

UNIVERSIDAD INTERAMERICANA DE PUERTO RICO
RECINTO METROPOLITANO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y PROFESIONES DE LA CONDUCTA
ESCUELA DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE TECNOLOGÍA DEPORTIVA

PRONTUARIO

I. INFORMACIÓN GENERAL

Título del Curso	: Nutrición en el Deporte, Ejercicio y Actividad Física
Código y Número	: HPER 3480
Créditos	: Tres (3)
Término Académico	: Trimestre III: <i>Marzo-Mayo 2020 (2020-33)</i>
Profesor	: Edgar Lopategui Corsino
Horas de Oficina	: TR: 2:00- 4:00 p.m., Oficina de Educación (#533)
Teléfono de la Oficina	: 787-250-1912, X2286, 2245, 2410
Correo Electrónico	: elopategui@intermetro.edu; elopateg@gmail.com saludmedpr@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 PEDAGÓGICAS

A. Experiencias Prácticas de Laboratorio

1. **L1:** Determinación de la composición corporal: método de plicometría o pliegues subcutáneos.
2. **L2:** Determinación de la razón cintura-cadera.
3. **L3:** Determinación del índice de masa corporal (índice de Quetelet).
4. **L4:** Determinación del peso ideal.
5. **L5:** Reflexión crítica, en grupos de colaboración, tocante a la discusión de términos y abreviaciones vinculado a los protocolos dietéticos de la nutrición para el deporte.

B. Aplicaciones de un Plan Dietético para los Atletas:

- #1: Régimen nutricional fundamentado en las necesidades energéticas de los competidores o personas bajo un programa de ejercicio preventivo.
- #2: Recomendaciones dietéticas antes, durante y posterior al entrenamiento físico-deportivo o de una competencia.

C. Trabajos en colaboración

D. Foros de discusión

E. Blogs

F. Estrategias de pedagógicas de “flipping”.

VI. EVALUACIÓN

A. Criterios de Evaluación

1. **Midterm:** 10% de la calificación final
2. Dos exámenes parciales: 10% de la nota final
3. Cuatro pruebas cortas: 20% de la nota total
4. **Examen final:** 10% de la calificación final
5. **Laboratorios:** 10% de la nota final
6. **Asignación 1:** Análisis de los capítulos del libro de texto (10% peso).
7. **Asignación 2:** Periodización de la nutrición para el competidor (10% peso).
8. **Asignación 3:** Análisis cualitativo del estado deshidratado: Pérdida de líquidos y la Escala de Armstrong (10% peso).
9. **Asignación 4** Dieta de supercompensación de glucógeno (CHO) (10% peso).
10. **Participación y asistencia:** 5 % de la calificación final

B. Determinación de las Calificaciones

Los criterios de evaluación del curso se exponen en la próxima tabla:

Actividades Evaluativas	Puntuación	% de la Nota Final
1 Midterm	100	10
2 Exámenes Parciales	20	10
4 Pruebas Cortas	60	20
1 Examen Final	100	10
Laboratorios	100	5
Asignación 1	100	10
Asignación 2	100	10
Asignación 3	100	10
Asignación 4	100	10
Participación y Asistencia	20	5
Total:	800	100%

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

VII. NOTAS ESPECIALES

A. Servicios Auxiliares o Necesidades Especiales

Todo estudiante que requiera servicios auxiliares o asistencia especial deberá solicitar los mismos al inicio del curso, o tan pronto como adquiera conocimiento de que los necesita, a través del registro correspondiente, 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.

B. Honradez, Fraude y Plagio

La falta de honradez, el fraude, el plagio y cualquier otro comportamiento inadecuado con relación a la labor académica constituyen infracciones mayores sancionadas por el **Reglamento General de Estudiantes**. Las

infracciones mayores, según dispone el **Reglamento General de Estudiantes**, pueden tener como consecuencia la suspensión de la Universidad por un tiempo definido mayor de un año o la expulsión permanente de la Universidad, entre otras sanciones.

C. Uso de Dispositivos Electrónicos

Se desactivarán los teléfonos celulares 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. Se prohíbe el manejo de dispositivos electrónicos que permitan acceder, almacenar o enviar datos durante evaluaciones o exámenes.

