

# Máster Título Propio

## Nutrición Deportiva

Avalado por la NBA





## Máster Título Propio Nutrición Deportiva

- » Modalidad: online
- » Duración: 12 meses
- » Titulación: TECH Global University
- » Acreditación: 60 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: [www.techtitute.com/farmacia/master/master-nutricion-deportiva](http://www.techtitute.com/farmacia/master/master-nutricion-deportiva)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Competencias

---

*pág. 14*

04

Dirección de curso

---

*pág. 18*

05

Estructura y contenido

---

*pág. 24*

06

Metodología

---

*pág. 32*

07

Titulación

---

*pág. 40*

# 01

# Presentación

Los servicios de nutrición y dietética son cada vez más frecuentes en los establecimientos farmacéuticos, contando en ocasiones con dietistas en su equipo. Realizar un seguimiento a los clientes del control de peso y elaborar dietas personalizadas, teniendo en cuenta su actividad física, aporta un valor añadido a las farmacias que lo realizan. Este máster se diseñó para facilitar al farmacéutico la actualización de sus conocimientos en esta materia, para que pueda asesorar y ayudar al deportista, amateur y profesional, en la planificación nutricional y elaboración de dietas para mejorar su salud.



“

*El papel de los farmacéuticos en el ámbito deportivo es fundamental para el asesoramiento nutricional de los clientes que deseen mejorar su salud y realicen algún tipo de actividad física”*

Los deportistas profesionales y amateurs deben prestar mucha atención a su alimentación tanto antes como después de la actividad física. Para ello, deben tomar bebidas isotónicas y complementarlo con alimentos como barras nutritivas y productos que se ofrecen en las oficinas de farmacia.

El profesional farmacéutico ha de tener conocimientos avanzados en Nutrición Deportiva para poder asesorar correctamente a cualquier cliente interesado en mejorar su salud. Especializándose en Nutrición Deportiva, las recomendaciones del farmacéutico se ajustarán mucho más a las necesidades del deportista, en especial a aquellos con una exigencia física más elevada.

El Máster Título Propio en Nutrición Deportiva pretende ser una herramienta que ayude a los farmacéuticos en relación con la atención integral al usuario que practica algún tipo de actividad físico-deportiva, tanto con fines saludables como en competición, y tiene como objetivo estudiar la relación e importancia de la nutrición y la actividad físico-deportiva y proporcionar conocimientos científicos actuales que demuestran los efectos beneficiosos del ejercicio, así como los mecanismos por los cuales potencia la salud.

Al tratarse de un programa online, el alumno no está condicionado por horarios fijos ni necesidad de trasladarse a otro lugar físico, sino que puede acceder a los contenidos en cualquier momento del día, equilibrando su vida laboral o personal con la académica.

Asimismo, dentro de la amplia gama de herramientas multimedia de vanguardia disponibles, sobresalen 10 *Masterclasses* exclusivas y complementarias, dirigidas por un experto de prestigio internacional en Nutrición Deportiva. Así, los egresados podrán cultivar habilidades y comprender los fundamentos esenciales que los destacarán en esta área altamente solicitada, respaldados en todo momento por los estándares de calidad de TECH.

Este **Máster Título Propio en Nutrición Deportiva** el programa educativo más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ◆ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que están concebidos, recogen la información indispensable para el ejercicio profesional
- ◆ Los ejercicios donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ◆ El sistema interactivo de aprendizaje basado en algoritmos para la toma de decisiones ante el paciente con problemas de alimentación
- ◆ 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



*¡Aprovecha esta oportunidad única que solo te ofrece TECH! Tendrás acceso a un conjunto único de 10 Masterclasses adicionales, diseñadas por un especialista internacional en Nutrición Deportiva”*

“

*Este Máster Título Propio es la mejor inversión que puedes hacer en la selección de un programa de actualización por dos motivos: además de poner al día tus conocimientos en Nutrición Deportiva, obtendrás un título por: TECH Global University”*

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.

*Este Máster Título Propio 100% online te permitirá compaginar tus estudios con tu labor profesional a la vez que aumentas tus conocimientos en este ámbito.*

*Este programa de actualización generará una sensación de seguridad en el desempeño de tu praxis diaria, que te ayudará a crecer personal y profesionalmente.*



# 02 Objetivos

El principal objetivo que persigue el programa es el desarrollo del aprendizaje teórico-práctico, de forma que el farmacéutico consiga dominar de forma práctica y rigurosa el estudio de la Nutrición Deportiva.







