

Curso Profesional

Nutrición Aplicada al Alto Rendimiento Deportivo





Curso Profesional

Nutrición Aplicada al Alto Rendimiento Deportivo

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Acceso web: www.tech-fp.com/actividades-fisicas-eportivas/curso-profesional/nutricion-aplicada-alto-rendimiento-deportivo

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Requisitos de acceso

pág. 6

03

Salidas profesionales

pág. 8

04

¿Qué seré capaz de
hacer al finalizar el Curso
Profesional?

pág. 10

05

Dirección del curso

pág. 12

06

Plan de formación

pág. 14

07

Metodología

pág. 18

08

Titulación

pág. 22

01

Presentación

Disponer de una adecuada Nutrición es un aspecto esencial para que los atletas alcancen el máximo rendimiento en su disciplina. Así, adaptar los consumos alimenticios a sus necesidades es crucial para prevenir las lesiones, incrementar la resistencia muscular y agilizar la recuperación postcompetición. Para recibir una efectiva orientación alimenticia los competidores recurren a la asesoría de grandes expertos en esta materia. Por este motivo, TECH ha creado una titulación que te habilitará en el manejo de los requerimientos dietéticos de los deportistas de fuerza. A su vez, dominarás las mejores ayudas ergogénicas para profesionales de distintas áreas. De esta forma, ampliarás tus perspectivas laborales en este sector, a través de una metodología 100% online y sin desplazarte de tu domicilio.



Dominarás, mediante este Curso Profesional, los mecanismos para detectar las necesidades nutricionales propias de los atletas de disciplinas como el Culturismo o la Halterofilia”





La Nutrición es la baza principal para que un deportista maximice su rendimiento en la práctica física. En esta línea, una adecuada alimentación es fundamental para que el atleta pueda tolerar a mediano y largo plazo las exigencias de los entrenamientos y de las diferentes competiciones de alto nivel. Ante la relevancia de este aspecto, los profesionales solicitan los mejores asesores para optimizar su desempeño deportivo.

Es por ello que TECH ha diseñado este programa, por medio del que obtendrás las aptitudes requeridas para gozar de las oportunidades laborales que presenta este ámbito. Durante 150 horas de aprendizaje, adoptarás las principales estrategias para evaluar el gasto energético y manejar las necesidades nutricionales de cada persona con base a la disciplina que practique. De igual forma, dominarás las técnicas para perfeccionar el proceso de recomposición corporal.

Todo esto, siguiendo una metodología 100% online, que te permitirá aprender sin la necesidad de realizar incómodos desplazamientos a centros académicos. Asimismo, dispondrás de contenidos didácticos presentes en un extenso abanico de formatos textuales y multimedia. Por tanto, podrás adaptar por completo tu enseñanza a tus preferencias de estudio.

“*Este programa de TECH te permitirá diseñar planes nutricionales orientados a maximizar la recuperación física de futbolistas, jugadores de baloncesto o profesionales del atletismo*”

02

Requisitos de acceso

Esta titulación no exige ningún requisito de acceso previo al alumno. Esto quiere decir que, para inscribirse y completar el programa, no es necesario haber realizado ningún estudio de forma previa, ni resulta obligatorio cumplir ninguna otra clase de criterio preliminar. Esto te permitirá matricularte y comenzar a aprender de forma inmediata, y sin los complejos trámites exigidos por otras instituciones académicas.

Gracias a este acceso inmediato conseguirás potenciar y poner al día tus conocimientos de un modo cómodo y práctico. Lo que te posicionará fácilmente en un mercado laboral altamente demandado y sin tener que dedicar cientos de horas a estudiar formación reglada previa.

Por todo ello, este programa se presenta como una gran oportunidad para mejorar tus perspectivas de crecimiento profesional de forma rápida y eficiente. Todo esto, a través de un itinerario académico 100% online y con la garantía de calidad, prestigio y empleabilidad de TECH Formación Profesional.

“

TECH te permite el acceso inmediato a esta titulación, sin requerimientos previos de ingreso ni complejos trámites para matricularte y completar el programa”



Las ventajas de cursar este programa sin necesidad de cumplir requisitos de acceso previo son:

01

Podrás matricularte inmediatamente y comenzar a estudiar cuando quieras. A tu ritmo y sin esperas

02

Tendrás acceso a un programa de alto valor curricular, donde podrás adquirir las habilidades profesionales más demandadas en la actualidad de un modo práctico

03

Mejorarás tus perspectivas laborales en tan solo unas semanas

04

Tendrás acceso a los recursos didácticos multimedia más avanzados del mercado educativo

05

Te prepararás para responder a las necesidades actuales del mercado profesional aprendiendo mediante un formato 100% online

06

Obtendrás una titulación de TECH, una institución académica de referencia a nivel internacional

03

Salidas profesionales

La Nutrición Deportiva ha adquirido una notoria relevancia a lo largo de la última década, dados los beneficios hallados para favorecer la recuperación y optimizar el rendimiento de los atletas. Por ello, cada vez más deportistas prestan una mayor atención a este aspecto, precisando la asesoría de profesionales en este campo para diseñar y supervisar su correcta alimentación. En consecuencia, TECH ha creado esta titulación, que te permitirá formar parte de un sector con alto índice de empleabilidad.

“

Incrementa tus posibilidades de trabajar en el ámbito deportivo profesional a partir de este completísimo programa de TECH”





Esta titulación, en definitiva, te convertirá en un gran especialista preparado para trabajar en alguno de los siguientes puestos:

- ♦ Técnico en Valoración Alimentaria para Futbolistas
- ♦ Auxiliar de Nutrición especializado de Atletismo
- ♦ Asesor Técnico de Nutrición Deportiva para Atletas de Fuerza
- ♦ Entrenador Personal para Deportistas
- ♦ Monitor de Gimnasio
- ♦ Divulgador de Nutrición Saludable
- ♦ *Coach* de Fitness



04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?

Tras finalizar este Curso Profesional, contarás con excelentes habilidades que te permitirán trabajar en el campo de la Nutrición Aplicada al Alto Rendimiento Deportivo. Así, analizarás los requerimientos alimenticios de atletas de disciplinas con elevadas cargas aeróbicas y adaptarás solentemente la dieta del deportista a sus periodos lesivos.

01

Emplear diversas tecnologías específicas para cuantificar el gasto energético

02

Manejar la aplicación del Diet breaks, refeeds y restricciones intermitentes, entre otros métodos de alimentación de alto valor en el fisiculturismo

03

Implementar diversas técnicas de recomposición corporal

04

Determinar y evaluar todas las variables nutricionales en disciplinas deportivas de diferentes características





05

Trazar programas de suplementación deportiva según lo requieran los atletas

06

Dar soporte emocional a atletas con Bulimia, Anorexia u otros trastornos de la alimentación

07

Utilizar el Modelo ABCDE para la evaluación corporal y el estado nutrición de los deportistas

08

Realizar estimaciones del gasto energético del deportista durante la actividad física

05

Dirección del curso

Bajo la idea de dotar del máximo nivel educativo a todas las titulaciones de TECH, este programa posee un cuadro docente de calidad. El profesorado está conformado por especialistas con amplia experiencia profesional en el área de la Nutrición Aplicada al Alto Rendimiento Deportivo. Estos expertos son los encargados de elaborar y diseñar los materiales didácticos de esta capacitación. Por esta razón, todos los conocimientos que asimilarás preservarán una completa aplicabilidad en tu día a día laboral.

“

De la mano de excelentes profesionales, recibirás las aptitudes requeridas para convertirte en un experto en Nutrición Aplicada al Alto Rendimiento Deportivo”



Dirección del curso

D. Rubina, Dardo

- Especialista en Alto Rendimiento Deportivo
- CEO de Test and Training
- Preparador Físico Escuela Deportiva Moratalaz
- Docente Educación Física en el Fútbol y Anatomía. CENAFE Escuelas Carlet
- Coordinador de la Preparación física en Hockey Hierba. Club Gimnasia y Esgrima de Buenos Aires
- Doctorado en Alto Rendimiento Deportivo
- Diplomado en Estudios de Investigación Avanzados (DEA) Universidad de Castilla la Mancha
- Máster en Alto Rendimiento Deportivo por la Universidad Autónoma de Madrid
- Posgrado en Actividad Física en Poblaciones con Patologías por la Universidad de Barcelona
- Técnico de Fisicoculturismo de Competición. Federación Extremeña de Fisicoculturismo y Fitness
- Experto en Scouting Deportivo y cuantificación de la carga de Entrenamiento (especialización Fútbol), Ciencias del deporte. Universidad de Melilla
- Experto en Musculación Avanzada por IFBB
- Experto en Nutrición Avanzada por IFBB
- Especialista en Valoración e Interpretación Fisiológica de la Aptitud Física por Bio
- Certificación en Tecnologías para el Control de Peso y el Rendimiento Físico. Arizona State University

Cuadro docente

Dña. González Cano, Henar

- Nutricionista deportiva
- Nutricionista y Antropometrista del GYM SPARTA
- Nutricionista y Antropometrista del Centro Promentium
- Nutricionista en equipos de fútbol masculino
- Docente en cursos vinculados a la Fuerza y el Acondicionamiento Físico
- Ponente en eventos de formación sobre Nutrición Deportiva
- Graduada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Valladolid
- Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte por la Universidad Católica San Antonio de Murcia
- Curso de Nutrición y Dietética aplicada al ejercicio físico por la Universidad de Vich



Este cuadro docente te transmitirá las últimas novedades en esta disciplina para que te conviertas en un profesional altamente solicitado en este sector"

06

Plan de formación

El temario de esta titulación ha sido diseñado con la premisa de proporcionarte las mejores habilidades en materia de Nutrición Aplicada al Alto Rendimiento Deportivo. Todos los contenidos didácticos de los que dispondrás durante este programa están presentes en formatos tan variados como el vídeo, las lecturas o el resumen interactivo. Fruto de ello y por medio de una metodología 100% online que te permitirá manejar tus horarios de enseñanza, obtendrás un aprendizaje adaptado por completo a tus preferencias tanto académicas como personales.



El sistema Relearning que posee esta titulación te permitirá aprender a tu propio ritmo, desarrollando en todo momento las competencias más solicitadas para el asesoramiento de deportistas de alto rendimiento”





Módulo 1. Nutrición aplicada al alto rendimiento deportivo

- 1.1. Metabolismo energético del esfuerzo físico
 - 1.1.1. Materia y energía: introducción a la termodinámica
 - 1.1.2. Características fisicoquímicas de los macronutrientes
 - 1.1.3. Digestión y metabolismo de los carbohidratos
 - 1.1.4. Digestión y metabolismo de los lípidos
 - 1.1.5. Digestión y metabolismo de las proteínas
 - 1.1.6. Sistema de los fosfágenos
 - 1.1.7. Sistema glucolítico
 - 1.1.8. Sistema oxidativo
 - 1.1.9. Integración metabólica
 - 1.1.10. Clasificación del esfuerzo físico
- 1.2. Evaluación del estado nutricional y la composición corporal
 - 1.2.1. Métodos retrospectivos y prospectivos
 - 1.2.2. Modelo ABCDE
 - 1.2.3. Evaluación clínica
 - 1.2.4. Composición corporal
 - 1.2.5. Métodos indirectos
 - 1.2.6. Métodos doblemente indirectos
 - 1.2.7. Absorciometría dual de rayos X
 - 1.2.8. Análisis vectorial de bioimpedancia eléctrica
 - 1.2.9. Cineantropometría
 - 1.2.10. Análisis de datos en cineantropometría

- 1.3. Evaluación del gasto energético
 - 1.3.1. Componentes del gasto energético total diario
 - 1.3.2. Tasa metabólica basal y gasto energético en reposo
 - 1.3.3. Efecto térmico de los alimentos
 - 1.3.4. NEAT y gasto energético por esfuerzo físico
 - 1.3.5. Tecnologías para cuantificar el gasto energético
 - 1.3.6. Calorimetría indirecta
 - 1.3.7. Estimación del gasto energético
 - 1.3.8. Cálculos a posteriori
 - 1.3.9. Recomendaciones prácticas
- 1.4. Nutrición en fisicoculturismo y la recomposición corporal
 - 1.4.1. Características del fisicoculturismo
 - 1.4.2. Nutrición para el Bulking
 - 1.4.3. Nutrición para la puesta a punto
 - 1.4.4. Nutrición post-competencia
 - 1.4.5. Suplementos efectivos
 - 1.4.6. La recomposición corporal
 - 1.4.7. Estrategias nutricionales
 - 1.4.8. Distribución de macronutrientes
 - 1.4.9. Diet breaks, refeeds y restricciones intermitentes
 - 1.4.10. Principios y peligros de la farmacología

- 1.5. Nutrición en deportes de fuerza
 - 1.5.1. Características de los deportes colectivos
 - 1.5.2. Requerimiento energético
 - 1.5.3. Requerimiento de proteína
 - 1.5.4. Distribución de carbohidratos y grasas
 - 1.5.5. Nutrición para el levantamiento olímpico
 - 1.5.6. Nutrición para las carreras de velocidad
 - 1.5.7. Nutrición para el powerlifting
 - 1.5.8. Nutrición en deportes de salto y lanzamiento
 - 1.5.9. Nutrición en deportes de combate
 - 1.5.10. Características morfológicas del atleta
- 1.6. Nutrición en deportes colectivos
 - 1.6.1. Características de los deportes colectivos
 - 1.6.2. Requerimiento energético
 - 1.6.3. Nutrición en pre-temporada
 - 1.6.4. Nutrición en competencia
 - 1.6.5. Nutrición antes, durante y después del partido
 - 1.6.6. Reposición de fluidos
 - 1.6.7. Recomendaciones para divisiones inferiores
 - 1.6.8. Nutrición para el fútbol, baloncesto y voleibol
 - 1.6.9. Nutrición para el rugby, hockey y béisbol
 - 1.6.10. Características morfológicas del atleta

- 1.7. Nutrición en deportes de resistencia
 - 1.7.1. Características de los deportes de resistencia
 - 1.7.2. Requerimiento energético
 - 1.7.3. Supercompensación de glucógeno
 - 1.7.4. Reposición de energía durante la competencia
 - 1.7.5. Reposición de fluidos
 - 1.7.6. Bebidas y confitería deportiva
 - 1.7.7. Nutrición para el ciclismo
 - 1.7.8. Nutrición para carreras y maratón
 - 1.7.9. Nutrición para el triatlón
 - 1.7.10. Nutrición para otras modalidades olímpicas
- 1.8. Ayudas ergogénicas nutricionales
 - 1.8.1. Sistemas de clasificación
 - 1.8.2. Creatina
 - 1.8.3. Cafeína
 - 1.8.4. Nitratos
 - 1.8.5. β -alanina
 - 1.8.6. Bicarbonato y fosfato de sodio
 - 1.8.7. Suplementos de proteína
 - 1.8.8. Carbohidratos modificados
 - 1.8.9. Extractos herbales
 - 1.8.10. Suplementación contaminante
- 1.9. Trastornos alimentarios y lesiones deportivas
 - 1.9.1. Anorexia
 - 1.9.2. Bulimia nerviosa
 - 1.9.3. Ortorexia y vigorexia
 - 1.9.4. Trastorno por atracón y por purgas
 - 1.9.5. Síndrome de deficiencia energética relativa
 - 1.9.6. Deficiencia en micronutrientes
 - 1.9.7. Educación nutricional y prevención
 - 1.9.8. Lesiones deportivas
 - 1.9.9. Nutrición durante la readaptación física
- 1.10. Avances e investigación en la Nutrición Deportiva
 - 1.10.1. Nutrigenética
 - 1.10.2. Nutrigenómica
 - 1.10.3. Modulación de la microbiota
 - 1.10.4. Probióticos y prebióticos en el deporte
 - 1.10.5. Productos emergentes
 - 1.10.6. Biología de sistemas
 - 1.10.7. Diseños no experimentales
 - 1.10.8. Diseños experimentales
 - 1.10.9. Revisiones sistemáticas y metaanálisis

07

Metodología

Nuestra institución es la primera en el mundo que combina la metodología de los *case studies* con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos los case studies con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

TECH pone a tu disposición un método de aprendizaje que ha revolucionado la Formación Profesional y con el que mejorarás tus perspectivas de futuro de forma inmediata.

En TECH aprenderás con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los profesionales del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina *Relearning*.

Nuestra institución es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019 conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos...) con respecto a los indicadores del mejor centro educativo online en español.



Esta titulación de TECH es un programa intensivo que te prepara para afrontar todos los retos en esta área, tanto en el ámbito nacional como internacional. Tenemos el compromiso de favorecer tu crecimiento personal y profesional, la mejor forma de caminar hacia el éxito, por eso en TECH utilizarás los *case studies*, la metodología de enseñanza más avanzada y eficaz del mercado educativo.

“*Nuestro programa te proporciona las mejores habilidades profesionales, preparándote para afrontar todos los retos actuales y futuros en esta área*”

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo desde que éstas existen. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y emitiesen juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas.

Ante una determinada situación, ¿qué harías tú? Esta es la pregunta a la que te enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del curso, te enfrentarás a múltiples casos reales. Deberás integrar todos tus conocimientos, investigar, argumentar y defender tus ideas y decisiones.



En este programa tendrás acceso a los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para ti:



Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

El denominado *Learning from an expert* afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.



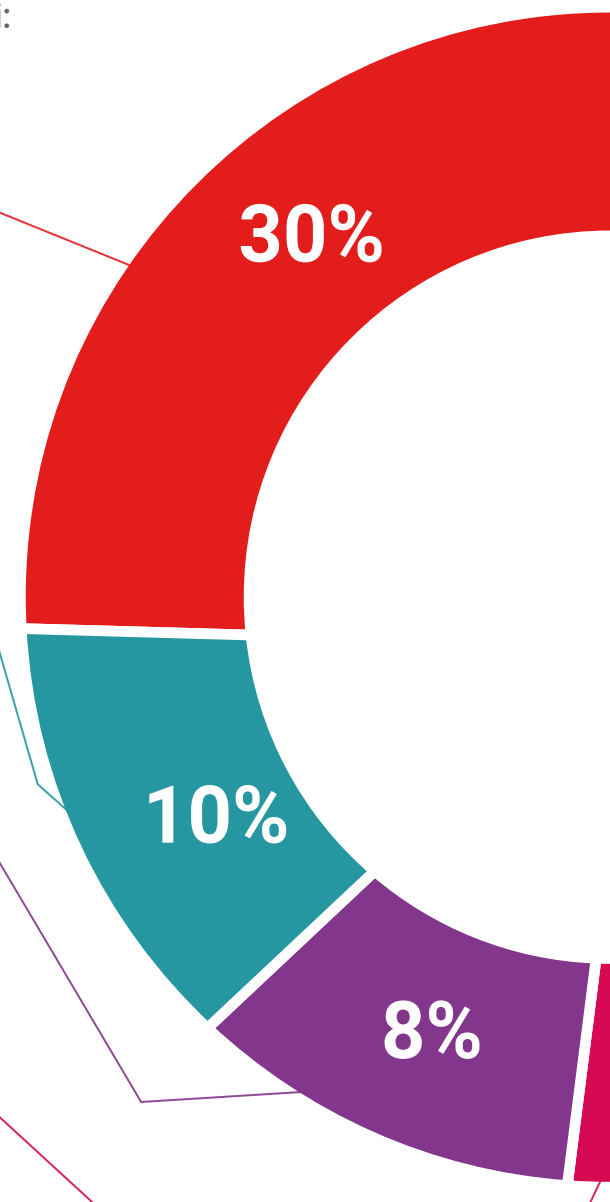
Prácticas de habilidades y competencias

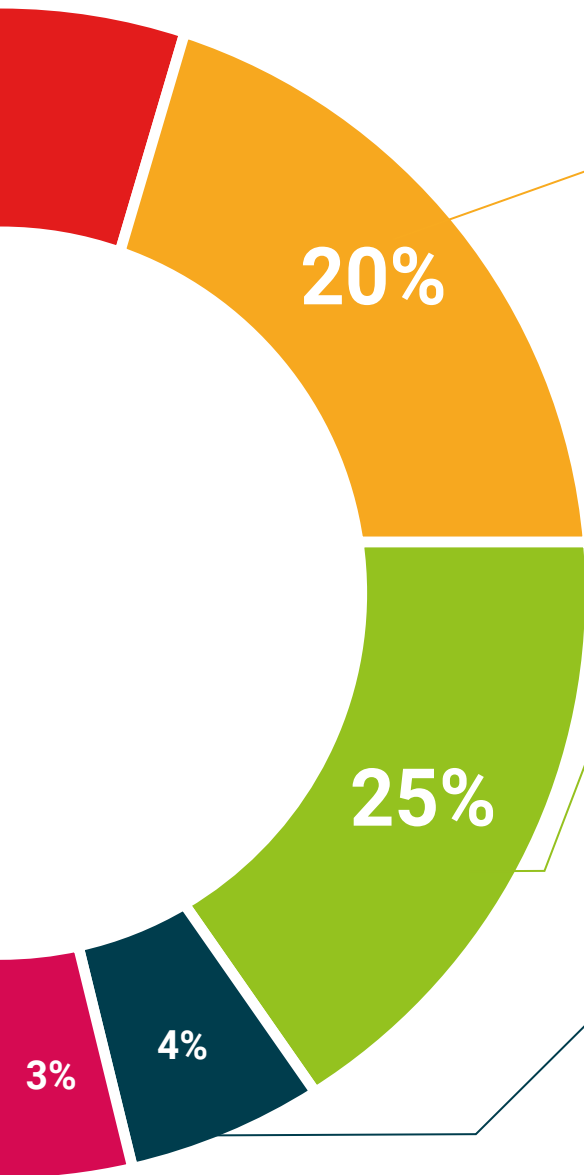
Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





Case Studies

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



Resúmenes interactivos

Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



08

Titulación

El Curso Profesional en Nutrición Aplicada al Alto Rendimiento Deportivo garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Profesional expedido por TECH.

Tras la superación de las evaluaciones, el alumno recibirá por correo postal con acuse de recibo su correspondiente Título de Curso Profesional emitido por TECH.

El título expedido por TECH expresará la calificación que haya obtenido en el Curso Profesional, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores carreras profesionales.

Título: **Curso Profesional en Nutrición Aplicada al Alto Rendimiento Deportivo**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**





Curso Profesional
Nutrición Aplicada al Alto
Rendimiento Deportivo

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Curso Profesional

Nutrición Aplicada al Alto Rendimiento Deportivo

