

Grand Master

Nutrición Deportiva Integral

Aval/Membresía



tech
universidad



Grand Master Nutrición Deportiva Integral

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 2 años
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: www.techtute.com/ciencias-del-deporte/grand-master/grand-master-nutricion-deportiva-integral

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. 22

05

Salidas profesionales

pág. 28

06

Licencias de software incluidas

pág. 32

07

Metodología de estudio

pág. 36

08

Cuadro docente

pág. 46

09

Titulación

pág. 52

01

Presentación del programa

La Nutrición Deportiva Integral se ha consolidado como un pilar fundamental en la optimización del rendimiento físico y la prevención de lesiones en atletas profesionales y aficionados. Según el *International Olympic Committee* (IOC), una adecuada estrategia nutricional puede influir significativamente en los resultados deportivos, la recuperación postejercicio y la adaptación al entrenamiento. Consciente de esta realidad, TECH presenta este completísimo posgrado que capacitará a los profesionales en el análisis, diseño y aplicación de estrategias nutricionales avanzadas, adaptadas a las exigencias de cada disciplina y perfil atlético. A través de una modalidad 100% online e innovadora, se posicionarán como referentes en un campo en plena expansión, que requiere de conocimientos actualizados y una visión científica.



“

Un programa exhaustivo y 100% online, exclusivo de TECH y con una perspectiva internacional respaldada por nuestra afiliación con The Chartered Association for Sports and Exercise Science”

La Nutrición Deportiva Integral se ha convertido en una disciplina clave para potenciar el rendimiento físico, prevenir lesiones y optimizar la recuperación en contextos tanto amateur, como profesional. De hecho, esta área, cada vez más demandada, exige especialistas con conocimientos científicos sólidos y capacidad de intervención práctica en diversas realidades atléticas.

Ante esta premisa, TECH ha diseñado este Grand Master en Nutrición Deportiva Integral que responde a estas exigencias con un itinerario académico riguroso y actualizado. A través de un enfoque integral, se abordarán contenidos fundamentales como la bioenergética aplicada al ejercicio, la Nutrición en deportes de resistencia, la hidratación en condiciones extremas o el soporte nutricional en etapas especiales como la adolescencia o la tercera edad. Todo ello, acompañado por recursos multimedia, análisis de casos prácticos y lecturas especializadas que enriquecen la experiencia de aprendizaje. Esta amplitud de competencias adquiridas les permitirá a los egresados asesorar a deportistas, diseñar estrategias de intervención, liderar programas de educación nutricional o colaborar con equipos multidisciplinares enfocados en la salud y el rendimiento físico.

Adicionalmente, esta titulación universitaria se impartirá en una modalidad 100% online, lo que facilita el acceso, sin interferir con las obligaciones laborales o personales de los especialistas. Además, se integrará el sistema *Relearning*, una innovadora metodología que favorece la consolidación del conocimiento mediante la repetición inteligente y contextualizada de los conceptos clave, asegurando un proceso de adquisición más eficaz y duradero. Por último, TECH brindará el acceso a 10 *Masterclasses* magistrales impartidas por un Docente Invitado Internacional.

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 **Grand Master en Nutrición Deportiva Integral** 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 Integral
- ♦ 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 en la dirección de Nutrición Deportiva Integral 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



Mediante un itinerario académico 100% online y unas exclusivas Masterclasses impartidas por una figura de prestigio internacional, obtendrás las claves para mejorar el rendimiento de los atletas”

“

La amplia variedad de recursos prácticos de este Grand Master en Nutrición Deportiva Integral te permitirá reforzar y aplicar los conocimientos teóricos adquiridos”

Incluye en su cuadro docente a profesionales pertenecientes al ámbito del Nutrición Deportiva Integral, 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 contextual, 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.

TECH ofrece la metodología más innovadora en el ámbito académico, diseñada específicamente para maximizar el aprendizaje y la aplicación práctica en Nutrición Deportiva.

Este programa universitario 100% online te brindará la flexibilidad de instruirte en cualquier momento y desde cualquier lugar del mundo, adaptándose a tus necesidades y estilo de vida.



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 Wistumba, 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 diez 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 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

