

# Diplomado

## Nutrición para la Readaptación y Recuperación Funcional

Avalado por la NBA





## Diplomado

### Nutrición para la Readaptación y Recuperación Funcional

- » Modalidad: **online**
- » Duración: **6 semanas**
- » Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**
- » Dedicación: **16h/semana**
- » Horario: **a tu ritmo**
- » Exámenes: **online**

Acceso web: [www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/nutricion-readaptacion-recuperacion-funcional](http://www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/nutricion-readaptacion-recuperacion-funcional)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Dirección del curso

---

*pág. 12*

04

Estructura y contenido

---

*pág. 20*

05

Metodología

---

*pág. 24*

06

Titulación

---

*pág. 32*

# 01

# Presentación

Una adecuada nutrición es fundamental para la recuperación de las lesiones deportivas. El cuerpo necesita de una serie de nutrientes, sobre todo cuando se llevan a cabo ejercicios físicos imprescindibles para mantener un buen estado de salud y, por eso, el entrenador deportivo no solo tiene que estar al día en los principales ejercicios para la readaptación de los deportistas tras las lesiones, sino también en el mejor asesoramiento nutricional.



“

*Los entrenadores personales deben contar con unos amplios conocimientos en nutrición para saber asesorar a sus clientes en sus procesos de readaptación y recuperación funcional”*

El organismo está compuesto por elementos químicos tales como carbono, hidrógeno, oxígeno, nitrógeno, azufre, etc. Todos ellos se obtienen a través de la ingesta de agua, inhalación de aire y, sobre todo, del consumo de alimentos. Una ingesta adecuada y proporcionada de nutrientes va a condicionar un mejor o peor estado de salud y, por tanto, una mayor o menor capacidad regenerativa del organismo.

En este Diplomado se mostrarán los diferentes tipos de hidratos de carbono (monosacáridos, disacáridos y polisacáridos), proteínas (animales, vegetales, valor biológico), grasas (monoinsaturadas, poliinsaturadas, saturadas, grasas trans), vitaminas (hidrosolubles y liposolubles), minerales (macro y microminerales) y fibra (soluble e insoluble). Todos estos compuestos son fundamentales en la readaptación y recuperación funcional porque tienen que reparar un daño importante, siendo posible con la alimentación adecuada.

Además, se conocerá la importancia de una correcta hidratación en el organismo durante el proceso de readaptación y recuperación funcional, ya que para su consecución se realizará un programa de trabajo físico. El cuerpo humano contiene un 60-65% de agua y, por tanto, un desequilibrio hídrico dificultaría y retrasaría los procesos regenerativos sobre todo musculares, ya que los músculos presentan un alto contenido en agua. Por ello, a mayor volumen e intensidad de trabajo, las necesidades hídricas incrementan.

Dos distinguidos profesores internacionales que han trabajado con los equipos más destacados de la NBA impartirán *Masterclass* en este programa. Sus enseñanzas exclusivas y sin igual cubren todos los módulos, brindando una perspectiva distintiva del deporte de élite.

Finalmente, cabe destacar la importancia de las recomendaciones de los complementos alimenticios y, sobre todo, el papel que juegan en la prevención, readaptación y recuperación de lesiones. Para ello, se mostrarán nutrientes y extractos específicos para una mayor recuperación y regeneración de los diferentes tejidos, tales como el cartílago de tiburón (regenerador articular), la curcumina (antiinflamatorio), proteínas hidrolizadas y omega-3 (regenerador muscular).

Este **Diplomado en Nutrición para la Readaptación y Recuperación Funcional** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Las características más destacadas son:

- ◆ El desarrollo de numerosos casos prácticos presentados por especialistas en entrenamientos personales
- ◆ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que están concebidos, recogen la información indispensable para el ejercicio profesional
- ◆ Los ejercicios donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ◆ El sistema interactivo de aprendizaje basado en algoritmos para la toma de decisiones
- ◆ Su especial hincapié en las metodologías innovadoras en la aplicación de la nutrición para la readaptación y recuperación funcional
- ◆ 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



