

Curso Universitario

Nutrición Deportiva en Condiciones Adversas para Enfermería





Curso Universitario Nutrición Deportiva en Condiciones Adversas para Enfermería

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

Acceso web: www.techtitute.com/enfermeria/curso-universitario/nutricion-deportiva-condiciones-adversas-enfermeria

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Dirección del curso

pág. 12

04

Estructura y contenido

pág. 18

05

Metodología

pág. 22

06

Titulación

pág. 30

01

Presentación

Diversos estudios epidemiológicos han demostrado que los deportistas que se enfrentan a Condiciones Adversas como el calor extremo o la altitud corren un mayor riesgo de sufrir problemas de salud relacionados con el ejercicio. Estas situaciones pueden afectar la capacidad del cuerpo para regular la temperatura interna y mantener un equilibrio adecuado de líquidos y electrolitos, lo que puede comprometer tanto el rendimiento deportivo como la salud del atleta. Ante estos escenarios, la Nutrición juega un papel crucial en la optimización del rendimiento y la prevención de problemas de salud en entornos deportivos desafiantes. En este contexto, TECH desarrolla un innovador programa universitario online enfocado en cómo los enfermeros pueden implementar estrategias específicas para garantizar un óptimo estado de salud.





“

Mediante este Curso Universitario 100% online, evaluarás el impacto de las Condiciones Adversas en las necesidades nutricionales de los deportistas y adaptarás sus dietas para asegurar un estado de salud favorable”

Los atletas que se enfrentan a Condiciones Adversas como la humedad elevada enfrentan demandas únicas en términos de requerimientos nutricionales e hidratación. Estas circunstancias pueden afectar la forma en la que el cuerpo utiliza y metaboliza los alimentos, así como su capacidad para regular la temperatura corporal. Por ejemplo, ante climas cálidos, los deportistas son propensos a sufrir agotamiento ante la pérdida excesiva de agua o electrolitos a través del calor (lo que se manifiesta en síntomas como debilidad, calambres musculares o náuseas). Frente a dichas situaciones, los enfermeros son los encargados de identificar y manejar los riesgos asociados con estos contextos difíciles, incluyendo la adopción de estrategias nutricionales específicas para asegurar un óptimo estado clínico.

En este marco, TECH desarrolla un completísimo y revolucionario Curso Universitario en Nutrición Deportiva en Condiciones Adversas para Enfermería. Diseñado por expertos en esta materia, el itinerario académico realizará un breve recorrido por la historia del deporte en condiciones extremas. Los contenidos académicos profundizarán en las particularidades de las competiciones en climas calurosos y fríos, ahondando en los signos habituales en los atletas (como la deshidratación o fatiga). En este sentido, el temario hará hincapié en la importancia de disponer de una ingesta equilibrada de hidratos de carbono para que los individuos tengan la energía suficiente para sus competiciones. De esta forma, los egresados adquirirán destrezas avanzadas destinadas al diseño de planes de nutrición específicos e individualizados que incluyan sustancias como electrolitos. Asimismo, el programa contará con la participación de una reconocida Directora Invitada Internacional, que ayudará a los enfermeros a optimizar su praxis habitual.

Además del riguroso material académico de esa titulación universitaria, TECH aportará una metodología en formato 100% online. En adición, el disruptivo método *Relearning* permitirá afianzar conceptos complejos de una manera progresiva y natural. Lo único que precisarán los enfermeros es un dispositivo con conexión a internet para adentrarse en el Campus Virtual, donde disfrutarán de diversos formatos académicos.

Este **Curso Universitario en Nutrición Deportiva en Condiciones Adversas para Enfermería** 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 y Dietética
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ♦ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ♦ Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- ♦ Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ♦ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



Una prestigiosa Directora Invitada Internacional ofrecerá una enriquecedora Masterclass en la que aportará los últimos avances en materia de Nutrición Deportiva en Condiciones Adversas”

“ *Implementarás a tu praxis clínica las mejores prácticas para la hidratación de atletas durante el ejercicio en Condiciones Adversas, incluyendo el uso de bebidas deportivas y la monitorización del balance hídrico*”

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.

Serás capaz de gestionar los riesgos de salud asociados con la práctica deportiva en entornos desafiantes, como la Hipotermia o agotamiento por calor.

Gracias al método Relearning de TECH lograrás afianzar con éxito los conceptos claves que te ofrece este programa universitario.



