

# Curso Universitario

## Nutrición y Actividad Física en Medicina Antienvjecimiento

Aval/Membresía



**WPHNA**

World Public  
Health Nutrition  
Association



**tech** global  
university



## Curso Universitario Nutrición y Actividad Física en Medicina Antienvjecimiento

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

Acceso web: [www.techtitute.com/medicina/curso-universitario/nutricion-actividad-fisica-medicina-antienvjecimiento](http://www.techtitute.com/medicina/curso-universitario/nutricion-actividad-fisica-medicina-antienvjecimiento)

# 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. 16*

05

Metodología de estudio

---

*pág. 20*

06

Cuadro docente

---

*pág. 30*

07

Titulación

---

*pág. 34*

# 01

# Presentación del programa

La relación entre la Nutrición, la Actividad Física y el envejecimiento saludable ha cobrado una relevancia decisiva en la práctica médica contemporánea. De hecho, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la inactividad Física constituye uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel global, y su incidencia aumenta con la edad, lo que subraya la necesidad de fomentar estilos de vida activos y dietas equilibradas para prolongar la funcionalidad y prevenir Enfermedades Crónicas. En respuesta a esta realidad, TECH presenta un programa universitario diseñado para ofrecer una visión integral sobre las estrategias nutricionales y de ejercicio orientadas al bienestar y la longevidad.





“

*Un programa exhaustivo y 100% online, exclusivo de TECH y con una perspectiva internacional respaldada por nuestra afiliación con la World Public Health Nutrition Association”*

La evidencia científica actual respalda la estrecha conexión entre los hábitos alimentarios, la composición corporal y la preservación de la masa muscular en la madurez. En este sentido, una dieta adaptada a las necesidades fisiológicas y metabólicas, junto con la práctica regular de ejercicio, contribuye no solo a prevenir Patologías Metabólicas, Cardiovasculares u Osteoarticulares, sino también a mantener la salud cognitiva y emocional. Así pues, el envejecimiento saludable, entendido como un proceso activo y multidimensional, exige comprender la interacción entre Nutrición, movimiento y metabolismo.

Consecuentemente, este programa universitario se presenta como una respuesta innovadora a tal necesidad, integrando conocimientos de Bioquímica, Endocrinología y Nutrición funcional. Así, su estructura temática profundiza en el papel de los macronutrientes, micronutrientes y compuestos bioactivos sobre la longevidad, así como en las estrategias de entrenamiento físico adaptadas a diferentes etapas del envejecimiento. De igual modo, aborda la influencia de la Inflamación Crónica y la Disfunción Mitocondrial como factores clave del deterioro fisiológico.

Cabe destacar que acceder a TECH supone contar con el aval de una metodología 100 % online basada en el sistema *Relearning*, que facilita la asimilación de los contenidos mediante recursos multimedia interactivos. De esta manera, los profesionales pueden avanzar a su propio ritmo, con materiales actualizados, casos clínicos simulados y ejercicios aplicados a la práctica diaria. Además, el enfoque pedagógico fomenta el razonamiento crítico y la aplicación de la evidencia científica en la toma de decisiones clínicas, garantizando una enseñanza flexible, rigurosa y adaptada a las exigencias actuales del ámbito sanitario y del bienestar integral.

Asimismo, gracias a que TECH es miembro de la **World Public Health Nutrition Association (WPHNA)**, el profesional contará con materiales especializados, guías temáticas y planes de clase para nutrición. Además, podrá asistir a eventos académicos, recibir descuentos en publicaciones y conectarse con una red internacional de investigadores, fortaleciendo su análisis nutricional y promoviendo la salud global desde un enfoque interdisciplinario.

Este **Curso Universitario en Nutrición y Actividad Física en Medicina Antienvejecimiento** contiene el programa universitario más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Medicina
- ♦ 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



*Desarrollarás una visión multidimensional del envejecimiento saludable, integrando la Nutrición, el ejercicio y el equilibrio metabólico como pilares esenciales para prolongar la vitalidad y la calidad de vida”*

“

*Optimizarás la salud metabólica y funcional del paciente a través de intervenciones nutricionales y rutinas de ejercicio personalizadas, orientadas a retrasar los efectos biológicos del envejecimiento”*

Incluye en su cuadro docente a profesionales pertenecientes al ámbito de la Medicina, 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.

