

Curso Profesional

Valoración Nutricional del Deportista en Diferentes Momentos de la Temporada





Curso Profesional Valoración Nutricional del Deportista en Diferentes Momentos de la Temporada

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Acceso web: www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/valoracion-nutricional-deportista-diferentes-momentos-temporada

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

La valoración nutricional de los competidores es fundamental para optimizar su rendimiento y prevenir lesiones. Realizar este proceso en diferentes momentos de la temporada permite asegurarse de que el atleta esté recibiendo los nutrientes necesarios para alcanzar sus objetivos. Los profesionales dedicados a monitorizar la correcta ingesta de alimentos juegan un rol fundamental para dar seguimiento al estado de los deportistas. Ante el latente crecimiento de ese sector profesional, TECH ha creado este completo programa en modalidad 100% online, sin horarios prefijados desde la comodidad de tu hogar. Además, cuenta con el sistema de aprendizaje *Relearning*, el cual afianza las habilidades adquiridas a lo largo de la capacitación.

“

Muchos atletas buscan un seguimiento nutricional que les permita la energía que requieren para un ejercicio profesional. Capacítate con TECH y monitoriza al deportista durante su desempeño”





Dentro de la industria alimentaria han surgido innumerables productos complementarios, dirigidos a deportistas, que pueden tener contraindicaciones a la salud si no son tomados adecuadamente. Sin embargo, teniendo en cuenta sus beneficios, debe existir un correcto equilibrio en la dieta diaria. Es importante que los atletas estén bien orientados en este sentido, para adquirir la energía necesaria en todo el entrenamiento.

Así, la Valoración Nutricional es indispensable para toda persona, especialmente para quienes desean resultados específicos. En este contexto, tanto los profesionales del equipo técnico como el atleta trabajan en conjunto para alcanzar los objetivos y con el estudio adecuado es posible lograrlo. Esto es precisamente lo que TECH ofrece con esta capacitación en la que aprenderás a hacer evaluaciones antropométrica y bioquímicas tanto antes, durante como después de la competencia.

Un programa completo, 100% online, en el que podrás realizar una monitorización del deportista de manera efectiva y medir la tasa de sudoración. A su vez, contemplarás las pérdidas hídricas y los protocolos de cálculo en un trabajo multidisciplinar. Todo esto, a través de recursos didácticos multimedia de la metodología *Relearning*.



Con este programa podrás desarrollar ágilmente tus capacidades, ayudando al atleta a obtener los mejores resultados"

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

Con el apoyo especializado en uno de los aspectos más importantes de la vida profesional deportiva, como lo es la alimentación, el atleta podrá sacar provecho de cada momento de su entrenamiento. Por otro lado, es también preciso señalar que la dieta sana de estos atletas refleja ofrece un aporte significativo a su salud. Así, con el estudio de este programa, podrás realizar un acompañamiento desde varias perspectivas con el mismo enfoque, accediendo así, a diversas salidas laborales.

“

La alimentación es muy importante para los deportistas profesionales de y este programa te capacitará para hacer el debido seguimiento nutricional llegando a los resultados que deseas”



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

- ♦ Técnico en Dietética y Nutrición
- ♦ Monitor de gimnasios
- ♦ Asistente de proyectos divulgativos sobre alimentación sana
- ♦ Dietista
- ♦ Animador socio-deportivo y recreativo



04

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

Al culminar este programa adquirirás las capacidades necesarias para hacer el debido seguimiento al atleta. Es decir, desarrollarás la habilidad de reconocer, bajo diversos métodos, la debida alimentación que seguirá el deportista en cada momento de su entrenamiento para obtener los mejores resultados.

