

# Grand Master

## Nutrición Deportiva Integral para Enfermería

Aval/Membresía





## Grand Master Nutrición Deportiva Integral para Enfermería

- » Modalidad: online
- » Duración: 2 años
- » Titulación: TECH Global University
- » Acreditación: 120 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: [www.techtitute.com/enfermeria/grand-master/grand-master-nutricion-deportiva-integral-enfermeria](http://www.techtitute.com/enfermeria/grand-master/grand-master-nutricion-deportiva-integral-enfermeria)

# Índice

01

Presentación del programa

---

*pág. 4*

02

¿Por qué estudiar en TECH?

---

*pág. 8*

03

Plan de estudios

---

*pág. 12*

04

Objetivos docentes

---

*pág. 22*

05

Salidas profesionales

---

*pág. 28*

06

Licencias de software incluidas

---

*pág. 32*

07

Metodología de estudio

---

*pág. 36*

08

Cuadro docente

---

*pág. 46*

09

Titulación

---

*pág. 54*

01

# Presentación del programa

La Nutrición Deportiva Integral se ha consolidado como una disciplina esencial en el ámbito de la Enfermería, permitiendo a los profesionales brindar asesoramiento nutricional especializado a deportistas y personas físicamente activas. De hecho, programas educativos especializados han ganado relevancia global, capacitando a los profesionales para diseñar planes nutricionales personalizados que consideren factores como la intensidad del entrenamiento, el metabolismo y las necesidades individuales. Por ello, TECH ha desarrollado este posgrado 100% online, gracias al cual los profesionales accederán a una especialización de alta calidad académica y totalmente flexible, que se adaptará a la perfección a sus horarios laborales y personales. Asimismo, contarán con la revolucionaria metodología *Relearning*, pionera en esta institución.



“

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

La Nutrición Deportiva Integral está cobrando relevancia en el ámbito de la Enfermería, dada la creciente demanda de estrategias personalizadas para mejorar el rendimiento físico y la salud general de los deportistas. Según estudios recientes, una dieta equilibrada que contemple las necesidades energéticas y metabólicas específicas de cada individuo puede reducir el riesgo de lesiones y acelerar la recuperación.

Así nace este completísimo Grand Master de TECH. A través de un enfoque académico integral, los profesionales abordarán tanto la interpretación de datos clínicos o bioquímicos para personalizar los tratamientos nutricionales y prevenir desequilibrios, como el análisis de utilidades de los nuevos alimentos y su impacto en la dieta. También, adquirirán herramientas para cubrir las demandas energéticas de los deportistas y gestionar de forma eficaz los trastornos asociados a la práctica deportiva. Además, profundizarán en la relación entre la fisiología muscular, el metabolismo energético y las necesidades específicas de los atletas según su disciplina o entorno (deportes acuáticos, condiciones adversas).

Adicionalmente, este programa universitario se impartirá en modalidad completamente online, por lo cual solo se requerirá de un dispositivo electrónico con conexión a Internet para acceder a la totalidad de los materiales académicos. A su vez, el itinerario se basará en la innovadora metodología *Relearning*, consistente en la reiteración continua de conceptos clave para una asimilación óptima y orgánica de los contenidos. Como adición, los egresados tendrán acceso a un conjunto de *Masterclasses* exclusivas y complementarias impartidas por un prestigioso Director Invitado Internacional.

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 **Grand Master en Nutrición Deportiva Integral para Enfermería** contiene el programa universitario más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Enfermería
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que están concebidos recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ♦ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ♦ Su especial hincapié en metodologías innovadoras en la Nutrición Deportiva Integral para Enfermería
- ♦ 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



*Ahondarás en los contenidos más innovadores mediante las Masterclasses impartidas por un destacado Director Invitado Internacional, con una dilatada trayectoria en el área”*

“

*Examinarás el abordaje nutricional para vegetarianos, veganos, deportistas diabéticos tipo 1 y paradeportistas, garantizando un enfoque inclusivo y adaptado a las diferentes realidades del deporte”*

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

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

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

*Adquirirás conocimientos actualizados y habilidades prácticas que te permitirán liderar intervenciones nutricionales en el ámbito deportivo, contribuyendo de manera integral al bienestar de los deportistas.*

*Profundizarás en las tendencias actuales de la Nutrición, incluyendo la identificación de desviaciones en el balance nutricional y el uso de nuevos alimentos con aplicaciones específicas en el deporte.*



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.



