



## Información de la asignatura

**Titulación:** Grado en Nutrición Humana y Dietética

**Facultad:** Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud

**Código:** 1310202 **Nombre:** Dietética

**Créditos:** 6,00 **ECTS** **Curso:** 2 **Semestre:** 2

**Módulo:** Módulo de Ciencias de la Nutrición, la Dietética y la Salud

**Materia:** Dietética **Carácter:** Obligatoria

**Rama de conocimiento:** Ciencias de la Salud

**Departamento:** Nutrición

**Tipo de enseñanza:** Presencial

**Lengua/-s en las que se imparte:** Castellano

### Profesorado:

1312A Eraci Drehmer Rieger (**Profesor responsable**)

eraci.drehmer@ucv.es

283ND Sandra Carrera Julia (**Profesor responsable**)

sandra.carrera@ucv.es



## Organización del módulo

### Módulo de Ciencias de la Nutrición, la Dietética y la Salud

| Materia                         | ECTS  | Asignatura                                   | ECTS | Curso/semestre |
|---------------------------------|-------|--|------|----------------|
| Ética y deontología profesional | 6,00  | Moral Social.<br>Deontología                 | 6,00 | 4/1            |
| Dietética                       | 6,00  | Dietética                                    | 6,00 | 2/2            |
| Fundamentos de Nutrición        | 18,00 | Nutrición en las Distintas Etapas de la Vida | 6,00 | 3/1            |
|                                 |       | Nutrición Humana                             | 6,00 | 2/1            |
|                                 |       | Nutrición Parenteral y Hospitalaria          | 6,00 | 3/2            |
| Patología y Terapia             | 24,00 | Dietoterapia                                 | 6,00 | 4/1            |
|                                 |       | Farmacología Aplicada a la Nutrición         | 6,00 | 3/1            |
|                                 |       | Fisiopatología                               | 6,00 | 2/2            |
|                                 |       | Patología Nutricional                        | 6,00 | 3/2            |
| Documentación                   | 6,00  | Técnicas de Documentación e Investigación    | 6,00 | 4/1            |

## Conocimientos recomendados

No establecidos



## Resultados de aprendizaje

Al finalizar la asignatura, el estudiante deberá demostrar haber adquirido los siguientes resultados de aprendizaje:

- R1 Comprensión y asimilación de los conceptos incluidos en el contenido de la asignatura.
- R2 Capacidad de resolución de problemas relacionados con dichos contenidos utilizando diferentes recursos.
- R3 Capacidad de trabajar en un laboratorio realizando correctamente las operaciones básicas y observando las normas de seguridad correspondientes. Así como una correcta comprensión de la planificación, desarrollo y finalidad de la experiencia.
- R4 Comprensión y utilización adecuada del lenguaje, así como una correcta redacción y presentación de datos.
- R5 Colaboración con el profesor y los compañeros a lo largo del proceso de aprendizaje: Asistencia a sesiones teóricas, prácticas o de tutorización; trabajo en equipo; respeto en el trato; cumplimiento de las normas de organización de la asignatura en beneficio de todos.



## Competencias

En función de los resultados de aprendizaje de la asignatura las competencias a las que contribuye son: (valora de 1 a 4 siendo 4 la puntuación más alta)

| BÁSICAS  | Ponderación |   |   |   |
|--|-------------|---|---|---|
|  | 1           | 2 | 3 | 4 |
| CB2 Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio. |             |   |   | X |

| GENERALES  | Ponderación |   |   |   |
|--|-------------|---|---|---|
|  | 1           | 2 | 3 | 4 |
| CG10 Elaborar, interpretar y manejar las tablas y bases de datos de composición de alimentos.  |             |   |   | X |
| CG15 Diseñar y llevar a cabo protocolos de evaluación del estado nutricional, identificando los factores de riesgo nutricional.                    |             |   |   | X |
| CG16 Interpretar el diagnóstico nutricional, evaluar los aspectos nutricionales de una historia clínica y realizar el plan de actuación dietética. |             |   |   | X |
| CG26 Elaborar, controlar y cooperar en la planificación de menús y dietas adaptados a las características del colectivo al que van destinados.     |             |   |   | X |

| ESPECÍFICAS   | Ponderación |   |   |   |
|---|-------------|---|---|---|
|   | 1           | 2 | 3 | 4 |
| CE14 Interpretar y manejar las bases de datos y tablas de composición de alimentos.   |             |   |   | X |
| CE25 Aplicar las Ciencias de los Alimentos y de la Nutrición a la práctica dietética.   |             |   |   | X |
| CE27 Evaluar y calcular los requerimientos nutricionales en situación de salud y enfermedad en cualquier etapa del ciclo vital. |             |   | X |   |