D. Cumplimiento con las disposiciones del Título IX

La **Ley de Educación Superior Federal**, según enmendada, prohíbe el discrimen por razón de sexo en cualquier actividad académica, educativa, extracurricular, atlética o en cualquier otro programa o empleo, auspiciado o controlado por una institución de educación superior independientemente de que esta se realice dentro o fuera de los predios de la institución, si la institución recibe fondos federales. Conforme dispone la reglamentación federal vigente, en nuestra unidad académica se ha designado un(a) Coordinador(a) Auxiliar de Título IX que brindará asistencia y orientación con relación a cualquier alegado incidente constitutivo de discrimen por sexo o género, acoso sexual o agresión sexual. Se puede comunicar con el Coordinador(a) Auxiliar para tales efectos. El Documento Normativo titulado **Normas y Procedimientos para Atender Alegadas Violaciones a las Disposiciones del Título IX** (ir a: <https://drive.google.com/file/d/0B7VVWOvpD6c3ZWJNYThkYIRoT00/view>) es el documento que contiene las reglas institucionales para canalizar cualquier querella que se presente basada en este tipo de alegación. Este documento está disponible en el portal de la Universidad Interamericana de Puerto Rico (www.inter.edu).

VIII. RECURSOS EDUCATIVOS

A. Libro de Texto

Dunford, M., & Doyle, J. A. (2019). *Nutrition for Sport and Exercise* (4ta. ed.). Belmont, CA: Cengage Learning: Thomson Brooks/Cole.

B. Lecturas Suplementarias

1. Nutrición deportiva - **General:**

- 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
- Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, & American College of Sports Medicine (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: nutrition and athletic performance. (2016). Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 116(3), 501-528. Recuperado de <https://www.eatrightpro.org/-/media/eatrightpro-files/practice/position-and-practice-papers/position-papers/nutritionathleticperf.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
- Clark, N. (2011). Sports nutrition guidelines. *ACSM fit society* (p. 7).
- 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
- Koehler, K., & Drenowatz, C. (2019). Integrated role of nutrition and physical activity for lifelong health. *Nutrients*, 11, 1-3. doi:10.3390/nu11071437
- Hellemons, I., King, C., Rehner, 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.
- Holway, F. E., & Spriet, L. L. (2011). Sport-specific nutrition: Practical strategies for team sports. *Journal of Sports Sciences*, 29(Suppl 1), S115-S125.

- International Olympic Committee (2011). IOC consensus statement on sports nutrition 2010. *Journal of Sports Sciences*, 29(Suppl), S3-S4. <http://dx.doi.org/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_883.pdf
- Kreider, R. B. (2020). Strength, conditioning, and nutritional considerations for high-level performers. *Kinesiology Review*, 9(1), 31–40. <https://doi.org/10.1123/kr.2019-0062>
- Laquale, K. (2009). Nutritional needs of the recreational athlete. *Athletic Therapy Today*, 14(1), 12-15.
- 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
- 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>
- Reguant-Closa, A., Harris, M. M., Lohman, T. G., & Meyer, N. L. (2019). Validation of the athlete's plate nutrition educational tool: Phase I. *International Journal of Sport Nutrition & Exercise Metabolism*, 29(6), 628–635. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2018-0346>
- Šunje, E. (2010). Menus for athletes. *Sport Scientific & Practical Aspects*, 7(1), 81-86.

2. Nutrición deportiva – Deportes de tolerancia o larga distancia:

- Burke, L. M., Millet, G., & Tarnopolsky, M. A. (2007). Nutrition for distance events. *Journal of Sports Sciences*, 25(81), S29-S38.

Jeukendrup, A. E. (2011). Nutrition for endurance sports: Marathon, triathlon, and road cycling. *Journal of Sports Sciences*, 29(S1), S91-S99.

Jeukendrup, A., Jentjens, R., & Moseley, L. (2005). Nutritional considerations in triathlon. *Sports Medicine*, 35(2), 163-181.

3. Nutrición deportiva – Deportes de fortaleza y potencia:

Houtkooper, L., Abbot, J., & Nimmo, M. (2007). Nutrition for throwers, jumpers, and combined events athletes. *Journal of Sports Sciences*, 25(Suppl 1), S39-S47.

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.

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.

4. Nutrición deportiva – Entrenamiento con resistencia y desarrollo de la aptitud muscular:

Little, J. P., & Phillips, S. M. (2009). Resistance exercise and nutrition to counteract muscle wasting. *Applied Physiology, Nutrition & Metabolism*, 34(5), 817-828.

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.