Universidad  
online oficial  
de la **NBA**



### 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

El plan de estudios ha sido diseñado para ofrecer una preparación exhaustiva y especializada, combinando los fundamentos de la Nutrición clínica con las exigencias propias del ámbito deportivo. En este sentido, los enfermeros adquirirán conocimientos avanzados sobre valoración nutricional, manejo de ayudas ergogénicas, planificación de dietas personalizadas y soporte nutricional básico y avanzado. Así, este enfoque multidisciplinar les permitirá abordar las necesidades de diversos colectivos, desde atletas con discapacidad, hasta deportistas con condiciones específicas, como diabetes tipo 1 o vegetarianismo, optimizando su rendimiento y bienestar.





“

*Serás capaz de valorar el estado nutricional, lo cual involucrará la interpretación y el análisis de datos clínicos, bioquímicos y antropométricos, para crear planes de alimentación personalizados”*

### 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. Precompetitiva
  - 4.6.2. Durante
  - 4.6.3. Postcompetición
- 4.7. Hidratación
  - 4.7.1. Regulación y necesidades
  - 4.7.2. Tipos de bebidas

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

### Módulo 5. Fisiología muscular y metabólica relacionada con el ejercicio

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

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

### Módulo 6. Valoración del deportista en diferentes momentos de la temporada

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

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

## Módulo 7. Deportes acuáticos

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

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

## Módulo 8. Condiciones adversas

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

- 8.6. Características básicas en Climas Fríos
  - 8.6.1. Frío extremo
  - 8.6.2. VO<sub>2</sub>max reducido
- 8.7. Nutrición e hidratación en Climas Fríos
  - 8.7.1. Hidratación
  - 8.7.2. Hidratos de Carbono

## Módulo 9. Vegetarianismo y veganismo

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

- 9.8. Alimentación vegana vs Alimentación omnívora
  - 9.8.1. Alimentación evolutiva
  - 9.8.2. Alimentación actual
- 9.9. Ayudas ergogénicas
  - 9.9.1. Creatina
  - 9.9.2. Proteína vegetal
- 9.10. Factores que disminuyen la absorción de nutrientes
  - 9.10.1. Alto consumo de fibra
  - 9.10.2. Oxalatos

## Módulo 10. Deportista diabético tipo 1

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

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

## Módulo 11. Paradeportistas

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



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

## Módulo 12. Deportes por categoría de peso

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

### Módulo 13. Diferentes etapas o poblaciones específicas

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



**Módulo 14. Periodo lesivo**

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



# 04

## Objetivos docentes

El programa universitario tendrá como objetivo principal preparar a profesionales capacitados para abordar de manera integral las necesidades nutricionales de los deportistas en distintos contextos. Esto incluirá el desarrollo de habilidades para valorar el estado nutricional, diseñar planes de alimentación personalizados y aplicar estrategias avanzadas que optimicen el rendimiento físico y la recuperación. Además, se promoverá un enfoque ético y basado en la última evidencia científica, capacitando a los enfermeros para afrontar desafíos como el manejo de condiciones específicas de salud, la prevención de lesiones y la mejora de la calidad de vida de los deportistas.



“

*Podrás mejorar el rendimiento y la salud de los deportistas, optimizando su nutrición y adaptándola a las necesidades individuales y específicas de cada disciplina. ¡Con todas las garantías de calidad de TECH!”*