01

Realizar evaluaciones nutricionales completas, incluyendo análisis de la composición corporal y valoración de la ingesta alimentaria

02

Interpretar los resultados de las evaluaciones nutricionales para identificar las necesidades específicas de los deportistas

03

Establecer objetivos nutricionales adecuados para cada etapa de la temporada, considerando los requerimientos energéticos, la distribución de macronutrientes y la adecuada hidratación

04

Asesorar sobre estrategias de suplementación nutricional, identificando las necesidades individuales



05

Brindar orientación sobre la selección y preparación de alimentos adecuados para optimizar el rendimiento y la recuperación de los deportistas

06

Monitorear y hacer seguimiento de la adherencia a los planes de alimentación y realizar ajustes según las necesidades

07

Educar a los deportistas y al personal técnico sobre conceptos nutricionales clave, promoviendo una alimentación equilibrada y hábitos saludables

08

Colaborar con otros profesionales del equipo multidisciplinario para integrar los aspectos nutricionales en la planificación global del rendimiento del deportista

05

Dirección del curso

Para dar continuidad a la excelencia educativa de la más alta calidad, se han seleccionado a profesionales capacitados en el área de la Nutrición Deportiva. Esto con el fin de que se integre lo mejor de su experiencia profesional en el más eficiente método de enseñanza: el sistema *Relearning*. Con esta metodología el estudiante podrá aumentar sus competencias, agilizar sus conocimientos y pulir sus capacidades para un buen desempeño laboral. De esta forma, dará al atleta una excelente instrucción nutricional siendo constantemente monitoreado por el entrenador para cada momento de su práctica deportiva.

“

Con la guía de excelentes docentes profesionales, obtendrás agilidades que te permitirán hacer el seguimiento ideal a la nutrición de deportistas en cada momento de su entrenamiento”



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

“

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 contenido de este temario ha sido construido con base en las indicaciones pedagógicas del equipo docente dentro del método *Relearning*. Se ha estructurado para que el alumno aprenda a desarrollar competencias que le conlleven a un excelente desempeño laboral. De esta manera, monitoreará al atleta en diferentes momentos de su entrenamiento en cuanto a su alimentación. Todo esto, por medio de las clases 100% online del programa.



Con los contenidos de este completo programa desarrollarás las mejores habilidades profesionales para guiar al atleta a desarrollar su máximo potencial"



Módulo 1. Valoración nutricional del deportista en diferentes momentos de la temporada

- 1.1. Valoración bioquímica
 - 1.1.1. Hemograma
 - 1.1.2. Marcadores de sobre entrenamiento
- 1.2. Valoración Antropométrica
 - 1.2.1. Composición Corporal
 - 1.2.2. Perfil ISAK
- 1.3. Pretemporada
 - 1.3.1. Alta carga de trabajo
 - 1.3.2. Asegurar aporte calórico y proteico
- 1.4. Temporada competitiva
 - 1.4.1. Rendimiento deportivo
 - 1.4.2. Recuperación entre partidos
- 1.5. Periodo de transición
 - 1.5.1. Periodo Vacacional
 - 1.5.2. Cambios en composición corporal
- 1.6. Viajes
 - 1.6.1. Torneos durante la temporada
 - 1.6.2. Torneos fuera de temporada (Copas del mundo, europeos y JJOO)
- 1.7. Monitorización del deportista
 - 1.7.1. Estado basal deportista
 - 1.7.2. Evolución durante la temporada
- 1.8. Cálculo tasa sudoración
 - 1.8.1. Pérdidas hídricas
 - 1.8.2. Protocolo de cálculo
- 1.9. Trabajo multidisciplinar
 - 1.9.1. Papel del nutricionista en el entorno del deportista
 - 1.9.2. Comunicación con el resto de las áreas
- 1.10. Dopaje
 - 1.10.1. Lista WADA
 - 1.10.2. Pruebas antidopaje



Gracias a esta capacitación en nutrición deportiva podrás monitorear al atleta para darle el mejor de los resultados en cada momento de su entrenamiento

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.



