

JA. Tur Marí

Universitat
de les Illes Balears



Nutrition (Second Edition)

Paul Insel, R Elaine Turner,
Don Ross

Año de Edición: 2004

ISBN: 0-7637-0765-1

992 págs. Anexos, apéndices y
libro de notas para el estu-
dian-
te. Editorial: Jones & Bartlett. Publishers, Boston &
The American Dietetic Association. Encuadernación
cartoné. Precio: 90,95 US \$

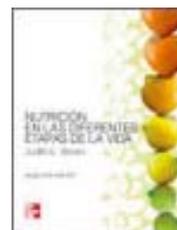
Editorial: Jones & Bartlett. Publishers, Boston &
The American Dietetic Association. Encuadernación
cartoné. Precio: 90,95 US \$

La segunda edición de esta obra incluye informa-
ción precisa y actualizada. Los contenidos están
estructurados en 18 capítulos. El primer capítulo
está dedicado a nutrientes y nutrición, resaltando
los factores que influyen en los hábitos alimentarios.
En el segundo capítulo se combinan necesidades y
recomendaciones nutricionales, evaluación del es-
tado nutricional, guías alimentarias e información
nutricional en el etiquetado de los alimentos. Los
siguientes abordan los diferentes principios inme-
diatos, vitaminas y minerales, los procesos de di-
gestión, absorción y metabolismo; equilibrio ener-
gético, peso corporal y nutrición y deporte. La úl-
tima parte de la obra está dedicada a la alimenta-
ción en las diferentes etapas de la vida, relación
dieta y salud; seguridad alimentaria y tecnología y
una visión panorámica de la nutrición en el mundo.

Al principio de cada capítulo incluye a modo de su-
mario, las preguntas a las que tratará de responder y
palabras clave. Los capítulos se acompañan de ané-
cdotas e ilustraciones atractivas y tratan en profun-
didad hasta los temas más controvertidos de actuali-
dad.

Se acompaña de excelentes herramientas prácticas
para estudiantes y docentes. Un libro de sugerencias
didácticas para el profesor, un libro de notas con
diapositivas de presentaciones Power Point relacio-
nadas con los temas y un CD Rom con software de
análisis nutricional y comparación con las recomen-
daciones para que los alumnos puedan utilizar en
sesiones prácticas.

Aborda temas de interés para los estudiantes,
les estimula a la participación activa, a reflexio-
nar sobre el material que leen y sus propias ex-
periencias personales. Una interesante obra di-
dáctica.



Nutrición en las diferentes etapas de la vida (2ª edición)

Judith E. Brown

Año de Edición: 2006

ISBN: 978-970-10-5876-3

544 págs. Editorial: McGraw-
Hill/Interamericana, Madrid. Encuadernación rús-
tica. Precio: 39,48 euros

Editorial: McGraw-
Hill/Interamericana, Madrid. Encuadernación rús-
tica. Precio: 39,48 euros

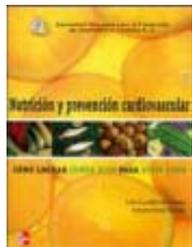
Este texto trata de analizar las fases del ciclo de vida
desde antes del nacimiento hasta la senectud y sus
necesidades especiales, sin olvidar la infancia, la
adolescencia y la edad adulta. Los 19 capítulos que
componen esta obra incluyen conceptos clave sobre
nutrición, estadísticas de prevalencia, principios fi-
siológicos, requerimientos nutricionales y prácticas
recomendadas. Para hacer que las necesidades de
conocimiento de los estudiantes coincidan con la
gama de objetivos profesionales presentados en mu-
chos cursos sobre nutrición en los ciclos de vida, se
incluyen dos capítulos para cada fase. En el primer
capítulo se estudian los temas de nutrición normal y
en el segundo se abarcan las condiciones e inter-
venciones relacionadas con la nutrición. Además, en todos
los capítulos se incluye al final una lista de sitios
Web y recursos impresos en donde los estudiantes
encontrarán información sobre aspectos científicos y
prácticos de la nutrición.