## Sistema de evaluación de la adquisición de las competencias y sistema de calificaciones

| Resultados de aprendizaje evaluados | Porcentaje otorgado | Instrumento de evaluación  |
|-------------------------------------|---------------------|--|
| R1, R5                              | 5,00%               | Evaluación del aprovechamiento de las clases prácticas en aula, de problemas o informática, seminarios y tutorías. Mediante la asistencia, y participación en las distintas actividades planteadas.  |
| R1, R4                              | 60,00%              | Evaluación escrita de los conocimientos y habilidades obtenidos. Dicha prueba puede constar de una serie de preguntas abiertas o bien tipo test sobre el contenido teórico de la materia y/o ejercicios prácticos (resolución de problemas).   |
| R2, R5                              | 15,00%              | Evaluación del trabajo práctico en laboratorio, o laboratorio taller de técnicas culinarias, a través del cual se deberán demostrar las competencias adquiridas y que se es capaz de utilizarlas para resolver las diferentes situaciones y problemas que se plantean en un laboratorio; dicha evaluación podrá llevarse a cabo mediante alguno de los siguientes métodos, o la combinación de varios de ellos: una prueba escrita individual, la realización individual o grupal de una experiencia de laboratorio, la entrega de un informe individual o grupal sobre el trabajo realizado en el laboratorio |
| R2, R3                              | 20,00%              | Evaluación de prácticas o actividades individuales o en grupo, en las que se deba buscar y estructurar información relacionada con cada una de las materias, resolver casos o problemas. Ello se realiza mediante un sistema de evaluación continuo a lo largo del curso, que implica la entrega y/o exposición de trabajos, cuyos objetivos y contenidos serán propuestos por el profesor.  |



## Observaciones

### **SISTEMA DE EVALUACIÓN**

Para el alumno superar la asignatura es necesario obtener en las pruebas escritas / orales y/o prácticas de los conocimientos y habilidades adquiridas, una nota mínima de 5 para poder promediar con el resto de sistemas de evaluación. La prueba consiste en una parte tipo test: que contendrá preguntas de respuestas múltiple de 4 a 6 opciones y otra parte de preguntas cortas de desarrollo. Con supuestos casos prácticos (uso de calculadora). Además, durante el curso se evaluará de manera continua la realización de actividades como resolución de casos prácticos, realización de mapas conceptuales, diseño de dietas, etc. La entrega de todas las actividades es obligatoria para superar la asignatura. La asistencia a la práctica de laboratorio es obligatoria

### **CRITERIO CONCESIÓN MATRÍCULA DE HONOR**

De conformidad con la normativa reguladora de la evaluación y la calificación de la asignatura vigente en la UCV, la mención de “Matrícula de Honor” podrá ser otorgada a los alumnos que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9.0. El número de “Matrículas de Honor” no podrá exceder del cinco por ciento de los alumnos matriculados en el grupo en el correspondiente curso académico, salvo que el número de alumnos matriculados sea inferior a 20, en cuyo caso se podrá conceder una sola “Matrícula de Honor”.

De forma excepcional, se podrá asignar las matrículas de honor entre los diferentes grupos de una misma asignatura de manera global. No obstante, el número total de matrículas de honor a conceder será el mismo que si se asignaran por grupo, pero pudiéndose éstas, repartirse entre todos los alumnos en función de un criterio común, sin importar el grupo al que pertenece.

Los criterios de concesión de “Matrícula de Honor” se realizará según los criterios estipulados por el profesor responsable de la asignatura detallado en el apartado de “Observaciones” del sistema de evaluación de la guía docente.

