

BIBLIOGRAFÍA GENERAL

- Bales CW, Ritchie CS. Handbook of clinical nutrition and aging. Human Press; 2004.
- Bernal J, Navarro B. La nutrición en la educación física y el deporte. Sevilla: Wanceulen; 2005.
- Brown J. Nutrición en las diferentes etapas de la vida. 2ª ed. México: McGraw-Hill Interamericana; 2006.
- Burke L. Nutrición en el deporte: un enfoque práctico. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2007.
- Chernoff R. Geriatric nutrition: the health professional's handbook. Jones & Bartlett Learning; 2003.
- Clark N. Nancy Clark's sports nutrition guidebook. Illinois: Human Kinetics, Champaign; 2008.
- Ebel SG. Endurance sports nutrition. Illinois: Human Kinetics, Champaign; 2007.
- Gibney MJ. Nutrición clínica. Zaragoza: Acribia; 2007.
- Gil A. Tratado de Nutrición. Madrid: Acción Médica; 2005
- Gómez Candela C, Reuss Fernández JM. Manual de recomendaciones nutricionales en pacientes geriátricos. Barcelona: Novartis Consumer Health; 2005.
- González J, Sánchez P, Mataix J. Nutrición en el deporte: ayudas ergogénicas y dopaje. Madrid: Díaz de Santos; 2006.
- Institute of Medicina (U.S.). Committee on Nutrition Services for Medicare Beneficiaries. The role of nutrition in maintaining health in the nation's elderly. National Academies Press; 2000.
- Jeukendrup AE, Gleeson M. Sport nutrition: an introduction to energy production and performance. Illinois: Human Kinetics, Champaign; 2010.
- Kohlmeier M, Lindell K, Adams K, Fernandez C. Nutrition for the Second Half of Life. Zeisel SH, ed. Nutrition in Medicine; 2002.
- Lagua RT, Claudio VS. Diccionario de nutrición y dietoterapia. México: McGraw-Hill; 2007.
- Mahan LK, Escott-Stump S. Krause Dietoterapia. Barcelona: Elsevier Masson; 2009.
- Mataix J. Nutrición y alimentación humana. Madrid: Ergon; 2009.
- Maughan R, Burke L, Coyle E. Comité Olímpico Internacional. Food, nutrition and sports performance II: The Internacional Olympic Committee Consensus on Sport Nutrition. London: Routledge; 2004.
- Millán Calenti JC. Principios de Geriátría y Gerontología. McGraw Hill Interamericana; 2006.

BIBLIOGRAFÍA

Asignatura: Nutrición y Dietética en Colectivos Específicos

Dra. M. Arroyo Izaga. UPV/EHU

- Morley JE, Thomas DR. Geriatric nutrition. CRC Press; 2007.
- Moro C. Nutrición de alto rendimiento en el deporte: guía práctica de alimentación para mejorar en todos los deportes. Olympus Sport Nutrition. Barcelona, 2002.
- Muñoz M, Aranceta J, Guijarro JL. Libro blanco de la alimentación de los mayores. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2004.
- Nix S. William's basic nutrition & diet therapy. Philadelphia: Elsevier Mosby; 2009.
- Riché D. 80 preguntas y respuestas sobre la alimentación del deportista: cuestiones más frecuentes en el ejercicio físico y en la práctica deportiva. Barcelona: Hispano Europea; 2008.
- Rosenberg IH, Sastre A. Nutrition and aging. S. Karger AG; 2002.
- Rubenstein LZ, Morley JE, Glick Z. Geriatric nutrition: a comprehensive review. New York: Raven Press; 1995.
- Salas-Salvadó J. Nutrición y dietética clínica. Barcelona: Masson; 2008.
- Schlenker ED. Nutrición en el envejecimiento. Madrid: Mosby-Doyma; 1994.
- Serra Majem LL, Aranceta J. Nutrición y Salud Pública. Métodos, bases científicas y aplicaciones. 2ª ed. Barcelona: Masson; 2006.
- Universidad Complutense de Madrid: Cátedra de Geriátrica. Nutrición en las personas mayores. Barcelona: Glosa; 2008.
- Vidal E. Manual práctico de nutrición y dietoterapia. Barcelona: Monsa-Prayma; 2009.
- Villa JG, Córdova A, González J. Nutrición del deportista. Madrid: Editorial Gymnos; 2000.
- Volpe S, Mohr C. Fitness nutrition for special dietary needs. Illinois: Human Kinetics, Champaign; 2007.
- Watson RR. Handbook of nutrition in the aged. CRC Press; 2008.
- Williams MH. Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. Barcelona: Paidotribo; 2002.
- Zabalegui A, Cabrera E, March G, Fortuny M. Nutrición y envejecimiento: una visión general. Metas de enfermería; 2005.

BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA

Tema 1. Introducción a la Nutrición y Dietética en las personas mayores

- Arbonés G, Carbajal A, Gonzalvo B et al. Nutrición y recomendaciones dietéticas para personas mayores. En: Culebras JM (ed). Nutrición Hospitalaria. Madrid: Aula Médica; 2003;18/3. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v18n3/revision.pdf>

