

Especialización Profesional

Nutrición en la Actividad Física y Deporte Acuático





Especialización Profesional Nutrición en la Actividad Física y Deporte Acuático

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 meses

Horas: 450

Acceso web: www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/especializacion-profesional/nutricion-actividad-fisica-deporte-acuatico

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Requisitos de acceso

pág. 6

03

Salidas profesionales

pág. 8

04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar la Especialización 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

Algunos de los deportes más demandantes de esfuerzo físico se encuentran en las competencias bajo el agua, como la Natación o el Waterpolo. Los atletas dedicados a este tipo de competición deben mantener dietas balanceadas con el objetivo de potenciar su rendimiento mediante la alimentación. Por eso, esta titulación ahonda en el diseño de estrategias nutricionales en disciplinas acuáticas y otras especialidades físicas. Asimismo, durante este itinerario académico, aprenderás a gestionar alimentación en el preentrenamiento y postentrenamiento de los competidores o las técnicas para alcanzar el peso requerido. Todo ello, acompañado de una metodología 100% en línea que te permitirá un aprendizaje adaptado a tu ritmo y sin desplazarte de tu hogar.

“

Esta Especialización Profesional en Nutrición en la Actividad Física y Deporte Acuático te permite gestionar la alimentación preentrenamiento y postentrenamiento de los nadadores olímpicos. ¡Matricúlate ahora!





Los deportistas de élite necesitan contar con el asesoramiento nutricional más personalizado, basado en sus necesidades energéticas. Prestigiosos nadadores como Michael Phelps han destacado por su talento competitivo, pero también por su alta ingesta calórica, acordes con la alta exigencia de sus entrenamientos. Estas estrategias de trabajo son cada vez más utilizadas en el deporte de alto rendimiento, siendo su implementación una de las habilidades más solicitadas en el ámbito de las actividades físicas.

Ante esta situación, TECH ha creado esta titulación con la cual adquirirás destrezas para realizar planes de alimentación en función del tipo de entrenamiento que realice el atleta. Además, aprenderás a emplear las ayudas ergogénicas en la preparación competitiva y manejarás las estrategias más eficaces para evitar la pérdida de masa muscular en etapas de definición.

Este programa dispone de una metodología completamente en línea, con el objetivo de favorecer un aprendizaje a tu medida sin necesidad de desplazarse a un centro de estudio. Igualmente, obtendrás un amplio material didáctico elaborado por expertos con amplia experiencia en el sector, por lo que los contenidos serán plenamente aplicables en el mundo laboral.

“

Gracias a esta titulación, emplearás las estrategias más novedosas para evitar la pérdida de masa muscular durante un proceso de definición”

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

Esta titulación ha sido diseñada para dar respuesta a las necesidades específicas del sector deportivo. Así, los atletas reclaman expertos altamente especializados en la creación de planes nutricionales para disciplinas muy concretas, capaces de diferenciar los requerimientos energéticos de cada una de ellas. Por tanto, este programa que TECH te permitirá acceder a numerosas oportunidades laborales en el mundo de la nutrición para deportes acuáticos y de contacto.

“

Este programa te habilitará para ocupar un puesto de trabajo como nutricionista deportivo especializado en Natación o Waterpolo, entre otras disciplinas deportivas”





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 la Especialización Profesional?

Una vez finalizada esta Especialización Profesional, estarás plenamente capacitado para realizar planificaciones nutricionales a deportistas de disciplinas acuáticas, de combate o de levantamiento de peso. También, dominarás la realización de programas de alimentación orientados a una etapa de ganancia muscular, así como en periodos de definición o pérdida de grasa.

01

Dominar las características más importantes dentro de los principales deportes acuáticos

02

Diseñar estrategias nutricionales según las demandas y requerimientos que conlleva la actividad deportiva en medio acuático

03

Diferenciar las necesidades nutricionales entre los diferentes deportes acuáticos

04

Establecer las diferentes características y necesidades dentro de los deportes por categoría de peso





05

Desarrollar estrategias nutricionales en la preparación del deportista de cara a la competición

06

Optimizar a través del abordaje nutricional la mejora de la composición corporal

07

Manejar las características particulares a nivel fisiológico a tener en cuenta en el abordaje nutricional de distintas poblaciones específicas

08

Adaptar los planes de alimentación a las condiciones y desafíos específicos del entorno acuático

05

Dirección del curso

Para garantizar una excelente calidad en el aprendizaje, el cuadro docente responsabilizado de impartir la titulación está conformado por los mejores expertos del sector. Estos docentes cuentan con experiencia en labores como la asesoría nutricional para atletas de fuerza o la investigación en nutrición. Además, son los encargados de la elaboración de todos los contenidos ofrecidos durante el itinerario académico, por lo que los conocimientos que recibirás serán completamente aplicables en el ámbito laboral.

“

Esta titulación es impartida por especialistas que trabajan actualmente en el sector de la Nutrición, por lo que todos los contenidos ofrecidos estarán completamente actualizados”



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

Dña. Ramírez Munuera, Marta

- ♦ Nutricionista Deportiva experta en deportes de fuerza
- ♦ Nutricionista en M10 Salud y Fitness
- ♦ Nutricionista en Mario Ortiz Nutrición
- ♦ Formadora en cursos y talleres sobre Nutrición Deportiva
- ♦ Ponente en conferencias y seminarios de Nutrición Deportiva
- ♦ Graduada en Nutrición Humana y Dietética por la UCAM
- ♦ Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte por la UCAM

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

Esta titulación cuenta con un temario compuesto por 3 módulos con los que profundizarás en la elaboración de planes nutricionales para atletas de deportes acuáticos o de disciplinas con categorías por pesos. Así, conocerás cómo diseñar un programa de alimentación para competidores de modalidades como el *kickboxing*. Además, dispondrás de novedosos materiales didácticos presentes en soportes tan variados como el vídeo explicativo o el resumen interactivo.

