



Luciano Spina

# Nutrición deportiva

Ciencia, herramientas y estrategias

**Incluye eBook + Autoevaluación + Videos**

© 2024 Ediciones Journal

304 páginas | formato 20x 28 cm | rústica

ISBN 978-987-8452-61-6

**Nutrición deportiva: Ciencia, herramientas y estrategias** desarrolla temáticas relevantes que refieren tanto a la teoría como a la práctica. La experiencia profesional de los colaboradores que participan en el libro ofrece a los lectores una visión amplia e interdisciplinaria. El mérito de esta obra radica en explicar de modo sencillo los problemas complejos que se presentan en los deportistas antes, durante y después del entrenamiento.

El recorrido de Luciano Spina y el prestigio adquirido por su asistencia profesional a deportistas de elite y a selecciones argentinas, validan la relevancia y la contribución de este libro en el ámbito de la nutrición y el rendimiento deportivo.

**Nutrición deportiva: Ciencia, herramientas y estrategias** está dirigido a nutricionistas, estudiantes avanzados de la carrera de Nutrición y a todos aquellos profesionales (médicos, kinesiólogos y profesores de educación física, entre otros), que tengan relación directa con deportistas y deseen profundizar sus conocimientos en nutrición deportiva.

**Esta edición incluye eBook. Disponible también en versión solo eBook.**

## Contenido

- |   |  |
|---|--|
| 1 Evaluación integral del deportista  | 8 Suplementación deportiva   |
| 2 Aspectos elementales de la fisiología del ejercicio y del entrenamiento deportivo | 9 Alteraciones metabólicas prevalentes en el deporte               |
| 3 Comunicación efectiva en disciplinas deportiva                                    | 10 Alimentación vegetariana en el deporte                          |
| 4 Carbohidratos en la alimentación del deportista                                   | 11 Otras consideraciones nutricionales de interés en el deportista |
| 5 Proteínas en la alimentación del deportista                                       | 12 Abordaje nutricional según la demanda física                    |
| 6 Grasas en la alimentación del deportista  | 13 De la teoría a la práctica                                      |
| 7 Hidratación y termorregulación en el ejercicio                                    | 14 Del lado del protagonista                                       |

## Acerca del autor

Licenciado en Nutrición.

Especialista en Metodología de la Investigación Científica y en Estadística Aplicada a Ciencias de la Salud.

Antropometrista nivel III, International Society for the Advancement of the Kinanthropometry (ISAK).

Director de la Carrera de Licenciado en Nutrición, Universidad de Morón (UM).

Coordinador del Área de Nutrición, Confederación Argentina de Básquet (CAB), Federación del Voleibol Argentino (FEVA),

Confederación Argentina de Hockey (CAH), Asociación Corredores de Turismo Carretera (ACTC) y Club Atlético Independiente.

Nutricionista de la Selección Nacional Mayor de Fútbol Masculino, Asociación del Fútbol Argentino (AFA).