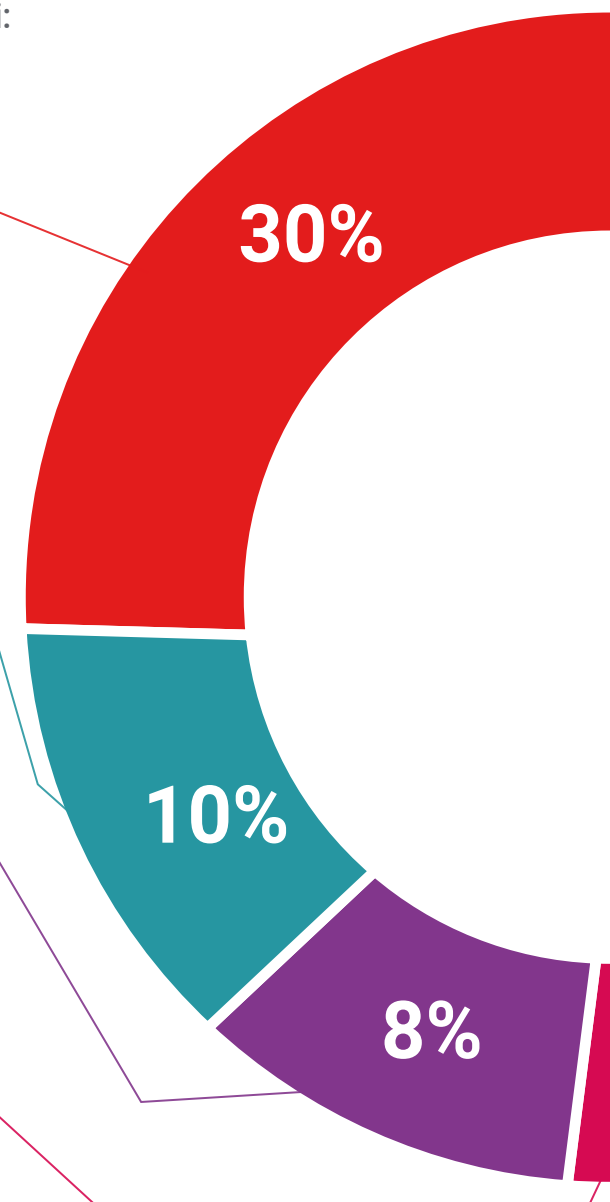
Prácticas de habilidades y competencias

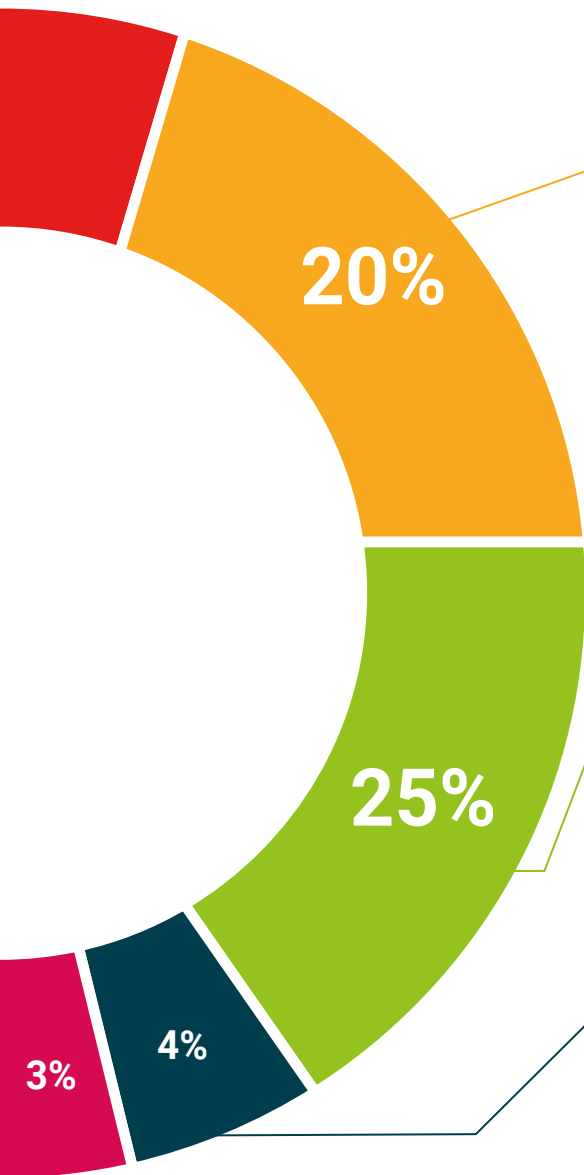
Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



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 Valoración Nutricional del Deportista en Diferentes Momentos de la Temporada 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 Valoración Nutricional del Deportista en Diferentes Momentos de la Temporada**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**





Curso Profesional
Valoración Nutricional
del Deportista en Diferentes
Momentos de la Temporada

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Curso Profesional

Valoración Nutricional del Deportista en Diferentes Momentos de la Temporada