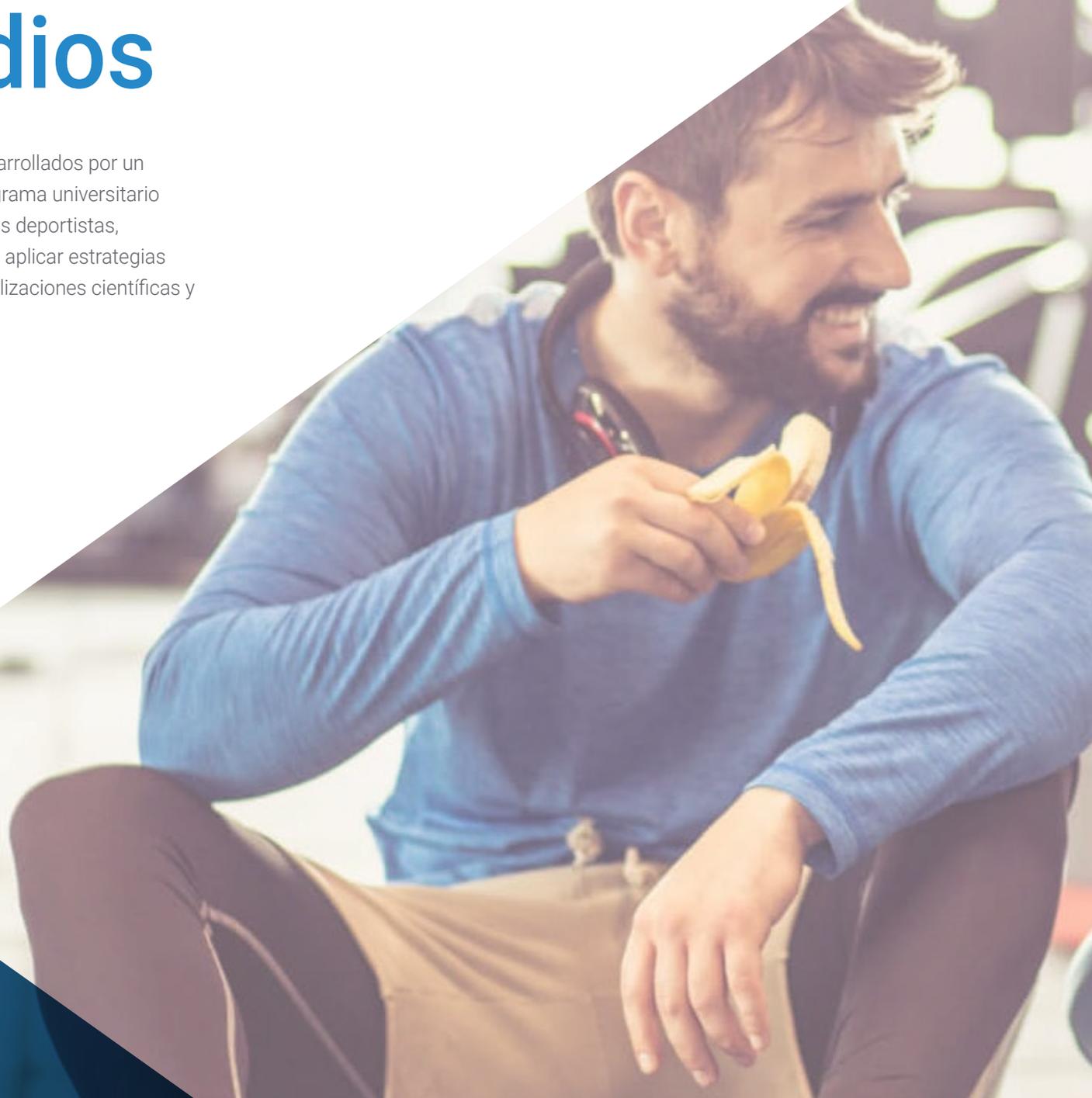
Los alumnos han posicionado a TECH como la universidad mejor valorada del mundo en los principales portales de opinión, destacando su calificación más alta de 4,9 sobre 5, obtenida a partir de más de 1.000 reseñas. Estos resultados consolidan a TECH como la institución universitaria de referencia a nivel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



03

Plan de estudios

Los contenidos académicos de este Grand Master han sido desarrollados por un equipo de expertos en Nutrición y deporte. Gracias a ello, el programa universitario se enfocará en las necesidades energéticas y nutricionales de los deportistas, permitiendo a los profesionales diseñar planes personalizados y aplicar estrategias innovadoras. A su vez, el temario enfatizará en las últimas actualizaciones científicas y prácticas que potencian el rendimiento y la salud de los atletas.





“

Con este exhaustivo temario, optimizarás la salud y el rendimiento de los deportistas mediante estrategias nutricionales personalizadas”

Módulo 1. Nuevos avances en alimentación

- 1.1. Bases moleculares de la nutrición
- 1.2. Actualización en la composición de alimentos
- 1.3. Tablas de composición de alimentos y bases de datos nutricionales
- 1.4. Fitoquímicos y compuestos no nutritivos
- 1.5. Nuevos alimentos
 - 1.5.1. Nutrientes funcionales y compuestos bioactivos
 - 1.5.2. Probióticos, prebióticos y simbióticos
 - 1.5.3. Calidad y diseño
- 1.6. Alimentos ecológicos
- 1.7. Alimentos transgénicos
- 1.8. El agua como nutriente
- 1.9. Seguridad alimentaria
 - 1.9.1. Peligros físicos
 - 1.9.2. Peligros químicos
 - 1.9.3. Peligros microbiológicos
- 1.10. Nuevo etiquetado alimentario e información al consumidor
- 1.11. Fitoterapia aplicada a patologías nutricionales

Módulo 2. Tendencias actuales en nutrición

- 2.1. Nutrigenética
- 2.2. Nutrigenómica
 - 2.2.1. Fundamentos
 - 2.2.2. Métodos
- 2.3. Inmunonutrición
 - 2.3.1. Interacciones nutrición-inmunidad
 - 2.3.2. Antioxidantes y función inmune
- 2.4. Regulación fisiológica de la alimentación. Apetito y saciedad
- 2.5. Psicología y alimentación
- 2.6. Nutrición y sueño
- 2.7. Actualización en objetivos nutricionales e ingestas recomendadas
- 2.8. Nuevas evidencias en dieta mediterránea

Módulo 3. Valoración del estado nutricional y de la dieta. Aplicación en la práctica

