

# Máster Título Propio

## Nutrición Deportiva

Aval/Membresía



**tech** global  
university





## Máster Título Propio Nutrición Deportiva

- » Modalidad: online
- » Duración: 12 meses
- » Titulación: TECH Global University
- » Acreditación: 60 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: [www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/master/master-nutricion-deportiva](http://www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/master/master-nutricion-deportiva)

# 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. 18*

05

Salidas profesionales

---

*pág. 24*

06

Licencias de software incluidas

---

*pág. 28*

07

Metodología de estudio

---

*pág. 32*

08

Cuadro docentes

---

*pág. 42*

09

Titulación

---

*pág. 48*

01

# Presentación del programa

La Nutrición Deportiva constituye un ámbito de conocimiento ampliamente investigado, que demuestra el impacto de la alimentación en la salud y el rendimiento físico. Según la Organización Mundial de la Salud, una dieta equilibrada y ajustada a las necesidades energéticas puede disminuir el riesgo de lesiones y favorecer la recuperación muscular hasta en un 20%. En respuesta a la creciente demanda de especialistas con competencias actualizadas, este programa universitario de TECH ha sido diseñado para abordar los últimos avances en nutrición aplicada al deporte mediante una metodología 100% online y recursos didácticos innovadores.





“

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

En un contexto donde la ciencia de la nutrición avanza de forma constante, la personalización de estrategias alimentarias según las necesidades de cada disciplina y deportista se ha consolidado en un pilar esencial para alcanzar el máximo desempeño.

En este sentido, TECH Global University aborda con rigor científico y enfoque práctico las particularidades de la alimentación en la práctica deportiva, adaptándose a las demandas de cada disciplina y nivel de exigencia física. Además, incorpora contenidos actualizados como el vegetarianismo aplicado al deporte, analizando la planificación de dietas equilibradas que favorezcan un rendimiento óptimo sin comprometer la salud del deportista.

Asimismo, este programa universitario proporcionará a los profesionales las herramientas necesarias para diseñar estrategias nutricionales adaptadas a las exigencias individuales de cada deportista. A través de un enfoque práctico y sustentado en la investigación, se fortalecerán competencias para evaluar el estado nutricional, elaborar planes de alimentación y aplicar protocolos específicos que potencien tanto el rendimiento como la recuperación.

Posteriormente, TECH Global University ha desarrollado una metodología innovadora que permite acceder a contenidos de calidad de manera flexible y sin restricciones horarias. Gracias a su sistema 100% online, disponible las 24 horas del día y los 7 días de la semana, los profesionales pueden capacitarse desde cualquier dispositivo con conexión a internet. Además, el método *Relearning* facilita una asimilación progresiva del conocimiento, optimizando la retención de la información esencial. Como valor añadido, esta titulación universitaria cuenta con la participación de un Director Invitado Internacional, referente de prestigio mundial, quien imparte unas *Masterclasses* exclusivas.

A su vez, gracias a la membresía en **The Chartered Association of Sport and Exercise Sciences (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 **Máster Título Propio en Nutrición Deportiva** contiene el programa universitario más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

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



*Optimizarás la planificación de la alimentación con unas Masterclasses exclusivas, impartidas por un reconocido docente de prestigio internacional”*

“

*Perfeccionarás tus competencias en la valoración del estado nutricional, empleando metodologías efectivas”*