### **CRITERIOS PARA LA CONCESIÓN DE MATRÍCULA DE HONOR:**

De conformidad con la **normativa reguladora de la evaluación y la calificación de la asignatura vigente** en la UCV, la mención de “Matrícula de Honor” podrá ser otorgada a los alumnos que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9.0. El número de “Matrículas de Honor” no podrá exceder del cinco por ciento de los alumnos matriculados en el grupo en el correspondiente curso académico, salvo que el número de alumnos matriculados sea inferior a 20, en cuyo caso se podrá conceder una sola “Matrícula de Honor”.

De forma excepcional, se podrá asignar las matrículas de honor entre los diferentes grupos de una misma asignatura de manera global. No obstante, el número total de matrículas de honor a conceder será el mismo que si se asignaran por grupo, pero pudiéndose éstas, repartirse entre todos los alumnos en función de un criterio común, sin importar el grupo al que pertenece.

Los criterios de concesión de “Matrícula de Honor” se realizará según los criterios estipulados por el profesor responsable de la asignatura detallado en el apartado de “Observaciones” del sistema de evaluación de la guía docente.



## Actividades formativas

Las metodologías que emplearemos para que los alumnos alcancen los resultados de aprendizaje de la asignatura serán:

- M1 Exposición de contenidos por parte del profesor, análisis de competencias, explicación y demostración de capacidades, habilidades y conocimientos en el aula. Se tendrá el apoyo de la pizarra, el ordenador y el cañón para la exposición de textos, gráficos, etc.
- M2 Resolución de ejercicios prácticos y estudio de casos, análisis de los procedimientos de evaluación e intervención procesal. Todo ello con apoyo del profesor. Este aspecto es susceptible de ser controlado mediante la asistencia y la participación activa en las sesiones prácticas.
- M3 Sesiones de trabajo individual o grupal en grupos supervisados por el profesor que se realizan en espacios con equipamiento especializado.
- M4 Sesiones monográficas a lo largo del curso, orientadas a aspectos y aplicaciones de actualidad de la materia.
- M5 Estudio del alumno: preparación individual de lecturas, ensayos, resolución de problemas, seminarios, trabajos, memorias, etc. para su discusión o entrega en formato electrónico.
- M6 Aplicación y puesta en común de conocimientos multidisciplinares. Se trata de la resolución de un problema que en su práctica profesional posterior requeriría la aplicación de competencias adquiridas a través del desarrollo de los módulos y que produzca sinergias en la asimilación de las competencias transversales y específicas. Se evaluarán las competencias de trabajo grupal específicamente.
- M7 Atención personalizada y en pequeño grupo. Período de instrucción y/o orientación realizado por un tutor con el objetivo de revisar y discutir los materiales y temas presentados en las clases, seminarios, lecturas, realización de trabajos, etc. Se evaluará la asistencia del alumno y su nivel de desarrollo paulatino en el conocimiento de las materias.
- M8 Conjunto de pruebas, escritas u orales, empleadas en la evaluación del alumno.
- M9 Preparación en grupo de lecturas, ensayos, resolución de problemas, seminarios, trabajos, memorias, etc... para su discusión o entrega.





## ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO PRESENCIAL

|                                      | RESULTADOS DE APRENDIZAJE | HORAS        | ECTS        |
|--------------------------------------|---------------------------|--------------|-------------|
| CLASES TEÓRICAS<br>M1                | R1, R2, R4, R5            | 32,00        | 1,28        |
| CLASES PRÁCTICAS<br>M2               | R3, R4, R5                | 10,00        | 0,40        |
| LABORATORIO<br>M3                    | R3, R4, R5                | 6,00         | 0,24        |
| EXPOSICIÓN DE TRABAJO EN GRUPO<br>M6 | R1, R2, R4, R5            | 6,00         | 0,24        |
| SEMINARIO<br>M4                      | R1, R2, R4, R5            | 2,00         | 0,08        |
| TUTORÍAS<br>M7                       | R1, R5                    | 2,00         | 0,08        |
| EVALUACIÓN<br>M8                     | R1, R2, R4                | 2,00         | 0,08        |
| <b>TOTAL</b>                         |                           | <b>60,00</b> | <b>2,40</b> |

## ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO AUTÓNOMO

|                                   | RESULTADOS DE APRENDIZAJE | HORAS        | ECTS        |
|-----------------------------------|---------------------------|--------------|-------------|
| TRABAJO AUTÓNOMO INDIVIDUAL<br>M5 | R1, R2, R3, R4, R5        | 80,00        | 3,20        |
| TRABAJO AUTÓNOMO EN GRUPO<br>M9   | R3, R5                    | 10,00        | 0,40        |
| <b>TOTAL</b>                      |                           | <b>90,00</b> | <b>3,60</b> |



## Descripción de los contenidos

Descripción de contenidos necesarios para la adquisición de los resultados de aprendizaje.

