

# Experto Universitario

## Nutrición en la Actividad Física y Deporte Acuático

Aval/Membresía



**tech**  
universidad



## Experto Universitario

### Nutrición en la Actividad Física y Deporte Acuático

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 6 meses
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: [www.techtute.com/ciencias-del-deporte/experto-universitario/experto-nutricion-actividad-fisica-deporte-acuatico](http://www.techtute.com/ciencias-del-deporte/experto-universitario/experto-nutricion-actividad-fisica-deporte-acuatico)

# Índice

01

Presentación del programa

---

*pág. 4*

02

¿Por qué estudiar en TECH?

---

*pág. 8*

03

Plan de estudios

---

*pág. 12*

04

Objetivos docentes

---

*pág. 16*

05

Salidas profesionales

---

*pág. 20*

06

Licencias de software incluidas

---

*pág. 24*

07

Metodología de estudio

---

*pág. 28*

08

Cuadro docente

---

*pág. 38*

09

Titulación

---

*pág. 44*

01

# Presentación del programa

En el rendimiento deportivo acuático, la Nutrición se consolida como un eje estratégico para optimizar la energía, la resistencia y los procesos de recuperación. La evidencia científica ha evolucionado rápidamente, revelando necesidades nutricionales únicas derivadas del entorno acuático. De acuerdo con la UNESCO, más del 70 % de los jóvenes a nivel global participa en actividades acuáticas, lo que subraya la relevancia de este contexto en el impulso del deporte y la salud. En este escenario, TECH lanza una propuesta académica de vanguardia, orientada a ofrecer soluciones nutricionales adaptadas a las exigencias del medio acuático, integrando herramientas innovadoras que impactan directamente en el rendimiento, la prevención de lesiones y la mejora de resultados en atletas de distintas disciplinas acuáticas.



“

*Un programa exhaustivo y 100% online, exclusivo de TECH y con una perspectiva internacional respaldada por nuestra afiliación con The Chartered Association of Sport and Exercise Sciences”*

La Nutrición orientada al Deporte se ha consolidado como un factor determinante para alcanzar el máximo rendimiento, especialmente en disciplinas acuáticas donde las exigencias fisiológicas presentan características únicas. La resistencia prolongada, la regulación térmica y la recuperación tras el esfuerzo requieren pautas precisas que se adapten a las condiciones específicas del medio acuático.

Ante este panorama, los profesionales vinculados al ámbito del Deporte Acuático necesitan perfeccionar sus competencias y ampliar su visión hacia las estrategias más recientes en Nutrición aplicada. En este contexto surge el Experto Universitario en Nutrición en la Actividad Física y Deporte Acuático de TECH Universidad, un itinerario académico que combina contenidos teóricos actualizados con aplicaciones prácticas orientadas a la optimización del rendimiento. A través de un enfoque riguroso y multidisciplinar, esta experiencia universitaria aborda aspectos clave como la hidratación en medios acuáticos, la suplementación estratégica, las necesidades energéticas en deportes de resistencia y velocidad, así como los protocolos de recuperación nutricional adaptados a diferentes escenarios.

Gracias a esta estructura, los egresados accederán a un temario cuidadosamente diseñado para comprender desde los fundamentos de la fisiología aplicada hasta las tendencias más innovadoras en el campo. Además, la metodología 100% online permite compatibilizar el aprendizaje, garantizando un acceso flexible a los contenidos y a recursos de alta calidad académica. El beneficio exclusivo de TECH Universidad, es el acceso a una innovadora serie de *Masterclasses* impartidas por un respetado Director Invitado Internacional con el fin de ofrecer una experiencia única para quienes buscan destacarse en la intersección entre Nutrición, ciencia y Deporte Acuático.

A su vez, gracias a la membresía en **The Chartered Association for Sports and Exercise Science (CASES)**, el alumno podrá acceder a recursos educativos exclusivos, descuentos en eventos y publicaciones especializadas, y beneficios prácticos como seguros profesionales. También, podrá integrarse a una comunidad activa, participar en comités y obtener acreditaciones que impulsan su desarrollo, visibilidad y proyección profesional en el ámbito del deporte y la ciencia del ejercicio.

Este **Experto Universitario en Nutrición en la Actividad Física y Deporte Acuático** contiene el programa universitario más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Nutrición deportiva
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que están concebidos recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ♦ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ♦ Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- ♦ Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ♦ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



*Profundizarás en las claves de la Nutrición aplicada al Deporte Acuático, adquiriendo criterios para optimizar energía y recuperación a través de unas exclusivas Masterclasses impartidas por un Experto Invitado Internacional”*

“

*Gracias al método de aprendizaje Relearning, construirás una base sólida para aplicar principios nutricionales avanzados en entornos acuáticos, impulsando una proyección profesional innovadora en un ámbito en constante evolución”*

Incluye en su cuadro docente a profesionales pertenecientes al ámbito del Deporte, que vierten en este programa la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextualizado, es decir, un entorno simulado que proporcionará un estudio inmersivo programado para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el alumno deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, el profesional contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

*Integrarás conceptos clave de Nutrición aplicada al rendimiento en disciplinas acuáticas, diseñando estrategias adaptadas a las demandas fisiológicas específicas de este entorno deportivo.*

*Accederás a una biblioteca de contenidos interactivos disponibles las 24 horas, con material técnico de alta calidad enfocado en la optimización nutricional en el Deporte Acuático.*



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.



“

*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».

**Forbes**  
Mejor universidad  
online del mundo

**Plan**  
de estudios  
más completo

### 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.

### 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.

Profesorado  
**TOP**  
Internacional

La metodología  
más eficaz

### 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 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.

**nº1**  
Mundial  
Mayor universidad  
online del mundo

### 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

## Plan de estudios

Adentrarse en el universo de los Deportes Acuáticos implica comprender su evolución histórica y las exigencias fisiológicas que marcan el rendimiento. Por ello, este programa universitario incorpora una estructura orientada a analizar las limitaciones y características de disciplinas como natación, waterpolo, surf o piragüismo, con el fin de desarrollar criterios especializados para la planificación nutricional. Asimismo, se abordan los deportes por categorías de peso, donde se adquieren competencias en la programación de temporadas y en el manejo de la composición corporal. Finalmente, el estudio del período lesivo permite consolidar conocimientos clave en prevención, recuperación y estrategias nutricionales postoperatorias.





“

*Ahondarás en la hidratación, suplementación estratégica y protocolos de recuperación, desarrollando competencias para convertirte en un referente en Nutrición deportiva acuática”*

## Módulo 1. Deportes acuáticos

- 1.1. Historia de los deportes acuáticos
  - 1.1.1. Olimpiadas y grandes torneos
  - 1.1.2. Deportes acuáticos en la actualidad
- 1.2. Limitantes del rendimiento
  - 1.2.1. En deportes acuáticos en el agua (natación, waterpolo)
  - 1.2.2. En deportes acuáticos sobre el agua (surf, vela, piragüismo)
- 1.3. Características básicas de los deportes acuáticos
  - 1.3.1. Deportes acuáticos en el agua (natación, waterpolo)
  - 1.3.2. Deportes acuáticos sobre el agua (surf, vela, piragüismo)
- 1.4. Fisiología deportes acuáticos
  - 1.4.1. Metabolismo energético
  - 1.4.2. Biotipo del deportista
- 1.5. Entrenamiento
  - 1.5.1. Fuerza
  - 1.5.2. Resistencia
- 1.6. Composición corporal
  - 1.6.1. Natación
  - 1.6.2. Waterpolo
- 1.7. Precompetición
  - 1.7.1. 3 horas antes
  - 1.7.2. 1 hora antes
- 1.8. Percompetición
  - 1.8.1. Hidratos de carbono
  - 1.8.2. Hidratación
- 1.9. Postcompetición
  - 1.9.1. Hidratación
  - 1.9.2. Proteína
- 1.10. Ayudas ergogénicas
  - 1.10.1. Creatina
  - 1.10.2. Cafeína



## Módulo 2. Deportes por categoría de peso

- 2.1. Características de los principales deportes por categoría de peso
  - 2.1.1. Reglamento
  - 2.1.2. Categorías
- 2.2. Programación de la temporada
  - 2.2.1. Competiciones
  - 2.2.2. Macrociclo
- 2.3. Composición corporal
  - 2.3.1. Deportes de combate
  - 2.3.2. Halterofilia
- 2.4. Etapas de ganancia masa muscular
  - 2.4.1. % grasa corporal
  - 2.4.2. Programación
- 2.5. Etapas de definición
  - 2.5.1. Hidratos de carbono
  - 2.5.2. Proteína
- 2.6. Pre-competición
  - 2.6.1. *Peek weak*
  - 2.6.2. Antes del pesaje
- 2.7. Per-competición
  - 2.7.1. Aplicaciones prácticas
  - 2.7.2. *Timing*
- 2.8. Post-competición
  - 2.8.1. Hidratación
  - 2.8.2. Proteína
- 2.9. Ayudas ergogénicas
  - 2.9.1. Creatina
  - 2.9.2. *Whey protein*

## Módulo 3. Período lesivo

- 3.1. Prevención de lesiones
- 3.2. Inflamación aguda Vs. crónica
- 3.3. Resolución de la inflamación
- 3.4. Fases de la lesión
- 3.5. Postoperatorio
- 3.6. Composición corporal
- 3.7. Requerimientos energéticos
- 3.8. Abordaje nutricional
- 3.9. Suplementación
- 3.10. Vuelta a la competición



*Descubrirás los fundamentos fisiológicos que definen el rendimiento en disciplinas acuáticas, aplicando criterios de intervención nutricional adaptados a las demandas de cada especialidad”*

# 04

## Objetivos docentes

El rendimiento en entornos acuáticos exige capacidades específicas que trascienden la práctica deportiva. Por ello, con este programa universitario, los profesionales fortalecen habilidades para diseñar estrategias nutricionales adaptadas a distintas disciplinas, optimizar la recuperación tras el esfuerzo y aplicar métodos de hidratación avanzados. Asimismo, se impulsa la competencia en la planificación de objetivos a corto y largo plazo, considerando variables fisiológicas y energéticas. De manera complementaria, se fomenta la capacidad de análisis crítico para integrar evidencia científica con la práctica aplicada. Así, los egresados alcanzan un perfil integral capaz de responder con solvencia a los retos del Deporte Acuático moderno.



“

*Consolidarás habilidades para diseñar estrategias personalizadas, interpretar la evidencia científica y aplicar recursos que potencien el rendimiento en escenarios acuáticos”*



## Objetivos generales

---

- ♦ Analizar la fisiología muscular y metabólica relacionada con el ejercicio para comprender su impacto en el rendimiento deportivo
- ♦ Evaluar la condición física del deportista en diferentes momentos de la temporada para optimizar su rendimiento
- ♦ Explorar los aspectos nutricionales y fisiológicos de los deportes acuáticos, adaptando las estrategias a sus demandas específicas
- ♦ Abordar las condiciones adversas que pueden afectar el rendimiento deportivo, proponiendo soluciones adaptadas
- ♦ Investigar las implicaciones del vegetarianismo y veganismo en el rendimiento deportivo, proponiendo planes alimenticios adecuados
- ♦ Diseñar estrategias nutricionales y de entrenamiento para deportistas diabéticos tipo 1, optimizando su salud y rendimiento
- ♦ Desarrollar intervenciones específicas para paradesportistas, teniendo en cuenta sus necesidades nutricionales y de entrenamiento
- ♦ Optimizar el rendimiento de deportistas en deportes por categoría de peso, considerando factores nutricionales y metabólicos





## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. Deportes acuáticos

- ♦ Analizar las limitaciones de rendimiento en deportes acuáticos, tanto en el agua como sobre ella, para optimizar la preparación de los deportistas
- ♦ Investigar las características básicas de los deportes acuáticos, destacando las diferencias entre disciplinas como la natación, waterpolo, surf, vela y piragüismo
- ♦ Evaluar la fisiología de los deportes acuáticos, centrándose en el metabolismo energético y el biotipo ideal del deportista
- ♦ Explorar las estrategias de Nutrición para la precompetición, competencia y postcompetición, enfatizando la importancia de la hidratación, los hidratos de carbono y las proteínas

### Módulo 2. Deportes por categoría de peso

- ♦ Analizar las características y reglamento de los deportes por categoría de peso, como la halterofilia y deportes de combate
- ♦ Establecer una programación de la temporada en deportes por categoría de peso, considerando competiciones y macrociclo
- ♦ Explorar las etapas de ganancia de masa muscular, con enfoque en el porcentaje de grasa corporal y la planificación adecuada
- ♦ Desarrollar estrategias nutricionales pre - competición, incluyendo la importancia de los hidratos de carbono antes del pesaje y el concepto *peek weak*

### Módulo 3. Período lesivo

- ♦ Identificar las fases de una lesión deportiva y su implicación en la planificación nutricional
- ♦ Diferenciar los mecanismos fisiológicos de la inflamación aguda y crónica, y su influencia en el estado nutricional del deportista
- ♦ Aplicar estrategias dietéticas específicas para favorecer la resolución de procesos inflamatorios durante el periodo lesivo
- ♦ Estimar los requerimientos energéticos y de macronutrientes según el grado de inactividad y el tipo de lesión
- ♦ Seleccionar la suplementación más adecuada para cada etapa del proceso de recuperación, basada en evidencia científica
- ♦ Integrar pautas nutricionales en el plan de retorno a la competición, minimizando riesgos de recaída y optimizando el rendimiento



*Adquirirás competencias para la gestión de la composición corporal, la prevención de lesiones y la programación nutricional en contextos de alta exigencia deportiva”*

# 05

## Salidas profesionales

El ámbito deportivo actual demanda especialistas capaces de integrar la Nutrición con las particularidades del medio acuático. Por ello, al finalizar este itinerario académico, los egresados estarán preparados para desempeñarse en clubes deportivos, centros de alto rendimiento, federaciones y entidades vinculadas con disciplinas acuáticas. Asimismo, podrán colaborar en proyectos de investigación, asesorar a deportistas de élite o diseñar planes nutricionales personalizados en contextos competitivos y recreativos. Gracias a su enfoque aplicado y a la visión multidisciplinar adquirida, este perfil se ajusta a las necesidades del mercado laboral actual, ampliando las oportunidades de inserción en espacios profesionales.





“

*Con este Experto Universitario podrás acceder a oportunidades en clubes deportivos, federaciones y centros de alto rendimiento vinculados a disciplinas acuáticas”*

### Perfil del egresado

El egresado de este Experto Universitario se caracterizará por un dominio integral de la Nutrición aplicada al Deporte Acuático, con competencias que abarcan desde la evaluación fisiológica hasta la optimización de la recuperación y la prevención de lesiones. Su preparación le permite diseñar estrategias nutricionales de vanguardia, aplicar metodologías basadas en evidencia y responder a las demandas específicas de cada disciplina. De esta manera, se convierte en un referente capaz de impulsar el rendimiento y la salud en diferentes escenarios deportivos.

*Serás reconocido por tu capacidad de diseñar estrategias innovadoras que optimicen la energía, aceleren la recuperación y reduzcan el riesgo de lesiones”*

- ♦ **Planificación Nutricional Avanzada:** Capacidad para diseñar estrategias adaptadas a disciplinas acuáticas y de resistencia
- ♦ **Optimización del Rendimiento:** Habilidad para implementar protocolos que incrementen la energía y la recuperación
- ♦ **Gestión de Composición Corporal:** Competencia en el manejo de masa muscular y control de peso en deportistas
- ♦ **Prevención y Recuperación de Lesiones:** Conocimientos para aplicar intervenciones nutricionales en fases críticas





Después de realizar el programa universitario, podrás desempeñar tus conocimientos y habilidades en los siguientes cargos:

- 1. Especialista en Nutrición Deportiva Acuática:** responsable de diseñar planes nutricionales personalizados para atletas de disciplinas acuáticas, optimizando energía, resistencia y recuperación.
- 2. Asesor en Clubes Deportivos Acuáticos:** encargado de implementar estrategias alimentarias en equipos de natación, waterpolo, surf o piragüismo, potenciando el rendimiento competitivo.
- 3. Consultor en Centros de Alto Rendimiento:** colaborador de cuerpos técnicos y médicos para ajustar protocolos nutricionales a exigencias de alta competencia.
- 4. Coordinador de Programas de Hidratación y Recuperación:** encargado del diseño de pautas específicas para mejorar la resistencia y reducir el riesgo de lesiones.
- 5. Gestor de Composición Corporal en Deportistas:** asesor de control de peso, masa muscular y grasa corporal en disciplinas con categorías de peso.
- 6. Investigador en Ciencias de la Nutrición y Deporte:** responsable de participar en proyectos académicos o científicos enfocados en rendimiento y salud acuática.
- 7. Responsable de Nutrición en Federaciones o Asociaciones Acuáticas:** coordinador que diseña lineamientos alimentarios para selecciones nacionales o regionales.
- 8. Asesor en Recuperación Postoperatoria y Períodos Lesivos:** encargado de aplicar intervenciones nutricionales durante fases de rehabilitación en deportistas.
- 9. Especialista en Suplementación Estratégica Deportiva:** responsable de evaluar y recomendar suplementos basados en evidencia científica, adaptados al medio acuático.
- 10. Consultor en Eventos y Torneos Internacionales:** encargado de planificar y supervisar la Nutrición de atletas en competencias de gran escala.

# 06

## Licencias de software incluidas

TECH es referencia en el mundo universitario por combinar la última tecnología con las metodologías docentes para potenciar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Para ello, ha establecido una red de alianzas que le permite tener acceso a las herramientas de software más avanzadas del mundo profesional.



“

*Al matricularte recibirás, de forma completamente gratuita, las credenciales de uso académico de las siguientes aplicaciones de software profesional”*

TECH ha establecido una red de alianzas profesionales en la que se encuentran los principales proveedores de software aplicado a las diferentes áreas profesionales. Estas alianzas permiten a TECH tener acceso al uso de centenares de aplicaciones informáticas y licencias de software para acercarlas a sus estudiantes.

Las licencias de software para uso académico permitirán a los estudiantes utilizar las aplicaciones informáticas más avanzadas en su área profesional, de modo que podrán conocerlas y aprender su dominio sin tener que incurrir en costes. TECH se hará cargo del procedimiento de contratación para que los alumnos puedan utilizarlas de modo ilimitado durante el tiempo que estén estudiando el programa de Experto Universitario en Nutrición en la Actividad Física y Deporte Acuático, y además lo podrán hacer de forma completamente gratuita.

TECH te dará acceso gratuito al uso de las siguientes aplicaciones de software:



### Dieto Pro

Como parte de nuestro compromiso con una capacitación completa y aplicada, todos los alumnos inscritos en este programa obtendrán **acceso gratuito** a la licencia **DietoPro** especializada en nutrición, valorada en aproximadamente **30 euros**. Esta plataforma estará disponible durante todo el curso. Su uso enriquece el proceso de aprendizaje, facilitando la implementación inmediata de los conocimientos adquiridos.

Es una solución avanzada que permite crear planes personalizados, registrar y analizar la ingesta diaria, y recibir recomendaciones basadas en cada usuario. Su interfaz intuitiva y base tecnológica consolidan una experiencia práctica, alineada con los estándares actuales del bienestar y la salud digital.

#### Funciones destacadas:

- ♦ **Planificación Nutricional Personalizada:** diseñar planes alimentarios ajustados a objetivos, preferencias y requerimientos específicos
- ♦ **Registro y Seguimiento de la Dieta:** facilita el control nutricional mediante reportes dinámicos y análisis detallado de nutrientes
- ♦ **Sugerencias Inteligentes:** emplea inteligencia artificial para proponer ajustes y recomendaciones personalizadas
- ♦ **Integración con Dispositivos de Salud:** compatible con *wearables* y aplicaciones de fitness para una visión integral del estado físico
- ♦ **Recursos Educativos:** acceso a contenidos, guías y consejos de expertos para afianzar hábitos saludables y promover el aprendizaje continuo

Esta **licencia gratuita** ofrece una oportunidad única para explorar herramientas profesionales, afianzar el conocimiento teórico y aprovechar al máximo una experiencia práctica de alto valor.

## I-Diet

Otro de los beneficios exclusivos de este programa universitario es el **acceso gratuito** a **i-Diet**, una herramienta de evaluación nutricional valorada en **180 euros**. Esta plataforma flexible permite modificar bases de datos de alimentos y recetas, así como añadir nuevos elementos de forma intuitiva.

**i-Diet** está diseñada para adaptarse a distintas necesidades profesionales, permitiendo la personalización de planes nutricionales desde el primer día del curso. La herramienta incorpora inteligencia artificial en sus cálculos, desarrollada con el respaldo del Departamento de Modelización Matemática de la ETSIMO, lo que garantiza precisión y solidez científica en cada evaluación.

### Funciones destacadas:

- ♦ **Base de datos editable:** acceso a alimentos y recetas con posibilidad de personalización completa
- ♦ **Cálculos con IA:** algoritmos optimizados para una evaluación precisa y eficiente
- ♦ **Más de 1.000 recetas supervisadas:** contenido desarrollado por la dietista-nutricionista Cristina Rodríguez Bernardo
- ♦ **Mediciones corporales múltiples:** compatible con BIA, ultrasonidos, infrarrojos, plicometría y perímetros
- ♦ **Interfaz intuitiva:** fácil de usar tanto en consulta como para seguimiento clínico

El **acceso sin costes** a **i-Diet** durante el curso ofrece una oportunidad invaluable para aplicar conocimientos teóricos, mejorando la toma de decisiones nutricionales y fortaleciendo las habilidades técnicas de los profesionales.

## Nutrium

Acceder a **Nutrium**, una plataforma profesional valorada en **200 euros**, es una oportunidad única para optimizar la gestión de pacientes. Este sistema avanzado permite registrar historiales, agendar citas, enviar recordatorios y realizar consultas en línea, facilitando la comunicación a través de su app móvil.

Además, esta Licencia exclusiva y con **acceso gratuito** ofrece herramientas para el seguimiento de objetivos nutricionales, permitiendo que los clientes actualicen su progreso en tiempo real, lo que favorece la adherencia a los tratamientos y mejora la eficacia de las recomendaciones dietéticas.

### Funciones destacadas:

- ♦ **Gestión completa de clientes:** registro detallado, programación de citas y recordatorios automáticos
- ♦ **Comunicación continua:** acceso a consultas en línea y aplicación móvil para pacientes
- ♦ **Monitoreo de objetivos nutricionales:** herramientas para establecer y seguir metas específicas
- ♦ **Actualización en tiempo real:** los pacientes pueden actualizar su progreso de manera directa
- ♦ **Eficiencia en tratamientos:** mejora de la adherencia y resultados de los planes dietéticos

Esta plataforma, accesible **sin coste** durante el programa, permitirá aplicar de manera práctica los conocimientos adquiridos, facilitando un enfoque integral y eficiente en nutrición.

07

# Metodología de estudio

TECH es la primera universidad en el mundo que combina la metodología de los **case studies** con el **Relearning**, un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración dirigida.

Esta disruptiva estrategia pedagógica ha sido concebida para ofrecer a los profesionales la oportunidad de actualizar conocimientos y desarrollar competencias de un modo intenso y riguroso. Un modelo de aprendizaje que coloca al estudiante en el centro del proceso académico y le otorga todo el protagonismo, adaptándose a sus necesidades y dejando de lado las metodologías más convencionales.



“

*TECH te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera”*

## El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

En la metodología de estudios de TECH el alumno es el protagonista absoluto. Las herramientas pedagógicas de cada programa han sido seleccionadas teniendo en cuenta las demandas de tiempo, disponibilidad y rigor académico que, a día de hoy, no solo exigen los estudiantes sino los puestos más competitivos del mercado.

Con el modelo educativo asincrónico de TECH, es el alumno quien elige el tiempo que destina al estudio, cómo decide establecer sus rutinas y todo ello desde la comodidad del dispositivo electrónico de su preferencia. El alumno no tendrá que asistir a clases en vivo, a las que muchas veces no podrá acudir. Las actividades de aprendizaje las realizará cuando le venga bien. Siempre podrá decidir cuándo y desde dónde estudiar.

“

*En TECH NO tendrás clases en directo  
(a las que luego nunca puedes asistir)”*



### Los planes de estudios más exhaustivos a nivel internacional

TECH se caracteriza por ofrecer los itinerarios académicos más completos del entorno universitario. Esta exhaustividad se logra a través de la creación de temarios que no solo abarcan los conocimientos esenciales, sino también las innovaciones más recientes en cada área.

Al estar en constante actualización, estos programas permiten que los estudiantes se mantengan al día con los cambios del mercado y adquieran las habilidades más valoradas por los empleadores. De esta manera, quienes finalizan sus estudios en TECH reciben una preparación integral que les proporciona una ventaja competitiva notable para avanzar en sus carreras.

Y además, podrán hacerlo desde cualquier dispositivo, pc, tableta o smartphone.

“

*El modelo de TECH es asincrónico, de modo que te permite estudiar con tu pc, tableta o tu smartphone donde quieras, cuando quieras y durante el tiempo que quieras”*

## Case studies o Método del caso

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, su función era también presentarles situaciones complejas reales. Así, podían tomar decisiones y emitir juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Con este modelo de enseñanza es el propio alumno quien va construyendo su competencia profesional a través de estrategias como el *Learning by doing* o el *Design Thinking*, utilizadas por otras instituciones de renombre como Yale o Stanford.

Este método, orientado a la acción, será aplicado a lo largo de todo el itinerario académico que el alumno emprenda junto a TECH. De ese modo se enfrentará a múltiples situaciones reales y deberá integrar conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones. Todo ello con la premisa de responder al cuestionamiento de cómo actuaría al posicionarse frente a eventos específicos de complejidad en su labor cotidiana.



## Método Relearning

En TECH los *case studies* son potenciados con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

Este método rompe con las técnicas tradicionales de enseñanza para poner al alumno en el centro de la ecuación, proveyéndole del mejor contenido en diferentes formatos. De esta forma, consigue repasar y reiterar los conceptos clave de cada materia y aprender a aplicarlos en un entorno real.

En esta misma línea, y de acuerdo a múltiples investigaciones científicas, la reiteración es la mejor manera de aprender. Por eso, TECH ofrece entre 8 y 16 repeticiones de cada concepto clave dentro de una misma lección, presentada de una manera diferente, con el objetivo de asegurar que el conocimiento sea completamente afianzado durante el proceso de estudio.

*El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu especialización, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.*



## Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

Para aplicar su metodología de forma eficaz, TECH se centra en proveer a los egresados de materiales didácticos en diferentes formatos: textos, vídeos interactivos, ilustraciones y mapas de conocimiento, entre otros. Todos ellos, diseñados por profesores cualificados que centran el trabajo en combinar casos reales con la resolución de situaciones complejas mediante simulación, el estudio de contextos aplicados a cada carrera profesional y el aprendizaje basado en la reiteración, a través de audios, presentaciones, animaciones, imágenes, etc.

Y es que las últimas evidencias científicas en el ámbito de las Neurociencias apuntan a la importancia de tener en cuenta el lugar y el contexto donde se accede a los contenidos antes de iniciar un nuevo aprendizaje. Poder ajustar esas variables de una manera personalizada favorece que las personas puedan recordar y almacenar en el hipocampo los conocimientos para retenerlos a largo plazo. Se trata de un modelo denominado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que es aplicado de manera consciente en esta titulación universitaria.

Por otro lado, también en aras de favorecer al máximo el contacto mentor-alumno, se proporciona un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido (mensajería interna, foros de discusión, servicio de atención telefónica, email de contacto con secretaría técnica, chat y videoconferencia).

Asimismo, este completísimo Campus Virtual permitirá que el alumnado de TECH organice sus horarios de estudio de acuerdo con su disponibilidad personal o sus obligaciones laborales. De esa manera tendrá un control global de los contenidos académicos y sus herramientas didácticas, puestas en función de su acelerada actualización profesional.



*La modalidad de estudios online de este programa te permitirá organizar tu tiempo y tu ritmo de aprendizaje, adaptándolo a tus horarios”*

### La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los alumnos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al alumno una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.

## La metodología universitaria mejor valorada por sus alumnos

Los resultados de este innovador modelo académico son constatables en los niveles de satisfacción global de los egresados de TECH.

La valoración de los estudiantes sobre la calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso y sus objetivos es excelente. No en valde, la institución se convirtió en la universidad mejor valorada por sus alumnos según el índice global score, obteniendo un 4,9 de 5.

*Accede a los contenidos de estudio desde cualquier dispositivo con conexión a Internet (ordenador, tablet, smartphone) gracias a que TECH está al día de la vanguardia tecnológica y pedagógica.*

*Podrás aprender con las ventajas del acceso a entornos simulados de aprendizaje y el planteamiento de aprendizaje por observación, esto es, Learning from an expert.*



Así, en este programa estarán disponibles los mejores materiales educativos, preparados a conciencia:



#### 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.



#### 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.



#### 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.

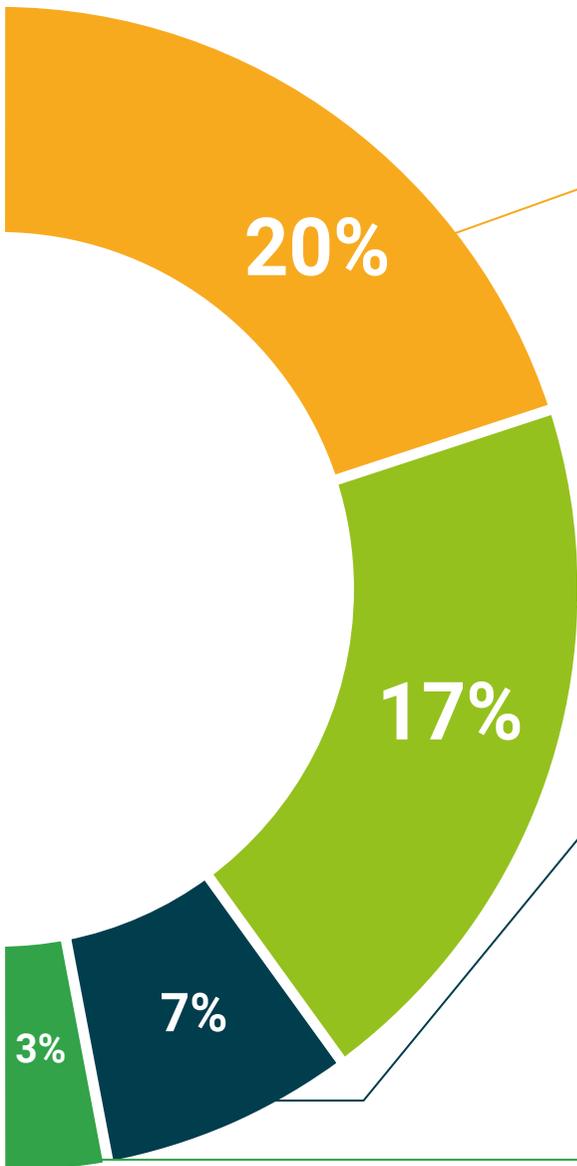
Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



#### 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.



#### 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.



#### 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.



#### Guías rápidas de actuación

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.



08

# Cuadro docente

La experiencia en el ámbito de la Nutrición deportiva es una de las principales fortalezas del cuadro docente de este Experto Universitario. Integrado por especialistas en Ciencias del Deporte, expertos en fisiología aplicada y profesionales de referencia en Nutrición acuática, este equipo combina rigor académico con trayectoria práctica en escenarios de alto rendimiento. Gracias a su labor investigadora, transmiten una visión actualizada y multidisciplinar. De este modo, los egresados encuentran el respaldo de un claustro comprometido con impulsar competencias de excelencia en el Deporte Acuático.



