

Máster Semipresencial

Nutrición Deportiva

Avalado por la NBA



tech
universidad





Máster Semipresencial

Nutrición Deportiva

Modalidad: Semipresencial (Online + Prácticas)

Duración: 12 meses

Titulación: TECH Universidad

Acceso web: www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/master-semipresencial/master-semipresencial-nutricion-deportiva

Índice

01	02	03	04
Presentación del programa	¿Por qué estudiar en TECH?	Plan de estudios	Objetivos docentes
pág. 4	pág. 8	pág. 12	pág. 18
05	06	07	08
Prácticas	Centros de prácticas	Salidas profesionales	Licencias de software incluidas
pág. 24	pág. 30	pág. 34	pág. 38
	09	10	11
	Metodología de estudio	Cuadro docente	Titulación
	pág. 42	pág. 52	pág. 58

01

Presentación del programa

La Nutrición Deportiva se ha posicionado como un pilar estratégico para mejorar el rendimiento físico, considerando que cerca del 64 % de los deportistas recreativos y profesionales ha modificado su alimentación con este objetivo, según un informe de la Organización Mundial de la Salud. Ante este panorama, este programa universitario de TECH surge como respuesta a la necesidad de actualizar competencias basadas en evidencia científica y aplicables a diversos contextos deportivos. Para ello, adopta una metodología que inicia en modalidad online, lo que impulsa el acceso a contenidos especializados de forma flexible, y continúa con una fase práctica centrada en el desarrollo de habilidades aplicadas, permitiendo trasladar lo aprendido a escenarios reales donde se implementan estrategias nutricionales de precisión.





“

*Gracias a este innovador
programa universitario, adquirirás
una visión especializada y sólida
en Nutrición Deportiva”*

Al intervenir directamente en el rendimiento físico, el abordaje nutricional especializado se ha consolidado como un pilar dentro del ámbito deportivo moderno. De hecho, esta disciplina actúa sobre la planificación alimentaria con el propósito de mejorar la composición corporal, potenciar la recuperación y prevenir lesiones. En la actualidad, su importancia radica en la evidencia científica que respalda cómo una pauta nutricional individualizada que contribuye al mantenimiento de la salud del deportista, ofreciendo ventajas competitivas significativas frente a quienes no reciben este seguimiento. Gracias a estos aportes, los profesionales del área buscan actualizar sus conocimientos con programas rigurosos que incorporen las últimas tendencias del sector.

Por lo tanto, este plan de estudios desarrollado por TECH Universidad introduce contenidos vinculados con temas clave de la especialidad como las tendencias actuales en Nutrición, la valoración del estado nutricional y la alimentación aplicada a la práctica deportiva. Bajo este enfoque, se pretende afianzar un criterio clínico aplicado, analizando herramientas de diagnóstico, recursos tecnológicos y estrategias alimentarias basadas en las características fisiológicas del deportista.

Asimismo, este programa universitario garantiza a los profesionales una proyección basada en contenidos científicos y escenarios reales donde podrán fortalecer la toma de decisiones basadas en datos y optimizar la planificación dietética en diferentes tipos de deportistas. De igual modo, amplía las perspectivas hacia ámbitos como la asesoría integral, la consultoría especializada y la intervención en poblaciones con demandas específicas.

La metodología que emplea TECH Universidad destaca por su dinamismo, al integrar inicialmente una fase online con recursos didácticos de alto nivel que permiten explorar contenidos de forma inmersiva. Posteriormente, se desarrolla una etapa práctica en una institución de prestigio, donde el aprendizaje se traslada directamente al terreno profesional. Como elemento exclusivo, contará con la participación de un invitado reconocido mundialmente quien impartirá 10 exclusivas *Masterclasses*

Este **Máster Semipresencial en Nutrición Deportiva** contiene el programa universitario más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- Desarrollo de más de 100 casos prácticos presentados por profesionales referentes en Nutrición Deportiva y docentes con amplia trayectoria en el manejo del deportista de alto rendimiento
- Sus contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que están concebidos, recogen una información imprescindible sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- Con un enfoque especial en la evidencia científica y las metodologías de investigación aplicadas a la Nutrición Deportiva
- Todo esto se complementará con lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- Disponibilidad de los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet
- Además, podrás realizar una estancia de prácticas en una de las mejores empresa



Tendrás la oportunidad de afianzar tu actualización profesional a través de prácticas clínicas en un centro de prestigio a tu elección

“

Un reconocido Director Invitado Internacional te brindará 10 intensivas Masterclasses centradas en las innovaciones más recientes dentro del campo de la Nutrición Deportiva”

En esta propuesta de Máster Semipresencial, de carácter profesionalizante y modalidad semipresencial, el programa está dirigido a la actualización de profesionales que ejercen en el ámbito de la Nutrición Deportiva, y que requieren un alto nivel de cualificación técnica y científica. Los contenidos están basados en la última evidencia científica, y orientados de manera didáctica para integrar el saber teórico en el ejercicio profesional, cuyos elementos teórico-prácticos facilitarán la actualización del conocimiento y respaldarán la toma de decisiones en el manejo del deportista.

Gracias a su contenido multimedia elaborado con la última tecnología educativa, permitirán al profesional deportivo un aprendizaje situado y contextualizado, es decir, un entorno simulado que proporcionará un aprendizaje inmersivo programado para entrenarse ante situaciones reales. El diseño de este programa está basado en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del mismo. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

¿Te interesa liderar intervenciones en Nutrición Deportiva? Con este programa universitario profundizarás en las pautas para actuar eficazmente en equipos especializados.

Potenciarás tus competencias para orientar una alimentación precisa y efectiva en deportistas durante su práctica.



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».

