

UNIVERSIDAD INTERAMERICANA DE PUERTO RICO  
RECINTO METROPOLITANO  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN Y LENGUAS MODERNAS  
PROGRAMA DE TECNOLOGÍA DEPORTIVA

**PRONTUARIO**

**I. INFORMACIÓN GENERAL**

<b>Título del Curso</b>	: Nutrición en el Deporte, Ejercicio y Actividad Física
<b>Código y Número</b>	: HPER 3480
<b>Créditos</b>	: Tres (3)
<b>Término Académico</b>	: Semestre 1: Agosto-Diciembre 2024 (2025-10)
<b>Profesor</b>	: Edgar Lopategui Corsino
<b>Horas de Oficina</b>	: MW: 11:00 – 1:50 p.m.; TR: 1:00 - 2:00 p.m.; F: Cita
<b>Lugar Horas Oficina</b>	: MW: Salón 523; T (Martes): 509, R (Jueves): 506
<b>Teléfono de la Oficina</b>	: 787-250-1912, X2286, 2245, 2410
<b>Correo Electrónico</b>	: elopategui@intermetro.edu; elopateg@gmail.com

**II. DESCRIPCIÓN**

La nutrición y su interrelación con la salud y la ejecución del ser humano en el ejercicio y la actividad física. Análisis del gasto y requisito energético en el desarrollo de un programa de nutrición durante el entrenamiento deportivo.

**III. OBJETIVOS**

Al terminar el curso, los estudiantes estarán capacitados para:

1. ***Demostrar*** su conocimiento y aplicar los conceptos de nutrición en el entrenamiento deportivo presentados en las lecturas, en las charlas del profesor y en las experiencias de los laboratorios.
2. ***Identificar*** los diferentes sistemas fisiológicos del cuerpo, así como los nutrientes necesarios para una efectiva ejecutora deportiva .
3. ***Analizar*** los principios teóricos de la nutrición en el entrenamiento deportivo con la práctica de la educación física, ejercicio y el deporte
4. ***Aplicar*** los conceptos aprendidos en el diseño y planificación de programas dietéticos eficientes para un atleta que participa en deportes competitivos o recreativos.

## **IV. CONTENIDO TEMÁTICO**

### **A. Introducción**

1. Fundamentos de la nutrición y nutrición deportiva.
2. Digestión, metabolismo y balance energético.

### **B. La Función de los Hidratos de Carbono en el Deporte, Ejercicio y Actividad Física**

1. Concepto, síntesis y requisitos dietéticos.
2. Funciones.
3. Clasificación.
4. Metabolismo y consumo de carbohidratos en el deporte.

### **C. La Función de las Grasas en el Deporte, Ejercicio y Actividad Física**

1. Concepto, síntesis y requisitos dietéticos.
2. Funciones.
3. Clasificación.
4. Metabolismo y consumo de grasas en el deporte.

### **D. La Función de las Proteínas en el Deporte, Ejercicio y Actividad Física**

1. Concepto, síntesis y requisitos dietéticos.
2. Funciones.
3. Clasificación.
4. Metabolismo y consumo de proteínas en el deporte.

### **E. La Función de las Vitaminas en el Deporte, Ejercicio y Actividad Física**

1. Concepto y síntesis.
2. Funciones generales.
3. Clasificación.
4. Suplementos vitamínicos.

### **F. La Función de las Minerales en el Deporte, Ejercicio y Actividad Física**

1. Concepto y síntesis.
2. Funciones generales.
3. Clasificación.
4. Suplementos.

## G. La Función del Agua y Electrólitos en el Deporte, Ejercicio y Actividad Física

1. Concepto.
2. Distribución en el cuerpo.
3. Funciones.
4. Euhidratación, Deshidratación y rehidratación.

## H. Termorregulación y Condiciones Producidas por el Calor

1. Regulación Térmica.
2. Enfermedades causadas por el calor.

## I. Dietas

1. Dietas de entrenamiento, competencia y recuperación.
2. Ventanas de tiempo para el consumo correspondiente de los nutrientes en el deporte o ejercicio.
3. Periodización de la nutrición para el consumidor.
4. Soluciones dietéticas individualizadas para el atleta o persona que practica ejercicios físicos regulares.
5. Ayudas ergogénicas, suplementos, y drogas/dopaje en el deporte y entrenamiento físico.
6. Planificación de la dieta para los atletas o población físicamente activa.
7. Consideraciones nutricionales para el entrenamientos físicos-deportivos específicos.
8. Estrategias dietéticas para diversos deportes individuales y de conjunto.
9. Diseños dietéticos para poblaciones con necesidades particulares.
10. Planificación nutricional para problemas inflamatorios y recuperación de traumas deportivos.
11. Intervenciones nutricionales para respuestas inmuno-depresivas del ejercicio agudo.
12. Protocolos dietéticos para condiciones ambientales adversas.
13. Recomendaciones nutricionales para viajes a otros destinos.
14. Dietas de entrenamiento para eventos prolongados/tolerancia con bajas reservas de glucógeno.
15. Sugerencias dietéticas para mejorar la salud ósea del atleta o individuo activo.
16. Nutrición y ejercicio para la salud.

## J. Consideraciones Nutricionales Importantes

1. Composición corporal.
2. Modificación de la composición corporal y control de peso.
3. Disturbios alimentarios y de ejercicio.
4. Evaluación y consejería nutricional.

## V. ACTIVIDADES

### A. Experiencias de Laboratorio

1. Determinación de la Composición Corporal: Métodos de Plicometría o Pliegues Subcutáneos.
2. Determinación de la Razón Cintura-Cadera.
3. Determinación del Índice de Masa Corporal (Índice de Quetelet).
4. Determinación del Peso Ideal.
5. Análisis del Somatotipo.
6. Análisis Cualitativo del Estado Deshidratado

### B. Técnicas y Métodos de Enseñanza

1. Conferencias, dinámicas e interactivas, centradas en los estudiantes.
2. Actividades para la exploración/descubrimiento de conceptos.
3. Explicación de macroconceptos claves mediante mapas conceptuales.
4. Aprendizaje recíproco y el uso de cadenas de respuestas.
5. Aprendizaje cooperativo, colaborativo y solución de problemas.
6. Juegos académicos, preguntas abiertas y torbellino de ideas.
7. Discusiones dinámicas grupales, debates y controversias amigables.
8. Análisis de los tópicos según el contexto vigente y su relación práctica con la vida cotidiana y ocupacional de los estudiantes.
9. El uso de ilustraciones/dibujos o símbolos para representar diferentes cantidades de datos (pictographs).
10. Exposiciones de trabajos orales, asignaciones y proyectos especiales
11. Búsqueda relevante de Información en la Internet/Web.

### C. Medios de Enseñanza

1. Alta tecnología:
  - a. Computadora o "notebook". Esta se utilizará para las presentaciones electrónicas multimedios, aplicaciones en DVD/CD-ROM, acceso a direcciones en la Internet/Web, entre otras funciones.
  - b. Proyector de video digital, empleado para las presentaciones computadorizadas.
  - c. Uso de páginas WWW del curso y Blackboard.
2. Tecnología tradicional:
  - a. Afiches y fotos.
  - b. La pizarra.

## VI. EVALUACIÓN

### A. Evaluación

1. Se ofrecerán 4 exámenes parciales (50% de la nota total).
2. El examen final incluirá solo el último material discutido en la clase (15% de la nota final).
3. Habrá una sexta nota parcial (15% de la nota total). Esta consiste de varios laboratorios o experiencias prácticas que se llevarán a cabo durante el transcurso del semestre.
4. Por último, se requiere realizar un proyecto especial: **Dieta de supercompensación de glucógeno** (20% de la nota total). Este trabajo consiste en realizar una dieta especial dirigida a supercompensar los almacenes de hidratos de carbono (glucógeno). El régimen consiste de tres (3) días de agotamiento para los reservas de glucógeno, seguido de tres (3) días de carga. El objetivo es llegar séptimo día con unos niveles óptimos con respecto a las reservas de glucógeno en el organismo humano. El proyecto deberá entregarse una semana antes de terminar las clases.
  - a. Los detalles de este trabajo están en Saludmed:  
  
[http://www.saludmed.com/nutricionentrena/evaluacion/PROY-FINAL\\_EXPLICACION\\_Supercomp\\_CHO.html](http://www.saludmed.com/nutricionentrena/evaluacion/PROY-FINAL_EXPLICACION_Supercomp_CHO.html)
  - b. La rúbrica general del trabajo se encuentra en la siguiente página del Web:  
  
[http://www.saludmed.com/nutricionentrena/evaluacion/Superca rga\\_CHO-RUBRICA.pdf](http://www.saludmed.com/nutricionentrena/evaluacion/Superca rga_CHO-RUBRICA.pdf)
  - c. La plantilla del trabajo del proyecto se halla en:  
  
[http://www.saludmed.com/nutricionentrena/evaluacion/Superca rga\\_CHO-PLANTILLA.doc](http://www.saludmed.com/nutricionentrena/evaluacion/Superca rga_CHO-PLANTILLA.doc)
6. No se eliminarán notas.
7. El curso requiere el uso de un sistema de computadora que posea un procesador de palabras, preferiblemente MS Word. Este sistema puede ser uno personal o el que se encuentra en esta universidad (Ej., el Centro de Informática y Telecomunicaciones [CIT]).
8. Todas las asignaciones serán evaluadas por plagio.