*Profundizarás en los mecanismos fisiológicos y hormonales que vinculan la alimentación y la Actividad Física con la longevidad, aplicando estrategias basadas en evidencia científica.*

*Te capacitarás en un programa universitario 100 % online, que integra Nutrición clínica y fisiología del ejercicio para potenciar tu práctica profesional en el ámbito Antiaging.*



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 diez idiomas distintos, que nos convierten en la mayor institución educativa del mundo.

**nº1**  
Mundial  
Mayor universidad  
online del mundo

### La universidad online oficial de la NBA

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

### Líderes en empleabilidad

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



### Google Partner Premier

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



### La universidad mejor valorada por sus alumnos

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



# 03

## Plan de estudios

La ruta académica de este Curso Universitario ofrece una perspectiva integral de los fundamentos nutricionales y fisiológicos implicados en el proceso de envejecimiento. A lo largo de su recorrido, el profesional adquirirá competencias específicas en evaluación del estado nutricional, control de la composición corporal, metabolismo energético y planificación de programas de ejercicio orientados a la prevención de la Sarcopenia y el Deterioro Funcional. Además, se profundiza en los principios de la dieta Antienviejimiento, la suplementación estratégica y la relación entre el equilibrio hormonal, la Nutrición y la Actividad Física en el contexto de la longevidad saludable.





“

*Abordarás el envejecimiento desde una perspectiva interdisciplinar, diseñando intervenciones clínicas que promuevan el bienestar y la vitalidad del paciente”*

## Módulo 1. Actividad Física. Sedentarismo. Obesidad

- 1.1. Fisiología de la Actividad Física
  - 1.1.1. Control nervioso y muscular del movimiento
  - 1.1.2. Metabolismo en el ejercicio
  - 1.1.3. Respuestas adaptativas al ejercicio físico
    - 1.1.3.1. Hematología
    - 1.1.3.2. Cardiovascular
    - 1.1.3.3. Pulmonar
    - 1.1.3.4. Muscular
- 1.2. Evaluación fisiológica e interpretación I
  - 1.2.1. Antropometría
  - 1.2.2. Capacidad funcional aeróbica y anaeróbica
  - 1.2.3. Pruebas de laboratorio
  - 1.2.4. Pruebas de campo
- 1.3. Evaluación fisiológica e interpretación II
  - 1.3.1. Pruebas de esfuerzo
  - 1.3.2. Interpretación de prueba de esfuerzo
  - 1.3.3. Casos clínicos
- 1.4. Prescripción personalizada de Actividad Física en el adulto joven
  - 1.4.1. Fundamentos del entrenamiento de fuerza
  - 1.4.2. Fundamentos del entrenamiento de la resistencia
  - 1.4.3. Prevención de Lesiones
    - 1.4.3.1. Entrenamiento sensorio-motor
    - 1.4.3.2. Entrenamiento de flexibilidad
- 1.5. Prescripción personalizada de Actividad Física en el adulto mayor
  - 1.5.1. Fundamentos del entrenamiento cardiovascular y sus diferencias con el adulto joven
  - 1.5.2. Fundamentos del entrenamiento de fuerza y resistencia
  - 1.5.3. Prevención de caídas
- 1.6. Actividad Física, longevidad y calidad de vida
  - 1.6.1. Enfermedades Cardiovasculares
  - 1.6.2. Enfermedades Pulmonares
  - 1.6.3. Enfermedades Neuromusculares
  - 1.6.4. Enfermedades Musculoesqueléticas
  - 1.6.5. Poblaciones especiales
    - 1.6.5.1. Embarazo
    - 1.6.5.2. Edad avanzada
- 1.7. Estrategias para la rehabilitación y recuperación al esfuerzo
  - 1.7.1. Técnicas de recuperación
    - 1.7.1.1. Medidas físicas
    - 1.7.1.2. Nutrición (hidratación, dieta)
  - 1.7.2. Preacondicionamiento hipóxico
- 1.8. Sedentarismo y Obesidad
  - 1.8.1. Situación actual de la Obesidad a nivel mundial y en España
  - 1.8.2. Obesidad como Enfermedad Metabólica
  - 1.8.3. Estrategias de prevención de Obesidad y Sedentarismo
- 1.9. Tratamiento farmacológico de la Obesidad. GLP1–Liraglutide
  - 1.9.1. Mecanismo de acción farmacológico
  - 1.9.2. Indicaciones y contraindicaciones
  - 1.9.3. Utilidad en la práctica clínica y sus aplicaciones
- 1.10. Suplementación dietética
  - 1.10.1. Vitaminas
  - 1.10.2. Antioxidantes
  - 1.10.3. Coenzima Q10
  - 1.10.4. Calcio
  - 1.10.5. Condrotectores
  - 1.10.6. Nutricosméticos

