

Curso Universitario

Nutrición en el Ciclista

Avalado por la NBA





Curso Universitario Nutrición en el Ciclista

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

Acceso web: www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/nutricion-ciclista

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Dirección del curso

pág. 12

04

Estructura y contenido

pág. 16

05

Metodología

pág. 20

06

Titulación

pág. 28

01

Presentación

La Nutrición es esencial para el éxito en el Ciclismo. No es ningún secreto que los ciclistas necesitan una dieta equilibrada y adecuada para mantener los niveles de energía, recuperarse después del ejercicio, adaptarse al entrenamiento o resistir enfermedades y lesiones. Es por ello que resulta importante que estos profesionales tengan una actualización continua en las propiedades nutricionales de los alimentos, y esto es lo que lograrán con el presente título. Así, el programa se postula como una herramienta de valor mediante la cual el alumno calculará el gasto metabólico y profundizará en la tasa de sudoración de los ciclistas o en su composición corporal. Todo esto con un enfoque integral y desde casa para mayor comodidad.



“

La oportunidad perfecta para alcanzar tus metas como ciclista mediante los últimos planes nutricionales”

Los ciclistas necesitan una dieta rica en carbohidratos para contar con la energía necesaria de cara al desarrollo del Ciclismo de larga distancia. Dado que estas biomoléculas se almacenan en el cuerpo en forma de glucógeno, precisan consumir suficientes carbohidratos para mantener los niveles de glucógeno altos antes de una carrera o entrenamiento. Además, estos deportistas también requieren proteínas para reparar los músculos después del ejercicio y para promover la recuperación. Asimismo, las grasas se postulan como importantes para proporcionar energía de larga duración y en aras de contribuir en la absorción de vitaminas liposolubles.

Sin duda, manejar cuestiones nutricionales como estas resulta una tarea compleja y sometida a continuos avances según evoluciona la evidencia científica, motivo por el que los ciclistas deben aprovechar cualquier oportunidad de actualización al respecto. Y con TECH tienen una perfecta, mediante la cual estarán ante la ocasión de potenciar su rendimiento a través de los planes nutricionales que se han demostrado más eficaces en el día de hoy.

Así, el alumnado analizará largo y tendido las implicaciones de la Nutrición en su actividad deportiva, obteniendo las herramientas más adecuadas para calcular el gasto metabólico. Además, con el título se adentrará en la periodización de macro y micronutrientes, en la suplementación deportiva o en el entrenamiento del estómago, entre otros temas de especial interés.

Con esta especialización, el ciclista se verá en disposición de impulsar su actividad profesional, para lo cual no deberá acudir a centros de enseñanza presenciales ni someterse a horarios determinados. Además, se beneficiará de disfrutar de una experiencia académica con la mayor universidad online del mundo, pasando a formar parte de una prestigiosa comunidad en la que podrá establecer contacto con grandes expertos de esta área.

Este **Curso Universitario en Nutrición en el Ciclista** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Nutrición en el Ciclismo
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información deportiva 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



Actualízate en todas las implicaciones de la Nutrición en tu actividad ciclista, calculando el gasto metabólico de tus entrenamientos”

“

Te someterás a avanzados casos prácticos sobre las necesidades de hidratación en el entrenamiento y la competición, analizando la tasa de sudoración”

El programa incluye en su cuadro docente a profesionales del sector que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

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

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

Si quieres estar al día de las últimas tendencias en Nutrición para la práctica ciclista, con este título profundizarás en todas y cada una de ellas.

Obtendrás una valiosa especialización para determinar qué aportes ergonutricionales son útiles y cuáles se deben evitar.



02 Objetivos

Dado que las especializaciones en planes nutricionales adaptados a determinadas disciplinas deportivas es un requerimiento cada vez más habitual, TECH ha diseñado de manera meticulosa este título para que cuente con todas las claves. Así, el objetivo no es otro que el de dotar al alumno de las últimas estrategias nutricionales que potencien su rendimiento para que pueda alcanzar cualquier meta deportiva que se proponga.





“

Los objetivos del programa te permitirán dominar todos y cada uno de los aspectos de la periodización de la Nutrición, tanto en macro como en microciclos”



Objetivos generales

- ♦ Comprender los factores de rendimiento del deporte y, por ende, aprender a valorar las necesidades específicas de cada deportista
- ♦ Ser capaz de planificar, periodizar y desarrollar programas de entrenamiento para ciclistas, en definitiva, capacitar al alumnado para ejercer la profesión de entrenador
- ♦ Adquirir conocimiento específico relacionado con la biomecánica del ciclismo
- ♦ Entender el funcionamiento de las nuevas aplicaciones utilizadas en la cuantificación de las cargas y prescripción de entrenamientos
- ♦ Entender los beneficios del entrenamiento de la fuerza y ser capaz de aplicarlos en el entrenamiento concurrente
- ♦ Adquirir una especialización en nutrición orientada al ciclismo
- ♦ Comprender el funcionamiento de las estructuras ciclistas, así como las modalidades y categorías de las competiciones





