



Máster Título Propio

Nutrición Deportiva

» Modalidad: online» Duración: 12 meses

» Titulación: TECH Global University

» Acreditación: 60 ECTS

» Horario: a tu ritmo» Exámenes: online

Acceso web: www.techtitute.com/fisioterapia/master/master-nutricion-deportiva

Índice

03 ¿Por qué estudiar en TECH? Plan de estudios Presentación del programa pág. 4 pág. 8 pág. 12 05 06 Objetivos docentes Salidas profesionales Licencias de software incluidas pág. 20 pág. 26 pág. 30 80 Metodología de estudio Cuadro docente Titulación pág. 34 pág. 44 pág. 50





tech 06 | Presentación del programa

El abordaje integral del paciente deportista requiere una sinergia entre el ejercicio terapéutico y la nutrición. Por este motivo, los expertos necesitan disponer de una sólida comprensión de las bases metabólicas del rendimiento físico y de su relación con la ingesta de nutrientes para maximizar la eficacia de sus intervenciones. Al mismo tiempo, los profesionales deben actualizar sus competencias con el fin de interpretar parámetros fisiológicos y adaptar pautas dietéticas a diferentes condiciones clínicas. De este modo, serán capaces de optimizar el rendimiento funcional, prevenir desequilibrios nutricionales y minimizar el riesgo de lesiones.

Con esta idea en mente, TECH Global University presenta el Máster Título Propio en Nutrición Deportiva, un innovador programa que aborda desde los fundamentos de la composición de alimentos y la regulación fisiológica hasta la evidencia más reciente en planes dietéticos. En este sentido, el temario proporcionará las herramientas más modernas para evaluar el estado nutricional de los pacientes e identificar sus requerimientos específicos. Asimismo, los materiales didácticos profundizarán en el diseño de planes alimentarios individualizados para poblaciones especiales, como embarazadas. Gracias a ello, los egresados ajustarán sus intervenciones terapéuticas para garantizar una mejora en el bienestar general de los usuarios a largo plazo.

En cuanto a la metodología, TECH Global University ofrece un entorno completamente online que permite al profesional acceder a los contenidos de forma flexible. Además, implementa su disruptivo método del *Relearning*, que asegura una actualización de conocimientos natural y eficiente. Finalmente, un prestigioso Director Invitado Internacional impartirá exclusivas *Masterclasses* para enriquecer la experiencia formativa.

A su vez, gracias a la membresía en **The Chartered Association of Sport and Exercise Sciences (CASES)**, el alumno podrá acceder a recursos educativos exclusivos, descuentos en eventos y publicaciones especializadas, y beneficios prácticos como seguros profesionales. También, podrá integrarse a una comunidad activa, participar en comités y obtener acreditaciones que impulsan su desarrollo, visibilidad y proyección profesional en el ámbito del deporte y la ciencia del ejercicio.

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

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



Un prestigioso Director Invitado Internacional brindará 10 exhaustivas Masterclasses para ahondar en las últimas tendencias en Nutrición Deportiva"



Profundizarás en los fundamentos fisiológicos y bioquímicos de la Nutrición aplicada al ejercicio con un enfoque basado en la prevención de Lesiones"

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

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

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

Manejarás herramientas de última generación para evaluar el estado nutricional y funcional de los pacientes.

La metodología Relearning empleada por TECH Global University conseguirá que actualices tus conocimientos de forma autónoma y progresiva.