*¿Deseas estar a la vanguardia en el ámbito deportivo? Obtén enseñanzas de dos distinguidos profesores internacionales con experiencia en los equipos más destacados de la NBA”*

“

*Este programa es la mejor inversión que puedes hacer en la selección de un programa de actualización por dos motivos: además de poner al día tus conocimientos como entrenador personal, obtendrás un título por la principal universidad online en español: TECH Universidad Tecnológica”*

Incluye en su cuadro docente a profesionales pertenecientes al ámbito de las ciencias del deporte, 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 un aprendizaje inmersivo programado 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 programa académico. Para ello, el profesional contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos en nutrición para la readaptación y recuperación funcional, y con gran experiencia.

*El programa permite ejercitarse en entornos simulados que proporcionan un aprendizaje inmersivo programado para entrenarse ante situaciones reales.*

*Este Diplomado 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 que persigue este programa es el desarrollo del aprendizaje teórico-práctico, de manera que el profesional de ciencias del deporte consiga dominar de forma práctica y rigurosa el entrenamiento personal.







“

*Nuestro objetivo es alcanzar la excelencia académica y ayudarte a que tú logres el éxito profesional. No lo dudes más y únete a nosotros”*



## Objetivos generales

---

- ◆ Adquirir conocimientos especializados en readaptación deportiva, prevención de lesiones y recuperación funcional
- ◆ Valorar al deportista desde el punto de vista de condición física, funcional y biomecánico para detectar aspectos que dificulten la recuperación o favorezcan reincidencias en la lesión
- ◆ Diseñar tanto trabajo específico de readaptación y recuperación como integral individualizado
- ◆ Valorar las necesidades nutricionales del sujeto y elaborar unas recomendaciones nutricionales y de complementos nutricionales que favorezcan el proceso de recuperación
- ◆ Evaluar y controlar el proceso evolutivo de la recuperación y/o rehabilitación de una lesión de un deportista o usuario
- ◆ Adquirir habilidades y destrezas en readaptación, prevención y recuperación incrementando las posibilidades profesionales como entrenador personal
- ◆ Diferenciar desde el punto de vista anatómico las diferentes partes y estructuras del cuerpo humano
- ◆ Mejorar la condición física del deportista lesionado como parte del trabajo integral con el objetivo de conseguir una mayor y eficaz recuperación tras la lesión





## Objetivos específicos

---

- ◆ Abordar el concepto de alimentación integral como elemento clave en el proceso de readaptación y recuperación funcional
- ◆ Distinguir las diferentes estructuras y propiedades tanto de macronutrientes como de micronutrientes
- ◆ Priorizar la importancia tanto de la ingesta de agua como de la hidratación en los procesos de recuperación
- ◆ Analizar los diferentes tipos de fitoquímicos y su papel esencial en la mejora del estado de salud y la regeneración del organismo

“

*El ámbito deportivo precisa de profesionales capacitados y nosotros te damos las claves para que te sitúes en la élite profesional”*

# 03 Dirección del curso

Nuestro equipo docente, experto en Entrenamiento Personal, cuenta con un amplio prestigio en la profesión y son profesionales con años de experiencia docente que se han unido para ayudarte a dar un impulso a tu profesión. Para ello, han elaborado este Máster con actualizaciones recientes en la materia que te permitirá capacitarte y aumentar tus habilidades en este sector.



“

*Aprende de los mejores profesionales y  
conviértete tú mismo en un profesional  
de éxito”*

## Director Invitado Internacional

El Doctor Charles Loftis es un reconocido especialista que se desempeña como **terapeuta de rendimiento deportivo** para los **Portland Trail Blazers** en la **NBA**. Su impacto en la liga de baloncesto más importante del mundo ha sido significativo, aportando una experiencia distinguida en la creación de programas de fuerza y acondicionamiento.

Antes de unirse a los Trail Blazers, fue el entrenador jefe de fuerza y acondicionamiento de los Iowa Wolves, implementando y supervisando el desarrollo de un programa integral para los jugadores. De hecho, su experiencia en el campo del rendimiento deportivo comenzó con el establecimiento de XCEL Performance and Fitness, del que fue fundador y entrenador jefe. Allí, el Doctor Charles Loftis trabajó con una amplia gama de atletas para desarrollar programas de fuerza y acondicionamiento, además de trabajar la **prevención y readaptación de lesiones deportivas**.