## B. Determinación de las Calificaciones

1. A continuación el valor de los exámenes y proyectos especiales:

<b>Criterios:</b>	<b>Peso:</b>	<b>Valor:</b>
2 Exámenes Parciales:		
<i>1er Examen Parcial</i>	: 11 %	100 puntos
<i>2do Examen Parcial</i>	: 11 %	100 puntos
1 Examen de Medio-Término (MidTerm)	: 15 %	100 puntos
1 Examen Final	: 13 %	100 puntos
Asignaciones	: 15 %	100 puntos
Experiencias de Laboratorio	15 %	100 puntos
Dieta de Supercompensación de Glucógeno	: 20 %	100 puntos
<b>Total</b>	<b>= 100%</b>	<b>700 puntos</b>

2. La nota final será determinada mediante la escala **subgraduada redondeo** (curva estándar) que tiene integrada el registro electrónico de **Inter-Web**. Tal escala de notas equivale a sumar el total de las puntuaciones que obtiene el estudiante al finalizar el curso y luego dividirla entre seis (6). Las notas se distribuyen como sigue:

A	=	100 - 89.5
B	=	89.4 - 79.5
C	=	79.4 – 69.5
D	=	69.4 – 59.5
F	=	59.4 - 0

## C. Estrategias de "Assessment" y Evaluación

El seguimiento del progreso de la ejecución de los estudiantes con relación al logro de los objetivos del curso serán monitoreados mediante una diversidad de estrategias de "assessment" (avalúo) y evaluación. Algunas técnicas de "assessment" se presentan a continuación:

1. Diario reflexivo, ensayo breve (minute paper), reacción escrita inmediata (REI o writing prompt) y lista focalizada.
2. Organizador gráfico, mapa de conceptos y tirillas cómicas.
3. Portafolio digital y rúbricas (matriz de valoración o baremo).
4. Clase demostrativa.

## VII. NOTAS ESPECIALES

### A. Requisitos del Curso

1. Completar satisfactoriamente los exámenes y trabajos especiales del curso.
2. Asistencia puntual al salón de clase.
3. Participación activa durante las discusiones y actividades de los temas del curso.
4. Evitar ausencias exageradas.
5. Vestimenta adecuada.
6. Trabajos/proyectos:
  - a. Completar los experimentos de laboratorios.
  - b. Realización de las actividades de aprendizaje en la clase.
  - c. Dieta de supercompensación de glucógeno.

### B. Políticas del Curso e Institucionales

1. Proyectos y fechas límites:
  - a. Todos los trabajos (asignaciones, laboratorios, propuesta para crear un programa de aptitud física y bienestar para adultos) deben ser entregados en la fecha establecida. Tales proyectos escritos se deben entregar durante los primeros 10 minutos luego de haber comenzado la clase. De esto no ser así, por cada día de retraso se le restarán 10% al trabajo escrito.
  - b. Los proyectos escritos se debe preparar, y entregar, en formato electrónico, es decir, mediante el uso de un procesador de palabras. Se prefiere que se emplee el programa de **Microsoft Word** o el equivalente en "**OpenOffice.org**" (**Text Document**). También, se puede utilizar el procesador de palabras, gratuito, que dispone en el Web la compañía Zoho (<http://www.zoho.com>), conocido con el nombre de **Zoho Writer**. Otra alternativa es utilizar el programa de **WordPad** que incluye el sistema operativo de Windows. Los trabajos escritos deben estar limpios y leíbles. De no ser así, el trabajo puede ser devuelto o restado puntos.
  - c. El trabajo preparado en MS Word, "Text Document" de "OpenOffice.org" o "Zoho Writer" de Zoho.com, debe entregarse impreso y adjunto con un CD-ROM que contenga una versión digital del mismo.

2. Los trabajos se habrán de corregir empleando una rúbrica general, disponible en la página de **saludmed** (). Al evaluar los proyectos, se tomarán en consideración los siguientes criterios:
  - a. Contenido y organización de trabajo.
  - b. Claridad y síntesis de las ideas.
  - c. Redacción correcta de las referencias.
  - d. Las destrezas de redacción en los trabajos asignados, esto incluye: gramática y ortografía.
  
3. Siga las siguientes recomendaciones generales de redacción:
  - a. Se recomienda que se emplee una fuente (“font” o tipo de letra) **serif** (con rabos/colas), tal como “**Times New Roman**”, entre otras. Este tipo de letra debe estar formateada a un tamaño de 12 puntos.
  - b. Emplear papel tamaño carta (8½ x 11), blanco y sin líneas.
  - c. Los márgenes en los lados del papel deben de ser 1½ pulgadas en el margen izquierdo y 1 pulgada en el margen superior, en el inferior y el derecho.
  - d. Se requiere que se enumeren todas las páginas, comenzando con la página de título, escribiendo el número a 1 pulgada de distancia del borde derecho del papel, centraliza entre el borde superior del papel y la primera línea escrita.
  - e. No divida las palabras al final de las líneas.
  - f. Todo el texto debe estar formateado a doble espacio, con excepción de las citas en bloque, las cuales se escriben a espacio sencillo.
  - g. Para más información:

- 1) Consulte al manual de estilo de publicaciones de la American Psychological Association (APA):

American Psychological Association [APA], (2020). *Publication Manual of the American Psychological Association* (7ma. ed). Washington, DC: American Psychological Association.

American Psychological Association [APA], (2006). *Manual de Estilo de Publicaciones de la APA: Versión Abreviada*. México: Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V. (<http://www.apa.org/books/4210001.html>).

- 2) Puede, también, visitar los siguientes sitios Web:

- APA: <http://www.saludmed.com/APA/APA.html>



- APA Style.org: <http://apastyle.apa.org/>

3) Por último, puede visitar al Centro de Redacción Multidisciplinario, localizado en el primer piso, junto a la cafetería:

**Horario:**

lunes a jueves : 8:00 A.M. - 8:30 P.M.  
viernes : 8:00 A.M. - 5:00 P.M.  
sábado : 8:00 A.M. - 12:00 M.

**Teléfono:** 787-250-1912, ext. 2408

4. El profesor mantiene una copia del trabajo hecho en formato electrónico, de manera que pueda ser comparado con otros proyectos de estudiantes matriculados en semestres previos al actual.
5. Reposición de trabajos y exámenes:
  - a. En caso de una enfermedad prolongada, favor de comunicarse con su maestro o compañeros de clase para las asignaciones y/o exámenes.
  - b. Se repondrán exámenes solo a estudiantes con una excusa aceptable; el examen repuesto será diferente y con preguntas de discusión adicionales.
  - c. No hay reposición para las asignaciones.
  - d. Copiarse un trabajo escrito o examen se considera fraude (véanse **Reglamento General de Estudiantes**, 2006, pág. 49), lo cual puede resultar en alguna sanción menor (**Reglamento General de Estudiantes**, 2006, pp. 51-52). Una versión digital del Reglamento General del Estudiante se encuentra en la página Web del recinto (<http://www.metro.inter.edu/servicios/documentos/reglamentoeestudiantes2006.pdf>). De copiarse en alguna evaluación del curso, el alumno podrá ser penalizado con un cero ("0") o "F".
6. Normas de asistencia y tardanzas:
  - a. No se dará nota por asistencia pero es considerada si le faltan pocos puntos para subir una nota.
  - b. Tres (3) tardanzas será equivalente a una (1) ausencia.

- c. Se le cargará una tardanza en una clase a todo estudiante que llegue diez (10) minutos después de la hora que comienza la clase, sin excusa.

#### 7. Normas de Éticas:

- a. Se promueve la participación activa de los estudiantes durante la discusión de los temas del curso. No obstante, está prohibido hablar palabras soeces (malas) u obscenas, emplear un lenguaje exclusivo y realizar comentarios innecesarios (Ej: sexista, xenofóbicos y homofóbicos) en el salón de clase.
- b. El profesor siempre respetará a los estudiantes, de manera que también se espera que los estudiantes respeten a su profesor y a sus compañeros de estudio.
- c. Por último, se espera que los estudiantes den su esfuerzo máximo en la clase. De igual manera el profesor dará “la milla extra” para que los estudiantes aprendan los conceptos básicos del curso.

#### C. Servicios Auxiliares o Asistencia Especial

1. En cumplimiento con la Sección 504 de la Ley de Rehabilitación, la Ley ADA (American with Disabilities Act) y la Carta Circular G-145-92:
  - a. La Universidad Interamericana de Puerto Rico realizará los esfuerzos que estén a su alcance para proveer los acomodos razonables necesarios para que el estudiante con impedimentos pueda participar de la vida académica en igualdad de condiciones con el estudiante sin impedimento.
  - b. Todo estudiante que requiera servicios auxiliares o necesidades especiales deberá solicitar los mismos al inicio del curso, preferiblemente durante la primera semana de clases, o tan pronto como adquiera conocimiento de que los necesita. El alumno que necesita tal acomodo deberá visitar y registrarse en la oficina del Consejero Profesional José Rodríguez, Coordinador de la **Oficina de Servicios a los Estudiantes con Impedimentos (OCSEI)**, ubicada en el Programa de Orientación Universitaria. El profesor y la institución aseguran la confidencialidad del estudiante.

