

# Grand Master

## Nutrición Deportiva Integral

Avalado por la NBA





## Grand Master

### Nutrición Deportiva Integral

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

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

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Competencias

---

*pág. 14*

04

Dirección del curso

---

*pág. 18*

05

Estructura y contenido

---

*pág. 24*

06

Metodología de estudio

---

*pág. 34*

07

Titulación

---

*pág. 44*

# 01

# Presentación

Mantener una adecuada alimentación es importante en toda la población, pero, en el caso de los deportistas, sobre todo aquellos que realizan una actividad física intensiva, es fundamental, ya que la comida es una fuente de energía imprescindible para poder practicar ejercicio. Por ello, son muchos los que recurren al asesoramiento de nutricionistas especializados para que les adecúen sus dietas a sus condiciones físicas, de tal manera que puedan lograr el mayor rendimiento posible. Con base en esta premisa, TECH ha ideado este completísimo programa sobre Nutrición Deportiva Integral, en el que los nutricionistas podrán ponerse al día sobre las cuestiones más novedosas en este campo, de tal manera que puedan mejorar su capacitación y, por tanto, su asesoramiento a los deportistas.





“

*Una adecuada alimentación es imprescindible cuando se va a realizar una actividad física intensiva, por lo que muchos deportistas recurren a los servicios de los nutricionistas para un mejor asesoramiento”*

Los cambios en la sociedad han favorecido la práctica deportiva en prácticamente todos los grupos etarios. Por eso, no es de extrañar que cada vez sean más las personas que deciden buscar un asesoramiento nutricional de manos de profesionales para mejorar sus condiciones físicas y evitar posibles riesgos a la hora de hacer ejercicio. De esta manera, ya no solo los deportistas de élite son los que se preocupan por mantener una adecuada alimentación que les lleve a mejorar su rendimiento, sino que personas de todas las edades: jóvenes, adultos e incluso mayores, sienten la necesidad de acudir a nutricionistas especializados para que los orienten en el campo alimenticio, teniendo en cuenta sus condiciones físicas y los ejercicios que practican.

Por ello, en la actualidad, los nutricionistas han encontrado en el ámbito deportivo una nueva salida laboral hacia la que enfocar su conocimiento, no solo a nivel de deportistas profesionales, sino también amateurs, debiendo obtener una cualificación superior sobre las poblaciones especiales que han encontrado en la práctica del ejercicio físico una manera de mejorar su salud. Por ello, con este Grand Master, TECH ofrece a los nutricionistas la información más completa en la materia, con la que podrán obtener una especialización superior que les permitirá desarrollarse con un amplio campo de la población, que demanda especialistas de este sector que les ayuden a mejorar sus condiciones físicas.

De esta manera, el programa aporta una visión global de la nutrición deportiva, al mismo tiempo que pone el foco en los aspectos más importantes e innovadores: entrenamiento invisible o dieta adecuada para deportistas, y alimentación antes, durante y después del ejercicio. Además, incluye información relativa a profesionales con diferentes situaciones personales y de diversas actividades deportivas, especificando en cada caso las mejores recomendaciones dietéticas, con el objetivo de que el nutricionista tenga un conocimiento completo que le permita adaptarse a cada usuario durante el desarrollo de su práctica diaria. Por otra parte, este programa cuenta con un Director Invitado Internacional que impartirá un conjunto de *Masterclasses* para ahondar en los contenidos más actualizados.

Para ello, TECH propone un método de estudio novedoso, en el que la práctica es la clave del estudio. Así, con una metodología absolutamente novedosa, el profesional tendrá la oportunidad de compaginar el estudio teórico con casos prácticos, de tal manera que será un aprendizaje mucho más eficaz y eficiente. Y, todo ello, en un formato 100% online, que permitirá al alumno poder estudiar desde cualquier lugar del mundo, sin necesidad de realizar traslados innecesarios hasta un centro físico, y pudiendo autogestionar su tiempo de estudio como desee. Una oportunidad única que será indispensable para su desarrollo profesional.

Este **Grand Master en Nutrición Deportiva Integral** contiene el programa más completo y actualizado del panorama universitario. Las características más destacadas son:

- ♦ La última tecnología en software de enseñanza online
- ♦ El sistema docente intensamente visual, apoyado en contenidos gráficos y esquemáticos de fácil asimilación y comprensión
- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en activo
- ♦ Los sistemas de vídeo interactivo de última generación
- ♦ La enseñanza apoyada en la telepráctica
- ♦ Los sistemas de actualización y reciclaje permanente
- ♦ El aprendizaje autorregulable: total compatibilidad con otras ocupaciones
- ♦ Los ejercicios prácticos de autoevaluación y constatación de aprendizaje
- ♦ Los grupos de apoyo y sinergias educativas: preguntas al experto, foros de discusión y conocimiento
- ♦ La comunicación con el docente y trabajos de reflexión individual
- ♦ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet
- ♦ Los bancos de documentación complementaria disponible permanentemente



*Sumérgete en el estudio de los conceptos más novedosos sobre la Nutrición Deportiva a través de Masterclasses impartidas por un reconocido Director Invitado Internacional”*



“

*Este programa te permitirá adquirir nuevas competencias y conocimientos de manera fluida y eficaz”*

El personal docente de este programa está integrado por profesionales en activo. De esta manera, TECH puede cumplir con el objetivo de actualización académica que se ha propuesto. Un cuadro multidisciplinar de profesionales experimentados en diferentes entornos, que desarrollarán los conocimientos teóricos de manera eficiente, pero, sobre todo, pondrán al servicio de los alumnos los conocimientos prácticos derivados de su propia experiencia.

Este dominio de la materia se complementa con la eficacia del diseño metodológico de este Grand Master. Así, elaborado por un equipo multidisciplinario de expertos en e-Learning, integra los últimos avances en tecnología educativa, que permite estudiar con un elenco de herramientas multimedia cómodas y versátiles que darán a los alumnos la operatividad que necesitan en su capacitación.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, un planteamiento que concibe el aprendizaje como un proceso eminentemente práctico. Para conseguirlo de forma remota, TECH utiliza la telepráctica. Con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo y el Learning from an Expert, los alumnos podrán adquirir los conocimientos como si estuvieran enfrentándose al supuesto que están aprendiendo en ese momento. Un concepto que les permitirá integrar y fijar el aprendizaje de una manera más realista y permanente.

