

# Curso Universitario

## Nutrición Deportiva en Condiciones Adversas





## Curso Universitario Nutrición Deportiva en Condiciones Adversas

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

Acceso web: [www.techtitute.com/farmacia/curso-universitario/nutricion-deportiva-condiciones-adversas](http://www.techtitute.com/farmacia/curso-universitario/nutricion-deportiva-condiciones-adversas)

# 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

Según la Organización Mundial de la Salud, más del 37% de los atletas que participan en deportes en condiciones extremas experimentan problemas nutricionales que podrían mitigarse con un asesoramiento nutricional adecuado. Sin embargo, existe una brecha en la comunidad deportiva de cómo los farmacéuticos pueden contribuir eficazmente a este ámbito. Lo cierto es que estos especialistas están altamente cualificados para diseñar y recomendar planes dietéticos que incluyan Suplementos Alimenticios clave para mejorar los resultados de los atletas, mientras optimiza el estado de salud. Ante esta realidad, TECH implementa una vanguardista titulación universitaria centrada en la alimentación deportiva en escenarios altamente complejos. Además, se imparte bajo una cómoda flexibilidad 100% online para adaptarse a la agenda de los profesionales ocupados.





“

*Mediante este programa, 100% online, brindarás un asesoramiento nutricional de excelencia a atletas que compiten en entornos desafiantes y los ayudarás a optimizar su desempeño”*

En el contexto de deportes realizados bajo condiciones extremas, la colaboración entre farmacéuticos y entrenadores se convierte en un pilar esencial para garantizar el éxito de los atletas. Estos especialistas disponen de un profundo conocimiento sobre bioquímica y metabolismo, que les permite crear estrategias nutricionales específicas que apoyen al rendimiento de los deportistas. Por ejemplo, los complementos que incluyen electrolitos (como sodio, potasio o magnesio) ayudan a mantener un correcto equilibrio hídrico para prevenir así la deshidratación. Ante esto, los farmacéuticos requieren mantenerse al día de las últimas tendencias en Suplementación Deportiva con el fin de brindar asesoramientos de elevada calidad.

En este marco, TECH desarrolla un innovador programa en Nutrición Deportiva en Condiciones Adversa. El itinerario académico hará un breve recorrido en la historia del deporte en situaciones extremas, haciendo énfasis en las competiciones en climas altamente calurosos o fríos. Asimismo, el temario profundizará en las necesidades nutricionales de los atletas (entre las que figuran los electrolitos e hidratos de carbono) para disponer de las energías suficientes para la práctica deportiva. De este modo, los egresados adquirirán destrezas avanzadas para identificar problemas nutricionales y recomendar la suplementación más adecuada para abordarlos. Cabe destacar que el programa contará con la participación de una prestigiosa Directora Invitada Internacional, que impartirá una clase magistral destinada a optimizar las estrategias nutricionales de los farmacéuticos.

Por otro lado, el programa universitario se fundamenta en el innovador método *Relearning*, del cual TECH es pionera. Este sistema de enseñanza emplea la reiteración de contenidos claves de forma natural, garantizando que estos perduren en la memoria de los especialistas sin la necesidad de recurrir a técnicas tradicionales costosas como la memorización. Además, lo único que requerirán los farmacéuticos para acceder al Campus Virtual es un dispositivo electrónico con acceso a Internet (móviles, tablets u ordenadores).

Este **Curso Universitario en Nutrición Deportiva en Condiciones Adversas** 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 distinguida Directora Invitada Internacional ofrecerá una disruptiva Masterclass dedicada a aspectos como las últimas tendencias en Nutrición Deportiva en escenarios hostiles”*

“

*El sistema Relearning aplicado por TECH en sus programas reducirá las largas horas de estudio tan habituales en otros métodos de enseñanza. ¡Disfrutarás de un aprendizaje totalmente progresivo y natural!”*

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.

*Abordarás las Limitaciones del Rendimiento Deportivo en climas calurosos y desarrollarás estrategias para prevenir posibles fatigas.*

*Profundizarás en las especificidades del VO<sub>2</sub> Max, siendo capaz de identificar factores de riesgo asociados con el ejercicio inadecuado.*



# 02

# Objetivos

Una vez concluida esta titulación universitaria, el personal farmacéutico dispondrá de una base sólida en Nutrición Deportiva en Condiciones Adversas. En este sentido, los egresados entenderán cómo los diferentes entornos adversos (como altas temperaturas, elevada altitud o clima caluroso) afectan a las necesidades dietéticas de los atletas. De igual modo, los profesionales desarrollarán competencias para identificar problemas nutricionales específicos que surgen en estos escenarios y brindar un asesoramiento de nutrientes altamente personalizado. Gracias a esto, los expertos contribuirán a que los deportistas optimicen su rendimiento atlético y bienestar general.