“

*Este programa te permitirá adquirir las competencias necesarias para ser más eficaz en el ejercicio diario de tu profesión”*



## Objetivos generales

---

- ◆ Actualizar los conocimientos del nutriólogo en las nuevas tendencias en nutrición humana, tanto en la salud como en situaciones patológicas a través de la medicina basada en la evidencia
- ◆ Promover estrategias de trabajo basadas en el conocimiento práctico de las nuevas corrientes en nutrición y su aplicación a las patologías del adulto, donde esta juega un papel primordial en la terapéutica de las mismas
- ◆ Favorecer la adquisición de habilidades y destrezas técnicas, mediante un sistema audiovisual potente, y posibilidad de desarrollo a través de talleres online de simulación y/o capacitación específica
- ◆ Incentivar el estímulo profesional mediante la capacitación continuada y la investigación
- ◆ Capacitar para la investigación en pacientes con problemas nutricionales



*Una vía de capacitación  
y crecimiento profesional  
que te impulsará hacia  
una mayor competitividad  
en el mercado laboral"*





## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. Nuevos avances en alimentación

- ◆ Analizar los distintos métodos de valoración del estado nutricional
- ◆ Interpretar e integrar los datos antropométricos, clínicos, bioquímicos, hematológicos, inmunológicos y farmacológicos en la valoración nutricional del enfermo y en su tratamiento dietético-nutricional

### Módulo 2. Tendencias actuales en nutrición

- ◆ Detectar precozmente y evaluar las desviaciones por exceso o defecto, cuantitativas y cualitativas, del balance nutricional
- ◆ Describir la composición y utilidades de los nuevos alimentos

### Módulo 3. Valoración del estado nutricional y de la dieta. Aplicación en la práctica

- ◆ Explicar las distintas técnicas y productos de soporte nutricional básico y avanzado relacionadas con la nutrición del paciente
- ◆ Definir la utilización correcta de las ayudas ergogénicas

### Módulo 4. Alimentación en la práctica deportiva

- ◆ Explicar la normativa actual antidopaje
- ◆ Identificar los trastornos psicológicos relacionados con la práctica del deporte y la nutrición

### Módulo 5. Fisiología muscular y metabólica relacionada con el ejercicio

- ◆ Conocer de manera profunda la estructura del músculo esquelético
- ◆ Comprender en profundidad el funcionamiento del músculo esquelético
- ◆ Profundizar en las adaptaciones más importantes que se producen en deportistas
- ◆ Profundizar en los mecanismos de producción de energía con base en el tipo de ejercicio realizado
- ◆ Profundizar en la integración de los diferentes sistemas energéticos que conforman el metabolismo energético del músculo

### Módulo 6. Vegetarianismo y veganismo

- ◆ Diferenciar entre los distintos tipos de deportistas vegetarianos
- ◆ Conocer de manera profunda los principales errores cometidos
- ◆ Tratar las notables carencias nutricionales que presentan los deportistas
- ◆ Manejar habilidades que permitan dotar al deportista de las mejores herramientas a la hora de combinar alimentos

### Módulo 7. Diferentes etapas o poblaciones específicas

- ◆ 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 que influyen en el abordaje nutricional de estos colectivos





### **Módulo 8. Nutrición para la readaptación y recuperación funcional**

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

### **Módulo 9. Alimentación, salud y prevención de enfermedad: problemática actual y recomendaciones para la población general**

- ◆ Analizar hábitos de alimentación del paciente, así como su problemática y motivación
- ◆ Actualizar las recomendaciones nutricionales basadas en la evidencia científica para su aplicación en la práctica clínica
- ◆ Capacitar para el diseño de estrategias de educación nutricional y atención al paciente

### **Módulo 10. Valoración del estado nutricional y cálculo de planes nutricionales personalizados, recomendaciones y seguimiento**

- ◆ Adecuar valoración del caso clínico, interpretación de causas y riesgos
- ◆ Calcular de forma personalizada los planes nutricionales teniendo en cuenta todas las variables individuales
- ◆ Planificar planes nutricionales y modelos para la una recomendación completa y práctica

03

# Competencias

Después de superar las evaluaciones del Máster Título Propio en Nutrición Deportiva, el profesional habrá adquirido las competencias necesarias para una praxis de calidad y actualizada con base en la metodología didáctica más innovadora.