La mejor universidad online del mundo según FORBES

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

El mejor claustro docente top internacional

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

La mayor universidad digital del mundo

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









n°1 Mundial Mayor universidad online del mundo

Los planes de estudio más completos del panorama universitario

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

Un método de aprendizaje único

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

La universidad online oficial de la NBA

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

Líderes en empleabilidad

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











Google Partner Premier

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

La universidad mejor valorada por sus alumnos

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





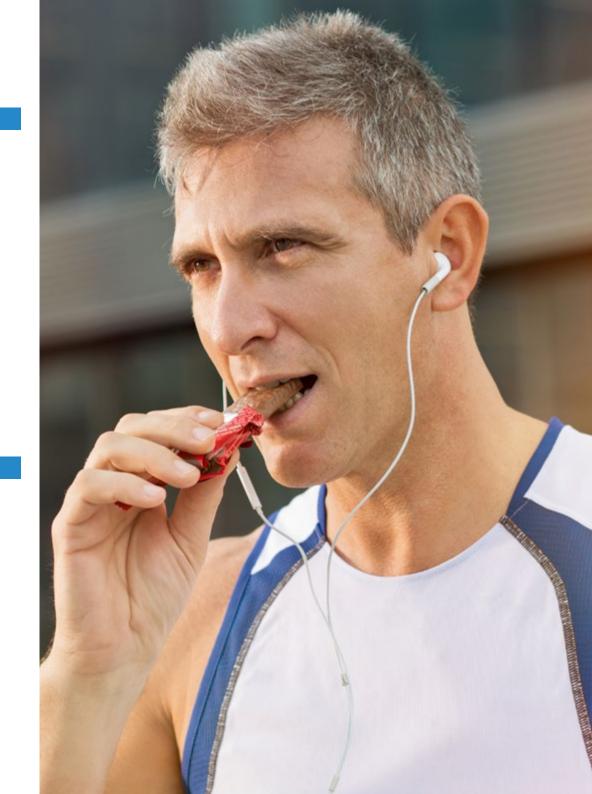
tech 14 | Plan de estudios

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

tech 16 | Plan de estudios

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

Módulo 6. Vegetarianismo y Veganismo

- 6.1. Vegetarianismo y veganismo en la historia del deporte
 - 6.1.1. Comienzos del veganismo en el deporte
 - 6.1.2. Deportistas vegetarianos en la actualidad
- 6.2. Diferentes tipos de alimentación vegetariana
 - 6.2.1. Nuevas tendencias del vegetarianismo
 - 6.2.1.1. Veganismo y salud
 - 6.2.2. Tipos de deportistas vegetarianos
 - 6.2.2.1. Crudiveganos
 - 6.2.2.2. Motivos para ser vegano, ¿salud?
- 6.3. Errores frecuentes en el deportista vegano
 - 6.3.1. Balance energético
 - 6.3.2. Consumo de proteína
- 6.4. Vitamina B12
 - 6.4.1. Suplementación de B12
 - 6.4.2. Biodisponibilidad del alga espirulina
- 6.5. Fuentes proteicas en la alimentación vegana/vegetariana
 - 6.5.1. Calidad proteica
 - 6.5.2. Sostenibilidad ambiental

- 6.6. Otros nutrientes clave en veganos
 - 6.6.1. Conversión ALA en EPA/DHA
 - 6.6.2. Fe, Ca, Vit-D y Zn
- 6.7. Valoración bioquímica/carencias nutricionales
 - 6.7.1. Anemia
 - 6.7.2. Sarcopenia
- 6.8. Alimentación vegana vs. alimentación omnívora
 - 6.8.1. Alimentación evolutiva
 - 6.8.2. Alimentación actual
- 6.9. Ayudas ergogénicas
 - 6.9.1. Creatina
 - 6.9.2. Proteína vegetal
- 6.10. Factores que disminuyen la absorción de nutrientes
 - 6.10.1. Alto consumo de fibra
 - 6.10.2. Oxalatos

Módulo 7. Diferentes Etapas o Poblaciones Específicas

- 7.1. Nutrición en la mujer deportista
 - 7.1.1. Factores limitantes
 - 7.1.2. Requerimientos
- 7.2. Ciclo menstrual
 - 7.2.1. Fase lútea
 - 7.2.2. Fase folicular
- 7.3. Triada
 - 7.3.1. Amenorrea
 - 7.3.2. Osteoporosis
- 7.4. Nutrición en la mujer deportista embarazada
 - 7.4.1. Requerimientos energéticos
 - 7.4.2. Micronutrientes

- 7.5. Efectos del ejercicio físico en el niño deportista
 - 7 5 1 Entrenamiento de fuerza
 - 7.5.2. Entrenamiento de resistencia
- 7.6. Educación nutricional en el niño deportista
 - 7.6.1. Azúcar
 - 7.6.2. TCA
- 7.7. Requerimientos nutricionales en el niño deportista
 - 7.7.1. Hidratos de carbono
 - 7.7.2. Proteínas
- 7.8. Cambios asociados al envejecimiento
 - 7.8.1. % Grasa corporal
 - 7.8.2. Masa muscular
- 7.9. Principales problemas en el deportista senior
 - 7.9.1. Articulaciones
 - 7.9.2. Salud cardiovascular
- 7.10. Suplementación interesante en el deportista senior
 - 7.10.1. Whey protein
 - 7.10.2. Creatina