**Módulo 2. Nutrición**

- 2.1. Micronutrición
  - 2.1.1. Concepto de micronutriente
  - 2.1.2. Vitaminas
  - 2.1.3. Minerales
  - 2.1.4. Oligoelementos
  - 2.1.5. Otros micronutrientes
- 2.2. Nutrición ortomolecular
  - 2.2.1. Concepto de Nutrición ortomolecular
  - 2.2.2. Nutrifármacos
  - 2.2.3. Utilidades Nutrición ortomolecular
- 2.3. Suplementación
  - 2.3.1. Concepto de suplementos nutricionales
  - 2.3.2. Tipos de suplementos nutricionales
  - 2.3.3. Utilidad suplementos nutricionales en Medicina Antienvejecimiento
- 2.4. Nutrigenética. Nutrigenómica
  - 2.4.1. Concepto de nutrigenética
  - 2.4.2. Concepto de nutrigenómica
  - 2.4.3. Aplicaciones de la nutrigenética y nutrigenómica
- 2.5. Vitaminas y prevención de enfermedades
  - 2.5.1. Tipos de vitaminas
  - 2.5.2. Hipovitaminosis e Hipervitaminosis
  - 2.5.3. Tratamiento y prevención de Hipovitaminosis
- 2.6. Aditivos alimentarios
  - 2.6.1. Concepto de aditivo alimentario
  - 2.6.2. Funciones de los aditivos alimentarios
  - 2.6.3. Clasificación e identificación de los alimentos
- 2.7. Nutrición y alimentación integrativa
  - 2.7.1. Concepto y fundamentos de la Nutrición integrativa
  - 2.7.2. Alimentación antiinflamatoria
  - 2.7.3. Nutrición integrativa y futuro
- 2.8. Nutracéuticos
  - 2.8.1. Nutracéuticos
  - 2.8.2. Diferencias entre nutracéutico y complementos alimenticios
  - 2.8.3. Nutracéuticos más representativos
- 2.9. Prebióticos y probióticos
  - 2.9.1. Concepto de prebiótico. Beneficios de los prebióticos
  - 2.9.2. Concepto de probiótico. Beneficio de los probióticos
  - 2.9.3. Concepto de simbiótico. Beneficio de los simbióticos
- 2.10. Radicales libres y antioxidantes
  - 2.10.1. Concepto de radicales libres y su papel en el envejecimiento celular
  - 2.10.2. Función y tipos de antioxidantes
  - 2.10.3. Papel de los antioxidantes en la prevención del envejecimiento



*Combinarás los fundamentos de la fisiología del ejercicio, la Nutrición avanzada y la suplementación ortomolecular para optimizar la función metabólica, prevenir la Sarcopenia y promover la longevidad activa”*

# 04

## Objetivos docentes

Los objetivos fundamentales de este Curso Universitario se centran en proporcionar una comprensión avanzada sobre la relación entre la Nutrición, la Actividad Física y los mecanismos biológicos del envejecimiento. Así pues, el profesional adquirirá competencias para diseñar estrategias de intervención personalizadas que integren ejercicio, alimentación funcional y suplementación específica con el fin de prevenir Patologías Metabólicas, mejorar la composición corporal y favorecer la regeneración tisular. Asimismo, se profundizará en el estudio de la fisiología del esfuerzo, la valoración funcional y la aplicación de la nutrigenómica y los nutraceuticos como herramientas de Medicina Preventiva.