5. Nutrición deportiva - Adolescentes:

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.
<http://dx.doi.org/10.1123/ijsnem.2014-0031>

6. Nutrición deportiva – hidratos de carbono y su combinación con proteínas:

Andreasson, J., & Johansson, T. (2020). *Fitness doping: Trajectories, gender, bodies and health*. Switzerland: Palgrave Macmillan, and imprint of Springer Nature Switzerland AG. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-22105-8>

- 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.
- 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.
- Clark, N. (2011). Carbs, protein & performance. *American Fitness*, 29(5), 62-63.
- 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.
- Hyde, P. H., LaFountain, R. A., & Maresh, C. M. (2019). Carbohydrate supplementation. En J. R. Hoffman, (Ed.), *Dietary supplementation in sport and exercise: Evidence, safety and ergogenic benefits* (pp. 47-71). New York, NY: Routledge, an imprint of the Taylor & Francis Group, an informa business.
- 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://q-se.com/uploads/biblioteca/007_022.pdf
- 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/qssiweb/pdf/118_CarbohydrateMouthRinse-Jeukendrup_SSE.pdf
- Saunders, M. (2011). Carbohydrate-protein intake and recovery from endurance exercise: is chocolate milk the answer? *Current Sports Medicine Reports*, 10(4), 203-210.
- 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.
- Sedlock, D. A. (2008). The latest on carbohydrate loading: A practical approach. *Current Sports Medicine Reports*, 7(4), 209-213.

- 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.
- Vandenbogaerde, T. J., & Hopkins, W. G. (2011). Effects of acute carbohydrate supplementation on endurance performance. *Sports Medicine*, 41(9), 773-792.
- Vandenbogaerde, T. J., & Hopkins, W. G. (2011). Effects of acute carbohydrate supplementation on endurance performance. *Sports Medicine*, 41(9), 773-792.
- Vaughan, R. (2013). Carbohydrate intake for endurance training*: Redefining traditional views. *IDEA Fitness Journal*, 10(2), 20-22.

7. Nutrición deportiva – Grasas:

- Lonnie M. Lowery. (2004). Dietary fat and sports nutrition: A primer. *Journal of Sports Science and Medicine*, 3, 106-117. Recuperado de <https://www.jssm.org/vol3/n3/1/v3n3-1pdf.pdf>
- 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. <http://dx.doi.org/10.1080/17461391.2014.959564>

8. Nutrición deportiva – Proteínas:

- 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>
- Gibala, M. (2007). Protein metabolism and endurance exercise. *Sports Medicine*, 37(4/5), 337-340.
- Lamont, L. (2008). The Dietary protein needs of the female athlete. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 40(3), 588-589.
- 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.

- 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.
- Witard, O. C., Garthe, I., & Phillips, S. M. (2019). Dietary protein for training adaptation and body composition manipulation in track and field athletes. *International Journal of Sport Nutrition & Exercise Metabolism*, 29(2), 165–174. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2018-0267>
- 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.jissn.com/content/pdf/1550-2783-9-54.pdf>
- Tipton, K. D. (2008). Protein for adaptations to exercise training. *European Journal of Sport Science*, 8(2), 107-118.
- 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.
- Williams, M. H. (2012). Protein supplementation and endurance exercise. *Marathon & Beyond*, 16(6), 172-173.

9. Nutrición deportiva – Vitaminas y minerales:

- Arroyo, E., & Jajtner, A. R. (2019). Vitamins and minerals. En J. R. Hoffman, (Ed.), *Dietary supplementation in sport and exercise: Evidence, safety and ergogenic benefits* (pp. 22-46). New York, NY: Routledge, an imprint of the Taylor & Francis Group, an informa business.

10. Nutrición deportiva – Ambientes calurosos, hidratación, reposición de líquidos:

- Cheuvront, S. N., & Sawka, M. N. (2005). Hydration assessment of athletes. Gatorade Sports Science Institute. *Sports Science Exchange* 97, 18(2). Recuperado de http://www.gssiweb.com/Article_Detail.aspx?articleid=706&level=2&opic=2
- Kenefick, R., & Cheuvront, S. (2012). Hydration for recreational sport and physical activity. *Nutrition Reviews*, 70, S137-S142.
- McCubbin, A. J., Cort, M. M., Crawshay, S. T., Gaskell, S. K., Jay, O., Shaw, G.,... Burke, L. M. (2020). Sports Dietitians Australia position statement: Nutrition for exercise in hot environments. *International Journal of Sport*

Nutrition & Exercise Metabolism, 30(1), 83–98.
<https://doi.org/10.1123/ijnsnem.2019-0300>

McDermott, B., P., Anderson, S., A., Armstrong, L. A., Casa, D. J., Cheuvront, S. N., Cooper, L.,...Roberts, W. O. (2017). National Athletic Trainers' Association position statement: Fluid replacement for the physically active. *Journal of Athletic Training*, 52(9):877–895. doi:10.4085/1062-6050-52.9.02

Rowland, T. (2011). Fluid replacement requirements for child athletes. *Sports Medicine*, 41(4), 279-288.