Módulo 8. Nutrición para la Readaptación y Recuperación Funcional

- 8.1. Alimentación integral como elemento clave en la prevención y recuperación de Lesiones
- 8.2. Carbohidratos
- 8.3. Proteínas
- 8.4. Grasas
 - 8.4.1. Saturadas
 - 8.4.2. Insaturadas
 - 8.4.2.1. Monoinsaturadas
 - 8.4.2.2. Poliinsaturadas
- 8.5. Vitaminas
 - 8.5.1. Hidrosolubles
 - 8.5.2. Liposolubles

- 8.6. Minerales
 - 8.6.1. Macrominerales
 - 8.6.2. Microminerales
- 8.7. Fibra
- 8.8. Agua
- 8.9. Fitoquímicos
 - 8.9.1. Fenoles
 - 8.9.2. Tioles
 - 8.9.3. Terpenos
- 8.10. Complementos alimenticios para la prevención y recuperación funcional

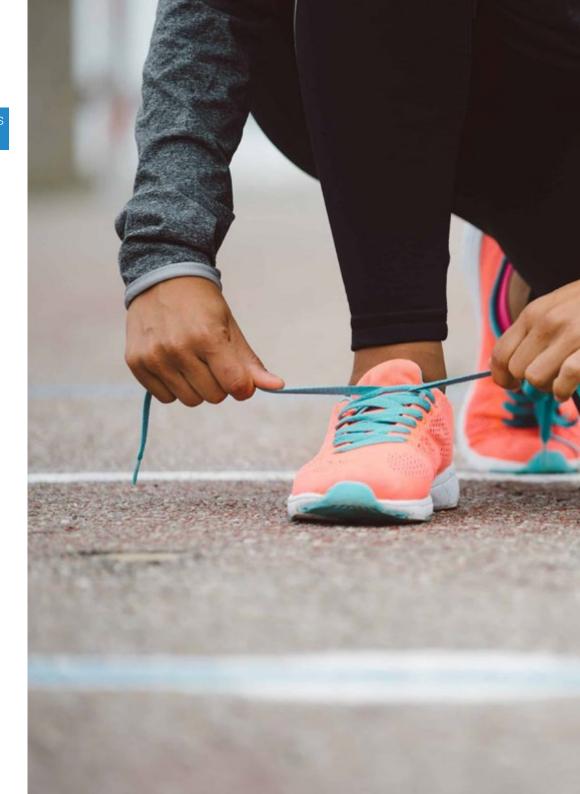
Módulo 9. Alimentación, Salud y Prevención de Enfermedad: Problemática Actual y Recomendaciones para la Población General

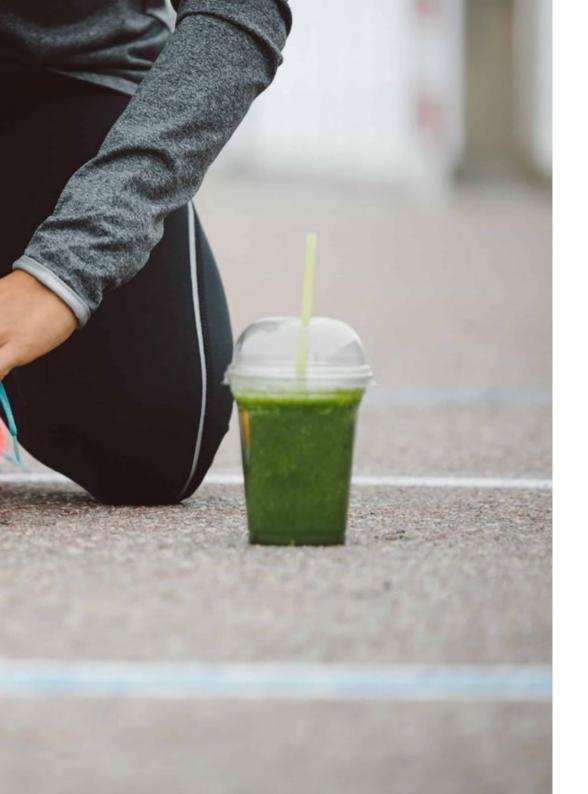
- 9.1. Hábitos de alimentación en la población actual y riesgos en salud
- 9.2. Dieta mediterránea y sostenible
 - 9.2.1. Modelo de alimentación recomendado
- 9.3. Comparación de modelos de alimentación o dietas
- 9.4. Nutrición en vegetarianos
- 9.5. Infancia y adolescencia
 - 9.5.1. Nutrición, crecimiento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

