

Máster Profesional

Nutrición Deportiva en Poblaciones Especiales





tech formación
profesional

Máster Profesional Nutrición Deportiva en Poblaciones Especiales

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 12 meses

Horas: 1.500

Acceso web: www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/master-profesional/master-profesional-nutricion-deportiva-poblaciones-especiales

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. 14

06

Plan de formación

pág. 18

07

Metodología

pág. 26

08

Titulación

pág. 30

01

Presentación

El reconocido tenista Novak Djokovic ha sido capaz de convertirse en uno de los mejores deportistas de todos los tiempos, a pesar de ser celiaco. Esto se debe a las continuas mejoras en la nutrición, que ahora se adaptan a las circunstancias y patologías de cada atleta. Por esa razón, el deporte profesional y amateur necesita profesionales que puedan contribuir al diseño de dietas adecuadas para los mismos, respondiendo a sus necesidades físicas. Con este programa dominarás los avances en esta área, consiguiendo así oportunidades de trabajo en clubes deportivos, centros de alto rendimiento o gimnasios. Todo ello, a partir de una metodología 100% online que te permitirá estudiar cuando lo desees, sin horarios ni desplazamientos a un centro académico.

“

En este Máster Profesional profundizarás en las necesidades alimenticias, antes y después de la práctica deportiva, para las personas que sufren diabetes”



La alimentación es la punta de lanza dentro de la carrera de un deportista. Todos aquellos que consiguen un enorme éxito profesional cuidan meticulosamente su dieta. Más atención merece en el caso de los atletas que sufren patologías como la Diabetes, ya que tienen que seguir dietas diseñadas al milímetro para compatibilizar su enfermedad con el correcto desarrollo de su profesión. Por ello, precisan de la asistencia de profesionales capaces de adaptarse íntegramente a sus circunstancias.

Por este motivo, con el objetivo de permitirte incorporarte a este mercado laboral, TECH ha desarrollado este Máster Profesional. En el programa estudiarás aspectos como la distribución de las comidas antes, durante y después de la actividad física en función de la disciplina y las necesidades del atleta. También adquirirás competencias prácticas relacionadas acerca de cómo y en qué momentos incluir la suplementación en la planificación de tus clientes.

La titulación es impartida por un cuadro docente que cuenta con expertos que trabajan activamente en este sector. Además, la modalidad de enseñanza 100% virtual te facilita un cómodo aprendizaje desde casa y te posibilita gestionar tu propio tiempo de estudio.



Con esta titulación obtendrás un dominio total sobre el empleo de ayudas ergogénicas en deportistas tales como la cafeína, creatina o proteína en polvo"