En esta segunda edición, se incorporan referencias en
dietética y se añaden casos en los capítulos 2 al 19,
ajustados a un formato estándar. Aparecen preguntas
para los estudiantes al final de cada caso, y las res-
puestas se presentan en el apéndice D del libro. Con
respecto a la primera edición, se ha aumentado el
contenido sobre seguridad de los alimentos y se han
agregado consideraciones transculturales de nutrición.
Además, el texto cuenta con nueva información sobre
alimentos funcionales y sobre el uso de hierbas y ex-
posición ambiental a toxinas durante la lactancia. Tam-
bién contiene material nuevo respecto a fórmulas lác-
teas y material adicional sobre prevención de la obesi-
dad infantil. Se incluye información referente al uso de
máquinas expendedoras de alimentos y bebidas en es-
cuelas y los programas de comedores escolares.

Se trata de un texto adaptado a las necesidades de
profesores y estudiantes, con la idea de un curso
sobre nutrición en el ciclo de vida. La obra es una
herramienta útil tanto a los docentes, para mejorar

su enseñanza, como a los estudiantes, por los conocimientos que aporta.

Índice: 1. Nutrición básica. 2. Nutrición antes del nacimiento. 3. Nutrición antes del nacimiento: condiciones e intervenciones. 4. Nutrición durante el embarazo. 5. Nutrición durante el embarazo: condiciones e intervenciones. 6. Nutrición en la lactancia. 7. Nutrición en la lactancia: condiciones e intervenciones. 8. Nutrición en la infancia. 9. Nutrición en la infancia: condiciones e intervenciones. 10. Desarrollo y nutrición preescolar. 11. Desarrollo y nutrición preescolar: condiciones e intervenciones. 12. Nutrición en la niñez y preadolescencia. 13. Nutrición en la niñez y preadolescencia: condiciones e intervenciones. 14. Nutrición del adolescente. 15. Nutrición del adolescente: condiciones e intervenciones. 16. Nutrición en el adulto. 17. Nutrición en el adulto: condiciones e intervenciones. 18. Nutrición en el adulto mayor. 19. Nutrición en el adulto mayor: condiciones e intervenciones. Apéndices. Glosario. Índice.



Nutrición y Prevención Cardiovascular: Cómo lograr comer bien para vivir sano

Lilia Castillo Martínez y Arturo Orea Tejeda

Año de Edición: 2006.

ISBN: 978-970-10-5743-8. 92 págs.

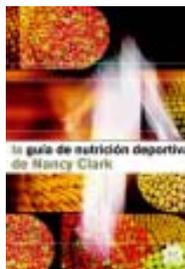
Editorial: McGraw-Hill/Interamericana, Madrid.

Encuadernación rústica. Precio: 29,00 euros

Este libro persigue suministrar información sobre la enfermedad cardiovascular en un lenguaje sencillo y orientar a las personas a comer de forma adecuada, con menús prácticos, atractivos y especialmente elaborados con el propósito de prevenir y tratar las enfermedades del corazón mediante el consumo de las calorías y las porciones de acuerdo con las necesidades de cada grupo de edad. A la vez, se ofrece en estos menús una proporción y tipo de grasas que limiten la posibilidad de desarrollar aterosclerosis u otras de las enfermedades que suelen asociarse con la enfermedad cardiovascular, como la diabetes mellitus y la hipertensión arterial.

Índice: Aspectos importantes de la enfermedad cardiovascular. ¿Qué relación tiene la alimentación con

la salud? ¿Cómo comer saludablemente? Ejemplos de menús. ¿Qué puedo hacer para ser más activo?



Guía de Nutrición Deportiva

Nancy Clark

Año de Edición: 2006

ISBN: 978-84-8019-862-2

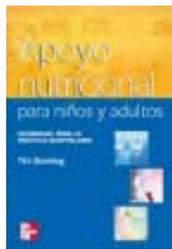
472 págs. Editorial: Paidotribo, Madrid

Encuadernación rústica.

