

Máster Profesional Nutrición Deportiva en Poblaciones Especiales





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/sanidad/master-profesional/master-profesional-nutricion-deportiva-poblaciones-especiales

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Salidas profesionales

pág. 6

03

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

pág. 8

04

Dirección del curso

pág. 10

05

Plan de formación

pág. 12

06

Metodología

pág. 16

07

Titulación

pág. 20

01

Presentación

Futbolistas de élite como Nacho Fernández, cinco veces campeón de Europa con el Real Madrid, poseen enfermedades que condicionan su rendimiento como la diabetes. Estos atletas necesitan controlar minuciosamente su alimentación para desarrollar su actividad. Por ello, requieren especialistas capaces de dominar qué alimentos deben consumir diariamente y su horario de ingesta. Esta titulación te capacitará para aplicar las peculiaridades existentes en dietas para atletas con patologías específicas. Durante la duración del programa académico, aprenderás las estrategias nutricionales intraentreno para deportistas celíacos y diabéticos o las técnicas idóneas para favorecer la recuperación muscular. Este Máster Profesional cuenta con una modalidad 100% online para favorecer el aprendizaje a tu propio ritmo y sin depender de incómodos horarios.

“

El Máster Profesional en Nutrición Deportiva en Poblaciones Especiales te habilitará para aplicar estrategias nutricionales intraentreno en atletas diabéticos o celíacos”





Hace décadas, los deportistas que padecían enfermedades como la diabetes o la celiaquía se veían obligados a abandonar su disciplina. Hoy en día, gracias a los avances científicos, estos deportistas pueden competir en igualdad de condiciones con el resto de atletas. No obstante, están obligados a mantener un control mucho más estricto de su alimentación. Por este motivo, tanto ellos como sus clubes contratan nutricionistas encargados de realizar sus planes alimenticios.

Ante esta situación y con el objetivo de permitir tu acceso a este sector laboral, TECH ha creado el Máster Profesional en Nutrición Deportiva para Poblaciones Especiales. A lo largo del itinerario académico, dominarás el empleo de ayudas ergogénicas para potenciar el rendimiento de deportistas diabéticos y realizarás planes alimenticios orientados a los días de competición y de descanso. Además, obtendrás claves nutricionales para gestionar los periodos lesivos de los atletas.

Esta titulación dispone de una metodología 100%, por lo que contarás con la capacidad de incrementar tus aptitudes sin realizar incómodos desplazamientos a centros de estudio. De igual forma, el programa académico ofrece un amplio material didáctico elaborado por expertos que trabajan activamente en el sector de la nutrición deportiva.

“

Con este programa académico, ahondarás en la correcta utilización de las ayudas ergogénicas para la recuperación física de deportistas con patologías especiales”