Su trayectoria académica en el campo de la química y biología le proporciona una perspectiva única sobre la ciencia detrás del rendimiento deportivo y la terapia física. Así, posee designaciones CSCS y RSCC de la Asociación Nacional de Fuerza y Acondicionamiento (NSCA), que reconocen sus conocimientos y habilidades en el campo. También, está certificado en PES (Especialista en Mejoramiento de Rendimiento), CES (Especialista en Ejercicios Correctivos) y punción seca.

Con todo ello, el Doctor Charles Loftis es un miembro vital de la comunidad de la NBA, trabajando directamente tanto la fuerza y rendimiento de deportistas de élite como la necesaria prevención y readaptación frente a lesiones deportivas de diversa índole.



## Dr. Loftis, Charles

---

- Preparador Físico en los Portland Trail Blazers, Portland, Estados Unidos
- Entrenador jefe de fuerza y acondicionamiento de los Iowa Wolves
- Fundador y entrenador jefe en XCEL Performance and Fitness
- Entrenador jefe de rendimiento en el equipo masculino de baloncesto de la Universidad Cristiana de Oklahoma
- Terapeuta físico en Mercy
- Doctor en Terapia Física por la Universidad de Langston
- Licenciado en Química y Biología por la Universidad de Langston

“

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

## Director Invitado Internacional

Isaiah Covington es un entrenador de rendimiento altamente capacitado, con una gran experiencia en el tratamiento y abordaje de diferentes lesiones en deportistas de élite. De hecho, su trayectoria profesional se ha dirigido a la **NBA**, una de las ligas deportivas más importantes de todo el mundo. Es el **Entrenador de Rendimiento de los Bolton Celtics**, uno de los equipos más importantes de la Conferencia Este y con mayor proyección en todo Estados Unidos.

Su trabajo en una liga tan exigente le ha hecho especializarse en maximizar el **potencial físico y mental** de los jugadores. Para ello, ha sido clave su experiencia pasada en otros equipos, como los Golden State Warriors y los Santa Cruz Warriors. Esto le ha permitido trabajar también en el plano de las lesiones deportivas, profundizando en la **prevención y readaptación** de las más frecuentes en los deportistas de élite.

En el ámbito académico, su interés se ha centrado en el campo de la **kinesiología**, las **ciencias del ejercicio** y el **deporte de alto rendimiento**. Todo ello le ha llevado a destacar de forma prolífica en la NBA, trabajando día a día con algunos de los jugadores de baloncesto y cuerpo técnico más importantes de todo el mundo.





## D. Covington, Isaiah

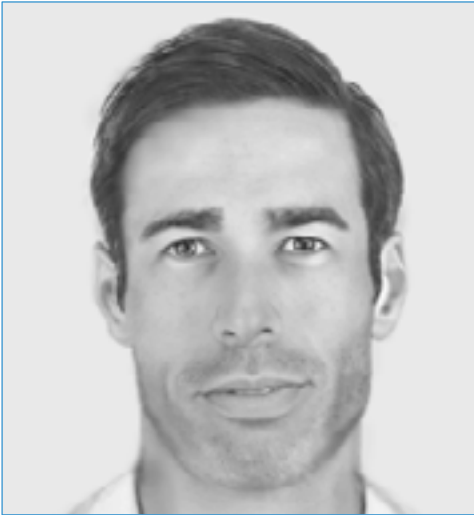
---

- ♦ Entrenador de Rendimiento y Preparador Físico de los Boston Celtics, Boston, Estados Unidos
- ♦ Entrenador de Rendimiento de los Golden State Warriors
- ♦ Entrenador jefe de Rendimiento de los Santa Cruz Warriors
- ♦ Entrenador de Rendimiento en Pacers Sports & Entertainment
- ♦ Licenciado en Kinesiología y Ciencias del Ejercicio por la Universidad de Delaware
- ♦ Especialización en Gestión del Entrenamiento
- ♦ Máster en Kinesiología y Ciencias del Ejercicio por la Universidad de Long Island
- ♦ Máster en Deporte de Alto Rendimiento por la Universidad Católica de Australia