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

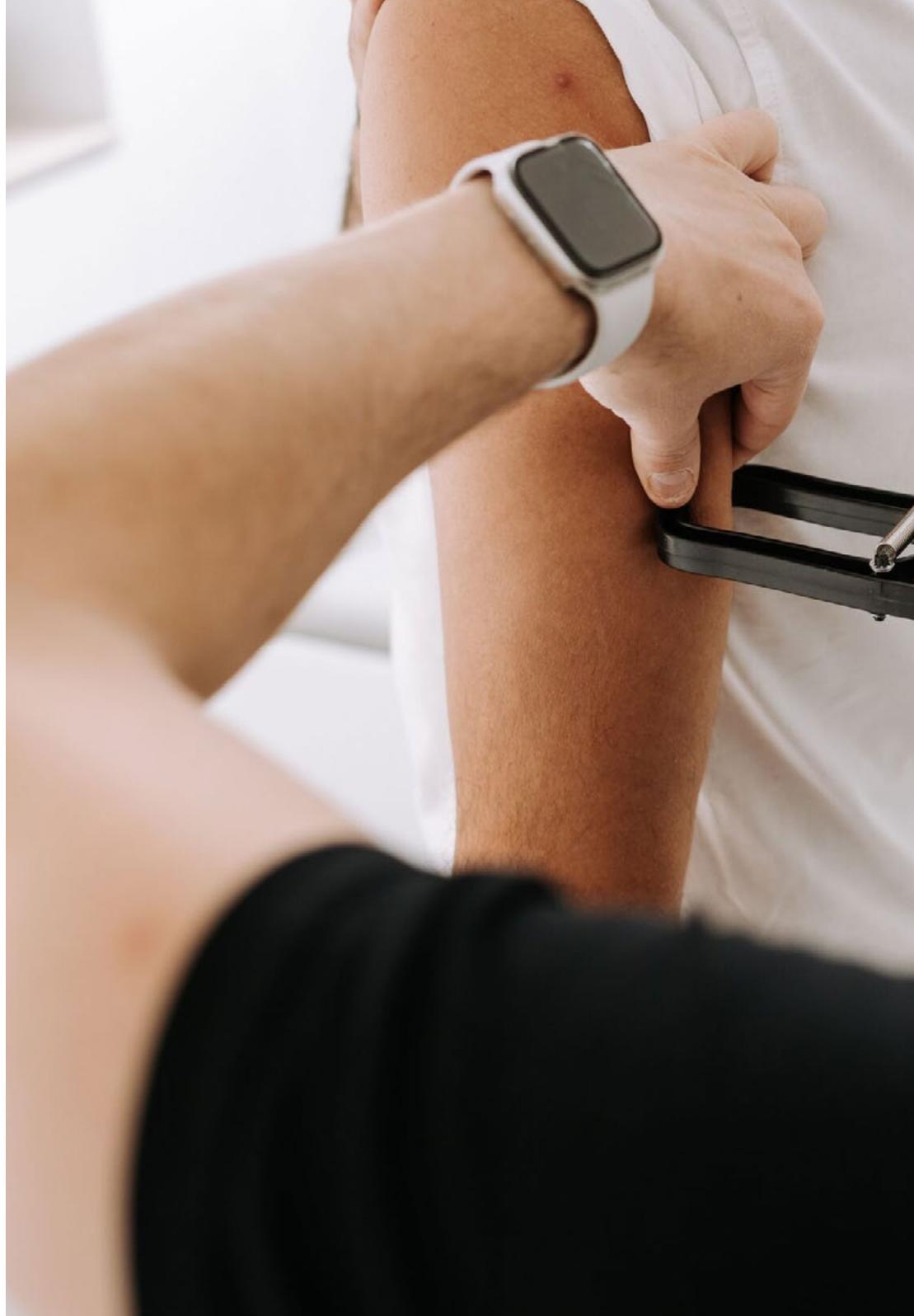
03

Salidas profesionales

Ante la exigencia competitiva, los deportistas se ven obligados a cuidar todos los factores de los que depende su rendimiento. Uno de los principales es, sin duda, la dieta. Es por esto que tanto clubes como atletas cuentan con los mejores expertos en la asesoría nutricional para optimizar su ingesta alimenticia. Por ello, este programa te brindará las capacidades necesarias para obtener un puesto de trabajo en este sector.

“

Este Máster Profesional te capacitará para trabajar en el asesoramiento nutricional y deportivo de equipos amateurs y profesionales”



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

- ♦ Animador socio-deportivo y recreativo
- ♦ Técnico deportivo especializado en nutrición
- ♦ Monitor de gimnasios
- ♦ Asistente técnico de equipos amateurs y/o profesionales
- ♦ 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 Máster Profesional?

Con TECH, serás capaz de diseñar planes alimentarios personalizados, evaluar la composición corporal y necesidades nutricionales del deportista. Asimismo, adaptarás las estrategias de alimentación para personas con enfermedades crónicas, asesorarás a atletas de alto rendimiento y promoverás cambios de comportamiento a través de educación nutricional especializada.

