

ANX-PR/CL/001-01
GUÍA DE APRENDIZAJE

ASIGNATURA

Nutrición y ayudas ergogénicas en el deporte

CURSO ACADÉMICO - SEMESTRE

2016-17 - Primer semestre

Datos Descriptivos

Nombre de la Asignatura	Nutricion y ayudas ergogenicas en el deporte
Titulación	11CD - Grado en Ciencias del Deporte
Centro responsable de la titulación	Facultad de Ciencias de la Actividad Fisica y del Deporte - Inef
Semestre/s de impartición	Séptimo semestre
Módulos	Modulo 10 itinerario de orientacion profesional
Carácter	Optativa
Código UPM	115000067
Nombre en inglés	Nutrition and ergogenic aids in sport

Datos Generales

Créditos	6	Curso	4
Curso Académico	2016-17	Período de impartición	Septiembre-Enero
Idioma de impartición	Castellano	Otros idiomas de impartición	

Requisitos Previos Obligatorios

Asignaturas Previas Requeridas

El plan de estudios Grado en Ciencias del Deporte no tiene definidas asignaturas previas superadas para esta asignatura.

Otros Requisitos

El plan de estudios Grado en Ciencias del Deporte no tiene definidos otros requisitos para esta asignatura.

Conocimientos Previos

Asignaturas Previas Recomendadas

El coordinador de la asignatura no ha definido asignaturas previas recomendadas.

Otros Conocimientos Previos Recomendados

Kinantropometría

Fisiología del Ejercicio

Metodología del entrenamiento Deportivo y acondicionamiento físico

Actividad física y salud

Fisiología humana



CAMPUS
DE EXCELENCIA
INTERNACIONAL

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte - Inef

PROCESO DE COORDINACIÓN DE LAS ENSEÑANZAS

ANX-PR/CL/001-01: GUÍA DE APRENDIZAJE



Código PR/CL/001

Competencias

CE12 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico deportivas orientadas a la prevención y mejora de la salud. Nivel 3.

CE13 - Aplicar, de manera fundamentada y argumentada, los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales al campo de la actividad física y salud. Nivel 3.

CE15 - Identificar y prevenir los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas, entre la población que realiza práctica física orientada a la salud. Nivel 3.

CE17 - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad físico-deportiva saludable entre la población adulta, mayores y discapacitados. Nivel 3.

CE21 - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte, en el ámbito del deporte para todos.

CE6 - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica actividad física y del deporte entre la población escolar. Nivel 3.

CE8 - Aplicar de manera fundamentada y argumentada los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante la dirección del entrenamiento deportivo. Nivel 3.

CE9 - Identificar y prevenir los riesgos que se derivan para la salud de los deportistas por la práctica de actividades físicas inadecuadas, en el contexto del entrenamiento deportivo. Nivel 2.

CG1 - Desarrollar y mostrar en su aplicación una alta capacidad de análisis y de síntesis de la información relativa al campo de conocimiento y profesional.

CG10 - Mostrar capacidad de aprender nuevos conocimientos y habilidades a lo largo de su vida profesional y personal.

CG11 - Adoptar y mostrar una actitud favorable a la búsqueda de la calidad en el desempeño de sus funciones profesionales, sea cual sea su ámbito de acción e intervención, incluyendo un alto nivel sistemático de reflexión crítica sobre su propia práctica profesional.

CG12 - Comprender y manejar la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico y específico de conocimiento.

CG13 - Desarrollar habilidades adecuadas de comunicación oral y escrita en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico y específico de conocimiento, que permitan la adecuada comunicación y transferencia de conocimientos.

CG14 - Utilizar y aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, usando las principales fuentes de información científica disponibles.

CG2 - Desarrollar habilidades y estrategias que incidan en la capacidad para trabajar en forma autónoma.

CG3 - Organizar y planificar propuestas de acción, programas y actividades propias de su campo profesional en sus diferentes ámbitos de aplicación y desarrollo.

CG4 - Mostrar disposición y habilidad para el trabajo y el liderazgo en equipo.

CG5 - Gestionar con eficacia y eficiencia la información procedente de diferentes fuentes integrando sus aspectos relevantes para el cumplimiento de los objetivos propuestos.

CG8 - Aplicar los conocimientos adquiridos en los procesos de formación en la práctica profesional, en diferentes contextos y situaciones.