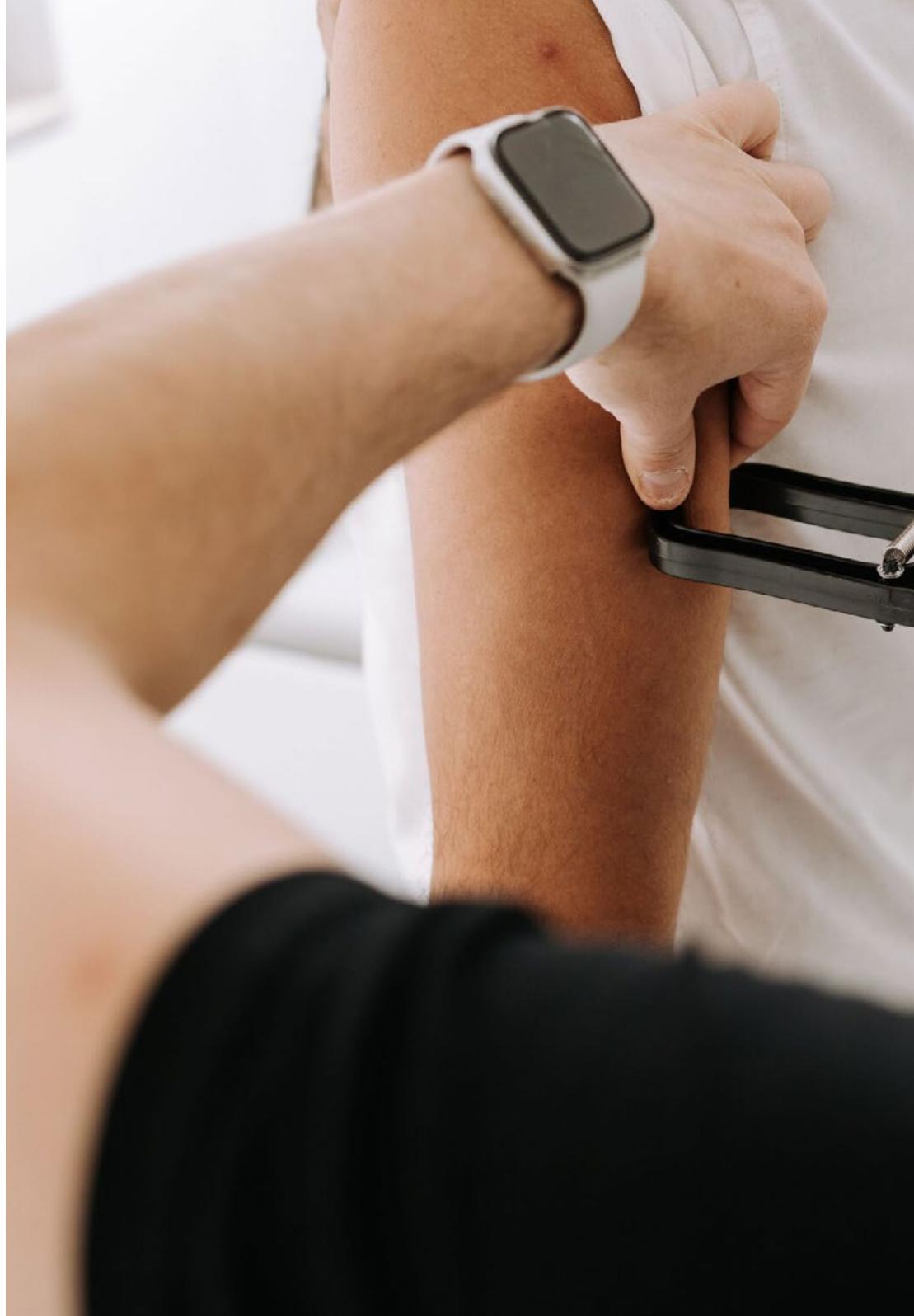
02

Salidas profesionales

Ante la exigencia que demanda el deporte, los atletas cuidan al milímetro su alimentación para perfeccionar su rendimiento y su recuperación física. Para ello, necesitan contratar los servicios de especialistas en nutrición. Es por ello que existen numerosas salidas profesionales en este campo. Este es el motivo por el que TECH ha puesto en marcha una titulación que te otorgará el acceso a la asesoría para prestigiosos equipos deportivos o deportistas de élite.

“

Esta titulación te capacitará para ejercer como nutricionista deportivo para atletas de alto rendimiento que poseen patologías especiales”



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

- ◆ Técnico auxiliar de nutrición para clubes, equipos y atletas profesionales
- ◆ Monitor de gimnasio especializado en nutrición deportiva
- ◆ Animador socio-deportivo y recreativo de poblaciones especiales
- ◆ Coordinador de actividades físico-deportivas en campamentos juveniles
- ◆ Asistente personal para personas con discapacidad
- ◆ Divulgador de alimentación saludable en centros de rehabilitación
- ◆ Auxiliar de ayuda a domicilio para poblaciones especiales con carencias nutricionales



03

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

Una vez finalizado el Máster Profesional, serás capaz de poner en práctica todas las claves nutricionales para optimizar la alimentación de los atletas con patologías especiales como la diabetes. De igual forma, quedarás habilitado para realizar los planes alimenticios de los deportistas, teniendo en cuenta aspectos como las ayudas ergogénicas que pueden necesitar.