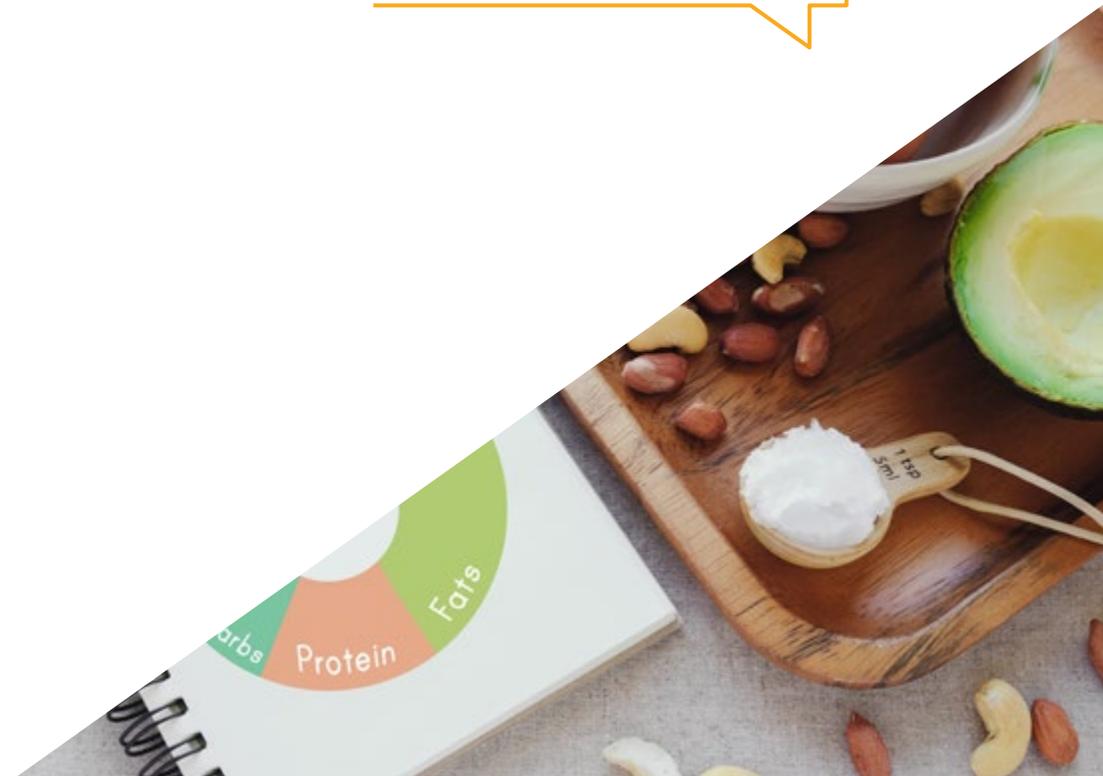
Incluye en su cuadro docente a profesionales pertenecientes al ámbito de la Nutrición Deportiva, que vierten en este programa la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

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

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

*Incorporarás a tu práctica profesional los últimos avances en alimentación aplicada al deporte.*

*Planificarás dietas específicas adaptadas a las necesidades de cada disciplina deportiva.*



02

# ¿Por qué estudiar en TECH?

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



“

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

### La mejor universidad online del mundo según FORBES

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

**Forbes**  
Mejor universidad  
online del mundo

**Plan**  
de estudios  
más completo

### Los planes de estudio más completos del panorama universitario

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

### El mejor claustro docente top internacional

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

Profesorado  
**TOP**  
Internacional

La metodología  
más eficaz

### Un método de aprendizaje único

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

### La mayor universidad digital del mundo

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

**nº1**  
Mundial  
Mayor universidad  
online del mundo

### La universidad online oficial de la NBA

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

### Líderes en empleabilidad

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



### Google Partner Premier

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



### La universidad mejor valorada por sus alumnos

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



# 03

## Plan de estudios

Los contenidos de este programa universitario constituyen ejes fundamentales de la Nutrición Deportiva, ya que permiten profundizar en la fisiología muscular y metabólica vinculada al ejercicio. Del mismo modo, se abordan aspectos clave de la nutrición aplicada a la readaptación y recuperación funcional, analizando estrategias dietéticas orientadas a la regeneración muscular y a la optimización del entrenamiento. Asimismo, mediante un enfoque sustentado en la evidencia, se estudian metodologías avanzadas para la planificación de dietas ajustadas a distintas exigencias deportivas, asegurando a los profesionales un conocimiento actualizado y directamente aplicable en múltiples entornos del rendimiento físico.



