

Especialización Profesional

Nutrición Deportiva en Diabetes, Vegetarianismo y Veganismo





Especialización Profesional Nutrición Deportiva en Diabetes, Vegetarianismo y Veganismo

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 meses

Horas: 450

Acceso web: www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/especializacion-profesional/nutricion-deportiva-diabetes-vegetarianismo-veganismo

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 Máster
Profesional?

pág. 10

05

Dirección del curso

pág. 12

06

Plan de formación

pág. 16

07

Metodología

pág. 20

08

Titulación

pág. 24

01

Presentación

Numerosos especialistas han determinado que el veganismo tiene un impacto positivo en los deportistas de alto nivel. Además, muchos de ellos afirman haber optimizado su rendimiento siguiendo este tipo de dieta. No obstante, este tipo de alimentación requiere de una milimétrica planificación, y para ello, los competidores se rodean de los profesionales más cualificados. Esta titulación te permitirá dominar la composición de comidas para atletas veganos o con Diabetes. Durante este itinerario académico aprenderás cómo sustituir las posibles carencias de vitaminas, como la B12, y qué fuentes proteicas se deben incluir como suplemento. Con una metodología de aprendizaje 100% online, marcarás tu propio ritmo de estudio para potenciar tu adquisición de habilidades prácticas desde cualquier lugar.

“

La Especialización Profesional en Nutrición Deportiva en Diabetes, Vegetarianismo y Veganismo te permitirá identificar qué fuentes proteicas debes incluir en una dieta vegana”





Novak Djokovic, Serena Williams o Lewis Hamilton son tan solo tres de los exitosos deportistas internacionales que siguen una dieta vegana. Así, todos ellos han seguido cosechando importantes victorias en sus disciplinas tras sumarse a este estilo de vida. Esto es debido a que disponen de profesionales capaces de desarrollar una planificación de comidas completa, aplicando la suplementación necesaria para subsanar las carencias nutricionales existentes.

Para otorgarte la capacidad de asesorar a atletas con estas vertientes de alimentación, TECH ha creado esta Especialización Profesional. A lo largo de este programa académico, aprenderás a corregir los principales errores en la alimentación vegana o vegetariana. De igual modo, incluirás ayudas ergogénicas para potenciar el rendimiento de los competidores y evaluarás qué productos intraentreno son los óptimos para quienes practican deportes y son diabéticos.

La titulación dispone de una metodología 100% en línea, por lo que incrementarás tus capacidades sin la necesidad de realizar desplazamientos a centros de estudio. Además, posee material didáctico en distintos soportes como el resumen interactivo o el vídeo para facilitar tu aprendizaje.

“

Con este programa académico, dominarás qué alimentos preentreno y postentreno se deben incluir en un plan alimenticio específico para deportistas diabéticos”

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 popularización de las dietas veganas y vegetarianas en el mundo del deporte ha propiciado que los expertos en este tipo de planificaciones nutricionales sean altamente demandados. Así, las salidas laborales en el sector han crecido exponencialmente en ramas como la asesoría alimentaria dentro de clubes deportivos. Ante esto, esta titulación que ofrece TECH te brindará las destrezas necesarias para incrementar tus oportunidades de acceso a este mercado profesional.



Esta titulación te capacitará para ejercer en el marco profesional de las actividades físicas y el deporte, manejando los criterios más actualizados sobre dietas veganas y vegetarianas para atletas”



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

- ◆ Técnico deportivo especializado en nutrición
- ◆ 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 titulación académica, serás capaz de poner en práctica todos los conocimientos necesarios para realizar planificaciones nutricionales para deportistas diabéticos o con dietas veganas y vegetarianas. Así, tendrás la capacidad de aplicar ayudas ergogénicas para potenciar el rendimiento de atletas con estas características.