tech 18 | Plan de estudios

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

- 10.1. Historia clínica y antecedentes
 - 10.1.1. Variables individuales que afectan a la respuesta del plan nutricional
- 10.2. Antropometría y composición corporal
- 10.3. Valoración de hábitos de alimentación
 - 10.3.1. Valoración nutricional del consumo de alimentos
- 10.4. Equipo interdisciplinar y circuitos terapéuticos
- 10.5. Cálculo del aporte energético
- 10.6. Cálculo de la recomendación de consumo de macro y micronutrientes
- 10.7. Recomendación de cantidades y frecuencia de consumo de alimentos
 - 10.7.1. Modelos de alimentación
 - 10.7.2. Planificación
 - 10.7.3. Distribución de tomas diarias
- 10.8. Modelos de planificación de dietas
 - 10.8.1. Menús semanales
 - 10.8.2. Toma diaria
 - 10.8.3. Metodología por intercambios de alimentos
- 10.9. Nutrición hospitalaria
 - 10.9.1. Modelos de dietas
 - 10.9.2. Algoritmos de decisiones
- 10.10. Educación
 - 10.10.1. Aspectos psicológicos
 - 10.10.2. Mantenimiento de hábitos de alimentación
 - 10.10.3. Recomendaciones al alta







Destacarás por tu compromiso ético en la orientación nutricional, priorizando el bienestar general de los pacientes y actuando conforme a la normativa legal vigente"





tech 22 | Objetivos docentes

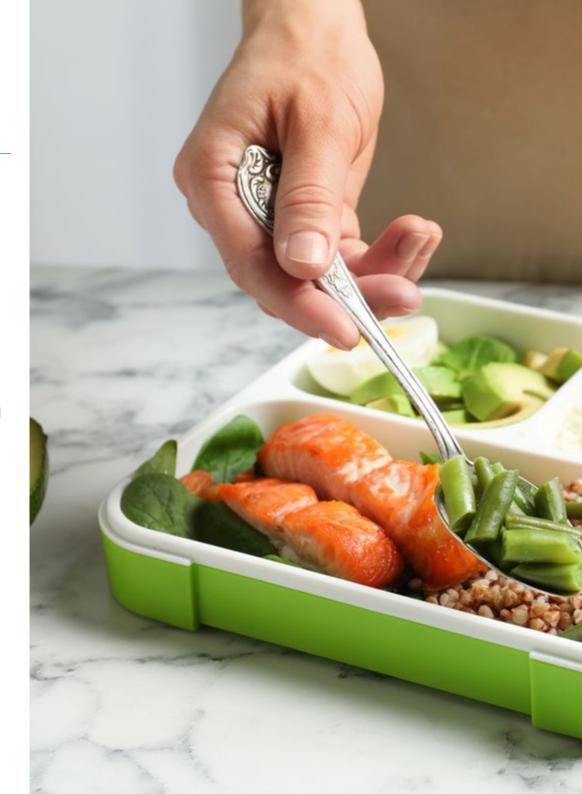


Objetivos generales

- Ahondar en los principios fisiológicos, metabólicos y bioquímicos que vinculan la Nutrición tanto con el rendimiento físico como la recuperación funcional
- Profundizar en las necesidades nutricionales en las distintas etapas del entrenamiento, la competición y la rehabilitación
- Manejar estrategias dietéticas personalizadas en el contexto fisioterapéutico para prevenir Lesiones, favorecer la regeneración tisular y mejorar la adaptación al ejercicio
- Examinar las implicaciones clínicas de diferentes modelos alimentarios como vegetarianismo, dieta en atletas con Diabetes o en condiciones extremas
- Evaluar el estado nutricional de los pacientes mediante herramientas clínicas, antropométricas y bioquímicas de última generación
- Promover hábitos alimentarios saludables como parte del abordaje fisioterapéutico integral en poblaciones con requerimientos especiales
- Desarrollar un enfoque crítico y reflexivo basada en la evidencia para tomar decisiones fundamentadas sobre el uso de la Nutrición como instrumento terapéutico



Calcularás los requerimientos energéticos con minuciosidad para diseñar planes de alimentación adaptados al nivel de actividad y objetivo clínico"





Objetivos docentes | 23 tech



Objetivos específicos

Módulo 1. Nuevos Avances en Alimentación

- Identificar los compuestos bioactivos y su relación con la función musculoesquelética
- Analizar la influencia de los alimentos funcionales y probióticos en la recuperación física
- Evaluar la seguridad alimentaria y el etiquetado nutricional desde la perspectiva de la intervención terapéutica

