



Alimentación y nutrición en la vida activa [ejercicio físico y deporte /

Benito Reinado, Pedro José

UNED,
2013

Monografía

Este manual pretende dar una visión integral de la relación entre la nutrición y la actividad física desde la importancia de los procesos de producción/eliminación de la energía en la actividad física, hasta el papel de los hidratos de carbono y las grasas en el ejercicio. El vínculo establecido desde un principio entre nutrición y deporte ha despertado un mayor interés en los últimos años impulsado por el conocimiento científico. En definitiva, presentamos un manual que trata por primera vez la alimentación específica a partir de la especialidad deportiva, lo que supone, sin lugar a dudas, un importante paso en la aplicación práctica de la nutrición

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbgVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMTUyNzM1Mjg>

Título: Alimentación y nutrición en la vida activa [Recurso electrónico] :] ejercicio físico y deporte Pedro José Benito Reinado, Socorro Coral Calvo Bruzos, Carmen Gómez Candela, Carlos Iglesias Rosado

Editorial: Madrid UNED 2013

Mención de serie: Ciencias de la salud

ISBN: 978-84-362-6828-7 e-pub)

Materia: Deportistas- Alimentación Libros electrónicos Fisiología del ejercicio Libros electrónicos Gimnasia médica Libros electrónicos

Autores: Benito Reinado, Pedro José

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es