01

Evaluar necesidades nutricionales específicas en personas con diabetes, vegetarianismo y veganismo

02

Diseñar planes de alimentación adaptados a las restricciones dietéticas y requerimientos de personas con diabetes, vegetarianismo y veganismo

03

Identificar y abordar desequilibrios nutricionales en personas con diabetes, vegetarianismo y veganismo

04

Valorar la composición corporal y la ingesta nutricional de personas con diabetes, vegetarianismo y veganismo





05

Determinar los beneficios y riesgos de las dietas vegetarianas y veganas en el manejo de la diabetes

06

Recomendar estrategias de control de la glucemia y manejo de la insulina en personas con diabetes y dietas vegetarianas o veganas

07

Adaptar planes de alimentación para satisfacer los requerimientos de macronutrientes y micronutrientes en personas con diabetes, vegetarianismo y veganismo

08

Promover el equilibrio y la variedad en la selección de alimentos en personas con diabetes, vegetarianismo y veganismo

05

Dirección del curso

Para garantizar la excelencia académica de la titulación, el cuadro docente encargado de impartir esta Especialización Profesional está compuesto por expertos que trabajan activamente en el sector. Algunas de sus experiencias laborales son la asesoría nutricional a clubes profesionales de fútbol o atletas de fuerza. Los materiales didácticos de los que dispondrás a lo largo del programa son expresamente elaborados por ellos, por lo que la actualización y la aplicabilidad laboral de los contenidos es plena.

“

El cuadro docente encargado de impartir este temario cuenta con expertos que trabajan activamente en el sector y que te ofrecerán los conocimientos con mayor aplicabilidad laboral”





Dirección del curso

Dr. Javier Marhuenda Hernández

- ◆ 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

Dr. Arcusa Saura, Raúl

- ♦ Nutricionista en el Club Deportivo Castellón, club de fútbol profesional
- ♦ Nutricionista en el CD Castellón
- ♦ Nutricionista en varios clubes semiprofesionales de Castellón
- ♦ Investigador en la Universidad Católica de Murcia
- ♦ Docente en estudios de grado y posgrado universitario
- ♦ Graduado en Nutrición Humana y Dietética
- ♦ Máster Oficial en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte





Dra. Ramírez Munuera, Marta

- ◆ 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

“

Además de sus contenidos actualizados y de su metodología flexible y 100% online, esta titulación está impartida por expertos de gran prestigio en esta área profesional”

06

Plan de formación

El temario de esta Especialización Profesional está compuesto por 3 módulos con los que profundizarás en todos los aspectos que componen la creación de planes nutricionales para colectivos con características especiales. Además, dispondrás de un novedoso material didáctico que podrá ser estudiado en soportes totalmente diferentes como el vídeo explicativo, el resumen interactivo o las lecturas complementarias para favorecer un aprendizaje personalizado.

“

TECH posee una metodología 100% online para favorecer tu aprendizaje sin depender de horarios herméticos o incómodos desplazamientos a centros de estudio”





Módulo 1. Diferentes etapas o poblaciones específicas

- 1.1. Nutrición en la mujer deportista
 - 1.1.1. Factores limitantes
 - 1.1.2. Requerimientos
- 1.2. Ciclo menstrual
 - 1.2.1. Fase lutea
 - 1.2.2. Fase Folicular
- 1.3. Triada
 - 1.3.1. Amenorrea
 - 1.3.2. Osteoporosis
- 1.4. Nutrición en la mujer deportista embarazada
 - 1.4.1. Requerimientos energéticos
 - 1.4.2. Micronutrientes
- 1.5. Efectos del ejercicio físico en el niño deportista
 - 1.5.1. Entrenamiento de fuerza
 - 1.5.2. Entrenamiento de resistencia
- 1.6. Educación nutricional en el niño deportista
 - 1.6.1. Azúcar
 - 1.6.2. TCA
- 1.7. Requerimientos nutricionales en el niño deportista
 - 1.7.1. Hidratos de carbono
 - 1.7.2. Proteínas
- 1.8. Cambios asociados al envejecimiento
 - 1.8.1. % Grasa corporal
 - 1.8.2. Masa muscular

- 1.9. Principales problemas en el deportista senior
 - 1.9.1. Articulaciones
 - 1.9.2. Salud cardiovascular
- 1.10. Suplementación interesante en el deportista senior
 - 1.10.1. Whey protein
 - 1.10.2. Creatina