- 3.1. Bioenergética y nutrición
 - 3.1.1. Necesidades energéticas
 - 3.1.2. Métodos de valoración del gasto energético
- 3.2. Valoración del estado nutricional
 - 3.2.1. Análisis de la composición corporal
 - 3.2.2. Diagnóstico clínico. Síntomas y signos
 - 3.2.3. Métodos bioquímicos, hematológicos e inmunológicos
- 3.3. Valoración de la ingesta
 - 3.3.1. Métodos de análisis de la ingesta de alimentos y nutrientes
 - 3.3.2. Métodos directos e indirectos
- 3.4. Actualización en requerimientos nutricionales e ingestas recomendadas
- 3.5. Alimentación en el adulto sano. Objetivos y guías. Dieta Mediterránea
- 3.6. Alimentación en la menopausia
- 3.7. Nutrición en las personas de edad avanzada

Módulo 4. Alimentación en la práctica deportiva

- 4.1. Fisiología del ejercicio
- 4.2. Adaptación fisiológica a los distintos tipos de ejercicio
- 4.3. Adaptación metabólica al ejercicio. Regulación y control
- 4.4. Valoración de las necesidades energéticas y del estado nutricional del deportista
- 4.5. Valoración de la capacidad física del deportista
- 4.6. Alimentación en las distintas fases de la práctica deportiva
 - 4.6.1. Precompetitiva
 - 4.6.2. Durante
 - 4.6.3. Postcompetición
- 4.7. Hidratación
 - 4.7.1. Regulación y necesidades
 - 4.7.2. Tipos de bebidas
- 4.8. Planificación dietética adaptada a las modalidades deportivas

- 4.9. Ayudas ergogénicas y normativa actual antidopaje
 - 4.9.1. Recomendaciones AMA y AEPSAD
- 4.10. La nutrición en la recuperación de las lesiones deportivas
- 4.11. Trastornos psicológicos relacionados con la práctica del deporte
 - 4.11.1. Trastornos alimentarios: vigorexia, ortorexia, anorexia
 - 4.11.2. Fatiga por sobreentrenamiento
 - 4.11.3. La triada de la atleta femenina
- 4.12. El papel del *Coach* en el rendimiento deportivo

Módulo 5. Fisiología muscular y metabólica relacionada con el ejercicio

- 5.1. Adaptaciones cardiovasculares relativas al ejercicio
 - 5.1.1. Aumento del volumen sistólico
 - 5.1.2. Disminución de la frecuencia cardíaca
- 5.2. Adaptaciones ventilatorias relativas al ejercicio
 - 5.2.1. Cambios en el volumen ventilatorio
 - 5.2.2. Cambios en el consumo de oxígeno
- 5.3. Adaptaciones hormonales relativas al ejercicio
 - 5.3.1. Cortisol
 - 5.3.2. Testosterona
- 5.4. Estructura del músculo y tipos de fibras musculares
 - 5.4.1. La fibra muscular
 - 5.4.2. Fibra muscular tipo I
 - 5.4.3. Fibras musculares tipo II
- 5.5. Concepto de umbral láctico
- 5.6. ATP y metabolismo de los fosfágenos
 - 5.6.1. Rutas metabólicas para la resíntesis de ATP durante el ejercicio
 - 5.6.2. Metabolismo de los fosfágenos
- 5.7. Metabolismo de los hidratos de carbono
 - 5.7.1. Movilización de los hidratos de carbono durante el ejercicio
 - 5.7.2. Tipos de glucólisis

- 5.8. Metabolismo de los lípidos
 - 5.8.1. Lipólisis
 - 5.8.2. Oxidación de grasa durante el ejercicio
 - 5.8.3. Cuerpos cetónicos
- 5.9. Metabolismo de las proteínas
 - 5.9.1. Metabolismo del amonio
 - 5.9.2. Oxidación de aminoácidos
- 5.10. Bioenergética mixta de las fibras musculares
 - 5.10.1. Fuentes energéticas y su relación con el ejercicio
 - 5.10.2. Factores que determinan el uso de una u otra fuente de energía durante el ejercicio

Módulo 6. Valoración del deportista en diferentes momentos temporada

- 6.1. Valoración bioquímica
 - 6.1.1. Hemograma
 - 6.1.2. Marcadores de sobre entrenamiento
- 6.2. Valoración Antropométrica
 - 6.2.1. Composición Corporal
 - 6.2.2. Perfil ISAK
- 6.3. Pretemporada
 - 6.3.1. Alta carga de trabajo
 - 6.3.2. Asegurar aporte calórico y proteico
- 6.4. Temporada competitiva
 - 6.4.1. Rendimiento deportivo
 - 6.4.2. Recuperación entre partidos
- 6.5. Periodo de transición
 - 6.5.1. Periodo vacacional
 - 6.5.2. Cambios en composición corporal
- 6.6. Viajes
 - 6.6.1. Torneos durante la temporada
 - 6.6.2. Torneos fuera de temporada (Copas del mundo, europeos y JJOO)

- 6.7. Monitorización del deportista
 - 6.7.1. Estado basal deportista
 - 6.7.2. Evolución durante la temporada
- 6.8. Cálculo tasa sudoración
 - 6.8.1. Pérdidas hídricas
 - 6.8.2. Protocolo de cálculo
- 6.9. Trabajo multidisciplinar
 - 6.9.1. Papel del nutricionista en el entorno del deportista
 - 6.9.2. Comunicación con el resto de las áreas
- 6.10. Dopaje
 - 6.10.1. Lista WADA
 - 6.10.2. Pruebas antidopaje