Precio: 33,50 euros

Este texto pretende proporcionar soluciones prácticas para comer y sentirse bien, controlar el peso, disponer de energía durante toda la jornada, y disfrutar de la comida aunque se lleve un estilo de vida estresante y se disponga de poco tiempo para preparar la comida. Es un libro dirigido tanto al deportista de elite, como a la persona que realiza ejercicio de forma esporádica, pero que desea alimentarse correctamente. Incluye más de 70 recetas de platos fáciles de preparar.

Índice: Prefacio. Primera parte. Estrategias nutricionales para tener mucha energía. Capítulo 1. Un plan para una buena nutrición. Capítulo 2. Las opciones saludables forjan cuerpos sanos. Capítulo 3. Las mejores dietas comienzan con el desayuno. Capítulo 4. Comidas para combatir el estrés y la fatiga. Capítulo 5. Tentempiés por capricho y para obtener energía antes de hacer ejercicio. Capítulo 6. Recarga de energía durante y después del ejercicio. Capítulo 7. Acabar con la confusión sobre los hidratos de carbono. Capítulo 8. Proteínas y rendimiento. Segunda parte. Equilibrio entre el peso y la actividad. Capítulo 9. Conseguir un nivel de grasa corporal bueno para la salud. Capítulo 10. Ganar músculo sin acumular grasa. Capítulo 11. Perder peso sin pasar hambre. Capítulo 12. Trastornos de la conducta alimentaria y obsesión por la comida. Tercera parte. Recetas ganadoras Introducción a las recetas. Capítulo 13. Panes y desayunos. Capítulo 14. Pasta, arroz y patatas. Capítulo 15. Hortalizas y ensaladas. Capítulo 16. Pollo y pavo. Capítulo 17. Pescado y mariscos. Capítulo 18. Carne de vacuno y de cerdo. Capítulo 19. Legumbres y tofu. Capítulo 20. Bebidas y batidos. Capítulo 21. Tentempiés y postres. Apéndice A. Lecturas recomendadas. Apéndice B. Para obtener más información. Apéndice C. Referencias escogidas. Índice alfabético. Sobre la autora.



Apoyo nutricional para niños y adultos

Tim Bowling

Año de Edición: 2005. ISBN: 978-970-10-5765-0. 182 págs.

Editorial: McGraw-Hill Interamericana, Madrid. Encuadernación rústica. Precio: 37,00 euros

El tratamiento eficaz de la desnutrición requiere una base de conocimientos adecuada por parte de los profesionales del cuidado de la salud. Este libro se ha concebido como libro de texto básico dirigido específicamente al personal clínico y de enfermería en todos los grados de preparación. Utiliza un estilo sencillo y claro para facilitar el mejor ejercicio médico. Este libro ayudará a los no especialistas a decidirse por opciones apropiadas en cuanto a la atención nutricional de sus pacientes, incluyendo la identificación de aquellos con riesgo y la selección de la vía, el dispositivo de acceso y el alimento más adecuados. Se incluyen recomendaciones en cuanto a valoración y prevención constante, así como para la detección y el tratamiento de algunas complicaciones terapéuticas. Este manual ayudará a los residentes de todas las especialidades a comprender el tema y lograr un impacto positivo en la atención a los pacientes.

Índice: *Parte 1:* Introducción a la desnutrición. Desnutrición. Incidencia. Consecuencias de las deficiencias nutricionales. Factores de riesgo de desnutrición.

Parte 2: Adultos. Valoración nutricional. Métodos de valoración. Pérdida de peso. Antropometría. Consideraciones dietéticas. Consideraciones clínicas. Parámetros bioquímicos. Muestreo nutricional. Requerimientos nutricionales. Energía. "Método empírico". La ecuación de Harris Benedict. La ecuación de Schofield. Proteínas. Carbohidratos. Grasas. Agua y electrolitos. Vitaminas, minerales y oligoelementos. Métodos de apoyo nutricional. Apoyo nutricional por vía oral. Alimentos. Suplementos orales. Alimentación por sonda entérica. Selección de la sonda. Vías para la alimentación entérica. Administración de fármacos a través de sonda de alimentación entérica. Complicaciones de la alimentación entérica. Alimentación parenteral. Definición. Indicaciones. Vías. Consideraciones prácticas. Vigilancia. Complicaciones. Discontinuación de NP. Interacciones fármaco-nutrimiento. Factores que influyen en las interacciones fármaco-nutrimiento. Tipos de interacciones fármaco-nutrimiento. Apoyo nutricional perioperatorio. Motivos. Indicaciones. Alimentación preoperatoria parenteral/entérica. Alimentación postoperatoria parenteral/entérica. Suplementos nutricionales ora-