“

*Aprovecha la oportunidad para conocer los últimos avances en esta materia para aplicarla a tu práctica diaria”*

## Dirección



### Dr. González Matarín, Pedro José

- Investigador técnico de la Educación para la Salud en Murcia
- Docente e investigador de la Universidad de Almería
- Técnico del Programa Activa del Departamento de Salud de Murcia
- Entrenador de Alto Rendimiento
- Doctor en Ciencias de la Salud
- Graduado en Educación Física
- Máster en Recuperación Funcional en la Actividad Física y el Deporte
- Máster en Medicina Regenerativa
- Máster en Actividad Física y Salud
- Máster en Dietética y Dietoterapia
- Miembro de SEEDO y AEEM



04

# Estructura y contenido

La estructura de los contenidos ha sido diseñada por un equipo de profesionales conocedor de las implicaciones de la capacitación en la praxis diaria, conscientes de la relevancia de la actualidad de la especialización de calidad en el ámbito del entrenamiento personal, y comprometidos con la enseñanza de calidad mediante las nuevas tecnologías educativas.





“

*Contamos con el programa científico más completo y actualizado del mercado. Queremos ponerte a tu alcance la mejor capacitación”*

## Módulo 1. Nutrición para la readaptación y recuperación funcional

- 1.1. Alimentación integral como elemento clave en la prevención y recuperación de lesiones
- 1.2. Carbohidratos
- 1.3. Proteínas
- 1.4. Grasas
  - 1.4.1. Saturadas
  - 1.4.2. Insaturadas
    - 1.4.2.1. Monoinsaturadas
    - 1.4.2.2. Poliinsaturadas
- 1.5. Vitaminas
  - 1.5.1. Hidrosolubles
  - 1.5.2. Liposolubles
- 1.6. Minerales
  - 1.6.1. Macrominerales
  - 1.6.2. Microminerales
- 1.7. Fibra
- 1.8. Agua
- 1.9. Fitoquímicos
  - 1.9.1. Fenoles
  - 1.9.2. Tioles
  - 1.9.3. Terpenos
- 1.10. Complementos alimenticios para la prevención y recuperación funcional





“

*Una experiencia única, clave y decisiva  
para impulsar tu desarrollo profesional”*

# 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.



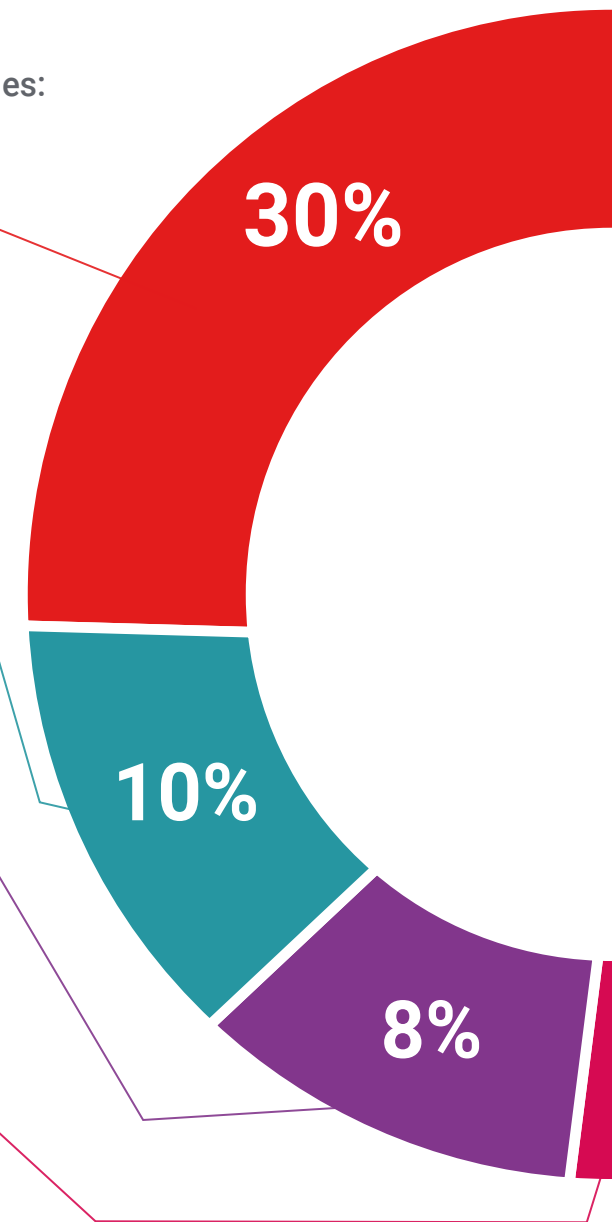
#### Prácticas de habilidades y competencias

