

UNIVERSIDAD INTERAMERICANA DE PUERTO RICO
RECINTO METROPOLITANO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y PROFESIONES DE LA CONDUCTA
DEPARTAMENTO 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 I: Agosto-Octubre 2021 (2022-13)
Profesor	: Edgar Lopategui Corsino
Horas de Oficina	: MW: 10:00 – 12:00 m.d.; TR: 12:00 m.d.- 2:00 p.m.; F: Cita
Teléfono de la Oficina	: 787-250-1912, X2286, 2245, 2410
Correo Electrónico	: 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. trabajos orales, asignaciones y proyectos especiales
2. Búsqueda relevante de Información en la Internet/Web.

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.

B. Determinación de las Calificaciones

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

Criterios:	Peso:	Valor:
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
Total =			100% 700 puntos

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

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 Coordinador de Servicios a los Estudiantes con Incapacidades, con la **Dra. María de los Ángeles Cabello**, ubicada en el Programa de Orientación Universitaria, Salón 419, en el cuarto piso del Edificio John Will Harris, 787-250-1912, extensión 2306. 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 por sexo o agresión sexual. Se puede comunicar con el Coordinador Auxiliar, el **Sr. George Rivera**, al teléfono (787) 250-1912 extensión **2147**, o al correo electrónico: **grivera@metro.inter.edu**.

El Documento Normativo titulado **Normas y Procedimientos para Atender Alegadas Violaciones a las Disposiciones del Título IX** es el documento que contiene las reglas institucionales para canalizar cualquier querrela 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. (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**):

- 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 bse 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. ***Sportscience***, 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***, 70S,137-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 (SPORTDiscus 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 (SPORTDiscus 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 base 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.sirsiut.inter.edu:8008/PortalViewVideo.aspx?xtid=42030&psid=0&sid=0&State=&title=Nutrition%20for%20Sports%20and%20Exercise&IsSearch=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.sirsiut.inter.edu:8008/PortalViewVideo.aspx?xtid=11545&psid=0&sid=0&State=&title=Nutrition%20for%20Active%20Fitness&IsSearch=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 multimedia 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

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

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
- 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_cholesterol.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.pdf-oo.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

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

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

- Al-Masri, L. (2011). *100 questions & answers about sports nutrition and exercise*. Sudbury, MA: Jones and Bartlett Publishers.
- 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., Nair, S., & Sen, C. K. (Eds.). (2019). *Nutrition and enhanced sports performance: Muscle building, endurance, and strength* (2da ed.). San Diego, CA: Academic Press, an imprint of Elsevier.
- Bean, A. (2018). *La guía completa de la nutrición del deportista*. Badalona, España: Editorial Paidotribo.
- Bean, A. (2017). *The complete sports nutrition* (8va ed.) [Versión de Adobe Digital Editions]. New York, NY: Bloomsbury Sports, an imprint of Bloomsbury Publishing Plc.
- 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>

- Belski, R., Forsyth, A., & Mantzioris, E. (Eds.). (2019). *Nutrition for sport, exercise and performance: A practical guide for students, sports enthusiasts and professionals*. Sydney, Australia: Allen & Unwin.
- 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: A guide to 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. (Eds.). (2015). *Clinical sports nutrition* (5ta ed.). Sydney, Australia: McGraw-Hill Education (Australia) Pty Ltd.
- Campbell, B. I. (Ed). (2014). *Sports nutrition: Enhancing athletic performance*. Boca Raton, FL: CRC Press, an imprint of Taylor & Francis Group, an Informa business.
- Campbell, B. I., & Spano, M. A. (2011). *NSCA's guide to sport and exercise nutrition*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- 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.
- Clark, N. (2020). *Nancy Clark's sports nutrition guidebook* (6ta ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Daries, H. (2012). *Nutrition for sport and exercise: A practical guide*. UK: Wiley-Blackwell, an imprint of John Wiley & Sons.
- 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.
- 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. (2018). *Practical applications in sports nutrition*. Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning, LLC, an Ascend Learning Company.
- 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. (Ed.). (2010). *Sports nutrition: From lab to kitchen*. UK: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.
- Jeukendrup, A. & Gleeson, M. (2010). **Sport Nutrition: An Introduction to Energy Production and Performance** (2da. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 488 pp.
- Jie Kang, J. (2012). **Nutrition and Metabolism in Sports, Exercise and Health**. New York: Routledge Taylor & Francis Group. 490 pp.
- Kang, J. (Ed.). (2018). *Nutrition and metabolism in sports, exercise, and health* (2da ed.). New York, NY: Routledge is an imprint of the Taylor & Francis Group, an informa business.
- Kerksick, C. M. (Ed.). (2011). **Nutrient Timing: Metabolic Optimization for Health, Performance, and Recovery**. Boca Raton, FL: CRC Press – Taylor & Francis Group.
- 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, an imprint of John Wiley & Sons.
- 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.

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. (Eds.). (2016). *Nutrition for elite athletes*. Boca Raton, FL: CRC Press, an imprint of Taylor & Francis Group, an Informa business.

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.

- Skolnik, H., & Chernus, A. (2010). **Nutrient Timing for Peak Performance**. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Spano, M. A., & Kruskall, L. J. (2017). *Nutrition for sport, exercise and health*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- 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.
- 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.
- Williams, M. H., Branch, J. D., & Rawson, E. S. (2017). *Nutrition for health, fitness, and sport*. New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Wolinsky, I., & Driskell., J. A. (Eds.). (2008). *Sports nutrition: Energy metabolism and exercise*. Boca Raton, FL: CRC Press, an imprint of Taylor & Francis Group, an Informa business.
- 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
- 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
- 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
- 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
- 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
- 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
- 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
- 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.sqsm.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
- 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
- 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
- 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
- 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>
- 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>
- 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

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>

REVISADO: *por el:* Profesor Edgar Lopategui Corsino: 13 de febrero de 2023