les perioperatorios. Mitos populares. Apoyo nutricional en circunstancias patológicas específicas. Pancreatitis aguda. Apoyo nutricional en el paciente muy grave. Nutrición en presencia de lesiones por quemadura. Nefropatías. Diabetes mellitus. Enfermedad inflamatoria intestinal. Hepatopatía. Síndrome de intestino corto. Accidente vascular cerebral agudo. Hiperemesis gravídica.

Parte 3: Niños. Valoración nutricional pediátrica. Métodos de valoración. Ingestión nutricional. Mediciones de peso/talla/perímetro cefálico. Porcentaje de pérdida de peso. Índice de masa corporal. Talla para la edad y peso para la talla. Antropometría. Valoración clínica. Parámetros bioquímicos. Muestreo nutricional. Requerimientos nutricionales pediátricos. Requerimientos de niños sanos. Requerimientos de niños enfermos. Requerimientos de niños con gasto energético bajo. Métodos de apoyo nutricional. Apoyo nutricional bucal. Alimentos. Suplementos bucales. Alimentación entérica. Selección de dietas entéricas. Vías de alimentación entérica. Consideraciones prácticas para la alimentación entérica. Administración de fármacos a través de una sonda de alimentación entérica. Complicaciones de la alimentación entérica. Alimentación parenteral. Indicaciones. Vías, vigilancia y complicaciones. Discontinuación de NP. Apoyo nutricional en situaciones patológicas específicas. Fibrosis quística. Intervenciones quirúrgicas neonatales. Trastornos gastrointestinales. Intolerancia a las proteínas de la leche de vaca. Diarrea del lactante. Estreñimiento. Enfermedad celíaca. Enfermedad inflamatoria intestinal. Síndrome de intestino corto. Hepatopatías. Nefropatías. Enfermedades hematológicas u oncológicas. Neurominusvalía. El recién nacido prematuro. Enfermedades críticas.

Parte 4: Ética del apoyo nutricional. Principios éticos aplicados a la nutrición. Competencia. Suspensión y retiro del apoyo nutricional. Apoyo nutricional en situaciones específicas. Demencia. Anorexia nerviosa. Cáncer. Consideraciones en la práctica pediátrica. Índice.



Fisiología del ejercicio (3ª edición)

J. López Chicharro y A. Fernández Vaquero

Año de Edición: 2006.

1005 págs. Editorial: Médica Panamericana, Madrid. Encuadernación rústica. ISBN:

84-7903-983-3. Precio: 100,00 euros

Esta nueva edición de la obra *Fisiología del Ejercicio* es un reto para sus autores, pues han pretendido dar un nuevo enfoque y una oportunidad a todos los lectores de disponer de una información precisa, completa y rigurosa de los conocimientos ya establecidos junto con las conclusiones obtenidas de las últimas investigaciones. Es por ello que en esta nueva edición se han revisado, completado y actualizado los capítulos clásicos y se han incorporado nuevos capítulos como respuesta a una demanda cada vez mayor de llegar al conocimiento de esta disciplina por profesionales de las Ciencias de la Salud. Se ha añadido una revisión de la función del músculo esquelético, ampliado los temas referidos a la fuerza y el ejercicio anaeróbico y, como novedad, incorporado la implicación de la Fisiología del Ejercicio en diversas patologías. Se trata de una nueva herramienta bibliográfica que permitirá profundizar en la Fisiología del Ejercicio de forma útil.

