

INDICE

Prefacio	7
1. El significado de la alimentación	
Influencia en la alimentación en salud y en la capacidad de rendimiento	9
Alimentación y superstición	
El hombre como resultado de un largo proceso evolutivo	10
Funciones de la alimentación, la digestión y el metabolismo	12
La situación real: la dieta de los países desarrollados	15
La situación teórica: los siete fundamentos de una alimentación sana	18
Situación ideal: las dietas de rendimiento y las de alto rendimiento	20
Alimentación y regeneración	
El cansancio y la recuperación en el deporte	24
El papel de la V en el proceso de recuperación	26
2. Los fundamentos de la alimentación en el deporte	
Células , metabolismo, obtención de energía	28
Las células musculares y la contracción muscular	
El metabolismo de síntesis o anabolismo	33
Vías de liberación de la energía al realizar un esfuerzo corporal	39
3. La alimentación completa y equilibrada	45
El aporte energético	
La medida de la energía de los alimentos	46
Necesidades energéticas	47
Las reservas de energía	53
El aporte energético equilibrado	
El aporte de las sustancias alimenticias básicas que proporcionan energía	56
Los hidratos de carbono. Su estructura y significado general	57
Significado en el metabolismo del esfuerzo	61
Significado del glucógeno muscular y hepático	
Consumo y reposición de las reservas de glucógeno muscular	62
Las grasas. Estructura y significado general	65
Significado en el metabolismo del esfuerzo	69
La alimentación rica en grasa de los esquimales	70
La alimentación rica en proteínas de los deportistas	
Las proteínas. Estructura y significado general	71
Significado en el metabolismo del esfuerzo	78
La alimentación rica en proteínas de los deportistas	79
La relación optima de las sustancias alimenticias que proporcionan energía	80
El aporte vitamínico	
División y significado general	82
Significado en el metabolismo del esfuerzo	86
Puntos débiles en el suministro vitamínico del deportista	92
El aporte de macroelementos y microelementos	
Fuentes y significado general	95
Significado del metabolismo del esfuerzo	97
Puntos débiles en el suministro de minerales del deportista	99
El aporte hídrico	102

Significado general	
Significado en el metabolismo del esfuerzo	103
Las fibras vegetales	
Significado general	108
Significado para el deportista	109
4. Digestión y rendimiento	
La función del aparato digestivo	111
Tiempo de permanencia de los alimentos en el estómago	112
La digestión y la capacidad de rendimiento	114
5. La estrategia alimentaría en la práctica	
El significado de la alimentación ajustada de las necesidades reales	117
Fundamentos de la dieta de rendimiento	118
Grupos de deportes con las mismas exigencias cualitativas en la alimentación	119
Fases de la alimentación en los diferentes grupos de deportes	
La dieta de rendimiento completa en la fase de entrenamiento y desarrollo (alimentación básica)	121
Supresión de los alimentos erróneos	122
Elección de los alimentos adecuados	123
Elección de las bebidas adecuadas	32
Correcta distribución de las comidas	133
La alimentación en la competición	137
La alimentación antes de la salida	138
La alimentación en el curso de la competición	
La comida después de la competición	140
6. Líneas directrices para la alimentación en las diferentes modalidades deportivas	142
Deportes de resistencia	143
Deportes de resistencia con gran empleo de fuerza	149
Deportes de lucha	153
Deportes de equipo	155
Deportes de potencia de velocidad	157
Deportes de fuerza	162
Deportes no clasificados	164
7. Preguntas y problemas especiales	
Medidas objetivas para disminuir de peso	166
Utilización adecuada de los concentrados de sustancias alimenticias	
Los concentrados proteidos	172
Los preparados de hidratos de carbono	174
Preparados de hidratos de carbono y minerales	175
Preparados para la regeneración	176
Conclusiones	
Las dietas en el deporte	177
La "receta secreta" para aumentar el rendimiento	180
Los antioxidantes y los radicales libres	181
La alimentación de los niños deportistas	185
La alimentación en la vejez	186
El deportista en el extranjero	188
La inteligencia somática del deportista	189

