



## **Alimentación, nutrición, hidratación y ejercicio físico (Este capítulo pertenece al libro Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo): 1 (Spanish Edition)**

*Nieves Palacios Gil Antuñano*

 **Descargar**

 **Leer En Línea**

**Alimentación, nutrición, hidratación y ejercicio físico (Este capítulo pertenece al libro Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo): 1 (Spanish Edition)** Nieves Palacios Gil Antuñano

INDICE: Introducción. Requerimientos energéticos de las personas activas. Hidratos de carbono y ejercicio físico. Lípidos y ejercicio físico. Proteínas y ejercicio físico: requerimiento de proteínas en el deportista. Micronutrientes y ejercicio físico: vitaminas; hierro y ejercicio físico; calcio, ejercicio y salud ósea. Hidratación y ejercicio físico: agua y ejercicio; termorregulación; efectos de la deshidratación en la salud y rendimiento deportivo. Ayudas ergogénicas en el deporte. Resumen. Bibliografía.

**Este capítulo pertenece al Ebook: Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo (9788499692937)**

 [Descargar Alimentación, nutrición, hidratación y ejercicio físico ...pdf](#)

 [Leer en línea Alimentación, nutrición, hidratación y ejercicio físico ...pdf](#)

# **Alimentación, nutrición, hidratación y ejercicio físico (Este capítulo pertenece al libro Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo): 1 (Spanish Edition)**

*Nieves Palacios Gil Antuñano*

**Alimentación, nutrición, hidratación y ejercicio físico (Este capítulo pertenece al libro Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo): 1 (Spanish Edition)** Nieves Palacios Gil Antuñano

INDICE: Introducción. Requerimientos energéticos de las personas activas. Hidratos de carbono y ejercicio físico. Lípidos y ejercicio físico. Proteínas y ejercicio físico: requerimiento de proteínas en el deportista. Micronutrientes y ejercicio físico: vitaminas; hierro y ejercicio físico; calcio, ejercicio y salud ósea. Hidratación y ejercicio físico: agua y ejercicio; termorregulación; efectos de la deshidratación en salud y rendimiento deportivo. Ayudas ergogénicas en el deporte. Resumen. Bibliografía.

**Este capítulo pertenece al Ebook: Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo (9788499692937)**

**Descargar y leer en línea Alimentación, nutrición, hidratación y ejercicio físico (Este capítulo pertenece al libro Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo): 1 (Spanish Edition) Nieves Palacios Gil Antuñano**

---

Format: Kindle eBook

Download and Read Online Alimentación, nutrición, hidratación y ejercicio físico (Este capítulo pertenece al libro Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo): 1 (Spanish Edition) Nieves Palacios Gil Antuñano #82HYRJEPXW9

Leer Alimentación, nutrición, hidratación y ejercicio físico (Este capítulo pertenece al libro Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo): 1 (Spanish Edition) by Nieves Palacios Gil Antuñano para ebook en línea Alimentación, nutrición, hidratación y ejercicio físico (Este capítulo pertenece al libro Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo): 1 (Spanish Edition) by Nieves Palacios Gil Antuñano Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Alimentación, nutrición, hidratación y ejercicio físico (Este capítulo pertenece al libro Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo): 1 (Spanish Edition) by Nieves Palacios Gil Antuñano para leer en línea. Online Alimentación, nutrición, hidratación y ejercicio físico (Este capítulo pertenece al libro Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo): 1 (Spanish Edition) by Nieves Palacios Gil Antuñano ebook PDF descargar Alimentación, nutrición, hidratación y ejercicio físico (Este capítulo pertenece al libro Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo): 1 (Spanish Edition) by Nieves Palacios Gil Antuñano Doc Alimentación, nutrición, hidratación y ejercicio físico (Este capítulo pertenece al libro Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo): 1 (Spanish Edition) by Nieves Palacios Gil Antuñano Mobipocket Alimentación, nutrición, hidratación y ejercicio físico (Este capítulo pertenece al libro Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo): 1 (Spanish Edition) by Nieves Palacios Gil Antuñano EPub

**82HYRJEPXW982HYRJEPXW982HYRJEPXW9**