*TECH pone a tu disposición la mejor metodología docente y multitud de casos prácticos que harán más comprensible los conceptos teóricos.*

*Este Grand Master 100% online te permitirá compaginar tus estudios con tu labor profesional a la vez que aumentas tus conocimientos en este ámbito.*



# 02 Objetivos

El principal objetivo de este Grand Master de TECH es ofrecer a los alumnos la información más completa y relevante sobre la nutrición deportiva. Por ello, no solo recoge los aspectos globales de esta rama de conocimiento, sino que también reúne las cuestiones más específicas que pueden afectar a los deportistas de poblaciones especiales. Sin duda, un programa único que elevará la capacitación de los nutricionistas a los más altos estándares de calidad.







“

*Si tu objetivo es mejorar en tu práctica diaria en el campo de la nutrición deportiva, este Grand Master te ofrece todo lo que necesitas”*



## Objetivos generales

---

- ♦ Actualizar los conocimientos del profesional en las nuevas tendencias en nutrición humana
- ♦ Promover estrategias de trabajo basadas en el conocimiento práctico de las nuevas corrientes en nutrición y su aplicación a los deportistas
- ♦ Favorecer la adquisición de habilidades y destrezas técnicas, mediante un sistema audiovisual potente, y posibilidad de desarrollo a través de talleres online de simulación y/o capacitación específica
- ♦ Incentivar el estímulo profesional mediante la capacitación continuada y la investigación
- ♦ Capacitar para la investigación en pacientes con problemas nutricionales
- ♦ Manejar conocimientos avanzados sobre la planificación nutricional en los deportistas profesionales y no profesionales para la realización saludable de ejercicio físico
- ♦ Manejar y consolidar la iniciativa, el espíritu emprendedor para poner en marcha proyectos relacionados con la nutrición en la actividad física y el deporte
- ♦ 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





- ◆ Saber incorporar los distintos avances científicos al propio campo profesional
- ◆ Integrar la capacidad para trabajar en un entorno multidisciplinar
- ◆ Comprender de manera avanzada del contexto en el que se desarrolla el área de su especialidad
- ◆ Manejar habilidades avanzadas para detectar los posibles signos de alteración nutricional asociados a la práctica deportiva
- ◆ Manejar las habilidades necesarias mediante el proceso enseñanza-aprendizaje que les permita seguir formándose y aprendiendo en el ámbito de la nutrición en el deporte, tanto por los contactos establecidos con profesores y profesionales del Grand Máster, como de modo autónomo
- ◆ Especializarse en la estructura del tejido muscular y su implicación en el deporte
- ◆ Conocer las necesidades energéticas y nutricionales de los deportistas en distintas situaciones fisiopatológicas
- ◆ Especializarse en las necesidades energéticas y nutricionales de los deportistas en distintas situaciones propias de la edad y el sexo
- ◆ Especializarse en estrategias dietéticas para la prevención y tratamiento del deportista lesionado
- ◆ Especializarse en las necesidades energéticas y nutricionales de los niños deportistas
- ◆ Especializarse en las necesidades energéticas y nutricionales de los deportistas paralímpicos



## Objetivos específicos

---

### Bloque 1. Nutrición en la Actividad Física y en el Deporte

- ♦ Analizar los distintos métodos de valoración del estado nutricional
- ♦ Interpretar e integrar los datos antropométricos, clínicos, bioquímicos, hematológicos, inmunológicos y farmacológicos en la valoración nutricional del enfermo y en su tratamiento dietético-nutricional
- ♦ Detectar precozmente y evaluar las desviaciones por exceso o defecto, cuantitativas y cualitativas, del balance nutricional
- ♦ Describir la composición y utilidades de los nuevos alimentos
- ♦ Explicar las distintas técnicas y productos de soporte nutricional básico y avanzado relacionadas con la nutrición del deportista
- ♦ Definir la utilización correcta de las ayudas ergogénicas
- ♦ Explicar la normativa actual antidopaje
- ♦ Identificar los trastornos psicológicos relacionados con la práctica del deporte y la nutrición

### Bloque 2. Nutrición de las Poblaciones Especiales en la Actividad Física y en el Deporte

- ♦ Conocer de manera profunda la estructura del músculo esquelético
- ♦ Comprender en profundidad el funcionamiento del músculo esquelético
- ♦ Profundizar en las adaptaciones más importantes que se producen en deportistas
- ♦ Profundizar en los mecanismos de producción de energía con base en el tipo de ejercicio realizado
- ♦ Profundizar en la integración de los diferentes sistemas energéticos que conforman el metabolismo energético del músculo
- ♦ Interpretación de bioquímicas para detectar déficits nutricionales o estados de sobreentrenamiento
- ♦ Interpretación de los diferentes métodos de composición corporal, para optimizar el peso y porcentaje graso adecuado al deporte que practica
- ♦ Monitorización del deportista a lo largo de la temporada
- ♦ Planificación de los períodos de la temporada en función de sus requerimientos
- ♦ Profundizar en las características más importantes dentro de los principales deportes acuáticos
- ♦ Entender las demandas y requerimientos que conlleva la actividad deportiva en medio acuático
- ♦ Diferenciar las necesidades nutricionales entre los diferentes deportes acuáticos
- ♦ Diferenciar las principales limitantes del rendimiento causados por el clima

- ♦ Elaborar un plan de aclimatación acorde a la situación dada
- ♦ Profundizar en las adaptaciones fisiológicas debidas a la altura
- ♦ Establecer unas correctas pautas individuales de hidratación en función del clima
- ♦ Diferenciar entre los distintos tipos de deportista vegetariano
- ♦ Conocer de manera profunda los principales errores cometidos
- ♦ Tratar las notables carencias nutricionales que presentan los deportistas
- ♦ Manejar habilidades que permitan dotar al deportista de las mejores herramientas a la hora de combinar alimentos
- ♦ Establecer el mecanismo fisiológico y bioquímico de la diabetes tanto en reposo como en el ejercicio
- ♦ Profundizar en cómo funcionan las diferentes insulinas o medicamentos que utilizan los diabéticos/as
- ♦ Valorar los requerimientos nutricionales para personas con diabetes tanto en su vida diaria como en el ejercicio, para mejorar su salud
- ♦ Profundizar en los conocimientos necesarios para poder planificar la nutrición a deportistas de diferentes disciplinas con diabetes, para mejorar su salud y rendimiento
- ♦ Establecer el estado de evidencia actual sobre las ayudas ergogénicas en diabéticos/as
- ♦ Profundizar en las diferencias entre las distintas categorías de paradeportistas y sus limitaciones fisiológicas-metabólicas

