

# Curso Universitario

## Nutrición Deportiva en Poblaciones Específicas





**tech** universidad  
tecnológica

## Curso Universitario Nutrición Deportiva en Poblaciones Específicas

- » 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-poblaciones-especificas](http://www.techtitute.com/farmacia/curso-universitario/nutricion-deportiva-poblaciones-especificas)

# 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, un 60% de los factores relacionados con la salud de los atletas están determinados por los comportamientos relacionados con la dieta. En este sentido, la Nutrición Deportiva es un componente clave en el bienestar de los deportistas, que va más allá del aporte energético. Una dieta equilibrada es fundamental para optimizar el rendimiento atlético, promover la recuperación después de las competiciones y reducir el riesgo de lesiones o enfermedades. Frente a esto, los farmacéuticos tienen el cometido de ofrecer recomendaciones nutricionales personalizadas que contribuyan a mejorar la calidad de vida de los deportistas. Por ello, TECH lanza una revolucionaria titulación universitaria online que se centrará en las necesidades dietéticas de diferentes Poblaciones Específicas.



“

*Mediante este programa, fundamentado en el Relearning, proporcionarás un asesoramiento de excelencia sobre los Suplementos Nutricionales más apropiados para optimizar el rendimiento deportivo”*

La Nutrición Deportiva es un campo en constante evolución, que desempeña un papel crucial en el rendimiento y la recuperación de los atletas. Sin embargo, la aplicación de principios nutricionales puede variar significativamente entre diferentes poblaciones de atletas, influenciada por factores como la edad, el género y condiciones médicas específicas. En este contexto, el personal farmacéutico se enfrenta al desafío de adaptar sus estrategias nutricionales con el objetivo de satisfacer las necesidades concretas de cada deportista, desde mujeres o jóvenes hasta atletas veteranos.

Para apoyarles con esta labor, TECH implementa un completo e innovador programa en Nutrición Deportiva en Poblaciones Específicas. Diseñado por expertos en este ámbito, el plan de estudios analizará los requerimientos específicos en grupos de atletas específicos entre los que se incluyen mujeres embarazadas, niños o atletas en edad avanzada. De esta manera, los egresados detectarán las posibles deficiencias alimentarias en estas personas y podrán brindarles un asesoramiento nutricional adecuado para optimizar tanto su rendimiento como salud. En sintonía con esto, el temario profundizará en la relevancia de la ingesta de micronutrientes (como Hierro, Calcio o Vitamina D) para la producción de energía, la síntesis de proteínas y la reparación de tejidos. Además, una reputada Directora Invitada Internacional ofrecerá una enriquecedora clase magistral para ahondar en las últimas tendencias en Suplementación.

Por otra parte, es destacable que el enfoque de este programa refuerza su carácter innovador. En esta línea, TECH ofrece un entorno educativo 100% online, adaptado a las necesidades de los profesionales ocupados que quieren avanzar en sus carreras. Además, a través de la metodología *Relearning*, basada en la repetición de conceptos clave para fijar conocimientos y facilitar el aprendizaje, se combina la flexibilidad con un enfoque pedagógico robusto. Por otro lado, el acceso a una amplia biblioteca de recursos multimedia está garantizado. Lo único que necesitarán los farmacéuticos es un dispositivo electrónico con conexión a internet para adentrarte en el Campus Virtual.

Este **Curso Universitario en Nutrición Deportiva en Poblaciones Específicas** 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 examinar los últimos avances en Nutrición Deportiva en Poblaciones Específicas”*

“

*Abordarás en los principales problemas de salud que afectan a los deportistas sénior, entre los que destacan patologías cardiovasculares o trastornos articulares”*

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.

*¿Buscas mantenerte al corriente de la Suplementación Nutricional más innovadora para favorecer la recuperación muscular? Consíguelo con este programa.*

*Conseguirás tus metas académicas de manera cómoda, sin realizar desplazamientos innecesarios a un centro de estudios. ¡Todo gracias a la metodología 100% online de TECH!*



# 02 Objetivos

Gracias a este programa, el personal farmacéutico destacará por su exhaustivo conocimiento sobre cómo la Nutrición Deportiva influye en el rendimiento físico y proceso de recuperación en diferentes grupos de atletas. De igual modo, los egresados desarrollarán competencias avanzadas para reconocer las necesidades nutricionales de poblaciones específicas como mujeres deportistas, niños o atletas en edad avanzada. Así pues, los profesionales brindarán un asesoramiento dietético individualizado de primera calidad, recomendando suplementos basados en la evidencia científica y normativas actuales.