#### D. Honestidad Académica

1. Advertencia de honradez, fraude y plagio, según se dispone en el Capítulo V, Artículo 1 del Reglamento General de Estudiantes (<http://www.metro.inter.edu/servicios/documentos/reglamentoestudiantes2006.pdf>):

- a. El plagio, la falta de honradez, el fraude, la manipulación o falsificación de datos y cualquier otro comportamiento inapropiado relacionado con la labor académica son contrarios a los principios y normas institucionales y están sujetos a sanciones disciplinarias, según establece el Capítulo V, Artículo 1, Sección B.2 del **Reglamento General de Estudiantes**.
- b. Se considera que se ha cometido plagio si el estudiante ha robado "ideas o palabras de otra persona sin el debido reconocimiento" (**Reglamento General de Estudiantes**, 2006, pags. 50). También es plagio si se hurtan datos u organización de otra persona sin haber indicado el crédito correspondiente. Además, ocurre plagio cuando se parafrasea un texto sin haber colocado su referencia, citar sin poner comillas, si se insertan figuras o tablas sin su correspondiente referencia, entre otros (**Reglamento General de Estudiantes**, 2006, pág. 50). Todo estudiante que incurra en el delito de plagio será penalizado con una sanción menor o mayor, según sea el caso (véanse **Reglamento General de Estudiantes**, 2006, págs. 50-52).

#### E. Uso de Dispositivos Electrónicos

1. Advertencia sobre la activación de aparatos electrónicos durante las horas de clase y exámenes:
  - a. Se desactivarán los teléfonos y cualquier otro dispositivo electrónico que pudiese interrumpir los procesos de enseñanza y aprendizaje o alterar el ambiente conducente a la excelencia académica. Las situaciones apremiantes serán atendidas, según corresponda.
  - b. Se prohíbe el manejo de dispositivos electrónicos que permitan acceder, almacenar o enviar datos durante evaluaciones o exámenes.

### VIII. RECURSOS EDUCATIVOS

#### A. Libro de Texto

Dunford, M., & Doyle, J. A. (2021). *Nutrition for sport and exercise* (5ta. ed.). Belmont, CA: Cengage Learning: Thomson Brooks/Cole.

## B. Lecturas Suplementarias

El siguiente material suplementario se encuentra disponible en la base de datos que provee el **Centro de Accesos a la Información (CAI)**, **Listado de Base de Datos** ([http://www.cai.inter.edu/listado\\_db.htm](http://www.cai.inter.edu/listado_db.htm)):

- Beelen, M., Burke, L. M., Gibala, M. J., & Van Loon, L. C. (2010). Nutritional strategies to promote postexercise recovery. *International Journal of Sport Nutrition & Exercise Metabolism*, **20**(6), 515-532. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)
- Berning, J. (2011). Fueling Athletes for Training and Competition: Nutrition recommendations for before, during and after workouts or competitive events. *IDEA Fitness Journal*, **8**(1), 73-75. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)
- Betts, J. A., & Williams, C. (2010). Short-Term Recovery from Prolonged Exercise Exploring the Potential for Protein Ingestion to Accentuate the Benefits of Carbohydrate Supplements. *Sports Medicine*, **40**(11), 941-959. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)
- Bloomer, R. (2007). The role of nutritional supplements in the prevention and treatment of resistance exercise-induced skeletal muscle injury. *Sports Medicine*, **37**(6), 519-534. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)
- Burke, L. M., Hawley, J. A., Wong, S. S., & Jeukendrup, A. E. (2011). Carbohydrates for training and competition. *Journal of Sports Sciences*, **29**(Suppl. 1), S17-S27. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)
- Burke, L. M. (2010). Fueling strategies to optimize performance: training high or training low?. *Scandinavian Journal of Medicine & Science In Sports*, **20** (Suppl. 2), 48-58. doi:10.1111/j.1600-0838.2010.01185.x. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)
- Burke, L. (2010). Fasting and recovery from exercise. (2010). *British Journal of Sports Medicine*, **44**(7), 502-508. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)
- Burke, L. M. (2008). Caffeine and sports performance. *Applied Physiology, Nutrition & Metabolism*, **33**(6), 1319-1334. Recuperado de la bse de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)

- Burke, L. M., Millet, G., & Tarnopolsky, M. A. (2007). Nutrition for distance events. ***Journal of Sports Sciences***, **25**(81), S29-S38. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)
- Clark, N. (2012). Chocolate and your sports diet. ***American Fitness***, **30**(6), 64-65. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)
- Clark, N. (2011). Sports Nutrition Guidelines. ***ACSM Fit Society*** (p. 7). Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)
- Clark, N. (2011). Sports nutrition. Fueling for training: What to eat before, During, and after you exercise. ***Palaestra***, **25**(3), 41-44. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)
- Clark, N. (2011). Carbs, protein & performance. ***American Fitness***, **29**(5), 62-63. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)
- Donaldson, C. M., Perry, T. L., & Rose, M. C. (2010). Glycemic Index and Endurance Performance. ***International Journal of Sport Nutrition & Exercise Metabolism***, **20**(2), 154-165.. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)
- Gibala, M. J. (2009). Protein and exercise: What does science say?. ***Handball***, **59**(3), 57. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)
- Gibala, M. (2007). Protein Metabolism and Endurance Exercise. ***Sports Medicine***, **37**(4/5), 337-340. Recuperado el 22 de junio de 2009, de la base de datos de EBSCOhost ( Academic Search Premier database)
- Gilbert, N. (2008). Practical Considerations in Applying Theory: How Can We Narrow the Gap Between Sports Science and Professional Practice in Sports Nutrition?. ***International Journal of Sports Science & Coaching***, **3**(3), 301-304. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)
- Hatmaker, M. (2013). High-Quality Nutrition vs. High-Quality Training. ***Black Belt***, **51**(1), 22-23. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)
- Hauswirth, C., & Meur, Y. (2011). Physiological and Nutritional Aspects of Post-Exercise Recovery Specific Recommendations for Female Athletes. ***Sports Medicine***, **41**(10), 861-882. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)

- Holway, F. E., & Spriet, L. L. (2011). Sport-specific nutrition: Practical strategies for team sports. *Journal of Sports Sciences*, **29**(Suppl 1), S115-S125. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)
- Hopkins, W. G., & Lamberts, R. P. (2011). Athletic Performance Research at the 2011 Annual Meeting of the Teenage European College of Sport Science in Liverpool. *Sports Science*, 1530-39. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)
- Houtkooper, L., Abbot, J., & Nimmo, M. (2007). Nutrition for throwers, jumpers, and combined events athletes. *Journal of Sports Sciences*, **25**(Suppl 1), S39-S47. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)
- International Olympic Committee [IOC] (2011). IOC consensus statement on sports nutrition 2010. *Journal of Sports Sciences*, **29**(Suppl), S3-S4. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)
- Jones, A. M., Haramizu, S., Ranchordas, M., Burke, L., Stear, S., & Castell, L. M. (2011). A-Z of nutritional supplements: dietary supplements, sports nutrition foods and ergogenic aids for health and performance-Part 27. *British Journal of Sports Medicine*, **45**(15), 1246-1248. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)
- Jeukendrup, A. E. (2011). Nutrition for endurance sports: Marathon, triathlon, and road cycling. *Journal of Sports Sciences*, **29**(S1), S91-S99. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)
- Jeukendrup, A., Jentjens, R., & Moseley, L. (2005). Nutritional Considerations in Triathlon. *Sports Medicine*, **35**(2), 163-181. Recuperado el 22 de junio de 2009, de la base de datos de EBSCOhost: Academic Search Premier.
- Karelis, A. D., Smith, J. W., Passe, D. H., & Péronnet, F. (2010). Carbohydrate Administration and Exercise Performance: What Are the Potential Mechanisms Involved?. *Sports Medicine*, **40**(9), 747-763. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTSDiscus with Full Text)
- Kenefick, R., & Cheuvront, S. (2012). Hydration for recreational sport and physical activity. *Nutrition Reviews*, **70**(S), S137-S142. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)
- Laquale, K. (2009). Nutritional Needs of the Recreational Athlete. *Athletic Therapy Today*, **14**(1), 12-15. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)

