



NUTRICIÓN PARA LA SALUD, LA CONDICIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE

WILLIAMS, MELVIN H./ANDERSON, DAWN/RAWSON, E

Datos técnicos

- Edición 2ª
- ISBN 9788499105284
- Año Edición 2015
- Páginas 848
- Encuadernación Rústica
- Idioma Español

Sinopsis

Nutrición para la salud, la condición física y el deporte ofrece al lector una

revisión de los efectos básicos del ejercicio y la nutrición sobre la condición

física. La obra incluye los resultados de las investigaciones más novedosas y recientes sobre las recomendaciones dietéticas y consideraciones sobre el uso de los suplementos alimenticios.

La composición corporal y el control de peso adquieren gran relevancia para

valorar la influencia ergogénica nutricional, farmacológica y fisiológica sobre el rendimiento físico.

Varios apéndices complementan el texto de esta obra y aportan datos sobre el gasto calórico durante la actividad física; rutas metabólicas detalladas de los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas, métodos para calcular la composición corporal; el valor nutricional de las comidas rápidas; y demás información relevante para las personas físicamente activas.