“

*Planificarás dietas equilibradas que maximicen el desempeño atlético y apoyen la recuperación de los deportistas en función de sus características personales”*



## 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

---

- ♦ Explicar características particulares a nivel fisiológico a tener en cuenta en el abordaje nutricional de los diferentes colectivos
- ♦ Comprender en profundidad los factores externos e internos influyen en el abordaje nutricional de estos colectivo



*La presente titulación universitaria pondrá a tu disposición una amplia gama de recursos multimedia como vídeos explicativos o resúmenes interactivos, permitiéndote un aprendizaje más dinámico”*

# 03

## Dirección del curso

En consonancia con su prioridad de ofrecer las titulaciones universitarias más integrales y renovadas del panorama académico, TECH selecciona con minuciosidad a los integrantes de sus claustros docentes. Para el presente Curso Universitario, reúne a especialistas de referencia en el campo de la Nutrición y Dietética. Estos profesionales acumulan una dilatada experiencia laboral, donde han contribuido a optimizar el bienestar general de atletas de diversa índole mediante la recomendación de los suplementos nutricionales más apropiados. De esta forma, dichos expertos han elaborado contenidos didácticos definidos por su excelsa calidad y aplicabilidad a las demandas del actual mercado laboral.





“

Un equipo docente altamente especializado en Nutrición y Dietética te proporcionará todos los conocimientos que necesitas para experimentar un alto de calidad en tu trayectoria como Farmacéutico”

## 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. Martínez Noguera, Francisco Javier

- ♦ Nutricionista Deportivo en CIARD-UCAM
- ♦ Nutricionista deportivo en Clínica Fisioterapia Jorge Lledó
- ♦ Ayudante de Investigación en CIARD-UCAM
- ♦ Nutricionista Deportivo del UCAM Murcia Club de Fútbol
- ♦ Nutricionista de SANO Center
- ♦ Nutricionista Deportivo de UCAM Murcia Club de Baloncesto
- ♦ Doctor en Ciencias del Deporte por la Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Graduado en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Máster en Nutrición y Seguridad Alimentaria por la Universidad Católica San Antonio de Murcia

“

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

04

# Estructura y contenido

Con esta titulación universitaria, los farmacéuticos dispondrán de una sólida comprensión de cómo la Nutrición Deportiva afecta al rendimiento físico y recuperación de distintos grupos de atletas. El itinerario académico analizará en detalle las demandas nutricionales de poblaciones específicas tales como las deportistas embarazadas, niños o atletas sénior. En sintonía con esto, los materiales didácticos profundizarán en los requerimientos energéticos de cada sector, enfatizando la importancia del consumo de hidratos de carbono, proteínas y micronutrientes. De este modo, los egresados adquirirán destrezas para identificar las necesidades nutricionales específicas de cada atleta y desarrollar planes dietéticos personalizados acorde con sus particularidades.



“

*Estarás elevadamente cualificado para identificar las necesidades nutricionales particulares de diferentes grupos demográficos en el contexto deportivo, teniendo presente aspectos como la edad o género”*

## Módulo 1. Diferentes etapas o poblaciones específicas

- 1.1. Nutrición en la mujer deportista
  - 1.1.1. Factores limitantes
  - 1.1.2. Requerimientos
- 1.2. Ciclo menstrual
  - 1.2.1. Fase lútea
  - 1.2.2. Fase Folicular
- 1.3. Triada
  - 1.3.1. Amenorrea
  - 1.3.2. Osteoporosis
- 1.4. Nutrición en la mujer deportista embarazada
  - 1.4.1. Requerimientos energéticos
  - 1.4.2. Micronutrientes
- 1.5. Efectos del ejercicio físico en el niño deportista
  - 1.5.1. Entrenamiento de fuerza
  - 1.5.2. Entrenamiento de resistencia
- 1.6. Educación nutricional en el niño deportista
  - 1.6.1. Azúcar
  - 1.6.2. TCA
- 1.7. Requerimientos nutricionales en el niño deportista
  - 1.7.1. Hidratos de carbono
  - 1.7.2. Proteínas
- 1.8. Cambios asociados al envejecimiento
  - 1.8.1. % Grasa corporal
  - 1.8.2. Masa muscular
- 1.9. Principales problemas en el deportista sénior
  - 1.9.1. Articulaciones
  - 1.9.2. Salud cardiovascular
- 1.10. Suplementación interesante en el deportista sénior
  - 1.10.1. *Whey protein*
  - 1.10.2. Creatina





“

*El plan de estudios incluirá casos de estudio reales que te aproximarán de manera más cercana a la Valoración Nutricional en diferentes grupos de población. ¡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 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 Poblaciones Específicas 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 Poblaciones Específicas** 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 Poblaciones Específicas**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Créditos: **6 ECTS**







**Curso Universitario**  
Nutrición Deportiva en  
Poblaciones Específicas

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

# Curso Universitario

## Nutrición Deportiva en Poblaciones Específicas

