

¿Puede la alimentación ayudar a triunfar en el deporte? Sin duda sí. La Declaración de 2009 de la Asociación Americana de Dietética, la Asociación de Dietética de Canadá y del Colegio Americano de Medicina del Deporte señala que **La actividad física, el rendimiento deportivo y la recuperación mejoran con una alimentación adecuada.** Estas organizaciones recomiendan una selección apropiada de alimentos, de líquido y de suplementos nutricionales, y del momento de su ingesta, para tener un rendimiento físico óptimo y una buena salud.

No obstante, todavía hoy la nutrición deportiva sigue siendo la cenicienta del programa de entrenamiento y la competición del deportista. A pesar de los esfuerzos para mejorar la formación global de entrenadores y resto de profesionales relacionados con el deporte, la alimentación del deportista es una materia insuficientemente conocida.

En este libro, el lector encontrará un respaldo científico de cómo debe ser la alimentación antes, durante y después de una sesión de entrenamiento y de la competición, y del papel que los suplementos nutricionales, la creatina o la cafeína pueden jugar en la mejora del rendimiento físico. También encontrará un modelo de evaluación nutricional, algunas particularidades relacionadas con el deportista vegetariano, y cómo afrontar situaciones especiales relacionadas con la triada de la mujer deportista y el ejercicio físico en condiciones de calor y humedad.

## Alimentación y deporte



**EUNSA** | Astrolabio Salud

**EUNSA** | Astrolabio

**Javier Ibáñez Santos.** Es doctor en Medicina y Cirugía por la Universidad de Navarra. DEA de Biologie de l'Exercice Musculaire por la Universidad de Saint-Étienne (Francia). Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Médico del Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte del Gobierno de Navarra. Profesor Asociado de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Navarra. Ha sido médico colaborador en el Plan ADO'92 y profesor del Master en Alto Rendimiento Deportivo del Comité Olímpico Español.

**Iciar Astiasarán Anchía.** Es doctora en Farmacia y Catedrática del área de Nutrición y Bromatología. Académica correspondiente de la Real Academia Nacional de Farmacia. Medalla de Oro de la Diputación Foral de Guipúzcoa (2006) por «trayectoria científica en materia de Nutrición, Dietética y Seguridad Alimentaria». Premio José María Busca Isasi, otorgado por la Academia Vasca de Gastronomía. Decana de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Navarra y Co-Directora del Instituto de Ciencias de la Alimentación de la Universidad de Navarra.

**J. Ibáñez Santos**  
**I. Astiasarán Anchía**



# Alimentación y deporte

**Javier Ibáñez Santos**  
**Iciar Astiasarán Anchía**



**CÁTEDRA TOMÁS PASCUAL SANZ**  
Universidad de Navarra



9 788431 326937

ISBN 948-84-313-2693-7