## Objetivos generales

---

- ♦ Desarrollar habilidades para evaluar las necesidades nutricionales específicas de los pacientes deportivos
- ♦ Aplicar principios de nutrición deportiva para optimizar el rendimiento físico de los atletas
- ♦ Desarrollar estrategias de intervención nutricional para apoyar la recuperación y prevención de lesiones
- ♦ Aplicar conocimientos sobre suplementos nutricionales y su uso adecuado en el deporte
- ♦ Gestionar la planificación de dietas personalizadas para deportistas de diferentes disciplinas
- ♦ Desarrollar competencias en la educación nutricional para fomentar hábitos alimentarios saludables en los deportistas
- ♦ Aplicar principios de nutrición deportiva en la prevención y tratamiento de la desnutrición en atletas
- ♦ Desarrollar estrategias para mejorar la hidratación y el equilibrio electrolítico en los deportistas
- ♦ Aplicar la nutrición deportiva para apoyar el desarrollo muscular y la resistencia en atletas
- ♦ Desarrollar habilidades para integrar la nutrición deportiva con los protocolos de cuidado y recuperación post-ejercicio
- ♦ Aplicar enfoques basados en la ciencia para la optimización de la composición corporal en atletas
- ♦ Gestionar programas de nutrición deportiva en entornos clínicos y deportivos para mejorar el rendimiento
- ♦ Desarrollar competencias en la evaluación y seguimiento del impacto de la nutrición en el rendimiento deportivo
- ♦ Aplicar la nutrición deportiva integral en el acompañamiento de atletas durante sus ciclos de entrenamiento y competencia



*Extraerás valiosas lecciones mediante casos clínicos reales en entornos simulados de aprendizaje”*



## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. Nuevos avances en alimentación

- ♦ Analizar los distintos métodos de valoración del estado nutricional
- ♦ Interpretar e integrar los datos antropométricos, clínicos, bioquímicos, hematológicos, inmunológicos y farmacológicos en la valoración nutricional del enfermo y en su tratamiento dietético-nutricional

### Módulo 2. Tendencias actuales en nutrición

- ♦ Detectar precozmente y evaluar las desviaciones por exceso o defecto, cuantitativas y cualitativas, del balance nutricional
- ♦ Describir la composición y utilidades de los nuevos alimentos

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

- ♦ Explicar las distintas técnicas y productos de soporte nutricional básico y avanzado relacionadas con la nutrición del paciente
- ♦ Definir la utilización correcta de las ayudas ergogénicas

### Módulo 4. Alimentación en la práctica deportiva

- ♦ Explicar la normativa actual antidopaje
- ♦ Identificar los trastornos psicológicos relacionados con la práctica del deporte y la nutrición