- Arquiola E. La vejez a debate. Análisis histórico de la situación socio-sanitaria de la vejez en la actualidad. Estudios sobre la Ciencia 22. Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas; 1995.
- BARJA G. Free radicals and aging. TRENDS Neurosci 2004;27:595-600.
- Bernis C. Envejecimiento, poblaciones envejecidas y personas ancianas. Antropo 2004;6:1-14. Disponible en: www.didac.ehu.es/antropo/6/6-1/Bernis.pdf
- Comfort A. Teorías sobre el envejecimiento. En: Brocklehurst JC (ed). Tratado de Clínica Geriátrica y Gerontología. Panamericana 1975;56:58.
- De la Fuente M. Teorías del envejecimiento En: Instituto Tomás Pascual Sanz para la Nutrición y Salud, Universidad San Pablo CEU (eds). Retos de la nutrición en el siglo XXI ante el envejecimiento poblacional. IMC 2009;2:29-48.
- Fiatarone MA, O'Neill EF, Ryan ND et al. Exercise training and nutritional supplementation for physical frailty in very elderly people. N En J Med 1994;330:1769-75.
- Garry PJ, Vellas B. Envejecimiento y Nutrición. En: Conocimientos actuales sobre Nutrición. Ziegler EE, Filer LJ. (eds.). Washington: Organización Panamericana de la Salud; 1977. p. 442-448.
- Gaspar M, Faus V, Peris J, Martínez MA. Nutrición y fármacos en el anciano: interacción. Rev. Esp. Geriatr Gerontol 2000;35(S4):72-80.
- Granjel LS. Historia de la vejez. Geriatria, Gerontología, Gerocultura. Salamanca: Ed Univ. Salamanca; 1991.
- Hayflick L. The human life span. En: Lesnoff-Caravaglia G (ed). Realistic expectations for long life. New York: Human Sciences Press; 1987.
- Heikkinen E. Assessment of functional aging. En: Viidik A (ed). Lectures on Gerontology. Volume I: On biology of aging Part B. London: Academic Press; 1982. p. 481-516.
- Hylan P, Barnett Y. Theories of aging. En: Encyclopedia of Human Nutrition. Caballero B, Allen L, Prentice A (eds). 2005;80-83.
- Instituto de Economía, Geografía y Demografía. Centro de Ciencias Humanas y Sociales. Envejecimiento demográfico. Disponible en: <http://sociales.cchs.csic.es/jperez/pags/vejez.htm>
- Instituto Nacional de Estadística. España en cifras 2009. Página 8 del pdf disponible en: <http://es.scribd.com/doc/24895964/ESPANA-EN-CIFRAS-2009>
- Kohn R. Aging and age-related diseases: normal processes. En: Johnson HA (ed). Relations between aging and disease. New York: Raven; 1985.
- Martín ML. Envejecimiento. Concepto de edad: edad cronológica, biológica y antropológica. Envejecimiento fisiológico y patológico. Grupos de personas mayores de 65 años. Gerontología y geriatría. En: P Varela y A Carbajal (eds.). Cuidados farmacológicos y nutricionales en el paciente de edad

- avanzada. Manual del Curso de formación a distancia del mismo nombre. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia (UCM). Fundación General de la UCM. Instituto Micromat SL. 2001. Depósito legal: B-51.546-2001.
- Marx JL. Aging research: (I). Cellular theories of senescence. *Science* 1974;186:1105–7.
- Mataix J, Guiles JL. Envejecimiento. I. Etiología nutricional del envejecimiento. En: Mataix J. *Nutrición y Alimentación Humana*. 2ª ed. Madrid: Ergón; 2009. p. 1159-1180.
- Ministerio de Sanidad y Consumo. La esperanza de vida libre de incapacidad: un indicador estructural. Disponible en: <http://www.msc.es/estadEstudios/estadisticas/docs/informeEVLI.pdf>
- Miquel J. An integrate theory of aging as the result of mitochondrial DNA mutation in differentiated cells. *Arch Gerontol Geriatr* 1991;12:99–117.
- Organización Mundial de la Salud. Envejecimiento activo: un marco político. *Rev Esp Geriatr Gerontol* 2002;37(supl2):74–105. Disponible en: <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/oms-envejecimiento-01.pdf>
- Piédrola G. Envejecimiento de las poblaciones. Problemas que crea y organización para solucionarlos. Madrid: Colección de Folletos para Médicos de la Dirección General de Sanidad; 1955.
- Ribera JM. ¿Qué es envejecer? En: Instituto Tomás Pascual Sanz para la Nutrición y Salud, Universidad San Pablo CEU (eds.). *Retos de la nutrición en el siglo XXI ante el envejecimiento poblacional*. IMC 2009;1:17–28.
- Salgado A, Guillen A, Rabassa B, Santiago J. Libro blanco: El médico y la tercera edad. Madrid: Gabinete de estudios sociológicos Bernard Krief y Sociedad Española de Geriátrica; 1986.
- Smolin G. *Nutrition and Aging. The Adult Years*; 2003
- Soler A, Prieto A, Sevilla I, Ribera D, Reig A Miquel J. Biograma: instrumento de análisis de edad biológica en grupos poblacionales diversos. *Geriátrika* 1992;8:3–9.
- Tobin JD. Normal aging: the inevitability syndrome. En: Zarit SH (ed.). *Readings in aging and death: contemporary perspectives*. Nueva York: Harper and Row; 1977.
- Walford RL. *The immunologic theory of aging*. Baltimore: Williams & Wilkins; 1969.

Tema 2. Cambios fisiológicos, funcionales y patológicos asociados al envejecimiento

- Aranceta J. Dieta en la tercera edad. En: *Nutrición y dietética clínica*. Ed. J Salas-Salvadó, A Bonada, R Trallero, M Engràcia Saló. Barcelona: Masson SA; 2000. p. 107-117.

- Aranceta J. Nutrición y vejez. En: Serra Majem LL, Aranceta J, ed. Nutrición y Salud Pública. Métodos, bases científicas y aplicaciones. 2ª ed. Barcelona: Masson; 2006. p. 316-26.
- Arbonés G, Carbajal A, Gonzalvo B et al. Grupo de trabajo "Salud pública" de la Sociedad Española de Nutrición (SEN). Nutrición y recomendaciones dietéticas para personas mayores. Nutrición Hospitalaria 2003;18/3:113-141. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v18n3/revision.pdf>
- Baltimore Longitudinal Study. National Institute of Aging. Disponible en: www.grc.nia.nih.gov/branches/blsa/blsanew.htm
- Birren JE (ed.). Encyclopedia of Gerontology. 2ª Ed. Elsevier Inc.; 2007.
- Connie W, Bales, Christine S. Ritchie (eds.). Handbook of Clinical Nutrition and Aging. 2ª edición. Totowa (NJ): Humana Press; 2009.
- De Groot LCPGM, van Staveren WA. Older people. Nutrition-related problems. En: Encyclopedia of Human Nutrition. Caballero B, Allen L, Prentice A (eds.). Elsevier, Academic Press; 2005.
- Faulkner JA, Larkin LM, Clafin DR Brooks SV. Age-related changes in the structure and function of skeletal muscles. Clin Exp Pharmacol Physiol 2007;34:1091-6.
- Foz Sala M. Estado de salud y sobrepeso en la edad avanzada. Alimentación, Nutrición y Salud 2009;16(3):61-70. Disponible en: www.institutodanone.es/ans/ANS_16-3.pdf
- Guijarro JL, Zazpe I, Muñoz M. La alimentación en la vejez. En: Nutrición aplicada y dietoterapia. M Muñoz, J Aranceta, I García-Jalón (eds). Pamplona: Eunsa; 1999. p. 561-578.
- Hylandd P, Barnett Y. Aging. En: Encyclopedia of Human Nutrition. Caballero B, Allen L, Prentice A (eds). Elsevier, Academic Press; 2005.
- Muñoz M, Aranceta J, Guijarro JL. El libro blanco de la alimentación de los mayores. Panamericana; 2004.
- OMS/TUFTS. Keep fit for life: meeting the nutritional needs of older persons. 2002. Disponible en: www.who.int/nutrition/publications/olderpersons/en/index.html
- Ritchie CS, Joshipura K. Oral health in nutrition. In: Bales CW, Ritchie CS; ed. Handbook of clinical nutrition and aging. Totowa (NJ): Human Press; 2004.
- Robinson F. Nutrition for healthy ageing. British Nutrition Foundation; 2003.
- Serra J, Salvà A, Lloveras G, Padró L, Crespo L. Consejo sobre alimentación en las personas mayores. Med Clin 2001;116/1:90-94.
- Solomons N. Older people. Physiological changes. Nutritional requirements. En: Encyclopedia of Human Nutrition. Caballero B, Allen L, Prentice A (eds.). Elsevier, Academic Press; 2005.
- Villareal DT, Apovian CM, Kushner RF, Klein S. American Society for Nutrition, NAASO, the Obesity Society. Obesity in older adults: technical review and

