

# Curso Universitario

## Nutrición Deportiva en Poblaciones Específicas para Enfermería



## Curso Universitario Nutrición Deportiva en Poblaciones Específicas para Enfermería

- » Modalidad: **online**
- » Duración: **6 semanas**
- » Titulación: **TECH Global University**
- » Acreditación: **6 ECTS**
- » Horario: **a tu ritmo**
- » Exámenes: **online**

Acceso web: [www.techtitute.com/enfermeria/curso-universitario/nutricion-deportiva-poblaciones-especificas-enfermeria](http://www.techtitute.com/enfermeria/curso-universitario/nutricion-deportiva-poblaciones-especificas-enfermeria)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Dirección del curso

---

*pág. 12*

04

Estructura y contenido

---

*pág. 18*

05

Metodología

---

*pág. 22*

06

Titulación

---

*pág. 30*

# 01

# Presentación

El campo de la Nutrición Deportiva ha experimentado un crecimiento significativo durante los últimos años, con un enfoque cada vez más centrado en las necesidades nutricionales específicas de diferentes grupos de población. Ante esto, los enfermeros desempeñan un papel crucial tanto en la evaluación como manejo de la dieta para los atletas, especialmente en grupos como mujeres embarazadas, niños o adultos mayores. Por eso, resulta indispensable que los profesionales se mantengan a la vanguardia de los últimos postulados científicos y avances en materia de alimentación. Sin embargo, esta puesta al día supone un reto para los especialistas ante su elevada carga de trabajo. Para facilitarles este cometido, TECH implementa una vanguardista titulación focalizada en la dieta adaptada a grupos específicos.





“

*Gracias a este Curso Universitario 100% online, diseñarás los planes nutricionales más eficaces y adaptados a las condiciones específicas de diferentes atletas. ¡Contribuirás a optimizar su rendimiento deportivo!”*

La Nutrición desempeña un papel crítico en el rendimiento deportivo y la salud en términos generales. A este respecto, un nuevo informe realizado por la Organización Mundial de la Salud pone de manifiesto que una alimentación adecuada puede mejorar el desempeño atlético hasta en un 20%. Sin embargo, estas necesidades nutricionales pueden variar significativamente entre diferentes grupos de población, desde atletas jóvenes en pleno crecimiento hasta adultos mayores que buscan mantener su actividad física. En este contexto, los profesionales de la Enfermería tienen la responsabilidad de comprender y abordar con eficacia las necesidades específicas en la alimentación de los diferentes atletas.

Dado este escenario, TECH desarrolla un completísimo e innovador Curso Universitario en Nutrición Deportiva en Poblaciones Específicas para Enfermería. Concebido por auténticos en esta materia, el itinerario académico se centrará en las necesidades dietéticas de grupos como mujeres deportistas, niños o atletas de edad avanzada; atendiendo a aspectos sus factores limitantes, fisiología, masa muscular o demandas energéticas. A su vez, los materiales didácticos proporcionarán a los egresados las últimas tendencias en Suplementación Nutricional, entre las que figuran la Creatina y *Whey protein*. De este modo, los especialistas adquirirán destrezas para analizar el estado nutricional de sus pacientes e identificar posibles deficiencias o excesos. En adición, una prestigiosa Directora Invitada Internacional impartirá una rigurosa clase magistral para ayudar a los enfermeros a diseñar planes alimenticios personalizados que satisfagan las necesidades específicas de distintas poblaciones.

Por otro lado, esta propuesta académica se distingue por su metodología 100% online. Esta modalidad brindará a los especialistas la flexibilidad necesaria para adaptarse a sus horarios profesionales. Igualmente, la metodología *Relearning*, fundamentada en la repetición de conceptos clave, se implementará para fijar conocimientos y facilitar un aprendizaje efectivo. De este modo, la combinación entre la accesibilidad y el enfoque pedagógico innovador asegurará que los profesionales adquieran habilidades prácticas para elevar su praxis laboral.

Este **Curso Universitario en Nutrición Deportiva en Poblaciones Específicas para Enfermería** contiene el programa educativo más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Nutrición y Dietética
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido 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



*Una distinguida Directora Invitada Internacional ofrecerá una intensiva Masterclass para ahondar en los recientes avances en Nutrición Deportiva en Poblaciones Específicas”*

“

*Incorporarás a tu práctica clínica los Suplementos Nutricionales más innovadores para acelerar la recuperación muscular, como la Creatina o Whey Protein”*

El programa incluye en su cuadro docente a profesionales del sector que vierten en esta capacitación 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 una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

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

*Dispondrás de casos de estudio reales que elevarán tus competencias en la atención dietética enfocada a deportistas sénior.*