01

Diseñar planes de alimentación adaptados a las necesidades específicas de cada individual

02

Evaluar y analizar la composición corporal y la ingesta nutricional

03

Reconocer las necesidades nutricionales y energéticas en diferentes etapas de la vida

04

Abordar desequilibrios nutricionales en poblaciones especiales





05

Adaptar planes de alimentación para personas con enfermedades crónicas

06

Recomendar suplementación nutricional específica para poblaciones especiales

07

Comunicar información nutricional para promover cambios de comportamiento

08

Trabajar en equipo multidisciplinario con profesionales de la salud

09

Valorar la ingesta y necesidades nutricionales de atletas de alto rendimiento

10

Elaborar estrategias nutricionales para mejorar el rendimiento deportivo en poblaciones especiales

11

Dominar las interacciones entre la nutrición y la medicación en poblaciones especiales

12

Gestionar casos y realizar seguimiento de pacientes en programas de rehabilitación

13

Realizar evaluaciones antropométricas y de composición corporal



14

Analizar datos y elaborar informes sobre la eficacia de las intervenciones nutricionales

15

Aplicar pautas y regulaciones nutricionales específicas para poblaciones especiales

16

Planificar y ejecutar programas de nutrición comunitaria

17

Utilizar herramientas y tecnología para el seguimiento y análisis de datos nutricionales

18

Adecuar estrategias nutricionales según resultados y necesidades cambiantes de los individuos

05

Dirección del curso

El cuadro docente encargado de la impartición del Máster Profesional está integrado por expertos con una amplia experiencia en el sector. Algunos de los trabajos más destacados son la asesoría nutricional a clubes de fútbol profesionales o la investigación académica en el campo de la alimentación. Además, los materiales didácticos que estudiarás en el programa son elaborados propiamente por estos especialistas, por lo que se garantiza la completa aplicabilidad de sus conocimientos en el mundo laboral.

“

Los miembros de este cuadro docente disponen de una distinguida trayectoria en el manejo de deportistas de poblaciones especiales con trastornos nutricionales”



Dirección del curso

Dr. Marhuenda Hernández, Javier

- ♦ Nutricionista en Clubes de Fútbol Profesional
- ♦ Responsable del Área de Nutrición Deportiva. Club Albacete Balompié SAD
- ♦ Responsable del Área de Nutrición Deportiva. Universidad Católica de Murcia, UCAM Murcia Club de Fútbol
- ♦ Asesor Científico. Nutrium
- ♦ Asesor Nutricional. Centro Impulso
- ♦ Docente y Coordinador de Estudios Posuniversitarios
- ♦ Doctor en Nutrición y Seguridad Alimentaria. Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Graduado en Nutrición Humana y Dietética. Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Máster en Nutrición Clínica. Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Académico. Academia Española de Nutrición y Dietética (AEND)

“

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

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

Dra. Ramírez Munuera, Marta

- ♦ Nutricionista Deportiva experta en Deportes de Fuerza
- ♦ Nutricionista. M10 Salud y Fitness. Centro de Salud y Deporte
- ♦ Nutricionista. 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. Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte. Universidad Católica San Antonio de Murcia





Dr. Arcusa Saura, Raúl

- ◆ Nutricionista. Club Deportivo Castellón
- ◆ Nutricionista en varios clubes semiprofesionales de Castellón
- ◆ Investigador. Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ◆ Docente de Pregrado y Posgrado
- ◆ Graduado en Nutrición Humana y Dietética
- ◆ Máster Oficial en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte

Dra. Montoya Castaño, Johana

- ◆ Nutricionista Deportiva
- ◆ Nutricionista. Ministerio del Deporte de Colombia (Mindeportes)
- ◆ Asesora Científica. Bionutrition, Medellín
- ◆ Docente de Nutrición Deportiva en Pregrado
- ◆ Nutricionista Dietista. Universidad de Antioquia
- ◆ Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte. Universidad Católica San Antonio de Murcia

“

TECH ha seleccionado cuidadosamente al equipo docente de este programa para que puedas aprender de los mejores especialistas de la actualidad”

06

Plan de formación

El plan de estudios del programa académico está compuesto por 10 módulos con los que ahondarás en la nutrición deportiva para grupos de mayor riesgo como diabéticos o celíacos. Del mismo modo, tendrás la capacidad de poner en práctica planes alimentarios en paradesportistas, atendiendo a sus requerimientos energéticos y de hidratación. Los materiales didácticos de los que dispondrás a lo largo de la titulación podrán ser consultados tanto en vídeo como en novedosos formatos como el resumen interactivo.