“

*Actualízate con este riguroso plan de estudios  
y accede a los enfoques más innovadores  
de la Nutrición Deportiva orientados a la  
recuperación funcional y el rendimiento”*

### 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 interdisciplinario 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



*Con el material multimedia de alta calidad de este posgrado, profundizarás en los principios de la dieta mediterránea y sostenible, aplicándolos de forma práctica en tu labor profesional”*

# 04

## Objetivos docentes

El objetivo esencial de este programa universitario es dotar al profesional de competencias avanzadas en Nutrición Deportiva, promoviendo la creación de estrategias alimentarias adaptadas a distintas demandas fisiológicas y metabólicas. A través de un enfoque sustentado en la evidencia, se potenciará la capacidad de analizar, interpretar y aplicar información con rigor científico, favoreciendo decisiones precisas en la práctica clínica y deportiva. Además, se estimulará la incorporación de innovaciones científicas y tecnológicas al diseño de intervenciones nutricionales, con el propósito de mejorar el rendimiento, acelerar la recuperación y consolidar un perfil especializado en asesoramiento nutricional.





“

*Estarás capacitado para diseñar estrategias alimentarias de alto nivel, adaptadas a diversas exigencias fisiológicas y metabólicas”*



## Objetivos generales

---

- ♦ Proporcionar conocimientos actualizados sobre los avances en alimentación y su impacto en la salud y el rendimiento deportivo
- ♦ Explorar las tendencias actuales en nutrición, analizando su aplicabilidad en distintos contextos profesionales
- ♦ Desarrollar competencias en la valoración del estado nutricional y la dieta, favoreciendo su aplicación en la práctica clínica y deportiva
- ♦ Profundizar en la alimentación en la práctica deportiva, optimizando el desempeño físico a través de estrategias nutricionales basadas en la evidencia científica
- ♦ Analizar el vegetarianismo y veganismo, identificando beneficios y consideraciones en el ámbito deportivo y clínico
- ♦ Adaptar estrategias nutricionales a diferentes etapas de la vida y poblaciones específicas, garantizando intervenciones personalizadas y efectivas
- ♦ Implementar planes de nutrición para la readaptación y recuperación funcional, favoreciendo la regeneración y prevención de Lesiones
- ♦ Aplicar herramientas avanzadas de valoración nutricional para diseñar planes personalizados, optimizando recomendaciones y seguimiento nutricional





## 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

## Salidas profesionales

Este Máster Título Propio ampliará la perspectiva laboral del profesional, permitiéndole acceder a nuevas oportunidades en sectores del rendimiento físico, tanto en equipos deportivos como en organizaciones de alto rendimiento. Gracias a las competencias adquiridas, podrá desempeñarse como nutricionista deportivo, asesor de rendimiento o consultor especializado en estrategias nutricionales avanzadas. Asimismo, contará con las herramientas necesarias para optimizar el rendimiento de los deportistas, promover la prevención de lesiones y favorecer una recuperación más efectiva. De este modo, influirá en la mejora continua de la práctica deportiva mediante un enfoque científico y aplicado de la nutrición.





“

*Serás capaz de reunir recursos innovadores para brindar asesoramiento nutricional especializado y actualizado”*

### Perfil del egresado

El egresado de este programa universitario desarrollará una profunda comprensión de las necesidades nutricionales en contextos deportivos, siendo capaz de diseñar planes alimenticios personalizados y adaptados a cada disciplina. Además, contará con habilidades para integrarse en equipos multidisciplinares, gestionando la nutrición como un elemento estratégico en la mejora del rendimiento. De igual manera, estará preparado para liderar proyectos que combinen nutrición y bienestar físico, contribuyendo a la preparación y recuperación de deportistas de élite. En consecuencia, será capaz de asesorar con solvencia en entornos de alto nivel, afrontando los retos de la ciencia nutricional actual.