02

Objetivos

Tras la realización de este programa universitario, los profesionales de la Enfermería serán capaces de evaluar el impacto de las Condiciones Adversas en las necesidades nutricionales de los deportistas. En esta misma línea, los egresados desarrollarán competencias avanzadas para implementar estrategias de dietas que ayuden a los atletas tanto a adaptarse como a reducir los efectos negativos de los entornos desfavorables en su salud y desempeño. De este modo, los especialistas diseñarán planes de nutrición específicos para esta población específica, teniendo en cuenta factores como la disponibilidad de alimentos, la logística o preferencias individuales.





“

Aplicarás las estrategias de alimentación más óptimas para ayudar a los deportistas a mitigar los efectos negativos de las Condiciones Adversas en su salud y rendimiento”



Objetivos generales

- ♦ Manejar conocimientos avanzados sobre la planificación nutricional en los deportistas profesionales y no profesionales para la realización saludable de ejercicio físico
- ♦ 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
- ♦ Manejar y consolidar la iniciativa y el espíritu emprendedor para poner en marcha proyectos relacionados con la nutrición en la actividad física y el deporte
- ♦ Saber incorporar los distintos avances científicos al propio campo profesional
- ♦ Especializarse en las necesidades energéticas y nutricionales de los deportistas paralímpicos





Objetivos específicos

- ♦ 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

“

Cumplirás tu objetivo de mejora profesional gracias a este programa universitario, que te brindará una mayor seguridad en la toma de decisiones en Nutrición Deportiva”



03

Dirección del curso

Tanto para el desarrollo como impartición del presente Curso Universitario, TECH cuenta con un equipo docente excepcional. Los profesionales que lo componen poseen una sólida experiencia en Nutrición y Dietética, respaldada por una amplia trayectoria laboral donde han formado parte de instituciones de referencia. Durante la misma, estos especialistas han contribuido a optimizar el desempeño atlético de múltiples deportistas en Condiciones Adversas gracias a programas nutricionales personalizados y adaptados a sus necesidades. Gracias a esto, los expertos han elaborado materiales didácticos definidos por su excelsa calidad, así como por su consonancia con las necesidades del mercado laboral actual.





“

*Contarás con un asesoramiento
personalizado por parte del equipo
docente, integrado por profesionales
de referencia en Nutrición y Dietética”*

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 y 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

- ♦ Nutricionista en Clubes de Fútbol Profesional
- ♦ Responsable del Área de Nutrición Deportiva. Club Albacete Balompié SAD
- ♦ Responsable del Área de Nutrición Deportiva. Universidad Católica de Murcia, UCAM Murcia Club de Fútbol
- ♦ Asesor Científico. Nutrium
- ♦ Asesor Nutricional. Centro Impulso
- ♦ Docente y Coordinador de Estudios Posuniversitarios
- ♦ Doctor en Nutrición y Seguridad Alimentaria. Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Graduado en Nutrición Humana y Dietética. Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Máster en Nutrición Clínica. Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Académico. Academia Española de Nutrición y Dietética (AEND)

Profesores

Dr. Arcusa Saura, Raúl

- ♦ Nutricionista. Club Deportivo Castellón
- ♦ Nutricionista en varios clubes semiprofesionales de Castellón
- ♦ Investigador. Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Docente de Pregrado y Posgrado
- ♦ Graduado en Nutrición Humana y Dietética
- ♦ Máster Oficial en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte



04

Estructura y contenido

Con esta titulación, los enfermeros identificarán las necesidades nutricionales específicas de los atletas que compiten en entornos adversos. El programa analizará los efectos fisiológicos del cuerpo humano al estar expuesto a condiciones hostiles como el clima caluroso o el frío extremo. Asimismo, el temario profundizará en las condiciones más habituales que afectan a los deportistas, entre las que destacan la fatiga o deshidratación. También, el programa enfatizará la importancia de que estos usuarios consuman hidratos de carbono para disponer de energía para el ejercicio. Así, los egresados diseñarán planes de nutrición equilibrados que mejoren el desempeño atlético de los individuos.