El mejor claustro docente top internacional

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

La mayor universidad digital del mundo

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



Forbes
Mejor universidad
online del mundo

Plan
de estudios
más completo

Profesorado
TOP
Internacional

La metodología
más eficaz

nº1
Mundial
Mayor universidad
online del mundo

Los planes de estudio más completos del panorama universitario

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

Un método de aprendizaje único

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

La universidad online oficial de la NBA

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

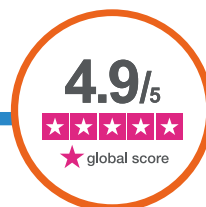
Líderes en empleabilidad

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



Google Partner Premier

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



La universidad mejor valorada por sus alumnos

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



03

Plan de estudios

Este programa universitario cuenta con un plan de estudio diseñado por especialistas del sector. Por lo tanto, los profesionales podrán ampliar sus conocimientos en Nutrición Deportiva. De hecho, el itinerario abordará temas clave como la fisiología muscular y metabólica relacionada con el ejercicio, indispensable para interpretar los procesos bioenergéticos que afectan al rendimiento físico. Igualmente, profundizará en el veganismo dentro de la historia del deporte, aportando herramientas para una planificación alimentaria basada en proteínas de origen vegetal. Además, incorporará contenidos específicos sobre Nutrición en la mujer deportista, permitiendo desarrollar intervenciones adaptadas a sus particularidades endocrinas y fisiológicas.



“

Esta titulación universitaria representa la propuesta académica más actual del mercado y te garantizará una actualización inmediata y rigurosa”

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 sinbióticos
 - 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. Pre - competitiva
 - 4.6.2. Durante
 - 4.6.3. Post - competición
- 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. Vegetarianismo y Veganismo

- 6.1. Vegetarianismo y veganismo en la historia del deporte
 - 6.1.1. Comienzos del veganismo en el deporte
 - 6.1.2. Deportistas vegetarianos en la actualidad
- 6.2. Diferentes tipos de alimentación vegetariana
 - 6.2.1. Nuevas tendencias del vegetarianismo
 - 6.2.1.1. Veganismo y salud
 - 6.2.2. Tipos de deportistas vegetarianos
 - 6.2.2.1. Crudiveganos
 - 6.2.2.2. Motivos para ser vegano, ¿salud?
- 6.3. Errores frecuentes en el deportista vegano
 - 6.3.1. Balance energético
 - 6.3.2. Consumo de proteína
- 6.4. Vitamina B12
 - 6.4.1. Suplementación de B12
 - 6.4.2. Biodisponibilidad del alga espirulina
- 6.5. Fuentes proteicas en la alimentación vegana / vegetariana
 - 6.5.1. Calidad proteica
 - 6.5.2. Sostenibilidad ambiental
- 6.6. Otros nutrientes clave en veganos
 - 6.6.1. Conversión ALA en EPA/DHA
 - 6.6.2. Fe, Ca, Vit - D y Zn
- 6.7. Valoración bioquímica / carencias nutricionales
 - 6.7.1. Anemia
 - 6.7.2. Sarcopenia

- 6.8. Alimentación vegana vs. Alimentación omnívora
 - 6.8.1. Alimentación evolutiva
 - 6.8.2. Alimentación actual
- 6.9. Ayudas ergogénicas
 - 6.9.1. Creatina
 - 6.9.2. Proteína vegetal
- 6.10. Factores que disminuyen la absorción de nutrientes
 - 6.10.1. Alto consumo de fibra
 - 6.10.2. Oxalatos

Módulo 7. Diferentes Etapas o Poblaciones Específicas

- 7.1. Nutrición en la mujer deportista
 - 7.1.1. Factores limitantes
 - 7.1.2. Requerimientos
- 7.2. Ciclo menstrual
 - 7.2.1. Fase lútea
 - 7.2.2. Fase folicular
- 7.3. Triada
 - 7.3.1. Amenorrea
 - 7.3.2. Osteoporosis
- 7.4. Nutrición en la mujer deportista embarazada
 - 7.4.1. Requerimientos energéticos
 - 7.4.2. Micronutrientes
- 7.5. Efectos del ejercicio físico en el niño deportista
 - 7.5.1. Entrenamiento de fuerza
 - 7.5.2. Entrenamiento de resistencia
- 7.6. Educación nutricional en el niño deportista
 - 7.6.1. Azúcar
 - 7.6.2. TCA
- 7.7. Requerimientos nutricionales en el niño deportista
 - 7.7.1. Hidratos de carbono
 - 7.7.2. Proteínas

- 7.8. Cambios asociados al envejecimiento
 - 7.8.1. Porcentaje de grasa corporal
 - 7.8.2. Masa muscular
- 7.9. Principales problemas en el deportista senior
 - 7.9.1. Articulaciones
 - 7.9.2. Salud cardiovascular
- 7.10. Suplementación interesante en el deportista senior
 - 7.10.1. *Whey protein*
 - 7.10.2. Creatina

Módulo 8. Nutrición para la readaptación y recuperación funcional

- 8.1. Alimentación integral como elemento clave en la prevención y recuperación de lesiones
- 8.2. Carbohidratos
- 8.3. Proteínas
- 8.4. Grasas
 - 8.4.1. Saturadas
 - 8.4.2. Insaturadas
 - 8.4.2.1. Monoinsaturadas
 - 8.4.2.2. Poliinsaturadas
- 8.5. Vitaminas
 - 8.5.1. Hidrosolubles
 - 8.5.2. Liposolubles
- 8.6. Minerales
 - 8.6.1. Macrominerales
 - 8.6.2. Microminerales
- 8.7. Fibra
- 8.8. Agua
- 8.9. Fitoquímicos
 - 8.9.1. Fenoles
 - 8.9.2. Tioles
 - 8.9.3. Terpenos
- 8.10. Complementos alimenticios para la prevención y recuperación funcional