“

Gracias a la metodología 100% online de TECH, puedes realizar este programa en cualquier horario y lugar, con la intencionalidad de garantizar tu plena comodidad”



Módulo 1. Fisiología muscular y metabólica relacionada con el ejercicio

- 1.1. Adaptaciones cardiovasculares relativas al ejercicio
 - 1.1.1. Aumento del volumen sistólico
 - 1.1.2. Disminución de la frecuencia cardiaca
- 1.2. Adaptaciones ventilatorias relativas al ejercicio
 - 1.2.1. Cambios en el volumen ventilatorio
 - 1.2.2. Cambios en el consumo de oxígeno
- 1.3. Adaptaciones hormonales relativas al ejercicio
 - 1.3.1. Cortisol
 - 1.3.2. Testosterona
- 1.4. Estructura del músculo y tipos de fibras musculares
 - 1.4.1. La fibra muscular
 - 1.4.2. Fibra muscular tipo I
 - 1.4.3. Fibras musculares tipo II
- 1.5. Concepto de umbral láctico
 - 1.6. ATP y metabolismo de los fosfágenos
 - 1.6.1. Rutas metabólicas para la resíntesis de ATP durante el ejercicio
 - 1.6.2. Metabolismo de los fosfágenos
- 1.7. Metabolismo de los hidratos de carbono
 - 1.7.1. Movilización de los hidratos de carbono durante el ejercicio
 - 1.7.2. Tipos de glucólisis
- 1.8. Metabolismo de los lípidos
 - 1.8.1. Lipólisis
 - 1.8.2. Oxidación de grasa durante el ejercicio
 - 1.8.3. Cuerpos cetónicos

- 1.9. Metabolismo de las proteínas
 - 1.9.1. Metabolismo del amonio
 - 1.9.3. Oxidación de aminoácidos
- 1.10. Bioenergética mixta de las fibras musculares
 - 1.10.1. Fuentes energéticas y su relación con el ejercicio
 - 1.10.2. Factores que determinan el uso de una u otra fuente de energía durante el ejercicio

Módulo 2. Valoración del deportista en diferentes momentos temporada

- 2.1. Valoración bioquímica
 - 2.1.1. Hemograma
 - 2.1.2. Marcadores de sobre entrenamiento
- 2.2. Valoración Antropométrica
 - 2.2.1. Composición Corporal
 - 2.2.2. Perfil ISAK
- 2.3. Pretemporada
 - 2.3.1. Alta carga de trabajo
 - 2.3.2. Asegurar aporte calórico y proteico
- 2.4. Temporada competitiva
 - 2.4.1. Rendimiento deportivo
 - 2.4.2. Recuperación entre partidos
- 2.5. Periodo de transición
 - 2.5.1. Periodo Vacacional
 - 2.5.2. Cambios en composición corporal
- 2.6. Viajes
 - 2.6.1. Torneos durante la temporada
 - 2.6.2. Torneos fuera de temporada (Copas del mundo, europeos y JJOO)

- 2.7. Monitorización del deportista
 - 2.7.1. Estado basal deportista
 - 2.7.2. Evolución durante la temporada
- 2.8. Cálculo tasa sudoración
 - 2.8.1. Pérdidas hídricas
 - 2.8.2. Protocolo de cálculo
- 2.9. Trabajo multidisciplinar
 - 2.9.1. Papel del nutricionista en el entorno del deportista
 - 2.9.2. Comunicación con el resto de las áreas
- 2.10. Dopaje
 - 2.10.1. Lista WADA
 - 2.10.2. Pruebas antidopaje

