

Bibliografía

CAPÍTULO 1

Arranz, L. I. (2018). *La dieta para el dolor*. España. Editorial Amat.

Calderón S. (2017). «La pirámide nacional de Australia». <https://dieteticasinpatrocinadores.org/articulo/piramide-australia/>

Carbajal A., y Ortega, R. (2001). «La dieta mediterránea como modelo de dieta prudente y saludable». *Revista Chilena de Nutrición* 28(2): 224-236.

Decálogo del IV Congreso Internacional sobre la Dieta Mediterránea. https://www.alimentosdespana.es/es/estrategia-alimentos-espana/dieta_mediterranea/decalogo_dieta_mediterranea.aspx). Ministerio de Agricultura, Pesca y Medio Ambiente.

Fomento del consumo mundial de frutas y verduras. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/OMS>

«Healthy Eating Pyramid. Australia». <http://www.nutritionaustralia.org/national/resource/healthy-eating-pyramid>. *Nutrition Australia*.

Márquez-Sandoval, *et al.* (2008). «Un patrón de alimentación saludable: la dieta mediterránea tradicional». *Antropo*, 16: 11-22.

CAPÍTULO 2

Ayúcar, A. (2005). *Requerimientos nutricionales de energía y macronutrientes*. Fisiología y fisiopatología de la nutrición: I Curso de Especialización en Nutrición / Fernando Cordido (ed. lit.), pp. 53-72.

Carbajal A. (2003, actualizado 2017). «Ingestas recomendadas de energía y nutrientes». *Nutrición y Dietética*. 2003. Tema 2. pp. 27-44.

«Diferencia entre la dieta del hombre y la mujer». (2016). *Bien Comer* <https://www.biencomer.com.mx/mams/2016/1/12/diferencia-entre-la-dieta-del-hombre-y-la-mujer>

Martínez-Ramos, E. y Berenice, *et al.* (2014). «Recomendaciones nutricionales durante la etapa adulta para hombres y mujeres en edad reproductiva». *Revista Médica MD*, vol. 6, n.º 1, p. 42.

«Necesidades nutricionales especiales de la mujer». <https://es.blastingnews.com/salud-belleza/2018/05/necesidades-nutricionales-especiales-de-la-mujer-002603533.html>. *News & Video. Blasting News España*.

«Necesidades nutricionales para hombres y mujeres, ¿son diferentes?» (2019). <https://www.amwayconnections.com/espanol/vitaminas-y-suplementos/necesidades-nutricionales-para-hombres-y-mujeres-son-diferentes/> Conexión Amway. 22/10.

Pérez, C. (2007). *Alimentación y educación nutricional en la adolescencia. Trastornos de la conducta alimentaria*. Capítulo 6; pp. 600-634.

Vázquez Mazariego Y. (2017). «Por qué ser hombre o mujer condiciona nuestra dieta». https://www.sportlife.es/nutricion/porque-ser-hombre-mujer-condiciona-dieta_199299_102.html *Sport Life*. 07/03.

CAPÍTULO 3

Dalmau J. (2020). *Manual práctico de nutrición y salud. Nutrición en las diferentes etapas y situaciones de la vida*. Capítulo 13: «Nutrición en la infancia y en la adolescencia», Kellogg's, pp. 208-221.

Gaete, V., López, C. (2020). «Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes. Una mirada integral (artículo de revisión)». *Revista Chilena de Pediatría* (versión impresa issn 0370-4106. Scielo. pp.1-11.

Madruga, D., Pedrón, C. «Protocolos diagnósticos y terapéuticos en pediatría». *Nutrición*. AEPED, capítulo 1, pp: 303-310.

Marugan, J. M., Monasterio, L., Pavón, M.^a P. (2010). *Protocolos diagnóstico-terapéuticos de gastroenterología, hepatología y nutrición pediátrica*. SEGHNP-AEP, capítulo 4, pp. 307-312.

Vitoria Miñana I., Correcher Medina P., Dalmau Serra J. «La nutrición del adolescente». *Adolescere* 2016; IV (3): 6-18.