Objetivos específicos

- ◆ Profundizar en el concepto de nutrición
- ◆ Entender y aplicar la periodización de la nutrición
- ◆ Conocer qué ayudas ergogénicas son útiles, cuáles no y cuáles se consideran métodos prohibidos
- ◆ Adentrarse en nuevas tendencias en la nutrición

“

Te beneficiarás de una experiencia académica sumamente integral que incluye todas las novedades sobre el empleo de Softwares para el control de la Nutrición”

03

Dirección del curso

El equipo docente que TECH ha incorporado para impartir esta titulación y tutelar el progreso académico de los alumnos supone toda una declaración de intenciones de la universidad. Entrenadores, preparadores físicos y expertos en Nutrición Deportiva confluyen en el programa para que el alumno pueda nutrirse de su *Know-How* y contar con las claves que les permitirán marcar la diferencia. Además, los estudiantes tendrán un valioso punto de encuentro digital con el profesorado mediante el Campus Virtual, donde este quedará a su disposición para cualquier duda.





“

*Entrenadores, preparadores físicos
y expertos en Nutrición Deportiva se
reúnen en el programa para aportarte las
claves que te harán marcar la diferencia”*

Dirección



D. Sola, Javier

- ◆ CEO de Training4ll
- ◆ Entrenador del equipo WT UAE
- ◆ Jefe de Rendimiento Massi Tactic UCI Women's Team
- ◆ Especialista en el Área Biomecánica del Jumbo Visma UCI WT
- ◆ Asesor de WKO de equipos ciclistas de World Tour
- ◆ Formador en Coaches 4 Coaches
- ◆ Profesor asociado de la Universidad de Loyola
- ◆ Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Sevilla
- ◆ Postgrado en Alto Rendimiento de Deportes Cíclicos por la Universidad de Murcia
- ◆ Director Deportivo Nivel III
- ◆ Numerosas medallas olímpicas y medallas en campeonatos europeos, copas del mundo y campeonatos nacionales

Profesores

D. Celdrán, Raúl

- ◆ CEO de Natur Training System
- ◆ Responsable de Nutrición del BH ProConti Team
- ◆ Responsable de Rendimiento del MTB Klimatiza Team
- ◆ Formador en Coaches 4 Coaches
- ◆ Licenciado en Farmacia por la Universidad de Alcalá
- ◆ Máster en Nutrición, Obesidad y Alto Rendimiento en Deportes Cíclicos por la Universidad de Navarra

Dr. Arguedas Lozano, Chema

- ◆ CEO de Planifica tus Pedaladas
- ◆ Entrenador de Ciclismo y Experto en Nutrición en Ciclismo Intensivo
- ◆ Entrenador, Preparador Físico y Experto en Nutrición Deportiva
- ◆ Profesor de Nutrición Deportiva en la Universidad de Leioa
- ◆ Autor de títulos relacionados con el Ciclismo: *Planifica tus pedaladas*, *Nutre tu pedaleo*, *Planifica tus salidas en bicicleta de montaña* y *Potencia tu pedaleo*



04

Estructura y contenido

El temario se ha diseñado procurando ofrecer la visión más completa sobre esta materia. Para ello, el equipo docente ha supervisado estrechamente todos los temas con el fin de que los contenidos estén en sintonía con los últimos avances científicos en materia nutricional. Además, los estudiantes se apoyarán en las innovaciones tecnológicas que TECH ha implementado en su Campus Virtual. En este sentido, su ciclo educativo se verá impulsado gracias a dinámicos recursos de estudio que van mucho más allá de memorizar los temas.



“

Un plan de estudios que hace especial hincapié en la necesidad de entrenar el estómago y el sistema digestivo para mejorar los resultados en competición”