*Diseñarás planes alimenticios personalizados, aplicando estrategias nutricionales precisas y adaptadas a las necesidades individuales.*

- ♦ **Comunicación efectiva:** transmitir de manera clara y precisa recomendaciones nutricionales, tanto en entornos individuales como grupales, facilitando la comprensión y aplicación de las estrategias propuestas
- ♦ **Pensamiento crítico:** analizar y evaluar información nutricional, adaptándola a las necesidades específicas de cada deportista y situación
- ♦ **Trabajo en equipo multidisciplinario:** colaborar de manera eficiente con otros profesionales, como entrenadores, médicos y fisioterapeutas, para proporcionar una atención integral al deportista
- ♦ **Gestión del tiempo:** organizar de manera eficiente para cumplir con las exigencias y plazos en la elaboración de planes nutricionales personalizados y seguimiento



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

- 1. Nutricionista deportivo:** encargado de diseñar y supervisar planes nutricionales adaptados a las necesidades de los deportistas, optimizando su rendimiento y recuperación. Su labor incluye evaluar la ingesta alimenticia y asesorar sobre hábitos alimentarios saludables para mantener el estado físico adecuado.
- 2. Asesor de alto rendimiento:** responsable de guiar a los deportistas y equipos deportivos en el desarrollo de estrategias para maximizar su capacidad física y mental. Proporciona recomendaciones para mejorar el rendimiento a través de entrenamiento, nutrición y psicología deportiva.
- 3. Consultor en Nutrición Deportiva:** dedicado a ofrecer asesoramiento experto sobre la dieta y la suplementación para optimizar el rendimiento de los deportistas. Trabaja en conjunto con entrenadores y otros especialistas para diseñar programas integrales de salud y rendimiento.
- 4. Coordinador de programas de Nutrición Deportiva:** responsable de coordinar y supervisar todos los aspectos relacionados con la Nutrición Deportiva dentro de una organización o equipo, desarrollando estrategias para la implementación de planes nutricionales y la formación de deportistas y entrenadores.
- 5. Investigador en ciencias de la Nutrición Deportiva:** dedicado al análisis el impacto de la nutrición en el rendimiento físico, llevando a cabo investigaciones para entender mejor cómo los nutrientes afectan el cuerpo humano en situaciones deportivas y mejorando las prácticas basadas en la evidencia científica.
- 6. Gerente de salud y bienestar deportivo:** gestor de programas de bienestar y salud dentro de organizaciones deportivas, asegurándose de que los deportistas sigan planes nutricionales y de ejercicio que maximicen su rendimiento y minimicen el riesgo de lesiones.
- 7. Técnico en nutrición y suplementación deportiva:** responsable de asesorar y gestionar el uso adecuado de suplementos nutricionales para mejorar el rendimiento de los deportistas. Evalúa las necesidades de cada atleta y recomienda los productos más adecuados para sus objetivos deportivos.
- 8. Supervisor de nutrición en centros de alto rendimiento:** encargado de supervisar y gestionar los servicios de nutrición en centros deportivos de élite, garantizando que los deportistas reciban la atención adecuada para sus necesidades alimentarias específicas.



*Te especializarás como Nutricionista Deportivo, con una titulación universitaria que combina técnicas avanzadas y un enfoque integral”*

06

# Licencias de software incluidas

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



“

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

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

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

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

**DIETOPRO.COM**  
software de gestión dietético-nutricional

*i-Diet*



 **nutrium**

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

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

## Nutrium

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

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

### Funciones destacadas:

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

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

07

# Metodología de estudio

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

Esta disruptiva estrategia pedagógica ha sido concebida para ofrecer a los profesionales la oportunidad de actualizar conocimientos y desarrollar competencias de un modo 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”*

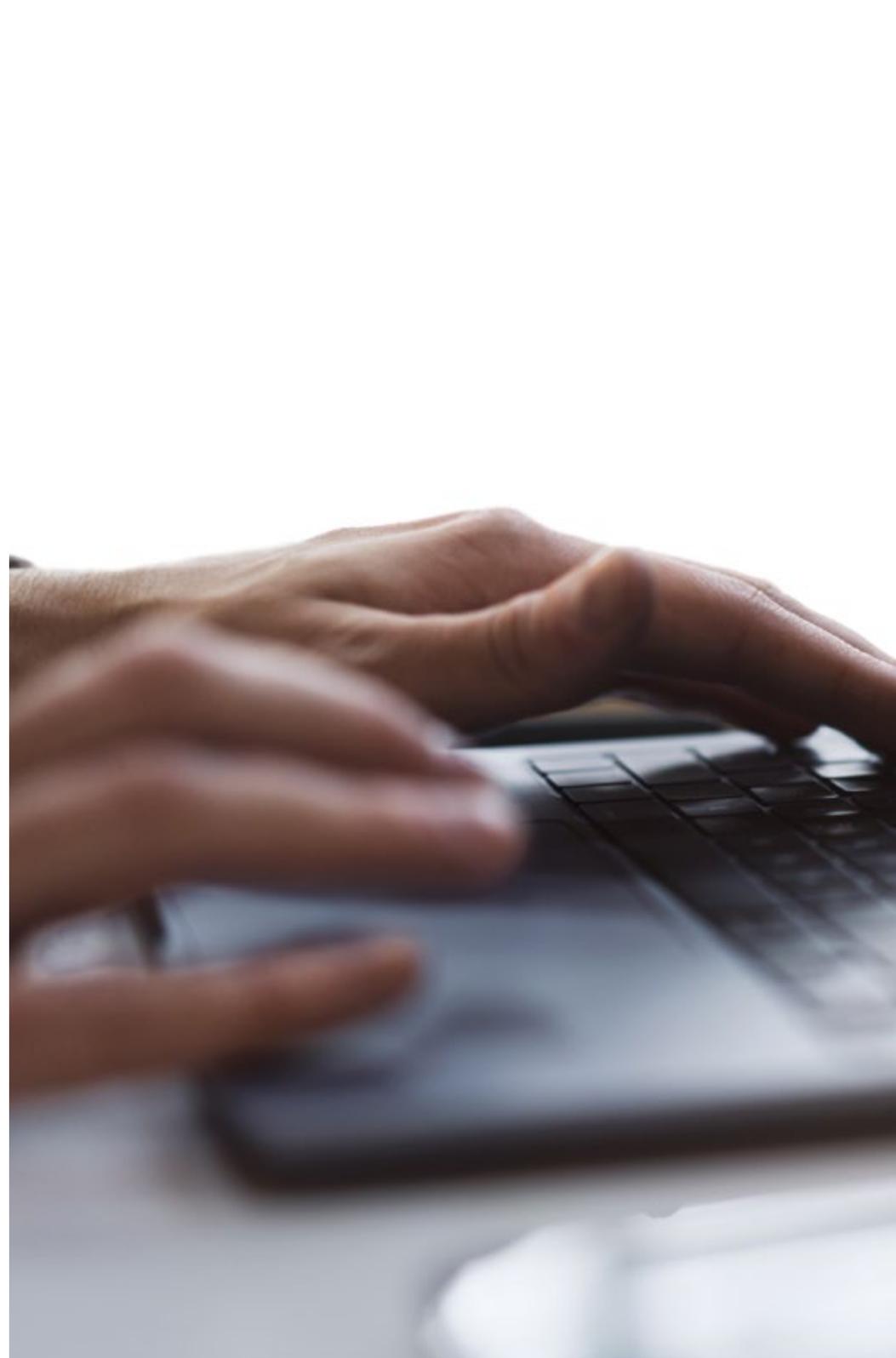
## El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

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.





#### Case Studies

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



#### Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



#### Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos. El denominado *Learning from an expert* afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.