- ♦ Determinar las necesidades nutricionales de los diferentes paradeportistas para poder establecer de una forma precisa un plan nutricional
- ♦ Profundizar en los conocimientos necesarios para establecer interacciones entre la ingesta de fármacos en estos deportistas y los nutrientes, para evitar déficit
- ♦ Comprender la composición corporal de los paradeportistas en sus diferentes categorías deportivas
- ♦ Aplicar la evidencia científica actual sobre las ayudas ergogénicas nutricionales
- ♦ Establecer las diferentes características y necesidades dentro de los deportes por categoría de peso
- ♦ Comprender en profundidad las estrategias nutricionales en la preparación del deportista de cara a la competición
- ♦ Optimizar a través del abordaje nutricional la mejora de la composición corporal
- ♦ 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
- ♦ Determinar las distintas fases de la lesión
- ♦ Ayudar en la prevención de las lesiones
- ♦ Mejorar el pronóstico de la lesión
- ♦ Establecer una estrategia nutricional acorde a los nuevos requerimientos nutricionales que aparecen durante el período lesivo



# 03

## Competencias

Una vez estudiados todos los contenidos y alcanzados los objetivos del Grand Master en Nutrición Deportiva Integral, el profesional habrá adquirido las competencias necesarias para desarrollarse con éxito en un sector que está en constante crecimiento, ya que la popularización de la práctica del ejercicio físico en los últimos tiempos ha ocasionado que cada vez sean más quienes desean ponerse en manos de profesionales para ajustar su alimentación a su práctica deportiva. Sin duda, un programa que marcará un antes y un después en la capacitación de los nutricionistas.





“

*Acceder a la excelencia en cualquier profesión requiere esfuerzo y constancia. Por eso, TECH pone todos sus recursos académicos a disposición de los alumnos para ayudarlos a mejorar su competitividad”*



## Competencias generales

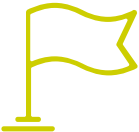
---

- ♦ Aplicar en sus pacientes las nuevas tendencias en nutrición en la actividad física y en el deporte
- ♦ Aplicar las nuevas corrientes de la nutrición según las características del adulto
- ♦ Investigar los problemas nutricionales de sus pacientes

“

*Un completísimo programa que te ayudará a crecer profesionalmente en un sector que cada vez tiene más demanda”*





## Competencias específicas

---

### Bloque 1. Nutrición en la Actividad Física y el Deporte

- ♦ Valorar el estado nutricional del deportista
- ♦ Identificar problemas nutricionales de los usuarios y aplicar los tratamientos y dietas más precisos en cada caso
- ♦ Conocer las composiciones de los alimentos, identificar sus utilidades y añadirlas a las dietas
- ♦ Conocer las normas antidopaje
- ♦ Buscar ayuda para los pacientes con trastornos psicológicos derivados de la práctica del deporte y la nutrición
- ♦ Estar al día en seguridad alimentaria y conocer los posibles peligros de los alimentos
- ♦ Identificar los beneficios de la dieta mediterránea
- ♦ Identificar las necesidades energéticas de los deportistas y realizarles dietas adecuadas

### Bloque 2. Nutrición de las Poblaciones Especiales en la Actividad Física y en el Deporte

- ♦ Manejar y consolidar la iniciativa, el espíritu emprendedor para poner en marcha proyectos relacionados con la nutrición en la actividad física y el deporte
- ♦ Manejar habilidades avanzadas para detectar los posibles signos de alteración nutricional asociados a la práctica deportiva
- ♦ Especializarse en la estructura del tejido muscular y su implicación en el deporte
- ♦ Conocer las necesidades energéticas y nutricionales de los deportistas en distintas situaciones fisiopatológicas
- ♦ Especializarse en las necesidades energéticas y nutricionales de los niños deportistas
- ♦ Especializarse en las necesidades energéticas y nutricionales de los deportistas paralímpicos



# 04

## Dirección del curso

El cuadro docente de este Grand Master Nutrición Deportiva Integral está formado por un equipo de profesionales con amplia experiencia a nivel investigativo, docente y de consulta. Personas que han dedicado gran parte de su vida a mejorar su capacitación en esta rama profesional, y que ahora unen todos sus conocimientos para ayudar a los alumnos a crecer en un sector que cada vez tiene más demanda, por lo que la cualificación superior marcará la diferencia que los ayudará a triunfar en este campo.



“

*Un equipo docente de alto nivel para ayudarte a mejorar tu capacitación en este campo”*



## 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.

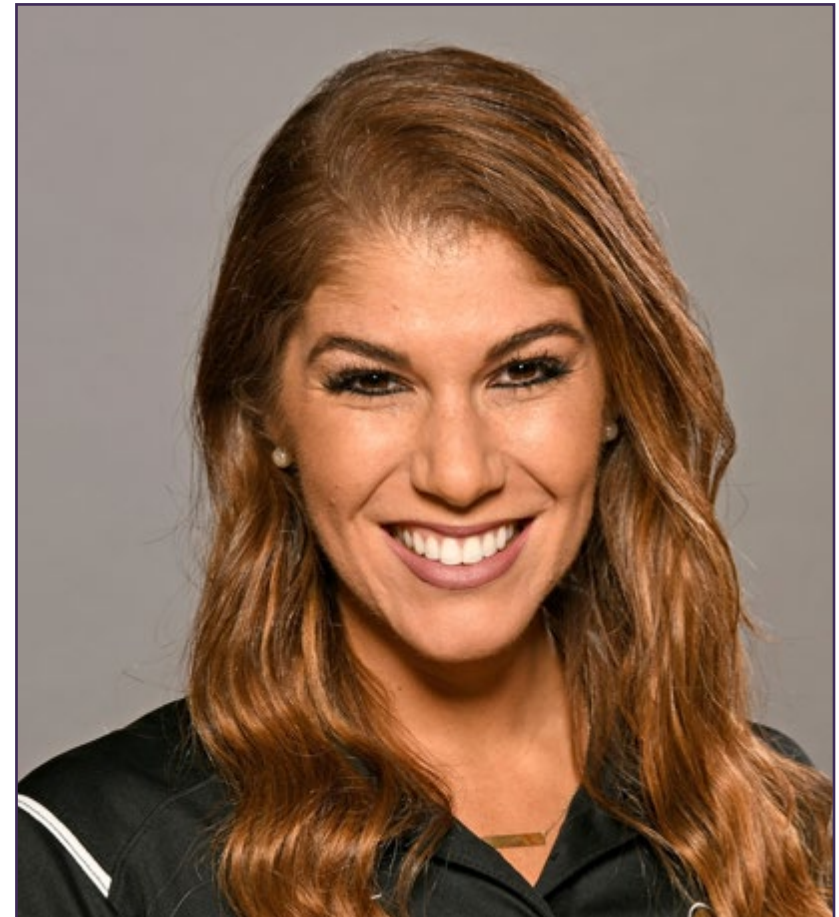
Después de completar su licenciatura, Jamie Meeks continuó su educación en la Universidad de Arkansas, donde completó sus prácticas en **Dietética**. Luego, obtuvo un Máster en Kinesiología con especialización en **Fisiología del Ejercicio** por la Universidad Estatal de Luisiana. Su pasión por ayudar 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**

