

LECTURAS RECOMENDADAS

Asignatura: Nutrición y Dietética en Colectivos Específicos

Dra. M. Arroyo Izaga. UPV/EHU

A continuación se facilitan una serie de materiales didácticos cuya lectura facilitará la comprensión de los temas tratados.

Parte I. Nutrición y Dietética en la Ancianidad

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

- Centro gerontológico Arturo Mundet. Teorías del envejecimiento. Disponible en: <http://www.slideshare.net/GeriatriaMx/teoras-del-envejecimiento-9369298>
- Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imserso). Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional 2012. Disponible en: http://www.imserso.es/imserso_01/envejecimiento_activo/index.htm

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

- El proceso de envejecimiento y los cambios biológicos, psicológicos y sociales. Disponible en: www.mcgraw-hill.es/bcv/guide/capitulo/8448176898.pdf
- Paddon-Jones D, Short KR, Campbell WW, Volpi E, Wolfe RR. Role of dietary protein in the sarcopenia of aging. Am J Clin Nutr 2008;87:1562S-66S. Disponible en: <http://ajcn.nutrition.org/content/87/5/1562S.full.pdf+html>

Tema 3. Evaluación del estado nutricional de los ancianos

- Martínez Tomé MJ, Rodríguez A, Jiménez AM, Mariscal M, Murcia MA, García-Diz L. Food habits and nutritional status of elderly people living in a Spanish Mediterranean city. Nutr Hosp. 2011;26:1175-82. Disponible en: http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v26n5/38_original_37.pdf
- Iraizoz. Valoración geriátrica integral (II): valoración nutricional y mental en el anciano. Anales del Sistema Sanitario de Navarra, 22(supl.1). Disponible en: <http://www.cfnavarra.es/salud/anales/textos/vol22/suple1/suple6.html>

Tema 4. Necesidades nutritivas de los ancianos

- SEN (Sociedad Española de Nutrición). Nutrición y recomendaciones dietéticas para personas mayores. Nutr Hosp 2003;18:109-137. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v18n3/revision.pdf>
- National Resource Center on Nutrition, Physical Activity and Aging. Dietary Reference Intakes (DRIs) for older adults. Disponible en: http://nutritionandaging.fiu.edu/DRI_and_DGs/DRI_and_RDAs.asp

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

- Aranceta J, Muñoz, Guijarro JL. Libro Blanco de la Alimentación de los Mayores. Ed. Médica Panamericana; 2005.
- Lohse B, Psota T, Estruch R, Zazpe I, Sorli JV, Salas-Salvadó J, Serra M, Krall JS, Márquez F, Ros E; PREDIMED Study Investigators. Eating competence of elderly Spanish adults is associated with a healthy diet and a favorable cardiovascular disease risk profile. J Nutr. 2010;140:1322-7. Disponible en: <http://jn.nutrition.org/content/140/7/1322.full.pdf+html>

Tema 6. Programas nutricionales para el colectivo de ancianos

- DHHS. NIH: Administration on Aging. Elderly Nutrition Program. Disponible en: <http://www.nutrition.gov/food-assistance-programs/elderly-nutrition-program>
- Arroyo M, Rocandio AM, Ansotegui L, Pascual E, Martínez de la Pera C. Cooperative learning strategies to teach nutrition teach nutrition to geriatric nursing staff. Arch Latinoam Nutr. 2008;58(1):27-32.

Parte II. Nutrición y Dietética en el Deporte

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

- Arce JL. ¿Qué es el VO₂ máx? Disponible en: <http://www.mountainbike.es/front/noticia/%C2%BFQU%C3%89-ES-EL-VO2-MAX?/2c90a88c20cfe1af0120d24d3b2f0014>
- Kreider RB, Wilborn CD, Taylor L et al. ISSN exercise & sport nutrition review: research & recommendations. Journal of the International Society of Sports Nutrition 2010;7:7. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2853497/pdf/1550-2783-7-7.pdf>

Tema 8. Producción de energía durante el ejercicio

- Carrasco D, Carrasco D, Carrasco D. Bases fisiológicas del esfuerzo. Universidad Politécnica de Madrid. Disponible en: <http://www.futbolcarrasco.es/apartados/inef/3curso/pdf/5.pdf>
- Battinelli T. Fatigue and Physical Performance. In: Physique, Fitness, and Performance. 2nd Ed. CRC Press; 2007. Disponible en: <http://www.crcnetbase.com/doi/abs/10.1201/9781420008784.ch7>

Tema 9. Necesidades energéticas según la actividad deportiva

- Suzanne N Steers. Aspectos Nutricionales para Atletas que deben Reducir el Peso. G-SE Standard. 14/05/2004. Disponible en: <http://www.g-se.com/a/283/aspectos-nutricionales-para-atletas-que-deben-reducir-el-peso/>
- Yoshioka M, Doucet E, St-Pierre S, Alméras N, Richard D, Labrie A, Després JP, Bouchard C, Tremblay A. Impact of high-intensity exercise on energy expenditure, lipid oxidation and body fatness. Int J Obes Relat Metab Disord. 2001;25(3):332-9. Disponible en: www.nature.com/ijo/journal/v25/n3/pdf/0801554a.pdf

Tema 10. Requerimientos y recomendaciones nutricionales en el deporte

- Bescós R, Amat R. Enfoque nutricional en el deportista adolescente. Actividad dietética 2007;36:8-14. Disponible en: <http://www.aedn.es/resources/968art-2.pdf>
- US Anti-Doping Agency. Optimal dietary intake. Disponible en: <http://usada.discoveryeducation.com/DietaryIntake.pdf>

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

- Clark N. Nutrición Deportiva: alimentación antes de la competición. Revista Alto Rendimiento 2003;2(10):9-10. Disponible en: <http://www.altorendimiento.com/es/revista-alto-rendimiento/ejemplar-10-triatlo-nutricion-entrenamiento-natacion-ciclismo/1581-nutricion-deportiva>
- Rosenbloom C. Food and fluid guidelines before, during, and after exercise. Nutrition Today 2012;47:63-9. Disponible en: <http://www.nursingcenter.com/pdf.asp?AID=1329416>

Tema 12. Ayudas ergogénicas nutricionales

- Molinero O, Márquez S. Use of nutritional supplements in Sports. Risks, knowledge, and behavioural-related factors. Nutr Hosp. 2009;24:128-34. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v24n2/revision2.pdf>
- Petroczi A, Naughton DP. The age-gender-status profile of high performing athletes in the UK taking nutritional supplements: lessons for the future. J Int Soc Sports Nutr. 2008;5:2. Disponible en: <http://www.jissn.com/content/pdf/1550-2783-5-2.pdf>