

**Diplomado**

Valoración Nutricional  
del Deportista para Enfermería





## Diplomado Valoración Nutricional del Deportista para Enfermería

- » Modalidad: **online**
- » Duración: **6 semanas**
- » Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**
- » Horario: **a tu ritmo**
- » Exámenes: **online**

Acceso web: [www.techtitute.com/enfermeria/curso-universitario/valoracion-nutricional-deportista-enfermeria](http://www.techtitute.com/enfermeria/curso-universitario/valoracion-nutricional-deportista-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

La alimentación juega un papel clave en el rendimiento deportivo, siendo un factor determinante para que los individuos alcancen su máximo potencial atlético y optimicen la recuperación postentrenamiento. En este sentido, la Valoración Nutricional del Deportista emerge como una herramienta esencial para los enfermeros, ya que les permite realizar una evaluación exhaustiva de las necesidades dietéticas individuales. Sin embargo, los especialistas requieren adquirir competencias clínicas avanzadas para implementar estrategias alimentarias personalizadas capaces de mejorar la salud de sus pacientes. Para responder a esta necesidad, TECH desarrolla un pionero programa focalizado en el Análisis Nutricional de los atletas en diferentes momentos de la temporada. Además, se imparte en un cómodo formato online para adaptarse a la agenda de los profesionales ocupados.



$$\text{BMI} = \frac{\text{Weight}}{\text{Height}^2}$$

ght  

---

ght<sup>2</sup>

Underwe  
Ideal B  
Over  
O

“

*Mediante este Diplomado, fundamentado en el Relearning, dominarás las técnicas de Evaluación Nutricional más innovadoras y diseñarás planes dietéticos adaptados a las necesidades individuales de los deportistas”*

Recientes investigaciones realizadas por la comunidad científica respaldan la importancia de la Valoración Nutricional de los atletas en la optimización del rendimiento atlético y la prevención de lesiones en todas las disciplinas deportivas. En esta línea, los profesionales de la Enfermería se enfrentan a diversos desafíos en lo que respecta al apoyo nutricional de estas personas. Por ejemplo, cada atleta tiene necesidades nutricionales, metabolismos, preferencias alimentarias y objetivos deportivos distintos. En consecuencia, los especialistas tienen que adaptar los planes nutricionales a estas particularidades a través de un enfoque altamente personalizado.

Con el objetivo de ayudarlos a superar estos retos, TECH implementa un innovador y completísimo Diplomado en Valoración Nutricional del Deportista para Enfermería. El plan de estudios se enfocará en el análisis de aspectos como la valoración antropométrica, composición corporal o Perfil ISAK. De esta forma, los egresados obtendrán una imagen completa relativa al estado de salud de los atletas. A este respecto, los materiales didácticos profundizarán en los requerimientos nutricionales de los deportistas durante diferentes fases de la temporada (como pretemporada, torneos, viajes o períodos de transición). De esta forma, los profesionales asegurarán que estos usuarios reciban el aporte calórico y proteico necesario para disponer de energía para la realización del ejercicio. Cabe destacar que el programa contará con la colaboración de una reputada Directora Invitada internacional, que impartirá una clase magistral donde brindará las herramientas de última generación para la Monitorización de la Evaluación Dietética.

Por otra parte, esta titulación universitaria se impartirá de manera 100% online, sin horarios ni cronogramas evaluativos continuos. Cada enfermero tendrá la oportunidad de acceder a los contenidos de forma libre, en función de su propia disponibilidad y en cualquier momento de las 24 horas del día. Además, el disruptivo método del *Relearning* creado por TECH permitirá a los especialistas asimilar los contenidos de manera natural, progresiva y eficiente. De este modo, no tendrán que invertir largas horas al estudio o memorización.

Este **Diplomado en Valoración Nutricional del Deportista 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 rigurosa Masterclass para adentrarte en los últimos avances en Valoración Nutricional de los atletas”*

“

*Profundizarás en las especificidades del Dopaje y la Lista WADA para proteger la salud de los atletas y ayudarlos a mantener su integridad”*

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.

*¿Quieres incorporar en tu praxis clínica las herramientas de Monitorización del Estado Nutricional más sofisticadas? Lógralo con este completo programa.*

*La característica metodología 100% online de TECH te permitirá actualizar tus conocimientos sin interrumpir tu labor profesional.*



# 02

## Objetivos

Una vez concluido este programa universitario, los profesionales de la Enfermería destacarán por su profundo conocimiento sobre los fundamentos de la Nutrición Deportiva y su relevancia tanto para mejorar el rendimiento deportivo como la salud de los atletas. Al mismo tiempo, los egresados llevarán a cabo evaluaciones nutricionales completas para identificar posibles deficiencias dietéticas en sus pacientes. En este sentido, los especialistas desarrollarán habilidades clínicas para diseñar regímenes dietéticos individualizados que optimicen el rendimiento deportivo, la recuperación y bienestar de los deportistas (considerando sus necesidades específicas, restricciones alimentarias o metas).