*Aprovecha todos los beneficios de la metodología Relearning de TECH, entre los que destacan la libertad para planificar tus propios horarios.*



# 02

## Objetivos

Mediante 180 horas lectivas, los profesionales de la Enfermería dispondrán de una comprensión integral sobre los fundamentos de la Nutrición Deportiva aplicada a distintas poblaciones concretas (como mujeres, niños o mayores). Igualmente, los egresados estarán cualificados para llevar a cabo evaluaciones dietéticas holísticas teniendo presente factores como las características fisiológicas, edad o intensidad del deporte practicado. De esta forma, los especialistas potenciarán sus habilidades clínicas para diseñar programas nutricionales adaptados a las circunstancias personales de cada paciente y sus preferencias alimentarias.



“

*Desarrollarás competencias avanzadas para asesorar a diferentes grupos de población sobre la relevancia de adoptar hábitos alimenticios saludables con el fin de potenciar su desempeño deportivo y optimizar su bienestar general”*



## Objetivos generales

---

- ♦ Manejar conocimientos avanzados sobre la planificación nutricional en los deportistas profesionales y no profesionales para la realización saludable de ejercicio físico
- ♦ Manejar conocimientos avanzados sobre la planificación nutricional en los deportistas profesionales de diferentes disciplinas para conseguir el máximo rendimiento deportivo
- ♦ Manejar conocimientos avanzados sobre la planificación nutricional en los deportistas profesionales de disciplinas de equipo para conseguir el máximo rendimiento deportivo
- ♦ Manejar y consolidar la iniciativa y el espíritu emprendedor para poner en marcha proyectos relacionados con la nutrición en la actividad física y el deporte
- ♦ Saber incorporar los distintos avances científicos al propio campo profesional
- ♦ Desarrollar la capacidad para trabajar en un entorno multidisciplinar





## Objetivos específicos

---

- ♦ 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



*Alcanzarás tus metas más ambiciosas gracias al enfoque distintivo de este programa, que te brindará las técnicas de Evaluación Nutricional más innovadoras para identificar las necesidades dietéticas de diferentes atletas”*

# 03

## Dirección del curso

En su firme compromiso por brindar las titulaciones universitarias más integrales y actualizadas, TECH hace un minucioso proceso para conformar sus claustros docentes. Gracias a esto, el presente Curso Universitario está diseñado por reconocidos expertos en el campo de la Nutrición y Dietética. Estos profesionales disponen de una extensa trayectoria laboral, donde han optimizado tanto la calidad de vida como rendimiento deportivo de numerosas Poblaciones Específicas mediante planes nutricionales personalizados. Así pues, los egresados tienen las garantías que demandan para adentrarse en una experiencia académica de alta intensidad que impulsará su carrera profesional como Enfermeros.



“

*Estarás asesorado en todo momento por el equipo docente, integrado por profesionales con una vasta experiencia en el ámbito de la Nutrición y Dietética”*

## Directora Invitada Internacional

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

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

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

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

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



## Dña. Meeks, Jamie

---

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

“

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

## Dirección



### Dr. Marhuenda Hernández, Javier

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

## Profesores

### 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



# 04

## Estructura y contenido

Mediante esta titulación, los enfermeros tendrán una visión integral sobre las necesidades nutricionales concretas de diferentes poblaciones, así como los factores que influyen en su ingesta alimentaria y rendimiento deportivo. El plan de estudios ahondará en los requerimientos dietéticos de atletas embarazadas, adolescentes y deportistas sénior; atendiendo tanto a sus características fisiológicas como demandas energéticas. En sintonía, el temario hará hincapié en cómo el consumo de proteínas e hidratos de carbono favorece el aceleramiento de la recuperación muscular después de los ejercicios. Así pues, los egresados diseñarán programas dietéticos altamente personalizados en función de las condiciones específicas de cada atleta.



“

*Implementarás a tu praxis las estrategias más sofisticadas para promover la adherencia a los planes nutricionales en niños deportistas, garantizando un óptimo nivel de proteínas e hidratos de carbono”*

