

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía

- Alcívar, J. y Morales, M. (2011). “*Elaboración de una bebida hidratante a base de lactosuero y enriquecida con vitaminas*”. (Tesis de pregrado). Escuela Superior Politécnica Litoral, Guayaquil, Ecuador.
- Álvarez, H. D. (2013). “*Balance de materia y energía*”. Recuperado de <https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/52628/hernandarioalvarezzapata.2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Amanda (2012). “**Beneficios y usos del suero de leche**”. [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://www.amandathevirtuouswife.com/2012/11/benefits-and-uses-for-whey.html#>
- Aragana, I. (2020). “**Bebidas isotónicas caseras para añadir a tu dieta**”. Mejor con salud. Recuperado de <https://mejorconsalud.as.com/4-bebidas-isotonicas-caseras/>
- Bean, A. (2011). “*La guía completa de la nutrición del deportista*”. Recuperado de <http://www.paidotribo.com/pdfs/1312/1312.0.pdf>
- Castroviejo, M. (2013). “*Tipos de bebidas deportivas y cómo hacerlas en casa*”. ADN Ciclista. Recuperado de <https://www.adnciclista.com/bebidas-deportivas/#:~:text=Las%20bebidas%20hipot%C3%B3nicas%20tienen%20una,mayor%20que%20el%20agua%20sola>
- Cátedra Integración III (2018). “*Tabla de vapor de agua*”. Argentina. Recuperado de https://www.frro.utn.edu.ar/repositorio/catedras/quimica/3_anio/integracion3/Tablas_de_vapor_de_agua.pdf
- CEANID Centro de Análisis, Investigación y Desarrollo (2019). “*Laboratorio Oficial del Ministerio de Salud y Deportes*”. Universidad Autónoma Juan Misael Saracho. Facultad de Ciencias y Tecnología. Tarija-Bolivia
- Choi, Okos. (1983). “*Capacidad calorífica de alimentos*”. Recuperado de <http://tesis.uson.mx/digital/tesis/docs/1261/capitulo7.pdf>
- Coronel, J., Pérez, L. y De Oliva, L. (2016). “*Colección de tablas, gráficas y ecuaciones de transmisión de calor*”. Universidad de Sevilla. Recuperado de http://www.esi2.us.es/~jfc/Descargas/TC/Coleccion_tablas_graficas_TC.pdf
- Del Toro, Rubén (2017). “*Bebidas con electrolitos ¿Cuáles y cuando tomar?*”. My protein. Recuperado de <https://www.myprotein.es/thezone/nutricion/bebidas-con-electrolitos/Beneficios>

- Erickson, Britt (2017). “**Suero ácido: ¿Es el producto de desecho una mina de oro sin explotar?**”. Chemical and Engineering News. Recuperado de <https://cen.acs.org/articles/95/i6/Acid-whey-waste-productuntapped.html#:~:text=%E2%96%B8%20Acid%20whey%20is%20the,milk%20and%20straining%20the%20curds>.
- FAO, Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (2012). “**Norma general para los aditivos Alimentarios**”. Recuperado de http://www.fao.org/gsfaonline/docs/CXS_192s.pdf
- FAROS Sant Joan de Déu (2017). “**Bebidas de rehidratación o isotónicas: ¿son recomendables en niños?**” FAROS. Recuperado de <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/bebidas-rehidratacion-isotonicas-recomendablesninos#:~:text=Si%20bien%20tuvieron%20su%20auge,de%201960%20en%20Estados%20Unidos>
- Gómez, A. (2016). “**Por qué todos los deportistas deberían comer un plátano y 30 gramos de pistachos**”. *El País*. Recuperado de https://elpais.com/elpais/2016/10/18/buena vida/1476784344_377106.html
- Gutiérrez, H. y De la Vara, R (2008). “**Análisis y diseño de experimentos (6ta edición)**”. Recuperado de https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w19537w/analisis_y_diseno_experimentos.pdf
- Hernández y Vélez (2014). “**Disminución del impacto ambiental de la industria láctea**”. Valorización del lactosuero. Recuperado de <http://www.utn.edu.ec/ficayaemprende/?p=1008&print=print>
- IBNORCA (2004). “**Agua potable – requisitos (tercera edición)**”. NB 512-04
- Martín, P. (2017). “**De qué se compone una bebida isotónica**”. Carreras populares. Recuperado de <https://www.carreraspopulares.com/noticia/de-que-se-compone-una-bebida-isotonica>
- Maughan, R., J. (2009). “**Bebidas deportivas para optimizar el rendimiento físico para deportistas**”. *Ciencia directa* Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9781845693428500144>
- Meier, Jennifer (2019). “**¿Qué es el suero?**”. The spruce eats. Recuperado de <https://www.thespruceeats.com/what-is-whey-591570>
- Montgomery, D. (2004). “**Diseño y análisis de alimentos (Segunda edición)**”. México. Limusa S.A