Módulo 3. Deportes acuáticos

- 3.1. Historia de los deportes acuáticos
 - 3.1.1. Olimpiadas y grandes torneos
 - 3.1.2. Deportes acuáticos en la actualidad
- 3.2. Limitantes del rendimiento
 - 3.2.1. En Deportes acuáticos en el agua (natación, waterpolo)
 - 3.2.2. En Deportes acuáticos sobre el agua (surf, vela, piragüismo)
- 3.3. Características básicas de los deportes acuático
 - 3.3.1. Deportes acuáticos en el agua (natación, waterpolo)
 - 3.3.2. Deportes acuáticos sobre el agua (surf, vela, piragüismo)
- 3.4. Fisiología deporte acuáticos
 - 3.4.1 Metabolismo energético
 - 3.4.2 Biotipo del deportista
- 3.5. Entrenamiento
 - 3.5.1 Fuerza
 - 3.5.2 Resistencia

- 3.6. Composición Corporal
 - 3.6.1. Natación
 - 3.6.2. Waterpolo
 - 3.6.3. Pre-competición
 - 3.6.3.1. Horas antes
 - 3.6.3.2. Hora antes
- 3.7. Per-competición
 - 3.7.1 Hidratos de carbono
 - 3.7.2 Hidratación
- 3.8. Post-competición
 - 3.8.1. Hidratación
 - 3.8.2. Proteína
- 3.9. Ayudas ergogénicas
 - 3.9.1. Creatina
 - 3.9.2. Cafeína

Módulo 4. Condiciones adversas

- 4.1. Historia del deporte en condiciones extremas
 - 4.1.1. Competiciones de invierno en la historia
 - 4.1.2. Competiciones en ambientes calurosos en la actualidad
- 4.2. Limitaciones del rendimiento en climas calurosos
 - 4.2.1. Deshidratación
 - 4.2.2. Fatiga
- 4.3. Características básicas en climas calurosos
 - 4.3.1. Alta temperatura y humedad
 - 4.3.2. Aclimatación
- 4.4. Nutrición e hidratación en Climas Calurosos
 - 4.4.1. Hidratación y electrolitos
 - 4.4.2. Hidratos de carbono

- 4.5. Limitantes de rendimiento en Climas Fríos
 - 4.5.1. Fatiga
 - 4.5.2. Ropa aparatosa
- 4.6. Características básicas en Climas Fríos
 - 4.6.1. Frio extremo
 - 4.6.2. V_Omax reducido
- 4.7. Nutrición e hidratación en Climas Fríos
 - 4.7.1. Hidratación
 - 4.7.2. Hidratos de Carbono

Módulo 5. Vegetarianismo y veganismo

- 5.1. Vegetarianismo y veganismo en la historia del deporte
 - 5.1.1. Comienzos del veganismo en el deporte
 - 5.1.2. Deportistas vegetarianos en la actualidad
- 5.2. Diferentes tipos de alimentación vegetariana (cambiar palabra vegetariana)
 - 5.2.1. Deportista vegano
 - 5.2.2. Deportista vegetariano
- 5.3. Errores frecuentes en el deportista vegano
 - 5.3.1. Balance energético
 - 5.3.2. Consumo de proteína
- 5.4. Vitamina B12
 - 5.4.1. Suplementación de B12
 - 5.4.2. Biodisponibilidad de alga espirulina
- 5.5. Fuentes proteicas en la alimentación vegana/vegetariana
 - 5.5.1. Calidad proteica
 - 5.5.2. Sostenibilidad ambiental
- 5.6. Otros nutrientes clave en veganos
 - 5.6.1. Conversión ALA en EPA/DHA
 - 5.6.2. Fe, Ca, Vit-D y Zn

- 5.7. Valoración bioquímica/Carencias nutricionales
 - 5.7.1. Anemia
 - 5.7.2. Sarcopenia
- 5.8. Alimentación vegana vs Alimentación omnívora
 - 5.8.1. Alimentación evolutiva
 - 5.8.2. Alimentación actual
- 5.9. Ayudas ergogénicas
 - 5.9.1. Creatina
 - 5.9.2. Proteína vegetal
- 5.10. Factores que disminuyen la absorción de nutrientes
 - 5.10.1. Alto consumo de fibra
 - 5.10.2. Oxalatos

