

Fernando Mata Ordóñez

## Comer para ganar

La guía definitiva de la nutrición deportiva



9 788412 864786

23,95 €

240 páginas

15 x 23 x 1,7 cm

978-84-12864-78-6

IBIC: SCG

THEMA: MBNH3; SCG; WBHS

Lanzamiento: 14 de enero 2025

**Tu cuerpo es tu mejor equipo deportivo. Aprende de los más grandes y aliméntalo para el éxito.**

El Dr. Fernando Mata, reconocida autoridad en nutrición deportiva, presenta una obra que descifra la íntima relación entre la alimentación y el rendimiento de élite. A través de hitos deportivos y de su relación con la alimentación, descubriremos cómo la nutrición y el rendimiento han evolucionado juntos, desde los primitivos caramelos de glucosa de la maratón de Boston de 1924 hasta las sofisticadas estrategias nutricionales de las estrellas contemporáneas.

El movimiento, la actividad y la alimentación forman parte de nuestro día a día, pero tanto si eres deportista profesional como aficionado, sabrás que su importancia es capital cuando hablamos del desempeño deportivo. ¿Alguna vez te has preguntado por qué escupen los futbolistas en mitad de los partidos?, ¿por qué los corredores de África Oriental llevan décadas siendo imbatibles y cuál es su secreto?, ¿qué tipo de dieta es la más adecuada para cada deporte?, ¿cuál es la importancia del sueño antes y después de una competición?, ¿cómo afecta el deporte al envejecimiento?

*Comer para ganar* no es solo un libro sobre nutrición deportiva, es un viaje a través del tiempo que muestra cómo la ciencia de la alimentación ha transformado el deporte moderno, narrado a través de sus protagonistas más emblemáticos y sus momentos más memorables.



**Fernando Mata** es profesor de Anatomía y Fisiología Humana y Nutrición y Metabolismo en la Universidad Carlemany y director general y cofundador del Centro de Estudios Avanzados en Nutrición. Además, es docente en varios másteres en España y profesor visitante en varias universidades extranjeras donde imparte asignaturas relacionadas con fisiología, nutrición y nutrición deportiva. Es coautor de varios libros y de más de cincuenta artículos científicos, así como conferenciante tanto dentro como fuera de nuestras fronteras. En la actualidad compagina su labor investigadora en la Universidad de Córdoba, donde realiza el doctorado, con su trabajo como nutricionista deportivo y clínico, mediante el que ha asesorado a deportistas y equipos profesionales tanto en España como en otros países.

Hestia