“

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



## Competencias generales

---

- ◆ Aplicar en sus pacientes las nuevas tendencias en Nutrición Deportiva
- ◆ Aplicar las nuevas corrientes de la nutrición según las patologías del adulto
- ◆ Investigar los problemas nutricionales de sus pacientes

“

*Actualiza tus conocimientos  
a través del programa en  
Nutrición Deportiva”*







## Competencias específicas

---

- ◆ Valorar el estado nutricional de un paciente
- ◆ Identificar problemas nutricionales de los pacientes y aplicar los tratamientos y dietas más precisos en cada caso
- ◆ Conocer las composiciones de los alimentos, identificar sus utilidades y añadirlas a las dietas de los pacientes que las necesitan
- ◆ Conocer las normas antidopaje
- ◆ Buscar ayuda para los pacientes con trastornos psicológicos derivados de la práctica del deporte y la nutrición
- ◆ Estar al día en seguridad alimentaria y conocer los posibles peligros de los alimentos
- ◆ Identificar los beneficios de la dieta mediterránea
- ◆ Identificar las necesidades energéticas de los deportistas y realizarles dietas adecuadas

04

# Dirección del curso

El equipo docente, experto en Nutrición Deportiva, cuenta con un amplio prestigio en la profesión y son profesionales con años de experiencia docente que se han unido para ayudarte a dar un impulso a tu profesión. Para ello, han elaborado este programa con actualizaciones recientes en la materia que les permitirá capacitarse y aumentar sus habilidades en este sector.



# MEAL PLAN

Breakfast

Lunch

Monday

day

Thursday

Friday

“

*Aprenderás las últimas novedades en Nutrición Deportiva de la mano de profesionales de prestigio, con amplia experiencia en el sector”*

## Directora Invitada Internacional

Shelby Johnson posee una destacada carrera como **Nutricionista Deportiva**, especializada en **deportes universitarios en Estados Unidos**. De hecho, su experiencia y conocimientos específicos en esta área han resultado clave en su objetivo de contribuir al mejor desempeño de los **atletas de alto rendimiento**.

Como **Directora de Nutrición Deportiva** en la Universidad de Duke, ha proporcionado asistencia en el **ámbito nutricional** y de la **salud** a los **estudiantes deportistas**. Además, ha formado parte del **grupo de nutricionistas** de la Universidad de Misuri y de los equipos de **fútbol, lacrosse** y **baloncesto femenino** de la Universidad de Florida.

Igualmente, su compromiso por ofrecer a los **jóvenes atletas** el mejor **asesoramiento nutricional** durante sus entrenos y competiciones, la ha llevado a desempeñar una notable labor en este campo profesional. De esta manera, para garantizar la mejor **atención a los deportistas**, se ha encargado de realizar **análisis de composición corporal** y **construir planes personalizados**, según el objetivo de cada persona. Asimismo, ha orientado a los **deportistas** sobre las **dietas** más adecuadas a sus esfuerzos físicos, con el fin de contribuir a su pleno desempeño y evitar problemas de **salud**.

Durante su etapa profesional, Shelby Johnson ha ejercido una labor integral en **nutrición deportiva**, y es que su capacidad para adaptarse a diferentes disciplinas le ha permitido ampliar sus áreas de ocupación y ofrecer una atención mucho más precisa.

Así, gracias a su capacitación y experiencia, ha creado una **Política de Sensibilidad Alimentaria para la Salud Deportiva**, buscando poner en valor la relevancia de la correcta **nutrición para la salud**. Por ello, su objetivo siempre ha sido difundir toda información que ayude a los **deportistas** a concienciarse sobre los mejores **nutrientes, vitaminas** y **alimentos** para lograr sus objetivos.



## Dña. Johnson, Shelby

---

- Directora de Nutrición Deportiva en la Universidad de Duke, Durham, Estados Unidos
- Asesora Nutricionista
- Nutricionista de los equipos de fútbol, lacrosse y baloncesto femenino en la Universidad de Florida
- Especialista en Nutrición Deportiva
- Máster en Fisiología Aplicada y Kinesiología por la Universidad de Florida
- Graduada en Dietética por la Universidad de Lipscomb

“

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

## Director Invitado



### Dr. Pérez de Ayala, Enrique

- ♦ Jefe del Servicio de Medicina Deportiva en la Policlínica Gipuzkoa
- ♦ Licenciado en Medicina por la Universidad Autónoma de Barcelona
- ♦ Máster en Valoración del Daño Corporal
- ♦ Experto en Biología y Medicina del Deporte por la Universidad Pierre et Marie Curie
- ♦ Exjefe de la Sección de Medicina Deportiva de la Real Sociedad de Fútbol
- ♦ Miembro de: Asociación Española de Médicos de Equipos de Fútbol, Federación Española de Medicina Deportiva, Sociedad Española de Medicina Aeroespacial

