

Datos personales

Apellidos y nombre: Contreras Fernández, Carlos Javier

Situación profesional actual

Organismo: Universidad Católica San Antonio de Murcia
Facultad, Escuela o Instituto: Facultad de Ciencias de la Salud
Dpto./ Sección./ Unidad estr: Cátedra de Fisiología del Ejercicio
Dirección postal: Campus de los Jerónimos, s/n, Guadalupe, Murcia, 30107

Categoría profesional: Profesor Ayudante

Líneas de Investigación

Antioxidantes en nutrición deportiva
Nutrición y rendimiento deportivo
Actividad física y salud

Formación Académica

Titulación superior: Diplomada en Nutrición Humana y Dietética
Centro: Universidad Católica de Murcia
Fecha: Junio 2003

Titulación superior: Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos
Centro: Universidad Católica de Murcia
Fecha: Junio 2005

Titulación superior: M. O. Nutrición y Seguridad Alimentaria
Centro: Universidad Católica San Antonio de Murcia
Fecha: 14/05/2007

Doctorado: Modificación del daño oxidativo en un grupo de deportistas tras consumir ácido docosahexaenoico a distintas dosis
Centro: Universidad Católica San Antonio de Murcia
Fecha: En proceso de realización

Participación en Proyectos

- **Número de proyectos europeos:** 1
- **Número de proyectos del Plan Nacional:** 2
- **Número de proyectos del Plan Regional:** 0
- **Número de contratos con empresas:** 21
- **Número de proyectos del Plan propio de la Universidad:** 0

Proyectos de investigación

- Efecto de un entrenamiento en circuito a alta intensidad sobre la composición corporal, la fuerza, la capacidad cardiovascular y el estado de salud en la tercera edad. Consejo Superior de Deportes (CSD). 2010/2012.
- Ensayo clínico sobre las modificaciones de los factores de riesgo cardiovascular al realizar distintos programas de ejercicio físico terapéutico con diferentes intensidades en pacientes hipertensos y displicémicos. Consejo Superior de Deportes (CSD). 2012/2013.

Contratos de investigación

- Estudio del ácido docosahexaenoico en relación con la práctica deportiva. Entidad: Proyecto Empresarial Brudy, S. A. Duración: 2006/2009.
- Efecto de la suplementación con ácido docosahexaenoico (DHA) sobre el rendimiento deportivo. Entidad: Proyecto Empresarial Brudy, S. A. Duración: 2008/2009.
- Influencia de la actividad física y de la ingesta de ácido docosahexaenoico en un grupo de personas con sobrepeso. Entidad: Proyecto Empresarial Brudy, S. A. Duración: 2008/2009.
- Eficacia de un compuesto rico en polifenoles sobre los aspectos relacionados con la regulación del peso. Entidad: Furfural Español, S. A. Duración: 2008/2009.
- Efecto de dos cremas alimenticias con fibra dietética sobre la motilidad intestinal. Entidad: Gallina Blanca, S. A. U. Duración: 2008/2009.
- Proyecto CENIT. Investigación industrial de dietas y alimentos con características específicas para las personas mayores: Evaluación de la biodisponibilidad de ingredientes bioactivos. Entidad: Corporación Alimentaria Peñasanta, S. A. Duración: 2009/2010.
- Proyecto CENIT. Investigación industrial de dietas y alimentos con características específicas para las personas mayores: Estudio de intervención dietética. Entidad: Corporación Alimentaria Peñasanta, S. A. Duración: 2009/2012.
- Diseño de un gel para ingerir durante la actividad física. Entidad: Postres y Dulces Reina, S. A. Duración: 2010/2012.
- Absorción de un compuesto de hierro comparado con una sal ferrosa. Entidad: AB-BIOTICS, S. A. Duración: 2010/2011.
- Proyecto CENIT. Health and nutrition from food (HENUFOOD). Entidad: Corporación Alimentaria Peñasanta, S. A. Duración: 2010/2013.
- Estudio clínico-nutricional para evaluar el efecto de un extracto de uva, Eminol®, sobre los niveles de colesterol sérico en voluntarios sanos mayores de 55 años normocolesterolémicos y normotensivos. Entidad: Bodega Matarromera, S. L. Duración: 2011/2014.
- Estudio clínico-nutricional para evaluar el efecto de un extracto de granada sobre la tensión arterial en voluntarios mayores de 55 años normocolesterolémicos y normotensivos. Entidad: Naturex, S. A. Duración: 2011/2014.
- Estudio sobre la calidad de vida y las capacidades cognitivas en la peri y postmenopausia. Entidad: Gynea Laboratorios, S. L. Duración: 2012/2013.
- Índice glucémico, carga glucémica e índice insulínico de Quinoa. Entidad: ALICORP, S. A. Duración: 2012/2013.
- Estudio experimental-nutricional para evaluar la eficacia de Rebootizer® como antioxidante. Entidad: Global Entry, INC. Duración: 2012/2013.
- Ensayo clínico aleatorizado controlado de la eficacia de Fibersol® sobre la reducción del tiempo de tránsito intestinal. Entidad: Matsutani Chemical Industry Co. Duración: 2012/2013.
- Estudio clínico para evaluar la mejora en el tránsito intestinal fruto del consumo de un embutido de pavo con efecto simbiótico: Inulina + Lp 3547. Entidad: AB-BIOTICS, S. A. Duración: 2012/2013.
- Efectos sobre el metabolismo glucémico y lipídico del consumo diario de Quinoa. Efecto saciante y su repercusión sobre la grasa corporal. Entidad: ALICORP, S. A. Duración: 2013/2014.
- Estudio piloto sobre la capacidad antiinflamatoria de Quinoa. Entidad: ALICORP, S. A. Duración: 2013/2014.
- Estudio experimental-nutricional para evaluar la eficacia de Rebootizer® como antioxidante y antiinflamatorio. Global Entry, INC. Duración: 2013/2014.
- Ensayo Clínico para determinar la eficacia de un concentrado de granada sobre la fatiga y recuperación muscular tras el ejercicio excéntrico. Entidad: Probelte, S.A. Duración: 2013/2014.