Módulo 7. Deportes acuáticos

- 7.1. Historia de los deportes acuáticos
 - 7.1.1. Olimpiadas y grandes torneos
 - 7.1.2. Deportes acuáticos en la actualidad
- 7.2. Limitantes del rendimiento
 - 7.2.1. En Deportes acuáticos en el agua (natación, waterpolo, etc.)
 - 7.2.2. En Deportes acuáticos sobre el agua (surf, vela, piragüismo, etc.)
- 7.3. Características básicas de los deportes acuáticos
 - 7.3.1. Deportes acuáticos en el agua (natación, waterpolo, etc.)
 - 7.3.2. Deportes acuáticos sobre el agua (surf, vela, piragüismo, etc.)
- 7.4. Fisiología deporte acuáticos
 - 7.4.1. Metabolismo energético
 - 7.4.2. Biotipo del deportista
- 7.5. Entrenamiento
 - 7.5.1. Fuerza
 - 7.5.2. Resistencia
- 7.6. Composición Corporal
 - 7.6.1. Natación
 - 7.6.2. Waterpolo

- 7.7. Pre-competición
 - 7.7.1. 3 horas antes
 - 7.7.2. 1 hora antes
- 7.8. Pre-competición
 - 7.8.1. Hidratos de carbono
 - 7.8.2. Hidratación
- 7.9. Post-competición
 - 7.9.1. Hidratación
 - 7.9.2. Proteína
- 7.10. Ayudas ergogénicas
 - 7.10.1. Creatina
 - 7.10.2. Cafeína

Módulo 8. Condiciones adversas

- 8.1. Historia del deporte en condiciones extremas
 - 8.1.1. Competiciones de invierno en la historia
 - 8.1.2. Competiciones en ambientes calurosos en la actualidad
- 8.2. Limitaciones del rendimiento en climas calurosos
 - 8.2.1. Deshidratación
 - 8.2.2. Fatiga
- 8.3. Características básicas en climas calurosos
 - 8.3.1. Alta temperatura y humedad
 - 8.3.2. Aclimatación
- 8.4. Nutrición e hidratación en Climas Calurosos
 - 8.4.1. Hidratación y electrolitos
 - 8.4.2. Hidratos de carbono
- 8.5. Limitantes de rendimiento en Climas Fríos
 - 8.5.1. Fatiga
 - 8.5.2. Ropa aparatosa
- 8.6. Características básicas en Climas Fríos
 - 8.6.1. Frío extremo
 - 8.6.2. VO_{2max} reducido

- 8.7. Nutrición e hidratación en Climas Fríos
 - 8.7.1. Hidratación
 - 8.7.2. Hidratos de Carbono

Módulo 9. Vegetarianismo y veganismo

- 9.1. Vegetarianismo y veganismo en la historia del deporte
 - 9.1.1. Comienzos del veganismo en el deporte
 - 9.1.2. Deportistas vegetarianos en la actualidad
- 9.2. Diferentes tipos de alimentación vegetariana (cambiar palabra vegetariana)
 - 9.2.1. Deportista vegano
 - 9.2.2. Deportista vegetariano
- 9.3. Errores frecuentes en el deportista vegano
 - 9.3.1. Balance energético
 - 9.3.2. Consumo de proteína
- 9.4. Vitamina B12
 - 9.4.1. Suplementación de B12
 - 9.4.2. Biodisponibilidad de alga espirulina
- 9.5. Fuentes proteicas en la alimentación vegana/vegetariana
 - 9.5.1. Calidad proteica
 - 9.5.2. Sostenibilidad ambiental
- 9.6. Otros nutrientes clave en veganos
 - 9.6.1. Conversión ALA en EPA/DHA
 - 9.6.2. Fe, Ca, Vit-D y Zn
- 9.7. Valoración bioquímica/Carencias nutricionales
 - 9.7.1. Anemia
 - 9.7.2. Sarcopenia
- 9.8. Alimentación vegana vs. Alimentación omnívora
 - 9.8.1. Alimentación evolutiva
 - 9.8.2. Alimentación actual

- 9.9. Ayudas ergogénicas
 - 9.9.1. Creatina
 - 9.9.2. Proteína vegetal
- 9.10. Factores que disminuyen la absorción de nutrientes
 - 9.10.1. Alto consumo de fibra
 - 9.10.2. Oxalatos

Módulo 10. Deportista diabético tipo 1

- 10.1. Conocer la diabetes y su patología
 - 10.1.1. Incidencia de la diabetes
 - 10.1.2. Fisiopatología de la diabetes
 - 10.1.3. Consecuencias de la diabetes
- 10.2. Fisiología del ejercicio en personas con diabetes
 - 10.2.1. Ejercicio máximo, submáximo y metabolismo muscular durante el ejercicio
 - 10.2.2. Diferencias a nivel metabólico durante el ejercicio en personas con diabetes
- 10.3. Ejercicio en personas con diabetes tipo 1
 - 10.3.1. Hipoglucemia, hiperglucemia y ajuste del tratamiento nutricional
 - 10.3.2. Tiempo de ejercicio e ingesta de hidratos de carbono
- 10.4. Ejercicio en personas con diabetes tipo 2. Control de la glucemia
 - 10.4.1. Riesgos de la actividad física en personas con diabetes tipo 2
 - 10.4.2. Beneficios del ejercicio en personas con diabetes tipo 2
- 10.5. Ejercicio en niños y adolescentes con diabetes
 - 10.5.1. Efectos metabólicos del ejercicio
 - 10.5.2. Precauciones durante el ejercicio
- 10.6. Terapia de insulina y ejercicio
 - 10.6.1. Bomba de infusión de insulina
 - 10.6.2. Tipos de insulinas

- 10.7. Estrategias nutricionales durante el deporte y el ejercicio en diabetes tipo 1
 - 10.7.1. De la teoría a la práctica
 - 10.7.2. Ingesta de hidratos de carbono antes, durante y después del ejercicio físico
 - 10.7.3. Hidratación antes, durante y después del ejercicio físico
- 10.8. Planificación nutricional en deportes de resistencia
 - 10.8.1. Maratón
 - 10.8.2. Ciclismo
- 10.9. Planificación nutricional en deportes de equipo
 - 10.9.1. Fútbol
 - 10.9.2. Rugby
- 10.10. Suplementación deportiva y diabetes
 - 10.10.1. Suplementos potencialmente beneficiosos para los atletas con diabetes

Módulo 11. Paradeportistas

- 11.1. Clasificación y categorías en paradeportistas
 - 11.1.1. ¿Qué es un paradeportista?
 - 11.1.2. ¿Cómo se clasifican los paradeportistas?
- 11.2. Ciencia deportiva en paradeportistas
 - 11.2.1. Metabolismo y fisiología
 - 11.2.2. Biomecánica
 - 11.2.3. Psicología
- 11.3. Requerimientos energéticos e hidratación en paradeportistas
 - 11.3.1. Demandas energéticas óptimas para el entrenamiento
 - 11.3.2. Planificación de la hidratación antes, durante y después de los entrenos y competiciones
- 11.4. Problemas nutricionales en las diferentes categorías de paradeportistas según su patología o anomalía
 - 11.4.1. Lesiones de la médula espinal
 - 11.4.2. Parálisis cerebral y lesiones cerebrales adquiridas
 - 11.4.3. Amputados

- 11.4.4. Deterioro de la visión y la audición
- 11.4.5. Deficiencias intelectuales
- 11.5. Planificación nutricional en paradeportistas con lesiones de la médula espinal y parálisis cerebral y lesiones cerebrales adquiridas
 - 11.5.1. Requerimientos nutricionales (macro y micronutrientes)
 - 11.5.2. Sudoración y reemplazo de líquidos durante el ejercicio
- 11.6. Planificación nutricional en paradeportistas con amputaciones
 - 11.6.1. Requerimientos energéticos
 - 11.6.2. Macronutrientes
 - 11.6.3. Termorregulación e hidratación
 - 11.6.4. Cuestiones nutricionales relacionadas con las prótesis
- 11.7. Planificación y problemas nutricionales en paradeportistas con deterioro de la visión-audición y deficiencias intelectuales
 - 11.7.1. Problemas de nutrición deportiva con deterioro de la visión: Retinitis Pigmentosa, Retinopatía diabética, Albinismo, enfermedad de *Stargardt* y patologías auditivas
 - 11.7.2. Problemas de nutrición deportiva con deficiencias intelectuales: Síndrome de Down, Autismo y Asperger y fenilcetonuria
- 11.8. Composición corporal en paradeportistas
 - 11.8.1. Técnicas de medición
 - 11.8.2. Factores que influyen en la fiabilidad de los diferentes métodos de medición
- 11.9. Farmacología e interacciones con los nutrientes
 - 11.9.1. Diferentes tipos de fármacos ingeridos por los paradeportistas
 - 11.9.2. Deficiencias en micronutrientes en paradeportistas
- 11.10. Ayudas ergogénicas
 - 11.10.1. Suplementos potencialmente beneficiosos para los paradeportistas
 - 11.10.2. Consecuencias negativas para la salud y contaminación y problemas de dopaje por la ingesta de ayudas ergogénicas

Módulo 12. Deportes por categoría de peso

- 12.1. Características de los principales deportes por categoría de peso
 - 12.1.1. Reglamento
 - 12.1.2. Categorías
- 12.2. Programación de la temporada
 - 12.2.1. Competiciones
 - 12.2.2. Macrociclo
- 12.3. Composición corporal
 - 12.3.1. Deportes de combate
 - 12.3.2. Halterofilia
- 12.4. Etapas de ganancia masa muscular
 - 12.4.1. % Grasa corporal
 - 12.4.2. Programación
- 12.5. Etapas de definición
 - 12.5.1. Hidratos de carbono
 - 12.5.2. Proteína
- 12.6. Pre-competición
 - 12.6.1. *Peak week*
 - 12.6.2. Antes del pesaje
- 12.7. Per-competición
 - 12.7.1. Aplicaciones prácticas
 - 12.7.2. *Timing*
- 12.8. Post-competición
 - 12.8.1. Hidratación
 - 12.8.2. Proteína
- 12.9. Ayudas ergogénicas
 - 12.9.1. Creatina
 - 12.9.2. *Whey protein*

Módulo 13. Diferentes etapas o poblaciones específicas

- 13.1. Nutrición en la mujer deportista
 - 13.1.1. Factores limitantes
 - 13.1.2. Requerimientos
- 13.2. Ciclo menstrual
 - 13.2.1. Fase lutea
 - 13.2.2. Fase Folicular
- 13.3. Triada
 - 13.3.1. Amenorrea
 - 13.3.2. Osteoporosis
- 13.4. Nutrición en la mujer deportista embarazada
 - 13.4.1. Requerimientos energéticos
 - 13.4.2. Micronutrientes
- 13.5. Efectos del ejercicio físico en el niño deportista
 - 13.5.1. Entrenamiento de fuerza
 - 13.5.2. Entrenamiento de resistencia
- 13.6. Educación nutricional en el niño deportista
 - 13.6.1. Azúcar
 - 13.6.2. TCA
- 13.7. Requerimientos nutricionales en el niño deportista
 - 13.7.1. Hidratos de carbono
 - 13.7.2. Proteínas
- 13.8. Cambios asociados al envejecimiento
 - 13.8.1. % Grasa corporal
 - 13.8.2. Masa muscular
- 13.9. Principales problemas en el deportista senior
 - 13.9.1. Articulaciones
 - 13.9.2. Salud cardiovascular
- 13.10. Suplementación interesante en el deportista senior
 - 13.10.1. *Whey protein*
 - 13.10.2. Creatina