CG9 - Resolver con eficacia, creatividad y eficiencia problemas inherentes a su campo de conocimiento y profesional utilizando estrategias y técnicas adecuadas y, si procede, innovadoras.

Resultados de Aprendizaje

RA11 - Desarrollo eficiente en un contexto profesional real según el itinerario elegido.

RA2 - Uso adecuado del inglés para el ejercicio profesional.

RA8 - Dominio de habilidades y técnicas para dirigir y organizar grupos en contextos de salud, recreación, gestión, ocio, rendimiento y educación en función del itinerario elegido.

RA279 - Capacidad de diferenciar según los sellos de calidad los suplementos deportivos que son seguros y por tanto recomendables

RA280 - Reconocer los cambios que se producen en el ser humano durante el ciclo vital y que afectan a sus necesidades nutricionales y o de suplementación

RA3 - Aplicación de tecnologías avanzadas en el ejercicio profesional.

RA278 - Reconocer la diversidad entre los seres humanos para saber establecer pautas individuales en la suplementación deportiva

RA10 - Capacidad de elaboración de un trabajo Fin de Grado con integración de conocimientos adquiridos en el Grado y en conexión con el itinerario elegido.

RA12 - Actitudes flexibles y capacidad de adaptación en una sociedad en constante evolución.

RA4 - Poner en práctica habilidades de expresión y comunicación oral y escrita en el contexto profesional.

RA7 - Capacidad de trabajar en equipo.

Profesorado

Profesorado

Nombre	Despacho	e-mail	Tutorías
Garrido Pastor, M. Guadalupe (Coordinador/a)	504	lupe.garrido.pastor@upm.es	X - 12:00 - 15:00 V - 10:00 - 12:00

Nota.- Las horas de tutoría son orientativas y pueden sufrir modificaciones. Se deberá confirmar los horarios de tutorías con el profesorado.

Descripción de la Asignatura

La asignatura de Nutrición y Ayudas Ergogénicas en el Deporte, es una materia de carácter científico que se oferta dentro del módulo 10 del itinerario profesional, se recomienda para aquellos alumnos que decidan encaminarse por los itinerarios profesionales de Salud y calidad de Vida (AFS) y/o por el itinerario de Entrenamiento Deportivo (ED). Las ayudas ergogénicas constituyen una alternativa cuyo consumo se ha extendido de forma muy acentuada en los últimos años y en diferentes ámbitos del deporte. Conocer la seguridad y/o beneficios que puedan atribuirse a su consumo es el objetivo fundamental de este curso. Al ser una asignatura que engloba la inclusión de nuevos suplementos aparecidos en el mercado su carácter es dinámico y su programa deberá irse adecuando a los productos de nuevo interés. La necesidad o no de suplementación deberá ir precedida del asentamiento de unos conocimientos básicos de nutrición en el ámbito del alto rendimiento desde la perspectiva o área global de la salud.

Temario

1. Ayudas ergogénicas legales e ilegales.
 - 1.1. Clasificación de las ayudas ergogénicas.
 - 1.1.1. Sellos de Calidad y lista de Colonia de productos segurosuc
 - 1.2. Sustancias dopantes más utilizadas en el deporte. Categorías de sustancias prohibidas. Base teórica y efectos secundarios de las sustancias dopantes más utilizadas: Eritropoyetina, Hormona de Crecimiento, Esteroides anabolizantes.
 - 1.2.1. Agencia Mundial antidopaje Renovación de las listas d sustancias prohibidas.
 - 1.2.2. El alcohol una ayuda ergolítica en el ámbito del deporte, equivalencias y tareas complementarias sobre el alcohol.
2. Suplementos más utilizados como ayudas ergogénicas por los deportistas.
 - 2.1. Ayudas ergogénicas que son combustibles musculares
 - 2.1.1. Hidratos de carbono (barritas, geles, bebidas....) Recomendaciones de HC en la dieta según los organismos más relevantes (ACSM, FNB) Indicaciones pautas de suplementación para antes, durante y después del esfuerzo
 - 2.1.2. Creatina. pautas de suplementación aguda y crónica. Base teórica para su suplementación Efectos secundarios esperados y los derivados de su inadecuada posología. Otros efectos de la creativa.
 - 2.2. Ayudas ergogénicas que actúan sobre el metabolismo de las grasas.
 - 2.2.1. Cafeína pautas de suplementación. Contenido normal en alimentos y bebidas habituales. Base teórica para su suplementación. Efectos secundarios derivados de una inadecuada posología.
 - 2.2.2. Carnitina. Base teórica para su suplementación. Pautas y dosificación .
 - 2.3. Ayudas ergogénicas con función tamponadora.
 - 2.3.1. El bicarbonato. Base teórica para su suplementación. Dosis, momento e indicaciones para su suplementación.
 - 2.3.2. Beta-alanina (BA) y carnosina. Dosis, momento e indicaciones para su suplementación.
 - 2.4. Ayudas ergogénicas naturales.
 - 2.4.1. Las plantas como suplementos deportivos. Flavonoides en el reino vegetal.