CAPÍTULO 4

Amigo-Correig, P., Bullo M., Márquez-Sandoval F., Vizmanos-Lamotte B., Alegret C., Salas-Salvadó J. (2008). «Importancia de la dieta en la inflamación». *Antropo*, 16: 23-28.

Arranz, L. I. (2018). «La dieta para el dolor». *Anuales Venezolanos de Nutrición*. 27(1). Centro de Medicina Experimental, Laboratorio de Fisiopatología. Instituto Venezolano de Investigaciones Científicas (IVIC). Caracas, Venezuela.

Beltrán Margarit, M.^a I. (2007). «Alimentación en fibromialgia». *Guía de alimentación en fibromialgia*. <http://www.afibrom.org/afibrom/GuíaAlimentacion.html>

«¿Debo llevar alguna dieta especial si estoy realizando un tratamiento de reproducción asistida». (2018). <https://fertilitymadrid.com/blog-fertilidad/dieta-especial-tratamiento-de-reproduccion-asistida/>

«Dieta Antiinflamatòria». ARJUNA. Centre d'Assistència Integrativa de les Terres de l'Ebre. <https://arjunatortosa.es/wp-content/uploads/2019/03/DIETA-ANTIINFLAMATORIA.pdf>

«Endometriosis». *Mayo Clinic*. www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/endometriosis/symptoms-causes/syc-20354656

Font Quer, P. (2016). *Plantas medicinales. El Dioscórides renovado*, Península, Barcelona.

García Casal, M. N., Pons García, H. E. (2014). «Dieta e inflamación». *Anales Venezolanos de Nutrición*, vol. 27 n.º 1
http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100009.

Garrido Rivas, C.B. (2013). *Importancia de la alimentación en fibromialgia*. Febrero.

González-Rodríguez L. G, López-Sobaler A. M., Perea J. M., Ortega R. M. (2018). «Nutrición y fertilidad». *Nutrición Hospitalaria*. 35 (n.º extra. 6):7-10.
<http://revista.nutricionhospitalaria.net/index.php/nh/article/view/2279>

«Guía de atención a las mujeres con endometriosis en el Sistema Nacional de Salud». (2013). Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
<https://www.msbs.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/equidad/ENDOMETRIOSIS.pdf>

Molina, J. M.^a, Gobernado, J. A., Pino C. Alimentación y resultados en FIV.
[file:///C:/Users/EMILI/Downloads/T.3-ALIMENTACION%20Y%20RESULTADOS%20EN%20FIV%20\(19\).pdf](file:///C:/Users/EMILI/Downloads/T.3-ALIMENTACION%20Y%20RESULTADOS%20EN%20FIV%20(19).pdf)

Ortiz-Flores, A. E., Araujo Castro, M., Pascual Corrales, E., Escobar Morreale, H. F. (2020). «Protocolo diagnóstico del síndrome de ovario poliquístico en mujeres adultas y en adolescentes». *Medicine-Programa de formación médica continuada acreditado*. Volumen 13, Issue 18, octubre: 1033-1037.

Pamplona Roger, Jorge, D. (2002). *Enciclopedia de los alimentos y su poder curativo*. Biblioteca Educación y Salud, Editorial Safeliz.

Rodota, L. Castro M. E. (2021). *Nutrición clínica y dietoterapia*. Ed. Médica Panamericana.

Rosello M.^a J., Torreiglesias, M. (1998). *Comida sana*. Plaza y Janés, Barcelona.

CAPÍTULO 5

Carvajal Azcona, A. 2013. *Manual de Nutrición y Dietética*. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid (23) pp: 1-11.
<https://www.ucm.es/nutricioncarbajal>

Delgado Marín, J. L., Fernández-Miranda, M. C., Suy Franch, A, Armijo O. (2018). *Nutrición y embarazo: programando la salud de la madre y el feto*. SEGO.

Martínez García, R. M., Jiménez Ortega, A. I., Peral Suárez, A., Berdejo, L. M., Rodríguez Rodríguez, E. (2020). «Importancia de la nutrición durante el embarazo. Impacto en la composición de la leche materna». *Nutrición hospitalaria* 37 (2): 38-42.