## Profesores

### Dña. Urbeltz, Uxue

- ♦ Monitora en BPX, Patronato de Deportes de San Sebastián
- ♦ Dietista en Policlínica Gipuzkoa
- ♦ Grado Superior en Dietética y Nutrición
- ♦ Grado en Ingeniería de Innovación en Procesos y Productos Alimentarios por la Universidad Pública de Navarra
- ♦ Posgrado Online en Microbiota por Regenera
- ♦ Certificado en Antropometría ISAK Nivel 1 por The International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK)

### Dña. Aldalur Mancisidor, Ane

- ♦ Dietista Especializada en Alimentación Basada en Plantas
- ♦ Grado en Enfermería
- ♦ Grado Superior Técnico en Dietética y Nutrición por Cebanc
- ♦ Experto en TCA y Nutrición Deportiva
- ♦ Miembro del Gabinete de Dietética del Servicio Vasco de la Salud



05

# Estructura y contenido

La estructura de los contenidos ha sido diseñada por un equipo de profesionales conocedor de las implicaciones de la capacitación en la praxis diaria, conscientes de la relevancia en la actualidad de la capacitación en Nutrición Deportiva; y comprometidos con la enseñanza de calidad mediante las nuevas tecnologías educativas.







“

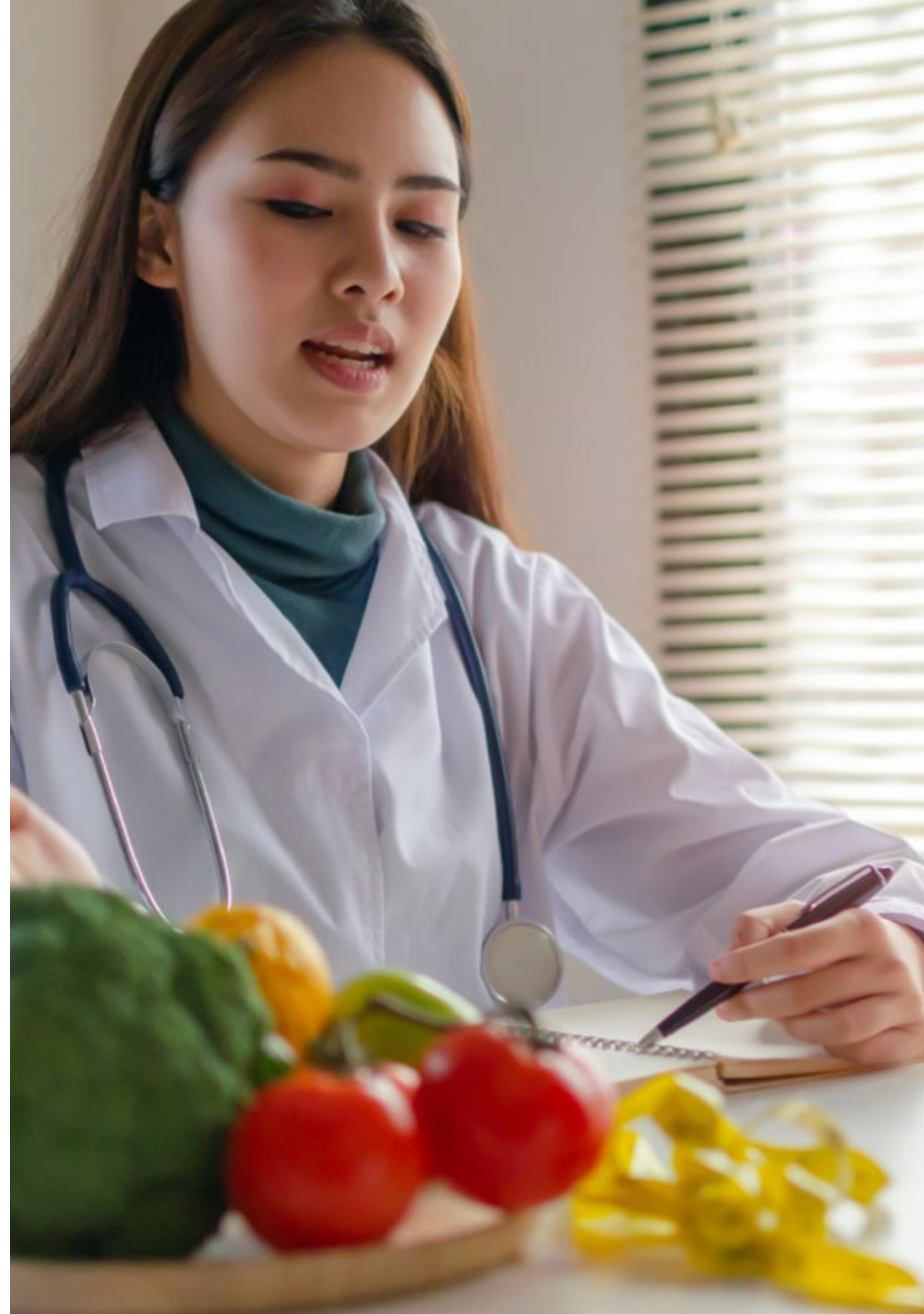
*Contamos con el programa científico más completo y actualizado del mercado y lo ponemos a tu disposición para ayudarte a avanzar en tu carrera”*