Módulo 6. Deportista diabético tipo 1

- 6.1. Conocer la diabetes y su patología
 - 6.1.1. Incidencia de la diabetes
 - 6.1.2. Fisiopatología de la diabetes
 - 6.1.3. Consecuencias de la diabetes
- 6.2. Fisiología del ejercicio en personas con diabetes
 - 6.2.1. Ejercicio máximo, submáximo y metabolismo muscular durante el ejercicio
 - 6.2.2. Diferencias a nivel metabólico durante el ejercicio en personas con diabetes
- 6.3. Ejercicio en personas con diabetes tipo 1
 - 6.3.1. Hipoglucemia, hiperglucemia y ajuste del tratamiento nutricional
 - 6.3.2. Tiempo de ejercicio e ingesta de hidratos de carbono
- 6.4. Ejercicio en personas con diabetes tipo 2. Control de la glucemia
 - 6.4.1. Riesgos de la actividad física en personas con diabetes tipo 2
 - 6.4.2. Beneficios del ejercicio en personas con diabetes tipo 2
- 6.5. Ejercicio en niños y adolescentes con diabetes

- 6.5.1. Efectos metabólicos del ejercicio
- 6.5.2. Precauciones durante el ejercicio
- 6.6. Terapia de insulina y ejercicio
 - 6.6.1. Bomba de infusión de insulina
 - 6.6.2. Tipos de insulinas
- 6.7. Estrategias nutricionales durante el deporte y el ejercicio en diabetes tipo 1
 - 6.7.1. De la teoría a la práctica
 - 6.7.2. Ingesta de hidratos de carbono antes, durante y después del ejercicio físico
 - 6.7.3. Hidratación antes, durante y después del ejercicio físico
- 6.8. Planificación nutricional en deportes de resistencia
 - 6.8.1. Maratón
 - 6.8.2. Ciclismo
- 6.9. Planificación nutricional en deportes de equipo
 - 6.9.1. Fútbol
 - 6.9.2. Rugby
- 6.10. Suplementación deportiva y diabetes
 - 6.10.1. Suplementos potencialmente beneficiosos para los atletas con diabetes

Módulo 7. Paradeportistas

- 7.1. Clasificación y categorías en paradeportistas
 - 7.1.1. ¿Qué es un paradeportista?
 - 7.1.2. ¿Cómo se clasifican los paradeportistas?
- 7.2. Ciencia deportiva en paradeportistas
 - 7.2.1. Metabolismo y fisiología
 - 7.2.2. Biomecánica
 - 7.2.3. Psicología
- 7.3. Requerimientos energéticos e hidratación en paradeportistas
 - 7.3.1. Demandas energéticas óptimas para el entrenamiento
 - 7.3.2. Planificación de la hidratación antes, durante y después de los entrenos y competiciones
- 7.4. Problemas nutricionales en las diferentes categorías de paradeportistas según su patología o anomalía
 - 7.4.1. Lesiones de la médula espinal
 - 7.4.2. Parálisis cerebral y lesiones cerebrales adquiridas
 - 7.4.3. Amputados
 - 7.4.4. Deterioro de la visión y la audición
 - 7.4.5. Deficiencias intelectuales
- 7.5. Planificación nutricional en paradeportistas con lesiones de la médula espinal y parálisis cerebral y lesiones cerebrales adquiridas
 - 7.5.1. Requerimientos nutricionales (macro y micronutrientes)
 - 7.5.2. Sudoración y reemplazo de líquidos durante el ejercicio
- 7.6. Planificación nutricional en paradeportistas con amputaciones
 - 7.6.1. Requerimientos energéticos
 - 7.6.2. Macronutrientes
 - 7.6.3. Termorregulación e hidratación
 - 7.6.4. Cuestiones nutricionales relacionadas con las prótesis
- 7.7. Planificación y problemas nutricionales en paradeportistas con deterioro de la visión-audición y deficiencias intelectuales
 - 7.7.1. Problemas de nutrición deportiva con deterioro de la visión: Retinitis Pigmentosa, Retinopatía diabética, Albinismo, enfermedad de Stargardt y patologías auditivas
 - 7.7.2. Problemas de nutrición deportiva con deficiencias intelectuales: Síndrome de Down, Autismo y Asperger y fenilcetonuria
- 7.8. Composición corporal en paradeportistas
 - 7.8.1. Técnicas de medición
 - 7.8.2. Factores que influyen en la fiabilidad de los diferentes métodos de medición
- 7.9. Farmacología e interacciones con los nutrientes
 - 7.9.1. Diferentes tipos de fármacos ingeridos por los paradeportistas
 - 7.9.2. Deficiencias en micronutrientes en paradeportistas