3. Suplementos de proteínas y de aminoácidos

3.1. Recomendaciones de proteínas en dietas de deportistas. Tipos de proteínas que se utilizan como suplementos. Origen y forma de presentación. Valor biológico de las proteínas. Base teórica para la suplementación con aminoácidos y/o con proteínas.

3.1.1. Aminoácidos proteicos y no proteicos que se utilizan como suplementos deportivos.

3.1.1.1. Aminoácidos ramificados (BCAA), Arginina, Glutamina. Citrulina

3.2. Efectos adversos del exceso de consumo de proteínas.

4. Suplementos antioxidantes.

4.1. Concepto de estrés oxidativo y marcadores bioquímicos utilizados para su determinación.

4.2. Defensas naturales contra el estrés oxidativo: nutrientes con actividad antioxidante y enzimas endógenas antioxidantes.

4.3. Vitamina C. Vitamina E. Selenio, Cobre y Zinc.

4.4. Flavonoides con función antioxidante.

4.5. Dieta vegetarianas y antioxidantes.

5. Bebidas utilizadas en el entorno deportivo.

5.1. Concepto de concentración y de osmolaridad de las bebidas de reposición hidroelectrolítica.

5.2. Bebidas de reposición hidroelectrolíticas(Isotónicas, hipertónicas e hipotónicas). Factores determinantes de su absorción.

5.3. Bebidas energizantes o de la nueva era.

5.4. Batidos de sustitución o complementación de una comida.

5.5. Recomendaciones para la hidratación y/o reposición de HC y electrolitos antes, durante y después del ejercicio físico.

6. Suplementos en los diferentes periodos del ciclo vital.

6.1. Suplementos más habitualmente requeridos durante el crecimiento y en la adolescencia

6.1.1. Hierro. Calcio. Zinc

6.2. Suplementos más habituales requeridos durante el embarazo.

6.2.1. Hierro. -Acido fólico

6.3. Suplementos más habituales durante la edad avanzada.

6.3.1. Vitamina B12. Calcio. Vitamina D

7. Suplementos en la prevención o en la recuperación de lesiones deportivas.

7.1. Micronutrientes implicados en la salud ósea. Calcio. Vitamina D y Vitamina K.

7.2. Glucosamina. . Condroitin Sulfato.

7.3. Antioxidantes utilizados para recuperación de lesiones. beta hidroximetil butirato (HMB) y N-acetil Cisteína (NAC).

8. Suplementos para la prevención de infecciones.

- 8.1. Funcionamiento básico del sistema inmune. Moléculas encargadas de la respuesta inmune del organismo.
- 8.2. Vitaminas que intervienen en la respuesta inmune. Vitamina C. Vitamina D.
- 8.3. Sustancias vegetales que influyen en la respuesta inmune.
- 8.4. Mal nutrición y respuesta inmune.

9. Nutrición y suplementos en viajes y en condiciones extremas.

- 9.1. Consejos nutricionales para los desplazamientos.
- 9.2. Importancia del sueño en el rendimiento físico. Desfase horario y cronobiología de la nutrición.
 - 9.2.1. Melatonina. Base teórica para su suplementación. I Pautas y dosis para la suplementación.

