



## CRÍTICA DE LIBROS

### Crítica de Libros: NUTRICIÓN DEPORTIVA. Desde la fisiología a la práctica

#### **Books Review: SPORTS NUTRITION. From physiology to practice**

Jesus M. Culebras

*De la Real Academia de Medicina de Valladolid y del IBIOMED, Universidad de León. Miembro de Número y de Honor de la Academia Española de Nutrición y Dietética. Académico Asociado al Instituto de España. AcProfesor Titular de Cirugía. Director, Journal of Negative & No Positive Results. Director Emérito de NUTRICION HOSPITALARIA, España*

 <https://orcid.org/0000-0003-3234-6957>

\* Autor para correspondencia.  
Correo electrónico: [culebras@jonnpr.com](mailto:culebras@jonnpr.com) (Jesus M. Culebras).

Recibido el 30 de octubre de 2020; aceptado el 7 de noviembre de 2020.

#### **Cómo citar este artículo:**

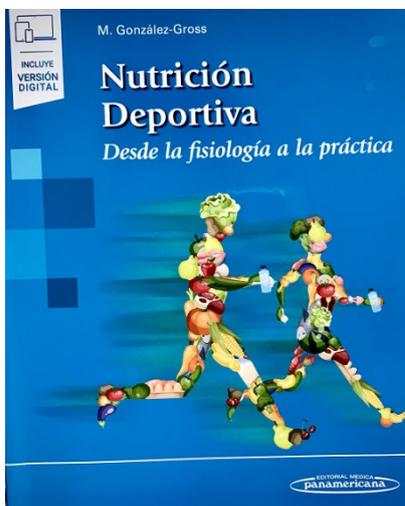
Culebras JM. Crítica de Libros: NUTRICIÓN DEPORTIVA. Desde la fisiología a la práctica. JONNPR. 2021;6(1):214-6. DOI: 10.19230/jonnpr.4106

#### **How to cite this paper:**

Culebras JM. Books Review: SPORTS NUTRITION. From physiology to practice. JONNPR. 2021;6(1):214-6. DOI: 10.19230/jonnpr.4106



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License  
La revista no cobra tasas por el envío de trabajos, ni tampoco cuotas por la publicación de sus artículos.



**TITULO: NUTRICIÓN DEPORTIVA. Desde la fisiología a la práctica**

**TITULO INGLES: SPORTS NUTRITION. From physiology to practice**

**Autores: Marcela González-Gross**

**Editorial: Editorial Medica PANAMERICANA, Madrid 2020**

**ISBN: 978-84-9110-603-6**

**Tapa blanda**

**61,75 €**



Este libro sobre nutrición deportiva es un impresionante tratado escrito por Marcela González Gross, una de las mayores expertas en nutrición deportiva de nuestro país. Marcela González Gross, catedrática de Nutrición Deportiva y Fisiología del Ejercicio, que me honra con su amistad desde hace más de veinte años, es sin duda una de las fisiólogas dedicadas al deporte con mayor conocimiento y dedicación en nuestro país. Reconocida internacionalmente, sus múltiples publicaciones en revistas nacionales e internacionales han sido referidas en muchas ocasiones habiendo sido la autora más citada de NUTRICION HOSPITALARIA.

Con su conocimiento profundo de la materia ha fabricado lo que llamaba Marañón un libro fundamental.

El capitulado lo ha dividido en seis secciones, abarcando en su conjunto un amplio arco de la nutrición deportiva.

La primera sección, dedicada a los conceptos básicos de fisiología y nutrición, hace un repaso sobre las adaptaciones fisiológicas y metabólicas del ejercicio en el organismo, los sistemas básicos de energía, las fuentes calóricas y proteicas, la digestión y las interrelaciones entre el ejercicio físico, el control del apetito y el balance energético.

En la segunda sección se describen los nutrientes, carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua, desde la perspectiva de la nutrición deportiva

La tercera sección trata de la planificación nutritiva del deportista a lo largo de la temporada, haciendo hincapié en las diferencias entre unos deportes y otros.

La cuarta sección, con una perspectiva más amplia, estudia la nutrición deportiva a lo largo del ciclo vital, desde el niño deportista hasta el veterano, sin obviar las características específicas del deportista con enfermedad.

La quinta sección habla de la importancia del estado nutricional, el sistema inmune, la función mental, el estrés oxidativo y antioxidante y el efecto del alcohol sobre el rendimiento deportivo.

En la última sección se incluyen algunos capítulos singulares. ¿Acaso la nutrición ha de ser para el deportista una tarea más a la que deba someterse con férrea disciplina? No es el caso y, en este sentido, un capítulo novedoso sobre gastronomía deportiva describe ampliamente los diversas formas en que el deportista puede acceder a una alimentación bien elaborada y presentada, no por ello con menoscabo de sus virtudes en pos de los objetivos.

Al objeto de que todos los capítulos tuvieran una estructura didáctica y sistemática, se han incluido objetivos iniciales, resúmenes conceptuales y textos destacados para facilitar su comprensión y permitir una lectura amable sin alejarse del rigor expositivo. Cada capítulo incluye al final una enumeración de los puntos clave y como herramienta de aprendizaje sugiere actividades específicas relacionadas con lo tratado.



---

El tema de la nutrición y específicamente el de la nutrición del deportista, es muy popular entre muchos estamentos, unos con amplia información sobre el tema y otros no tan informados para los que, no obstante no hay coto a la hora de expresar sus opiniones en todos los foros, con frecuencia equivocadas y a veces perjudiciales. Esto lo ha tenido muy en cuenta González Gross. No es habitual en otras materias incluir un capítulo sobre mitos y errores y, sin embargo, en esta ocasión sí se ha considerado oportuno, hecho que aplaudimos.

Los autores, más de setenta expertos, constituyen un elenco reconocido a nivel mundial en la materia que, con las directrices de González Gross, han elaborado cada uno de los capítulos que ofrecen, destilada, para el mejor entendimiento del lector, noble o experto, la materia que desarrollan. Se han incorporado además nombres emergentes, científicos jóvenes muy preparados, nueva savia que hace de nuestra ciencia una disciplina mucho mejor. Sin duda, González Gross ha cumplido sobradamente el objetivo de elegir sabios conocedores de los temas, capaces de criticar, tamizar, cernir y decantar con arreglo a la verdad auténtica lo que han escrito.

El libro, de gran formato, consta de 446 páginas, 32 capítulos, 130 figuras y 115 tablas. Hay además, insertadas entre el texto, llamadas de atención o aclaraciones sobre los hitos más importantes. El libro incluye una versión digital. El resultado es sin duda un Tratado de Nutrición Deportiva que será de estudio obligado para los estudiantes de la materia y de consulta para los expertos sobre el tema.