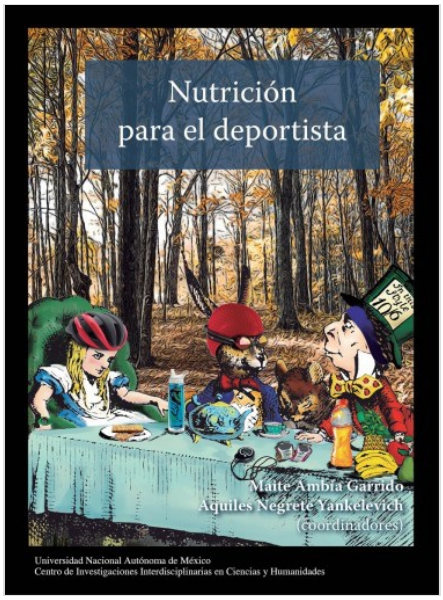
Nutrición para el deportista

Autores

Aquiles Negrete Yankelevich, Maite Ambía Garrido

Sinopsis

La actividad deportiva ha ido incrementándose en México durante los últimos 20 años y el número de deportistas crece año con año. Sin embargo, la cultura deportiva no lo ha hecho de manera simétrica. El conocimiento de la alimentación, cuidado y hábitos del deportista son aspectos que no han avanzado a la par de la actividad física. La nutrición, además de ser un asunto de salud pública de suma relevancia para nuestro país, debería representar una parte integral de la cultura deportiva del ciudadano. Si nuestra forma de comer está orientada a desarrollar una vida deportiva, tendremos, además de una población sana, mejores posibilidades de alcanzar metas atléticas. Nutrición para el deportista es un producto de divulgación científica, de corte interdisciplinario, cuyo alcance aspira a ser el público interesado en la actividad física y el deporte. Los autores y el Centro de Investigaciones Interdisciplinarias en Ciencias y Humanidades (CEIICH) han decidido publicarlo con la esperanza de cumplir un doble propósito: ser el punto de partida o un escalón más en la construcción de una cultura pública del deporte en nuestro país, y, contribuir, a través del fomento de la actividad física y una apropiada alimentación, a subsanar los serios problemas de sedentarismo, sobrepeso, obesidad y diabetes que enfrenta nuestra nación.



Impreso

Año de publicación: 2021

Presentación: Libro de bolsillo (Tapa blanda o Bolsillo)

Tamaño: 23 x 17 x 1 cm

Número de páginas del contenido principal: 94 Páginas

ISBN13: 9786073042307

$216 MXN

Palabras clave

Actividad deportiva; Deportistas; México; Actividad física

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen

Al final, se incluyen tres historietas ilustradas para ofrecer al lector la posibilidad de poner en práctica el conocimiento adquirido a lo largo de la obra. A través del uso de narrativas, esta última sección pretende constituir un ejercicio lúdico donde el lector interactúe con el libro para rearmar la información adquirida y divertirse, a un mismo tiempo.

AN

Sobre el autor

Aquiles Negrete Yankelevich

MA

Maite Ambía Garrido

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen