

# Curso Profesional

## Nutrición durante el Periodo Lesivo del Deportista



## Curso Profesional

### Nutrición durante el Periodo Lesivo del Deportista

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Acceso web: [www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/nutricion-periodo-lesivo-deportista](http://www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/nutricion-periodo-lesivo-deportista)

# 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. 16

08

Titulación

---

pág. 20

# 01

## Presentación

Para un atleta es sumamente frustrante incurrir en una lesión por un largo periodo de tiempo. Esto se debe a que su rendimiento puede disminuir debido a la falta de actividad física, y su motivación también, ya que esta se mantiene principalmente por la práctica deportiva. En este escenario, una adecuada nutrición es primordial para sobrellevar estas etapas, por lo tanto, los profesionales cualificados para esas tareas son cada vez más demandados. Por esto, TECH te proporciona este programa donde abordarás las técnicas de intervención más importantes para mejorar y prevenir daños físicos a través de comidas sanas, suplementos e hidratación. Además, te ofrece el análisis de casos interesantes y todo en una modalidad de estudios 100% online que te permite un aprendizaje adaptado a tu ritmo.

“

*Para un deportista lesionado es importante tener una buena alimentación. Con TECH, podrás apoyar a su recuperación a partir del dominio de contenidos basados en la última evidencia científica”*





Las últimas novedades en Nutrición Deportiva permiten ayudar al atleta en su recuperación y protegerlo de futuras lesiones durante la actividad física. Una buena alimentación, vitaminas y nutrientes son esenciales para el individuo en estas circunstancias. Por ello, la demanda de planes nutricionales integrales y personal altamente preparado que se encargue de su seguimiento y supervisión ha crecido considerablemente.

Ante esa coyuntura, TECH ha diseñado este Curso Profesional que proporciona conocimientos de vanguardia y favorecerá la incursión laboral en esta área. Durante el transcurso de la capacitación, centralizado que favorezca tu incursión laboral en esta área. Durante el transcurso de tu capacitación podrás implementar estrategias de suplementos deportivos y conocer las fases de una lesión. Adicionalmente, identificar daños tendinosos y ligamentosos, y las consideraciones nutricionales para el retorno a la competición.

Al ser un programa 100% online, dispones de tu tiempo sin someterte a extensos horarios y sin desplazamientos incómodos a un centro de estudios. Con su revolucionaria metodología *Relearning*, accederás a contenidos de gran valor y presentados en diferentes formatos audiovisuales, con materiales descargables. Por otra parte, te permite distribuir la carga educativa en función de tus necesidades.



*Gracias a este programa,  
aprenderás a prevenir lesiones en  
deportistas y salvaguardar su salud  
con dietas acordes a su condición"*

# 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 garantiza el acceso inmediato a esta titulación, sin requerimientos previos de ingreso ni densas tramitaciones 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

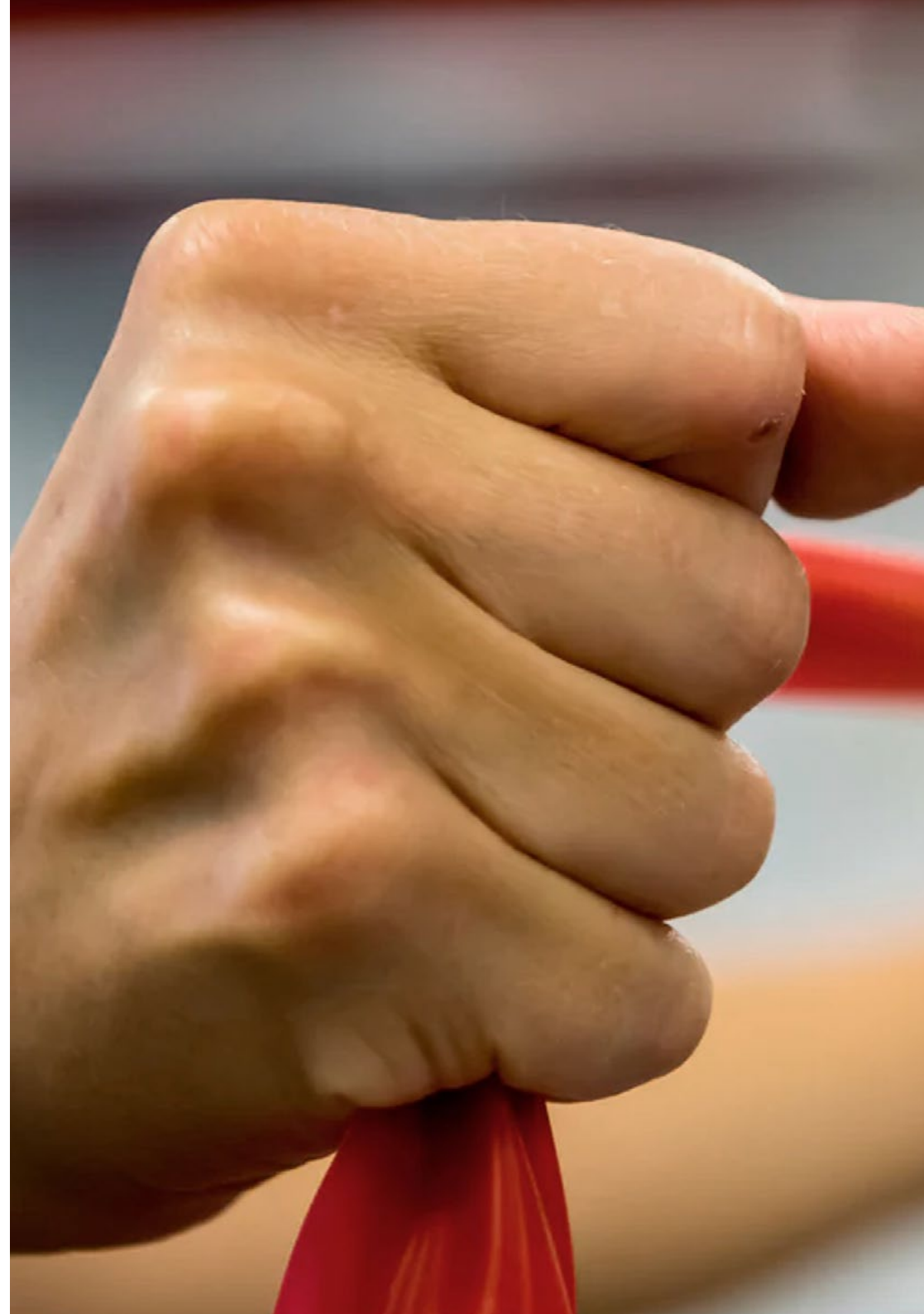
# 03

## Salidas profesionales

La Nutrición en Periodo Lesivo es de suma importancia para una recuperación más acelerada y eficiente con el fin de volver a competición y no recaer en la contusión. A causa de esto, los deportistas acuden a expertos altamente calificados en este campo, que sean capaces de atender sus necesidades y prevenir futuras lesiones. Es por ello que esta capacitación es diseñada para dar respuesta a estas poblaciones. Mediante ella, te convertirás en un experto con amplias oportunidades para crecer y alcanzar competitivas opciones de empleo.

“

*Con esta capacitación, accederás a las últimas novedades en nutrición y serás capaz de diseñar planes dietéticos para sobrellevar el periodo lesivo de los atletas y prevenir futuras lesiones”*



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

- ♦ Técnico deportivo especializado en Nutrición para deportes acuáticos
- ♦ Monitor de gimnasios
- ♦ Entrenador personal para miembros de colectivos especiales
- ♦ Instructor nutricional en centros de rehabilitación
- ♦ Asistente de proyectos divulgativos sobre alimentación sana



# 04

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

Una vez finalizado este Curso Profesional, tendrás las habilidades necesarias para desarrollar diferentes tareas de Nutrición en el campo laboral. Teniendo como foco, los atletas lesionados, implementarás estrategias dietéticas que son relevantes a día de hoy. De igual manera, manejarás un conocimiento avanzado en un entorno multidisciplinar.

01

Identificar las distintas fases de la lesión

02

Ayudar en la prevención de las lesiones

03

Dominar el pronóstico de la lesión

04

Establecer una estrategia de alimentación acorde a los nuevos requerimientos nutricionales que aparecen durante el periodo lesivo





05

Diseñar estrategias dietéticas para la prevención y tratamiento del deportista lesionado

06

Evaluar la estructura del tejido muscular y su implicación en el deporte

07

Aplicar habilidades avanzadas para detectar los posibles signos de alteración nutricional asociados a la práctica deportiva

08

Incorporar los distintos avances científicos al propio campo profesional

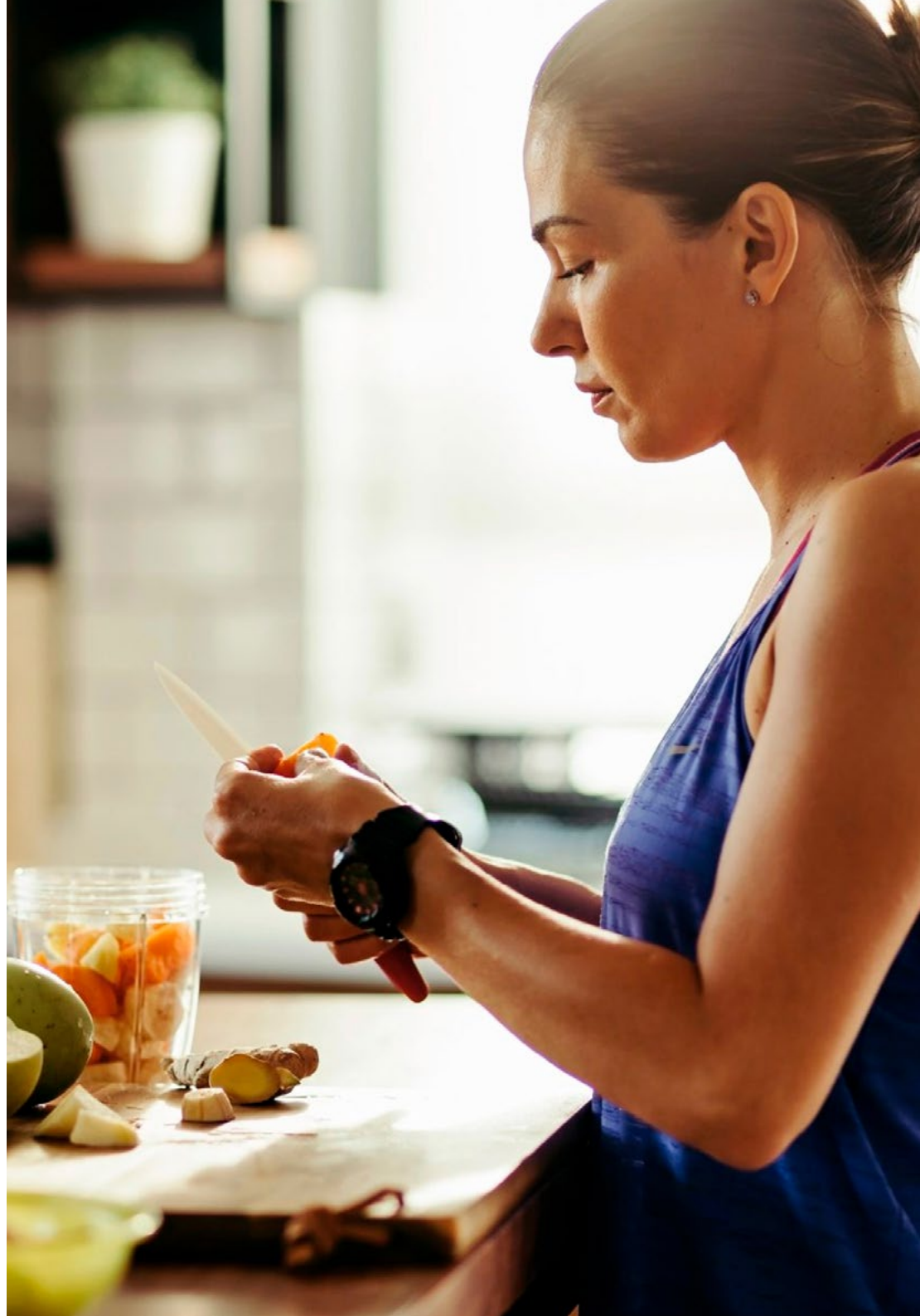
# 05

## Dirección del curso

Esta capacitación cuenta con un cuadro de docentes comprometidos con la enseñanza de calidad, mediante las nuevas tecnologías educativas que ofrece TECH. Estos expertos en Nutrición para Deportistas durante el Periodo Lesivo cuentan con una gran trayectoria, enfocada en la responsabilidad y el asesoramiento nutricional. Así, han integrado sus trayectorias en un completísimo temario que te ayudará a expandir tus habilidades prácticas. De este modo, estarás listo para asumir los retos de la academia y aplicarlos en el entorno laboral.

“

*Los mejores profesionales en Nutrición para Deportistas Lesionados te proporcionarán un aprendizaje clave para expandir tus conocimientos hacia ese campo laboral”*



## Dirección del curso

### Dr. Marhuenda Hernández, Javier

- ♦ Nutricionista en clubes de fútbol profesionales
- ♦ Responsable del área de nutrición deportiva del Albacete Balompié
- ♦ Responsable del área de nutrición deportiva del UCAM Murcia de Fútbol
- ♦ Asesor científico en Nutrium
- ♦ Asesor nutricional en Centro Impulso
- ♦ Docente y coordinador de estudios posuniversitarios
- ♦ Doctor en Nutrición y Seguridad Alimentaria por la UCAM
- ♦ Graduado en Nutrición Humana y Dietética por la UCAM
- ♦ Máster en Nutrición Clínica por la UCAM
- ♦ Académico de número de la Academia Española de Nutrición y Dietética

## Cuadro docente

### Dr. Martínez Noguera, Francisco Javier

- ♦ Nutricionista deportivo en CIARD-UCAM
- ♦ Nutricionista deportivo en Clínica Fisioterapia Jorge Lledó
- ♦ Ayudante de investigación en CIARD-UCAM
- ♦ Nutricionista deportivo del UCAM Murcia Club de Fútbol
- ♦ Nutricionista de SANO Center
- ♦ Nutricionista deportivo de UCAM Murcia Club de Baloncesto
- ♦ Doctor en Ciencias del Deporte por la Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Graduado en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Máster en Nutrición y Seguridad Alimentaria por la Universidad Católica San Antonio de Murcia

### Dña. Montoya Castaño, Johana

- ♦ Nutricionista Deportiva
- ♦ Nutricionista en el Ministerio del Deporte de Colombia
- ♦ Asesora científica en Bionutrition Medellín
- ♦ Docente de cursos de formación sobre Nutrición Deportiva y en estudios universitarios
- ♦ Nutricionista Dietista por la Universidad de Antioquia
- ♦ Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte por la UCAM

# 06

## Plan de formación

El temario de este programa se adapta a la relevancia en la actualidad sobre la capacitación en Nutrición Deportiva. Así, lograrás identificar las fases de una lesión, como prevenirlas y la implementación de suplementos como un profesional en la materia. Con su metodología de aprendizaje teórico-práctica, tendrás un módulo muy completo con formatos didácticos para que tu estudio sea muy ameno. Además, gracias al formato 100% online de TECH, adecuarás tus horarios según tus necesidades.

“

*TECH te ofrece el programa más novedoso y completo del mercado, con un aprendizaje 100% online que optimiza tus competencias y te permite manejar tu propio tiempo”*





## Módulo 1. Periodo Lesivo

- 1.1. Introducción
- 1.2. Prevención de lesiones en el deportista
  - 1.2.1. Disponibilidad energética relativa en el deporte
  - 1.2.2. Salud bucodental e implicaciones sobre las lesiones
- 1.2.3 Fatiga, nutrición y lesiones
  - 1.2.4. Sueño, nutrición y lesiones
- 1.3. Fases de la lesión
  - 1.3.1. Fase de inmovilización. Inflamación y cambios que se producen durante esta fase
  - 1.3.2. Fase de retorno de la actividad
- 1.4. Ingesta energética durante el periodo de lesión
- 1.5. Ingesta de macronutrientes durante el periodo de lesión
  - 1.5.1. Ingesta de carbohidratos
  - 1.5.2. Ingesta de grasas
  - 1.5.3. Ingesta de proteínas
- 1.6. Ingesta de micronutrientes de especial interés durante la lesión
- 1.7. Suplementos deportivos con evidencia durante el periodo de lesión
  - 1.7.1. Creatina
  - 1.7.2. Omega 3
  - 1.7.3. Otros
- 1.8. Lesiones de tendinosas y ligamentosas
  - 1.8.1. Introducción a las lesiones tendinosas y ligamentosas. Estructura del tendón
  - 1.8.2. Colágeno, gelatina y vitamina C. ¿Pueden ayudar?
  - 1.8.3. Oros nutrientes involucrados en la síntesis del colágeno
- 1.9. Vuelta a la competición
  - 1.9.1. Consideraciones nutricionales en el retorno a la competición
- 1.10. Estudios de caso interesantes en la literatura científica sobre lesiones

## 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 emitieran 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.



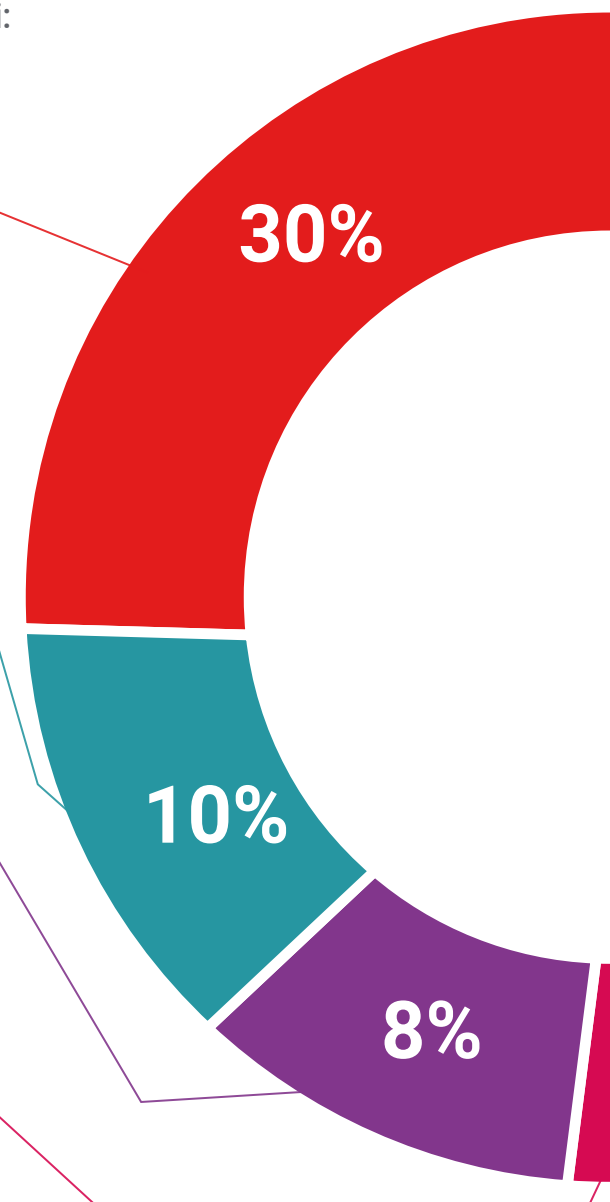
#### Prácticas de habilidades y competencias

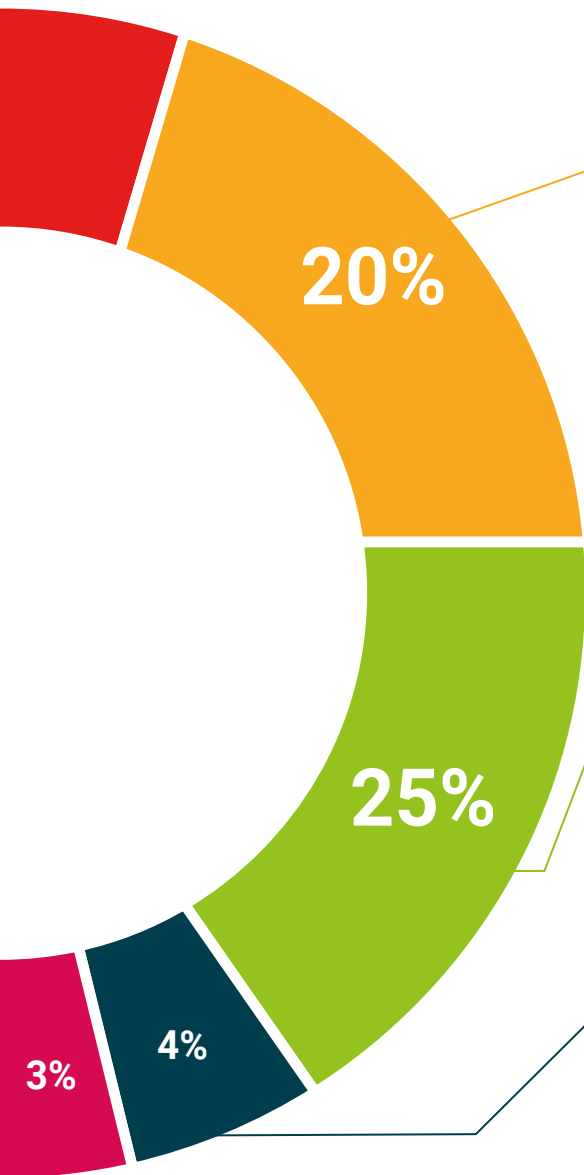
Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



#### 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 durante el Periodo Lesivo del Deportista 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 durante el Periodo Lesivo del Deportista**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**





## Curso Profesional

Nutrición durante  
el Periodo Lesivo  
del Deportista

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

# Curso Profesional

## Nutrición durante el Periodo Lesivo del Deportista