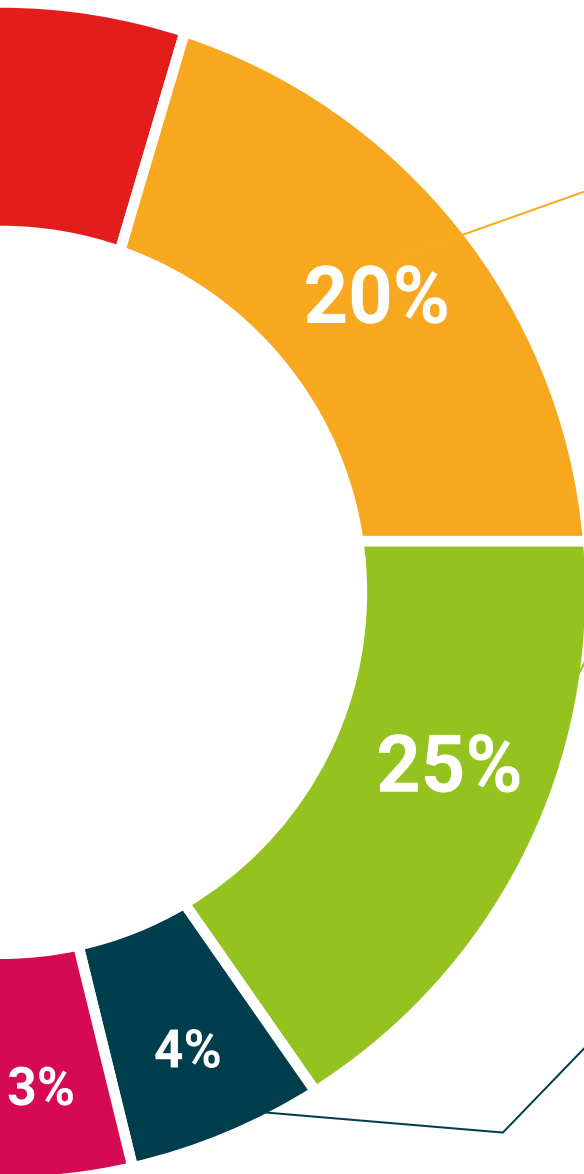
Realizarán actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



#### 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 Diplomado en Nutrición para la Readaptación y Recuperación Funcional garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Diplomado expedido por TECH Universidad Tecnológica.





“

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

Este **Diplomado en Nutrición para la Readaptación y Recuperación Funcional** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal\* con acuse de recibo su correspondiente título de **Diplomado** emitido por **TECH Universidad Tecnológica**.

El título expedido por **TECH Universidad Tecnológica** expresará la calificación que haya obtenido en el Diplomado, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores de carreras profesionales.

Título: **Diplomado en Nutrición para la Readaptación y Recuperación Funcional**

N.º Horas Oficiales: **150 h.**

Avalado por la NBA



\*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH EDUCATION realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.



## Diplomado

### Nutrición para la Readaptación y Recuperación Funcional

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Dedicación: 16h/semana
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Diplomado

## Nutrición para la Readaptación y Recuperación Funcional

Avalado por la NBA



**tech** universidad  
tecnológica