Estancias de investigación superiores a 3 meses

Artículos publicados con factor de impacto en los últimos 5 años

- Contreras C, Barnuevo MD, Guillen I, Luque A, Lazaro E, Espadaler J, Lopez-Roman J, Villegas JA. Comparative study of the oral absorption of microencapsulated ferric saccharate

and ferrous sulfate in humans. Eur J Nutr. 2014 Mar;53(2):567-74. doi: 10.1007/s00394-013-0565-z. Epub 2013 Jul 27.

- Barnuevo-Espinosa MD, Contreras-Fernandez CJ, Luque-Rubia AJ, Lopez-Roman FJ, Mulero J, Zafrilla-Rentero P. Biomarkers of oxidative stress after strenuous physical exercise. Ann Nutr Metab 2013;63(Suppl 1):1101.

Publicaciones en revistas indexadas en JCR

- **Número de publicaciones en primer cuartil de su área: 1**
- **Número de publicaciones en segundo cuartil de su área: 0**
- **Número de publicaciones en tercer cuartil de su área: 1**
- **Número de publicaciones en cuarto cuartil de su área: 0**

Publicaciones en revistas no indexadas en JCR

- **Número de publicaciones indexadas en otras bases de datos: 0**
- **Número de publicaciones no indexadas: 0**

Índice H

- **Valor Índice H: 0**

Libros y capítulos de libro

- **Número de libros: 0**
- **Número de capítulos de libro: 0**

Contribuciones a Congresos

- **Número de comunicaciones a congresos nacionales: 2**
- **Número de comunicaciones a congresos internacionales: 3**
- **Número de ponencias invitadas: 0**

Tesis doctorales dirigidas

Docencia Universitaria

- **Docencia en Grado (asignaturas y años de impartición):**
 - **Fisiología Humana: 2008/2015**
 - **Nutrición y Deporte: 2008/2015**
- **Docencia en Post-Grado (asignaturas y años de impartición):**
 - **M.O. Actividad Física Terapéutica; Enfoque Nutricional Complementario a la Terapia mediante Actividad Física: 2008/2015**

Gestión

Experiencia profesional

- **Nutricionista de la Federación de Fútbol de la Región de Murcia. 2006/2015**
- **Auxiliar de Departamento de Calidad. FRUVECO, SA. 04/2007-08/2007**
- **Personal Docente-Investigador. Universidad Católica San Antonio de Murcia. 2008/2015**
- **Nutricionista de Innova. Instituto de Salud y Deporte, SL. 08/2013-Actualmente**
- **Nutricionista de Gabinete de Fisioterapia Airam, SL. 11/2013-Actualmente**