## Módulo 1. Nuevos avances en alimentación

- 1.1. Bases moleculares de la nutrición
- 1.2. Actualización en la composición de alimentos
- 1.3. Tablas de composición de alimentos y bases de datos nutricionales
- 1.4. Fitoquímicos y compuestos no nutritivos
- 1.5. Nuevos alimentos
  - 1.5.1. Nutrientes funcionales y compuestos bioactivos
  - 1.5.2. Probióticos, prebióticos y simbióticos
  - 1.5.3. Calidad y diseño
- 1.6. Alimentos ecológicos
- 1.7. Alimentos transgénicos
- 1.8. El agua como nutriente
- 1.9. Seguridad alimentaria
  - 1.9.1. Peligros físicos
  - 1.9.2. Peligros químicos
  - 1.9.3. Peligros microbiológicos
- 1.10. Nuevo etiquetado alimentario e información al consumidor
- 1.11. Fitoterapia aplicada a patologías nutricionales

## Módulo 2. Tendencias actuales en nutrición

- 2.1. Nutrigenética
- 2.2. Nutrigenómica
  - 2.2.1. Fundamentos
  - 2.2.2. Métodos
- 2.3. Inmunonutrición
  - 2.3.1. Interacciones nutrición-inmunidad
  - 2.3.2. Antioxidantes y función inmune
- 2.4. Regulación fisiológica de la alimentación. Apetito y saciedad
- 2.5. Psicología y alimentación
- 2.6. Nutrición y sueño
- 2.7. Actualización en objetivos nutricionales e ingestas recomendadas
- 2.8. Nuevas evidencias en dieta mediterránea



### Módulo 3. Valoración del estado nutricional y de la dieta. Aplicación en la práctica

- 3.1. Bioenergética y nutrición
  - 3.1.1. Necesidades energéticas
  - 3.1.2. Métodos de valoración del gasto energético
- 3.2. Valoración del estado nutricional
  - 3.2.1. Análisis de la composición corporal
  - 3.2.2. Diagnóstico clínico. Síntomas y signos
  - 3.2.3. Métodos bioquímicos, hematológicos e inmunológicos
- 3.3. Valoración de la ingesta
  - 3.3.1. Métodos de análisis de la ingesta de alimentos y nutrientes
  - 3.3.2. Métodos directos e indirectos
- 3.4. Actualización en requerimientos nutricionales e ingestas recomendadas
- 3.5. Alimentación en el adulto sano. Objetivos y guías. Dieta mediterránea
- 3.6. Alimentación en la menopausia
- 3.7. Nutrición en las personas de edad avanzada

### Módulo 4. Alimentación en la práctica deportiva

- 4.1. Fisiología del ejercicio
- 4.2. Adaptación fisiológica a los distintos tipos de ejercicio
- 4.3. Adaptación metabólica al ejercicio. Regulación y control
- 4.4. Valoración de las necesidades energéticas y del estado nutricional del deportista
- 4.5. Valoración de la capacidad física del deportista
- 4.6. Alimentación en las distintas fases de la práctica deportiva
  - 4.6.1. Pre-competitiva
  - 4.6.2. Durante
  - 4.6.3. Post-competición
- 4.7. Hidratación
  - 4.7.1. Regulación y necesidades
  - 4.7.2. Tipos de bebidas
- 4.8. Planificación dietética adaptada a las modalidades deportivas
- 4.9. Ayudas ergogénicas y normativa actual antidopaje
  - 4.9.1. Recomendaciones AMA y AEPSAD