“

*Aprenderás a diseñar planes nutricionales y de ejercicio basados en evidencia científica, orientados a ralentizar los procesos del envejecimiento celular y optimizar la vitalidad metabólica”*



## Objetivos generales

---

- ◆ Profundizar en los mecanismos biológicos y fisiológicos del envejecimiento, desde las teorías evolutivas hasta los procesos celulares implicados en la senescencia y la longevidad
- ◆ Desarrollar competencias en el manejo de la Medicina Antienvjecimiento, comprendiendo su base empírica y científica, así como las tecnologías emergentes para mitigar los efectos del envejecimiento
- ◆ Explorar el impacto de las hormonas en el envejecimiento y adquirir habilidades en la aplicación de hormonoterapia para equilibrar los procesos biológicos en diversas etapas de la vida
- ◆ Analizar la relación entre la Actividad Física y la longevidad, aplicando estrategias personalizadas de ejercicio para promover la salud en adultos jóvenes y mayores, previniendo enfermedades asociadas al envejecimiento
- ◆ Investigar los efectos del Estrés en el envejecimiento prematuro, desarrollando intervenciones para reducir el Estrés oxidativo y mejorar la salud mental y Física a lo largo del tiempo
- ◆ Fomentar la integración de la Nutrición como herramienta Antienvjecimiento, promoviendo la prevención de enfermedades a través de micronutrientes, suplementación y la Nutrición ortomolecular
- ◆ Establecer protocolos para la prevención y tratamiento de enfermedades relacionadas con el envejecimiento, aplicando enfoques científicos para la mejora de la calidad de vida
- ◆ Consolidar el conocimiento sobre la inmunosenescencia y su impacto en la salud, enfocándose en el fortalecimiento de la respuesta inmune durante el proceso de envejecimiento
- ◆ Aplicar principios de cronobiología en la Medicina Antienvjecimiento, con el fin de optimizar los ritmos biológicos y los ciclos de sueño, mejorando así la regeneración celular y la salud integral
- ◆ Dominar el uso de tecnologías avanzadas y aparatología láser en Medicina estética y Antienvjecimiento, incluyendo tratamientos infiltrados, bioestimulación y técnicas de rejuvenecimiento facial para obtener resultados óptimos





## Objetivos específicos

---

- ♦ Evaluar los efectos de la Actividad Física en la salud y la prevención de enfermedades asociadas al Sedentarismo
- ♦ Diseñar estrategias de ejercicio, Nutrición y suplementación para mejorar la calidad de vida y controlar la Obesidad
- ♦ Reconocer la función de micronutrientes, nutracéuticos y antioxidantes en la prevención del envejecimiento
- ♦ Aplicar principios de Nutrición integrativa, nutrigenética y suplementación para mejorar la salud y la longevidad



*Emplearás un enfoque clínico personalizado dirigido a optimizar el metabolismo, equilibrar los sistemas corporales y ralentizar los procesos del envejecimiento biológico”*