- Lamont, L. (2008). The Dietary Protein Needs of the Female Athlete. ***Medicine and Science in Sports and Exercise***, **40**(3), 588-589. Recuperado de la base de datos de Wilson Web (OmniFile Full Text Mega)
- Little, J. P., & Phillips, S. M. (2009). Resistance exercise and nutrition to counteract muscle wasting. ***Applied Physiology, Nutrition & Metabolism***, **34**(5), 817-828. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)
- Millard-Stafford, M., Childers, W., Conger, S. A., Kampfer, A. J., & Rahnert, J. A. (2008). Recovery Nutrition: Timing and Composition after Endurance Exercise. ***Current Sports Medicine Reports***, **7**(4), 193-201. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTSDiscus with Full Text).
- Nieman, D. C., Laupheimer, M. W., Ranchordas, M. K., Burke, L. M., Stear, S. J., & Castell, L. M. (2012). A-Z of nutritional supplements: dietary supplements, sports nutrition foods and ergogenic aids for health and performance--Part 33. ***British Journal of Sports Medicine***, **46**(8), 618-620. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)
- O'Reilly, J., Wong, S. S., & Yajun, C. (2010). Glycaemic Index, Glycaemic Load and Exercise Performance. ***Sports Medicine***, **40**(1), 27-39. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTSDiscus with Full Text)
- Phillips, S. M., & Van Loon, L. C. (2011). Dietary protein for athletes: From requirements to optimum adaptation. ***Journal of Sports Sciences***, **29**(S1), S29-S38. Recuperado de la bse de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)
- Phillips, S. M., Moore, D. R., & Tang, J. E. (2007). A critical examination of dietary protein requirements, benefits, and excesses in athletes. ***International Journal of Sport Nutrition & Exercise Metabolism***, **17**(Suppl 1), S58-S76. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)
- Ray, T., & Fowler, R. (2004). Current Issues in Sports Nutrition in Athletes. ***Southern Medical Journal***, **97**(9), 863-866. Recuperado el 22 de junio de 2009, de la base de datos de EBSCOhost: Academic Search Premier database.
- Saunders, M. (2011). Carbohydrate-Protein Intake and Recovery from Endurance Exercise: Is Chocolate Milk the Answer?. ***Current Sports Medicine Reports***, **10**(4), 203-210. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)

- Saunders, M. J. (2007). Coingestion of Carbohydrate-Protein During Endurance Exercise: Influence on Performance and Recovery. *International Journal of Sport Nutrition & Exercise Metabolism*, **17**(Suppl), S87-S103. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)
- Sedlock, D. A. (2008). The Latest on Carbohydrate Loading: A Practical Approach. *Current Sports Medicine Reports*, **7**(4), 209-213. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)
- Skillen, R. A., Testa, M., Applegate, E. A., Heiden, E. A., Fascetti, A. J., & Casazza, G. A. (2008). Effects of an Amino Acid--Carbohydrate Drink on Exercise Performance After Consecutive-Day Exercise Bouts. *International Journal of Sport Nutrition & Exercise Metabolism*, **18**(5), 473-492. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text).
- Slater, G., & Phillips, S. M. (2011). Nutrition guidelines for strength sports: Sprinting, weightlifting, throwing events, and bodybuilding. *Journal of Sports Sciences*, **29**(S1), S67-S77. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)
- Stellingwerff, T. (2012). Case Study: Nutrition and Training Periodization in Three Elite Marathon Runners. *International Journal of Sport Nutrition & Exercise Metabolism*, **22**(5), 392-400. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTSDiscus with Full Text)
- Stellingwerff, T., Maughan, R. J., & Burke, L. M. (2011). Nutrition for power sports: Middle-distance running, track cycling, rowing, canoeing/kayaking, and swimming. *Journal of Sports Sciences*, **29**(S1), S79-S89. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)
- Stephens, B. R., & Braun, B. (2008). Impact of nutrient intake timing on the metabolic response to exercise. *Nutrition Reviews*, **66**(8), 473-476. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)
- Šunje, E. (2010). Menus for athletes. *Sport Scientific & Practical Aspects*, **7**(1), 81-86. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)
- Rosenbloom, C., & Rosbruck, M. (2008). Popular Dietary Supplements Used in Sports. *Nutrition Today*, **43**(2), 60-64. Recuperado de la base de datos de WilsonWeb (OmniFile Full Text Mega).



- Rowland, T. (2011). Fluid Replacement Requirements for Child Athletes. **Sports Medicine**, **41**(4), 279-288. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)
- Tarnopolsky, M. A. (2008). Building muscle: nutrition to maximize bulk and strength adaptations to resistance exercise training. **European Journal of Sport Science**, **8**(2), 67-76. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)
- Tipton, K. D. (2008). Protein for adaptations to exercise training. **European Journal of Sport Science**, **8**(2), 107-118. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)
- Vandenbogaerde, T. J., & Hopkins, W. G. (2011). Effects of acute carbohydrate supplementation on endurance performance. **Sports Medicine**, **41**(9), 773-792. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)
- Van Loon, L. C., Kies, A. K., & Saris, W. M. (2007). Protein and Protein Hydrolysates in Sports Nutrition. **International Journal of Sport Nutrition & Exercise Metabolism**, **17**(Suppl), S1-S4. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)
- Vaughan, R. (2013). Carbohydrate Intake for Endurance Training\*: Redefining Traditional Views. **IDEA Fitness Journal**, **10**(2), 20-22. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTSDiscus with Full Text)
- Wheeler, K. B. (2013). Optimal recovery after exercise: Nutrient timing. **IDEA Fitness Journal**, **10**(3), 44-51. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)
- Williams, M. H. (2012). Protein supplementation and endurance exercise. **Marathon & Beyond**, **16**(6), 172-173. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)
- Wein, D., & Riley, C. O. (2011). FUEL pre-exercise. **American Fitness**, **29**(4), 69. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)

### C. Recursos Audiovisuales

#### 1. Películas en DVD o video (VHS):

- Kenney, L. (Escritor), & American College of Sports Medicine [ACSM], (Part/Cooperation Producer). (2007). **Dehydration, Heat Injuries, and Sports Drinks** [DVD]. Monterrey, CA: Healthy Learning™.

- s. a. (Escritor). (2006). **Sports Nutrition Essentials** [DVD]. New York, NY: Insight Media.
- Jennings, J (Escritor). (2006). **Eat to Win: Nutrition for Athletes** [DVD]. New York, NY: Insight Media
- s. a. (Escritor). (2006). **Nutrition for the Female Athlete** [DVD]. New York, NY: Insight Media.
- s. a. (Escritor). (2006). **Ergogenic Aids: The Top 15 Ergogenic Aids** [DVD]. New York, NY: Insight Media.
- s. a. (Escritor). (2003). **Obesity and the Relative Role of Exercise and Genetics** [VHS]. New York, NY: Insight Media.
- s. a. (Escritor). (2006). **Exercise as an Antidote for Obesity: Considerations Regarding Fitness and Mortality** [DVD]. New York, NY: Insight Media.
- s. a. (Escritor). (2004). **Body Composition: Health is more than Skin Deep** [DVD]. New York, NY: Insight Media.
- s. a. (Escritor). (2004). **Use it or Lose it: How we get to be Who we Are** [DVD]. New York, NY: Insight Media.

2. Películas en línea:

- Films on Demand (Productor). (2011). **Nutrition for Sports and Exercise**. Item Number: 42030. Films on Demand: Digital Educational Video.  
Recuperado de  
<http://digital.films.com.sirsiaut.inter.edu:8008/PortalViewVideo.aspx?xtid=42030&psid=0&sid=0&State=&title=Nutrition%20for%20Sports%20and%20Exercise&lsSearch=Y&parentSeriesID=&loid=112328>
- Films on Demand (Productor). (2000). **Nutrition for Active Fitness**. Item Number: 11545. Films on Demand: Digital Educational Video.  
Recuperado de  
<http://digital.films.com.sirsiaut.inter.edu:8008/PortalViewVideo.aspx?xtid=11545&psid=0&sid=0&State=&title=Nutrition%20for%20Active%20Fitness&lsSearch=Y&parentSeriesID=&tScript=0>
- Vega Sport Series (2013, 26 de marzo). **Clean sport nutrition 101: Intro to the guiding principles of sport nutrition** [Archivo de video]. Recuperado de  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZxVoLHojws>

3. Recursos electrónicos multimedios:

a. Presentaciones electrónicas/computadorizadas:

Las presentaciones electrónicas para cada tópico de este curso se prepararon en el formato de MS PowerPoint 2003. Algunas de estas presentaciones se encuentran en el sitio Web de **Saludmed**.

b. Aplicaciones multimedios interactivas en CD-ROM:

c. Lecturas en el Web de páginas preparadas localmente para el curso (Saludmed y Blackboard Learn 9.1):

Parte de las lecturas y referencias requeridas para este curso se encuentran en las siguientes direcciones:

1) Nutrición Deportiva:

<http://www.saludmed.com/nutricionentrena/nutricionentrena.html>

2) Experimentos de Laboratorio en Fisiología del Ejercicio:

<http://www.saludmed.com/LabFisio/Lab-F-Men1.html>

D. Recursos Electrónicos

1. Direcciones de referencias de la Internet/Web (Ej., páginas o sitios Web, bases de datos, revistas electrónicas, boletines electrónicos y otros):

**GENERAL : Nutrición en el Entrenamiento Deportivo**

**NUTRICIÓN DEPORTIVA**

*General:*

- **Sport Nutrition- Nutrition Science and the Olympics:**  
<http://btc.montana.edu/olympics/nutrition/default.htm>
- **Burk, L (1999). CompEat!:** <http://www.sportsci.org/news/compeat/compeat.html>
- **West Allegheny Little Indians -Sport Drinks vs. Water:**  
<http://littleindianspa.tripod.com/westalleghenylittleindians/id16.html>
- **Gatorade Sports Science Institute (GSSI), versión en español:**  
<http://www.gssiweb-sp.com/gatorade/default.aspx>

### *Revistas, Boletines y Periódicos Electrónicos:*

- Gatorade - official web location for Gatorade thrist quencher. Gatorade Sports Science Institute: <http://www.gssiweb.com/>

### *Asociaciones/Organizaciones y Sociedades:*

- Sports, Cardiovascular and Wellness Nutritionists (SCAN): <http://www.scandpg.org/>