Módulo 2. Vegetarianismo y veganismo

- 2.1. Vegetarianismo y veganismo en la historia del deporte
 - 2.1.1. Comienzos del veganismo en el deporte
 - 2.1.2. Deportistas vegetarianos en la actualidad
- 2.2. Diferentes tipos de alimentación vegetariana (cambiar palabra vegetariana)
 - 2.2.1. Deportista vegano
 - 2.2.2. Deportista vegetariano
- 2.3. Errores frecuentes en el deportista vegano
 - 2.3.1. Balance energético
 - 2.3.2. Consumo de proteína
- 2.4. Vitamina B12
 - 2.4.1. Suplementación de B12
 - 2.4.2. Biodisponibilidad de alga espirulina
- 2.5. Fuentes proteicas en la alimentación vegana/vegetariana
 - 2.5.1. Calidad proteica
 - 2.5.2. Sostenibilidad ambiental
- 2.6. Otros nutrientes clave en veganos
 - 2.6.1. Conversión ALA en EPA/DHA
 - 2.6.2. Fe, Ca, Vit-D y Zn

- 2.7. Valoración bioquímica/Carencias nutricionales
 - 2.7.1. Anemia
 - 2.7.2. Sarcopenia
- 2.8. Alimentación vegana vs Alimentación omnívora
 - 2.8.1. Alimentación evolutiva
 - 2.8.2. Alimentación actual
- 2.9. Ayudas ergogénicas
 - 2.9.1. Creatina
 - 2.9.2. Proteína vegetal
- 2.10. Factores que disminuyen la absorción de nutrientes
 - 2.10.1. Alto consumo de fibra
 - 2.10.2. Oxalatos

Módulo 3. Deportista diabético tipo 1

- 3.1. Conocer la diabetes y su patología
 - 3.1.1. Incidencia de la diabetes
 - 3.1.2. Fisiopatología de la diabetes
 - 3.1.3. Consecuencias de la diabetes
- 3.2. Fisiología del ejercicio en personas con diabetes
 - 3.2.1. Ejercicio máximo, submáximo y metabolismo muscular durante el ejercicio
 - 3.2.2. Diferencias a nivel metabólico durante el ejercicio en personas con diabetes
- 3.3. Ejercicio en personas con diabetes tipo 1
 - 3.3.1. Hipoglucemia, hiperglucemia y ajuste del tratamiento nutricional
 - 3.3.2. Tiempo de ejercicio e ingesta de hidratos de carbono



- 3.4. Ejercicio en personas con diabetes tipo 2. Control de la glucemia
 - 3.4.1. Riesgos de la actividad física en personas con diabetes tipo 2
 - 3.4.2. Beneficios del ejercicio en personas con diabetes tipo 2
- 3.5. Ejercicio en niños y adolescentes con diabetes
 - 3.5.1. Efectos metabólicos del ejercicio
 - 3.5.2. Precauciones durante el ejercicio
- 3.6. Terapia de insulina y ejercicio
 - 3.6.1. Bomba de infusión de insulina
 - 3.6.2. Tipos de insulinas
- 3.7. Estrategias nutricionales durante el deporte y el ejercicio en diabetes tipo 1
 - 3.7.1. De la teoría a la práctica
 - 3.7.2. Ingesta de hidratos de carbono antes, durante y después del ejercicio físico
 - 3.7.3. Hidratación antes, durante y después del ejercicio físico
- 3.8. Planificación nutricional en deportes de resistencia
 - 3.8.1. Maratón
 - 3.8.2. Ciclismo
- 3.9. Planificación nutricional en deportes de equipo
 - 3.9.1. Fútbol
 - 3.9.2. Rugby
- 3.10. Suplementación deportiva y diabetes
 - 3.10.1. Suplementos potencialmente beneficiosos para los atletas con diabetes

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 Deportiva en Diabetes, Vegetarianismo y Veganismo 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 Deportiva en Diabetes, Vegetarianismo y Veganismo**

Modalidad: **Online**

Horas: **450**





Especialización Profesional Nutrición Deportiva en Diabetes, Vegetarianismo y Veganismo

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 meses

Horas: 450

Especialización Profesional Nutrición Deportiva en Diabetes, Vegetarianismo y Veganismo