Módulo 2. Tendencias Actuales en Nutrición

- Comprender los principios de la nutrigenómica y nutrigenética aplicados al rendimiento funcional
- Profundizar en el papel de la inmunonutrición en pacientes con procesos inflamatorios o crónicos
- Explorar la relación entre alimentación, sueño y control del apetito en el contexto del ejercicio terapéutico

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

- Aplicar técnicas sofisticadas de valoración antropométrica y análisis bioquímico en el seguimiento fisioterapéutico
- Interpretar con precisión datos clínicos y dietéticos para adaptar estrategias de intervención individualizadas
- Utilizar métodos vanguardistas de análisis de la ingesta para optimizar la recuperación del tejido y la función motora

tech 24 | Objetivos docentes

Módulo 4. Alimentación en la Práctica Deportiva

- Ser capaz de relacionar las necesidades nutricionales con las distintas fases del ejercicio
- Evaluar el impacto de una hidratación adecuada en la función muscular y prevención de Lesiones
- Aplicar criterios actualizados en la planificación dietética para optimizar el rendimiento deportivo a largo plazo

Módulo 5. Fisiología Muscular Y Metabólica Relacionada con el Ejercicio

- Abordar las adaptaciones fisiológicas al ejercicio y su relación con el metabolismo energético
- Identificar los distintos tipos de fibras musculares y sus demandas nutricionales asociadas
- Profundizar en el uso de fuentes energéticas durante el esfuerzo y su impacto en la planificación terapéutica

Módulo 6. Vegetarianismo y Veganismo

- Identificar tempranamente las carencias nutricionales más comunes en deportistas con dietas vegetales
- Proponer estrategias innovadoras para optimizar el aporte proteico y micronutricional en estos perfiles
- Evaluar el impacto de una dieta vegana en procesos de recuperación fisioterapéutica





Módulo 7. Diferentes Etapas o Poblaciones Específicas

- Adaptar las recomendaciones nutricionales según el ciclo vital de los usuarios, entre los que se incluyen la niñez, embarazo o envejecimiento
- Integrar estrategias nutricionales en la prevención y el tratamiento funcional de la mujer deportista
- Abordar la Fisioterapia desde una perspectiva integral según las características metabólicas de cada etapa

Módulo 8. Nutrición para la Readaptación y Recuperación Funcional

- Diseñar pautas nutricionales que favorezcan la regeneración tisular en períodospostlesivos
- Identificar los nutrientes clave en la modulación de la Inflamación y el Dolor
- Ahondar en el estado nutricional, así como en los tiempos de recuperación funcional ante diferentes tipos de Lesión

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

- Analizar los modelos alimentarios actuales y su impacto en la aparición de Disfunciones Musculoesqueléticas
- Promover hábitos dietéticos saludables como parte de la intervención preventiva
- Relacionar la dieta mediterránea con la mejora de la función física y calidad de vida

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

- Realizar valoraciones nutricionales completas para apoyar intervenciones fisioterapéuticas
- Calcular requerimientos energéticos y diseñar planes de alimentación adaptados al nivel de actividad y objetivo clínico