### Módulo 5. Fisiología muscular y metabólica relacionada con el ejercicio

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

#### **Módulo 6. Valoración del deportista en diferentes momentos de la temporada**

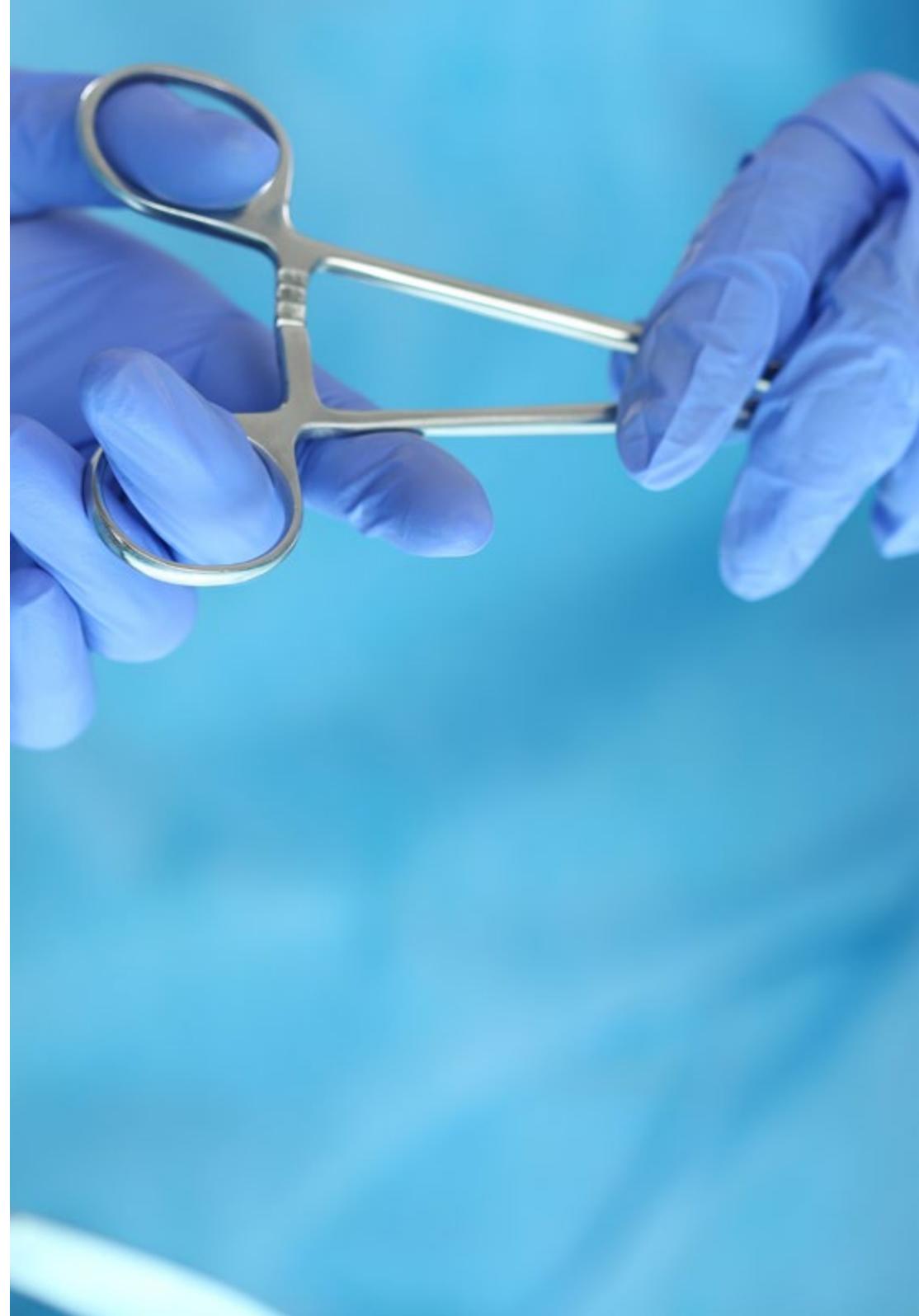
- ♦ Realizar la interpretación de bioquímicas para detectar déficits nutricionales o estados de sobreentrenamiento
- ♦ Realizar la interpretación de los diferentes métodos de composición corporal, para optimizar el peso y porcentaje graso adecuado al deporte que practica
- ♦ Realizar la monitorización del deportista a lo largo de la temporada
- ♦ Realizar la planificación de los periodos de la temporada en función de sus requerimientos

#### **Módulo 7. Deportes acuáticos**

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

#### **Módulo 8. Condiciones adversas**

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



### **Módulo 9. Vegetarianismo y veganismo**

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

### **Módulo 10. Deportista diabético tipo 1**

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

### **Módulo 11. Paradeportistas**

- ♦ Comprender las necesidades nutricionales específicas de los paradeportistas
- ♦ Diseñar planes alimenticios personalizados para deportistas con discapacidad
- ♦ Fomentar la educación en nutrición integral para los paradeportistas
- ♦ Evaluar el impacto de la nutrición en el rendimiento y la calidad de vida

### **Módulo 12. Deportes por categoría de peso**

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

### **Módulo 13. Diferentes etapas o poblaciones específicas**

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

### **Módulo 14. Periodo lesivo**

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

# 05

## Salidas profesionales

Los enfermeros podrán desempeñarse como nutricionistas deportivos en equipos de alto rendimiento, centros de entrenamiento o clínicas especializadas, ofreciendo asesoría personalizada a deportistas de distintas disciplinas. También, tendrán la oportunidad de trabajar en hospitales, rehabilitación de lesiones o en la atención a personas con condiciones de salud específicas, como diabetes o discapacidades, aplicando sus conocimientos en nutrición integral. Además, los egresados podrán ejercer como consultores en programas de educación nutricional, o desarrollar su carrera en el ámbito de la investigación y la capacitación, contribuyendo al avance de la Nutrición Deportiva.