## **GENERAL : Nutrición**

### **NUTRICIÓN Y DIETÉTICA HUMANA**

#### *General:*

- Nutrition.gov: <http://www.nutrition.gov/>
- International Food Information Council (IFIC), versión en español: <http://www.ific.org/sp/index.cfm>
- USDA, versión en español: <http://www.ars.usda.gov/main/main.htm?language=spanish>
- Colegio Nutricionistas y Dietistas de Puerto Rico (CNDPR): <http://www.nutricionpr.org/>
- DNRC - The Division of Nutrition Research Coordination is part of the National Institutes of Health: <http://dnrc.nih.gov/>
- Nutrition Entrepreneurs: <http://www.nutritionentrepreneurs.org/>
- Dietetics Online©: <http://www.dietetics.com/>
- Nutri Fit: <http://www.nutrifit.org/>
- Vegetarian Pages: <http://www.veg.org/veg/>
- Egg Nutrition Center: <http://www.enc-online.org/>
- Instituto de Estudios del Huevo: <http://www.institutohuevo.com/>
- Healthy Choice Homepage: <http://www.healthychoice.com/>

#### *Guías/Delineamientos Dietéticos:*

- Dietary Guidance: [http://fnic.nal.usda.gov/nal\\_display/index.php?info\\_center=4&tax\\_level=2&tax\\_subject=256&opic\\_id=1342](http://fnic.nal.usda.gov/nal_display/index.php?info_center=4&tax_level=2&tax_subject=256&opic_id=1342)
- Nuevas Guías Alimentarias Ayudarán a los Estadounidenses tomar Mejores Decisiones Alimenticias y Vivir más Sanos: <http://www.hhs.gov/news/press/2005pres/20050112a.html>
- Dietary Guidelines for Americans: <http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/document/>
- USDA, versión en español: <http://www.ars.usda.gov/main/main.htm?language=spanish>
- International Food Information Council Foundation (IFIC) Dietary Guidance for Americans: <http://www.ific.org/nutrition/guidance/index.cfm>
- International Food Information Council Foundation (IFIC). 10 Tips To Healthy Eating and Physical Activity for You: <http://www.ific.org/publications/brochures/tentipskidsbroch.cfm>
- Colorado State University Extension. A Guide for Daily Food Choices: <http://www.ext.colostate.edu/PUBS/FOODNUT/09306.html>

- Consumer Nutrition and Health Information. General Consumer/Nutrition Information: <http://www.fda.gov/Food/LabelingNutrition/ConsumerInformation/default.htm>
- American Dietetic Association (ADA). A new food guide for North American vegetarians: [http://www.eatright.org/cps/rde/xchg/ada/hs.xsl/governance\\_5105\\_ENU\\_HTML.htm](http://www.eatright.org/cps/rde/xchg/ada/hs.xsl/governance_5105_ENU_HTML.htm)
- La Dieta Equilibrada: <http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/Gu%C3%ADa%20AP-Diet%C3%A9ticaWeb.pdf>
- Colegio Nutricionistas y Dietistas de Puerto Rico (CNDPR): <http://www.nutricionpr.org/>
- Tu Otro Médico: [http://www.tuotromedico.com/temas/dieta\\_libre\\_de\\_grasa\\_colesterol.htm](http://www.tuotromedico.com/temas/dieta_libre_de_grasa_colesterol.htm)

### *Mi Plato:*

- Colegio de Nutricionistas y Dietistas de Puerto Rico (CNDPR): <http://www.nutricionpr.org/publico/mi-plato.html>
- ChooseMyPlate: <http://choosemyplate.gov/>
- My Plate Planner: <http://www.nyc.gov/html/doh/downloads/pdf/csi/obesity-plate-planner-13.pdf>

### *Obesidad:*

- Obesidad.Net: <http://www.obesidad.net/spanish2002/default.htm>

### *Composición de Nutrientes:*

- Nutrient Data Laboratory Home Page: [http://www.ars.usda.gov/main/site\\_main.htm?modecode=12-35-45-00](http://www.ars.usda.gov/main/site_main.htm?modecode=12-35-45-00)

### *Seguridad en los Alimentos:*

- wwwFoodSafty.gov – Gateway to Government Food Safety Information: <http://www.foodsafety.gov/>

### *La Etiqueta/Rotulación de los Alimentos:*

- Labeling and Nutrition: <http://www.fda.gov/Food/LabelingNutrition/default.htm>

### *Páginas WWW con Otros Enlaces (Índices/Directorios):*

- PDFoo - Your free search PDF files - Nutrition. <http://www.pdffoo.com/pdf-227/nutrition.html>
- Tufts University Nutrition Navigator - link to nutrition sites: <http://navigator.tufts.edu/>
- BUBL LINK Catalogue of Internet Resources - Food Science: <http://bubl.ac.uk/link/f/foodscience.htm>
- University of Kentucky Lexington. WWW RESOURCES FOR FOOD SCIENCE AND RELATED AREAS: <http://www.uky.edu/Ag/FoodScience/links.html>
- Steenbock Memorial Library - Subject Guides - Food Science: <http://steenbock.library.wisc.edu/subjectguide/foodsci.htm>
- Food Technology Internet Resources: <http://www.newcastle.edu.au/service/library/subject/food-tech/internet.html>
- Food Science: Information On The Internet: <http://www.lib.ncsu.edu/guides/foodscience/internet.html>

- **Nutrition And Dietetics Links:**  
[http://www.cnr.berkeley.edu/departments/nut/extension/nutrition\\_links.html](http://www.cnr.berkeley.edu/departments/nut/extension/nutrition_links.html)

### ***Índices de Búsqueda:***

- **Human Nutrition Research Information Management (HNRIM) system - searchable database of nutrition:** <http://hnrin.nih.gov/>
- **National Food Safety Database:** <http://www.foodsafety.org/>
- **USDA. Agriculture Research Service - Nutrient and Data Laboratory: For Nutrient Composition/Analysis of Foods: The USDA On-line Nutrient Database:**  
[http://www.ars.usda.gov/main/site\\_main.htm?modecode=12-35-45-00](http://www.ars.usda.gov/main/site_main.htm?modecode=12-35-45-00)

### ***Revistas, Boletines y Periódicos Electrónicos:***

- **Food & Nutrition Newsletter - Oregon State University:**  
<http://extension.oregonstate.edu/columbia/food-and-nutrition-newsletter>
- **Arbor Nutrition Guide:** <http://arborcom.com/test/default.htm>
- **Revistas de Nutrición y Obesidad (Índice/Directorio):**  
<http://www.intermedicina.com/Servicios/especialidades/nutricion.htm>

### ***Agencias Federales de los Estados Unidos Continentales:***

- **Food and Nutrition Service:** <http://www.fns.usda.gov/fns/>
- **The Food and Nutrition Information Center (FNIC) of the National Agricultural Library:** [http://fnic.nal.usda.gov/nal\\_display/index.php?tax\\_level=1&info\\_center=4](http://fnic.nal.usda.gov/nal_display/index.php?tax_level=1&info_center=4)

### ***Asociaciones/Organizaciones y Sociedades:***

- **The American Dietetic Association:** <http://www.eatright.org/>
- **Food and Agriculture Organization of the United Nations:** <http://www.fao.org/>
- **The Illinois Dietetic Association (IDA)** <http://www.eatrightillinois.org/>

## **IX. BIBLIOGRAFÍA**

### **A. Libros**

Antonio, J., Kalman, D., Stout, J. R., Greenwood, M., Willoughby, D. S., & Haff, G. G. (Eds.) (2014). ***Essentials of Sports Nutrition and Supplements***. Totowa, NJ: Humana Press Inc. 691 pp.

Austin, K., & Seebohar, B. (2011). ***Performance Nutrition: Applying the Science of Nutrient Timing***. Champaign, IL: Human Kinetics. 200 pp.

Bagchi, D., Sreejayan, N., & Sen, C. K. (Eds.). (2013). ***Nutrition and Enhanced Sports Performance: Muscle Building, Endurance, and Strength***. New York: Academic Press, Inc. 540 pp.

Bean, A. (2018). *La guía completa de la nutrición del deportista*. Badalona, España: Editorial Paidotribo.