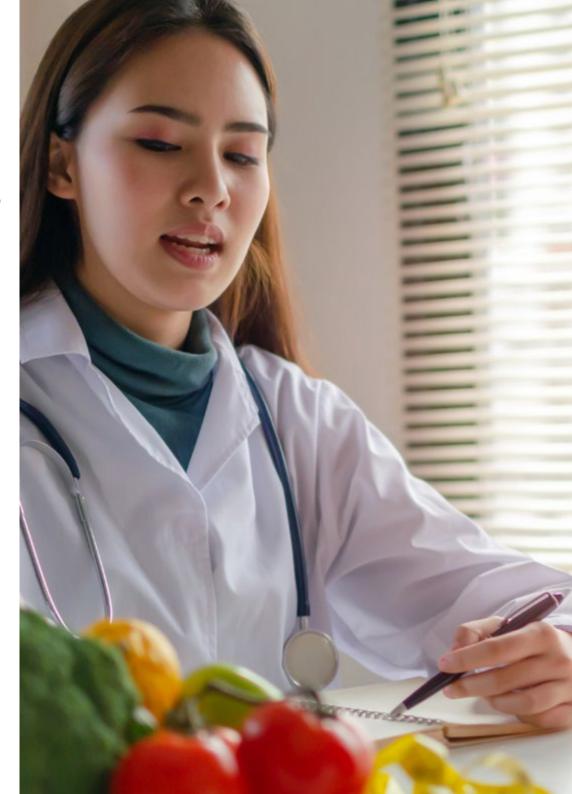
tech 28 | Salidas profesionales

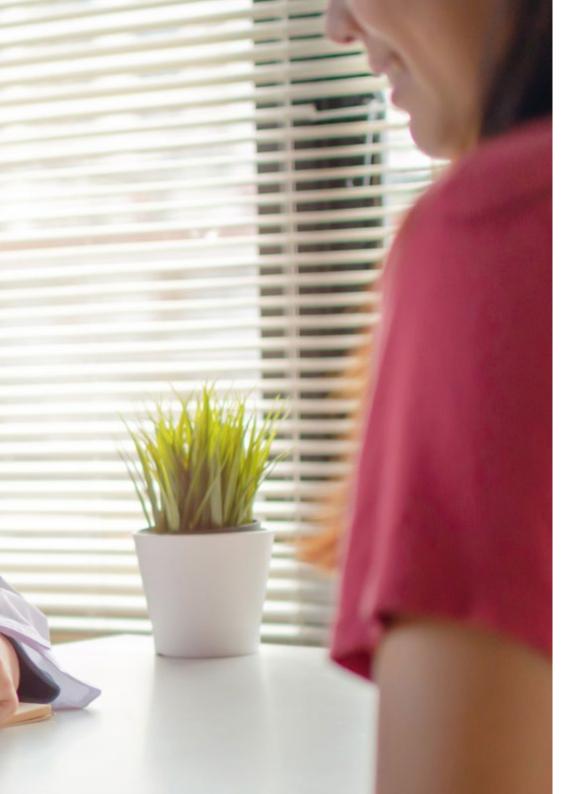
Perfil del egresado

El egresado dispondrá de una capacitación altamente especializada en la aplicación de la Nutrición en el ámbito deportivo, con competencias para realizar valoraciones nutricionales completas y diseñar planes alimentarios personalizados. Estará preparado para implementar estrategias terapéuticas innovadoras según el tipo de ejercicio o las condiciones fisiológicas del paciente. Su dominio de la fisiología, el metabolismo y las tendencias actuales en alimentación le permitirá ofrecer intervenciones eficaces orientadas a la recuperación funcional, la mejora del rendimiento físico y la promoción de la salud a largo plazo en diversos contextos clínicos y deportivos.

Diseñarás planes que combinen ejercicios terapéuticos y Nutrición para pacientes con diferentes Enfermedades Metabólicas.

- Integración de la Nutrición en la Práctica Fisioterapéutica: capacidad para aplicar principios avanzados de alimentación en programas de recuperación funcional, potenciando los efectos del ejercicio terapéutico
- Pensamiento Crítico y Resolución de Casos Clínicos: habilidad para analizar de manera rigurosa situaciones clínicas complejas y tomar decisiones fundamentadas en evidencia científica para optimizar la intervención nutricional en diferentes poblaciones
- Ética Profesional y Responsabilidad Sanitaria: compromiso con la aplicación de pautas nutricionales que respeten la autonomía del paciente, sus valores culturales y las normativas legales en el ámbito de la salud
- Comunicación y Trabajo Interdisciplinar: aptitud para colaborar de forma eficaz con nutricionistas, médicos y otros profesionales; garantizando un abordaje integral y coordinado del paciente deportista o con requerimientos especiales





Salidas profesionales | 29 tech

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

- **1. Asesor en Nutrición y Rehabilitación Funcional:** encargado de integrar pautas dietéticas en programas de Fisioterapia para favorecer la recuperación musculoesquelética y reducir los tiempos de inactividad.
- 2. Técnico en Valoración Físico-Nutricional del Deportista: se centra en evaluar el estado funcional, metabólico y antropométrico de pacientes para orientar intervenciones basadas en evidencia
- **3. Administrador de Programas de Fisioterapia y Nutrición Deportiva:** coordinador de servicios multidisciplinares en centros de salud o clubes deportivos para gestionar equipos, recursos y protocolos clínicos integrados.
- **4. Consultor en Estrategias Nutricionales y Readaptación Deportiva:** especialista en el diseño de planes combinados de ejercicio terapéutico y Nutrición para poblaciones con requerimientos especiales como deportistas lesionados.
- **5. Técnico en Planificación Nutricional para la Fisioterapia Preventiva:** responsable de elaborar pautas alimentarias que reduzcan el riesgo de lesiones y favorezcan la adaptación al entrenamiento terapéutico.
- **6. Asesor en Nutrición Aplicada a la Reeducación Postural:** especializado en integrar recomendaciones dietéticas que optimicen la recuperación funcional en programas de corrección postural.
- **7. Consultor en Nutrición y Rendimiento Físico:** enfocado en orientar a profesionales y centros deportivos en la aplicación de estrategias alimentarias que potencien la eficacia de la fisioterapia aplicada al deporte.
- **8. Administrador de Servicios Integrados de Nutrición y Rehabilitación:** encargado de coordinar protocolos y recursos en unidades que combinan Fisioterapia y Nutrición para garantizar un abordaje integral.





