

Capacitación Práctica

Nutrición Deportiva

Avalado por la NBA



tech
universidad



Capacitación Práctica
Nutrición Deportiva

Índice

01

Presentación del programa

pág. 4

02

¿Por qué estudiar en TECH?

pág. 6

03

Objetivos docentes

pág. 10

04

Prácticas

pág. 12

05

Centros de Prácticas

pág. 14

06

Condiciones generales

pág. 18

07

Titulación

pág. 20

01

Presentación del programa

En las últimas décadas, la Nutrición Deportiva se ha consolidado como un pilar estratégico para optimizar el rendimiento físico y acelerar la recuperación muscular, especialmente si se considera que, según un informe de la Organización Mundial de la Salud, el 31 % de la población mundial no cumple con los niveles mínimos de actividad recomendados. En este contexto, TECH Universidad impulsa un programa universitario que surge ante la creciente demanda de especialistas capaces de integrar conocimientos científicos y soluciones dietéticas altamente personalizadas. Asimismo, esta titulación universitaria se desarrolla mediante una metodología práctica en una entidad de prestigio con tecnología avanzada, garantizando la aplicación de herramientas de vanguardia en el estudio y manejo del rendimiento deportivo.

“

Gracias a esta novedosa capacitación práctica, abordarás la Nutrición Deportiva con un enfoque integral y aplicado, optimizando el rendimiento y la recuperación física”





El cuidado nutricional se ha convertido en un pilar esencial para optimizar el rendimiento físico y la salud integral de los deportistas. Actualmente, una alimentación adecuada mejora la capacidad energética, favorece la recuperación tras el ejercicio y contribuye a la prevención de lesiones y trastornos asociados al desgaste físico. Así, la Nutrición aplicada al deporte se posiciona como una herramienta estratégica que potencia la eficiencia de los entrenamientos y promueve hábitos que prolongan la carrera deportiva de manera saludable.

Por lo tanto, esta capacitación práctica de TECH Universidad profundiza en aspectos clave de la Nutrición Deportiva, integrando tendencias actuales en alimentación, la valoración detallada del estado nutricional y la aplicación directa de planes dietéticos en contextos deportivos. De este modo, los profesionales adquirirán habilidades para diseñar pautas personalizadas, adaptadas a las necesidades de cada individuo, y comprender cómo la alimentación influye en el rendimiento físico y la recuperación, garantizando resultados más efectivos y seguros.

Posteriormente, la metodología de TECH Universidad combina teoría y práctica en un entorno de vanguardia, permitiendo que los egresados apliquen sus conocimientos directamente en una entidad de prestigio equipada con tecnología avanzada. Además, la guía de un tutor especializado asegura un aprendizaje continuo y orientado a resultados, facilitando la adquisición de competencias precisas y la integración de estrategias nutricionales de manera profesional y eficiente en el ámbito deportivo.

02

¿Por qué estudiar en TECH?

TECH es la mayor Universidad digital del mundo. Con un impresionante catálogo de más de 14.000 programas universitarios, disponibles en 11 idiomas, se posiciona como líder en empleabilidad, con una tasa de inserción laboral del 99%. Además, cuenta con un enorme claustro de más de 6.000 profesores de máximo prestigio internacional.

“

TECH combina el Relearning y el Método del Caso en todos sus programas universitarios para garantizar un aprendizaje teórico-práctico de excelencia estudiando cuando quieras y desde donde quieras”



“*Estudia en la mayor universidad digital del mundo y asegura tu éxito profesional. El futuro empieza en TECH*”

La mejor universidad online del mundo según FORBES

La prestigiosa revista Forbes, especializada en negocios y finanzas, ha destacado a TECH como «la mejor universidad online del mundo». Así lo han hecho constar recientemente en un artículo de su edición digital en el que se hacen eco del caso de éxito de esta institución, «gracias a la oferta académica que ofrece, la selección de su personal docente, y un método de aprendizaje innovador orientado a formar a los profesionales del futuro».