- 4.10. La nutrición en la recuperación de las lesiones deportivas
- 4.11. Trastornos psicológicos relacionados con la práctica del deporte
  - 4.11.1. Trastornos alimentarios: vigorexia, ortorexia, anorexia
  - 4.11.2. Fatiga por sobreentrenamiento
  - 4.11.3. La triada de la atleta femenina
- 4.12. El papel del coach en el rendimiento deportivo

### Módulo 5. Fisiología muscular y metabólica relacionada con el ejercicio

- 5.1. Adaptaciones cardiovasculares relativas al ejercicio
  - 5.1.1. Aumento del volumen sistólico
  - 5.1.2. Disminución de la frecuencia cardiaca
- 5.2. Adaptaciones ventilatorias relativas al ejercicio
  - 5.2.1. Cambios en el volumen ventilatorio
  - 5.2.2. Cambios en el consumo de oxígeno
- 5.3. Adaptaciones hormonales relativas al ejercicio
  - 5.3.1. Cortisol
  - 5.3.2. Testosterona
- 5.4. Estructura del músculo y tipos de fibras musculares
  - 5.4.1. La fibra muscular
  - 5.4.2. Fibra muscular tipo I
  - 5.4.3. Fibras musculares tipo II
- 5.5. Concepto de umbral láctico
- 5.6. ATP y metabolismo de los fosfágenos
  - 5.6.1. Rutas metabólicas para la Resíntesis de ATP durante el ejercicio
  - 5.6.2. Metabolismo de los fosfágenos
- 5.7. Metabolismo de los hidratos de carbono
  - 5.7.1. Movilización de los hidratos de carbono durante el ejercicio
  - 5.7.2. Tipos de glucólisis
- 5.8. Metabolismo de los lípidos
  - 5.8.1. Lipólisis
  - 5.8.2. Oxidación de grasa durante el ejercicio
  - 5.8.3. Cuerpos cetónicos

- 5.9. Metabolismo de las proteínas
  - 5.9.1. Metabolismo del amonio
  - 5.9.2. Oxidación de aminoácidos
- 5.10. Bioenergética mixta de las fibras musculares
  - 5.10.1. Fuentes energéticas y su relación con el ejercicio
  - 5.10.2. Factores que determinan el uso de una u otra fuente de energía durante el ejercicio

## Módulo 6. Vegetarianismo y veganismo

- 6.1. Vegetarianismo y veganismo en la historia del deporte
  - 6.1.1. Comienzos del veganismo en el deporte
  - 6.1.2. Deportistas vegetarianos en la actualidad
- 6.2. Diferentes tipos de alimentación vegetariana
  - 6.2.1. Deportista vegano
  - 6.2.2. Deportista vegetariano
- 6.3. Errores frecuentes en el deportista vegano
  - 6.3.1. Balance energético
  - 6.3.2. Consumo de proteína
- 6.4. Vitamina B12
  - 6.4.1. Suplementación de B12
  - 6.4.2. Biodisponibilidad de alga espirulina
- 6.5. Fuentes proteicas en la alimentación vegana/vegetariana
  - 6.5.1. Calidad proteica
  - 6.5.2. Sostenibilidad ambiental
- 6.6. Otros nutrientes clave en veganos
  - 6.6.1. Conversión ALA en EPA/DHA
  - 6.6.2. Fe, Ca, Vit-D y Zn
- 6.7. Valoración bioquímica/carencias nutricionales
  - 6.7.1. Anemia
  - 6.7.2. Sarcopenia
- 6.8. Alimentación vegana vs. Alimentación omnívora
  - 6.8.1. Alimentación evolutiva
  - 6.8.2. Alimentación actual

- 6.9. Ayudas ergogénicas
  - 6.9.1. Creatina
  - 6.9.2. Proteína vegetal
- 6.10. Factores que disminuyen la absorción de nutrientes
  - 6.10.1. Alto consumo de fibra
  - 6.10.2. Oxalatos

## Módulo 7. Diferentes etapas o poblaciones específicas

- 7.1. Nutrición en la mujer deportista
  - 7.1.1. Factores limitantes
  - 7.1.2. Requerimientos
- 7.2. Ciclo menstrual
  - 7.2.1. Fase lútea
  - 7.2.2. Fase folicular
- 7.3. Triada
  - 7.3.1. Amenorrea
  - 7.3.2. Osteoporosis
- 7.4. Nutrición en la mujer deportista embarazada
  - 7.4.1. Requerimientos energéticos
  - 7.4.2. Micronutrientes
- 7.5. Efectos del ejercicio físico en el niño deportista
  - 7.5.1. Entrenamiento de fuerza
  - 7.5.2. Entrenamiento de resistencia
- 7.6. Educación nutricional en el niño deportista
  - 7.6.1. Azúcar
  - 7.6.2. TCA
- 7.7. Requerimientos nutricionales en el niño deportista
  - 7.7.1. Hidratos de carbono
  - 7.7.2. Proteínas
- 7.8. Cambios asociados al envejecimiento
  - 7.8.1. % Grasa corporal
  - 7.8.2. Masa muscular

