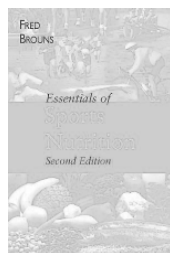


JA. Tur Marí

Universitat  
de les Illes Balears

## Essentials of Sports Nutrition (2ª edición)

**Fred Brouns. Año de Edición: 2007. ISBN: 0-471-49764-7 450 p., Editorial: Wiley. Encuadernación rústica. Precio: 37.08 euros (+4% IVA)**

Este libro pretende ofrecer una visión científica pero inteligible de los aspectos que envuelven la nutrición deportiva; por tanto, es de interés a todos aquellos que practican habitualmente una actividad física, tanto por simple mantenimiento, como para conseguir unos determinados éxitos deportivos.

La obra supone una revisión de la mayor parte de artículos científicos aparecidos en las revistas especializadas. A pesar de ya haber pasado el primer filtro de los revisores de las distintas revistas, los capítulos de este libro se sometieron a la opinión de revisores independientes, expertos en el campo de la nutrición y las ciencias de la actividad física.

Se trata de un texto dirigido a profesionales y aficionados a la nutrición, entrenadores, estudiosos de las ciencias de la actividad física, atletas y simples practicantes de actividad física.

**Índice:** Preface. Acknowledgements. Introduction. Part I: Nutritional aspects of macronutrients in sports. Carbohydrate (CHO). Fat. Protein. Part II: Aspects of dehydration and rehydration in sport. Fluids and Electrolytes. Part III: Nutritional aspects of micronutrients. Minerals. Trace Elements. Vitamins. Antioxidants and Exercise Induced Free Radicals. Part IV: Nutritional ergogenics and metabolism. Nutritional Ergogenics. Eating Disorders in Athletes. From Theory to Practice. A Brief Outline of Metabolism. References. Index.



## El libro blanco de la alimentación escolar

**Jesús Román Martínez Álvarez, Isabel Polanco Allué. Año de Edición: 2007. ISBN: 978-84-481-6703-5. 210 p., Editorial: McGraw-Hill / Interamericana. Encuadernación rústica. Precio: 22.88 euros**

Para mejorar la salud de nuestra sociedad es imprescindible que todos los sectores implicados (la comunidad escolar y la familia, los gobiernos y autoridades sanitarias, la industria de la alimentación, etc.) contribuyan a favorecer una dieta más saludable, que evite deficiencias y desequilibrios y que, en definitiva, ayude a reducir los factores de riesgo de numerosas patologías. En este contexto, el comedor escolar constituye una herramienta y un recurso imprescindible que es necesario gestionar de la manera más adecuada.

Con este objetivo, la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA) y la Asociación Española de Pediatría (AEP) han editado esta obra, ya en librerías, que reúne a cualificados y reconocidos autores para hacer llegar información clara, contrastada y fiable a todos aquellos con responsabilidad e interés en la alimentación escolar.

**Índice:** Prólogo. 2. Realidad actual de los comedores escolares en España. Javier Aranceta. 3. La nutrición y el comedor: su importancia en el rendimiento escolar y su influencia sobre la salud actual y futura. Carmen Pérez Rodrigo. 4. Necesidades nutricionales de los escolares. Rosa Lama, Ana Morais López, Agustín de la Mano Hernández. 5. La alimentación del escolar en su domicilio. El papel del desayuno, la merienda y la cena. Carlos Iglesias Rosado. 6. Planificación y gestión del comedor escolar. Servicio y demanda de dietas especiales. Jesús Román Martínez Álvarez. 7. Garantía de calidad e higiene en el comedor escolar. Importancia de las intoxicaciones e infecciones alimentarias en el medio escolar. Programas de prerequisites y APPCC. La exigencia de formación. José A. Pinto; Leonor Gutiérrez. 8. Formación de manipuladores de alimentos en el comedor escolar. Carlos de Arpe. 9. El comedor escolar como recurso didáctico. Funciones, posibilidades, bases teóricas y didácticas. Rosa Ortega. 10. Educación alimentaria y nutricional en el ámbito escolar y extraescolar. Jesús Román Martínez Álvarez. Lucía Serrano Morago, Ana Palencia García, Antonio Villarino Marín. 11. Experiencias en el uso del comedor escolar como recurso didáctico. Blanca Gonzalvo; Asunción Rosset. 12. El comedor escolar en la prevención de la obesidad. Carlos de Arpe; Isabel Polanco. 13. Influencia del DHA en el desarrollo visual y cognitivo. Posibles implicaciones en la etapa escolar. Federico Lara Villoslada, Eduardo López-Huertas y Julio Boza Puerta. 14. Anexo. Menús escolares. Diana Vanni.