Módulo 9. Alimentación, Salud y Prevención de Enfermedad: Problemática Actual y Recomendaciones para la Población General

- 9.1. Hábitos de alimentación en la población actual y riesgos de salud
- 9.2. Dieta mediterránea y sostenible
 - 9.2.1. Modelo de alimentación recomendado
- 9.3. Comparación de modelos de alimentación o dietas
- 9.4. Nutrición en vegetarianos
- 9.5. Infancia y adolescencia
 - 9.5.1. Nutrición, crecimiento y desarrollo
- 9.6. Adultos
 - 9.6.1. Nutrición para la mejora de la calidad de vida
 - 9.6.2. Prevención
 - 9.6.3. Tratamiento de enfermedad
- 9.7. Recomendaciones en embarazo y lactancia
- 9.8. Recomendaciones en menopausia
- 9.9. Edad avanzada
 - 9.9.1. Nutrición en envejecimiento
 - 9.9.2. Cambios en la composición corporal
 - 9.9.3. Alteraciones
 - 9.9.4. Malnutrición
- 9.10. Nutrición en deportistas

Módulo 10. Valoración del Estado Nutricional y Cálculo de Planes Nutricionales Personalizados, Recomendaciones y Seguimiento

- 10.1. Historia clínica y antecedentes
 - 10.1.1. Variables individuales que afectan a la respuesta del plan nutricional
- 10.2. Antropometría y composición corporal
- 10.3. Valoración de hábitos de alimentación
 - 10.3.1. Valoración nutricional del consumo de alimentos
- 10.4. Equipo interdisciplinar y circuitos terapéuticos
- 10.5. Cálculo del aporte energético
- 10.6. Cálculo de la recomendación de consumo de macro y micronutrientes

- 10.7. Recomendación de cantidades y frecuencia de consumo de alimentos
 - 10.7.1. Modelos de alimentación
 - 10.7.2. Planificación
 - 10.7.3. Distribución de tomas diarias
- 10.8. Modelos de planificación de dietas
 - 10.8.1. Menús semanales
 - 10.8.2. Toma diaria
 - 10.8.3. Metodología por intercambios de alimentos
- 10.9. Nutrición hospitalaria
 - 10.9.1. Modelos de dietas
 - 10.9.2. Algoritmos de decisiones
- 10.10. Educación
 - 10.10.1. Aspectos psicológicos
 - 10.10.2. Mantenimiento de hábitos de alimentación
 - 10.10.3. Recomendaciones al alta



TECH Universidad te brindará una metodología diferencial que favorecerá el desarrollo de competencias clave en un ámbito caracterizado por su constante evolución”

04

Objetivos docentes

Este programa universitario de TECH Universidad tiene como finalidad brindar a los profesionales competencias avanzadas para comprender los modelos de alimentación actuales y su influencia directa en el rendimiento deportivo. Asimismo, tiene como objetivo fomentar el análisis crítico de los hábitos alimentarios predominantes con el fin de anticipar riesgos en salud y diseñar estrategias preventivas efectivas. Desde un enfoque científico, ofrece herramientas para interpretar indicadores nutricionales, evaluar conductas alimentarias con rigurosidad y elaborar planes dietéticos personalizados según la disciplina deportiva. En conjunto, impulsa una actuación precisa capaz de optimizar el rendimiento físico mediante decisiones nutricionales fundamentadas.



“

Podrás actualizar tus conocimientos en un entorno moderno y versátil, donde explorarás las pautas alimentarias más actuales para optimizar la recuperación de lesiones deportivas”



Objetivo general

- La meta principal de este Máster Semipresencial en Nutrición Deportiva es brindar al alumnado las herramientas necesarias para aplicar intervenciones nutricionales efectivas en deportistas senior, incorporando estrategias de suplementación adaptadas a los cambios fisiológicos propios del envejecimiento. Igualmente, promueve el desarrollo de habilidades para optimizar la recuperación de lesiones deportivas mediante pautas alimentarias orientadas a acelerar la regeneración tisular y controlar los procesos inflamatorios. Gracias a un enfoque basado en evidencia, impulsa competencias que permiten diseñar propuestas personalizadas, mejorar la funcionalidad musculoesquelética y mantener el rendimiento a lo largo del tiempo

“

Este innovador plan de estudios te proporcionará las bases científicas y aplicadas necesarias para diseñar planes nutricionales personalizados con rigor y eficacia”





Objetivos específicos

Módulo 1. Nuevos Avances en Alimentación

- ♦ Comprender las bases moleculares de la nutrición y su influencia en el organismo
- ♦ Analizar la composición de los alimentos y su aplicación en la alimentación
- ♦ Evaluar los riesgos de seguridad alimentaria presentes en la cadena de consumo
- ♦ Interpretar el nuevo etiquetado alimentario y su impacto en el consumidor

Módulo 2. Tendencias Actuales en Nutrición

- ♦ Explorar la nutrigenética y nutrigenómica para comprender su impacto en la alimentación personalizada
- ♦ Analizar la relación entre nutrición e inmunidad, destacando el papel de los antioxidantes
- ♦ Evaluar los factores fisiológicos y psicológicos que regulan el apetito y la saciedad
- ♦ Examinar las nuevas evidencias sobre la dieta mediterránea y sus beneficios en la salud

Módulo 3. Valoración del Estado Nutricional y de la Dieta. Aplicación en la Práctica

- ♦ Evaluar las necesidades energéticas y los métodos de valoración del gasto energético en distintas poblaciones
- ♦ Aplicar técnicas de valoración del estado nutricional a través de análisis de composición corporal y métodos bioquímicos
- ♦ Analizar la ingesta de alimentos y nutrientes a través de métodos directos e indirectos, asegurando una evaluación precisa de la dieta
- ♦ Actualizar los requerimientos nutricionales y adaptar guías alimentarias a las diferentes etapas de la vida, incluyendo la Menopausia y la edad avanzada