- 7.9. Principales problemas en el deportista senior
  - 7.9.1. Articulaciones
  - 7.9.2. Salud cardiovascular
- 7.10. Suplementación interesante en el deportista senior
  - 7.10.1. Whey protein
  - 7.10.2. Creatina

## Módulo 8. Nutrición para la readaptación y recuperación funcional

- 8.1. Alimentación integral como elemento clave en la prevención y recuperación de lesiones
- 8.2. Carbohidratos
- 8.3. Proteínas
- 8.4. Grasas
  - 8.4.1. Saturadas
  - 8.4.2. Insaturadas
    - 8.4.2.1. Monoinsaturadas
    - 8.4.2.2. Poliinsaturadas
- 8.5. Vitaminas
  - 8.5.1. Hidrosolubles
  - 8.5.2. Liposolubles
- 8.6. Minerales
  - 8.6.1. Macrominerales
  - 8.6.2. Microminerales
- 8.7. Fibra
- 8.8. Agua
- 8.9. Fitoquímicos
  - 8.9.1. Fenoles
  - 8.9.2. Tioles
  - 8.9.3. Terpenos
- 8.10. Complementos alimenticios para la prevención y recuperación funcional



## Módulo 9. Alimentación, salud y prevención de enfermedad: problemática actual y recomendaciones para la población general

- 9.1. Hábitos de alimentación en la población actual y riesgos en salud
- 9.2. Dieta mediterránea y sostenible
  - 9.2.1. Modelo de alimentación recomendado
- 9.3. Comparación de modelos de alimentación o “dietas”
- 9.4. Nutrición en vegetarianos
- 9.5. Infancia y adolescencia
  - 9.5.1. Nutrición, crecimiento y desarrollo
- 9.6. Adultos
  - 9.6.1. Nutrición para la mejora de calidad de vida
  - 9.6.2. Prevención
  - 9.6.3. Tratamiento de enfermedad
- 9.7. Recomendaciones en embarazo y lactancia
- 9.8. Recomendaciones en menopausia
- 9.9. Edad avanzada
  - 9.9.1. Nutrición en envejecimiento
  - 9.9.2. Cambios en composición corporal
  - 9.9.3. Alteraciones
  - 9.9.4. Malnutrición
- 9.10. Nutrición en deportistas

## Módulo 10. Valoración del estado nutricional y cálculo de planes nutricionales personalizados, recomendaciones y seguimiento

- 10.1. Historia clínica y antecedentes
  - 10.1.1. Variables individuales que afectan a la respuesta del plan nutricional
- 10.2. Antropometría y composición corporal
- 10.3. Valoración de hábitos de alimentación
  - 10.3.1. Valoración nutricional del consumo de alimentos
- 10.4. Equipo interdisciplinar y circuitos terapéuticos





- 10.5. Cálculo del aporte energético
- 10.6. Cálculo de la recomendación de consumo de macro y micronutrientes
- 10.7. Recomendación de cantidades y frecuencia de consumo de alimentos
  - 10.7.1. Modelos de alimentación
  - 10.7.2. Planificación
  - 10.7.3. Distribución de tomas diarias
- 10.8. Modelos de planificación de dietas
  - 10.8.1. Menús semanales
  - 10.8.2. Toma diaria
  - 10.8.3. Metodología por intercambios de alimentos
- 10.9. Nutrición hospitalaria
  - 10.9.1. Modelos de dietas
  - 10.9.2. Algoritmos de decisiones
- 10.10. Educación
  - 10.10.1. Aspectos psicológicos
  - 10.10.2. Mantenimiento de hábitos de alimentación
  - 10.10.3. Recomendaciones al alta