- Bellido Guerrero, D., & de Luis Román, D. A. (Eds.). (2006). **Manual de Nutrición y Metabolismo**. España: Ediciones Díaz de Santos, S. A. Recuperado el 10 de junio de 2007, de ebrary: <http://site.ebrary.com/lib/interpuertoricosp/Doc?id=10159949&ppg=1>
- Benardot, D. (2021). *Advanced sports nutrition* (3ra ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bonci, L. (2009). **Sport Nutrition for Coaches**. Champaign, IL: Human Kinetics. 272 pp.
- Boyle, M. A., & Roth, S. L. (2010). **Personal Nutrition** (7ma. ed.). Belmont, CA: Cengage Learning:Thomson Brooks/Cole. 624 pp.
- Burgoon, L. (2012). **Practical Nutrition for Sports Medicine and Fitness Professionals**. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Burk, L., & Deakin, V. (Eds.). (2015). **Clinical Sports Nutrition** (5ta. ed.). North Ryde, Australia: McGraw-Hill Education Pty Ltd. 828 pp.
- Burke, L., Cox, G., & Deakes, N. (2010). **The Complete Guide to Food for Sports Performance: Peak Nutrition for Your Sport** (3ra. ed.). Australia: Allen & Unwin. 522 pp.
- Burke, L. (2007). **Practical Sports Nutrition**. Champaign, IL: Human Kinetics. 531 pp.
- Burke, L., Desbrow, B., & Spriet, L. (2013). **Caffeine for Sports Performance**. Champaign, IL: Human Kinetics. 216 pp.
- Burke, L., & Deakin, V. (2015). **Clinical Sports Nutrition** (5ta. ed.). New York: McGraw-Hill Medical. 828 pp.
- Campbell, B. I. (Ed.). (2014). **Sports Nutrition: Enhancing Athletic Performance**. Boca Raton, FL: CRC Press – Taylor & Francis Group. 321 pp.
- Campbell, B. I., & Spano, M. A. (2011). **NSCA's Guide to Sport and Exercise Nutrition**. Champaign, IL: Human Kinetics. 320 pp.
- Cardwell, G. (2012). **Gold Medal Nutrition** (5ta. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 256 pp

- Carral San Laureano, F. (2006). 2: Nutrición Equilibrada. En D. Bellido Guerrero & D. A. de Luis Román (Eds.), **Manual de Nutrición y Metabolismo** (pp. 13-24). España: Ediciones Díaz de Santos, S. A. Recuperado el 10 de junio de 2007, de ebrary:  
<http://site.ebrary.com/lib/interpuertoricosp/Doc?id=10159949&ppg=13>
- Carlson-Phillips, A. (Ed.). (2015). **Inside Sports Nutrition**. Waretown, NJ: Apple Academic Press Inc. 344 pp.
- Castell, L. M., Stear, S. J., & Burke, L. M. (Eds.). (2015). **Nutritional Supplements in Sport, Exercise and Health: An A-Z Guide**. New York, NY: Routledge Taylor & Francis Group. 426 pp.
- Clark, N. (2020). *Nancy Clark's sports nutrition guidebook* (6ta ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Driskell, J. A., & Wolinsky, I. (Eds.). (2009). **Nutritional Concerns in Recreation, Exercise, and Sport**. Boca Raton, FL: CRC Press – Taylor & Francis Group. 355 pp.
- Driskell, J. A., & Wolinsky, I. (Eds.). (2008). **Sports Nutrition Energy Metabolism and Exercise** (2da. ed.). Boca Raton, FL: CRC Press – Taylor & Francis Group. 272 pp.
- Dunford, M. (2010). **Fundamentals of Sports and Exercise Nutrition**. Human Kinetics. Champaign, IL: Human Kinetics. 194 pp
- Dunford, M., & Doyle, J. A. (2019). *Nutrition for Sport and Exercise* (4ta. ed.). Belmont, CA: Cengage Learning: Thomson Brooks/Cole.
- Eberle, S. G. (2014). **Endurance Sports Nutrition** (3ra. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fernández, E. (2020). *Entrena tu alimentación: Mitos y verdades sobre nutrición deportiva*. Venezuela: Vergara. Penguin Random House Grupo Editorial.
- Fink, H. H., & Mikesky, A. E. (2021). *Practical applications in sports nutrition* (6ta ed.). Sudbury, MA: Jones & Bartlett Learning.
- Gaines, A. (Ed.). (2020). *Handbook of sports nutrition*. New York, NY: Syrawood Publishing House.
- Galloway, J., & Clark, N. (2014). **Nutrition for Runners**. Oxford, OXON, UK: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd. 232 pp.



- Greenwood, M., Kalman, D., & Antonio, J. (Eds.) (2008). **Nutritional Supplements in Sports and Exercise**. Totowa, NJ: Humana Press Inc. 522 pp.
- Heymsfield, S. B., Lohman, T. G., Wang, Z., & Going, S. B. (Eds.). (2005). *Human Body Composition* (2da. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 523 pp.
- Human Kinetics, & Burgoon, L. A. (2012). **Practical Nutrition for Sports Medicine and Fitness Professionals** (Kindle ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jeukendrup, A. & Gleeson, M. (2010). **Sport Nutrition: An Introduction to Energy Production and Performance** (2da. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 488 pp.
- Jeukendrup, A. (2010). **Sports Nutrition: From Lab to Kitchen**. Oxford, OXON, UK: Meyer & Meyer Fachverlag und Buchhandel GmbH. 200 pp
- Jie Kang, J. (2012). **Nutrition and Metabolism in Sports, Exercise and Health**. New York: Routledge Taylor & Francis Group. 490 pp.
- Kerksick, C. M. (Ed.). (2011). **Nutrient Timing: Metabolic Optimization for Health, Performance, and Recovery**. Boca Raton, FL: CRC Press – Taylor & Francis Group. 347 pp.
- Lamprecht, M. (Ed.) (2015). **Antioxidants in Sports Nutrition**. Boca Raton, FL: CRC Press – Taylor & Francis Group. 285 pp
- Lanham-New, S. A., Stear, S. J., Shirreffs, S. M., & Collins, A. L. (Eds.). (2011). **Sport and Exercise Nutrition**. Ames, IA: Wiley-Blackwell. 385 pp.
- Larson-Meyer, D. E. (2007). **Vegeterian Sports Nutrition**. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Larson-Meyer, D. E., & Ruscigno, M. (2020). *Plant-based sports nutrition: Expert fueling strategies for training, recovery, and performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Manore, M. M., Meyer, N. L., & Thompson, J. (2009). **Sport Nutrition for Health and Performance** (2da. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 560 pp.
- Maughan, R. J. (Ed.). (2014). **The Encyclopaedia of Sports Medicine: An IOC Medical Commission Publication: Vol. XIX. Sports Nutrition** (2da. ed.) Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc. 730 pp.

- Maughan, R. J., & Shirreffs, S. M. (Eds.). (2015). **Food, Nutrition and Sports Performance III**. New York, NY: Routledge Taylor & Francis Group. 152 pp.
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. I. (2014). **Sports and Exercise Nutrition** (4ta. ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. 704 pp.
- Muñoz, K. (2024). *Sports and exercise nutrition*. Pearson.
- Murray, R., & Kenney, W. L. (2021). *Practical guide to exercise physiology: The science of exercise training and performance nutrition* (2da ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Muth, N. D., & Zive, M. M. (2020). *Sports nutrition for health professionals* (2da ed.) Philadelphia, PA: F.A. Davis Company.
- National Strength & Conditioning Association, & Campbell, B. I. (Eds.). (2021). *NSCA's guide to sport and exercise nutrition* (2da ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rosenbloom, C. A., & Coleman, E. J. (Eds.). (2012). **Sports Nutrition: A Practice Manual for Professionals** (5ta. ed.). Chicago, IL: American Dietetic Association. 507 pp.
- Rawson, E. (2020). *Williams' nutrition for health, fitness & sport* (12ma. ed.). New York, NY: McGraw-Hill Higher Education.
- Rawson, E. S., & Volpe, S. L. (Eds.). (2016). **Nutrition for Elite Athletes**. Boca Raton, FL: CRC Press – Taylor & Francis Group. 314 pp.
- Ryan, M. (2012). **Sports Nutrition for Endurance Athletes** (3ra. ed.). Boulder, CO: Velo Press. 432 pp.
- Seebohar, B. (2014). **Metabolic Efficiency Training: Teaching the Body to Burn more Fat** (2da. ed.). Littleton CO: Fuel4mance®, LLC. 169 pp.
- Seebohar, B. (2011). **Nutrition Periodization for Athletes: Taking Traditional Sports Nutrition to the Next Level** (2da. ed.). Palo Alto, CA: Bull Publishing Company. 304 pp.
- Skolnik, H., & Chernus, A. (2010). **Nutrient Timing for Peak Performance**. Champaign, IL: Human Kinetics. 248 pp.

Stern, I. (2015). **Total Wellness Exercise and Nutrition Journal: Track your Weight Loss and Fitness Progress to a Fitter, Healthier You.** New York, NY: Race Point Publishing. 208 pp.

Summerfield, L., & Ellis, S. K. (2016). **Nutrition, Exercise, and Behavior: An Integrated Approach to Weight Management** (3ra. ed.). Boston, MA: Cengage Learning. 426 pp.

Taylor IV, L. W. (Ed.). (2012). **Nutritional Guidelines for Athletic Performance: The Training Table.** Boca Raton, FL: CRC Press – Taylor & Francis Group. 333 pp.

Volpe, S. L., Sabelawski, S. B., & Mohr, C. R. (2007). **Fitness Nutrition for Special Dietary Needs.** Champaign, IL: Human Kinetics. 411 pp.

Wanlass, P. (2014). **Strength Training and Sports Nutrition for Women.** Morrisville, NC: Lulu Inc. 126 pp.

Wildman, R. E. C., Arent, S., Campbell, B., Miller, B. S., & Wilborn. C. (2018). **Sports and fitness nutrition** (3ra ed.). Dubuque, IA: Kendall Hunt Publishing.

B. Libros de Nutrición

C. Revistas

1. Artículos de revistas profesionales (Journals):

Baar, K. (2014). Nutrition and the Adaptation to Endurance Training. **Sports Medicine, 44**(Suppl 1), 5-12. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text).