Módulo 4. Alimentación en la Práctica Deportiva

- ♦ Ahondar en las necesidades energéticas y el estado nutricional de los deportistas para optimizar su rendimiento
- ♦ Planificar estrategias alimentarias específicas para cada fase deportiva, desde la preparación hasta la recuperación postcompetitiva
- ♦ Analizar la hidratación deportiva, regulando las necesidades y seleccionando las bebidas adecuadas
- ♦ Aplicar conocimientos sobre ayudas ergogénicas y normativa antidopaje, garantizando un rendimiento óptimo dentro del marco regulador

Módulo 5. Fisiología Muscular Y Metabólica Relacionada con el Ejercicio

- ♦ Evaluar las adaptaciones cardiovasculares y ventilatorias vinculadas con el ejercicio, optimizando el rendimiento físico
- ♦ Analizar las adaptaciones hormonales al ejercicio, comprendiendo el impacto del cortisol y la testosterona en el metabolismo
- ♦ Explorar el metabolismo de los carbohidratos, lípidos y proteínas durante el ejercicio, enfocándose en su movilización y utilización energética
- ♦ Comprender el concepto de umbral láctico y su relación con la bioenergética mixta en las fibras musculares, mejorando la eficiencia metabólica

Módulo 6. Vegetarianismo y Veganismo

- ♦ Analizar el impacto del vegetarianismo y veganismo en el deporte, considerando su evolución y la adopción por deportistas
- ♦ Diferenciar los tipos de dietas basadas en plantas, destacando sus beneficios para deportistas veganos y vegetarianos
- ♦ Identificar errores comunes en la dieta vegana para deportistas, como el balance energético y el consumo adecuado de proteínas
- ♦ Evaluar nutrientes clave en dietas basadas en plantas, incluyendo vitamina B12, hierro, calcio, vitamina D y zinc
- ♦ Comparar los efectos de la dieta vegana con la omnívora, atendiendo a la sostenibilidad y el rendimiento deportivo
- ♦ Explorar las ayudas ergogénicas como la creatina y la proteína vegetal, para optimizar el rendimiento en dietas veganas

Módulo 7. Diferentes Etapas o Poblaciones Específicas

- ♦ Evaluar los requerimientos nutricionales específicos de la mujer deportista, considerando factores limitantes y necesidades energéticas
- ♦ Analizar el impacto del ciclo menstrual en el rendimiento deportivo, con énfasis en las fases lútea y folicular
- ♦ Ahondar en la triada de la atleta femenina, abordando condiciones como la amenorrea y la osteoporosis en el contexto deportivo
- ♦ Explorar la nutrición adecuada para la mujer deportista embarazada, destacando la importancia de los micronutrientes y los requerimientos energéticos





Módulo 8. Nutrición para la Readaptación y Recuperación Funcional

- ♦ Evaluar el impacto de una alimentación integral en la prevención y recuperación de lesiones
- ♦ Determinar el efecto de los carbohidratos, proteínas y grasas en la readaptación funcional
- ♦ Analizar el papel de vitaminas y minerales en la optimización de la recuperación post - lesión
- ♦ Investigar la función de los fitoquímicos en la regeneración muscular tras una lesión

Módulo 9. Alimentación, Salud y Prevención de Enfermedad: Problemática Actual y Recomendaciones para la Población General

- ♦ Evaluar los hábitos de alimentación actuales y su relación con los riesgos para la salud
- ♦ Comparar modelos de alimentación y su impacto en la prevención de enfermedades
- ♦ Analizar las recomendaciones nutricionales para distintas etapas de la vida: infancia, adolescencia, adultez y envejecimiento
- ♦ Examinar la dieta mediterránea como modelo sostenible y sus beneficios para la salud

Módulo 10. Valoración del Estado Nutricional y Cálculo de Planes Nutricionales Personalizados, Recomendaciones y Seguimiento

- ♦ Investigar las variables individuales en la historia clínica que impactan en el plan nutricional
- ♦ Calcular el aporte energético y la recomendación de macronutrientes y micronutrientes
- ♦ Planificar y distribuir las tomas diarias, ajustando las cantidades y frecuencia según las necesidades individuales
- ♦ Desarrollar modelos de planificación dietética, como menús semanales y esquemas por intercambios
- ♦ Aplicar algoritmos de decisiones en la nutrición hospitalaria para adaptar las dietas a las necesidades del paciente
- ♦ Implementar estrategias educativas para el mantenimiento de hábitos alimenticios saludables y apoyo psicológico al alta

05 Prácticas

Tras completar la fase online, los profesionales accederán a una etapa práctica en una entidad de referencia, diseñada para enriquecer y consolidar los conocimientos adquiridos. Durante este periodo, contarán con la orientación de un tutor especializado que guiará la aplicación de conceptos teóricos en escenarios reales, favoreciendo la integración de competencias avanzadas y la toma de decisiones basadas en evidencia.





“

A través de esta titulación universitaria podrás vivir una experiencia práctica inmersiva en un centro que destaca por su enfoque multidisciplinar y por contar con la tecnología más avanzada”

El período de capacitación práctica de este programa universitario en Nutrición Deportiva comprende una estancia intensiva en una entidad de referencia, siempre acompañados por un tutor especializado. Esta experiencia permitirá al egresado aplicar los conocimientos adquiridos en un entorno real, interactuando con profesionales de prestigio en el área y consolidando la implementación de estrategias nutricionales basadas en evidencia.

En esta propuesta práctica, las actividades se centran en desarrollar y perfeccionar competencias clave para la planificación alimentaria, la suplementación y la recuperación deportiva, orientadas a profesionales que requieren un alto nivel de especialización.