05

# 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”*

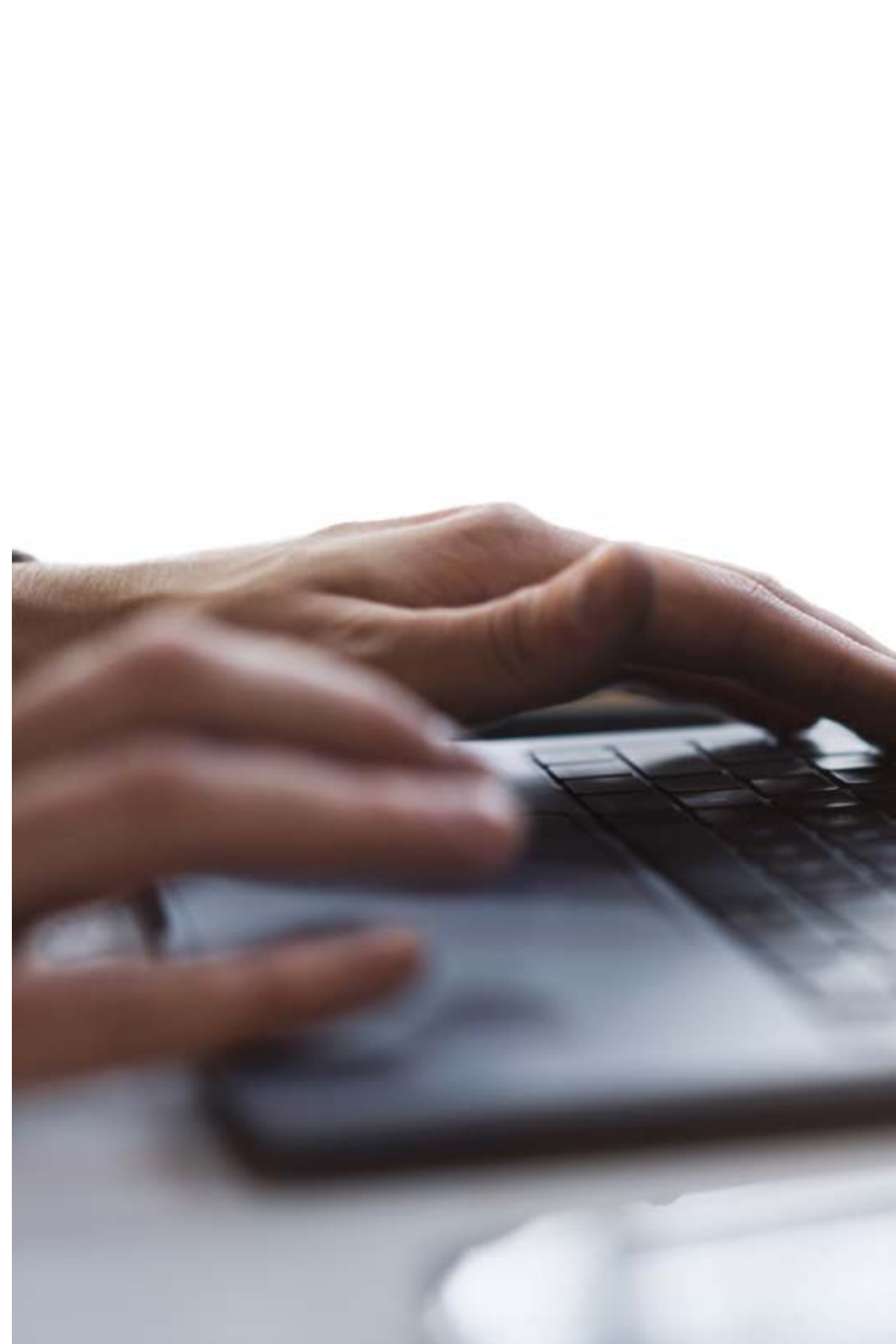
## El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

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

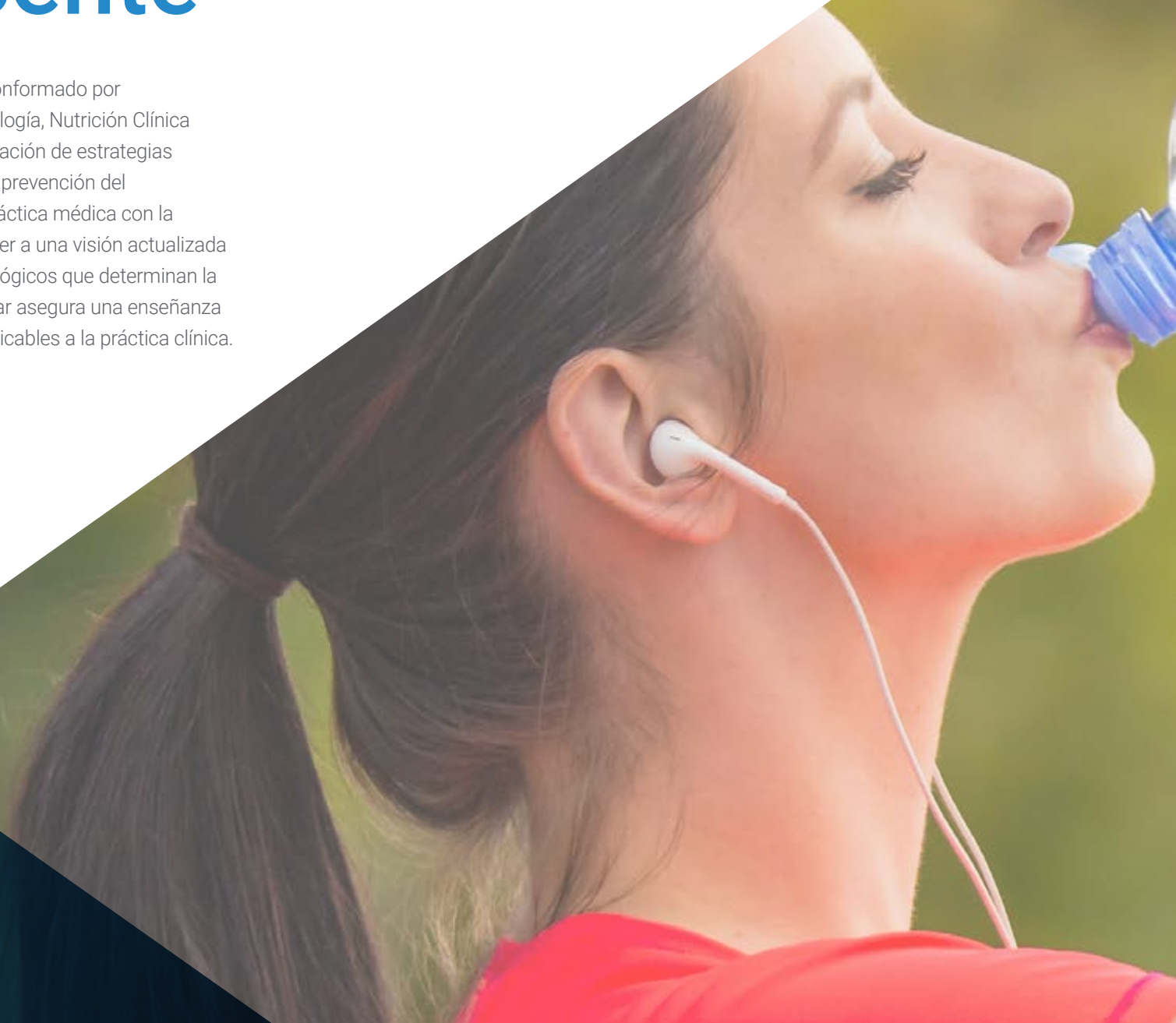
TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.