“

*Las salidas profesionales de este Grand Master son diversas y abarcan una amplia gama de sectores relacionados con la salud, el deporte y el bienestar”*

### Perfil del egresado

El perfil del egresado corresponderá a un profesional altamente capacitado en la aplicación de la Nutrición en el ámbito deportivo, con una sólida capacitación teórica y práctica. También será capaz de evaluar el estado nutricional de los deportistas, diseñar planes alimenticios personalizados, y adaptar estrategias nutricionales a diferentes disciplinas y condiciones de salud, como diabetes, discapacidad o vegetarianismo. Además, este experto contará con los conocimientos necesarios para abordar situaciones específicas, entre ellas, el manejo de lesiones, la optimización del rendimiento o la Nutrición en condiciones adversas.

*Con un enfoque basado en la evidencia científica, estarás preparado para trabajar en la atención clínica, pudiendo orientar a deportistas sobre hábitos alimenticios saludables y sostenibles.*

- ♦ **Capacidad de Trabajo en Equipo Interdisciplinario:** colaborar de manera efectiva con profesionales de diversas áreas para desarrollar planes de intervención integral y personalizado que optimicen la salud y el rendimiento de los deportistas
- ♦ **Comunicación Efectiva con Pacientes y Deportistas:** comunicar la información de forma clara y empática con los deportistas y sus equipos de trabajo, proporcionando orientación nutricional comprensible y adaptada a las necesidades individuales
- ♦ **Toma de Decisiones Basadas en la Evidencia Científica:** tomar decisiones informadas y fundamentadas en los últimos avances de la ciencia y la Nutrición Deportiva, evaluando y aplicando intervenciones basadas en la mejor evidencia
- ♦ **Gestión y Planificación de Programas Nutricionales Personalizados:** diseñar e implementar programas nutricionales, considerando factores como la disciplina, el estado de salud, las condiciones ambientales y los objetivos de rendimiento



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

- 1. Nutricionista Deportivo en Equipos Profesionales:** asesor nutricional en los atletas para mejorar su rendimiento y recuperación, diseñando planes de alimentación específicos para cada disciplina.
- 2. Asesor Nutricional en Clínicas y Hospitales Deportivos:** colaborador en clínicas y hospitales especializados en Medicina Deportiva, proporcionando orientación nutricional a pacientes y deportistas que necesiten gestionar su salud y Nutrición.
- 3. Coordinador de Programas de Salud Deportiva:** gestor de programas nutricionales en centros deportivos, asegurando que los planes alimenticios y de suplementación se adapten a las necesidades de los usuarios.
- 4. Consultor en Nutrición Deportiva y Salud:** asesor en organizaciones, clubes deportivos o centros de entrenamiento en la implementación de estrategias nutricionales basadas en la última evidencia científica.
- 5. Investigador en Nutrición Deportiva:** analista de la relación entre la Nutrición y el rendimiento deportivo, desarrollando nuevas estrategias y productos que beneficien a los deportistas.
- 6. Especialista en Nutrición para Personas con Condiciones Especiales:** encargado de trabajar con deportistas con diabetes, hipertensión o discapacidades, adaptando planes nutricionales que ayuden a mejorar su salud y rendimiento.
- 7. Nutricionista en Deportes de Alto Riesgo o Extremos:** diseñador de estrategias nutricionales para optimizar el rendimiento en entornos de alta montaña, deportes acuáticos o actividades de alto rendimiento.
- 8. Coordinador de Programas de Nutrición en Federaciones Deportivas:** colaborador en federaciones deportivas nacionales o internacionales, desarrollando e implementando programas de nutrición para sus atletas.
- 9. Responsable de Bienestar y Salud en Centros Deportivos:** supervisor del bienestar general de los deportistas, no solo enfocándose en la nutrición, sino también en la hidratación y el control de la composición corporal.

# 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 Grand Master en Nutrición Deportiva Integral para Enfermería, y además lo podrán hacer de forma completamente gratuita.

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

The logo for i-Diet, featuring the text 'i-Diet' in a stylized font. The 'i' is green and the 'Diet' is purple.The logo for DIETOPRO.COM, with 'DIETOPRO.COM' in blue and 'software de gestión dietético-nutricional' in smaller black text below it.