- ♦ Académico de Número de la Academia Española de Nutrición Humana y Dietética. Profesor e investigador de UCAM
- ♦ Doctor en Nutrición
- ♦ Máster en Nutrición Clínica
- ♦ Graduado en Nutrición



### **Dr. Pérez de Ayala, Enrique**

- ♦ Jefe del Servicio de Medicina Deportiva en Policlínica Gipuzkoa
- ♦ Licenciado en Medicina por la Universidad Autónoma de Barcelona
- ♦ Especialista en Medicina de la E. Física y el Deporte
- ♦ Miembro de honor de la AEMEF
- ♦ Ha sido jefe de la Sección de Medicina Deportiva de la Real Sociedad de Fútbol

## Profesores

### Dña. Aldalur Mancisidor, Ane

- ♦ Forma parte del gabinete de dietética y del Servicio Vasco de la Salud
- ♦ Grado en Enfermería
- ♦ Grado Superior en Dietética
- ♦ Experto en TCA y Nutrición Deportiva

### Dña. Ramírez, Marta

- ♦ Graduada en Nutrición Humana y Dietética
- ♦ Máster Oficial en Nutrición en la actividad física y el deporte
- ♦ Antropometrista ISAK nivel 1
- ♦ Amplia experiencia profesional, tanto en el ámbito clínico como en el deportivo, donde trabaja con deportistas de triatlón, atletismo, culturismo, CrossFit, powerlifting, entre otros, estando especializada en deportes de fuerza
- ♦ Experiencia como formadora y ponente impartiendo seminarios, cursos, talleres y conferencias sobre nutrición deportiva para dietistas-nutricionistas, estudiantes de ciencias de la salud y población general, además de una continua formación en nutrición y deporte en congresos internacionales, cursos y jornadas

### Dña. Montoya Castaño, Johana

- ♦ Nutricionista Dietista por la Universidad de Antioquia
- ♦ Master en Nutrición en la actividad física y el deporte por la UCAM
- ♦ Nutrición deportiva por la Universidad de Barcelona
- ♦ Miembro de la Red DBSS, G-SE Y de Investigación y Asociados del Exercise and Sport Nutrition Laboratory del Health and Kinesiology, Texas A&M University

### D. Arcusa, Raúl

- ♦ Graduado en Nutrición Humana y Dietética
- ♦ Máster oficial en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte
- ♦ Antropometrista ISAK nivel 1
- ♦ Actualmente se encuentra como doctorando dentro del departamento de farmacia de la UCAM, en la línea de investigación de Nutrición y Estrés Oxidativo, actividad que compagina con el trabajo de Nutricionista en la cantera del C.D. Castellón
- ♦ Posee experiencia en diferentes equipos de fútbol de la comunidad valenciana, así como amplia experiencia en consulta en clínica presencial



*Docentes con amplia experiencia se han unido para mejorar tu capacitación en este campo”*



05

# Estructura y contenido

La estructura y contenidos de este Grand Master en Nutrición Deportiva Integral han sido pensados teniendo en cuenta las necesidades académicas de los profesionales de la nutrición que, cada vez, se encuentran en sus consultas con más deportistas que deciden consumir dietas adaptadas a sus condiciones físicas. Por ello, TECH ha diseñado un completísimo programa académico, en el que se muestran las particularidades de cada tipo de deportista, incluso aquellos con características especiales.





“

*Adquiere un nivel de capacitación superior en nutrición deportiva gracias a este completísimo programa”*

## Bloque 1. Nutrición en la Actividad Física y en el Deporte

### 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

### Bloque 2. Nutrición de las Poblaciones Especiales en la Actividad Física y en el Deporte

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

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



- 5.9. Metabolismo de las proteínas
  - 5.9.1. Metabolismo del amonio
  - 5.9.2. Oxidación de aminoácidos
- 5.10. Bioenergética mixta de las fibras musculares
  - 5.10.1. Fuentes energéticas y su relación con el ejercicio
  - 5.10.2. Factores que determinan el uso de una u otra fuente de energía durante el ejercicio

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

- 6.1. Valoración bioquímica
  - 6.1.1. Hemograma
  - 6.1.2. Marcadores de sobre entrenamiento
- 6.2. Valoración Antropométrica
  - 6.2.1. Composición Corporal
  - 6.2.2. Perfil ISAK
- 6.3. Pretemporada
  - 6.3.1. Alta carga de trabajo
  - 6.3.2. Asegurar aporte calórico y proteico
- 6.4. Temporada competitiva
  - 6.4.1. Rendimiento deportivo
  - 6.4.2. Recuperación entre partidos
- 6.5. Periodo de transición
  - 6.5.1. Periodo Vacacional
  - 6.5.2. Cambios en composición corporal
- 6.6. Viajes
  - 6.6.1. Torneos durante la temporada
  - 6.6.2. Torneos fuera de temporada (Copas del mundo, europeos y JJOO)
- 6.7. Monitorización del deportista
  - 6.7.1. Estado basal deportista
  - 6.7.2. Evolución durante la temporada
- 6.8. Cálculo tasa sudoración
  - 6.8.1. Pérdidas hídricas
  - 6.8.2. Protocolo de cálculo

- 6.9. Trabajo multidisciplinar
  - 6.9.1. Papel del nutricionista en el entorno del deportista
  - 6.9.2. Comunicación con el resto de las áreas
- 6.10. Dopaje
  - 6.10.1. Lista WADA
  - 6.10.2. Pruebas antidopaje

