

COMENTARIO DE LIBROS



Recetas de cocina tradicional gallega para diabéticos

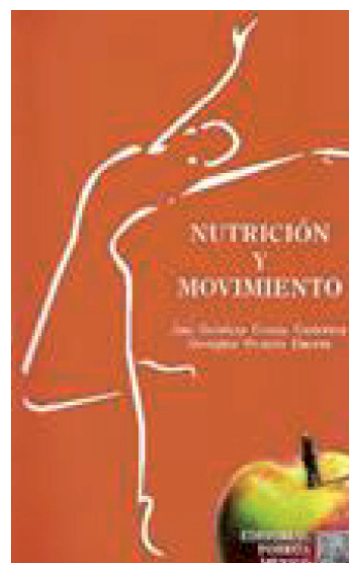
T. Lord Rodríguez
Año de edición: 2009
ISBN: 978-84-9905-009-6
148 p., Editorial Mayo
Encuadernación rústica
Precio: 8,90 euros

La autora del libro, Teresa Lord, educadora en diabetes y enfermera en la Unidad de Desórdenes Alimentarios del Hospital Provincial de Conxo (Galicia), pretende en este libro conseguir que la persona diabética pueda llevar una vida normal, sin tener que renunciar al placer de la buena mesa. Las propuestas culinarias están perfectamente adaptadas a las normas alimentarias que rigen para los diabéticos y se completan con un anexo sobre información dietética y una tabla de equivalencias.

J.A. Tur-Marí
Universitat de les Illes Balears, Islas Baleares, España

Nutrición y movimiento

A.G. García Gutiérrez
G. Ovando Huerta
Año de edición: 2009
ISBN: 978-970-07-4129-1
150 p., Editorial Librería José Porrúa Turanzas
Encuadernación rústica
Precio: 17,00 euros



A lo largo de la historia el hombre ha tenido la necesidad de comunicarse de distintas formas, pues el lenguaje a través de la palabra oral y escrita no ha sido suficiente para expresar lo que internamente lo conforma. Las diversas manifestaciones artísticas son algunos de los medios de expresión. La danza es poesía en movimiento. Para los bailarines la danza es más que un arte, es la vida misma y su herramienta de trabajo es el cuerpo; no hay otro camino que cuidar y controlar este instrumento. El cuerpo necesita de la energía de los alimentos para moverse. El peso y la imagen corporal siempre preocupan al bailarín. Un recurso muy frecuente de los bailarines profesionales y los estudiantes de danza para controlar el peso es dejar de comer o someterse a dietas desequilibradas y dañinas. La mayoría de las escuelas de danza en México no proporcionan al alumno la información necesaria para el cuidado de su salud, y los bailarines se encuentran ante una serie de datos médicos y nutritivos complejos, confusos y desconcertantes. Esta guía de alimentación concretiza nuestra experiencia en el campo nutricional, obtenida durante varios años con estudiantes de danza y bailarines profesionales. La obra tiene la finalidad de proporcionar un conocimiento certero y simple de la alimentación correcta para el bailarín, enfatizando la importancia del consumo de una dieta adecuada para la salud y el rendimiento de este sector de la población.

Dedicatoria. Citas. Información extra. Introducción.

Conceptos básicos de la nutrición. Energía. Nutrimiento. Clasificación de nutrimentos. Macronutrimentos. Micronutrimentos inorgánicos. Orgánicos. Requerimiento nutrimental. Alimentos. Dieta.

Hidratos de carbono. Monosacáridos y disacáridos. Almidones y otros polisacáridos. Cómo funcionan los hidratos de carbono en el cuerpo. Deficiencia de hidratos de carbono. Recomendaciones. Fuentes de hidratos de carbono.

Proteínas. Síntesis de proteínas. Funciones y equilibrio proteico. Recomendaciones.

Lípidos. Grasas. Grasa corporal y funciones de los ácidos grasos en el organismo. La grasa en los alimentos. Los esteroides. Los fosfolípidos. Recomendaciones.

Vitaminas y nutrimentos inorgánicos. Influencia de las vitaminas sobre el metabolismo de los macronutrimentos (hidratos de carbono, proteínas y grasas). La vitamina B₁ o tiamina. La vitamina B₂ o riboflavina. La vitamina B₃, PP o niacina.

El ácido pantoténico o vitamina B₅. La vitamina B₆ o piridoxina. La vitamina B₁₂ o cobalamina. Ácido fólico o folato. Vitamina C o ácido ascórbico. Vitamina A. La vitamina D. La vitamina E. La vitamina K.

Oligoelementos (nutrimentos inorgánicos). Calcio. Magnesio. Fósforo. Hierro. Minerales traza: Boro, Cromo, Cobalto, Flúor, Germanio, Yodo, Manganeso, Molibdeno, Selenio, Vanadio, Cinc. Electrolitos: Cloro, Potasio, Sodio.