Índice: Capítulo 1. Fisiología del ejercicio: concepto y revisión histórica. I. Control del movimiento. Control nervioso del movimiento. Capítulo 2. Organización funcional del sistema motor. Capítulo 3. Control nervioso del sistema motor. Control muscular del movimiento. Capítulo 4. Estructura y función del músculo esquelético. Capítulo 5. Tipos de fibras musculares. Capítulo 6. Fuerza muscular: concepto y tipos de acciones musculares. Capítulo 7. Valoración de la fuerza. Capítulo 8. Prescripción del entrenamiento de fuerza. Capítulo 9. Entrenamiento de fuerza: adaptaciones neuromusculares y hormonales. II. Fuentes energéticas en el ejercicio. Capítulo 10. Sistemas energéticos en el ejercicio. Capítulo 11. Valoración del gasto energético en el ejercicio. Capítulo 12. Implicaciones nutricionales en el ejercicio. III. Respuestas y adaptaciones hematológicas. Capítulo 13. Serie roja. Capítulo 14. Serie blanca. Inmunidad y ejercicio físico. Capítulo 15. Plaquetas, sistemas de coagulación y fibrinólisis. IV. Respuestas y adaptaciones cardiovasculares al ejercicio. Capítulo 16. Respuesta cardíaca al ejercicio. Capítulo 17. Adaptaciones cardíacas al ejercicio. Capítulo 18. Respuestas y adaptaciones de la circulación periférica y de la presión arterial en el ejercicio. V. Respuestas y adaptaciones pulmonares al ejercicio. Capítulo 19.

La ventilación pulmonar durante el ejercicio. Capítulo 20. Difusión y transporte de gases en el ejercicio. Capítulo 21. Regulación de la ventilación en el ejercicio. Capítulo 22. El sistema pulmonar como limitante del rendimiento en ejercicios de resistencia. Capítulo 23. Equilibrio ácido-base en el ejercicio. VI. Capacidad funcional aeróbica y anaeróbica. Capacidad funcional aeróbica. Capítulo 24. Consumo de oxígeno: concepto, bases fisiológicas y aplicaciones. Capítulo 25. Transición aeróbica-anaeróbica: concepto, bases fisiológicas y aplicaciones. Capítulo 26. Pruebas funcionales de valoración aeróbica. Capítulo 27. Entrenamiento de resistencia aeróbica. Capacidad funcional anaeróbica. Capítulo 28. Potencia y capacidad anaeróbicas. Capítulo 29. Pruebas funcionales de valoración de la potencia y capacidad anaeróbicas. Capítulo 30. Adaptaciones al entrenamiento de los sistemas anaeróbicos. VII. Respuestas y adaptaciones de sistemas funcionales. Capítulo 31. Respuestas y adaptaciones neuroendocrinas al ejercicio. Capítulo 32. Función renal y ejercicio físico. Capítulo 33. Función gastrointestinal y ejercicio físico. VIII. La edad y el género en relación con el ejercicio. Capítulo 34. Aspectos fisiológicos del ejercicio físico en la edad infantil. Capítulo 35. Aspectos fisiológicos del ejercicio en relación al envejecimiento. Capítulo 36. Aspectos fisiológicos del ejercicio físico en la mujer. IX. Estrés medioambiental y ejercicio físico. Capítulo 37. Estrés térmico y ejercicio físico. Capítulo 38. Hiperbaria, microgravedad y ejercicio físico. Capítulo 39. Fisiología de la altitud y ejercicio físico. Capítulo 40. Contaminación atmosférica y ejercicio físico. X. Fatiga, ayudas ergogénicas y rendimiento deportivo. Capítulo 41. Fatiga, dolor muscular tardío y sobreentrenamiento. Capítulo 42. Ayudas ergogénicas y rendimiento deportivo. XI. Fisiología del ejercicio clínica. Capítulo 43. Fisiopatología del ejercicio en las enfermedades cardiovasculares. Capítulo 44. Fisiopatología del ejercicio en las enfermedades respiratorias. Capítulo 45. Osteoporosis y ejercicio físico. Capítulo 46. Diabetes mellitus y ejercicio físico. Capítulo 47. Obesidad y ejercicio físico. Capítulo 48. Cáncer y ejercicio físico. Capítulo 49. Esclerosis múltiple y ejercicio físico. Capítulo 50. Enfermedad cerebrovascular y ejercicio físico. Capítulo 51. Lesión medular y ejercicio físico.