## **Módulo 7. Deportes acuáticos**

- 7.1. Historia de los deportes acuáticos
  - 7.1.1. Olimpiadas y grandes torneos
  - 7.1.2. Deportes acuáticos en la actualidad
- 7.2. Limitantes del rendimiento
  - 7.2.1. En Deportes acuáticos en el agua (natación, waterpolo, etc.)
  - 7.2.2. En Deportes acuáticos sobre el agua (surf, vela, piragüismo, etc.)
- 7.3. Características básicas de los deportes acuáticos
  - 7.3.1. Deportes acuáticos en el agua (natación, waterpolo, etc.)
  - 7.3.2. Deportes acuáticos sobre el agua (surf, vela, piragüismo, etc.)-
- 7.4. Fisiología deporte acuáticos
  - 7.4.1. Metabolismo energético
  - 7.4.2. Biotipo del deportista
- 7.5. Entrenamiento
  - 7.5.1. Fuerza
  - 7.5.2. Resistencia
- 7.6. Composición Corporal
  - 7.6.1. Natación
  - 7.6.2. Waterpolo
- 7.7. Precompetición
  - 7.7.1. 3 horas antes
  - 7.7.2. 1 hora antes
- 7.8. Postcompetición
  - 7.8.1. Hidratos de carbono
  - 7.8.2. Hidratación



- 7.9. Postcompetición
  - 7.9.1. Hidratación
  - 7.9.2. Proteína
- 7.10. Ayudas ergogénicas
  - 7.10.1. Creatina
  - 7.10.2. Cafeína

## Módulo 8. Condiciones adversas

- 8.1. Historia del deporte en condiciones extremas
  - 8.1.1. Competiciones de invierno en la historia
  - 8.1.2. Competiciones en ambientes calurosos en la actualidad
- 8.2. Limitaciones del rendimiento en climas calurosos
  - 8.2.1. Deshidratación
  - 8.2.2. Fatiga
- 8.3. Características básicas en climas calurosos
  - 8.3.1. Alta temperatura y humedad
  - 8.3.2. Aclimatación
- 8.4. Nutrición e hidratación en climas calurosos
  - 8.4.1. Hidratación y electrolitos
  - 8.4.2. Hidratos de carbono
- 8.5. Limitantes de rendimiento en climas fríos
  - 8.5.1. Fatiga
  - 8.5.2. Ropa aparatosa
- 8.6. Características básicas en Climas fríos
  - 8.6.1. Frio extremo
  - 8.6.2. V<sub>O</sub>max reducido
- 8.7. Nutrición e hidratación en Climas fríos
  - 8.7.1. Hidratación
  - 8.7.2. Hidratos de Carbono

## Módulo 9. Vegetarianismo y veganismo

- 9.1. Vegetarianismo y veganismo en la historia del deporte
  - 9.1.1. Comienzos del veganismo en el deporte
  - 9.1.2. Deportistas vegetarianos en la actualidad
- 9.2. Diferentes tipos de alimentación vegetariana (cambiar palabra vegetariana)
  - 9.2.1. Deportista vegano
  - 9.2.2. Deportista vegetariano
- 9.3. Errores frecuentes en el deportista vegano
  - 9.3.1. Balance energético
  - 9.3.2. Consumo de proteína
- 9.4. Vitamina B12
  - 9.4.1. Suplementación de B12
  - 9.4.2. Biodisponibilidad de alga espirulina
- 9.5. Fuentes proteicas en la alimentación vegana/vegetariana
  - 9.5.1. Calidad proteica
  - 9.5.2. Sostenibilidad ambiental
- 9.6. Otros nutrientes clave en veganos
  - 9.6.1. Conversión ALA en EPA/DHA
  - 9.6.2. Fe, Ca, Vit.D y Zn-
- 9.7. Valoración bioquímica/Carencias nutricionales
  - 9.7.1. Anemia
  - 9.7.2. Sarcopenia
- 9.8. Alimentación vegana vs. Alimentación omnívora
  - 9.8.1. Alimentación evolutiva
  - 9.8.2. Alimentación actual
- 9.9. Ayudas ergogénicas
  - 9.9.1. Creatina
  - 9.9.2. Proteína vegetal
- 9.10. Factores que disminuyen la absorción de nutrientes
  - 9.10.1. Alto consumo de fibra
  - 9.10.2. Oxalatos

## Módulo 10. Deportista diabético tipo 1

- 10.1. Conocer la diabetes y su patología
  - 10.1.1. Incidencia de la diabetes
  - 10.1.2. Fisiopatología de la diabetes
  - 10.1.3. Consecuencias de la diabetes
- 10.2. Fisiología del ejercicio en personas con diabetes
  - 10.2.1. Ejercicio máximo, submáximo y metabolismo muscular durante el ejercicio
  - 10.2.2. Diferencias a nivel metabólico durante el ejercicio en personas con diabetes
- 10.3. Ejercicio en personas con diabetes tipo 1
  - 10.3.1. Hipoglucemia, hiperglucemia y ajuste del tratamiento nutricional
  - 10.3.2. Tiempo de ejercicio e ingesta de hidratos de carbono
- 10.4. Ejercicio en personas con diabetes tipo 2. Control de la glucemia
  - 10.4.1. Riesgos de la actividad física en personas con diabetes tipo 2
  - 10.4.2. Beneficios del ejercicio en personas con diabetes tipo 2
- 10.5. Ejercicio en niños y adolescentes con diabetes
  - 10.5.1. Efectos metabólicos del ejercicio
  - 10.5.2. Precauciones durante el ejercicio
- 10.6. Terapia de insulina y ejercicio
  - 10.6.1. Bomba de infusión de insulina
  - 10.6.2. Tipos de insulinas
- 10.7. Estrategias nutricionales durante el deporte y el ejercicio en diabetes tipo 1
  - 10.7.1. De la teoría a la práctica
  - 10.7.2. Ingesta de hidratos de carbono antes, durante y después del ejercicio físico
  - 10.7.3. Hidratación antes, durante y después del ejercicio físico
- 10.8. Planificación nutricional en deportes de resistencia
  - 10.8.1. Maratón
  - 10.8.2. Ciclismo
- 10.9. Planificación nutricional en deportes de equipo
  - 10.9.1. Fútbol
  - 10.9.2. Rugby
- 10.10. Suplementación deportiva y diabetes
  - 10.10.1. Suplementos potencialmente beneficiosos para los atletas con diabetes