Contenidos teóricos:

Bloque de contenido

Contenidos



## BLOQUE 1: DIETA Y SALUD

### **Tema 1: Bases Nutricionales y Salud**

- Conceptos básicos: nutrición, alimentación, alimentos, nutrientes, Dietética, Dietoterapia
- Evolución de la alimentación a lo largo de la historia
- Función de los nutrientes
- Alimentos transgénicos
- Probióticos y prebióticos
- Nutrigenética y nutrigenómica

### **Tema 2: Funciones y Metabolismo de los Nutrientes**

- Concepto de metabolismo
- Nutrientes como combustibles metabólicos
- Nutrientes como componentes estructurales
- Nutrientes esenciales, no esenciales y semiesenciales
- Funciones específicas de los nutrientes
- Equilibrio y Balance de nutrientes

### **Tema 3: Alimentación Equilibrada**

- Necesidades energéticas del individuo
- Cálculo del Metabolismo Basal y el Gasto Energético Total (GET)
- Calculo Alimentación equilibrada (**objetivos nutricionales**)

- Distribución de calorías en las ingestas del día

### **Tema 4: La Alimentación en las Distintas Etapas de la Vida (introducción)**

- Alimentación en la Infancia y la adolescencia
- Alimentación Embarazo y Lactancia
- Edad Avanzada

### **Tema 5: Tablas de Composición de Alimentos (TCA)**

- Aplicaciones de las Tablas de Composición de Alimentos
- Elaboración TCA
- Codificación
- Nomenclaturas Básica
- TCA Españolas



## BLOQUE 2: GUÍAS DIETÉTICAS y EVALUACIÓN NUTRICIONAL

### **Tema 6: Guías dietéticas y sus objetivos nutricionales**

- Características de las principales guías dietéticas: Dieta Mediterránea y vegetarianismo.
- Ventajas y desventajas de comer alimentos de origen vegetal ("*plant based diet*")
- Características de otras guías dietéticas: alimentos procesados vs alimentos naturales ("*real food*"), dieta cetogénica, dieta macrobiótica, dieta disociada, dieta alcalina, dieta antioxidante, dieta paleolítica.
- Obesidad infantil: concepto, epidemiología, etiología y tratamiento

### **Tema 7: Sistemas de Valoración Nutricional y Elaboración Dieta Individualizada**

- Método dietario como parte de la evaluación nutricional y composición corporal (recogida de antecedentes)
- Historia clínica (antecedentes relacionados con la salud nutricional) ej. Alteraciones del ecosistema intestinal Microbiota
- Pruebas bioquímicas
- Análisis ingesta con encuesta dietética (Registro 24 horas)

- Pasos para diseñar una Alimentación equilibrada

### **Tema 8: Guías Dietéticas en la Periodización de la Nutrición e Hidratación**

- Estrategias nutricionales estructuradas y planificadas
- Organización diaria de los alimentos que se deben incluir por tiempo de comida en cantidad y calidad
- Identificar diferentes adaptaciones que favorezcan una correcta distribución calórica y de hidratación correcta a largo plazo.