De este modo, el programa universitario constituye una oportunidad única para profundizar en la práctica de la Nutrición Deportiva en un entorno moderno y tecnológicamente avanzado. Además, permitirá integrar procedimientos nutricionales en escenarios profesionales reales, favoreciendo la optimización de competencias en contextos dinámicos y prácticos.

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

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





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

Seguro de responsabilidad civil

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

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

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



Condiciones generales de la capacitación práctica

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

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

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

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

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

5. RELACIÓN LABORAL: el Máster Semipresencial no constituirá una relación laboral de ningún tipo.

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

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

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

06

Centros de prácticas

TECH Universidad ofrecerá al alumnado la oportunidad de aplicar sus conocimientos en Nutrición Deportiva dentro de un centro de prestigio, donde podrá desarrollar competencias en escenarios reales y supervisados. Además, tendrá la posibilidad de realizar prácticas en diversas instituciones a lo largo de la geografía nacional, lo que permitirá confrontar y adaptar los contenidos teóricos a distintos contextos profesionales. De esta manera, TECH Universidad asegura una experiencia integral que combina aprendizaje avanzado, exposición a múltiples entornos y aplicación práctica de estrategias nutricionales, fortaleciendo la capacidad de intervenir de manera efectiva en la planificación, seguimiento y optimización del rendimiento deportivo.



“

Solo TECH Universidad ofrece un espacio exclusivo para desarrollar tu crecimiento profesional y poner en práctica tus conocimientos en una entidad que se adapte a tus expectativas”



El alumno podrá cursar la parte práctica de este Máster Semipresencial en los siguientes centros:



Ciencias del deporte

Centro Sano San Pedro

País	Ciudad
España	Burgos

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

Asesor en administración de empresas en Madrid

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Nutrición Deportiva





Ciencias del deporte

Centro Sano López Bravo

País
España

Ciudad
Burgos

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

Asesor en administración de empresas en Madrid

Capacitaciones prácticas relacionadas:
-Entrenamiento Personal Terapéutico
-Nutrición Deportiva



Ciencias del deporte

Centro Sano Paseo de la Isla

País
España

Ciudad
Burgos

Dirección: Paseo la Isla, 7. 09003. Burgos

Asesor en administración de empresas en Madrid

Capacitaciones prácticas relacionadas:
-Entrenamiento Personal Terapéutico
-Nutrición Deportiva



Ciencias del deporte

Olympus Center

País
España

Ciudad
Madrid

Dirección: Calle de Palos de la Frontera,
16, 28012 Madrid

Olympus Center se especializa en el cumplimiento
de los objetivos de la persona, atendiendo
a su condición física

Capacitaciones prácticas relacionadas:
-Alto Rendimiento Deportivo
-Monitor de Gimnasio

07

Salidas profesionales

Quienes se especializan con este programa universitario en Nutrición Deportiva accederán a un amplio espectro de oportunidades profesionales, ya que los conocimientos adquiridos permiten intervenir de manera efectiva en la planificación alimentaria de deportistas de distintas disciplinas. Asimismo, estarán capacitados para diseñar estrategias de rendimiento y recuperación, adaptadas a necesidades específicas. Por otra parte, la experiencia en entornos prácticos y la comprensión de las últimas tendencias en suplementación y hábitos saludables facilitan su incorporación en clubes deportivos, centros de alto rendimiento y consultorías especializadas, consolidando así una trayectoria profesional sólida y competitiva en el ámbito deportivo.



“

*Experimentarás de primera mano
los desafíos y dinámicas del sector
deportivo en una entidad de prestigio”*

Perfil del egresado

El egresado de esta titulación universitaria en Nutrición Deportiva adquirirá la capacidad de evaluar y diseñar planes nutricionales personalizados, integrando aspectos fisiológicos, metabólicos y bioquímicos propios de cada deportista. Además, desarrollará habilidades para analizar tendencias actuales en alimentación, considerando factores sociales y culturales que influyen en los hábitos nutricionales. De igual manera, estará preparado para implementar estrategias de prevención y recuperación de lesiones mediante intervenciones dietéticas basadas en evidencia. Como resultado, podrá asesorar en programas de alto rendimiento, optimizar la composición corporal y fomentar hábitos saludables, consolidándose como un profesional capaz de generar impacto tangible en el ámbito deportivo.

Garantizarás la correcta aplicación de planes nutricionales personalizados, integrando aspectos fisiológicos, metabólicos y bioquímicos propios de cada deportista.

- ♦ **Pensamiento crítico:** Capacidad para evaluar información científica, interpretar datos de composición corporal y dietética, y tomar decisiones fundamentadas para diseñar planes nutricionales personalizados
- ♦ **Comunicación efectiva:** Responsabilidad para transmitir de manera clara las recomendaciones nutricionales a deportistas, entrenadores y equipos multidisciplinarios, asegurando comprensión y adherencia a las estrategias alimentarias
- ♦ **Trabajo en equipo:** Habilidad para colaborar con profesionales de distintas áreas, como medicina deportiva o fisioterapia, para integrar planes de Nutrición dentro de programas de entrenamiento y recuperación
- ♦ **Gestión del tiempo y planificación:** Responsabilidad para organizar evaluaciones, seguimientos y ajustes dietéticos, garantizando eficiencia y cumplimiento de objetivos nutricionales dentro de los plazos establecidos



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

1. Nutricionista deportivo: supervisor de planes alimentarios personalizados para deportistas, optimizando su rendimiento, recuperación y composición corporal según la disciplina y necesidades individuales.

Responsabilidad: Diseñar, implementar y supervisar planes alimentarios personalizados que optimicen el rendimiento físico.

2. Asesor de suplementación deportiva: encargado de evaluar y recomendar el uso seguro y efectivo de suplementos nutricionales, asegurando que se adapten a los objetivos y requerimientos del deportista.

Responsabilidad: Evaluar, recomendar y supervisar el uso seguro y efectivo de suplementos nutricionales para deportistas.