11. Nutrición deportiva – VBebidas deportivas:

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>

Santiago Parodi Feye, A. (2018). Composición de las bebidas deportivas: efectos sobre la hidratación y el rendimiento. *Revista Universitaria de la Educación Física y el deporte*, 11(11), 45–53.
<https://doi.org/10.28997/ruefd.v0i11.3>

12. Suplementos dietéticos:

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.

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. doi:10.4085/1062-6050-48.1.16. Recuperado de <http://natajournals.org/doi/pdf/10.4085/1062-6050-48.1.16>

Burke, L. M. (2008). Caffeine and sports performance. *Applied Physiology, Nutrition & Metabolism*, 33(6), 1319-1334.

Clark, N. (2012). Chocolate and your sports diet. *American Fitness*, 30(6), 64-65.

Jäger, R., Mohr, A. E., Carpenter, K. C., Kerksick, C. M., Purpura, M., Moussa, A.,...Wissent, C. J. (2019). International Society of Sports Nutrition

- position stand: Probiotics. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 16(1), 1–44. <https://doi.org/10.1186/s12970-019-0329-0>
- 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.
- Maughan, R. J., Burke, L. M., Dvorak, J., Larson-Meyer, D. E., Peeling, P., Phillips, S. M.,...Ljungqvist, A. (2018). IOC consensus statement: Dietary supplements and the high-performance athlete. *International Journal of Sport Nutrition & Exercise Metabolism*, 28(2), 104-125. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2018-0020>
- Mintz, B. B. (2014). Sports performance supplements and enhancers: Fact or fiction? *Exceptional Parent*, 44(10), 16–18.
- 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.
- Peeling, P., Castell, L. M., Derave, W., de Hon, O., & Burke, L. M. (2019). Sports foods and dietary supplements for optimal function and performance enhancement in track-and-field athletes. *International Journal of Sport Nutrition & Exercise Metabolism*, 29(2), 198–209. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2018-0271>
- Reid, K. (2013). Performance food: Promoting foods with a functional benefit in sports performance. *Nutrition Bulletin*, 38(4), 429-437. doi:10.1111/nbu.12065
- Rosenbloom, C., & Rosbruck, M. (2008). Popular dietary supplements used in sports. *Nutrition Today*, 43(2), 60-64.

13. Nutrición deportiva – Antes, durante y después del ejercicio:

- Clark, N. (2011). Sports nutrition. Fueling for training: What to eat before, during, and after you exercise. *Palaestra*, 25(3), 41-44.
- 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.

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.

Wein, D., & Riley, C. O. (2011). FUEL pre-exercise. *American Fitness*, 29(4), 69.

14. **Nutrición deportiva – Pos-ejercicio y recuperación:**

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.

Burke, L. (2010). Fasting and recovery from exercise. (2010). *British Journal of Sports Medicine*, 44(7), 502-508.

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

Hausswirth, C., & Meur, Y. (2011). Physiological and nutritional aspects of post-exercise recovery specific recommendations for female athletes. *Sports Medicine*, 41(10), 861-882.

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 <http://www.jssm.org/vol9/n3/1/v9n3-1pdf.pdf>

Wheeler, K. B. (2013). Optimal recovery after exercise: Nutrient timing. *IDEA Fitness Journal*, 10(3), 44-51.

15. **Nutrición deportiva –Nutrient timing:**

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.ijsn.com/content/pdf/1550-2783-10-5.pdf>

Kerksick, C. M., Arent, S., Schoenfeld, B. J., Stout, J. R., Campbell, B., Wilborn, C. D.,...Antonio, J. (2017). International society of sports nutrition position stand: Nutrient timing. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14, 1-21. doi:10.1186/s12970-017-0189-4

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.

Stecker, R. A., Harty, P. S., Jagim, A. R., Candow, D. G., & Kerksick, Chad M. (2019). Timing of ergogenic aids and micronutrients on muscle and exercise performance. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 16, 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12970-019-0304-9>

Stephens, B. R., & Braun, B. (2008). Impact of nutrient intake timing on the metabolic response to exercise. *Nutrition Reviews*, 66(8), 473-476.

16. Nutrición deportiva – Manipulaciones dietéticas y de entrenamiento:

Burke, L. M. (2010). Fueling strategies to optimize performance: training high or training low?. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20 (Supl. 2), 48-58. doi:10.1111/j.1600-0838.2010.01185.x

17. Nutrición deportiva – Periodización de la nutrición:

Heikura, I. A., Stellingwerff, T., & Burke, L. M. (2018). Self-reported periodization of nutrition in elite female and male runners and race walkers. *Frontiers in Physiology*. 9(1732), 1-16. doi: 10.3389/fphys.2018.01732

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.