## Módulo 11. Paradeportistas

- 11.1. Clasificación y categorías en paradeportistas
  - 11.1.1. ¿Qué es un paradeportista?
  - 11.1.2. ¿Cómo se clasifican los paradeportistas?
- 11.2. Ciencia deportiva en paradeportistas
  - 11.2.1. Metabolismo y fisiología
  - 11.2.2. Biomecánica
  - 11.2.3. Psicología
- 11.3. Requerimientos energéticos e hidratación en paradeportistas
  - 11.3.1. Demandas energéticas óptimas para el entrenamiento
  - 11.3.2. Planificación de la hidratación antes, durante y después de los entrenos y competiciones
- 11.4. Problemas nutricionales en las diferentes categorías de paradeportistas según su patología o anomalía
  - 11.4.1. Lesiones de la médula espinal
  - 11.4.2. Parálisis cerebral y lesiones cerebrales adquiridas
  - 11.4.3. Amputados
  - 11.4.4. Deterioro de la visión y la audición
  - 11.4.5. Deficiencias intelectuales
- 11.5. Planificación nutricional en paradeportistas con lesiones de la médula espinal y parálisis cerebral y lesiones cerebrales adquiridas
  - 11.5.1. Requerimientos nutricionales (macro y micronutrientes)
  - 11.5.2. Sudoración y reemplazo de líquidos durante el ejercicio
- 11.6. Planificación nutricional en paradeportistas con amputaciones
  - 11.6.1. Requerimientos energéticos
  - 11.6.2. Macronutrientes
  - 11.6.3. Termorregulación e hidratación
  - 11.6.4. Cuestiones nutricionales relacionadas con las prótesis
- 11.7. Planificación y problemas nutricionales en paradeportistas con deterioro de la visión-audición y deficiencias intelectuales
  - 11.7.1. Problemas de nutrición deportiva con deterioro de la visión: Retinitis Pigmentosa, Retinopatía diabética, Albinismo, Enfermedad de Stargardt y Patologías Auditivas
  - 11.7.2. Problemas de nutrición deportiva con deficiencias intelectuales: Síndrome de Down, Autismo y Asperger y Fenilcetonuria

- 11.8. Composición corporal en paradeportistas
  - 11.8.1. Técnicas de medición
  - 11.8.2. Factores que influyen en la fiabilidad de los diferentes métodos de medición
- 11.9. Farmacología e interacciones con los nutrientes
  - 11.9.1. Diferentes tipos de fármacos ingeridos por los paradeportistas
  - 11.9.2. Deficiencias en micronutrientes en paradeportistas
- 11.10. Ayudas ergogénicas
  - 11.10.1. Suplementos potencialmente beneficiosos para los paradeportistas
  - 11.10.2. Consecuencias negativas para la salud y contaminación y problemas de dopaje por la ingesta de ayudas ergogénicas

## Módulo 12. Deportes por categoría de peso

- 12.1. Características de los principales deportes por categoría de peso
  - 12.1.1. Reglamento
  - 12.1.2. Categorías
- 12.2. Programación de la temporada
  - 12.2.1. Competiciones
  - 12.2.2. Macrociclo
- 12.3. Composición corporal
  - 12.3.1. Deportes de combate
  - 12.3.2. Halterofilia
- 12.4. Etapas de ganancia masa muscular
  - 12.4.1. % grasa corporal
  - 12.4.2. Programación
- 12.5. Etapas de definición
  - 12.5.1. Hidratos de carbono
  - 12.5.2. Proteína
- 12.6. Precompetición
  - 12.6.1. *Peek Weak*
  - 12.6.2. Antes del pesaje

- 12.7. Precompetición
  - 12.7.1. Aplicaciones prácticas
  - 12.7.2. *Timing*
- 12.8. Postcompetición
  - 12.8.1. Hidratación
  - 12.8.2. Proteína
- 12.9. Ayudas ergogénicas
  - 12.9.1. Creatina
  - 12.9.2. *Whey Protein*

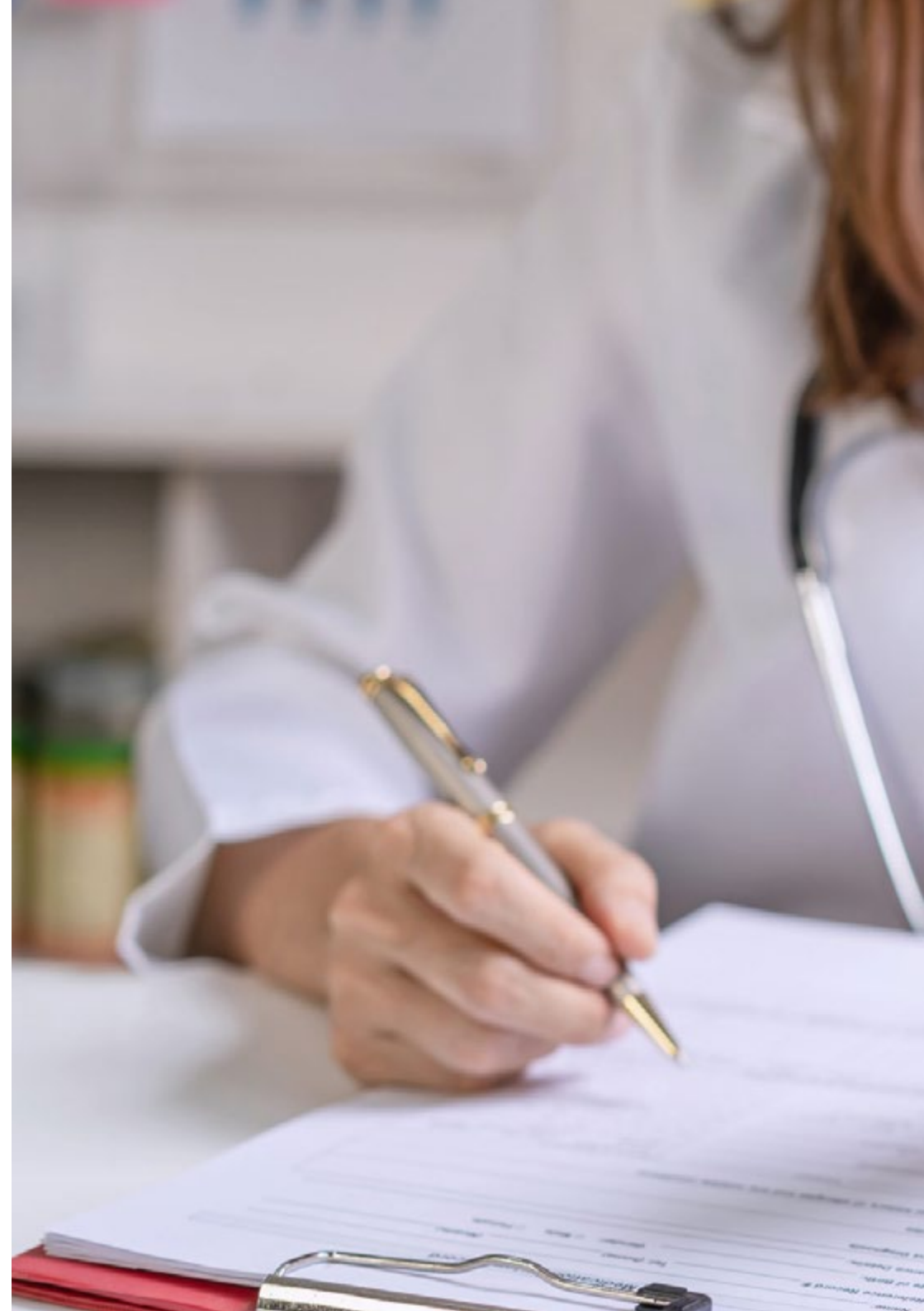
## Módulo 13. Diferentes etapas o poblaciones específicas