01

Aplicar en los usuarios las nuevas tendencias en Nutrición Deportiva en poblaciones especiales

02

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

03

Conocer de manera profunda los principales errores cometidos en la construcción de dietas veganas

04

Valorar los requerimientos nutricionales para personas con diabetes tanto en su vida diaria como en el ejercicio para mejorar su salud





05

Determinar las necesidades nutricionales de los diferentes par deportistas para poder establecer de una forma precisa un plan nutricional

06

Comprender en profundidad las estrategias nutricionales en la preparación del deportista de cara a la competición en categorías de peso

07

Explicar características particulares a nivel fisiológico a tener en cuenta en el abordaje nutricional de los diferentes colectivos

08

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

04

Dirección del curso

En su apuesta por preservar la excelencia académica de la titulación, el cuadro docente responsabilizado de impartir este Máster Profesional está compuesto por expertos que poseen una extensa experiencia en el sector. Algunas de las labores que han ejercido estos profesionales son la asesoría para *powerlifters* y atletas de fuerza. Además, los materiales didácticos de los que dispondrás a lo largo del programa son elaborados expresamente por estos especialistas, por lo que queda garantizada la aplicación laboral de los contenidos ofrecidos.

“

Los expertos encargados de ofrecer los contenidos de esta titulación te brindarán los conocimientos más recientes del sector, ya que se encuentran trabajando activamente en el mismo”