tech 32 | Licencias de software incluidas

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

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

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



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 dietistanutricionista Cristina Rodríquez 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.



Licencias de software incluidas | 33 tech

Nutrium

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

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

Funciones destacadas:

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

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





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.







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"

tech 38 | Metodología de estudio

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.



tech 40 | Metodología de estudio

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 mentoralumno, 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.

Metodología de estudio | 41 tech

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.

tech 42 | Metodología de estudio

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

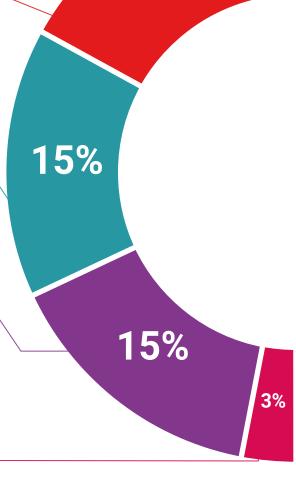
Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



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.

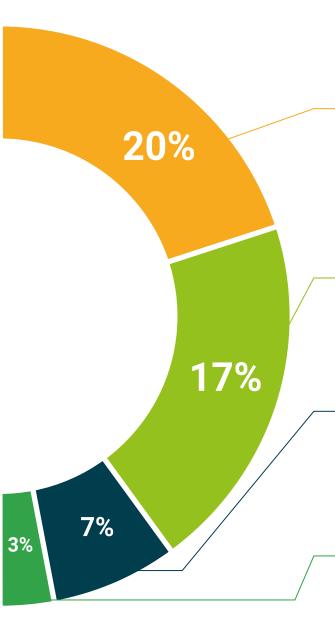
Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".





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.



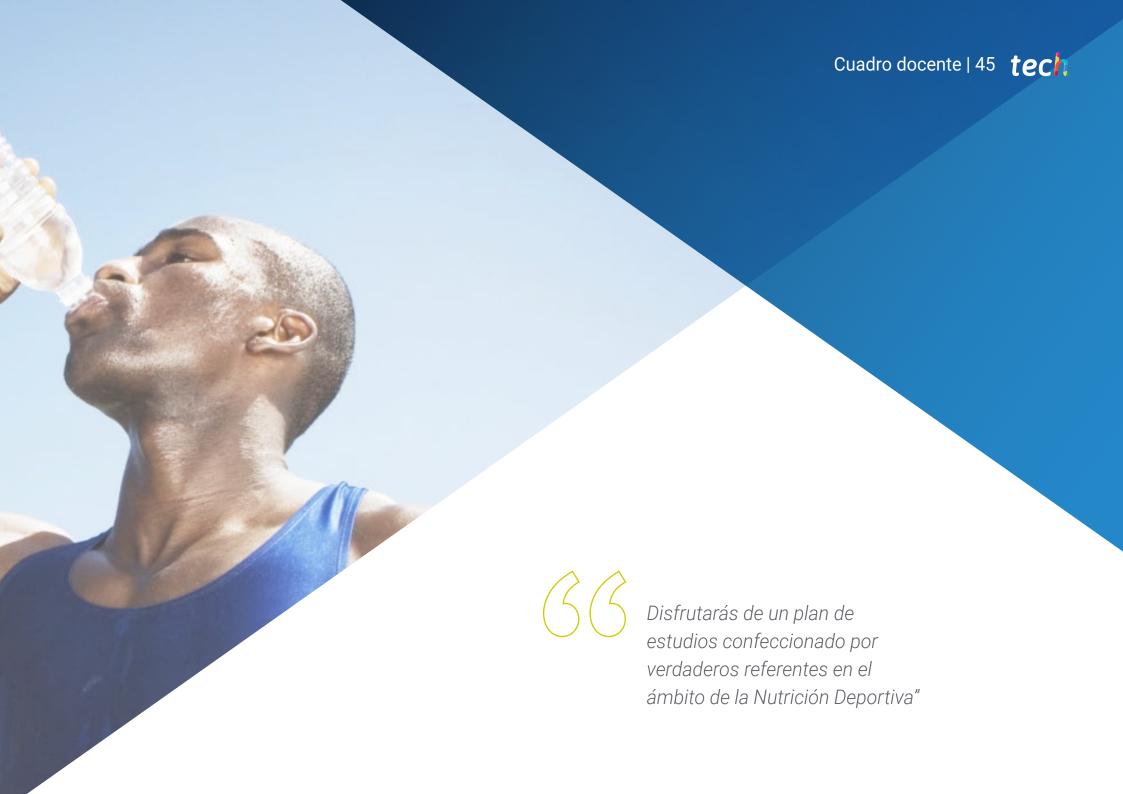
El denominado *Learning from an expert* afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.