Módulo 1. Nutrición en el ciclista

- 1.1. Concepto de nutrición deportiva
 - 1.1.1. ¿Qué es la nutrición deportiva?
 - 1.1.2. Nutrición clínica vs nutrición deportiva.
 - 1.1.3. Alimentos y suplementos
- 1.2. Cálculo del MB
 - 1.2.1. Componentes del gasto energético
 - 1.2.2. Factores que influyen en el gasto energético en reposo
 - 1.2.3. Medición del consumo de energía
- 1.3. Composición corporal
 - 1.3.1. IMC y peso ideal tradicional. ¿Existe el peso ideal?
 - 1.3.2. Grasa subcutánea y espesor de pliegues cutáneos
 - 1.3.3. Otros métodos para determinar la composición corporal.
- 1.4. Macro y micronutrientes
 - 1.4.1. Definición de macro y micronutrientes
 - 1.4.2. Necesidades de macronutrientes
 - 1.4.3. Necesidades de micronutrientes
- 1.5. Periodización macro y micro
 - 1.5.1. Periodización nutricional
 - 1.5.2. Periodización en macrociclos
 - 1.5.3. Periodización en microciclos
- 1.6. Tasa de sudoración e hidratación
 - 1.6.1. Medición tasa de sudoración
 - 1.6.2. Necesidades de hidratación
 - 1.6.3. Electrolitos
- 1.7. Entrenamiento del estómago y sistema digestivo
 - 1.7.1. Necesidad de entrenar el estómago y sistema digestivo
 - 1.7.2. Fases del EEySD
 - 1.7.3. Aplicación en entrenamiento y carrera



- 1.8. Suplementación
 - 1.8.1. Suplementación y ayudas ergonutricionales
 - 1.8.2. Sistema ABCD de suplementos y ayudas ergonutricionales.
 - 1.8.3. Necesidades individuales de suplementación.
- 1.9. Tendencias en nutrición deportiva
 - 1.9.1. Tendencias
 - 1.9.2. Low-Carb, High-Fat
 - 1.9.3. Dieta altas en carbohidratos
- 1.10. Software y aplicaciones
 - 1.10.1. Métodos para el control de macronutrientes
 - 1.10.2. Softwares para control de la nutrición
 - 1.10.3. Aplicaciones para el deportista

“ *TECH te proporciona los materiales académicos más innovadores en materia de Nutrición en el Ciclismo a través de esquemas interactivos, casos prácticos, vídeos y mucho más*”



05 Metodología

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

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





“

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

Estudio de Caso para contextualizar todo el contenido

Nuestro programa ofrece un método revolucionario de desarrollo de habilidades y conocimientos. Nuestro objetivo es afianzar competencias en un contexto cambiante, competitivo y de alta exigencia.

“

Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo”



Accederás a un sistema de aprendizaje basado en la reiteración, con una enseñanza natural y progresiva a lo largo de todo el temario.



El alumno aprenderá, mediante actividades colaborativas y casos reales, la resolución de situaciones complejas en entornos empresariales reales.

Un método de aprendizaje innovador y diferente

El presente programa de TECH es una enseñanza intensiva, creada desde 0, que propone los retos y decisiones más exigentes en este campo, ya sea en el ámbito nacional o internacional. Gracias a esta metodología se impulsa el crecimiento personal y profesional, dando un paso decisivo para conseguir el éxito. El método del caso, técnica que sienta las bases de este contenido, garantiza que se sigue la realidad económica, social y profesional más vigente.

“ *Nuestro programa te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera* ”

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores facultades del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y emitieran juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? Esta es la pregunta a la que nos enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos reales. Deberán integrar todos sus conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones.

Relearning Methodology

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

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

En 2019, obtuvimos los mejores resultados de aprendizaje de todas las universidades online en español en el mundo.

En TECH se aprende con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los directivos del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina Relearning.

Nuestra universidad es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019, conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos...) con respecto a los indicadores de la mejor universidad online en español.





En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica. Con esta metodología se han capacitado a más de 650.000 graduados universitarios con un éxito sin precedentes en ámbitos tan distintos como la bioquímica, la genética, la cirugía, el derecho internacional, las habilidades directivas, las ciencias del deporte, la filosofía, el derecho, la ingeniería, el periodismo, la historia o los mercados e instrumentos financieros. Todo ello en un entorno de alta exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu capacitación, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.

A partir de la última evidencia científica en el ámbito de la neurociencia, no solo sabemos organizar la información, las ideas, las imágenes y los recuerdos, sino que sabemos que el lugar y el contexto donde hemos aprendido algo es fundamental para que seamos capaces de recordarlo y almacenarlo en el hipocampo, para retenerlo en nuestra memoria a largo plazo.

De esta manera, y en lo que se denomina Neurocognitive context-dependent e-learning, los diferentes elementos de nuestro programa están conectados con el contexto donde el participante desarrolla su práctica profesional.

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



Material de estudio

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

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



Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.



Prácticas de habilidades y competencias

Realizarán 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.



Lecturas complementarias

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





Case studies

Completarán una selección de los mejores casos de estudio elegidos expresamente para esta situación. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



Resúmenes interactivos

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

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



Testing & Retesting

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



06

Titulación

El Curso Universitario en Nutrición en el Ciclista 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 en el Ciclista** avalado por **TECH Global University**, la mayor Universidad digital del mundo.

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

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

Título: **Curso Universitario en Nutrición en el Ciclista**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**





Curso Universitario Nutrición en el Ciclista

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

Curso Universitario

Nutrición en el Ciclista

Avalado por la NBA