## Dieta y riesgo cardiovascular: Estudio DORICA II

J. Aranceta, M. Foz, B. Gil, E. Jover, T. Mantilla, J. Millán, S. Monereo, B. Moreno. Año de Edición: 2007. ISBN: 978-84-7903-609-6. 193 p., Editorial:

Editorial Médica Panamericana. Encuadernación cartóné. Precio: 40.00 euros

El libro que se presenta, Dieta y Riesgo Cardiovascular, forma parte de la fase III del proyecto DORICA, realizado en base a las encuestas de nutrición de las distintas comunidades autónomas desde 1990 hasta la actualidad. En esta obra se realiza una revisión de la evidencia científica que relaciona el modelo alimentario individual y colectivo con los distintos factores de riesgo cardiovascular y con el riesgo cardiovascular global. También se han incluido algunos capítulos que recogen el impacto específico de distintos alimentos sobre los factores de salud y morbilidad. Estos contenidos acompañan y apoyan al núcleo temático, dedicado a la situación alimentaria y nutricional en España en relación a las distintas variables de riesgo cardiovascular, su distribución por grupos de edad y sexo, ubicación geográfica, etc. Se han conseguido asignar distintos niveles de riesgo según la tipología alimentaria y algunos modelos de cluster nutricional relacionados con un pronóstico de salud potencialmente más favorable. El libro se acompaña de una guía práctica, orientada hacia una alimentación cardiosaludable, y propuestas para el diseño de acciones de intervención comunitaria.

Un libro altamente recomendable por sus contenidos, información actualizada de la situación en España y comunidades Autónomas. En palabras de su prologo, el Prof. Miguel Ángel Martínez, *"los contenidos de esta obra servirán para que entre todos avancemos en la puesta a punto y desarrollo de programas y estrategias preventivas que puedan alcanzar un alto impacto poblacional"*.

**Índice:** 1. Dieta y riesgo cardiovascular. 2. Dieta mediterránea, semblanza histórica. 3. La dieta mediterránea frente a la dieta atlántica. 4. Dieta, calorías, obesidad y arteriosclerosis. 5. Principios inmediatos de la dieta y riesgo cardiovascular. 6. Alimentos y elementos de la dieta relacionados con factores de riesgo cardiovascular. 6.1. Riesgo cardiovascular. Micronutrientes y otros componentes dietéticos. 6.2. Alimentos y elementos de la dieta relacionados con los FRCV. 6.3. Carnes, lácteos y enfermedad cardiovascular: una asociación controvertida. 6.4. Aceite de oliva, otros aceites vegetales, ácidos grasos trans y aterosclerosis. 6.5. El vino y las bebidas alcohólicas. 7. Antioxidantes y aterosclerosis. 8. Dieta y riesgo cardiovascular en España: Estudio DORICA (III). 9. Dieta y prevención del riesgo cardiovascular: Guías para una Alimentación Cardiosaludable. 10. Propuestas para la educación e intervención poblacional en relación con el riesgo cardiovascular.

terránea frente a la dieta atlántica. 4. Dieta, calorías, obesidad y arteriosclerosis. 5. Principios inmediatos de la dieta y riesgo cardiovascular. 6. Alimentos y elementos de la dieta relacionados con factores de riesgo cardiovascular. 6.1. Riesgo cardiovascular. Micronutrientes y otros componentes dietéticos. 6.2. Alimentos y elementos de la dieta relacionados con los FRCV. 6.3. Carnes, lácteos y enfermedad cardiovascular: una asociación controvertida. 6.4. Aceite de oliva, otros aceites vegetales, ácidos grasos trans y aterosclerosis. 6.5. El vino y las bebidas alcohólicas. 7. Antioxidantes y aterosclerosis. 8. Dieta y riesgo cardiovascular en España: Estudio DORICA (III). 9. Dieta y prevención del riesgo cardiovascular: Guías para una Alimentación Cardiosaludable. 10. Propuestas para la educación e intervención poblacional en relación con el riesgo cardiovascular.



## Especias, aromatizantes y condimentos

François Gallouin, Marie Pierre Arvy. Año de Edición: 2007. ISBN: 978-84-8476-249-2. 416 p., Editorial: Mundiprensa. Encuadernación cartóné. Precio: 58.00 euros

La obra, muy completa, contiene un conjunto de fichas dedicadas cada una a una especia o a una familia de especias, a un aroma vegetal o a un condimento. Cada ficha, ilustrada con dibujos y fotos, describe la planta, su forma de cultivo y la preparación de la especia.

El libro se ha construido en base a 63 fichas, clasificadas por orden alfabético y dedicadas cada una a una especia, un aromatizante o un condimento, al que a menudo se denominará de forma genérica como especia.

**Índice:** Prólogo. Advertencia. Introducción. Las producciones aromáticas de las plantas. Técnicas de preparación de especias, aromatizantes y extractos. De la Ajedrea al Wasabi. 63 fichas detalladas. Glosario de Botánica. Anexos: Las plantas aromáticas. Las especias en la cocina. Especies y química. Especies y medicina. Bibliografía e Índices.