“

*Adquirirás competencias avanzadas para detectar las necesidades nutricionales específicas de los deportistas en función de su edad, género y nivel de actividad física”*



## 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
- ♦ Desarrollar la capacidad para trabajar en un entorno multidisciplinar





## Objetivos específicos

---

- ♦ Realizar la interpretación de bioquímicas para detectar déficits nutricionales o estados de sobreentrenamiento
- ♦ Efectuar la interpretación de los diferentes métodos de composición corporal, para optimizar el peso y porcentaje graso adecuado al deporte que practica
- ♦ Llevar a cabo la monitorización del deportista a lo largo de la temporada
- ♦ Ejecutar la planificación de los periodos de la temporada en función de sus requerimientos

“

*TECH pone a tu disposición resúmenes interactivos, lecturas especializadas e infografías para que consigas fácilmente estar a la vanguardia de las últimas técnicas en Valoración Nutricional del Deportista”*

# 03

## Dirección del curso

La máxima premisa de TECH radica en poner al alcance de cualquiera los itinerarios académicos más completos y actualizados. De ahí que la institución realice un minucioso proceso selectivo para conformar sus claustros docentes. Para este Diplomado, se ha hecho con los servicios de auténticas referencias en el ámbito de la Nutrición y Dietética. Estos especialistas destacan por su profundo conocimiento sobre esta materia, así como por su extensa trayectoria profesional en esta área. Gracias a esto, han elaborado contenidos didácticos de primera calidad y que se adaptan a las exigencias del mercado laboral actual.



“

*El equipo docente, integrado por especialistas en Nutrición y Dietética, ha diseñado horas de contenido adicional para que amplíes cada apartado del temario de forma personalizada”*

## 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

- 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)





# 04

## Estructura y contenido

Mediante esta titulación, los enfermeros tendrán un sólido entendimiento relativo a los principios de la Nutrición Deportiva, así como su importancia en el rendimiento atlético y salud general. El itinerario académico ahondará en cuestiones fundamentales como la valoración bioquímica, composición corporal o marcadores de sobreentrenamiento. Asimismo, el temario profundizará en diferentes períodos de los deportistas (como la pretemporada, temporada competitiva o período vacacional) para que los egresados se adapten a las necesidades dietéticas específicas en cada etapa. De este modo, los profesionales desarrollarán competencias avanzadas para diseñar programas de alimentación que aseguren el aporte calórico y proteico de sus pacientes.



“

*Dominarás las pautas dietéticas recomendadas para deportistas en diferentes contextos, desde la preparación para competición o recuperación hasta la prevención de lesiones”*

## Módulo 1. Valoración del deportista en diferentes momentos de la temporada

- 1.1. Valoración bioquímica
  - 1.1.1. Hemograma
  - 1.1.2. Marcadores de sobreentrenamiento
- 1.2. Valoración Antropométrica
  - 1.2.1. Composición Corporal
  - 1.2.2. Perfil ISAK
- 1.3. Pretemporada
  - 1.3.1. Alta carga de trabajo
  - 1.3.2. Asegurar aporte calórico y proteico
- 1.4. Temporada competitiva
  - 1.4.1. Rendimiento deportivo
  - 1.4.2. Recuperación entre partidos
- 1.5. Periodo de transición
  - 1.5.1. Periodo Vacacional
  - 1.5.2. Cambios en composición corporal
  - 1.5.3. Viajes
- 1.6. Torneos durante la temporada
  - 1.6.1. Torneos fuera de temporada (Copas del mundo, europeos y JJOO)
- 1.7. Monitorización del deportista
  - 1.7.1. Estado basal deportista
  - 1.7.2. Evolución durante la temporada
- 1.8. Cálculo tasa sudoración
  - 1.8.1. Pérdidas hídricas
  - 1.8.2. Protocolo de cálculo
- 1.9. Trabajo multidisciplinar
  - 1.9.1. Papel del nutricionista en el entorno del deportista
  - 1.9.2. Comunicación con el resto de las áreas
- 1.10. Dopaje
  - 1.10.1. Lista WADA
  - 1.10.2. Pruebas antidopaje





“

*Un plan de estudios diseñado por especialistas con un contenido de alta calidad es determinante para que tus competencias clínicas se potencien con éxito. ¡Matricúlate ahora y eleva tu carrera como Enfermero!”*

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 Diplomado en Valoración Nutricional del Deportista para Enfermería 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 Valoración Nutricional del Deportista para Enfermería** 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**.

Este título propio contribuye de forma relevante al desarrollo de la educación continua del profesional y aporta un alto valor curricular universitario a su formación, y es 100% válido en todas las Oposiciones, Carrera Profesional y Bolsas de Trabajo de cualquier Comunidad Autónoma española.

Título: **Diplomado en Valoración Nutricional del Deportista para Enfermería**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**



\*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**  
Valoración Nutricional  
del Deportista  
para Enfermería

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Diplomado

Valoración Nutricional  
del Deportista para Enfermería