10. Suplementos y nutrición para la función mental.

- 10.1. Requerimientos nutritivos de las células del sistema nervioso. Función mental y rendimiento físico. Efectos del entrenamiento sobre el estructura del sistema nervioso.
 - 10.1.1. Importancia de la nutrición en la función mental. Polifenoles. Vitaminas. Ácidos grasos omega 3.
- 10.2. Aminoácidos precursores de neurotransmisores
- 10.3. Suplementos que influyen en el estado de ánimo y en la función mental. Detractores e inductores de tipo nutricional sobre la salud mental

Cronograma

Horas totales: 76 horas y 40 minutos

Horas presenciales: 64 horas y 40 minutos (41.5%)

Peso total de actividades de evaluación continua:
100%

Peso total de actividades de evaluación sólo prueba final:
100%

Semana	Actividad Presencial en Aula	Actividad Presencial en Laboratorio	Otra Actividad Presencial	Actividades Evaluación
Semana 1	<p>Introducción Duración: 01:30 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>Tema 1- Introducción Duración: 01:30 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>		<p>Buscar en la página del CSD listas de sustancias y métodos prohibidos Duración: 00:10 OT: Otras actividades formativas</p>	
Semana 2	<p>Tema 1 Duración: 01:30 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>Tema 2 Duración: 01:30 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>			
Semana 3	<p>Tema 2 Duración: 01:30 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>Tema 2 Duración: 01:30 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>Tema 2 Duración: 01:30 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>			<p>Práctica 1-Buscar un suplemento seguro (con sello de calidad) o en la lista de Colonia que contenga creatina, cafeína o hidratos de carbono Duración: 03:00 TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua Actividad no presencial</p>
Semana 4	<p>Tema 3 Duración: 01:30 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>Tema 3 Duración: 01:30 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>			<p>Práctica 2-Leer un artículo sobre el uso de suplementación proteica con dos tipos diferentes de proteína posterior al año 2000 en lengua Duración: 00:00 TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua Actividad no presencial</p>
Semana 5	<p>Tema 3- Problemas Duración: 01:30 PR: Actividad del tipo Clase de Problemas</p> <p>Tema 4 Duración: 01:30 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>			<p>Tarea de búsqueda. Relacionar el estrés oxidativo con la salud, a través de documentos o videos que encontréis disponibles en la red. Resume en puntos y cita las fuentes. Duración: 02:00 PI: Técnica del tipo Presentación Individual Evaluación continua Actividad no presencial</p>
Semana 6	<p>Tema 4 Duración: 01:30 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>		<p>Presentación en clase de práctica 3 Duración: 01:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>	

Semana 7	<p>Tema 5 Duración: 01:30 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>Tema 5 Duración: 01:30 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>		<p>Presentación en clase de los cinco grupos que proponen pautas de avituallamiento para una carrera de larga distancia Duración: 00:30 PR: Actividad del tipo Clase de Problemas</p> <p>Presentación en clase de los cinco grupos que proponen pautas de avituallamiento para una carrera de larga distancia Duración: 00:30 PR: Actividad del tipo Clase de Problemas</p> <p>Presentación en clase de los cinco grupos que proponen pautas de avituallamiento para una carrera de larga distancia Duración: 00:30 PR: Actividad del tipo Clase de Problemas</p>	<p>Practica 3- Propón pautas (tipo de bebidas y /o comidas y distancia entre los puestos) para organizar el avituallamiento en una maratón popular en Madrid Duración: 03:00 TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo Evaluación continua Actividad no presencial</p>
Semana 8	<p>Problemas o casos prácticos para la suplementación con cafeína, creatina o con bebidas de reposición hidroelectrolíticas. Duración: 01:30 PR: Actividad del tipo Clase de Problemas</p> <p>Examen primer parcial Duración: 01:30 OT: Otras actividades formativas</p>		<p>Casos prácticos y dudas acerca de la evaluación. Duración: 01:30 OT: Otras actividades formativas</p>	<p>Exámenes primer parcial Duración: 03:00 EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación continua Actividad presencial</p>
Semana 9	<p>Tema 6 Duración: 01:30 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>Tema 6 Duración: 01:30 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>		<p>presentación en clase de practica 4 Duración: 02:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>	
Semana 10	<p>Tema 7 Duración: 01:30 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>Tema 7 Duración: 01:30 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>		<p>Presentación en clase de práctica 4 Duración: 01:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>	<p>Práctica 4-Sitúa a un sujeto en un momento de su ciclo vital definiendo sexo y edad, así como su estado fisiológico (embarazo, enfermedad, lesión, demencia,.....) plantea una suplantación para compensar la baja calidad hipotética de su dieta. Duración: 04:00 TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua Actividad no presencial</p>
Semana 11	<p>Tema 8 Duración: 01:30 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>Tema 8 Duración: 01:30 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>			