- 13.1. Nutrición en la mujer deportista
  - 13.1.1. Factores limitantes
  - 13.1.2. Requerimientos
- 13.2. Ciclo menstrual
  - 13.2.1. Fase lutea
  - 13.2.2. Fase folicular
- 13.3. Triada
  - 13.3.1. Amenorrea
  - 13.3.2. Osteoporosis
- 13.4. Nutrición en la mujer deportista embarazada
  - 13.4.1. Requerimientos energéticos
  - 13.4.2. Micronutrientes
- 13.5. Efectos del ejercicio físico en el niño deportista
  - 13.5.1. Entrenamiento de fuerza
  - 13.5.2. Entrenamiento de resistencia
- 13.6. Educación nutricional en el niño deportista
  - 13.6.1. Azúcar
  - 13.6.2. TCA
- 13.7. Requerimientos nutricionales en el niño deportista
  - 13.7.1. Hidratos de carbono
  - 13.7.2. Proteínas

- 13.8. Cambios asociados al envejecimiento
  - 13.8.1. % Grasa corporal
  - 13.8.2. Masa muscular
- 13.9. Principales problemas en el deportista senior
  - 13.9.1. Articulaciones
  - 13.9.2. Salud cardiovascular
- 13.10. Suplementación interesante en el deportista senior
  - 13.10.1. *Whey Protein*
  - 13.10.2. Creatina

#### **Módulo 14. Período lesivo**

- 14.1. Introducción
- 14.2. Prevención de lesiones en el deportista
  - 14.2.1. Disponibilidad energética relativa en el deporte
  - 14.2.2. Salud bucodental e implicaciones sobre las lesiones
  - 14.2.3. Fatiga, nutrición y lesiones
  - 14.2.4. Sueño, nutrición y lesiones
- 14.3. Fases de la lesión
  - 14.3.1. Fase de inmovilización. Inflamación y cambios que se producen durante esta fase
  - 14.3.2. Fase de retorno de la actividad
- 14.4. Ingesta energética durante el período de lesión
- 14.5. Ingesta de macronutrientes durante el período de lesión
  - 14.5.1. Ingesta de carbohidratos
  - 14.5.2. Ingesta de grasas
  - 14.5.3. Ingesta de proteínas
- 14.6. Ingesta de micronutrientes de especial interés durante la lesión





- 14.7. Suplementos deportivos con evidencia durante el período de lesión
  - 14.7.1. Creatina
  - 14.7.2. Omega 3
  - 14.7.3. Otros
- 14.8. Lesiones de tendinosas y ligamentosas
  - 14.8.1. Introducción a las lesiones tendinosas y ligamentosas. Estructura del tendón
  - 14.8.2. Colágeno, gelatina y vitamina C. ¿Pueden ayudar?
  - 14.8.3. Oros nutrientes involucrados en la síntesis del colágeno
- 14.9. Vuelta a la competición
  - 14.9.1. Consideraciones nutricionales en el retorno a la competición
- 14.10. Estudios de caso interesantes en la literatura científica sobre lesiones

“

*Un recorrido académico por  
los conceptos más novedosos  
de la nutrición deportiva”*



06

# 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 en la plataforma de reseñas Trustpilot, 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

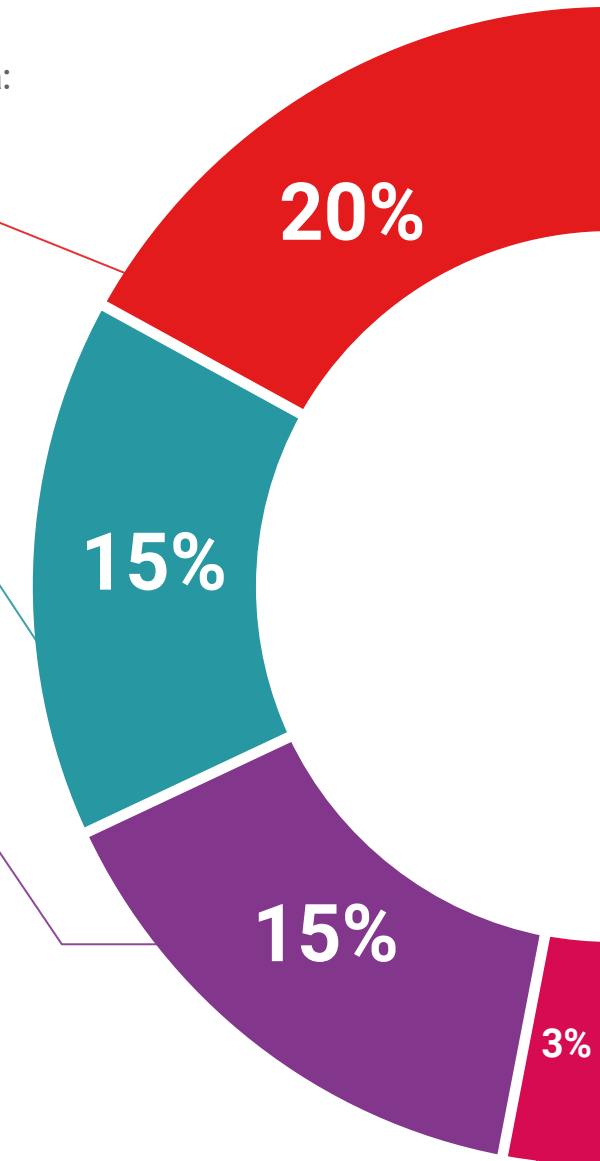
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