- 7.10. Ayudas ergogénicas
 - 7.10.1. Suplementos potencialmente beneficiosos para los par deportistas
 - 7.10.2. Consecuencias negativas para la salud y contaminación y problemas de dopaje por la ingesta de ayudas ergogénicas

Módulo 8. Deportes por categoría de peso

- 8.1. Características de los principales deportes por categoría de peso
 - 8.1.1. Reglamento
 - 8.1.2. Categorías
- 8.2. Programación de la temporada
 - 8.2.1. Competiciones
 - 8.2.2. Macro ciclo
- 8.3. Composición corporal
 - 8.3.1. Deportes de combate
 - 8.3.2. Halterofilia
- 8.4. Etapas de ganancia masa muscular
 - 8.4.1. % grasa corporal
 - 8.4.2. Programación
- 8.5. Etapas de definición
 - 8.5.1. Hidratos de carbono
 - 8.5.2. Proteína
- 8.6. Pre-competición
 - 8.6.1. *Peek weak*
 - 8.6.2. Antes del pesaje
- 8.7. Per-competición
 - 8.7.1. Aplicaciones prácticas
 - 8.7.2. *Timing*
- 8.8. Post-competición
 - 8.8.1. Hidratación
 - 8.8.2. Proteína

8.9. Ayudas ergogénicas

8.9.1. Creatina

8.9.2. *Whey protein*

Módulo 9. Diferentes etapas o poblaciones específicas

9.1. Nutrición en la mujer deportista

9.1.1. Factores limitantes

9.1.2. Requerimientos

9.2. Ciclo menstrual

9.2.1. Fase lutea

9.2.2. Fase Folicular

9.3. Triada

9.3.1. Amenorrea

9.3.2. Osteoporosis

9.4. Nutrición en la mujer deportista embarazada

9.4.1. Requerimientos energéticos

9.4.2. Micronutrientes

9.5. Efectos del ejercicio físico en el niño deportista

9.5.1. Entrenamiento de fuerza

9.5.2. Entrenamiento de resistencia

9.6. Educación nutricional en el niño deportista

9.6.1. Azúcar

9.6.2. TCA

9.7. Requerimientos nutricionales en el niño deportista

9.7.1. Hidratos de carbono

9.7.2. Proteínas

9.8. Cambios asociados al envejecimiento

9.8.1. % Grasa corporal

9.8.2. Masa muscular

9.9. Principales problemas en el deportista senior

9.9.1. Articulaciones

9.9.2. Salud cardiovascular

9.10. Suplementación interesante en el deportista senior

9.10.1. *Whey protein*

9.10.2. Creatina

Módulo 10. Periodo lesivo

10.1. Introducción

10.2. Prevención de lesiones en el deportista

10.2.1. Disponibilidad energética relativa en el deporte