“

*Diseñarás planes nutricionales específicos que respondan a las necesidades particulares de los atletas en contextos desafiantes como climas extremadamente fríos”*



## 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, 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

---

- ♦ 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

“

*Dispondrás de un amplio abanico de recursos didácticos, accesibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana”*

# 03

## Dirección del curso

Para el desarrollo e impartición de este programa, TECH ha convocado a un equipo docente de élite, compuesto por especialistas en Nutrición y Dietética. Estos expertos, que atesoran una amplia experiencia profesional, han contribuido a satisfacer las demandas nutricionales de atletas bajo condiciones extremas. Gracias a esto, dichos especialistas han creado contenidos académicos de alta calidad y relevancia directa para las necesidades actuales del mercado laboral. De esta manera, los farmacéuticos tendrán la posibilidad de adentrarse en una experiencia de alto voltaje que expandirá considerablemente sus oportunidades profesionales.





“

*Un equipo docente especializado en Nutrición Deportiva verterá su amplio conocimiento en este campo emergente en los materiales didácticos que conforman este programa universitario”*

## 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)

## 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

La presente titulación dotará a los farmacéuticos de una comprensión holística sobre la Nutrición Deportiva en Condiciones Adversas. El plan de estudios hará un breve recorrido por la historia del deporte en situaciones desfavorables, como los climas excesivamente calurosos o fríos. Asimismo, el temario profundizará en condiciones comunes en estas circunstancias, entre las que destaca la deshidratación. También, el programa analizará la importancia de mantener una equilibrada ingesta de hidratos de carbono para que los deportistas tengan energía. De este modo, los egresados prevendrán posibles deficiencias nutricionales y recomendarán a los individuos los Suplementos más eficaces para optimizar su rendimiento.





“

*Serás capaz de recomendar planes de alimentación personalizados a atletas que se enfrentan a condiciones desfavorables, teniendo presente sus necesidades energéticas y nutricionales específicas”*

## 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. VO2 Max reducido
- 1.7. Nutrición e hidratación en climas fríos
  - 1.7.1. Hidratación
  - 1.7.2. Hidratos de carbono





“

*Este programa universitario te preparará para superar los retos relacionados con la Nutrición Deportiva en Condiciones Adversas. ¡Matricúlate ahora!”*

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 empleamos el Método del Caso

Ante una determinada situación, ¿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 deberá investigar, establecer hipótesis y, finalmente, resolver la situación. Existe abundante evidencia científica sobre la eficacia del método. Los farmacéuticos aprenden mejor, más rápido y de manera más sostenible en el tiempo.

*Con TECH podrás experimentar 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 del farmacéutico.

“

*¿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 farmacéuticos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al alumno una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.



## 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 farmacéutico 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 115.000 farmacéuticos con un éxito sin precedentes en todas las especialidades clínicas con independencia de la carga en cirugía. Esta 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 farmacéuticos 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.



#### Técnicas y procedimientos en vídeo

TECH acerca al alumno las técnicas más novedosas, a los últimos avances educativos, al primer plano de la actualidad en procedimientos de atención farmacéutica. Todo esto, en primera persona, con el máximo rigor, explicado y detallado para contribuir a la asimilación y comprensión. Y lo mejor, 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 sistema educativo exclusivo 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 te guiará 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

Este programa en Nutrición Deportiva en Condiciones Adversas garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario expedido por TECH Universidad Tecnológica.



“

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

Este programa te permitirá obtener el título de **Curso Universitario en Nutrición Deportiva en Condiciones Adversas** emitido por TECH Universidad Tecnológica.

TECH Universidad Tecnológica, es una Universidad española oficial, que forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES). Con un enfoque centrado en la excelencia académica y la calidad universitaria a través de la tecnología.

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

Además, el riguroso sistema de garantía de calidad de TECH asegura que cada título otorgado cumpla con los más altos estándares académicos, brindándole al egresado la confianza y la credibilidad que necesita para destacarse en su carrera profesional.

Título: **Curso Universitario en Nutrición Deportiva en Condiciones Adversas**

Modalidad: **100% Online**

Duración: **6 semanas**

Créditos: **6 ECTS**





**Curso Universitario**  
Nutrición Deportiva en  
Condiciones Adversas

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

# Curso Universitario

## Nutrición Deportiva en Condiciones Adversas