3. Coordinador de programas de rendimiento: supervisor de estrategias nutricionales integradas a entrenamientos y planes de alto rendimiento, trabajando en conjunto con entrenadores y profesionales de la salud.

Responsabilidad: Planificar, organizar y supervisar estrategias nutricionales integradas dentro de los programas de entrenamiento de alto rendimiento.

4. Consultor en alimentación funcional: encargado del desarrollo de programas de Nutrición preventiva para mejorar la salud general de deportistas, incorporando alimentos funcionales y estrategias de prevención de lesiones.

Responsabilidad: Diseñar e implementar programas de Nutrición que mejoren la salud y el rendimiento de los deportistas.

5. Investigador en Nutrición aplicada al deporte: dedicado a la realización de estudios sobre metabolismo, suplementación y hábitos alimentarios de deportistas, aportando datos para la mejora de prácticas profesionales.

Responsabilidad: Diseñar y ejecutar estudios que analicen el metabolismo, la suplementación y los hábitos alimentarios de los deportistas.

6. Gestor de programas de Nutrición Deportiva: responsable de la gestión de proyectos nutricionales en clubes o centros deportivos, asegurando la implementación de estrategias basadas en evidencia.

Responsabilidad: Planificar, coordinar y supervisar proyectos y programas nutricionales en clubes, centros deportivos o instituciones relacionadas con el deporte.

7. Analista de rendimiento y Nutrición: encargado de monitorear indicadores nutricionales y de composición corporal, evaluando la efectividad de planes alimentarios y proponiendo ajustes para optimizar resultados.

Responsabilidad: Monitorear y evaluar indicadores nutricionales y de composición corporal de los deportistas para determinar la efectividad de los planes alimentarios.



Al titularte en la mayor universidad digital del mundo, accederás a múltiples oportunidades laborales que impulsarán el crecimiento de tu carrera profesional"

08

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 Universidad 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 Universidad 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 Máster Semipresencial en Nutrición Deportiva, y además lo podrán hacer de forma completamente gratuita.

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



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.

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
- ♦ **álculos 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.

09

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 intensivo 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

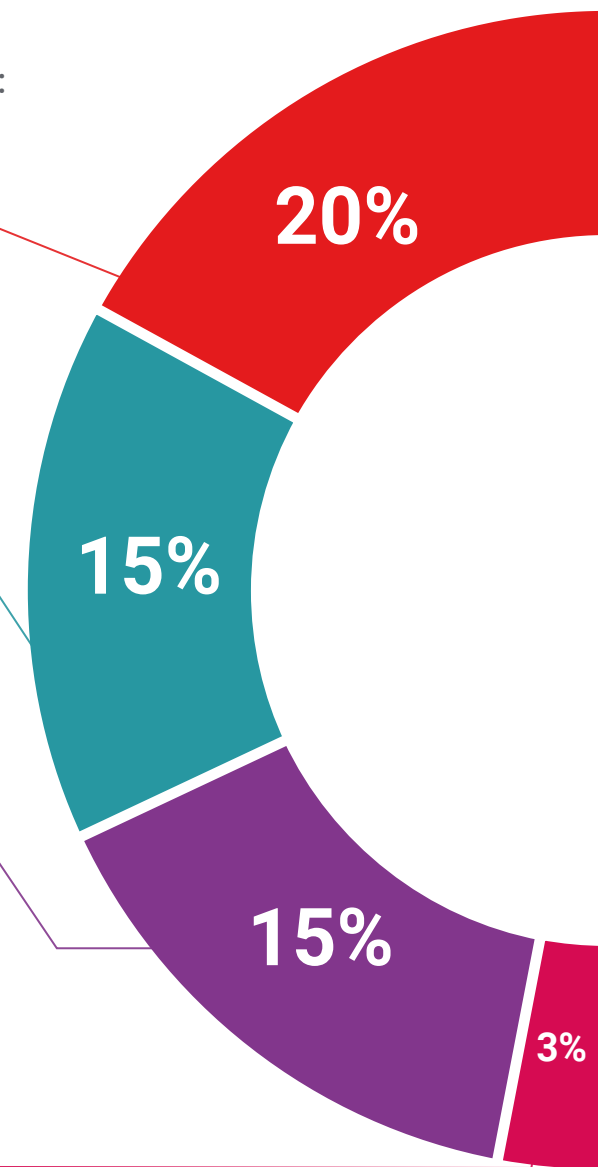
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

