

Nutrición y deporte

José M. Odriozola
Editorial Eudema
Madrid, 1993

Un deportista, tanto aficionado como profesional, no tiene que seguir pautas muy diferentes, en cuanto a su alimentación, de los que debe cumplir una persona sana que quiere mantenerse como tal. Una buena alimentación debe pasar inadvertida con respecto al rendimiento, una mala alimentación puede entorpecer e incluso arruinar unos buenos entrenamientos o la vida deportiva de una persona. Este libro intenta establecer unas pautas básicas y generales de lo que se considera una buena nutrición.