### **Tema 9: Métodos de Evaluación del Estado nutricional**

- Identificar diferentes Métodos para la estimación de la composición corporal en la nutrición clínica
- Importancia de la valoración del estado nutricional y de salud
- Áreas de evaluación del estado nutricional
- Análisis de la composición corporal
- Recursos para la recopilación de datos



## BLOQUE 3: EDUCACION ALIMENTARIA-NUTRICIONAL

## Tema 10: Educación para la Salud y Educación Nutricional

- Principios de Educación nutricional
- Programas de Educación Nutricional
- Educación Nutricional en distintos colectivos
- Uso de Recursos Educativos

### SESIÓN PRÁCTICA EVALUACIÓN NUTRICIONAL

### SESIÓN PRÁCTICA EVALUACIÓN NUTRICIONAL

### SESIÓN PRÁCTICA TAREAS/ACTIVIDADES

### SESIÓN PRÁCTICA TAREAS/ACTIVIDADES

### REVISIÓN DE CONCEPTOS PARA EXAMEN

### REVISIÓN DE CONCEPTOS PARA EXAMEN

## Organización temporal del aprendizaje:

| Bloque de contenido                                    | Nº Sesiones | Horas |
|--|-------------|-------|
| BLOQUE 1:DIETA Y SALUD                                 | 8,00        | 16,00 |
| BLOQUE 2: GUÍAS DIETÉTICAS y EVALUACIÓN<br>NUTRICIONAL | 12,00       | 24,00 |
| BLOQUE 3: EDUCACION ALIMENTARIA-NUTRICIONAL            | 3,00        | 6,00  |
| SESIÓN PRÁCTICA EVALUACIÓN NUTRICIONAL                 | 3,00        | 6,00  |
| SESIÓN PRÁCTICA TAREAS/ACTIVIDADES                     | 3,00        | 6,00  |
| REVISIÓN DE CONCEPTOS PARA EXAMEN                      | 1,00        | 2,00  |



## Referencias

### Bibliografía básica.

- Burke, Louise. (2007). Nutrición en el deporte. Un enfoque práctico. Editorial Médica Panamericana S.A. Madrid
- Burke, Louise, Deakin, Vicki (2015). Clinical Sports Nutrition. 5th Edition. Mc Graw Hill. ISBN 9781743073681
- Brukner, P.& Kham, K. (2019). Clinical Sports Medicine. Vol 2. The medicine of exercise. 5th Edition. Mc Graw Hill. ISBN 9781760420512
- Chover, A.M. (2011). ISBN: 978-84-9948-007-7. Medicina Ortomolecular. ECU. Alicante.
- Esparza-Ros, Francisco., Vaquero-Cristobal, Raquel., Marfell-Jones, M.(2019). Protocolo Internacional para la Valoración Antropométrica. Perfil restringido. UCAM Universidad Católica de Murcia.
- Gil, Angel (2010). Tratado de Nutrición. Tomo I. Bases Fisiológicas y Bioquímicas de la Nutrición. Editorial Medica Panamericana, S.A. Madrid.
- Gil, Angel (2010). Tratado de Nutrición. Tomo V. Nutrición y enfermedad.
- Gonzales, J., Sánchez. P., Mataix, J. (2006). *Nutrición en el deporte. Ayudas ergogénicas y dopaje.*
- Hernández Ramos, Felipe. (2015). Antienviejecimiento con Nutrición Ortomolecular. RBA Integral. Barcelona.
- Jeukendrup A, Gleeson A. (2004). *Sport Nutrition*. 1ª Edición. Editorial Human Kinetics.
- Jeukendrup A, Gleeson A. (2019). *Sport Nutrition*. 3ª Edición. Champaign, IL. Human Kinetics.
- Mahan KL, Sylvia Escott-Stump, Raymond JI. (2012). Krause's Food & the Nutrition Care Process. Edition: 13th. ELSEVIER.
- Mataix Verdu, José (2002). Nutrición y Alimentación Humana. Tomo I. Nutrientes y alimentos. Tomo II. Situaciones fisiológicas y patológicas. ERGON (Madrid).
- Marfell-Jones, M., Olds, T., Norton, K., y Carter, L. (2006). *Estándares Internacionales para la Valoración. Antropométrica. Sociedad Internacional para el Avance de la Cineantropometría.*
- McArdle, W.D., Katch, F.I., Katch, V.L. (2004). *Fundamentos de fisiología del ejercicio.* Madrid-McGraw-Hill/interamericana de España.
- McArdle, W.D., Katch, F.I., Katch, V.L. (2004). *Nutrición para el deporte y el ejercicio.* (Traducción del libro *Sports & Exercise Nutrition*).
- Seignalet, Jean. (2015). *La Alimentación, la tercera medicina.* (Traducción del libro *Nutefgia/margarita Ribó Coll y José Manuel García Verdugo*).RBA Integral). 1ª Edición – Barcelona: España.
- Williams MH. *Nutrición para la salud, la condición física y el deporte.* (2002). 1ª Edición. Editorial Paidotribo.