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.







Directora Invitada Internacional

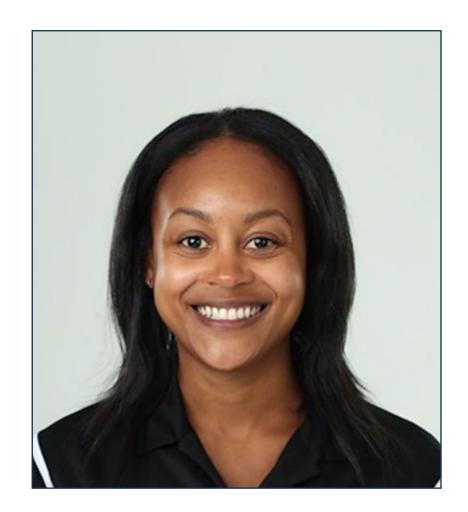
Shelby Johnson posee una destacada carrera como **Nutricionista Deportiva**, especializada en **deportes universitarios** en **Estados Unidos**. De hecho, su experiencia y conocimientos específicos en esta área han resultado clave en su objetivo de contribuir al mejor desempeño de los **atletas de alto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

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

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

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

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



Dña. Johnson, Shelby

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



tech 48 | Cuadro docente

Dirección



Dr. Pérez de Ayala, Enrique

- Jefe del Servicio de Medicina Deportiva en la Policlínica Gipuzkoa
- Licenciado en Medicina por la Universidad Autónoma de Barcelona
- Máster en Valoración del Daño Corpora
- 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 Futbol
- 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

Dña. Urbeltz, Uxue

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





tech 52 | Titulación

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

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

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

TECH, es miembro de la distinguida organización profesional **The Chartered Association 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: Máster Título Propio en Nutrición Deportiva

Modalidad: **online**Duración: **12 meses**

Acreditación: 60 ECTS



Máster Título Propio en Nutrición Deportiva

Se trata de un título propio de 1.800 horas de duración equivalente a 60 ECTS, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH Global University es una universidad reconocida oficialmente por el Gobierno de Andorra el 31 de enero de 2024, que pertenece al Espacio Europeo de Educación Superior (EEES).

En Andorra la Vella, a 28 de febrero de 2024



Máster Título Propio en Nutrición Deportiva

Distribución General del Plan de Estudios

Tipo de materia	Créditos ECTS
Obligatoria (OB)	60
Optativa (OP)	0
Prácticas Externas (PR)	0
Trabajo Fin de Máster (TFM)	0
	Total 60

Distribución General del Plan de Estudios

urso	Materia	ECTS	Carácter
10	Nuevos Avances en Alimentación	6	OB
10	Tendencias Actuales en Nutrición	6	OB
10	Valoración del Estado Nutricional y de la Dieta. Aplicación en la Práctica	6	OB
10	Alimentación en la Práctica Deportiva	6	OB
10	Fisiología Muscular Y Metabólica Relacionada con el Ejercicio	6	OB
10	Vegetarianismo y Veganismo	6	OB
10	Diferentes Etapas o Poblaciones Específicas	6	OB
10	Nutrición para la Readaptación y Recuperación Funcional	6	OB
1º	Alimentación, Salud y Prevención de Enfermedad: Problemática Actual y Recomendaciones para la Población General	6	OB
10	Valoración del Estado Nutricional y Cálculo de Planes Nutricionales Personalizados, Recomendaciones	6	OB





^{*}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.

salud confianza personas salud confianza personas educación información tutores garantía acreditación enseñanza instituciones tecnología aprendizaj



Máster Título Propio Nutrición Deportiva

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



Nutrición Deportiva

Aval/Membresía