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

06

# 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

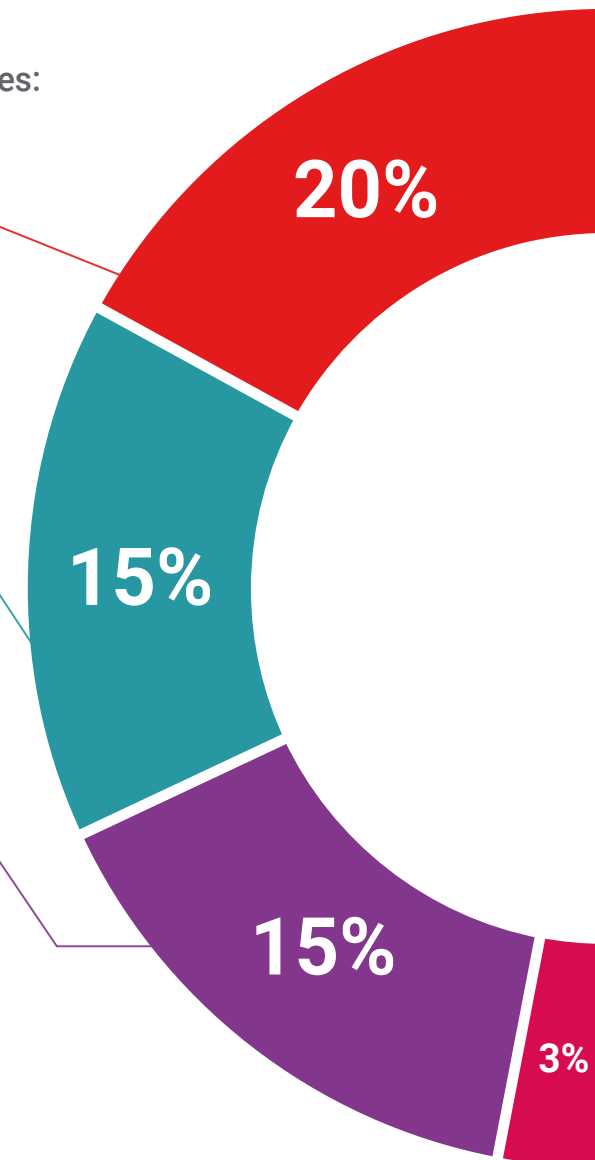
El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

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.



07

# Titulación

El Máster Título Propio en Nutrición Deportiva te garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Máster Título Propio 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 **Máster Título Propio en Nutrición Deportiva** 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: **Máster Título Propio en Nutrición Deportiva**

Modalidad: **online**

Duración: **12 meses**

Acreditación: **60 ECTS**

**tech** global university

D/Dña \_\_\_\_\_ con documento de identificación \_\_\_\_\_ ha superado con éxito y obtenido el título de:

**Máster Título Propio en Nutrición Deportiva**

Se trata de un título propio de 1.800 horas de duración equivalente a 60 ECTS, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH Global University es una universidad reconocida oficialmente por el Gobierno de Andorra el 31 de enero de 2024, que pertenece al Espacio Europeo de Educación Superior (EEES).

En Andorra la Vella, a 28 de febrero de 2024


  
 Dr. Pedro Navarro Illana  
 Rector

Este título propio se deberá acompañar siempre del título universitario habilitante expedido por la autoridad competente para ejercer profesionalmente en cada país. código único TECH: APWOR23S techtute.com/titulos

**Máster Título Propio en Nutrición Deportiva**

Tipo de materia	Créditos ECTS
Obligatoria (OB)	60
Optativa (OP)	0
Prácticas Externas (PR)	0
Trabajo Fin de Máster (TFM)	0
<b>Total</b>	<b>60</b>

Curso	Materia	ECTS	Carácter
1º	Nuevos avances en alimentación	6	OB
1º	Tendencias actuales en nutrición	6	OB
1º	Valoración del estado nutricional y de la dieta. Aplicación en la práctica	6	OB
1º	Alimentación en la práctica deportiva	6	OB
1º	Fisiología muscular y metabólica relacionada con el ejercicio	6	OB
1º	Vegetarianismo y veganismo	6	OB
1º	Diferentes etapas o poblaciones específicas	6	OB
1º	Nutrición para la readaptación y recuperación funcional	6	OB
1º	Alimentación, salud y prevención de enfermedad: problemática actual y recomendaciones para la población general	6	OB
1º	Valoración del estado nutricional y cálculo de planes nutricionales personalizados, recomendaciones y seguimiento	6	OB

  
 Dr. Pedro Navarro Illana  
 Rector

**tech** global university

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



## Máster Título Propio Nutrición Deportiva

- » Modalidad: online
- » Duración: 12 meses
- » Titulación: TECH Global University
- » Acreditación: 60 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Máster Título Propio

## Nutrición Deportiva

Avalado por la NBA