### Complementaria:



- Alvero, JR., Cabañas, MD., Herrero, A., Martínez, L., Moreno, C., y Porta, J. (2010). Protocolo de valoración de la composición corporal para el reconocimiento médico deportivo. Documento de Consenso del Grupo Español de Cineantropometría (GREC) de la Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE). AMD. 139, pp. 330-344.
- Aranceta, J., Aranda, P., Barrinuevo, M.M. y Boatella, J. (1993). Nutrición y dietética. Aspectos sanitarios. Tomo 1. Madrid, España. Consejo General de Colegios Oficiales y Farmacéuticos.
- Aranceta, J., Aranda, P., Barrinuevo, M.M. y Boatella, J. (1993). Nutrición y dietética. Aspectos sanitarios. Tomo 2. Madrid, España. Consejo General de Colegios Oficiales y Farmacéuticos.
- Arasa, M. (2005). Manual de nutrición deportiva. Badalona, España: Paidotribo.
- Astrand, PO. y Rodahl, K. (1986). Fisiología del trabajo físico. Bases fisiológicas del ejercicio. Buenos Aires, Argentina: Médica Panamericana.
- Balzi, J. (2012). Manual de estrategias en educación alimentaria. Corpus.
- Barbany, JR. (1990). Fundamentos de fisiología del ejercicio físico y del entrenamiento. Barcelona, España: Barcanova.
- Barbany, M. (2009). Alimentación y deporte. Recomendaciones nutricionales. Barcelona, España: Esteve.
- Barbany, JR. (2002). Alimentación para el deporte y la salud. Barcelona, España: Martínez Roca.
- Basulto, J. (2014). Comer y correr. Barcelona, España: Penguin Random House.
- Brouns, F. (2001). Necesidades nutricionales de los atletas. Barcelona, España: Paidotribo.
- Cervera, P., Clapés, J. y Rigolfas, R. (1999). Alimentación y Dietoterapia (3º Ed.). Barcelona, España: Mc-Graw Hill.
- Córdova, A. (1997). La fatiga muscular en el rendimiento deportivo. Madrid, España: Síntesis.
- Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS). (2005). Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN).
- FEMEDE. (2019). Suplementos Nutricionales para el deportista. Ayudas ergogenicas en el deporte. Documento de Consenso de la Federación Española de Medicina del Deporte. Archivos de medicina del deporte 36, supl(1), pp. 7-83.
- FESNAD. (2011). Importancia del agua en la hidratación de la población española: documento FESNAD 2010. Nutrición hospitalaria. 26, (1), pp. 27-36.
- Generalitat Valenciana. Conselleria de Sanitat. Guía de los menus en los comedores escolares.
- González, I. (2011). ¿Qué es una dieta sana?. Soluciones útiles para combatir el dolor y la fatiga. San Sebastián, España: Nutergia.
- Hernández, F. (2015). Antienvjecimiento con nutrición ortomolecular. La auténtica terapia "antiaging". Barcelona, España: RBA.
- Hernández, F. (2012). Que tus alimentos sean tu medicina. El poder terapéutico de la alimentación inteligente. Barcelona, España: RBA Integral.
- Iglesias, C. y Gómez, C. (2004). Actualización en nutrición. Madrid, España: Sanitaria 2000.
- Lagarde, C. (2009). Entender la Nutrición Celular Activa. Cómo potenciar su Salud de manera natural. San Sebastián, España: Nutergia.
- Martinez, A. (1997). La fatiga muscular en el rendimiento deportivo. Madrid, España: Síntesis.