# 06

## Cuadro docente

El equipo docente de este programa universitario está conformado por especialistas en Medicina Antienvjecimiento, Endocrinología, Nutrición Clínica y Ciencias del Ejercicio, con amplia trayectoria en la aplicación de estrategias integrativas orientadas al mantenimiento de la salud y la prevención del envejecimiento prematuro. Su experiencia combina la práctica médica con la investigación científica, permitiendo al profesional acceder a una visión actualizada sobre los mecanismos metabólicos, nutricionales y fisiológicos que determinan la longevidad saludable. Además, su enfoque interdisciplinar asegura una enseñanza basada en la evidencia, con contenidos directamente aplicables a la práctica clínica.





“

*Aprenderás de expertos que integran la evidencia científica más reciente con la experiencia clínica, ofreciéndote una preparación rigurosa para abordar el envejecimiento desde la Nutrición y la Actividad Física”*

## Dirección



### Dra. Morante Tolbaños, María Cristina

- ♦ Cirujana Capilar en el Instituto Médico Láser
- ♦ Directora Médica en la Unidad de Cirugía Capilar en la Clínica MAN. Madrid
- ♦ Profesora del Máster de Trasplante Capilar en la Universidad de Católica de Murcia
- ♦ Profesora del Máster de Medicina y Trasplante Capilar en la Universidad de Alcalá
- ♦ Doctorado en Medicina Legal y Forense por la Universidad Complutense de Madrid
- ♦ Especialista del Daño Corporal por la Universidade da Coruña
- ♦ Máster en Medicina Capilar y Trasplante por la Universidad de Alcalá
- ♦ Máster en Medicina Estética y Antienvjecimiento por la Universidad Complutense de Madrid
- ♦ Máster en Medicina de Urgencias y Emergencias por la Universidad Complutense de Madrid
- ♦ Máster en Gestión Sanitaria y de Centros R. de Acción Social por la Universidad Complutense de Madrid

## Profesores

### Dra. Soriano Micó, María

- ♦ Responsable de la Unidad de Daño Cerebral en el Hospital de Crónicos de Mislata
- ♦ Médica Adjunta del Servicio de Rehabilitación en el Hospital de Manises
- ♦ Licenciada en Medicina por la Universidad Miguel Hernández de Elche
- ♦ MIR en Medicina Física y Rehabilitación en el Hospital Universitario Doctor Peset
- ♦ Magíster en Medicina Manual en el Hospital Clínico San Carlos
- ♦ Magíster en Medicina Manual en la Universidad Complutense de Madrid
- ♦ Máster en Ecografía Musculoesquelética e Intervencionismo Ecoguiado