Módulo 14. Periodo lesivo

- 14.1. Introducción
- 14.2. Prevención de lesiones en el deportista
 - 14.2.1. Disponibilidad energética relativa en el deporte
 - 14.2.2. Salud bucodental e implicaciones sobre las lesiones
 - 14.2.3. Fatiga, nutrición y lesiones
 - 14.2.4. Sueño, nutrición y lesiones
- 14.3. Fases de la lesión
 - 14.3.1. Fase de inmovilización. Inflamación y cambios que se producen durante esta fase
 - 14.3.2. Fase de retorno de la actividad
- 14.4. Ingesta energética durante el periodo de lesión
- 14.5. Ingesta de macronutrientes durante el periodo de lesión
 - 14.5.1. Ingesta de carbohidratos
 - 14.5.2. Ingesta de grasas
 - 14.5.3. Ingesta de proteínas
- 14.6. Ingesta de micronutrientes de especial interés durante la lesión
- 14.7. Suplementos deportivos con evidencia durante el periodo de lesión
 - 14.7.1. Creatina
 - 14.7.2. Omega 3
 - 14.7.3. Otros
- 14.8. Lesiones de tendinosas y ligamentosas
 - 14.8.1. Introducción a las lesiones tendinosas y ligamentosas. Estructura del tendón
 - 14.8.2. Colágeno, gelatina y vitamina C ¿Pueden ayudar?
 - 14.8.3. Otros nutrientes involucrados en la síntesis del colágeno
- 14.9. Vuelta a la competición
 - 14.9.1. Consideraciones nutricionales en el retorno a la competición
- 14.10. Estudios de caso interesantes en la literatura científica sobre lesiones





“

Este Grand Master te conectará con docentes expertos y contenido actualizado en Nutrición Deportiva Integral. ¿Qué esperas para inscribirte?”

04

Objetivos docentes

Este Grand Master ha sido diseñado para brindar a los profesionales una capacitación avanzada, rigurosa y plenamente alineada con las exigencias del entorno deportivo actual. A través de un enfoque científico y multidisciplinario, los profesionales adquirirán competencias sólidas en la evaluación, planificación y seguimiento de estrategias nutricionales adaptadas a diferentes disciplinas, niveles de entrenamiento y perfiles fisiológicos. En este sentido, los egresados sabrán analizar de forma crítica las necesidades energéticas y nutricionales del deportista, considerando variables como el tipo de actividad física, la intensidad del esfuerzo, las condiciones ambientales y el momento competitivo.



“

*Un Grand Master absolutamente
novedoso que marcará un antes y un
después en tu carrera profesional”*



Objetivos generales

- ♦ Analizar los requerimientos energéticos y nutricionales en función del tipo de actividad física y perfil del deportista
- ♦ Diseñar planes nutricionales personalizados orientados a la mejora del rendimiento deportivo y la recuperación
- ♦ Evaluar el estado nutricional mediante indicadores clínicos, antropométricos y bioquímicos
- ♦ Aplicar estrategias de hidratación adaptadas a diferentes condiciones ambientales y momentos de la competición
- ♦ Identificar deficiencias o excesos nutricionales que puedan comprometer la salud o el desempeño físico
- ♦ Integrar el uso de suplementos ergogénicos con base en la evidencia científica y las necesidades individuales
- ♦ Interpretar estudios científicos relacionados con nutrición, metabolismo y fisiología del ejercicio
- ♦ Implementar pautas nutricionales específicas para poblaciones especiales como mujeres, jóvenes y adultos mayores deportistas
- ♦ Desarrollar programas de educación nutricional para atletas, entrenadores y equipos técnicos
- ♦ Colaborar en equipos multidisciplinares para la planificación integral del rendimiento físico
- ♦ Prevenir lesiones y enfermedades a través de una alimentación adecuada y estrategias nutricionales específicas
- ♦ Liderar iniciativas de asesoría nutricional en centros deportivos, clínicas especializadas o federaciones atléticas





Objetivos específicos

Módulo 1. Nuevos avances en alimentación

- ♦ Definir las técnicas analíticas e inmunoquímicas para la composición de alimentos
- ♦ Profundizar en los métodos de elaboración, principales aplicaciones de uso y limitaciones de las tablas de composición de alimentos y bases de datos nutricionales

Módulo 2. Tendencias actuales en nutrición

- ♦ Describir las bases de una alimentación equilibrada en las distintas etapas del ciclo vital, así como en el ejercicio
- ♦ Evaluar y calcular los requerimientos nutricionales en situación de salud y enfermedad en cualquier etapa del ciclo vital
- ♦ Revisar las nuevas guías alimentarias, objetivos nutricionales e ingesta recomendada de nutrientes (RDA)
- ♦ Manejar las bases de datos de alimentos y las tablas de composición

Módulo 3. Valoración del estado nutricional y de la dieta. Aplicación en la práctica

- ♦ Describir la importancia de la evaluación y el cribado nutricional
- ♦ Valorar el estado nutricional y comprender los tipos clínicos de desnutrición
- ♦ Conocer los diferentes métodos de determinación y evaluación de la ingesta dietética individual
- ♦ Relatar las ventajas y limitaciones de las diferentes metodologías