position statement of the American Society for Nutrition and NAASO, the Obesity Society. *Obes Res* 2005;13:1849–63. Disponible en: <http://ajcn.nutrition.org/content/82/5/923.full.pdf+html>

Waters DL, Baumgartner RN, Garry PJ. Sarcopenia: current perspectives. *J Nutr Health Aging* 2000;4(3):133-9.

Tema 3.- Evaluación del estado nutricional en ancianos

Abajo del Álamo S, García Rodicio B, Calabozo Freile L, Ausín Pérez J, Casado Pérez MA. Protocolo de valoración, seguimiento y actuación nutricional en un centro residencial para personas mayores. *Nutrición Hospitalaria* 2008;23(2):100-104. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v23n2/original5.pdf>

Cuervo M, Ansorena D, García A, González Martínez MA. Valoración de la circunferencia de la pantorrilla como indicador de riesgo de desnutrición en personas mayores. *Nutrición Hospitalaria* 2009;24:63-67. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v24n1/original8.pdf>

Bales CW, Ritchie CS. Sarcopenia, weight loss, and nutritional frailty in the elderly. *Annu Rev Nutr* 2002;22:309-23. Epub 2002 Jan 4.

Beltrán de Miguel B. Relación entre composición corporal, ingesta dietética, lípidos sanguíneos y funcionalidad en personas de edad avanzada: estudio longitudinal SENECA en España. Tesis Doctoral. Madrid: Universidad Complutense de Madrid; 1996. Disponible en: <http://eprints.ucm.es/3615/>

Bermúdez OI, Becker EK, Tucker KL. Development of sex-specific equations for estimating stature of frail elderly Hispanics living in the Northeastern United States. *Am J Clin Nutr* 1999;69:992–8.

Boullianne O, Morineau G, Dupont C et al. Geriatric Nutritional Risk Index: a new index for evaluating at-risk elderly medical patients. *Am J Clin Nutr* 2005;82:777-83.

Cena H, Madini N, Zaccardo A, Rondanelli M, Roggi C. Nutritional assessment of elderly people. *Minerva Gastroenterol Dietol*. 2008;54(3):295-306.

Donini LM, Savina C, Rosano A, Cannella C. Systematic review of nutritional status evaluation and screening tools in the elderly. *J Nutr Health Aging*. 2007;11(5):421-32.

García-Lorda P, Foz M, Salas-Salvadó J. Nutritional status of the elderly population of Catalonia, Spain. *Med Clin (Barc)*. 2002;118(18):707-15.

Genua Goena MI. Nutrición y valoración del estado nutricional en el anciano. Fundación Matia; 2001. p. 1/21. Disponible en: <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/genua-nutricion-01.pdf>

Harris CL, Fraser C. Malnutrition in the institutionalized elderly: the effects on wound healing. *Ostomy Wound Manage* 2004;50(10):54-63.

- Jürschik MP, Massoni T, Sadurní M, Aguilà JJ, Solá R, Nuin C, Torres J. Evaluación del estado nutricional de los pacientes mayores atendidos en una unidad de hospitalización a domicilio. *Nutrición Hospitalaria* 2003;18:6-14. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v18n1/original1.pdf>
- Kondrup J, Allison SP, Elia M, Vellas B, Plauth M. ESPEN Guidelines for Nutrition Screening 2002. *Clin Nutr* 2003;22(4):415–421.
- Morillas J, García-Talavera N, Martín-Pozuelo G, Reina AB, Zafrilla P. Detección del riesgo de desnutrición en ancianos no institucionalizados. *Nutrición Hospitalaria* 2006;21:650-656. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v21n6/original2.pdf>
- Morley J. Update on Nutritional Assessment Strategies. En: Bales y Ritchie (eds.). *Nutrition and health: Handbook of Clinical Nutrition and aging*. Humana Press; 2009.
- Omran ML, Morley JE. Assessment of Protein Energy Malnutrition in Older Persons, Part I: History, Examination, Body Composition, and Screening Tools. *Nutrition* 2000;16:50–63.
- Omran ML, Morley JE. Assessment of Protein Energy Malnutrition in Older Persons, Part II: Laboratory Evaluation. *Nutrition* 2000;16:131–140.
- Valero MA, Díez L, El Kadaoui N, Jiménez AE, Rodríguez H y León M. ¿Son las herramientas recomendadas por la ASPEN y la ESPEN equiparables en la valoración del estado nutricional? *Nutrición Hospitalaria* 2005;XX(4):259-267. Disponible en: <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/3578.pdf>
- Villareal DT, Apovian CM, Kushner RF, Klein S. Obesity in Older Adults: Technical Review and Position Statement of the American Society for Nutrition and NAASO, The Obesity Society. *Obes Res* 2005;13:1849 –1863.