Sánchez, A. (2015). *Guía de alimentación para embarazadas*. Ed. Mi bebé y yo. Medicadiet. http://ftp.mibebeyyo.com/Guia_embarazo.pdf

CAPÍTULO 6

Aranceta L. (2002). «Guía práctica sobre hábitos alimentarios y salud». Instituto Omega-e. Fundación Puleva. SENC. http://www.pulevasalud.com/ps/Zips/9974/guia_practica_nutricion.pdf

Barbera Saz, C., BARGUES Navarro, G., Bisio González, M., Riera García, L., Rubio Talens, M., Pérez Bermejo, M. (2020). «El ayuno intermitente: ¿la panacea de la alimentación?». *Actualización en Nutrición*. Vol. 21(1) enero-marzo: 25-32.

Bernácer R. Dieta para reducir los riesgos de la menopausia. *Web Consultas* <https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/alimentacion-en-las-etapas-de-la-vida/dieta-para-reducir-los-factores-de-riesgo-de>

Carbajal A. (2013). *Manual de Nutrición y Dietética*. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/manual-de-nutricion>

Estepa Galindo, E. *et al.* (2020). «Edad de menopausia, condición nutricional y componentes del síndrome metabólico en mujeres españolas» *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*; 40(4): 91-98.

Llaneza Coto, A. P., *et al.* (2016). *Menoguías*. AEEM Omega-3, pp: 37-39. <https://aeem.es/para-la-mujer/menoguias/>

Ortega, R. M., *et al.* (2020). «Nutrición en la prevención y el control de la osteoporosis». *Nutrición hospitalaria*. 37(2): 63-66.

Pavón de Paz I., Alameda Hernando C., Olivar Roldán, J. (2006). «Obesidad y menopausia». *Nutrición hospitalaria*; 21 (6):633-637.

Riobo Serván P., eds. (2007). «Mujer adulta y menopausia». En Ortega R. M., eds *Nutrición en la población femenina. Desde la infancia a la edad adulta*. Ergón, Madrid, pp. 93-100.

Varela G. (2008). *Guía de alimentación y menopausia*. Italfármaco, Madrid, S.A.

Verdaguer X. (2017). *Transforma la teva salut*. Rosa dels Vents, Barcelona, pp: 88-92.

Vilaplana, M. (2016). «Menopausia: claves para afrontarla». *Farmacia Profesional*. Vol. 30(4):14-17.

CAPÍTULO 7

Barrionuevo, E. (2019). *Ayunízate, guía del ayuno intermitente*. [file:///C:/Users/EMILI/Downloads/PDF%20Guia%20Ayuno%20Intermitente_Definitiva%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/EMILI/Downloads/PDF%20Guia%20Ayuno%20Intermitente_Definitiva%20(1).pdf)

Canicoba M. A. (2020). «Aplicaciones clínicas del ayuno intermitente». *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*. 3 (2):87-94.

Mattson, M. P., Moehl, K., Ghena, N., Schmaedick, M., Cheng, A. (2017). «Intermittent metabolic switching, neuroplasticity and brain health». *Nat Rev Neurosci*. Feb; 19(2):63-80.

Nair P. M., Khawale, P. G. (2016). «Role of therapeutic fasting in women's health: An overview». *J Midlife Health*. Abril-junio; 7(2):61-64.

Vásquez Machado, M., Ulate Montero, G. (2010). «Regulación del peso corporal y del apetito». *Acta médica costarricense*, vol 52 (2), abril-junio: 79-89.

Yavelow, M., Rivero Mendoza, D., Dahl, W. J. (2020). *Dietas populares: ayuno intermitente*. <https://edis.ifas.ufl.edu/publication/FS417>

CAPÍTULO 8

Avenell, A., Gillespie, W. J., Gillespie, L. D., O'Connell, D. (2009). «Vitamin D and vitamin D analogues for preventing fractures associated with involutional and postmenopausal osteoporosis». *Cochrane Database Syst. Rev*. Abril 15; (2).

«Cuidados personales para el estreñimiento». (2021) *Medline Plus*. Enciclopedia médica. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000120.htm>

Dawson Hughes B., Mithal A., Bonjour, J. P., Boonen, S., Burckhardt, P., Fuleihan, G. E., Josse, R. J., Lips, P., Morales Torres, J., Yoshimura, M. (2020). «IOF position statement: vitamin D recommendations for older adults». *Osteoporosis Int*. 21:1151-1154

Diehl, J. W., Chiu, M. W. (2010). «Effects of ambient sunlight and photoprotection on vitamin D status». *Dermatol. Ther*. 23:48-60.