Módulo 4. Alimentación en la práctica deportiva

- ♦ Comprender la respuesta cardiovascular en ejercicios de distinta intensidad y duración
- ♦ Definir las modificaciones de la función renal durante el ejercicio físico, así como las modificaciones en la orina después del ejercicio
- ♦ Conocer los puntos anatómicos que se utilizan para realizar una antropometría y alcanzar unas nociones básicas para interpretar una somatocarta
- ♦ Entender la importancia de la composición corporal y de ciertos parámetros bioquímicos para valorar el estado nutricional de un deportista

Módulo 5. Fisiología muscular y metabólica relacionada con el ejercicio

- ♦ Conocer de manera profunda la estructura del músculo esquelético
- ♦ Comprender en profundidad el funcionamiento del músculo esquelético
- ♦ Profundizar en las adaptaciones más importantes que se producen en deportistas
- ♦ Profundizar en los mecanismos de producción de energía en base al tipo de ejercicio realizado

Módulo 6. Valoración del deportista en diferentes momentos temporada

- ♦ Interpretación de bioquímicas para detectar déficits nutricionales o estados de sobre-entrenamiento
- ♦ Interpretación de los diferentes métodos de composición corporal, para optimizar el peso y porcentaje graso adecuado al deporte que practica
- ♦ Monitorización del deportista a lo largo de la temporada
- ♦ Planificación de los periodos de la temporada en función de sus requerimientos

Módulo 7. Deportes acuáticos

- ♦ Profundizar en las características más importantes dentro de los principales deportes acuáticos
- ♦ Entender las demandas y requerimientos que conlleva la actividad deportiva en medio acuático

Módulo 8. Condiciones adversas

- ♦ Diferenciar las principales limitantes del rendimiento causados por el clima
- ♦ Elaborar un plan de aclimatación acorde a la situación dada
- ♦ Profundizar en las adaptaciones fisiológicas debidas a la altura
- ♦ Establecer unas correctas pautas individuales de hidratación en función del clima

Módulo 9. Vegetarianismo y veganismo

- ♦ Diferenciar entre los distintos tipos de deportista vegetariano
- ♦ Conocer de manera profunda los principales errores cometidos
- ♦ Tratar las notables carencias nutricionales que presentan los deportistas
- ♦ Manejar habilidades que permitan dotar al deportista de las mejores herramientas a la hora de combinar alimentos

Módulo 10. Deportista diabético tipo 1

- ♦ Establecer el mecanismo fisiológico y bioquímico de la diabetes tanto en reposo como en el ejercicio
- ♦ Profundizar en cómo funcionan las diferentes insulinas o medicamentos que utilizan los diabéticos/as
- ♦ Valorar los requerimientos nutricionales para personas con diabetes tanto en su vida diaria como en el ejercicio, para mejorar su salud
- ♦ Profundizar en los conocimientos necesarios para poder planificar la nutrición a deportistas de diferentes disciplinas con diabetes, para mejorar su salud y rendimiento

Módulo 11. Paradeportistas

- ♦ Profundizar en las diferencias entre las distintas categorías de paradeportistas y sus limitaciones fisiológicas-metabólicas
- ♦ Determinar las necesidades nutricionales de los diferentes paradeportistas para poder establecer de una forma precisa un plan nutricional
- ♦ Profundizar en los conocimientos necesarios para establecer interacciones entre la ingesta de fármacos en estos deportistas y los nutrientes, para evitar déficit
- ♦ Comprender la composición corporal de los paradeportistas en sus diferentes categorías deportivas

Módulo 12. Deportes por categoría de peso

- ♦ Establecer las diferentes características y necesidades dentro de los deportes por categoría de peso
- ♦ Comprender en profundidad las estrategias nutricionales en la preparación del deportista de cara a la competición

Módulo 13. Diferentes etapas o poblaciones específicas

- ♦ Explicar características particulares a nivel fisiológico a tener en cuenta en el abordaje nutricional de los diferentes colectivos
- ♦ Comprender en profundidad los factores externos e internos influyen en el abordaje nutricional de estos colectivos

Módulo 14. Periodo lesivo

- ♦ Determinar las distintas fases de la lesión
- ♦ Ayudar en la prevención de las lesiones
- ♦ Mejorar el pronóstico de la lesión
- ♦ Establecer una estrategia nutricional acorde a los nuevos requerimientos nutricionales que aparecen durante el periodo lesivo



Obtendrás una capacitación superior en Nutrición y aplicarás las dietas más adecuadas a cada deportista”

05

Salidas profesionales

Este Grand Master se convierte en una excelente oportunidad para quienes desean impulsar su trayectoria en uno de los sectores con mayor proyección a nivel internacional. Gracias a una preparación técnica y científica avanzada, los egresados estarán capacitados para intervenir en distintas etapas del proceso deportivo, desde la planificación nutricional, hasta la recuperación y el rendimiento óptimo. Asimismo, este programa universitario abrirá las puertas a una amplia variedad de entornos laborales, permitiéndoles desempeñarse en clubes deportivos, centros de alto rendimiento, federaciones, consultas privadas, gimnasios y entidades especializadas en salud y bienestar.