- Murillo, L. (2015). “*Desarrollo de una bebida hidratante elaborada a base de agua de coco y suero de leche siguiendo la normativa para bebidas isotónicas*”. Proyecto de graduación. Escuela Superior Politécnica del Litoral, Guayaquil, Ecuador.
- López, I. (2017). “*Tipos de azúcar y sus usos*”. La cocina de Inma. Recuperado de <https://www.lacocinadeinma.com/2013/01/28/que-dulzura-tipos-de-azucar-y-sus-usos/>
- López, A. (2018). “*Microbiología en leches y derivados lácteos*”. Recuperado de <http://documentos/Microbiología-en-lácteos.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (2004). “*Agua, saneamiento y salud*”. Recuperado de https://www.who.int/water_sanitation_health/publications/facts2004/es/
- Organización Mundial de la Salud (2004). “*Reducir la ingesta de sodio para reducir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares en adultos*”. Recuperado de https://www.who.int/elena/titles/sodium_cvd_adults/es/
- Organización Mundial de la Salud (2012). “*Aumentar la ingesta de potasio para reducir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares*”. Recuperado de https://www.who.int/elena/titles/potassium_cvd_adults/es/
- Palacios, N. (2017). “*El sodio de la sal: necesidades en el deportista*”. Consejo Superior del Deporte de México. Recuperado de https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/editorial_164.pdf
- Palacios, N., Bonafonte, L., Manonelles, P., Manuz, B. y Villegas, J. (2008). “*Consenso sobre bebidas para el deportista. Composición y pautas de reposición de líquidos*”. *Archivos de medicina del deporte*. Recuperado de <http://femede.es/documentos/Consenso%20hidratacion.pdf>
- Página SIETE, (2017). “*Valencia Citrus lanzó Santé sport, la bebida isotónica*”. <https://www.paginasiete.bo/economia/2017/8/27/valencia-citrus-lanzo-sante-sport-bebida-isotonica-149827.html>
- Parra, R. (2009). “*Lactosuero*”. Importancia en la industria de Alimentos. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rfnam/v62n1/a21v62n1.pdf>
- Pérez, E. (2018). “*Como y cuando tomar decisiones isotónicas*”. Tu canal de salud. Recuperado de <https://www.tucanaldesalud.es/es/voz-especialista/tomar-bebidas-isotonicas>

- Pérez, J. y Merido, M. (2015). “**Definición de osmolaridad**”. Definición.de <https://definicion.de/osmolaridad/>
- Pérez, J. y Merido, M. (2017). “**Definición de fructosa**”. Definición.de <https://definicion.de/fructosa/>
- Pérez, P. (2014). “**El sodio es indispensable, aunque debe ser controlado**”. SportAdictos. Recuperado de <https://sportadictos.com/2014/01/sodio-necesario>
- Raffino, M. (2020). “**Conceptos de disolución**”. Concepto.de. Recuperado de <https://concepto.de/disolucion/>
- Raffino, M. (2020). “**Conceptos de agua potable**”. Concepto.de. Recuperado de <https://concepto.de/agua-potable/#ixzz6ijXFoO7F>
- Rodriguez, M. Pasquetti, A. (2004, 5 de septiembre). “**Micronutrientes en deportistas**”. *Revista de Endocrinología y Nutrición*. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/endoc/er-2004/er044b.pdf>
- Ruiz, A. (2013). “**Bebidas isotónicas**”. Web consultas. Recuperado de <https://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/nutricion-deportiva/tipos-de-bebidas-deportivas-o-isotonicas-12408>
- Sánchez, L. (2017). “**Bebidas isotónicas para deportistas y su implicación en la salud**”. (Trabajo de fin de grado). Facultad de Farmacia Universidad Complutense, Madrid, España.
- Segura, A. (2019). “**Por qué nunca deberías desechar el líquido del yogurt**”. La Vanguardia. Recuperado de <https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20191204/472040477656/beneficios-liquido-yogur-suero-o-desechar.html>
- Soteras, A. (2014). “**La hidratación del deportista: agua, pero también...bebidas isotónicas**”. EfeSalud. Recuperado de <https://www.efesalud.com/la-hidratacion-del-deportista-agua-y-bebidas-isotonicas/>
- Ucha, F. (2011). “**Definición de azúcar**”. DefiniciónABC. Recuperado de <https://www.definicionabc.com/general/azucar.php>
- Urdampilleta, A., Martínez, J. (2018). “**Hidratación para la práctica de ejercicio**”. [Mensaje en un blog]. Recuperado de <https://fundaciondelcorazon.com/blog-impulso-vital/2495-hidratacion-e-ingesta-de-bebidas-para-la-practica-de-ejercicio.html>

- Ureña, M. y D'Arrigo, M. (1999). "*Evaluación Sensorial de los Alimentos*". Lima, Perú. Agraria.
- Valiente, Bardebas (1994). "*Problemas de Balance de Materia y Energía en la Industria Alimentaria*". México. Limusa S.A
- Villegas, J y Zamora, S. (2010). "**Necesidades nutricionales en deportistas**". *Archivos de Medicina de deporte. Volumen 8 (30)*, p. 169.
- Vasco. C. A. (2017). "**Tipos de azúcar: diferencias entre la glucosa, fructosa y sacarosa**". Alma, Corazón, Vida. Recuperado de https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2017-02-14/tipos-azucar-que-es-glucosa-fructosa-sacarosa_1331040/
- Zamora, M. (2003). "**Agua: Composición nutricional**". Nutriguía. Recuperado de <https://nutriguia.com/alimentos/agua.html>