El mejor claustro docente top internacional

El claustro docente de TECH está integrado por más de 6.000 profesores de máximo prestigio internacional. Catedráticos, investigadores y altos ejecutivos de multinacionales, entre los cuales se destacan Isaiah Covington, entrenador de rendimiento de los Boston Celtics; Magda Romanska, investigadora principal de MetaLAB de Harvard; Ignacio Wistuba, presidente del departamento de patología molecular traslacional del MD Anderson Cancer Center; o D.W Pine, director creativo de la revista TIME, entre otros.

La mayor universidad digital del mundo

TECH es la mayor universidad digital del mundo. Somos la mayor institución educativa, con el mejor y más amplio catálogo educativo digital, cien por cien online y abarcando la gran mayoría de áreas de conocimiento. Ofrecemos el mayor número de titulaciones propias, titulaciones oficiales de posgrado y de grado universitario del mundo. En total, más de 14.000 títulos universitarios, en once idiomas distintos, que nos convierten en la mayor institución educativa del mundo.



Forbes
Mejor universidad
online del mundo

Plan
de estudios
más completo

Profesorado
TOP
Internacional

La metodología
más eficaz

nº1
Mundial
Mayor universidad
online del mundo

Los planes de estudio más completos del panorama universitario

TECH ofrece los planes de estudio más completos del panorama universitario, con temarios que abarcan conceptos fundamentales y, al mismo tiempo, los principales avances científicos en sus áreas científicas específicas. Asimismo, estos programas son actualizados continuamente para garantizar al alumnado la vanguardia académica y las competencias profesionales más demandadas. De esta forma, los títulos de la universidad proporcionan a sus egresados una significativa ventaja para impulsar sus carreras hacia el éxito.

Un método de aprendizaje único

TECH es la primera universidad que emplea el *Relearning* en todas sus titulaciones. Se trata de la mejor metodología de aprendizaje online, acreditada con certificaciones internacionales de calidad docente, dispuestas por agencias educativas de prestigio. Además, este disruptivo modelo académico se complementa con el "Método del Caso", configurando así una estrategia de docencia online única. También en ella se implementan recursos didácticos innovadores entre los que destacan vídeos en detalle, infografías y resúmenes interactivos.

La universidad online oficial de la NBA

TECH es la universidad online oficial de la NBA. Gracias a un acuerdo con la mayor liga de baloncesto, ofrece a sus alumnos programas universitarios exclusivos, así como una gran variedad de recursos educativos centrados en el negocio de la liga y otras áreas de la industria del deporte. Cada programa tiene un currículo de diseño único y cuenta con oradores invitados de excepción: profesionales con una distinguida trayectoria deportiva que ofrecerán su experiencia en los temas más relevantes.

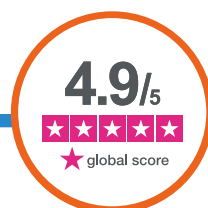
Líderes en empleabilidad

TECH ha conseguido convertirse en la universidad líder en empleabilidad. El 99% de sus alumnos obtienen trabajo en el campo académico que ha estudiado, antes de completar un año luego de finalizar cualquiera de los programas de la universidad. Una cifra similar consigue mejorar su carrera profesional de forma inmediata. Todo ello gracias a una metodología de estudio que basa su eficacia en la adquisición de competencias prácticas, totalmente necesarias para el desarrollo profesional.



Google Partner Premier

El gigante tecnológico norteamericano ha otorgado a TECH la insignia Google Partner Premier. Este galardón, solo al alcance del 3% de las empresas del mundo, pone en valor la experiencia eficaz, flexible y adaptada que esta universidad proporciona al alumno. El reconocimiento no solo acredita el máximo rigor, rendimiento e inversión en las infraestructuras digitales de TECH, sino que también sitúa a esta universidad como una de las compañías tecnológicas más punteras del mundo.



La universidad mejor valorada por sus alumnos

Los alumnos han posicionado a TECH como la universidad mejor valorada del mundo en los principales portales de opinión, destacando su calificación más alta de 4,9 sobre 5, obtenida a partir de más de 1.000 reseñas. Estos resultados consolidan a TECH como la institución universitaria de referencia a nivel internacional, reflejando la excelencia y el impacto positivo de su modelo educativo.