### i-Diet

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

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

#### Funciones destacadas:

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

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

## DietoPro

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

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

### Principales Funcionalidades:

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

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

## Nutrium

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

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

### Funciones clave de Nutrium:

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

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

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 cuadro docente del Grand Master en Nutrición Deportiva Integral para Enfermería está compuesto por profesionales de reconocido prestigio en el ámbito de la Nutrición y la salud deportiva. Entre ellos, se encuentran expertos en bioquímica, fisiología del ejercicio, dietética aplicada y Enfermería Deportiva, quienes aportarán su experiencia práctica y conocimientos actualizados al programa. Además, estos mentores cuentan con una sólida trayectoria en investigación y desarrollo de estrategias nutricionales avanzadas, así como en el asesoramiento a deportistas de alto rendimiento y colectivos específicos.



“

*La combinación de especialización teórica y práctica de los docentes te asegurará una capacitación integral y de calidad, adaptada a las necesidades actuales de la Enfermería en el contexto deportivo”*

## Directora Invitada Internacional

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

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

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

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

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



## Dña. Meeks, Jamie

---

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



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

## Dirección



### **Dr. Marhuenda Hernández, Javier**

- ♦ Nutricionista en Clubes de Fútbol Profesional
- ♦ Responsable del Área de Nutrición Deportiva. Club Albacete Balompié SAD
- ♦ Responsable del Área de Nutrición Deportiva. Universidad Católica de Murcia, UCAM Murcia Club de Fútbol
- ♦ Asesor Científico. Nutrium
- ♦ Asesor Nutricional. Centro Impulso
- ♦ Docente y Coordinador de Estudios Posuniversitarios
- ♦ Doctor en Nutrición y Seguridad Alimentaria. Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Graduado en Nutrición Humana y Dietética. Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Máster en Nutrición Clínica. Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Académico. Academia Española de Nutrición y Dietética (AEND)



### **Dr. Pérez de Ayala, Enrique**

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

### Dra. Ramírez Munuera, Marta

- ◆ Nutricionista Deportiva experta en Deportes de Fuerza
- ◆ Nutricionista. M10 Salud y Fitness. Centro de Salud y Deporte
- ◆ Nutricionista. Mario Ortiz Nutrición
- ◆ Formadora en Cursos y Talleres sobre Nutrición Deportiva
- ◆ Ponente en Conferencias y Seminarios de Nutrición Deportiva
- ◆ Graduada en Nutrición Humana y Dietética. Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ◆ Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte. Universidad Católica San Antonio de Murcia





**Dra. Montoya Castaño, Johana**

- ◆ Nutricionista Deportiva
- ◆ Nutricionista. Ministerio del Deporte de Colombia (Mindeportes)
- ◆ Asesora Científica. Bionutrition, Medellín
- ◆ Docente de Nutrición Deportiva en Pregrado
- ◆ Nutricionista Dietista. Universidad de Antioquia
- ◆ Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte. Universidad Católica San Antonio de Murcia

**Dr. Arcusa Saura, Raúl**

- ◆ Nutricionista. Club Deportivo Castellón
- ◆ Nutricionista en varios clubes semiprofesionales de Castellón
- ◆ Investigador. Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ◆ Docente de Pregrado y Posgrado
- ◆ Graduado en Nutrición Humana y Dietética
- ◆ Máster Oficial en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte

09

# Titulación

El Grand Master en Nutrición Deportiva Integral para Enfermería garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Grand Master 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 **Grand Master en Nutrición Deportiva Integral para Enfermería** 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 of Sport and Exercise Sciences (CASES)**. Este vínculo reafirma su compromiso con la excelencia en la gestión y capacitación especializada en el ámbito deportivo.

Aval/Membresía



Título: **Grand Master en Nutrición Deportiva Integral para Enfermería**

Modalidad: **online**

Duración: **2 años**

Acreditación: **120 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.



## Grand Master Nutrición Deportiva Integral para Enfermería

- » Modalidad: online
- » Duración: 2 años
- » Titulación: TECH Global University
- » Acreditación: 120 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Grand Master

## Nutrición Deportiva Integral para Enfermería

Aval/Membresía



**tech** global  
university