Tema 4. Necesidades nutritivas de los ancianos

- Arbonés G, Carbajal A, Gonzalvo B et al. Grupo de trabajo “Salud pública” de la Sociedad Española de Nutrición (SEN). Nutrición y recomendaciones dietéticas para personas mayores. *Nutrición Hospitalaria* 2003;18/3:113-141. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v18n3/revision.pdf>
- Baker H. Nutrition in the elderly: hypovitaminosis and its implications. *Geriatrics* 2007;62:22-6.
- Bartali B, Semba RD, Frongillo EA et al. Low micronutrient levels as a predictor of incident disability in older women. *Arch Intern Med* 2006;166:2335-40.
- Blanc S, Schoeller DA, Bauer D et al. Energy requirements in the eighth decade of life. *Am J Clin Nutr* 2004;79:303-10.
- Blumberg J. Nutritional needs of seniors. *J Am Coll Nutr* 1997;16/6:517-23.
- BNF (British Nutrition Foundation). *Nutrition in Older People*. Briefing Paper; 1996.

- Campbell W, Crim M, Dallal G, Young V, Evans W. Increased protein requirements in elderly people: new data and retrospective reassessments. *Am J Clin Nutr* 1994;60:501-9.
- Carbajal A. Importancia del agua en las personas mayores. DIETECOM España; 1999.
- Chernoff R. Effects of age on nutrient requirements. *Clin Geriatr Med* 1995;11:641-51.
- Departamento de Nutrición. UCM. Ingestas recomendadas para la población española (revisadas en 2006). En: O Moreiras, A Carbajal, L Cabrera, C Cuadrado. Tablas de composición de alimentos. Madrid: Ediciones Pirámide; 2009.
- FAO/WHO. Human Vitamin and Mineral Requirements. 2002. Disponible en: www.fao.org/DOCREP/004/Y2809E/y2809e00.htm
- Grande Covián F. Necesidades de agua y nutrición. Fundación Española de la Nutrición. Madrid: Publicaciones Serie Informes; 1993.
- Heaney R. Nutrient interactions and the calcium requirements. *J Am Diet Assoc* 1993;93:1259-60.
- Heseker H, Schneider R. Requirement and Supply of vitamin C, E and beta-carotene for elderly men and women. *Eur J Clin Nutr* 1994;4:118-27.
- IOM (Institute of Medicine). Dietary Reference Intakes. Vitamin C, vitamin E, selenium and carotenoids. Washington (DC): National Academy Press; 2000.
- IOM (Institute of Medicine). Dietary Reference Intakes: Applications in Dietary Assessment. Washington (DC): National Academy Press; 2000.
- Moreiras O, Carbajal A. Antioxidant vitamin intake of the Spanish population. The influence of smoking and alcohol on the status of two age groups. *Bibl Nutr Dieta* 1994;51:150-6.
- Moreiras O. Requerimientos y recomendaciones nutricionales para personas de edad. En: Retos de la nutrición en el siglo XXI ante el envejecimiento poblacional. Madrid: Instituto Tomás Pascual Sanz para la Nutrición y la salud-Universidad San Pablo CEU; 2009. p. 73-92
- Naitoh M, Burrell LM. Thirst in elderly subjects. *J Nutr Health & Aging* 1998;2:172-77.
- OMS/TUFTS. Keep fit for life: meeting the nutritional needs of older persons. 2002. Disponible en: www.who.int/nutrition/publications/olderpersons/en/index.html
- Roberts SB, Hays NP. Older people. Nutritional requirements. En: Sadler MJ, Strain JJ, Caballero B (eds.). *Encyclopedia of Human Nutrition*. London: Academic Press; 1998. p. 1466-73.
- Russell RM, Rasmussen H, Lichtenstein AH. Modified food guide pyramid for people over seventy years of age. *J Nutr* 1999;129:751-3.

Russell RM. New views on the RDAs for older adults. J Am Diet Assoc 1997;97:515-18.

Volpi E, Ferrando A, Yedkel C, Tipton K, Wolfe R. Exogenous amino acids stimulate net muscle protein synthesis in the elderly. J Clin Invest 1998;101:2000-7.

Tema 5. Pautas para la elaboración de dietas equilibradas para ancianos

Aranceta J. Dieta en la tercera edad. En: Nutrición y dietética clínica. Ed. J Salas-Salvadó, A Bonada, R Trallero, M Engràcia Saló. Barcelona: Masson SA; 2000. p. 107-117.

Aranceta J. Perfil de ingesta nutricional en residencias de ancianos en España: situación actual vs situación deseable. En: Retos de la nutrición en el siglo XXI ante el envejecimiento poblacional. Madrid: Instituto Tomás Pascual Sanz para la Nutrición y la salud-Universidad San Pablo CEU; 2009. p. 93-99.

Arbonés G, Carbajal A, Gonzalvo B et al. Grupo de trabajo "Salud pública" de la Sociedad Española de Nutrición (SEN). Nutrición y recomendaciones dietéticas para personas mayores. Nutrición Hospitalaria 2003;18/3:113-141. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v18n3/revision.pdf>

Cuadrado C, Moreiras O, Varela-Moreiras G. Guía de Orientación nutricional para personas mayores. Madrid: Dirección General de Salud Pública y Alimentación; 2007. p. 1-46.

Davies L para SENECA. SENECA Research into action. EURONUT-SENECA, Nutrition and the Elderly in Europe (eds. Lisett CPGM de Groot, Wija van Staveren, Joseph GAJ Hautvast). Eur J Clin Nutr 1991;45 (suppl.3):1-196.

Hautvast JGAJ. Los problemas de la nutrición en Europa. En: Reflexiones sobre Nutrición Humana. Bilbao: Fundación BBV; 1994. p. 287-305.

Lichtenstein AH, Rasmussen H, Yu WW, Epstein SR, Russell RM. Modified MyPyramid for Older Adults. J Nutr. 2008;138(1):5-11. Erratum in: J Nutr. 2008;138(7):1400.

Moreiras O, Beltrán B, Cuadrado C. Guías dietéticas en la vejez. En: Guía alimentarias para la población española. Madrid: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria; 2001. p. 379-390.

Muñoz M, Aranceta J, Guijarro JL (eds). Libro blanco de la alimentación de los mayores. Editorial Médica Panamericana; 2004.

Neidert KC. American Dietetic Association Position Statement: Liberalization of the diet prescription improves quality of life for older adults in long-term care. J Am Diet Assoc 2005;105:1955.