Gilchrest, B. A. (2008). «Sun exposure and vitamin D sufficiency». *Am J Clin Nutr*. 2008; Agosto 88(2):570S-577S.

Gueguen, L., Pointillart, A. (2000). «The bioavailability of dietary calcium». *J Amm Coll Nutr*. 19 (suppl 2):19-36.

Hagenau, T., Vest, R., Gissel, T. N., Poulsen, C. S., Erlandsen, M., Mosekilde, L., Vestergaard, P. (2009). «Global vitamin D levels in relation to age, gender, skin pigmentation and latitude: an ecologic meta-regression analysis». *Osteoporosis Int*. 20 (1):133-140.

Heaney, R. P., Hassan Murad, M., Weaver, C. M. (2011). «Evaluation, treatment, and prevention of vitamin D deficiency: an Endocrine Society clinical practice guideline». *J Clin Endocrinol Metab*. 96 (7):1911-1930.

Holick M. F. (2007). «Vitamin D deficiency». *N Engl J Med* 357:266-281.

Holick M. F., Binkley N. C., Bischoff Ferrari, H. A., Gordon, C. M., Hanley, D. A., Heaney, R. P., et al. (2011). «Evaluation, treatment, and prevention of vitamin D deficiency: an Endocrine Society Clinical Practice Guideline». *J Clin Endocrinol Metab*. 96:1911-1930

- Mearin, F., Ciriza, C., Minguéz, M., Rey, E., Mascort, J. J., Peña, E., Cañones, P., Júdez, J. (2017). Síndrome del intestino irritable con estreñimiento y estreñimiento funcional en adultos. *Atención Primaria*. Vol. 49 n.º 1 pp: 42-55.
- Moreno Garcia, A. *Estreñimiento*. FEAD. <https://www.saludigestivo.es/wp-content/uploads/2018/06/estrenimiento-min.pdf>
- Pérez, C.M.M. (2016). Estreñimiento en adultos. *Rev. Medica Cos Central*; 73 (620): pp: 611-615.
- Pérez López, F.R., Brincat, M., Erel C.T., Tremollieres, F., Gambacciani. M., et al. (2012). Vitamin D and postmenopausal health. *Maturitas*. 71 (1):83-88
- Quesada Gómez, J.M. (2009). Insuficiencia de calcifediol. Implicaciones para la salud. *Drugs Today*; 45(Suppl. A):1-31
- Rey, E. (2006). «Estreñimiento». *Revista Española de Enfermedades Digestivas*. Vol 98 (4) pp: 308.
- Sánchez Garrido, A., Prieto Bermejo, A. B., Pomo, J., Mora Soler, A. M. (2012). «Estreñimiento». *Medicine*. 11(6): 331-336.
- Saz Peiró, P. M., Ortiz Lucas, M., Saz Tejero, S. (2010). «Cuidados del estreñimiento». *Medicina naturista*. 4 (2): 66-71.
- Shea, B., Wells, G., Cranney, A., Zytaruk, N., Robinson, V., Griffith, L., Hamel, C., Ortiz, C., Peterson, J., Adachi, J., Tugwell, P., Guyatt, G. (2004). «Calcium supplementation on bone loss in postmenopausal women». *Cochran Database Syst Rev*.
- Tang, B. M., Eslick, G. D., Nowson, C., et al. (2007). «Used calcium or calcium in combination with vitamin D supplementation to prevent fractures and bone loss in people aged 50 years and older: a meta-analysis». *Lancet*. 370:657-666.
- Vargas García, E. J., Vargas Salado, E. (2013). «Consumo alimentario, estado nutricional y nivel de actividad física entre adultos mayores con y sin estreñimiento crónico. Estudio comparativo». *Cir Cir.*; (81), 3; mayo-junio: 214-220.
- Wasserman, R. H. (2004). «Vitamin D and the dual processes of intestinal calcium absorption». *J Nutr*. 134:3137-3139.