03

Objetivos docentes

Este programa universitario tiene como finalidad ofrecer a los profesionales un enfoque integral en Nutrición Deportiva. Por lo tanto, permite desarrollar habilidades para evaluar el estado nutricional de manera precisa, diseñar planes de alimentación adaptados a diferentes modalidades deportivas y aplicar estrategias nutricionales que optimicen el rendimiento físico y la recuperación. Además, facilita la capacidad de interpretar tendencias actuales en alimentación y ajustar intervenciones según las necesidades individuales. Gracias a la capacitación práctica en entornos de tecnología avanzada con tutores especializados, se fortalecen competencias científicas y técnicas que garantizan un desempeño profesional efectivo y actualizado.



Objetivos generales

- ♦ Proporcionar conocimientos actualizados sobre los avances en alimentación y su impacto en la salud y el rendimiento deportivo
- ♦ Explorar las tendencias actuales en Nutrición, analizando su aplicabilidad en distintos contextos profesionales
- ♦ Desarrollar competencias en la valoración del estado nutricional y la dieta, facilitando su aplicación en la práctica clínica y deportiva
- ♦ Profundizar en la alimentación en la práctica deportiva, optimizando el desempeño físico a través de estrategias nutricionales basadas en evidencia
- ♦ Examinar el vegetarianismo y veganismo, abordando sus beneficios y consideraciones en el ámbito deportivo y clínico
- ♦ Adaptar estrategias nutricionales a diferentes etapas de la vida y poblaciones específicas, garantizando intervenciones personalizadas





Objetivos específicos

- ♦ Comprender las bases moleculares de la Nutrición y su impacto en el organismo
- ♦ Explorar la nutrigenética y nutrigenómica para comprender su impacto en la alimentación personalizada
- ♦ Evaluar las necesidades energéticas y los métodos de valoración del gasto energético en distintas poblaciones
- ♦ Ahondar en las necesidades energéticas y el estado nutricional de los deportistas para optimizar su rendimiento
- ♦ Comprender el concepto de umbral láctico y su relación con la bioenergética mixta en las fibras musculares, mejorando la eficiencia metabólica en el ejercicio
- ♦ Diferenciar los tipos de dietas basadas en plantas, enfocándose en sus beneficios para deportistas veganos y vegetarianos
- ♦ Ahondar en la triada de la atleta femenina, abordando condiciones como la amenorrea y la osteoporosis en el contexto deportivo
- ♦ Evaluar el impacto de una alimentación integral en la prevención y recuperación de lesiones
- ♦ Comparar modelos de alimentación y su impacto en la prevención de enfermedades
- ♦ Desarrollar modelos de planificación de dietas, como menús semanales y metodologías por intercambios de alimentos

04

Prácticas

El período de capacitación práctica de este programa universitario en Nutrición Deportiva está compuesto por una estancia intensiva en una entidad de referencia. Esta estancia permitirá al egresado aplicar directamente sus conocimientos en un escenario real, colaborando con profesionales de reconocimiento en el área. De este modo, los egresados implementarán estrategias nutricionales innovadoras para optimizar el rendimiento y la recuperación de los deportistas.

En esta propuesta de capacitación, de carácter completamente práctico, las actividades están orientadas al desarrollo y perfeccionamiento de las habilidades necesarias para intervenir de manera efectiva en la Nutrición aplicada al deporte, considerando las necesidades individuales y colectivas. Además, las prácticas se enfocan en la aplicación directa de protocolos nutricionales en contextos deportivos variados, garantizando una experiencia profesional completa.

De este modo, el programa universitario se presenta como una oportunidad única para que los profesionales perfeccionen sus competencias en un entorno tecnológicamente avanzado. Asimismo, tendrán la posibilidad de integrar estrategias de Nutrición Deportiva en escenarios reales y en espacios totalmente equipados, lo que les permitirá consolidar y optimizar sus capacidades en un contexto práctico y dinámico.