OMS/TUFTS. Keep fit for life: meeting the nutritional needs of older persons. 2002. Disponible en: www.who.int/nutrition/publications/olderpersons/en/index.html

- Roman B, Carta L, Martínez-González MA, Serra-Majem L. Effectiveness of the Mediterranean diet in the elderly. *Clin Interv Aging*. 2008;3(1):97-109.
- Tyrovoulas S, Panagiotakos DB. The role of Mediterranean type of diet on the development of cancer and cardiovascular disease, in the elderly: A systematic review. *Maturitas* 2010;65(2):122-130.
- Varela G. Dieta equilibrada en las personas de edad avanzada. Madrid: Serie, Informes de la FEN; 1993. Disponible en: www.fen.org.es/imgPublicaciones/1122007825.pdf
- Varela G. Dieta mediterránea. En: Reflexiones sobre Nutrición Humana. Bilbao: Fundación BBV; 1994. p. 323-350

Tema 6. Programas nutricionales para el colectivo de ancianos

- Aranceta J, Pérez C, Marín M. Guías dietéticas y dietoterapia básica para colectivos de ancianos. Vitoria: Dirección de Salud Pública, Gobierno Vasco; 1995.
- Dietary Guidelines for Americans 2005. Disponible en: <http://www.health.gov/dietaryguidelines>
- Guía de la Alimentación Saludable. Necesidades nutricionales en el envejecimiento. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria; 2004.
- Hernández Aparicio E. Estudio de los circuitos biosaludables para la tercera edad en España. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* 2009;9(33):25-38. Disponible en: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista33/artanalisis95.pdf>
- Kronold M, Coleman P, Lau D. Helping older adults meet nutritional challenges. *J Nutr Elder* 2008;27(3-4):205-20.
- Lavoie AM, Labrecque M, Germain D. Mediation, education and systematic nutritional after-care in the elderly in nursing homes. *Soins Gerontol* 2003;(39):32-4.
- Ministerio de Sanidad y Consumo. Prevención de la dependencia en personas mayores. Javier Gómez Pavón (Coordinador). Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo; 2007. Disponible: <http://www.semfyec.es/es/componentes/ficheros/descarga.php?OTMzMw%3D%3D>
- Moreiras O, Beltrán B, Cuadrado C. Guías dietéticas en la vejez. En: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, editores. Guías alimentarias para la población española. Madrid: IM&C, S.A.; 2001.
- Niedert KC. Position of the American Dietetic Association: Liberalized Diets for Older Adults in Long-Term Care. *J Am Diet Assoc* 2005;105(12):1955-65.
- OMS (Organización Mundial de la Salud). Envejecimiento activo: un marco político. Documento de la OMS. Grupo Orgánico de Enfermedades No Transmisibles y Salud Mental Departamento de Prevención de las

Enfermedades No Transmisibles y Promoción de la Salud Envejecimiento y Ciclo Vital; 2002. Disponible en: <http://www.elsevier.es/en/node/2019514>

Rhee LQ, Wellman NS, Castellanos VH, Himburg SP. Continued need for increased emphasis on aging in dietetics education. J Am Diet Assoc 2004;104:645.

Sahyoun NR. Nutrition education for the healthy elderly population: isn't it time? J Nutr Educ Behav 2002;34 Suppl 1:S42-7.

Tema 7. Introducción a la Nutrición y Dietética en el deporte

Abood DA, Black D, Birnbaum R. Nutrition education intervention for college female athletes. J Nutr Educ Behav 2006;36:135-139.

Arasa M. Manual de nutrición deportiva. Badalona: Editorial Paidotribo; 2005. p. 119-133.

Bonner F (Ed.). Nutrition and Health: Topics and Controversies. Boca Raton (FL): CRC Press; 1995.

Bouchard C, Shephard RJ, Stephens TEDS (Eds.). Physical Activity, Fitness, and Health. Champaign, IL: Human Kinetics; 1994.

Bucci L. Nutrients as Ergogenic Aids for Sports and Exercise. Boca Raton (FL): CRC Press; 1993.

Burke. Nutrición en el deporte. Un enfoque práctico. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2010. p. 1-28.

Clark N. Nancy Clark's Sports Nutrition Guidebook. Champaign (IL): Human Kinetics; 2008.

Dunford M. Fundamentals of Sport and Exercise Nutrition. Human Kinetics' Fundamentals of Sport and Exercise Science Series; 2010.

González J, Sánchez P, Mataix J. Nutrición en el deporte. Ayudas ergogénicas y dopaje. Díaz de Santos; 2006. p. 125-145.

Ignarro LJ, Balestrieri ML, Napoli C. Nutrition, physical activity, and cardiovascular disease: an update. Cardiovasc Res 2007;73(2):326-40.

Kathleen Mahan L. Escote-Stump S. Krause Dietoterapia. 12ª ed. Barcelona: Elsevier Masson; 2009. p. 587-613.

Larkin M. Feature: Can nutrition improve athletic performance? Lancet 2005;366 (Supl 1):S27-8.

Lizarraga MA, Basulto J. Alimentación y Deporte. En: Salas-Salvadó J, Bonada A, Trallero R, Saló i Solà ME, Burgos R. Nutrición y Dietética Clínica. 2ª ed. Barcelona: Elsevier Masson; 2008. p. 153-166.

Marcus BH, Williams DM, Dubbert PM et al.; American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Subcommittee on Physical Activity); American Heart Association Council on Cardiovascular

Disease in the Young; Interdisciplinary Working Group on Quality of Care and Outcomes Research. Physical activity intervention studies: what we know and what we need to know: a scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Subcommittee on Physical Activity); Council on Cardiovascular Disease in the Young; and the Interdisciplinary Working Group on Quality of Care and Outcomes Research. *Circulation* 2006;114(24):2739-52.

Mataix J, González J. Actividad Física y Deporte. En: Mataix J. *Nutrición y Alimentación Humana*. Madrid: Ergon; 2002. p. 903-929.

Murphy MH, McNeilly AM, Murtagh EM. Session 1: Public health nutrition: Physical activity prescription for public health. *Proc Nutr Soc* 2010;69(1):178-84.

Rodriguez NR, DiMarco NM, Langley S; American Dietetic Association; Dietitians of Canada; American College of Sports Medicine. Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. *J Am Diet Assoc* 2009;109(3):509-27.

Shils M et al. (Eds.). *Modern Nutrition in Health and Disease*. Philadelphia: Lea and Febiger; 2005.