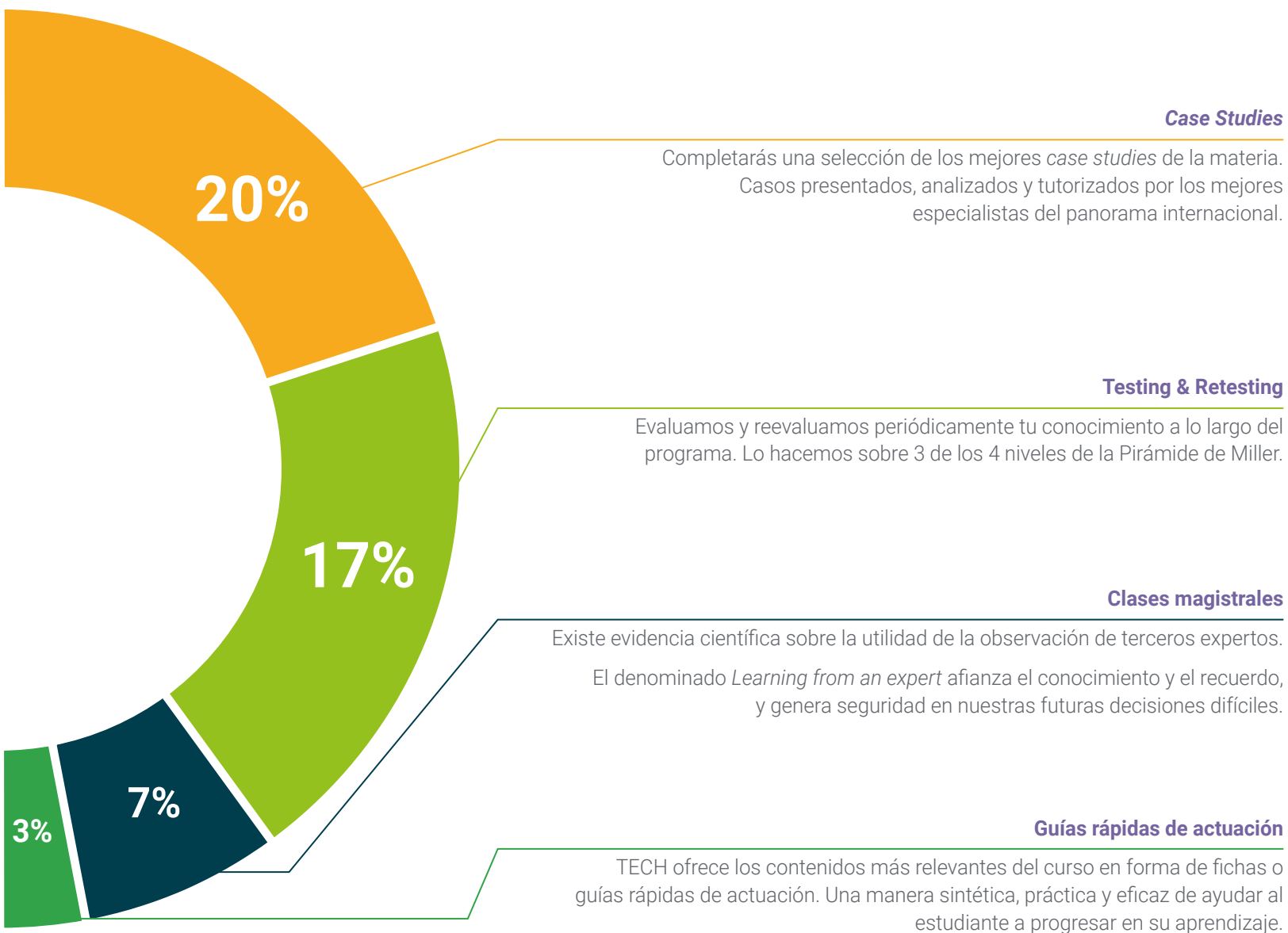
Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



#### Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.







07

# Titulación

El Grand Master en Nutrición Deportiva Integral garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a dos diplomas de Máster Propio, uno expedido por TECH Global University y otro expedido por Universidad FUNDEPOS.



“

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

El programa del **Grand Master en Nutrición Deportiva Integral** es el más completo del panorama académico actual. A su egreso, el estudiante recibirá un diploma universitario emitido por TECH Global University, y otro por Universidad FUNDEPOS.

Estos títulos de formación permanente y actualización profesional de TECH Global University y Universidad FUNDEPOS garantizan la adquisición de competencias en el área de conocimiento, otorgando un alto valor curricular al estudiante que supere las evaluaciones y acredite el programa tras cursarlo en su totalidad.

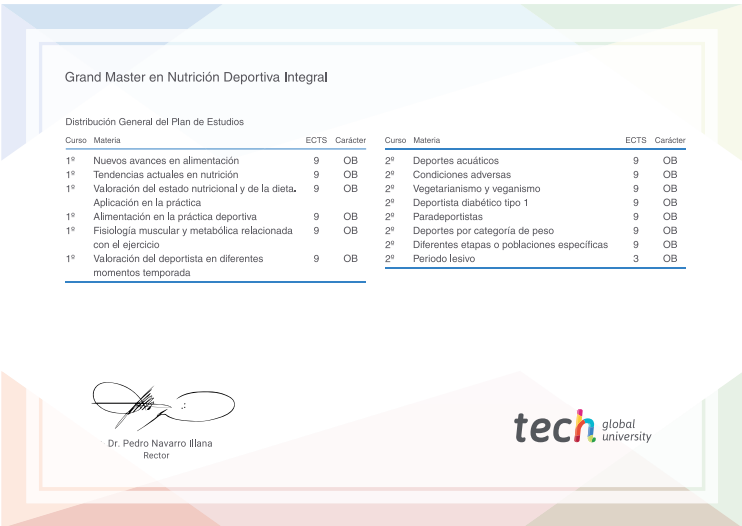
Este doble reconocimiento, de dos destacadas instituciones universitarias, suponen una doble recompensa a una formación integral y de calidad, asegurando que el estudiante obtenga una certificación reconocida tanto a nivel nacional como internacional. Este mérito académico le posicionará como un profesional altamente capacitado y preparado para enfrentar los retos y demandas en su área profesional.

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

Modalidad: **online**

Duración: **2 años**

Acreditación: **120 ECTS**



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



## Grand Master

### Nutrición Deportiva Integral

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



# Grand Master

## Nutrición Deportiva Integral

Avalado por la NBA

