



## Referencias

Datos sobre la condición física. <http://health.rutgers.edu/brochures/fitness.htm>

Top 10 Fitness Facts (10 principales datos sobre la condición física). Por Barbara Russi Sarnataro. <http://www.webmd.com/fitness-exercise/guide/exercise-benefits>

University of Maryland Medical Center. <http://www.umm.edu/altmed/articles/bromelain-000289.htm>

[www.bodybuilding.com](http://www.bodybuilding.com). DOMS: Prevention and treatment (Fiebre Muscular: Prevención y tratamiento)

[www.fitnessmagazine.com](http://www.fitnessmagazine.com). The 5 Nutrients You Need for Energy (Los 5 nutrientes que necesitas para la energía). Por Karen Ansel, RD

[www.active.com](http://www.active.com). Avoiding Nutrient Deficiencies (Cómo evitar deficiencias nutricionales). Por Matt Fitzgerald

[www.foodandsport.com](http://www.foodandsport.com), Sports Nutrition: Vitamins and Minerals.(Nutrición deportiva: Vitaminas y minerales)

[www.nutrichem.com](http://www.nutrichem.com) Is There a Single Nutrient That Might Be Standing in Your Way of Your Athletic Performance? (¿Existe algún nutriente en particular que pudiera estar disminuyendo tu desempeño atlético?)

President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest, Marzo 2004. Nutrition and Physical Activity: Fueling the Active Individual.