“

TECH no solo garantiza una preparación sólida, sino que proporciona una vía directa para acceder a posiciones altamente valoradas en el mercado laboral moderno”

Perfil del egresado

El egresado de este programa universitario será un profesional altamente especializado en el diseño y aplicación de estrategias nutricionales adaptadas a las necesidades de deportistas. De hecho, su preparación abarcará el conocimiento avanzado de las necesidades energéticas y nutricionales en diferentes contextos, desde deportes de alto rendimiento, hasta condiciones específicas como lesiones, edad o género. Adicionalmente, poseerá habilidades para evaluar el estado nutricional, diseñar planes dietéticos personalizados y aplicar tecnologías innovadoras y herramientas científicas en su práctica profesional. Por último, este experto estará capacitado para colaborar con equipos multidisciplinarios, optimizando el rendimiento deportivo y la recuperación física de los atletas.

Diseñarás planes nutricionales personalizados y aplicarás estrategias innovadoras con apoyo de tecnología avanzada para optimizar el rendimiento deportivo.

- ♦ **Comunicación efectiva:** explicar y adaptar estrategias nutricionales a diversos públicos, desde atletas hasta equipos técnicos
- ♦ **Gestión de casos:** organizar y planificar estrategias nutricionales durante toda la temporada deportiva
- ♦ **Pensamiento crítico y resolución de problemas:** evaluar necesidades energéticas y nutricionales en contextos complejos
- ♦ **Dominio tecnológico:** manejar herramientas digitales y recursos innovadores para optimizar planes nutricionales y su seguimiento





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

- 1. Nutricionista deportivo en clubes o federaciones:** encargado de planificar, adaptar y supervisar la alimentación de deportistas en función del calendario competitivo y los objetivos físicos de cada temporada.
- 2. Asesor nutricional en gimnasios y centros de entrenamiento:** diseñador de pautas alimentarias individualizadas para usuarios que buscan mejorar su composición corporal, rendimiento o recuperación.
- 3. Encargado de la suplementación deportiva:** orientador de atletas y entrenadores sobre el uso adecuado de suplementos según normativa vigente y evidencia científica.
- 4. Consultor en nutrición para deportistas amateur y profesionales:** asesor personalizado fuera del ámbito institucional, ajustado a las necesidades de diferentes perfiles deportivos.
- 5. Técnico en valoración antropométrica y del estado nutricional:** responsable de realizar evaluaciones corporales, bioquímicas y dietéticas para establecer diagnósticos y estrategias nutricionales.
- 6. Coordinador de programas de promoción de la salud:** encargado de realizar iniciativas públicas o privadas orientadas a fomentar hábitos saludables en contextos deportivos y escolares.
- 7. Investigador asistente en proyectos de nutrición y deporte:** coordinador de estudios científicos centrados en el impacto de la dieta sobre el rendimiento y la salud del deportista.

06

Licencias de software incluidas

TECH es referencia en el mundo universitario por combinar la última tecnología con las metodologías docentes para potencial 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 uno 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 Grand Master en Nutrición Deportiva Integral, y además lo podrán hacer de forma completamente gratuita.

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



i-Diet

DIETOPRO.COM
software de gestión dietético-nutricional

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 clave de Nutrium:

- ♦ **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.

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.

DietoPro

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.

Principales Funcionalidades:

- ♦ **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.

06

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.



07

Cuadro docente

Uno de los principales pilares de este programa universitario es su prestigioso cuadro docente, conformado por expertos con una sólida trayectoria académica y profesional. Gracias a su experiencia en el ámbito clínico, deportivo y científico, los profesionales no solo transmiten conocimientos actualizados, sino que también comparten casos reales y estrategias aplicables a los desafíos que enfrentan los profesionales de este sector. De hecho, capacitarse con este cuerpo académico de este nivel representa una ventaja diferencial para quienes desean especializarse con excelencia, fortalecer su perfil profesional y posicionarse con autoridad en un entorno cada vez más competitivo y multidisciplinario.



“

*Los mejores docentes del sector
compartirán su amplia experiencia
y habilidades para promover una
capacitación dinámica y enriquecedora”*

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)



Dr. Pérez de Ayala, Enrique

- ♦ Jefe del Servicio de Medicina Deportiva en la Policlínica Gipuzkoa
- ♦ Licenciado en Medicina por la Universidad Autónoma de Barcelona
- ♦ Máster en Valoración del Daño Corporal
- ♦ Experto en Biología y Medicina del Deporte por la Universidad Pierre et Marie Curie
- ♦ Exjefe de la Sección de Medicina Deportiva de la Real Sociedad de Fútbol
- ♦ Miembro de: Asociación Española de Médicos de Equipos de Fútbol, Federación Española de Medicina Deportiva y Sociedad Española de Medicina Aeroespacial

Profesores

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

Dña. Aldalur Mancisidor, Ane

- ♦ Dietista Especializada en Alimentación Basada en Plantas
- ♦ Grado en Enfermería
- ♦ Grado Superior Técnico en Dietética y Nutrición por Cebanc
- ♦ Experto en TCA y Nutrición Deportiva
- ♦ Miembro del Gabinete de Dietética del Servicio Vasco de la Salud



*Una experiencia de capacitación
única, clave y decisiva para
impulsar tu desarrollo profesional”*

08

Titulación

El Grand Master en Nutrición Deportiva Integral garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Grand Master expedido por TECH Universidad.





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

Este **Grand Master en Nutrición Deportiva Integral** 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 **Grand Master** emitido por **TECH Universidad**.

Este título expedido por **TECH Universidad** expresará la calificación que haya obtenido en el Grand Master, 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: **Grand Master en Nutrición Deportiva Integral**

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

Duración: **2 años**



*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.



Grand Master Nutrición Deportiva Integral

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 2 años
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Grand Master

Nutrición Deportiva Integral

Aval/Membresía



tech
universidad