Sizer F, Whitney E. *Nutrition: Concepts and Controversies*. Belmont (CA): West/Wadsworth; 1997.

Williams M. *The Ergogenics Edge: Pushing the Limits of Sports Performance*. Champaign (IL): Human Kinetics; 1998.

Williams MH. *Nutrición para la salud, la condición física y el deporte*. Barcelona: Editorial Paidotribo; 2002. p. 1-13.

Wolfram N, Rigby M, Sjöström M, Giuseppa R, Kirch W. *Nutrition and Physical Activity*. Springer Science+Business Media, LLC; 2008.

Wolinsky I (Ed.). *Nutrition in Exercise and Sport*. Boca Raton (FL): CRC Press; 1998.

Tema 8. Producción de energía durante el ejercicio

Achten J, Jeukendrup AE. Optimizing fat oxidation through exercise and diet. *Nutrition* 2004;20:716.

Andersen LL, Tufekovic G, Zebis MK et al. Effect of resistance training and combined with timed ingestion of protein muscle fiber size and muscle strength. *Metabolism* 2005;54:151-156.

Arasa M. *Manual de nutrición deportiva*. Badalona: Editorial Paidotribo; 2005. p. 108-115.

- Backhouse SH, Bishop NC, Biddle SJ, Williams C. Effect of carbohydrate and prolonged exercise on affect and perceived exertion. *Med Sci Sports Exerc* 2005;37:1768-73.
- Benardot D. Nutrición deportiva avanzada. *Human Kinetics*; 2007. p. 255-322.
- Cerretelli P. Energy sources for muscular exercise. *International Journal of Sports Medicine* 1992;13:5106-5110.
- Hagerman F. Energy, metabolism, and fuel utilization. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 1992;24:5309-5314.
- Hawley J, Hopkins W. Aerobic glycolytic and aerobic lipolytic power systems. *Sports Medicine* 1995;19:240-50.
- Hill J, Commerford R. Physical activity, fat balance, and energy balance. *International Journal of Sport Nutrition* 1996;6:80-92.
- Hunt S, Groff J. *Advanced Nutrition and Human Metabolism*. St Paul (MN): West Publishing Company; 1990.
- Jeukendrup AE. Optimizing fat oxidation through exercise and diet. *Nutrition* 2004;20(7-8):716-27.
- Lee R, Nieman D. *Nutritional Assessment*. St. Louis: Mosby; 1996.
- Mataix J, González J. Actividad Física y Deporte. En: Mataix J. *Nutrición y Alimentación Humana*. Madrid: Ergon; 2002. p. 147-163.
- Maud P, Foster C. *Physiological Assessment of Human Fitness*. Champaign (IL): Human Kinetics; 1995.
- McArdle W, Katch F, Katch V. *Exercise Physiology*. Philadelphia: Lea and Febiger; 1996.
- Newsholme EA, Blomstrand E, Ekblom B. Physical and mental fatigue: Metabolic mechanisms and importance of plasma amino acids. *British Medical Bulletin* 1992;48:477-95.
- Poortmans J. *Principles of Exercise Biochemistry*. Basel (Switzerland): Karger; 1993.
- Rowlands DS, Hopkins WG. Effects of high-fat and high-carbohydrate diets on metabolism and performance in cycling. *Metabolism* 2002;51:678-690.
- Simopoulos A. ed. *Metabolic Control of Eating, Energy Expenditure and the Bioenergetics of Obesity*. Basel (Switzerland): Karger; 1992.
- Spurway N. Aerobic exercise, anaerobic exercise, and the lactate threshold. *British Medical Bulletin* 1992;48:569-91.
- Wells GD, Selvadurai H, Tein I. Bioenergetic provision of energy for muscular activity. *Paediatr Respir Rev* 2009;10(3):83-90.

Tema 9. Necesidades energéticas según la actividad deportiva

- Ainsworth BE, Haskell WL, Leon AS, et al. Compendium of physical activities: classification of energy costs of human physical activities. *Med Sci Sports Exerc* 1993;25(1):71-80.
- Burke LM. Energy needs of athletes. *Can J Appl Physiol* 2001;26(Supl):S202-19.
- Burke LM. *Nutrición en el deporte. Un enfoque práctico*. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2010.
- Carpenter WH, Poehlman ET, O'Connell M, Goran MI. Influence of body composition and resting metabolic rate on variation in total energy expenditure: A meta analysis. *Am J Clin Nutr* 1995;61:4-10.
- Clark N. *Nancy Clark's Sports Nutrition Guidebook*. Leeds (UK): Human Kinetics; 2008. p. 229-314.
- Despres JP. Exercise, nutrition and body fat distribution. In: Lamb D, Murray R. (eds.). *Exercise, Nutrition, and Weight Control*. Carmel (IN): Cooper Publishing Group; 1998.
- Dunford M. *Sports nutrition: a practice manual for professionals*, ed. 4. Chicago: American Dietetic Association; 2006.
- Lamb D, Murray R (Eds.). *Exercise, Nutrition, and Weight Control*. Carmel (IN): Cooper Publishing Group; 1998.
- Loucks AB. Energy balance and body composition in sports and exercise. *J Sports Sci* 2004;2:1-14.
- Malina RM. Body composition in athletes: assessment and estimated fatness. *Clin Sports Med* 2007;26(1):37-68.
- Márquez S. Eating disorders in sports: risk factors, health consequences, treatment and prevention. *Nutr Hosp* 2008;23(3):183-90.
- Mataix J, González J. *Actividad Física y Deporte*. En: Mataix J. *Nutrición y Alimentación Humana*. Madrid: Ergon; 2002. p. 329-346.
- Nichols DL, Sanborn CF, Essery EV. Bone density and young athletic women. An update. *Sports Med* 2007;37(11):1001-14.
- Pavlou K. Energy needs of the elite athlete. *World Rev Nutr Diet* 1993;71:9-20.
- Pujol-Amat P. *Nutrición, salud y rendimiento deportivo*. 3ª ed. Barcelona: Espaxs; 2002. p. 183-200.
- Rankin JW. Weight loss and gain in athletes. *Curr Sports Med Rep*. 2002;1(4):208-13.
- Silvestre R, Kraemer WJ, West C et al. Body composition and physical performance during a National Collegiate Athletic Association Division I men's soccer season. *J Strength Cond Res* 2006;20(4):962-70.
- Stager JM, Lindeman A, Edwards J. The use of doubly labelled water in quantifying energy expenditure during prolonged activity. *Sports Medicine* 1995;19:166-72.

