



## Alimentación y nutrición en la vida activa: ejercicio físico y deporte /

Benito Peinado, Pedro J.,

Autor

UNED,

2014

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/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMTUyNzM1Mjk>

---

**Título:** Alimentación y nutrición en la vida activa: ejercicio físico y deporte BENITO PEINADO, Pedro José

**Editorial:** Madrid UNED 2014

**Mención de serie:** CIENCIAS DE LA SALUD

**ISBN:** 9788436268287

**Materia:** Salud pública y medicina preventiva Salud pública y medicina preventiva

**Autores:** ERROR

---

### Baratz Innovación Documental

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