Semana 12	<p>Tema 9 Duración: 01:30 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>Tema 9 Duración: 01:30 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>		<p>Presentación en clase de práctica 5 Duración: 01:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p> <p>Presentación en clase de práctica 5 Duración: 01:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>	
Semana 13	<p>Tema 9 Duración: 01:30 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>			
Semana 14	<p>Tema 10 Duración: 01:30 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>Tema 10 Duración: 01:30 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>		<p>Presentación en clase de práctica 5 Duración: 01:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>	
Semana 15	<p>Tema 10 Duración: 01:30 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>Tema 10 Duración: 01:30 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>		<p>Presentación en clase de práctica 5 Duración: 01:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>	
Semana 16	<p>Repaso del temario del segundo parcial Duración: 01:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>			<p>Práctica 5- Indicaciones de suplementación en un caso bien descrito que incluya una de estas características: condiciones ambientales extremas, alteraciones en el sueño por jet lag, trastornos mentales transitorios o crónicos. Duración: 04:00 PG: Técnica del tipo Presentación en Grupo Evaluación continua Actividad presencial</p> <p>Examen 2 parcial Duración: 02:00 EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación continua Actividad presencial</p>
Semana 17				<p>Examen final Duración: 03:00 EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación sólo prueba final Actividad presencial</p>

Nota.- El cronograma sigue una planificación teórica de la asignatura que puede sufrir modificaciones durante el curso.

Nota 2.- Para poder calcular correctamente la dedicación de un alumno, la duración de las actividades que se repiten en el tiempo (por ejemplo, subgrupos de prácticas") únicamente se indican la primera vez que se definen.

Actividades de Evaluación

Semana	Descripción	Duración	Tipo evaluación	Técnica evaluativa	Presencial	Peso	Nota mínima	Competencias evaluadas
3	Práctica 1-Buscar un suplemento seguro (con sello de calidad) o en la lista de Colonia que contenga creatina, cafeína o hidratos de carbono	03:00	Evaluación continua	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No	2.5%		
4	Práctica 2-Leer un artículo sobre el uso de suplementación proteica con dos tipos diferentes de proteína posterior al año 2000 en lengua	00:00	Evaluación continua	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No	5%		
5	Tarea de búsqueda. Relacionar el estrés oxidativo con la salud, a través de documentos o vídeos que encontréis disponibles en la red. Resume en puntos y cita las fuentes.	02:00	Evaluación continua	PI: Técnica del tipo Presentación Individual	No	7.5%		CG10, CG2
7	Practica 3- Propón pautas (tipo de bebidas y /o comidas y distancia entre los puestos) para organizar el avituallamiento en una maratón popular en Madrid	03:00	Evaluación continua	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	No	5%		CG3, CE12, CG11, CE13
8	Exámenes primer parcial	03:00	Evaluación continua	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Sí	30%		
10	Práctica 4-Sitúa a un sujeto en un momento de su ciclo vital definiendo sexo y edad, así como su estado fisiológico (embarazo, enfermedad, lesión, demencia,...) plantea una suplantación para compensar la baja calidad hipotética de su dieta.	04:00	Evaluación continua	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	No	10%		CG2, CG11, CG14, CE13
16	Práctica 5- Indicaciones de suplementación en un caso bien descrito que incluya una de estas características: condiciones ambientales extremas, alteraciones en el sueño por jet lag, trastornos mentales transitorios o crónicos.	04:00	Evaluación continua	PG: Técnica del tipo Presentación en Grupo	Sí	10%		CE9, CG11
16	Examen 2 parcial	02:00	Evaluación continua	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Sí	30%		CE12, CG11, CE9, CG2, CE13, CG3, CG9, CG4, CE21, CG10, CG14
17	Examen final	03:00	Evaluación sólo prueba final	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Sí	100%		CE13, CG2, CG10, CE21

Criterios de Evaluación

En la evaluación continua, se realizarán cinco prácticas y una tarea que representaran el 35% de la calificación final, un 5% lo aportará la actitud en clase y el 60% restante la calificación de los dos parciales (1ºP 30% y el 2º P el otro 30%).