La parte práctica se realizará con la participación activa del estudiante desempeñando las actividades y procedimientos de cada área de competencia (aprender a aprender y aprender a hacer), con el acompañamiento y guía de los profesores y demás compañeros de entrenamiento que faciliten el trabajo en equipo y la integración multidisciplinar como competencias transversales para la praxis deportiva (aprender a ser y aprender a relacionarse).

Los procedimientos descritos a continuación serán la base de la parte práctica de la capacitación, y su realización estará sujeta a la disponibilidad propia del centro y su volumen de trabajo, siendo las actividades propuestas las siguientes:





Módulo	Actividad Práctica
Abordaje de las innovaciones recientes en Nutrición	Comprender las bases moleculares de la Nutrición
	Actualizar conocimientos sobre la composición de alimentos
	Evaluar peligros físicos, químicos y microbiológicos en la seguridad alimentaria
	Interpretar el nuevo etiquetado alimentario e información al consumidor
Análisis del estado nutricional y diseño de dietas aplicadas	Calcular necesidades energéticas y aplicar métodos de valoración del gasto energético
	Analizar la composición corporal y realizar diagnóstico clínico mediante signos y síntomas
	Evaluar la ingesta de alimentos y nutrientes utilizando métodos directos e indirectos
	Actualizar los requerimientos nutricionales y las ingestas recomendadas para distintas etapas de la vida
Estrategias nutricionales aplicadas al rendimiento deportivo	Analizar la adaptación fisiológica y metabólica al ejercicio en distintas modalidades deportivas
	Evaluar las necesidades energéticas, estado nutricional y capacidad física del deportista
	Planificar la alimentación e hidratación en las fases pre -, durante y post - competición
	Aplicar estrategias de recuperación nutricional y manejo de trastornos alimentarios y psicológicos relacionados con la práctica deportiva
Técnicas de Nutrición para grupos etarios y colectivos particulares	Analizar los requerimientos nutricionales y factores limitantes en la mujer deportista y embarazada
	Evaluar los efectos del ejercicio físico en niños deportistas, incluyendo fuerza y resistencia
	Monitorear cambios corporales asociados al envejecimiento y su impacto en la composición muscular y grasa
	Diseñar estrategias de suplementación adaptadas a las necesidades del deportista senior

05

Centros de Prácticas

A continuación, se detallan algunos de los centros de prácticas seleccionados por TECH para este programa universitario. No obstante, si ninguno de ellos se ajusta a sus expectativas o necesidades, TECH se compromete a gestionar la formalización de un convenio con una entidad que cumpla con sus preferencias, garantizando así una experiencia plenamente personalizada.

“

Integrarás en tu rutina profesional los conocimientos más avanzados adquiridos a través de un enfoque exclusivamente práctico”





El alumno podrá cursar esta capacitación en los siguientes centros:



Centro Sano San Pedro

País
España

Ciudad
Burgos

Dirección: San Pedro y San Felices
nº15-nº17. 09001. Burgos

Asesor en administración de empresas en Madrid

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Nutrición Deportiva



Ciencias del deporte

Centro Sano López Bravo

País
España

Ciudad
Burgos

Dirección: C/ López Bravo 1, Puerta 4, módulo 4.
09001. Villalonquejar

Asesor en administración de empresas en Madrid

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Nutrición Deportiva



Ciencias del deporte

Centro Sano Paseo de la Isla

País
España

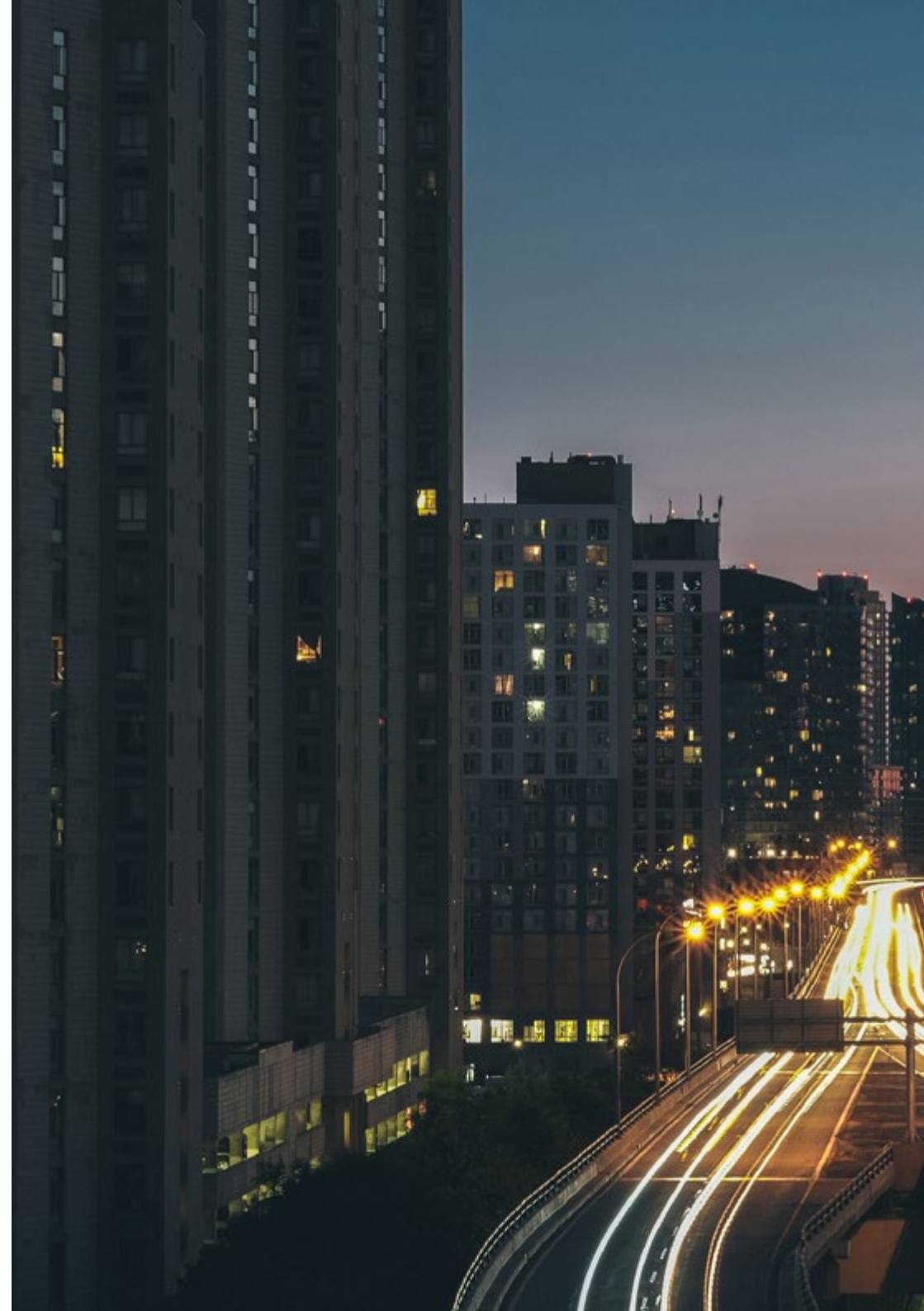
Ciudad
Burgos

Dirección: Paseo la Isla, 7. 09003. Burgos

Asesor en administración de empresas en Madrid

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Nutrición Deportiva





“

Conocerás de primera mano la realidad laboral del área, en un entorno exigente y gratificante”

06

Condiciones generales

Seguro de responsabilidad civil

La máxima preocupación de la universidad es garantizar la seguridad tanto de los profesionales en prácticas como de los demás agentes colaboradores necesarios en los procesos de capacitación práctica en la empresa. Dentro de las medidas dedicadas a lograrlo, se encuentra la respuesta ante cualquier incidente que pudiera ocurrir durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Para ello, la universidad se compromete a contratar un seguro de responsabilidad civil que cubra cualquier eventualidad que pudiera surgir durante el desarrollo de la estancia en el centro de prácticas.