Toth M, Poehlman E. Effects of exercise on daily energy expenditure. *Nutrition Reviews* 1996;54:5140-5148.

Vaz M, Karaolis N, Draper A, Shetty P. A compilation of energy costs of physical activities. *Public Health Nutr* 2005;8(7A):1153-83.

Tema 10. Requerimientos y recomendaciones nutricionales en el deporte

Anderson O. Fat vs. carbohydrate: Which source of energy fuels finer running? *Running Research News* 1997;13(3):1,4-10.

Armstrong L, Maresh C. Vitamin and mineral supplements as nutritional aids to exercise performance and health. *Nutrition Reviews* 1996;54:S148-S158.

Benardot D. Nutrición deportiva avanzada. *Human Kinetics*; 2007. p. 141-177.

Byrne C, Lim CL, Chew SA, Ming ET. Water versus carbohydrate electrolyte replacement during loaded marching under heat stress. *Mil Med* 2005;170(8):715-721.

Clark N. The power of protein. *Physician and Sportsmedicine* 1996;24 (4): 11-12.

Coleman E. Update on carbohydrate: solid versus liquid. *Int J Sport Nutr* 1994;4:80-88.

Conley M, Stone M. Carbohydrate ingestion/supplementation for resistance exercise and training. *Sports Medicine* 1996;21:7-17.

Di Pasquale M. Amino acids and proteins for the athlete: the anabolic edge. Boca Raton (FL): CRC Press; 1997.

Hawley JA, Schabort EJ, Noakes TD, Dennis SC. Carbohydrate-loading and exercise performance: An update. *Sports Medicine* 1997;24:73-81.

Herrmann M, Obeid R, Scharhag J, Kindermann W, Herrmann W. Altered vitamin B₁₂ status in recreational endurance athletes. *Int Sport Nutr Exerc Metabol* 2005;15:433-41.

Hew TD. Women hydrate more during a marathon race: hyponatremia in the Houston marathon: a report on 60 cases. *Clin Sport Med* 2005;15:148-53.

Hulmi JJ, Volek JS, Selänne H, Mero AA. Protein ingestion prior to strength exercise affects blood hormones and metabolism. *Med Sci Sports Exerc* 2005;37:1990-7.

Institute of Medicine, Food and Nutrition Board: Dietary reference intakes (DRIs) water, potassium, sodium and chloride and sulfate. Washington (DC): National Academies Press; 2004.

Institute of Medicine, Food and Nutrition Board: Dietary Teference intakes (DRIs) for energy and the macronutrients, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein and amino acids. Washington (DC): National Academies Press; 2002.

Jeukendrup A. Aspects of Carbohydrate and Fat Metabolism During Exercise. Haarlem, (Netherlands): De Vrieseborch; 1997.

Konig D, Wagner JH, Elmadfa I, Berg A. Exercise and oxidative stress: significance of antioxidants with reference to inflammatory, muscular, and systemic stress. *Exerc Immunol Rev* 2001;7:108-33.

Larson-Meyer DE, Willis KS. Vitamin D and athletes. *Curr Sports Med Rep* 2010;9(4):220-6.

Lukaski HC. Vitamin and mineral status: effects on physical performance. *Nutrition* 2004;20(7-8):632-44.

Manore MM. Effect of physical activity on thiamine, riboflavin, and vitamin B-6 requirements. *Am J Clin Nutr* 2000;72(Supl):598S-606S.

Martarelli D, Uguccioni F, Stauffacher S, Spataro A, Cocchioni M, Pompei P. Assessment of body fluid balance and voluntary drinking in ultimate players during a match. *J Sports Med Phys Fitness* 2009;49(3):265-71.

Mataix J, González J. Actividad Física y Deporte. En: Mataix J. *Nutrición y Alimentación Humana*. Madrid: Ergon; 2002. p. 99-109, 165-253.

Montain SJ. Hydration recommendations for sport 2008. *Curr Sports Med Rep*. 2008;7(4):187-92.

Phillips SM. Dietary protein for athletes: from requirements to metabolic advantage. *Appl Physiol Nutr Metab* 2006;31(6):647-54.

Pujol-Amat P. *Nutrición, salud y rendimiento deportivo*. 3ª ed. Barcelona: Espaxs; 2002. p. 97-138.

Siegler JC, Mermier CM, Amorim FT, Lovell RJ, McNaughton LR, Robergs RA. Hydration, thermoregulation, and performance effects of two sport drinks during soccer training sessions. *J Strength Cond Res* 2008;22(5):1394-401.

Sinclair L, Hinton P. Prevalence of iron deficiency with and without anemia in recreationally active men and women. *J Am Diet Assoc* 2005;105:975-8.

Volpe SL. Micronutrient requirements for athletes. *Clin Sports Med*. 2007;26(1):119-30.

Whiting SJ, Barabash WA. Dietary reference intakes for the micronutrients: considerations for physical activity. *Appl Physiol Nutr Metab* 2006;31(1):80-5.

Tema 11. Pautas dietéticas en las distintas fases de la actividad deportiva

Backhouse SH, Bishop NC, Biddle SJ, Williams C. Effect of carbohydrate and prolonged exercise on affect and perceived exertion. *Med Sci Sports Exerc* 2005;37:1768-73.

Ballard TP, Melby CL, Camus H, et al. Effect of resistance exercise, with or without carbohydrate supplementation, on plasma ghrelin concentrations and postexercise hunger and food intake. *Metabolism* 2009;58(8):1191-9.