## Módulo 1. Diferentes etapas o poblaciones específicas

- 1.1. Nutrición en la mujer deportista
  - 1.1.1. Factores limitantes
  - 1.1.2. Requerimientos
- 1.2. Ciclo menstrual
  - 1.2.1. Fase lutea
  - 1.2.2. Fase Folicular
- 1.3. Triada
  - 1.3.1. Amenorrea
  - 1.3.2. Osteoporosis
- 1.4. Nutrición en la mujer deportista embarazada
  - 1.4.1. Requerimientos energéticos
  - 1.4.2. Micronutrientes
- 1.5. Efectos del ejercicio físico en el niño deportista
  - 1.5.1. Entrenamiento de fuerza
  - 1.5.2. Entrenamiento de resistencia
- 1.6. Educación nutricional en el niño deportista
  - 1.6.1. Azúcar
  - 1.6.2. TCA
- 1.7. Requerimientos nutricionales en el niño deportista
  - 1.7.1. Hidratos de carbono
  - 1.7.2. Proteínas
- 1.8. Cambios asociados al envejecimiento
  - 1.8.1. % Grasa corporal
  - 1.8.2. Masa muscular
- 1.9. Principales problemas en el deportista senior
  - 1.9.1. Articulaciones
  - 1.9.2. Salud cardiovascular
- 1.10. Suplementación interesante en el deportista senior
  - 1.10.1. *Whey protein*
  - 1.10.2. Creatina





“ Esta titulación universitaria te permitirá brindar un asesoramiento de calidad a diferentes grupos de población, resaltando la importancia de una alimentación saludable para optimizar su rendimiento deportivo y calidad de vida”

# 05

# Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: **el Relearning**.

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine***.



“

*Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización”*

## En TECH Nursing School empleamos el Método del Caso

Ante una determinada situación concreta, ¿qué debería hacer un profesional? A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos clínicos simulados, basados en pacientes reales en los que deberán investigar, establecer hipótesis y, finalmente, resolver la situación. Existe abundante evidencia científica sobre la eficacia del método. Los enfermeros aprenden mejor, más rápido y de manera más sostenible en el tiempo.

*Con TECH los enfermeros experimentan una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo.*



Según el Dr. Gérvas, el caso clínico es la presentación comentada de un paciente, o grupo de pacientes, que se convierte en «caso», en un ejemplo o modelo que ilustra algún componente clínico peculiar, bien por su poder docente, bien por su singularidad o rareza. Es esencial que el caso se apoye en la vida profesional actual, intentando recrear los condicionantes reales en la práctica profesional de la enfermería.

“

*¿Sabías que este método fue desarrollado en 1912, en Harvard, para los estudiantes de Derecho? El método del caso consistía en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y justificasen cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard”*

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

1. Los enfermeros 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 profesional de la enfermería una mejor integración del conocimiento en el ámbito hospitalario o de atención primaria.
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.



## Relearning Methodology

TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.



*El enfermero(a) aprenderá mediante casos reales y resolución de situaciones complejas en entornos simulados de aprendizaje. Estos simulacros están desarrollados a partir de software de última generación que permiten facilitar el aprendizaje inmersivo.*

Situado a la vanguardia pedagógica mundial, el método Relearning ha conseguido mejorar los niveles de satisfacción global de los profesionales que finalizan sus estudios, con respecto a los indicadores de calidad de la mejor universidad online en habla hispana (Universidad de Columbia).

Con esta metodología se han capacitado más de 175.000 enfermeros con un éxito sin precedentes en todas las especialidades con independencia de la carga práctica.

Nuestra metodología pedagógica está desarrollada en un entorno de máxima exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

*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.*

En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica.

La puntuación global que obtiene el sistema de aprendizaje de TECH es de 8.01, con arreglo a los más altos estándares internacionales.



Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:



#### Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el programa universitario, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.



#### Técnicas y procedimientos de enfermería en vídeo

TECH acerca al alumno las técnicas más novedosas, los últimos avances educativos y al primer plano de la actualidad en técnicas de enfermería. Todo esto, en primera persona, con el máximo rigor, explicado y detallado para contribuir a la asimilación y comprensión del estudiante. Y lo mejor de todo, puedes verlos las veces que quieras.



#### Resúmenes interactivos

El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

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



#### Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





### Análisis de casos elaborados y guiados por expertos

El aprendizaje eficaz tiene, necesariamente, que ser contextual. Por eso, TECH presenta los desarrollos de casos reales en los que el experto guiará al alumno a través del desarrollo de la atención y la resolución de las diferentes situaciones: una manera clara y directa de conseguir el grado de comprensión más elevado.



### Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos: para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.



### 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 las 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.



06

# Titulación

El Curso Universitario en Nutrición Deportiva en Poblaciones Específicas para Enfermería garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario 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 **Curso Universitario en Nutrición Deportiva en Poblaciones Específicas 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.

Título: **Curso Universitario en Nutrición Deportiva en Poblaciones Específicas para Enfermería**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**





**Curso Universitario**  
Nutrición Deportiva en  
Poblaciones Específicas  
para Enfermería

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Global University
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Curso Universitario

Nutrición Deportiva en Poblaciones Específicas para Enfermería