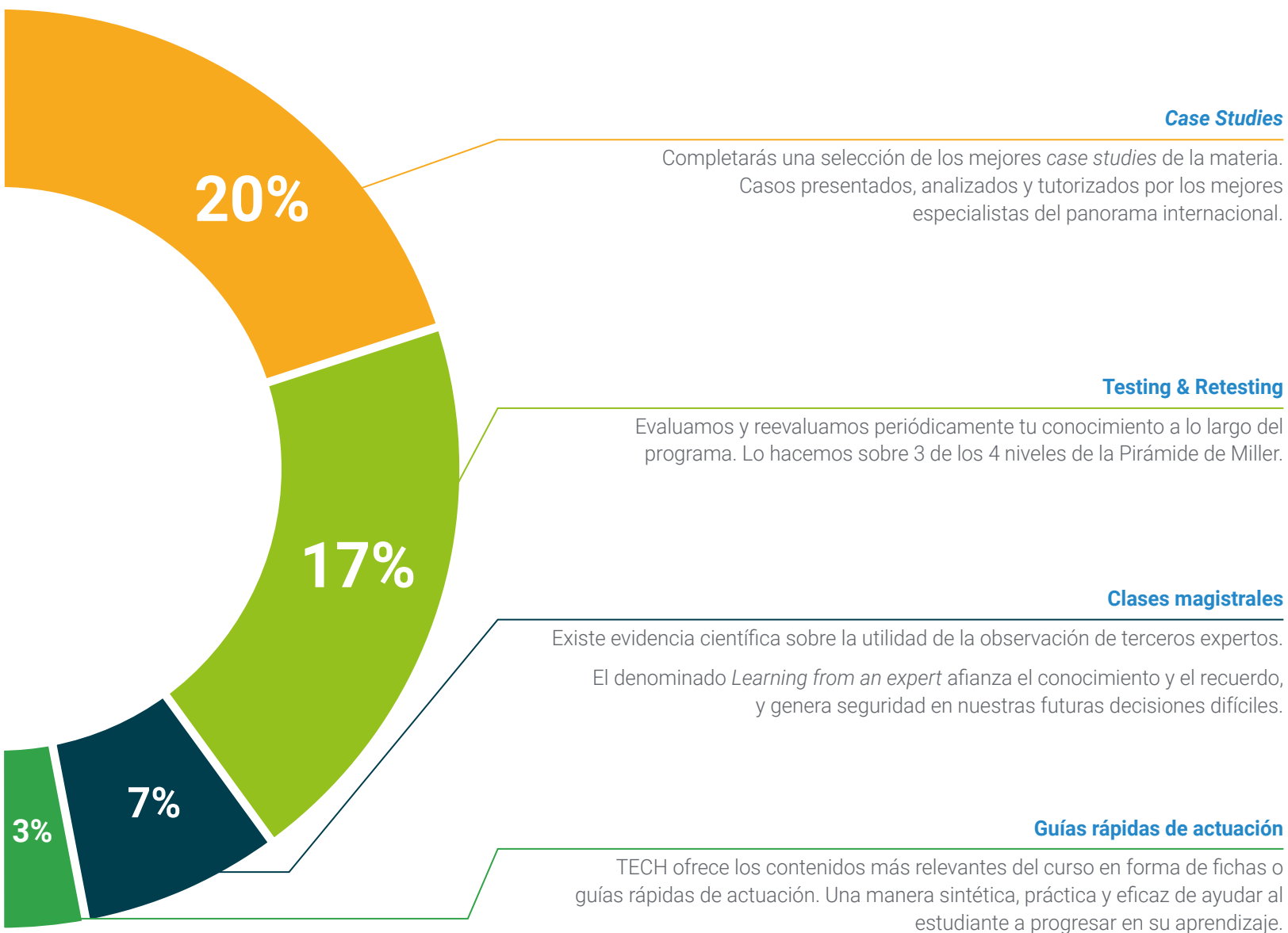
Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





Cuadro docente

Los profesionales seleccionados por TECH Universidad para este programa universitario combinan una sólida trayectoria académica con amplia experiencia práctica en Nutrición Deportiva. Estos expertos han trabajado en la aplicación de estrategias nutricionales avanzadas para optimizar el rendimiento y la recuperación de deportistas, incorporando herramientas basadas en evidencia. De hecho, no solo dominan las metodologías más recientes en planificación alimentaria y suplementación deportiva, sino que también han participado en proyectos de investigación y programas de alto rendimiento en centros deportivos de referencia. De este modo, aseguran que los egresados adquieran conocimientos actualizados y competencias aplicables a contextos reales del ámbito deportivo.



“

El equipo docente, especializado en Nutrición Deportiva, ha diseñado horas de contenido adicional para que amplíes cada apartado del temario de manera personalizada”

Directora Invitada Internacional

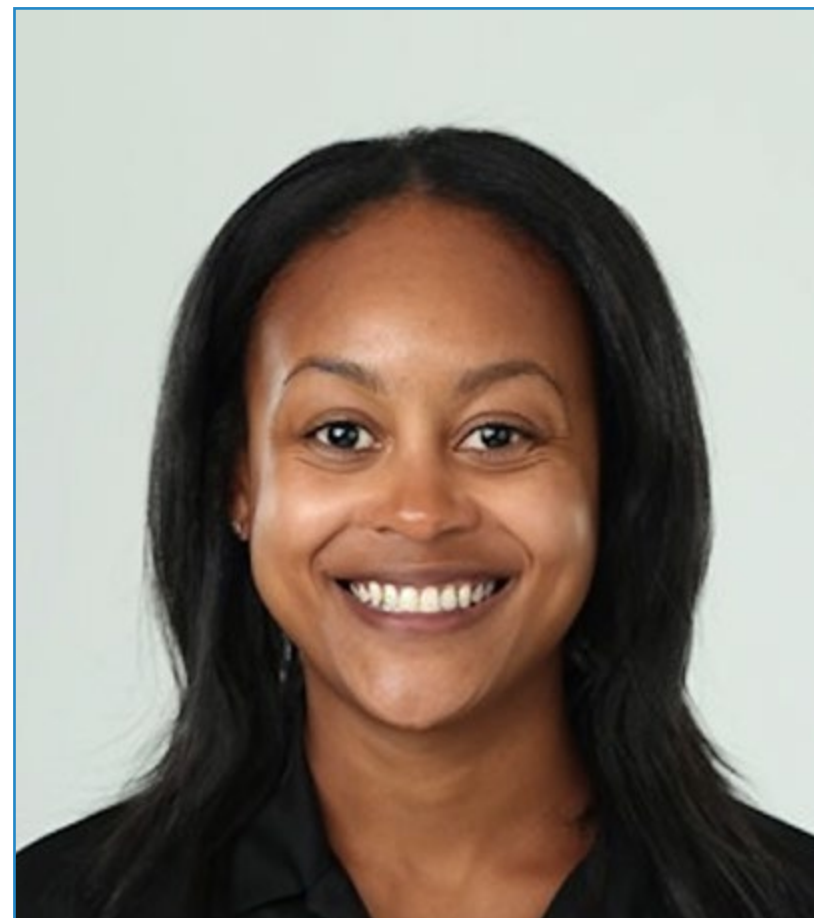
Shelby Johnson posee una destacada carrera como **Nutricionista Deportiva**, especializada en **deportes universitarios en Estados Unidos**. De hecho, su experiencia y conocimientos específicos en esta área han resultado clave en su objetivo de contribuir al mejor desempeño de los **atletas de alto rendimiento**.