- Børsheim E, Cree MG, Tipton KD, Elliott TA, Aarsland A, Wolfe RR. Effect of carbohydrate intake on net muscle protein synthesis during recovery from resistance exercise. *J Appl Physiol* 2004;96:674-678.
- Clark N. Nancy Clark's Sports Nutrition Guidebook. Leeds (UK): Human Kinetics; 2008. p. 167-198.
- Coyle EF. Fluid and fuel intake during exercise. *Sports Sci* 2004;22:39-55.
- De Bock K, Derave W, Eijnde BO et al. Effect of training in the fasted state on metabolic responses during exercise with carbohydrate intake. *J Appl Physiol*. 2008;104(4):1045-55.
- Fernández JM, Da Silva-Grigoletto ME, Caballero-Villarraso J et al. Pre-exercise intake of different carbohydrates modifies ischemic reactive hyperemia after a session of anaerobic, but not after aerobic exercise. *J Strength Cond Res*. 2010;24(6):1623-32.
- González-Gross M, Gutiérrez A, Mesa JL, Ruiz-Ruiz J, Castillo MJ. Nutrition in the sport practice: adaptation of the food guide pyramid to the characteristics of athletes diet. *Arch Latinoam Nutr* 2001;51(4):321-31.
- Jeacocke NA, Burke LM. Methods to standardize dietary intake before performance testing. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*. 2010;20(2):87-103.
- Jentjens R, Jeukendrup A. Determinants of post-exercise glycogen synthesis during short-term recovery. *Sports Med* 2003;33:117-44.
- Jeukendrup AE. Carbohydrate intake during exercise and performance. *Nutrition* 2004;20(7-8):669-77.
- Kerksick C, Leutholz B. Nutrient administration and resistance training. *Int Soc Sports Nutr* 2005;2(1):50-67.
- Koopman R, Pannemans DLE, Jeukendrup AE et al. Combined ingestion of protein and carbohydrate improves protein balance during ultra-endurance exercise. *Am J Physiol Endocrinol Metabol* 2004;287:E:712-E720.
- Kovacs EM, Schmahl RM, Senden JM, Brouns F. Effect of high and low rates of fluid intake on post-exercise rehydration. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2002;12(1):14-23.
- Mataix J, González J. Actividad Física y Deporte. En: Mataix J. Nutrición y Alimentación Humana. Madrid: Ergon; 2002. p. 313-322.
- Melby CL, Osterberg KL, Resch A, Davy B, Johnson S, Davy K. Effect of carbohydrate ingestion during exercise on post-exercise substrate oxidation and energy intake. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2002;12(3):294-309.
- Roy BD, Luttmer K, Bosman MJ, Tarnopolsky MA. The influence of post-exercise macronutrient intake on energy balance and protein metabolism in active females participating in endurance training. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2002;12(2):172-88.
- Shirreffs SM, Armstrong LE, Chevront SN. Fluid and electrolyte for preparation and recovery from training and competition. *J Sports Sci* 2004;22(1):57-63.

Suzuki M. Glycemic carbohydrates consumed with amino acids or protein right after exercise enhance muscle formation. *Nutr Rev* 2003;61:S88-S94.

Tarnopolsky MA, Bosman M, MacDonald JR, Vandeputte D, Martin J, Roy BD. Postexercise protein-carbohydrate and carbohydrate supplements increase muscle glycogen in men and women. *J Appl Physiol* 1997;83:1877-1883.

Tema 12. Ayudas ergogénicas nutricionales

Castell LM, Burke LM, Stear SJ et al. A-Z of nutritional supplements: dietary supplements, sports nutrition foods and ergogenic aids for health and performance Part 9. *Br J Sports Med* 2010;44(8):609-11.

Castell LM, Burke LM, Stear SJ, Maughan RJ. *BJSM reviews: A-Z of nutritional supplements: dietary supplements, sports nutrition foods and ergogenic aids for health and performance part 8.* *Br J Sports Med* 2010;44(6):468-70.

Clark N. *Nancy Clark's Sports Nutrition Guidebook.* Leeds (UK): Human Kinetics; 2008. p. 199-214.

Froiland K, Koszewski W, Hingst J, Kopecky L. Nutrition supplement use among college athletes and their sources of information. *Int J Sport Nutr Exerc Metabol* 2004;14(1):104-120.

Heinonen O. Carnitine and physical exercise. *Sports Medicine* 1996;22:109-32.

Herbold NH, Visconti BK, Frates S, Bandini L. Traditional and nontraditional supplement use by collegiate female varsity athletes. *Int J Nutr Exerc Metab* 2004;14:586-93.

Kanter M, Williams M. Antioxidants, carnitine, and choline as putative ergogenic aids. *International Journal of Sport Nutrition* 1995;5:S120-S131.

Kreider R, Melton C, Rasmussen CJ et al. Long-term creatine supplementation does not significantly affect clinical markers of health in athletes. *Mol Cell Biochem* 2003;244:95-104.

Kristiansen M, Levy-Milne R, Barr S, Flint A. Dietary supplement use by university athletes at a Canadian university. *Int J Sports Nutr Exerc Metab* 2005;15:195-210.

Palisin T, Stacy JJ. Beta-hydroxy-methylbutyrate and its use in athletics. *Curr Sports Med Rep* 2005;4:220-3.

Peake JM. Vitamin C: effects of exercise and requirements with training. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2003;13:125-51.

Poortmans JR, Rawson ES, Burke LM, Stear SJ, Castell LM. A-Z of nutritional supplements: dietary supplements, sports nutrition foods and ergogenic aids for health and performance Part 11. *Br J Sports Med* 2010;44(10):765-6.

Sen CK. Antioxidants in exercise nutrition. *Sports Med* 2001;31:891-908.

BIBLIOGRAFÍA

Asignatura: Nutrición y Dietética en Colectivos Específicos

Dra. M. Arroyo Izaga. UPV/EHU

- Starling R, Trappe TA, Short KR et al. Effect of inosine supplementation on aerobic and anaerobic cycling performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 1996;28:1193-98.
- Stear SJ, Castell LM, Burke LM et al. A-Z of nutritional supplements: dietary supplements, sports nutrition foods and ergogenic aids for health and performance--part 10. *Br J Sports Med* 2010;44(9):688-90.
- Tauler P et al. Diet supplementation with vitamin E, vitamin C and beta carotene cocktail enhances basal neutrophil antioxidant enzymes in athletes. *Pflugers Arch* 2002;443:791-7.
- Vandenbergh K et al. Caffeine counteracts the ergogenic action of muscle creatine loading. *Journal of Applied Physiology* 1996;80:452-57.
- Wemple R, Lamb DR, McKeever KH. Caffeine vs caffeine-free sports drinks: Effect on urine production at rest and during prolonged exercise. *International Journal of Sports Medicine (JSSM)* 1997;18:40-46.
- Williams M. Dietary supplements and sport performance: minerals. *J Int Soc Sports Nutr* 2005;2:43-49.
- Williams M. Dietary supplements and sports performance: introduction and vitamins. *J Int Soc Sports Nutr* 2004;31:1-6.