“

*Contarás con un claustro docente con experiencia en Nutrición aplicada a escenarios de alto rendimiento que compartirán su conocimiento actualizado y una perspectiva práctica en Deporte Acuático"*

## Directora Invitada Internacional

Jamie Meeks ha demostrado a lo largo de su trayectoria profesional su dedicación por la **Nutrición Deportiva**. Tras graduarse en esa especialidad en la Universidad Estatal de Luisiana, destacó rápidamente. Su talento y compromiso fueron reconocidos cuando recibió el prestigioso premio de **Joven Dietista del Año** por la Asociación Dietética de Luisiana, un logro que marcó el comienzo de una exitosa carrera.

Después de completar su licenciatura, Jamie Meeks continuó su educación en la Universidad de Arkansas, donde completó sus prácticas en **Dietética**. Luego, obtuvo un Máster en Kinesiología con especialización en **Fisiología del Ejercicio** por la Universidad Estatal de Luisiana. Su pasión por ayudar a los atletas a alcanzar su máximo potencial y su incansable compromiso con la excelencia la convierten en una figura destacada en la comunidad deportiva y de nutrición.

Su profundo conocimiento en esta área la llevó a convertirse en la primera **Directora de Nutrición Deportiva** en la historia del departamento atlético de la Universidad Estatal de Luisiana. Allí, desarrolló programas innovadores para satisfacer las necesidades dietéticas de los atletas y educarlos sobre la importancia de una **alimentación adecuada** para el **rendimiento óptimo**.

Posteriormente, ha ocupado el cargo de **Directora de Nutrición Deportiva** en el equipo **New Orleans Saints** de la NFL. En este puesto, se dedica a garantizar que los jugadores profesionales reciban la mejor atención nutricional posible, trabajando en estrecha colaboración con entrenadores, preparadores físicos y personal médico para optimizar el desempeño y la salud individual.

Así, Jamie Meeks es considerada una verdadera líder en su campo, siendo miembro activo de varias asociaciones profesionales y participando en el avance de la **Nutrición Deportiva** a nivel nacional. En este sentido, es también integrante de la **Academia de Nutrición y Dietética** y de la **Asociación de Dietistas Deportivos Colegiados y Profesionales**.



## Dña. Meeks, Jamie

---

- ♦ Directora de Nutrición Deportiva de los New Orleans Saints de la NFL, Luisiana, Estados Unidos
- ♦ Coordinadora de Nutrición Deportiva en la Universidad Estatal de Luisiana
- ♦ Dietista registrada por la Academia de Nutrición y Dietética
- ♦ Especialista certificada en dietética deportiva
- ♦ Máster en Kinesiología con especialización en Fisiología del ejercicio por la Universidad Estatal de Luisiana
- ♦ Graduada en Dietética por la Universidad Estatal de Luisiana
- ♦ Miembro de: Asociación Dietética de Luisiana, Asociación de Dietistas Deportivos Colegiados y Profesionales, Grupo de Práctica Dietética de Nutrición Deportiva Cardiovascular y de Bienestar

“

*Gracias a TECH podrás aprender con los mejores profesionales del mundo”*

## Dirección



### 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)



## Profesores

### Dña. 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

### Dña. 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

09

# Titulación

El Experto Universitario en Nutrición en la Actividad Física y Deporte Acuático garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Experto Universitario expedido por TECH Universidad.



“

*Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”*

Este **Experto Universitario en Nutrición en la Actividad Física y Deporte Acuático** contiene el programa universitario más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal\* con acuse de recibo su correspondiente título de **Experto Universitario** emitido por **TECH Universidad**.

Este título expedido por **TECH Universidad** expresará la calificación que haya obtenido en el Experto Universitario, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores de carreras profesionales.

TECH, es miembro de la distinguida organización profesional **The Chartered Association of Sport and Exercise Sciences (CASES)**. Este vínculo reafirma su compromiso con la excelencia en la gestión y capacitación especializada en el ámbito deportivo.

Aval/Membresía:



Título: **Experto Universitario en Nutrición en la Actividad Física y Deporte Acuático**

Modalidad: **No escolarizada (100% en línea)**

Duración: **6 meses**



\*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH Universidad realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional



**Experto Universitario**  
Nutrición en la Actividad  
Física y Deporte Acuático

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 6 meses
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Experto Universitario

## Nutrición en la Actividad Física y Deporte Acuático

Aval/Membresía



**tech**  
universidad