Cermak, N., & Loon, L. (2013). The use of carbohydrates during exercise as an ergogenic aid. **Sports Medicine, 43**(11), 1139-1155. doi:10.1007/s40279-013-0079-0. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text).

Chow, E. K. (2012). Choosing your carbohydrate loading schedule. **Bicycle Paper, 41**(6), 4. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text).

Clark, N. (2014). Sports Nutrition: What's old? What's new?. **American Fitness, 32**(4), 66-68. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (Academic Search Premier).

- Clark, N. (2013). Protein for Athletes. *American Fitness*, **31**(1), 66-67. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus)
- Clark, N. (2011). Carbs, Protein & Performance. *American Fitness*, **29**(5), 62-63. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text,).
- Larson-Meyer, D. E., Burke, L. M., Stear, S. J., & Castell, L. M. (2013). A--Z of nutritional supplements: dietary supplements, sports nutrition foods and ergogenic aids for health and performance: Part 40. *British Journal of Sports Medicine*, **47**(2), 118-120. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus).
- McLellan, T., Pasiakos, S., & Lieberman, H. (2014). Effects of protein in combination with carbohydrate supplements on acute or repeat endurance exercise performance: A systematic review. *Sports Medicine*, **44**(4), 535-550. doi:10.1007/s40279-013-0133-y. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text).
- Nugent, L. (2013). Eating for Competing. *Modern Athlete & Coach*, **51**(1), 25. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus)
- Nugent, L. (2013). Supplements: Do you know what your athletes are taking?. *Modern Athlete & Coach*, **51**(2), 12. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus)
- Nugent, L. (2012). Sports Drinks. *Modern Athlete & Coach*, **50**(4), 17-18. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTSDiscus with Full Text)
- O'Reilly, J., Wong, S. S., & Yajun, C. (2010). Glycaemic index, glycaemic load and exercise performance. *Sports Medicine*, **40**(1), 27-39. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text).
- Osier, C. J. (2013). Nutritional Guidelines for Sports and Training. *Hughston Health Alert*, **25**(1), 4-5. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus)
- Ranchordas, M. K., Lundy, B. B., Burke, L. M., Stear, S. J., & Castell, L. M. (2013). A-Z of nutritional supplements: dietary supplements, sports nutrition foods and ergogenic aids for health and performance: Part 41. *British Journal of Sports Medicine*, **47**(3), 185-186. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus)

- Rollo, I., & Williams, C. (2011). Effect of mouth-rinsing carbohydrate solutions on endurance performance. **Sports Medicine**, *41*(6), 449-461. doi:10.2165/11588730-000000000-00000. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text).
- Spriet, L. (2014). New insights into the interaction of carbohydrate and fat metabolism during exercise. **Sports Medicine**, 4487-4496. doi:10.1007/s40279-014-0154-1. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text).
- Stellingwerff, T., & Cox, G. R. (2014). Systematic review: Carbohydrate supplementation on exercise performance or capacity of varying durations. **Applied Physiology, Nutrition & Metabolism**, *39*(9), 998-1011. doi:dx.doi.org/10.1139/apnm-2014-0027. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text).
- Tolnay, P., Szabo, A. S., & Kacsandi, A. (2012). Up-to-Date Diet - Well Balanced Nutrition - Sport Activity (Optimization of Body Mass in The XXI Century. *Sport Scientific & Practical Aspects*, *9*(2), 45-50. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text)
- Watters, J. (2014). Carbohydrates: The Key To Optimal Performance In An Ironman Triathlon. **Journal of Australian Strength & Conditioning**, *22*(4), 58-61. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text).
- Zydek, G., Michalczyk, M., Zajac, A., & Latosik, E. (2014). Low- or high-carbohydrate diet for athletes?. **Trends In Sport Sciences**, *21*(4), 207-212. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text).

2. Artículos de revistas, boletines o periódicos electrónicos:

C. Recursos Electrónicos: *Disponibles en la Internet/Web*

- American Dietetic Association [ADA], Dietitians of Canada [DC], & American College of Sports Medicine [ACSM] (2009). Nutrition and Athletic Performance. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, *41*(3), 709-703. doi: 10.1249/MSS.0b013e31890eb86. Recuperado de [http://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2009/03000/Nutrition\\_and\\_Athletic\\_Performance.27.aspx](http://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2009/03000/Nutrition_and_Athletic_Performance.27.aspx)
- Aragon, A., & Schoenfeld, B. (2013). Nutrient timing revisited: is there a post-exercise anabolic window? *Journal of The International Society of Sports Nutrition*, *10*(1), 1-11. Recuperado de <http://www.jissn.com/content/pdf/1550-2783-10-5.pdf>

- Baker, D. F. (2014). Return to play after soft tissue injury: the role of nutrition in rehabilitation. *New Zealand Journal Of Sports Medicine*, **41**(2), 48-53. Recuperado de [http://dspace.uevora.pt/rdpc/bitstream/10174/12877/1/NZJSM Vol 42 Issue 2.pdf](http://dspace.uevora.pt/rdpc/bitstream/10174/12877/1/NZJSM_Vol_42_Issue_2.pdf)
- Bartlett, J. D., Hawley, J. A., & Morton, J. P. (2015). Carbohydrate availability and exercise training adaptation: Too much of a good thing?. *European Journal of Sport Science*, **15**(1), 3-12. Recuperado de <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17461391.2014.920926>
- Bosse, J. D., & Dixon, B. M. (2012). Dietary protein to maximize resistance training: a review and examination of protein spread and change theories. *Journal of The International Society of Sports Nutrition*, **9**(1), 42-52. Recuperado de <http://www.jissn.com/content/pdf/1550-2783-9-42.pdf>
- Borrione, P., Grasso, L., Quaranta, F., & Parisi, A. (2009). FIMS Position Statement 2009: Vegetarian diet and athletes. *International SportMed Journal*, **10**(1), 53-60. Recuperado de [http://www.fims.org/content/assets/documents/PositionStatements/FIMS PS Vegetarian diet and athletes Mar 2009.pdf](http://www.fims.org/content/assets/documents/PositionStatements/FIMS_PS_Vegetarian_diet_and_athletes_Mar_2009.pdf)
- Buell, J. L., Franks, R., Ransone, J., Powers, M. E., Laquale, K. M., & Carlson-Phillips, A. (2013). National Athletic Trainers' Association Position Statement: Evaluation of Dietary Supplements for Performance Nutrition. *Journal of Athletic Training*, **48**(1), 124-136. Recuperado de <http://natajournals.org/doi/pdf/10.4085/1062-6050-48.1.16>
- Burke, L. M., Hawley, J. A., Wong, S. S., & Jeukendrup, A. E. (2011). Carbohydrates for training and competition. *Journal of Sports Sciences*, **29**(Suppl 1), S17-S27. Recuperado de <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02640414.2011.585473>.
- Burke, L. M. (2010). Fueling strategies to optimize performance: training high or training low?. *Scandinavian Journal of Medicine & Science In Sports*, **20**(Suppl 2), 48-58. Recuperado de [http://www.dartmouthsports.com/pdf9/2318886.pdf?DB\\_OEM\\_ID=11600](http://www.dartmouthsports.com/pdf9/2318886.pdf?DB_OEM_ID=11600)
- Campbell, B., Wilborn, C., La Bounty, P., Taylor, L., Nelson, M. T., Greenwood, M., & ... Kreider, R. B. (2013). International Society of Sports Nutrition position stand: energy drinks. *Journal of The International Society of Sports Nutrition*, **10**(1), 1-16. Recuperado de <http://www.jissn.com/content/pdf/1550-2783-10-1.pdf>