Para liberar materia del primer parcial es necesario alcanzar la calificación de 5 en el primer parcial.

La evaluación final será mediante un único examen (100% de la calificación) que englobe tanto contenidos teóricos como de aplicación, en concreto problemas o casos prácticos para la indicación individual de suplementación deportiva en un contexto individual o colectivo bien definido.

Recursos Didácticos

Descripción	Tipo	Observaciones
Aula con proyección	Equipamiento	Las clases magistrales se imparten con presentaciones tipo power point, que se proyectan en el aula.
Gabinete Tele educativo Gate	Recursos web	En la plataforma Moodle de la upm, se colgarán los temas impartidos así como las tareas propuestas. Los alumnos subirán a este espacio sus prácticas.
Fitness nutrition for special dietary needs, Volpe Stella Lucia. 2007	Bibliografía	Una guía práctica sobre los suplementos en las distintas etapas del ciclo vital
BJSM reviews.A_Z of supplements: dietary supplements, sports nutrition foods and ergogenic aids for health and performance.	Bibliografía	Durante los años 2009 al 2011 la revista BJSM, publicó información relativa a una serie de suplementos deportivos ordenados de forma alfabética, se han recopilado en un único archivo que tenéis disponible en moodle.
The athletic's guide to sports supplements. Kimberly Mueller, John Hingst. 2013	Bibliografía	Una guía sencilla de los suplementos deportivos más utilizados en los diferentes ámbitos del deporte
Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. MH Williams et al. Paidotribo. 2015	Bibliografía	Un texto que contempla la nutrición desde el ámbito de la salud pero con el enfoque del rendimiento deportivo. Plantea el uso de ayudas ergogénicas nutricionales y farmacológicas con una adecuada base teórica.
Vegetarian Sports Nutrition. Enette Larson-Meyer. 2007	Bibliografía	La alternativa de elegir una vegetariana queda expuesta y bien explicada en este texto. Se plantea un análisis detallado de las ventajas de su seguimiento así como del conocimiento y conciencia que supone el seguirlas.
Endurance sport nutrition-3rd edition. 2014 Suzane Girard Eberle	Bibliografía	Los requerimientos nutricionales especiales de deportistas que compiten en resistencia son bien discutidos en este texto, planteando la modificación de la dieta y el uso de ayudas ergogénicas nutricionales.
NSCA's Guide to sport and exercise nutrition. National Strength & Conditioning Association. Bill Campbell y Marie Spano. 2011	Bibliografía	Los requerimientos nutricionales para deportistas que compiten en deportes de fuerza y de potencia son presentados en este texto junto con las potenciales ayudas ergogénicas nutricionales en este ámbito del deporte.
Advances Sports Nutrition. 2nd edition. Dan Bernardot. 2012	Bibliografía	Un texto en el que se aclaran muchos de los requerimientos especiales de los deportistas, en función de su especialidad y del nivel de entrenamiento.
Academy of nutrition and dietetics dietitian of Canada. ACSM Nutrition and athletic performance. 2009 y 2016	Bibliografía	Son dos documentos consensos presentados por el ACSM en el que se discuten los puntos más relevantes acerca de la nutrición deportiva y se incluye la indicación de suplementos dietéticos y de ayudas ergogénicas.
Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intake. 2006. National Academic Press.	Bibliografía	Es una guía completa que incluye los requerimientos de macro y de micronutrientes establecidos por la Food and Nutrition Board según sexo, rango de edad y momentos del ciclo vital.

Descripción	Tipo	Observaciones
Hidratación Fundamentos en las diferentes etapas de la vida. Dra Franja Pfeffer y Arturo Torres. Editorial. Alfils.	Bibliografía	Guía practica que integra tanto los aspectos generales sobre la hidratación, como situaciones especiales tanto biológicas (emebrazo y lactancia) como físicas(actividad física y deporte).

Otra Información

Los alumnos deberán visitar las páginas de los organismos más relevantes en el área de la nutrición (Food and Nutrition Board, IOM, EUFIC, OMS,...) y específicamente de la nutrición deportiva (ACSM, ISSN, EHI , ASI,...) ya que se aludirá a los documentos consenso publicados por los mismos e incluidos en los contenidos de esta materia.