Esta póliza de responsabilidad civil de los profesionales en prácticas tendrá coberturas amplias y quedará suscrita de forma previa al inicio del periodo de la capacitación práctica. De esta forma el profesional no tendrá que preocuparse en caso de tener que afrontar una situación inesperada y estará cubierto hasta que termine el programa práctico en el centro.



Condiciones Generales de la Capacitación Práctica

Las condiciones generales del acuerdo de prácticas para el programa serán las siguientes:

1. TUTORÍA: durante la Capacitación Práctica el alumno tendrá asignados dos tutores que le acompañarán durante todo el proceso, resolviendo las dudas y cuestiones que pudieran surgir. Por un lado, habrá un tutor profesional perteneciente al centro de prácticas que tendrá como fin orientar y apoyar al alumno en todo momento. Por otro lado, también tendrá asignado un tutor académico, cuya misión será la de coordinar y ayudar al alumno durante todo el proceso resolviendo dudas y facilitando todo aquello que pudiera necesitar. De este modo, el profesional estará acompañado en todo momento y podrá consultar las dudas que le surjan, tanto de índole práctica como académica.

2. DURACIÓN: el programa de prácticas tendrá una duración de tres semanas continuadas de formación práctica, distribuidas en jornadas de 8 horas y cinco días a la semana. Los días de asistencia y el horario serán responsabilidad del centro, informando al profesional debidamente y de forma previa, con suficiente tiempo de antelación para favorecer su organización.

3. INASISTENCIA: en caso de no presentarse el día del inicio de la Capacitación Práctica, el alumno perderá el derecho a la misma sin posibilidad de reembolso o cambio de fechas. La ausencia durante más de dos días a las prácticas sin causa justificada/médica, supondrá la renuncia de las prácticas y, por tanto, su finalización automática. Cualquier problema que aparezca durante el transcurso de la estancia se tendrá que informar debidamente y de forma urgente al tutor académico.

4. CERTIFICACIÓN: el alumno que supere la Capacitación Práctica recibirá un certificado que le acreditará la estancia en el centro en cuestión.

5. RELACIÓN LABORAL: la Capacitación Práctica no constituirá una relación laboral de ningún tipo.

6. ESTUDIOS PREVIOS: algunos centros podrán requerir certificado de estudios previos para la realización de la Capacitación Práctica. En estos casos, será necesario presentarlo al departamento de prácticas de TECH para que se pueda confirmar la asignación del centro elegido.

7. NO INCLUYE: la Capacitación Práctica no incluirá ningún elemento no descrito en las presentes condiciones. Por tanto, no incluye alojamiento, transporte hasta la ciudad donde se realicen las prácticas, visados o cualquier otra prestación no descrita.

No obstante, el alumno podrá consultar con su tutor académico cualquier duda o recomendación al respecto. Este le brindará toda la información que fuera necesaria para facilitarle los trámites.

07 Titulación

Este programa te permitirá obtener el título de **Capacitación Práctica en Nutrición Deportiva** emitido por TECH Universidad.

TECH es una Universidad española oficial, que forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES). Con un enfoque centrado en la excelencia académica y la calidad universitaria a través de la tecnología.

Este título propio contribuye de forma relevante al desarrollo de la educación continua y actualización del profesional, garantizándole la adquisición de las competencias en su área de conocimiento y aportándole un alto valor curricular universitario a su formación. Es 100% válido en todas las Oposiciones, Carrera Profesional y Bolsas de Trabajo de cualquier Comunidad Autónoma española.

Además, el riguroso sistema de garantía de calidad de TECH asegura que cada título otorgado cumpla con los más altos estándares académicos, brindándole al egresado la confianza y la credibilidad que necesita para destacarse en su carrera profesional.

Título: **Capacitación Práctica en Nutrición Deportiva**

Duración: **3 semanas**

Asistencia: **de lunes a viernes, turnos de 8 horas consecutivas**

Créditos: **5 ECTS**



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

tech
universidad

Capacitación Práctica
Nutrición Deportiva

Capacitación Práctica Nutrición Deportiva

Avalado por la NBA



tech
universidad