10.2.2. Salud bucodental e implicaciones sobre las lesiones

10.2.3. Fatiga, nutrición y lesiones

10.2.4. Sueño, nutrición y lesiones

10.3. Fases de la lesión

10.3.1. Fase de inmovilización. Inflamación y cambios que se producen durante esta fase

10.3.2. Fase de retorno de la actividad

10.4. Ingesta energética durante el periodo de lesión

10.5. Ingesta de macronutrientes durante el periodo de lesión

10.5.1. Ingesta de carbohidratos

10.5.2. Ingesta de grasas

10.5.3. Ingesta de proteínas

10.6. Ingesta de micronutrientes de especial interés durante la lesión

10.7. Suplementos deportivos con evidencia durante el periodo de lesión

10.7.1. Creatina

10.7.2. Omega 3

10.7.3. Otros



- 10.8. Lesiones de tendinosas y ligamentosas
 - 10.8.1. Introducción a las lesiones tendinosas y ligamentosas. Estructura del tendón
 - 10.8.2. Colágeno, gelatina y vitamina C. ¿Pueden ayudar?
 - 10.8.3. Oros nutrientes involucrados en la síntesis del colágeno
- 10.9. Vuelta a la competición
 - 10.9.1. Consideraciones nutricionales en el retorno a la competición
- 10.10. Estudios de caso interesantes en la literatura científica sobre lesiones

“

Con el objetivo de facilitar la adquisición de habilidades, este Máster Profesional te permite estudiar en diversos soportes como el vídeo o los resúmenes interactivos”

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.



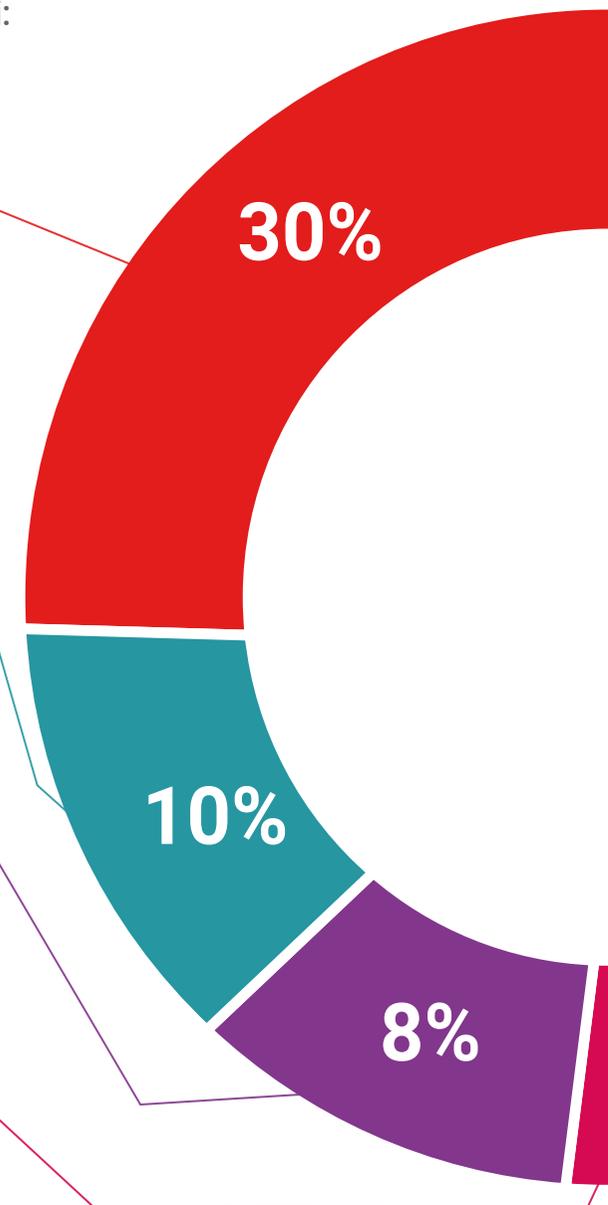
Prácticas de habilidades y competencias

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

El Máster Profesional en Nutrición Deportiva en Poblaciones Especiales garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Máster Profesional expedido por TECH.

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

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

Título: **Máster Profesional en Nutrición Deportiva en Poblaciones Especiales**

Modalidad: **Online**

Horas: **1.500**





Máster Profesional Nutrición Deportiva en Poblaciones Especiales

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 12 meses

Horas: 1.500

Máster Profesional

Nutrición Deportiva en Poblaciones Especiales