Como **Directora de Nutrición Deportiva** en la Universidad de Duke, ha proporcionado asistencia en el **ámbito nutricional** y de la **salud** a los **estudiantes deportistas**. Además, ha formado parte del **grupo de nutricionistas** de la Universidad de Misuri y de los equipos de **fútbol, lacrosse** y **baloncesto femenino** de la Universidad de Florida.

Igualmente, su compromiso por ofrecer a los **jóvenes atletas** el mejor **asesoramiento nutricional** durante sus entrenos y competiciones, la ha llevado a desempeñar una notable labor en este campo profesional. De esta manera, para garantizar la mejor **atención a los deportistas**, se ha encargado de realizar **análisis de composición corporal** y **construir planes personalizados**, según el objetivo de cada persona. Asimismo, ha orientado a los **deportistas** sobre las **dietas** más adecuadas a sus esfuerzos físicos, con el fin de contribuir a su pleno desempeño y evitar problemas de **salud**.

Durante su etapa profesional, Shelby Johnson ha ejercido una labor integral en **nutrición deportiva**, y es que su capacidad para adaptarse a diferentes disciplinas le ha permitido ampliar sus áreas de ocupación y ofrecer una atención mucho más precisa.

Así, gracias a su capacitación y experiencia, ha creado una **Política de Sensibilidad Alimentaria para la Salud Deportiva**, buscando poner en valor la relevancia de la correcta **nutrición para la salud**. Por ello, su objetivo siempre ha sido difundir toda información que ayude a los **deportistas** a concienciarse sobre los mejores **nutrientes, vitaminas y alimentos** para lograr sus objetivos.



Dña. Johnson, Shelby

- Directora de Nutrición Deportiva en la Universidad de Duke, Durham, Estados Unidos
- Asesora Nutricionista
- Nutricionista de los equipos de fútbol, lacrosse y baloncesto femenino en la Universidad de Florida
- Especialista en Nutrición Deportiva
- Máster en Fisiología Aplicada y Kinesiología por la Universidad de Florida
- Graduada en Dietética por la Universidad de Lipscomb

“

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

Dirección



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

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

Dña. Urbeltz, Uxue

- ♦ Monitora en BPX, Patronato de Deportes de San Sebastián
- ♦ Dietista en Policlínica Gipuzkoa
- ♦ Grado Superior en Dietética y Nutrición
- ♦ Grado en Ingeniería de Innovación en Procesos y Productos Alimentarios por la Universidad Pública de Navarra
- ♦ Posgrado Online en Microbiota por Regenera
- ♦ Certificado en Antropometría ISAK Nivel 1 por The International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK)



“

*Impulsa tu trayectoria profesional
con una enseñanza holística, que
te permite avanzar tanto a nivel
teórico como práctico”*

11

Titulación

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





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

Este **Máster Semipresencial en Nutrición Deportiva** contiene el programa universitario más completo y actualizado del mercado.

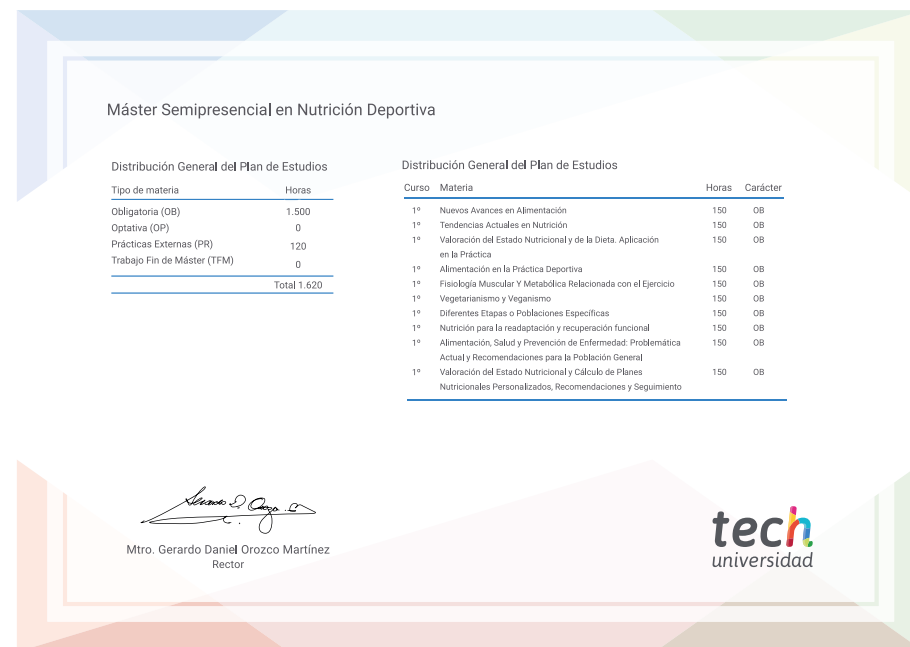
Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal* con acuse de recibo su correspondiente título de **Máster Semipresencial** emitido por **TECH Universidad**.

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

Título: **Máster Semipresencial en Nutrición Deportiva**

Modalidad: **Semipresencial (Online + Prácticas)**

Duración: **12 meses**





Máster Semipresencial Nutrición Deportiva

Modalidad: Semipresencial (Online + Prácticas)

Duración: 12 meses

Titulación: TECH Universidad

Máster Semipresencial

Nutrición Deportiva

Avalado por la NBA