#### Guías rápidas de actuación

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



08

# Cuadro docente

El equipo docente, compuesto por expertos de renombre en Nutrición Deportiva, aporta una amplia trayectoria práctica y académica que respalda la calidad del programa universitario. Gracias a su conocimiento actualizado y especializado, los profesionales tendrán acceso a estrategias innovadoras y enfoques de vanguardia aplicables a su desempeño. Además, este Máster Título Propio ha sido diseñado para fortalecer competencias clave, proporcionando recursos que favorecen la excelencia en la praxis. En consecuencia, la experiencia y visión del cuerpo docente garantizarán una formación rigurosa, orientada a profundizar en los aspectos más relevantes de la disciplina.



“

*El equipo docente, especializado en Nutrición Deportiva, ha diseñado material exclusivo y contenido adicional para que puedas profundizar en cada tema 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. 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)

### 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



09

# Titulación

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



“

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

Este programa te permitirá obtener el título propio de **Máster en Nutrición Deportiva** avalado por **TECH Global University**, la mayor Universidad digital del mundo.

**TECH Global University**, es una Universidad Oficial Europea reconocida públicamente por el Gobierno de Andorra (**boletín oficial**). Andorra forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) desde 2003. El EEES es una iniciativa promovida por la Unión Europea que tiene como objetivo organizar el marco formativo internacional y armonizar los sistemas de educación superior de los países miembros de este espacio. El proyecto promueve unos valores comunes, la implementación de herramientas conjuntas y fortaleciendo sus mecanismos de garantía de calidad para potenciar la colaboración y movilidad entre estudiantes, investigadores y académicos.

Este título propio de **TECH Global University**, es un programa europeo de formación continua y actualización profesional que garantiza la adquisición de las competencias en su área de conocimiento, confiriendo un alto valor curricular al estudiante que supere el programa.

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

Aval/Membresía

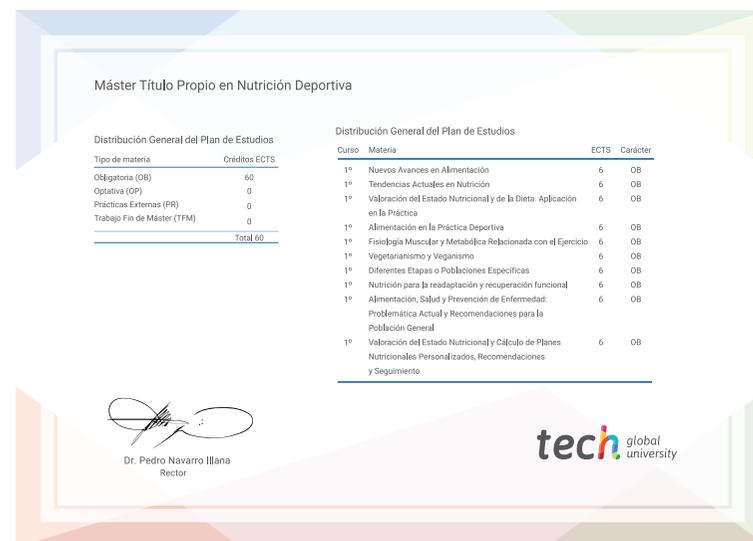


Título: **Máster Título Propio en Nutrición Deportiva**

Modalidad: **online**

Duración: **12 meses**

Acreditación: **60 ECTS**



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



## Máster Título Propio Nutrición Deportiva

- » Modalidad: online
- » Duración: 12 meses
- » Titulación: TECH Global University
- » Acreditación: 60 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Máster Título Propio

## Nutrición Deportiva

Aval/Membresía

A background image showing a person pouring a light-colored smoothie from a clear plastic bottle into a clear plastic cup. In the foreground, there is a small blue bowl filled with fresh raspberries. The scene is set on a white table with a glass of water and a knife nearby.

**tech** global  
university