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

D. 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

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

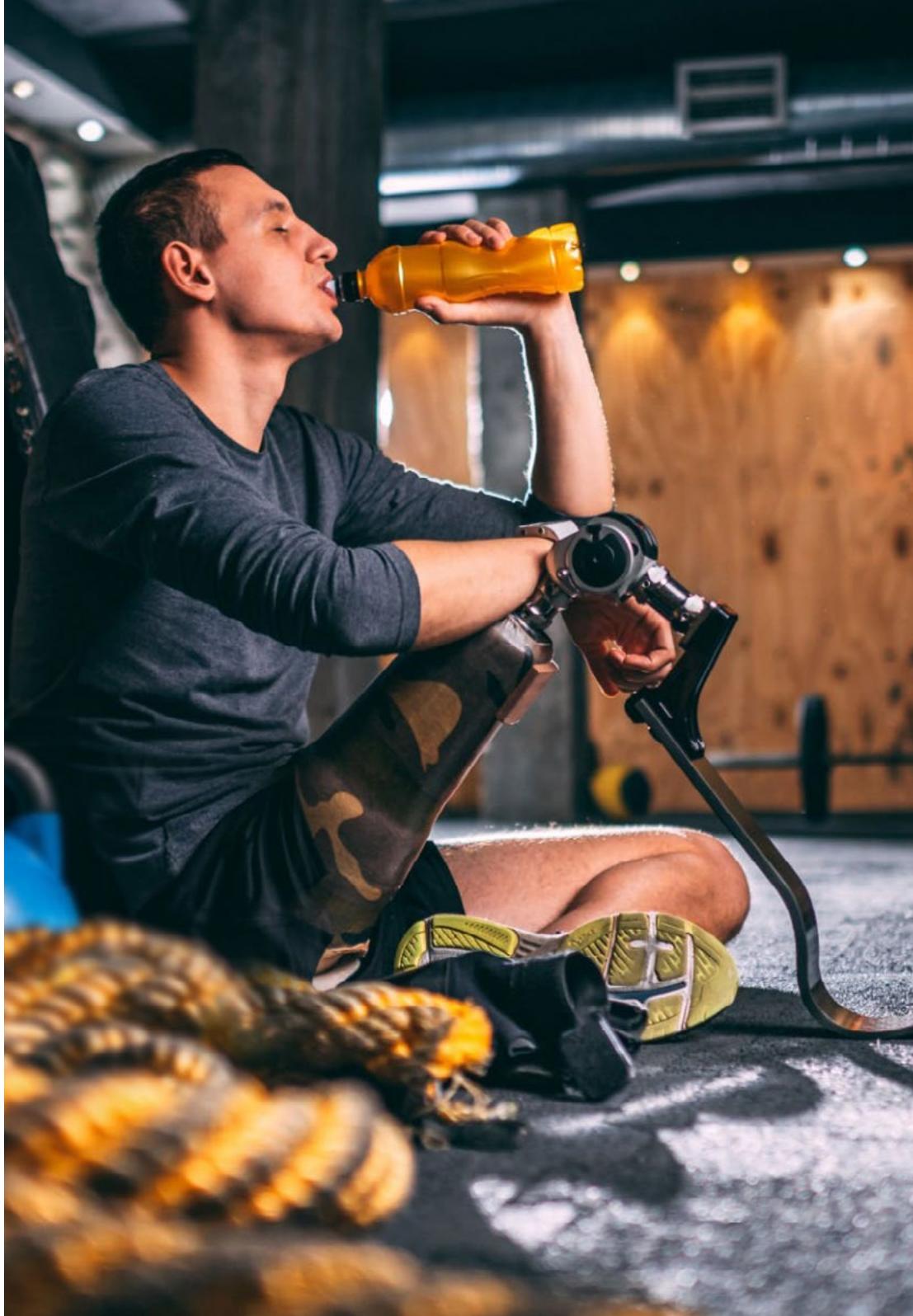
05

Plan de formación

El temario que compone el programa académico está conformado por 10 módulos con los que ahondarás en la composición de planes nutricionales para deportistas con patologías especiales. De igual modo, profundizarás en las claves para realizar planificaciones alimenticias precompetición y postcompetición para atletas de fuerza. Los materiales didácticos de los que dispondrás a lo largo de la titulación estarán presentes en formatos tan dispares como el resumen interactivo o las lecturas complementarias.



El programa académico está compuesto por 10 módulos caracterizados por sus novedosos materiales didácticos, disponibles en multitud de formatos”



Módulo 1. Fisiología muscular y metabólica relacionada con el ejercicio

- 1.1. Adaptaciones cardiovasculares relativas al ejercicio
- 1.2. Adaptaciones ventilatorias relativas al ejercicio
- 1.3. Adaptaciones hormonales relativas al ejercicio
- 1.4. Estructura del músculo y tipos de fibras musculares
- 1.5. Concepto de umbral láctico
- 1.6. ATP y metabolismo de los fosfágenos
- 1.7. Metabolismo de los hidratos de carbono
- 1.8. Metabolismo de los lípidos
- 1.9. Metabolismo de las proteínas
- 1.10. Bioenergética mixta de las fibras musculares

Módulo 2. Valoración del deportista en diferentes momentos de la temporada

- 2.1. Valoración bioquímica
- 2.2. Valoración antropométrica
- 2.3. Pretemporada
- 2.4. Temporada competitiva
- 2.5. Periodo de transición
- 2.6. Viajes
- 2.7. Monitorización del deportista
- 2.8. Cálculo tasa sudoración
- 2.9. Trabajo multidisciplinar
- 2.10. Dopaje

Módulo 3. Deportes acuáticos

- 3.1. Historia de los deportes acuáticos
- 3.2. Limitantes del rendimiento
- 3.3. Características básicas de los deportes acuáticos
- 3.4. Fisiología en los deportes acuáticos
- 3.5. Entrenamiento
- 3.6. Composición corporal
- 3.7. Precompetición I
- 3.8. Precompetición II
- 3.9. Postcompetición
- 3.10. Ayudas ergogénicas

Módulo 4. Condiciones adversas

- 4.1. Historia del deporte en condiciones extremas
- 4.2. Limitaciones del rendimiento en climas calurosos
- 4.3. Características básicas en climas calurosos
- 4.4. Nutrición e hidratación en climas calurosos
- 4.5. Limitantes de rendimiento en climas fríos
- 4.6. Características básicas en climas fríos
- 4.7. Nutrición e hidratación en climas fríos

