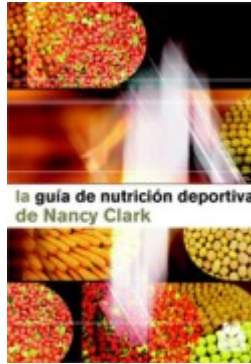


La guía de nutrición deportiva de Nancy Clark

Un best-seller de la nutrición



Editorial Paidotribo (<http://www.paidotribo.com>)

¿Cuál es la mejor dieta para disfrutar de una vida sana, rendir al máximo física e intelectualmente y triunfar en el deporte que practicamos? Todo el mundo parece ofrecer consejos nutricionales: los personajes famosos de la televisión, los amigos, el farmacéutico, el monitor del gimnasio... Es fácil hablar de nutrición, de dietas y de suplementos alimenticios empleando el lenguaje común y dos o tres términos especializados; lo difícil es asesorar correcta y científicamente, indicarnos qué debemos comer y qué no de acuerdo con nuestros objetivos específicos, y enseñarnos los conocimientos necesarios para diseñar nuestro propio plan.

En la edición española de *La guía de nutrición deportiva de Nancy Clark*, una de las mejores especialistas explica al lector, en 472 páginas, cómo aumentar su energía, reducir el estrés, perder grasa corporal, desarrollar músculo y mejorar el rendimiento, partiendo de una dieta equilibrada con una buena cantidad de carbohidratos complejos y la proporción adecuada de proteínas y grasas; no en vano la obra ha sido un éxito de ventas en los Estados Unidos.

Pero eso no es todo: la autora también explica cómo ganar peso (para los que quieren desarrollar músculo) y superar el estrés con los alimentos adecuados. Orienta sobre suplementos deportivos y ayuda a vencer los trastornos de la conducta alimentaria (anorexia y bulimia), de triste actualidad en nuestros días. Y por si esto fuera poco, nos sugiere qué elegir cuando vamos de compras o cuando comemos en un restaurante. Además, el libro incluye más de 70 recetas prácticas y sencillas para comer bien y gozar de buena salud. Finalmente, contiene numerosas tablas y recuadros con la composición de multitud de comidas y la información más destacada.

Reseña de Editorial Paidotribo (<http://www.paidotribo.com/ficha.asp?codart=00813>)

La guía de nutrición deportiva de Nancy Clark proporciona soluciones prácticas para comer y sentirse bien, controlar el peso, disponer de energía durante toda la jornada y disfrutar con la comida aunque se lleve un estilo de vida estresante y se disponga de poco tiempo para comer y preparar la comida. Dirigida tanto al deportista de elite como a la persona que realiza actividad física de forma esporádica pero desea alimentarse correctamente.

El libro incluye más de 70 recetas de platos sabrosos y saludables, fáciles y rápidos de preparar.

La nutricionista deportiva más conocida de EE.UU. indica cómo obtener el máximo beneficio de los alimentos que se eligen, enseña a desarrollar una dieta sana y apropiada para conseguir un equilibrio entre el peso y la actividad –sin vivir obsesionados por lo que se come– y, explica de manera clara y precisa qué comer antes de realizar actividad física y cómo alimentarse después para conseguir una recuperación óptima.

Leer más en <http://www.paidotribo.com/ficha.asp?codart=00813>

INDICE DE LA OBRA

Prefacio

Primera parte. Estrategias nutricionales para tener mucha energía

Capítulo 1. Un plan para una buena nutrición

Capítulo 2. Las opciones saludables forjan cuerpos sanos

Capítulo 3. Las mejores dietas comienzan con el desayuno

Capítulo 4. Comidas para combatir el estrés y la fatiga

Capítulo 5. Tentempiés por capricho y para obtener energía antes de hacer ejercicio

Capítulo 6. Recarga de energía durante y después del ejercicio

Capítulo 7. Acabar con la confusión sobre los hidratos de carbono

Capítulo 8. Proteínas y rendimiento

Segunda parte. Equilibrio entre el peso y la actividad

Capítulo 9. Conseguir un nivel de grasa corporal bueno para la salud

Capítulo 10. Ganar músculo sin acumular grasa

Capítulo 11. Perder peso sin pasar hambre

Capítulo 12. Trastornos de la conducta alimentaria y obsesión por la comida

Tercera parte. Recetas ganadoras .Introducción a las recetas

Capítulo 13. Panes y desayunos

Capítulo 14. Pasta, arroz y patatas

Capítulo 15. Hortalizas y ensaladas

Capítulo 16. Pollo y pavo

Capítulo 17. Pescado y mariscos

Capítulo 18. Carne de vacuno y de cerdo

Capítulo 19. Legumbres y tofu

Capítulo 20. Bebidas y batidos

Capítulo 21. Tentempiés y postres

Apéndice A. Lecturas recomendadas

Apéndice B. Para obtener más información

Apéndice C. Referencias escogidas

Índice alfabético

Sobre la autora