### Dr. Calvache Castillo, Sergio

- ♦ Médico Deportivo en el Valencia Basket Club
- ♦ Médico Especialista en Neumología en el Hospital Universitario Doctor Peset
- ♦ Grado en Medicina por la Universidad de Granada
- ♦ Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- ♦ Máster en Patología Respiratoria Grave por la SEPAR/ALAT
- ♦ Máster en Medicina Deportiva por la Escuela Clínica y de Ciencias de la Salud
- ♦ Máster en Medicina Clínica por la Universidad Camilo José Cela



**Dña. Villacampa Crespo, Beatriz**

- ♦ Farmacéutica de Atención Primaria en el Hospital General Universitario de Elche
- ♦ Farmacéutica Adjunta en la oficina de Farmacia en Vinaròs
- ♦ Farmacéutica del programa REFAR (Revisión de Pacientes Crónicos Polimedicados) en el departamento de Vinaròs
- ♦ Licenciada en Farmacia por la Universidad de Valencia
- ♦ Diplomada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Valencia

**Dra. Gómez Arnáiz, Karen**

- ♦ Fundadora de SIRCAM S.A. de C.V. Sistemas de Regeneración Celular, Aplicados a la Medicina
- ♦ Creadora de la marca SAHS Saludables Atajos Hacia la Salud
- ♦ Cofundadora de la Clínica Rejuvenecer \*NUR\*/ Láser Regenerativa
- ♦ Médico Adjunto de consultorios médicos especializados en Técnicas de Regeneración Celular, México
- ♦ Especializada en Medicina Ortomolecular por la Universidad Mexicana de Medicina y Nutrición Ortomolecular
- ♦ Diplomada en Medicina Antienvjecimiento y Diplomada en Perfeccionamiento en Técnicas Antienvjecimiento por el Instituto Mexicano de Estudios en Longevidad
- ♦ Certificada en Medicina Estética por el IMEL e instituciones afiliadas a International College of Advanced Longevity Medicine ICALM
- ♦ Licenciada en Medicina por la Universidad Autónoma de México
- ♦ Conferencista en foros médicos como el de Centro Médico Naciona

**Dña. Vera López, Inés**

- ♦ Especialista en Nutrición Deportiva
- ♦ Dietista y Nutricionista en Clínicas Dorsia
- ♦ Dietista y Nutricionista en la Clínica IVRE
- ♦ Graduada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Valencia
- ♦ Máster en Nutrición y Salud por la Universitat Oberta de Catalunya
- ♦ Máster en Alimentación en la Actividad Física y el Deporte por la Universitat Oberta de Catalunya

**Dra. Gennaro della Rossa, María Natalia**

- ♦ Jefa del Departamento de Cirugía Genital Estética en la Clínica Dorsia
- ♦ CEO y Directora Médica en el Club Antiaging Forever Young
- ♦ CEO y Directora de la clínica privada Dra. Natalia Gennaro
- ♦ Responsable del Departamento de Cirugía Ginecológica en el Hospital Universitario Ruber Juan Bravo
- ♦ Licenciada en Medicina por la Universidad Nacional de Córdoba. Argentina
- ♦ Especialista en Ginecología y Obstetricia por la Universidad de Argentina
- ♦ Máster en Antiaging y Hormonas por la American Academy of Antiaging Medicine
- ♦ Máster en Gestión Clínica, Dirección Médica y Asistencial
- ♦ Máster en Cirugía Laparoscópica Ginecológica Avanzada por la Universidad de Valencia
- ♦ Advanced Anti-Aging Certification por el Dr. Hertoghe Medical School

07

# Titulación

El Curso Universitario en Nutrición y Actividad Física en Medicina Antienvjecimiento 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 y Actividad Física en Medicina Antienvejecimiento** 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 **World Public Health Nutrition Association (WPHNA)**, una de las instituciones más reconocidas internacionalmente en el estudio de la nutrición. Esta asociación fomenta la investigación interdisciplinaria, el intercambio global de conocimientos y políticas basadas en evidencia.

Aval/Membresía



Título: **Curso Universitario en Nutrición y Actividad Física en Medicina Antienvejecimiento**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 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.



**Curso Universitario**  
Nutrición y Actividad  
Física en Medicina  
Antienvejecimiento

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

# Curso Universitario

## Nutrición y Actividad Física en Medicina Antienvjecimiento

Aval/Membresía



**WPHNA**

World Public  
Health Nutrition  
Association



**tech** global  
university