- Cheuvront, S. N., & Sawka, M. N. (2005). Hydration Assessment of Athletes. Gatorade Sports Science Institute. *Sports Science Exchange* 97, 18(2). Recuperado el 6 de julio de 2009, de [http://www.gssiweb.com/Article\\_Detail.aspx?articleid=706&level=2&opic=2](http://www.gssiweb.com/Article_Detail.aspx?articleid=706&level=2&opic=2)
- Cristina, O. O., Ada, C. M., Verónica, Á. V., & Carlos, J. A. (2012). Nutrición para el entrenamiento y la competición. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(3), 253-261. Recuperado de [http://www.clc.cl/Dev\\_CLC/media/Imagenes/PDF%20revista%20m%C3%A9dica/2012/3%20mayo/6\\_Dra\\_Cuevas-8.pdf](http://www.clc.cl/Dev_CLC/media/Imagenes/PDF%20revista%20m%C3%A9dica/2012/3%20mayo/6_Dra_Cuevas-8.pdf)
- Desbrow, B., McCormack, J., Hislop, M., Sawyer, S. M., Burke, L. M., Cox, G. R., & ... Leveritt, M. (2014). Sports Dietitians Australia Position Statement: Sports nutrition for the adolescent athlete. *International Journal of Sport Nutrition & Exercise Metabolism*, 24(5), 570-584. Recuperado de [http://www.researchgate.net/profile/Ben\\_Desbrow/publication/261105132\\_Sports\\_Dietitians\\_Australia\\_Position\\_Statement\\_Sports\\_Nutrition\\_for\\_the\\_Adolescent\\_Athlete/links/546c1c9d0cf20dedafd53ff1.pdf](http://www.researchgate.net/profile/Ben_Desbrow/publication/261105132_Sports_Dietitians_Australia_Position_Statement_Sports_Nutrition_for_the_Adolescent_Athlete/links/546c1c9d0cf20dedafd53ff1.pdf)
- Décombaz, J. (2003). Nutrition and recovery of muscle energy stores after exercise. *Schweizerische Zeitschrift für «Sportmedizin und Sporttraumatologie»*, 51(1), 31–38. Recuperado de [http://www.sgsm.ch/fileadmin/user\\_upload/Zeitschrift/51-2003-1/07-2003-1.pdf](http://www.sgsm.ch/fileadmin/user_upload/Zeitschrift/51-2003-1/07-2003-1.pdf)
- Hellemans, I., King, C., Rehrer, N., & Stening, L., New Zealand Dietetic Association [NZDA] (2008). Position of the New Zealand Dietetic Association (Inc): Nutrition for exercise and sport in New Zealand. *Nutrition & Dietetics*, 65(Suppl. 4), A70-A80. doi:10.1111/j.1747-0080.2008.00305.x. Recuperado de <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1747-0080.2008.00305.x/pdf>
- IOC consensus statement on sports nutrition 2010. (2011). *Journal of Sports Sciences*, 29(Suppl 1), S3-S4. doi:10.1080/02640414.2011.619349. Recuperado de <http://www.nutricisedr.com/wp-content/uploads/2012/07/IOC-Position-2010.pdf>
- International Olympic Committee [IOC], Maughan, R., & Burke, L. (2012). Nutrition for athletes: A practical guide to eating for health and performance. Athletes' Medication Information. Report 883. Recuperado de [http://www.olympic.org/documents/reports/en/en\\_report\\_833.pdf](http://www.olympic.org/documents/reports/en/en_report_833.pdf)

- Jeukendrup, A. (2014). A Step Towards Personalized Sports Nutrition: Carbohydrate Intake During Exercise. *Sports Medicine*, **44**(Suppl 1), 25-33. Recuperado de [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4008807/pdf/40279\\_2014\\_Article\\_148.pdf](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4008807/pdf/40279_2014_Article_148.pdf)
- Jeukendrup, A. (2013). Carbohydrate during exercise: research of last 10 years turned into new recommendations. / Los carbohidratos durante el ejercicio: la investigación de los últimos 10 años. Nuevas recomendaciones. *Apunts. Educación Física y Deportes*, (113), 7-22. doi:[http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2013/3\).113.00](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2013/3).113.00). Recuperado de [https://g-se.com/uploads/biblioteca/007\\_022.pdf](https://g-se.com/uploads/biblioteca/007_022.pdf)
- Jeukendrup, A. E. (2011). Nutrition for endurance sports: Marathon, triathlon, and road cycling. *Journal of Sports Sciences*, **29**(Suppl 1), S91-S99. Recuperado de <http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/02640414.2011.610348>
- Jeukendrup, A. E., Rollo, I., & Carter, J. M. (2013). Carbohydrate mouth rinse: Performance effects and Mechanisms. *Sports Science Exchange*, **26** (118), 1-8. Recuperado de [https://secure.footprint.net/gatorade/stg/gssiweb/pdf/118\\_CarbohydrateMouthRinse-Jeukendrup\\_SSE.pdf](https://secure.footprint.net/gatorade/stg/gssiweb/pdf/118_CarbohydrateMouthRinse-Jeukendrup_SSE.pdf)
- Kerksick, C., Harvey, T., Stout, J., Campbell, B., Wilborn, C., Kreider, R., Kalman, D., Ziegenfuss, T., Lopez, H., Landis, J., Ivy, J. L., & Antonio, J. (2008). International Society of Sports Nutrition position stand: Nutrient timing. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, **5**(17). doi:10.1186/1550-2783-5-17. Recuperado de <http://www.jissn.com/content/pdf/1550-2783-5-17.pdf><http://www.jissn.com/content/pdf/1550-2783-5-17.pdf>
- Kreider, R. B., Wilborn, C. D., Taylor, L., Campbell, B., Almada, A. L., Collins, R., Cooke, M., Earnest, C. P., Greenwood M, Kalman, D. S., Kerksick, C. M., Kleiner, S. M., Leutholtz, B., Lopez, H., Lowery, L. M., Mendel, R., Smith, A., Spano, M., Wildman, R., Willoughby, D. S., Ziegenfuss, T. N., & Antonio, J. (2010). ISSN exercise & sport nutrition review: research & recommendations. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, **7**(7). doi:10.1186/1550-2783-7-7. Recuperado de <http://www.jissn.com/content/pdf/1550-2783-7-7.pdf>
- Jeukendrup, A. (2014). A step towards personalized sports nutrition: Carbohydrate intake during exercise. *Sports Medicine*, **44**(Suppl 1), S25-S33. doi:10.1007/s40279-014-0148-z. Recuperado de [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4008807/pdf/40279\\_2014\\_Article\\_148.pdf](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4008807/pdf/40279_2014_Article_148.pdf)



- La Bounty PM, Campbell BI, Wilson J, Galvan, E, Berardi, J, Kleiner, S. M., Kreider, R. B., Stout, J. R., Ziegenfuss, T., Spano, M., Smith, A., & Antonio, J. (2011). International Society of Sports Nutrition position stand: meal frequency. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 8(4). doi:10.1186/1550-2783-8-4. Recuperado de <http://www.ijsn.com/content/pdf/1550-2783-8-4.pdf>
- Meeusen, R. (2014). Exercise, Nutrition and the Brain. *Sports Medicine*, 44(Suppl 1), 47-56. doi: 10.1007/s40279-014-0150-5. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4008828/>
- Munteanu, A. M., Manuc, D., Caramoci, A., Vasilescu, M., & Ionescu, A. (2014). Nutrition timing in top athletes. *Sports Medicine Journal*, 10(3), 2357-2363. Recuperado de [http://www.medicinasportiva.ro/SRoMS/RMS/39/Nutrition\\_timing\\_top-athletes.pdf](http://www.medicinasportiva.ro/SRoMS/RMS/39/Nutrition_timing_top-athletes.pdf)
- Silva, T. de A. e, de Souza, M. E. D. C. A., de Amorim, J. F., Stathis, C. G., Leandro, C. G., & Lima-Silva, A. E. (2014). Can Carbohydrate Mouth Rinse Improve Performance during Exercise? A Systematic Review. *Nutrients*, 6(1), 1–10. doi:10.3390/nu6010001. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3916844/pdf/nutrients-06-00001.pdf>
- Stark, M., Lukaszuk, J., Prawitz, A., & Salacinski, A. (2012). Protein timing and its effects on muscular hypertrophy and strength in individuals engaged in weight-training. *Journal of The International Society of Sports Nutrition*, 9(1), 54-61. <http://www.ijsn.com/content/pdf/1550-2783-9-54.pdf>
- Olivos, C., Cuevas, A., Álvarez, V., & Jorquera, C.. (2012). Nutrición para el entrenamiento y la competición. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(3), 253-261. Recuperado de [http://www.clinicalascondes.cl/Dev\\_CLC/media/Imagenes/PDF%20revista%20m%C3%A9dica/2012/3%20mayo/6\\_Dra\\_Cuevas-8.pdf](http://www.clinicalascondes.cl/Dev_CLC/media/Imagenes/PDF%20revista%20m%C3%A9dica/2012/3%20mayo/6_Dra_Cuevas-8.pdf)
- Poole, C., Wilborn, C., Taylor, L., & Kerksick, C. (2010). The role of post-exercise nutrient administration on muscle protein synthesis and glycogen synthesis. *Journal of Sports Science & Medicine*, 9(3), 354-363. Recuperado de Recuperado de <http://www.jssm.org/vol9/n3/1/v9n3-1pdf.pdf>
- Potgieter, S. (2013) Sport nutrition: A review of the latest guidelines for exercise and sport nutrition from the American College of Sport Nutrition, the International Olympic Committee and the International Society for Sports Nutrition. *South African Journal of Clinical Nutrition*, 26(1), 6-16. Recuperado de <http://www.sajcn.co.za/index.php/SAJCN/article/view/685/954>

Vandenbogaerde, T. J., & Hopkins, W. G. (2011). Effects of Acute Carbohydrate Supplementation on Endurance Performance. *Sports Medicine*, **41**(9), 773-792. Recuperado de <http://link.springer.com/article/10.2165/11590520-000000000-00000#page-1>

Volek, J. S., Noakes, T., & Phinney, S. D. (2015). Rethinking fat as a fuel for endurance exercise. *European Journal of Sport Science*, **15**(1), 13-20. Recuperado de <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17461391.2014.959564>

## REFERENCIAS RECIENTES

Bean, A. (2022). *The complete guide to sports nutrition* (9na ed.). London, UK: Bloomsbury Publishing Plc.

Fink, H. H., & Mikesky, A. E. (2025). *Practical applications in sports nutrition* (7ma ed.). Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning, LLC.

Pennington, C. G. (Ed.). (2024). *Practical sports nutrition for health and performance*. Hauppauge, NY: Nova Science Publishers, Inc. <https://doi.org/10.52305/PVDR0544>

Ryan, M. (2025). *Sports Nutrition for Endurance Athletes* (4ta. ed.). Boulder, CO: Velo Press.