“

Tendrás una sólida comprensión de los efectos fisiológicos de las Condiciones Adversas en el cuerpo humano y cómo la suplementación nutricional sirve para optimizar el rendimiento deportivo”

Módulo 1. Condiciones adversas

- 1.1. Historia del deporte en condiciones extremas
 - 1.1.1. Competiciones de invierno en la historia
 - 1.1.2. Competiciones en ambientes calurosos en la actualidad
- 1.2. Limitaciones del rendimiento en climas calurosos
 - 1.2.1. Deshidratación
 - 1.2.2. Fatiga
- 1.3. Características básicas en climas calurosos
 - 1.3.1. Alta temperatura y humedad
 - 1.3.2. Aclimatación
- 1.4. Nutrición e hidratación en Climas Calurosos
 - 1.4.1. Hidratación y electrolitos
 - 1.4.2. Hidratos de carbono
- 1.5. Limitantes de rendimiento en Climas Fríos
 - 1.5.1. Fatiga
 - 1.5.2. Ropa aparatosa
- 1.6. Características básicas en Climas Fríos
 - 1.6.1. Frío extremo
 - 1.6.2. VOmax reducido
- 1.7. Nutrición e hidratación en Climas Fríos
 - 1.7.1. Hidratación
 - 1.7.2. Hidratos de Carbono





“

Accederás a innovadores formatos didácticos multimedia que optimizarán tu proceso de actualización, como resúmenes interactivos o casos de estudio. ¡Inscríbete ya!”

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”

En TECH Nursing School empleamos el Método del Caso

Ante una determinada situación concreta, ¿qué debería hacer un profesional? A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos clínicos simulados, basados en pacientes reales en los que deberán investigar, establecer hipótesis y, finalmente, resolver la situación. Existe abundante evidencia científica sobre la eficacia del método. Los enfermeros aprenden mejor, más rápido y de manera más sostenible en el tiempo.

Con TECH los enfermeros experimentan una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo.



Según el Dr. Gérvas, el caso clínico es la presentación comentada de un paciente, o grupo de pacientes, que se convierte en «caso», en un ejemplo o modelo que ilustra algún componente clínico peculiar, bien por su poder docente, bien por su singularidad o rareza. Es esencial que el caso se apoye en la vida profesional actual, intentando recrear los condicionantes reales en la práctica profesional de la enfermería.

“

¿Sabías que este método fue desarrollado en 1912, en Harvard, para los estudiantes de Derecho? El método del caso consistía en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y justificasen cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard”

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los enfermeros 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 profesional de la enfermería una mejor integración del conocimiento en el ámbito hospitalario o de atención primaria.
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.



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.



El enfermero(a) aprenderá mediante casos reales y resolución de situaciones complejas en entornos simulados de aprendizaje. Estos simulacros están desarrollados a partir de software de última generación que permiten facilitar el aprendizaje inmersivo.

Situado a la vanguardia pedagógica mundial, el método Relearning ha conseguido mejorar los niveles de satisfacción global de los profesionales que finalizan sus estudios, con respecto a los indicadores de calidad de la mejor universidad online en habla hispana (Universidad de Columbia).

Con esta metodología se han capacitado más de 175.000 enfermeros con un éxito sin precedentes en todas las especialidades con independencia de la carga práctica.

Nuestra metodología pedagógica está desarrollada en un entorno de máxima 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 especialización, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.

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.

La puntuación global que obtiene el sistema de aprendizaje de TECH es de 8.01, con arreglo a los más altos estándares internacionales.



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 programa universitario, 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.



Técnicas y procedimientos de enfermería en vídeo

TECH acerca al alumno las técnicas más novedosas, los últimos avances educativos y al primer plano de la actualidad en técnicas de enfermería. Todo esto, en primera persona, con el máximo rigor, explicado y detallado para contribuir a la asimilación y comprensión del estudiante. Y lo mejor de todo, puedes verlos las veces que quieras.



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".



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.





Análisis de casos elaborados y guiados por expertos

El aprendizaje eficaz tiene, necesariamente, que ser contextual. Por eso, TECH presenta los desarrollos de casos reales en los que el experto guiará al alumno a través del desarrollo de la atención y la resolución de las diferentes situaciones: una manera clara y directa de conseguir el grado de comprensión más elevado.



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.



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.



Guías rápidas de actuación

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



06

Titulación

El Curso Universitario en Nutrición Deportiva en Condiciones Adversas para Enfermería 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 Deportiva en Condiciones Adversas para Enfermería** 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 Deportiva en Condiciones Adversas para Enfermería**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**





Curso Universitario
Nutrición Deportiva en
Condiciones Adversas
para Enfermería

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

Curso Universitario

Nutrición Deportiva en Condiciones Adversas para Enfermería