Módulo 5. Vegetarianismo y veganismo

- 5.1. Vegetarianismo y veganismo en la historia del deporte
- 5.2. Diferentes tipos de alimentación vegetariana (cambiar palabra vegetariana)
- 5.3. Errores frecuentes en el deportista vegano
- 5.4. Vitamina B12
- 5.5. Fuentes proteicas en la alimentación vegana/vegetariana
- 5.6. Otros nutrientes clave en veganos
- 5.7. Valoración bioquímica/carencias nutricionales
- 5.8. Alimentación vegana vs Alimentación omnívora
- 5.9. Ayudas ergogénicas
- 5.10. Factores que disminuyen la absorción de nutrientes

Módulo 6. Deportista diabético tipo 1

- 6.1. Conocer la diabetes y su patología
- 6.2. Fisiología del ejercicio en personas con diabetes
- 6.3. Ejercicio en personas con diabetes tipo 1
- 6.4. Ejercicio en personas con diabetes tipo 2. Control de la glucemia
- 6.5. Ejercicio en niños y adolescentes con diabetes
- 6.6. Terapia de insulina y ejercicio
- 6.7. Estrategias nutricionales durante el deporte y el ejercicio en diabetes tipo 1
- 6.8. Planificación nutricional en deportes de resistencia
- 6.9. Planificación nutricional en deportes de equipo
- 6.10. Suplementación deportiva y diabetes

Módulo 7. Paradeportistas

- 7.1. Clasificación y categorías en paradeportistas
- 7.2. Ciencia deportiva en paradeportistas
- 7.3. Requerimientos energéticos e hidratación en paradeportistas
- 7.4. Problemas nutricionales en las diferentes categorías de paradeportistas según su patología o anomalía
- 7.5. Planificación nutricional en paradeportistas con lesiones de la médula espinal, parálisis cerebral y lesiones cerebrales adquiridas
- 7.6. Planificación nutricional en paradeportistas con amputaciones
- 7.7. Planificación y problemas nutricionales en paradeportistas con deterioro de la visión-audición y deficiencias intelectuales
- 7.8. Composición corporal en paradeportistas
- 7.9. Farmacología e interacciones con los nutrientes
- 7.10. Ayudas ergogénicas

Módulo 8. Deportes por categoría de peso

- 8.1. Características de los principales deportes por categoría de peso
- 8.2. Programación de la temporada
- 8.3. Composición corporal
- 8.4. Etapas de ganancia masa muscular
- 8.5. Etapas de definición
- 8.6. Precompetición
- 8.7. Precompetición
- 8.8. Postcompetición
- 8.9. Ayudas ergogénicas



Módulo 9. Diferentes etapas o poblaciones específicas

- 9.1. Nutrición en la mujer deportista
- 9.2. Ciclo menstrual
- 9.3. Triada
- 9.4. Nutrición en la mujer deportista embarazada
- 9.5. Efectos del ejercicio físico en el niño deportista
- 9.6. Educación nutricional en el niño deportista
- 9.7. Requerimientos nutricionales en el niño deportista
- 9.8. Cambios asociados al envejecimiento
- 9.9. Principales problemas en el deportista senior
- 9.10. Suplementación interesante en el deportista senior

Módulo 10. Periodo lesivo

- 10.1. Introducción
- 10.2. Prevención de lesiones en el deportista
- 10.3. Fases de la lesión
- 10.4. Ingesta energética durante el periodo de lesión
- 10.5. Ingesta de macronutrientes durante el periodo de lesión
- 10.6. Ingesta de micronutrientes de especial interés durante la lesión
- 10.7. Suplementos deportivos con evidencia durante el periodo de lesión
- 10.8. Lesiones tendinosas y ligamentosas
- 10.9. Vuelta a la competición
- 10.10. Estudios de caso interesantes en la literatura científica sobre lesiones

06

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.



07

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**



salud futuro
confianza personas
educación información tutores
garantía acreditación enseñanza
instituciones tecnología aprendizaje
comunidad compromiso
atención personalizada innovación
conocimiento presente
desarrollo web formación
aula virtual idiomas

tech *formación profesional*

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