“

Este programa académico goza de una metodología 100% online para que optimices tu aprendizaje y gestiones tus propios horarios de estudio”



Módulo 1. Deportes acuáticos

- 1.1. Historia de los deportes acuáticos
 - 1.1.1. Olimpiadas y grandes torneos
 - 1.1.2. Deportes acuáticos en la actualidad
- 1.2. Limitantes del rendimiento
 - 1.2.1. En Deportes acuáticos en el agua (natación, waterpolo)
 - 1.2.2. En Deportes acuáticos sobre el agua (surf, vela, piragüismo)
- 1.3. Características básicas de los deportes acuático
 - 1.3.1. Deportes acuáticos en el agua (natación, waterpolo)
 - 1.3.2. Deportes acuáticos sobre el agua (surf, vela, piragüismo)
- 1.4. Fisiología deporte acuáticos
 - 1.4.1. Metabolismo energético
 - 1.4.2. Biotipo del deportista
- 1.5. Entrenamiento
 - 1.5.1. Fuerza
 - 1.5.2. Resistencia
- 1.6. Composición Corporal
 - 1.6.1. Natación
 - 1.6.2. Waterpolo
 - 1.6.3. Pre-competición
 - 1.6.3.1. horas antes
 - 1.6.3.2. hora antes
- 1.7. Per-competición
 - 1.7.1. Hidratos de carbono
 - 1.7.2. Hidratación

- 1.8. Post-competición
 - 1.8.1. Hidratación
 - 1.8.2. Proteína
- 1.9. Ayudas ergogénicas
 - 1.9.1. Creatina
 - 1.9.2. Cafeína

Módulo 2. Deportes por categoría de peso

- 2.1. Características de los principales deportes por categoría de peso
 - 2.1.1. Reglamento
 - 2.1.2. Categorías
- 2.2. Programación de la temporada
 - 2.2.1. Competiciones
 - 2.2.2. Macro ciclo
- 2.3. Composición corporal
 - 2.3.1. Deportes de combate
 - 2.3.2. Halterofilia
- 2.4. Etapas de ganancia masa muscular
 - 2.4.1. % grasa corporal
 - 2.4.2. Programación
- 2.5. Etapas de definición
 - 2.5.1. Hidratos de carbono
 - 2.5.2. Proteína
- 2.6. Pre-competición
 - 2.6.1. *Peek weak*
 - 2.6.2. Antes del pesaje

- 2.7. Per-competición
 - 2.7.1. Aplicaciones prácticas
 - 2.7.2. *Timing*
- 2.8. Post-competición
 - 2.8.1. Hidratación
 - 2.8.2. Proteína
- 2.9. Ayudas ergogénicas
 - 2.9.1. Creatina
 - 2.9.2. *Whey protein*

Módulo 3. Diferentes etapas o poblaciones específicas

- 3.1. Nutrición en la mujer deportista
 - 3.1.1. Factores limitantes
 - 3.1.2. Requerimientos
- 3.2. Ciclo menstrual
 - 3.2.1. Fase lutea
 - 3.2.2. Fase Folicular
- 3.3. Triada
 - 3.3.1. Amenorrea
 - 3.3.2. Osteoporosis
- 3.4. Nutrición en la mujer deportista embarazada
 - 3.4.1. Requerimientos energéticos
 - 3.4.2. Micronutrientes
- 3.5. Efectos del ejercicio físico en el niño deportista
 - 3.5.1. Entrenamiento de fuerza
 - 3.5.2. Entrenamiento de resistencia



- 3.6. Educación nutricional en el niño deportista
 - 3.6.1. Azúcar
 - 3.6.2. TCA
- 3.7. Requerimientos nutricionales en el niño deportista
 - 3.7.1. Hidratos de carbono
 - 3.7.2. Proteínas
- 3.8. Cambios asociados al envejecimiento
 - 3.8.1. % Grasa corporal
 - 3.8.2. Masa muscular
- 3.9. Principales problemas en el deportista senior
 - 3.9.1. Articulaciones
 - 3.9.2. Salud cardiovascular
- 3.10. Suplementación interesante en el deportista senior
 - 3.10.1. *Whey protein*
 - 3.10.2. Creatina

“

El actualizado temario de la titulación está disponible en materiales tan diversos como el resumen interactivo o las clases magistrales. No dejes pasar la oportunidad y matricúlate ahora”

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 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

La Especialización Profesional en Nutrición en la Actividad Física y Deporte Acuático garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Especialización Profesional expedido por TECH.

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

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

Título: **Especialización Profesional en Nutrición en la Actividad Física y Deporte Acuático**

Modalidad: **Online**

Horas: **450**





Especialización Profesional Nutrición en la Actividad Física y Deporte Acuático

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 meses

Horas: 450

Especialización Profesional

Nutrición en la Actividad Física y Deporte Acuático