18. Nutrición deportiva – Índice glucémico:

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.

O'Reilly, J., Wong, S. S., & Yajun, C. (2010). Glycaemic Index, glycaemic load and exercise performance. *Sports Medicine*, 40(1), 27-39.

19. Nutrición deportiva – Otros:

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

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)

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

- 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.jissn.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
- 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>

C. Recursos Audiovisuales

1. Videos: *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=&luid=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>
- 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).

D. Recursos en la Internet/Web

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&topic_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
- 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

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

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/Aq/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

Índices de Búsqueda:

- Human Nutrition Research Information Management (HNRIM) system - searchable database of nutrition: <http://hnrhim.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

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

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 Esenciales: *Lecturas Requeridas*

Belski, R., Forsyth, A., & Mantzioris, E. (Eds.), (2019). *Nutrition for sport, exercise and performance: A practical guide for students, sports enthusiasts and professionals*. Australia: Allen & Unwin.

Benardot, D. (2019). *ACSM's nutrition for exercise science*. Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins.

- Driskell, J. A., & Wolinsky, I. (Eds.). (2019). *Nutritional concerns in recreation, exercise, and sport*. Boca Raton, FL: CRC Press – Taylor & Francis Group.
- Hoffman, J. R. (Ed.). (2019). *Dietary supplementation in sport and exercise: Evidence, safety and ergogenic benefits*. New York, NY: Routledge, an imprint of the Taylor & Francis Group, an informa business.
- Kreider, R. B. (2019). *Essentials of exercise & sport nutrition: Science to practice*. Lulu Publishing Services. Morrisville, NC: Lulu Publishing Services.
- Kreider, R. B., Márquez, M. A., Bonilla, D. A., & Petro, J. L. (2019). *Principios del ejercicio y nutrición deportiva: De la ciencia a la práctica*. Lulu Publishing Services.
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. I. (2019). *Sports and exercise nutrition* (5ta. ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins.
- Muth, N. D. (2020). *Sports nutrition for health professionals* (2da ed.). Philadelphia, PA: F. A. Davis Company.
- Rowland, D. (2019). *Nutrition and exercise: An integrated study*. New York, NY: Syrawood Publishing House.
- 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.
- 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. (2012). ***Advanced Sports Nutrition***. Champaign, IL: Human Kinetics. 411 pp.

- 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.
- 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. (2014). ***Nancy Clark's Sports Nutrition Guidebook*** (5ta. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 520 pp.
- 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
- Eberle, S. G. (2014). ***Endurance Sports Nutrition*** (3ra. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fink, H. H., & Mikesky, A. E. (2021). *Practical applications in sports nutrition* (5ta ed). Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning.
- Galloway, J., & Clark, N. (2014). ***Nutrition for Runners***. Oxford, OXON, UK: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd. 232 pp.
- Gray, J. (2018). *Practical applications in sports nutrition*. New Orleans, LA: White Press Academic. Recuperado de <http://search.ebscohost.com>
- 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, A. J. (2016). *Fuel for sport: The basics*. New York, NY: Momentum Press, LLC. Recuperado de <https://ebookcentral.proquest.com>
- Larson-Meyer, D. E. (2007). *Vegeterian sports nutrition*. Champaign, IL: Human Kinetics. 263 pp.
- Manore, M. M., Meyer, N. L., & Thompson, J. (2009). *SPORT nutrition for health and performance* (2da. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- 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.
- Maughan, R. J., & Shirreffs, S. M. (Eds.). (2015). *Food, nutrition and sports performance III*. New York, NY: Routledge Taylor & Francis Group. 152 pp.
- Mizera, J., & Mizera, K. (2019). *Sports nutrition handbook: Eat smart. be healthy. get on top of your game*. Boulder, CO: VeloPress.
- National Strength & Conditioning Association [NSCA], Campbell, B., & Spano, M. (Eds.). (2011). ***NSCA's Guide to Sport and Exercise Nutrition***. Champaign, IL: Human Kinetics. 320 pp
- 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. 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., & Miller, B. S. (2004). ***Sports and Fitness Nutrition*** (pp. 440-441). Canada: Wadsworth, a division of Thomson learning, Inc.
- Williams, M., Anderson, D., & Rawson, E. (2012). ***Nutrition for Health, Fitness & Sport*** (10ma. ed.). New York: McGraw-Hill Higher Education. 672 pp.