Agua metabolismo. Balance energético. Gasto energético. Ejercicio aeróbico y anaeróbico. Frecuencia cardiaca máxima y frecuencia cardiaca por minuto. Método para la palpación del pulso. Condiciones aeróbicas en la danza. Fuentes de energía para bailarines: Fuentes inmediatas, Fuente de energía glucolítica, Fuente de energía oxidativa, Índice glucémico.

Alimentación correcta. Grupos de alimentos. Primer grupo: Cereales y tubérculos. Segundo grupo: Leguminosas y alimentos de origen animal. Tercer grupo: Verduras y frutas. Alimentos con elevado contenido de sodio, azúcar y /o grasa: Sodio, Azúcar, Grasas y aceites.

Recomendaciones. Sugerencias en la cocina. Sugerencias cuando se come fuera de casa. Recomendaciones antes, durante y después de la clase o función.

Menú. Menús del 1 al 20.

Anexo 1. Anexo 2. Bibliografía. Índice de tablas. Índice de figuras.

Comensales, consumidores y ciudadanos

Una perspectiva sobre los múltiples significados de la alimentación en el siglo XXI

J. Cáceres Nevot

E. Espeitx Bernat

Año de edición: 2010

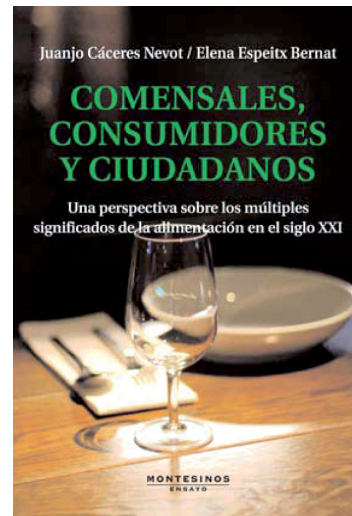
ISBN: 978-84-92616-50-3

256 p., Editorial Montesinos

Encuadernación rústica

Precio: 24,00 euros

Comensales, consumidores y ciudadanos sitúa al lector ante la siguiente realidad: que la alimentación no es una activi-



dad banal, sino que, por el contrario, despliega una gran diversidad de manifestaciones en todos los ámbitos de la vida, alrededor de las cuales se estructuran las formas de producción, distribución y consumo. La alimentación trasciende así la función nutritiva para convertirse en un marcador de nuestros comportamientos, y de ello se habla en este libro: de cómo más allá del ser humano que se alimenta existe un comensal que experimenta sensaciones y experiencias diversas, un consumidor que toma sus decisiones en un mercado que persigue influirle por diversas vías y un ciudadano que plasma valores, ideologías y actitudes políticas en su forma de alimentarse. Cuestiones como el debate sobre los alimentos transgénicos, los trastornos alimentarios (anorexia, bulimia) o las reacciones ante las crisis alimentarias permiten a los autores ilustrar perfectamente estas interacciones. Los autores son especialistas en el análisis de la alimentación desde una perspectiva histórica, social y cultural.

Eating disorders in sport

R.A. Thompson

R. Trattner Sherman

Año de edición: 2010

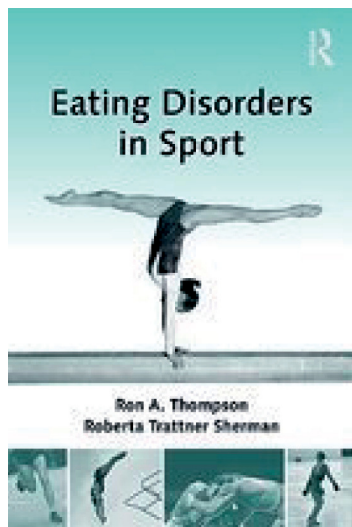
ISBN: 978-0-415-99836-9

300 p., Routledge

Encuadernación cartóné

Precio: 36,60 euros

En los últimos 15 años ha habido un gran aumento en el conocimiento de los trastornos de la alimentación en el deporte, así como tratamientos eficaces para ello. En este libro los autores aprovechan su amplia experiencia clínica para discutir cómo identificar, gestionar, tratar y prevenir los trastornos alimentarios en deportistas. Empiezan por examinar las condiciones clínicas relacionadas con los problemas de la alimentación, incluidas las descripciones de los trastornos específicos y una revisión de la literatura relevante. Se presta especial atención al género y el deporte, factores que pueden influir negativamente sobre los hábitos



alimentarios de los atletas. La segunda mitad del libro discute la identificación de los participantes con determinados trastornos de la alimentación al examinar los síntomas y cómo estos se manifiestan en el deporte. Se aborda el tratamiento y consideraciones médicas, tales como el uso de medicamentos psicotrópicos. Se incluye una lista de recursos útiles en forma de apéndice.

ÍNDICE

Introduction. Eating Disorders: Clinical and Subclinical Conditions. Eating Disorders and Disordered Eating in Sport: A Review of the Literatura. Risk Factors for the Development of Problem Eating. Identification of Eating Disorders and Related Conditions. Management of Eating Problems in the Sport Environment. Treatment Issues. Medical Considerations. Prevention and Education.