- Martínez, L. (2016). Vegetarianos con ciencia. Madrid, España: Acropress.
- Martínez, JM., Urdampilleta, A., Guerrero, J., y Barrios, V. (2011). El somatotipo-morfología en los deportistas. ¿Cómo se calcula? ¿Cuáles son las referencias internacionales para comparar con nuestros deportistas?. Lecturas: educación física y deportes. Revista digital. 159, pp. 1-17.
- Maughan, RJ. y Gleeson, M. (2004). The Biochemical Bases of Sports Performance. Oxford, England: Oxford University Press.
- Palacios, N., Franco, L., Manonelles, P., Manuz, B., y Villegas, JA. (2008). Consenso sobre bebidas para el deportista. Composición y pautas de reposición de líquidos. Documento de consenso de la federación española de medicina del deporte. Archivos de medicina del deporte. 25, (126), pp. 245-258.
- Pérez, R. (2009). Promoción y educación para la salud. Tendencias innovadoras. Madrid, España: Díaz de Santos.
- Sáenz, G., Abella, C. y Manso, J. (2006). Aspectos metodológicos y fisiológicos del trabajo de hipertrofia muscular. Madrid, España: Wanceulen.
- Salas, L.E. (2003). Educación alimentaria manual indispensable en educación para la salud. (1º Ed.). Madrid, España: Trillas.
- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. SENC. (2004). Guía de la alimentación saludable.
- Urdampilleta, A., Martínez, JM., Julia, S., y Álvarez, J. (2013). Protocolo de hidratación antes, durante y después de la actividad físico-deportiva. Motricidad. European Journal of Human movement. 31, pp. 57-76.
- Urdampilleta, A., Martínez, JM., y López, R. (2013). Valoración bioquímica del entrenamiento: herramienta para el dietista-nutricionista deportivo. Revista española de nutrición humana y dietética. 17, (12), pp. 73-83.
- Urdampilleta, A., Martínez, JM., López, R., y Mielgo, J. (2014). Parámetros bioquímicos básicos, hematológicos y hormonales para el control de la salud y el estado nutricional en los deportistas. Revista española de nutrición humana y dietética. 18, (3), pp. 155-171.

### Enlaces web recomendados

- AECOSAN. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Recuperado el 6 de septiembre de 2017 de [http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan\\_inicio.htm](http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan_inicio.htm)
- American College of Sports Medicine. Recuperado el 6 de septiembre de 2017 de <http://www.acsm.org/>
- Asociación Española de Deportes Colectivos. Recuperado el 6 de septiembre de 2017 de <http://asesdeco.com/>
- Blasco, R. (2014). Bebidas de reposición en el deporte: el antes, durante y después. Recuperado el 15 de febrero de 2017 de <https://raquelblascor.wordpress.com/2014/07/01/bebidas-de-reposicion-en-el-deporte-el-antes-durante-y-despues/>
- Dietowin. Recuperado el 6 de septiembre de 2017 de <http://www.dietowin.es/>
- Easy diet. Recuperado el 6 de septiembre de 2017 de <http://www.easydiet>
- Efdeportes. Recuperado el 6 de septiembre de 2017 de <http://www.efdeportes.com/>





- European Food Safety Authority. EFSA. Recuperado el 6 de septiembre de 2017 de <http://www.efsa.europa.eu/>
- El blog de Aitor Sánchez. Recuperado el 6 de septiembre del 2017 de <https://www.midietacojea.com/aitor-sanchez/>
- El blog del Dr. Villegas. Recuperado el 6 de septiembre de 2017 de <http://http://dieta-paleolitica.blogspot.com/>
- El blog de Sergio Espinar. Recuperado el 6 de septiembre de 2017 de <http://sergioespinar.com/>
- El comidista. Recuperado el 6 de septiembre de 2017 de <https://elcomidista.elpais.com/>
- Fat secret. Recuperado el 6 de septiembre de 2017 de <http://www.fatsecret>
- FEMEDE. Federación Española de Medicina del Deporte. Recuperado el 6 de septiembre de 2017 de <http://www.femede.es>
- FESNAD. Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética. (2016). Recuperado el 27 de diciembre de 2016 de <http://www.fesnad.org/?seccion=dinamico&subSeccion=bloque&idS=5&idSS=1>
- NAOS. Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la obesidad. Recuperado el 6 de septiembre de 2017 de [http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia\\_naos.htm](http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_naos.htm)
- OMS. Organización mundial de la salud. Recuperado el 6 de septiembre de 2017 de <http://www.who.int/es/>
- Sociedad Española de Nutrición. Recuperado el 6 de septiembre de 2017 de <http://www.sennutricion.org>