

Curso Universitario

Nutrición Deportiva en Condiciones Adversas

Avalado por la NBA



tech universidad
tecnológica



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/fisioterapia/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

A medida que los deportistas buscan nuevos desafíos y oportunidades en entornos naturales extremos (como montañas, desiertos o regiones polares) es de vital importancia comprender cómo la Nutrición puede afectar tanto a su rendimiento como bienestar. Los fisioterapeutas, como parte integral del equipo de apoyo de los atletas, desempeñan un papel crucial en la prevención y el manejo de lesiones, así como en la optimización del desempeño deportivo. Por eso, dichos profesionales requieren disponer de un profundo conocimiento relativo a los efectos de diferentes factores ambientales en el metabolismo de los individuos. Ante esto, TECH presenta un innovador programa universitario focalizado en la Nutrición de los deportistas en condiciones extremas. Además, se imparte en una cómoda modalidad 100% online.





“

Con este programa basado en el Relearning, desarrollarás los planes de alimentación más óptimos y personalizados para abordar las necesidades de los atletas en Condiciones Adversas”

Las Condiciones Adversas plantean desafíos significativos para los deportistas y sus equipos de apoyo. Según la Organización Mundial de la Salud, cada año se registran numerosos casos de enfermedades relacionadas con el calor y la deshidratación entre los atletas que entrenan o compiten en condiciones de calor extremo. En este contexto, la Nutrición Deportiva desempeña un papel crucial en la optimización del rendimiento y la prevención de complicaciones relacionadas con la salud en entornos desafiantes. Frente a esto, los profesionales de la Fisioterapia necesitan adquirir competencias avanzadas para desarrollar estrategias nutricionales que satisfagan las necesidades de los usuarios.

Para facilitarles esta labor, TECH lanza un vanguardista programa en Nutrición Deportiva en Condiciones Adversas. El itinerario académico hará un breve recorrido por la historia del deporte en condiciones extremas, lo que permitirá al alumnado identificar patrones de riesgos asociados con actividades en entornos hostiles. Asimismo, el temario profundizará en cómo manejar condiciones como la deshidratación o fatiga tanto en climas calurosos como fríos. También los materiales académicos resaltarán los beneficios del consumo de electrolitos e hidratos de carbono, ya que favorece la regulación del equilibrio hídrico. En adición, un reconocido Director Invitado Internacional impartirá una clase magistral donde ayudará al alumnado a hacer una adecuada gestión de la hidratación y alimentación durante las competiciones.

Por otra parte, esta titulación universitaria se fundamenta en el innovador sistema de aprendizaje del *Relearning* de TECH. Gracias a este, los especialistas reducirán las horas de estudio y afianzarán de manera sólida los conceptos abordados a lo largo de este itinerario académico. Para ello, lo único que necesitarán los fisioterapeutas es un dispositivo electrónico con conexión a internet (sirviendo su smartphone, ordenador o *tablet*) para adentrarse así en la plataforma virtual y acceder a los recursos didácticos más dinámicos del mercado académico.

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 Deportiva en Poblaciones Especiales
- ♦ 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



Un prestigioso Director Invitado Internacional ofrecerá una rigurosa Masterclass para ayudarte a optimizar tu praxis clínica habitual”

“

La característica metodológica 100% online de esta titulación te permitirá disfrutar de un excelente aprendizaje sin depender de estrictos horarios preestablecidos”

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.

Profundizarás en cómo el consumo de Hidratos de Carbono en climas frío contribuye a que los deportistas preserven los niveles de glucógeno muscular.

Conseguirás tus objetivos con la ayuda de las herramientas didácticas de TECH, entre las que destacan vídeos explicativos y resúmenes interactivos.



02

Objetivos

Mediante este programa, los profesionales de la Fisioterapia tendrán un enfoque integral sobre cómo las condiciones ambientales extremas pueden influir en la fisiología, el metabolismo o rendimiento de los deportistas. Los especialistas desarrollarán competencias para identificar las necesidades nutricionales vinculadas con la actividad física en Condiciones Adversas (como la necesidad de regular la temperatura corporal y prevenir la deshidratación). Gracias a esto, los egresados diseñarán estrategias nutricionales concretas teniendo presente factores como la duración del ejercicio, intensidad o temperatura ambiente. De este modo, los fisioterapeutas mantendrán el rendimiento óptimo de los atletas.



“

Adquirirás competencias para evaluar las condiciones ambientales y climáticas específicas que puedan afectar al rendimiento o salud de los atletas, como las altitudes elevadas”



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
- ♦ Adquirir la capacidad para trabajar en un entorno multidisciplinar
- ♦ Tener una comprensión avanzada del contexto en el que se desarrolla el área de su especialidad
- ♦ Manejar habilidades avanzadas para detectar los posibles signos de alteración nutricional asociados a la práctica deportiva
- ♦ Manejar las habilidades necesarias mediante el proceso enseñanza-aprendizaje que les permita seguir formándose y aprendiendo en el ámbito de la Nutrición en el deporte, tanto por los contactos establecidos con profesores y profesionales del Máster como de modo autónomo
- ♦ Especializarse en la estructura del tejido muscular y su implicación en el deporte
- ♦ Conocer las necesidades energéticas y nutricionales de los deportistas en distintas situaciones fisiopatológicas
- ♦ Especializarse en las necesidades energéticas y nutricionales de los deportistas en distintas situaciones propias de la edad y el sexo
- ♦ Especializarse en estrategias dietéticas para la prevención y tratamiento del deportista lesionado
- ♦ Especializarse en las necesidades energéticas y nutricionales de los niños deportistas



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



Esta titulación te convertirá en un Fisioterapeuta más completo, preparado para afrontar los retos de Nutrición e Hidratación en climas calurosos”



03

Dirección del curso

Para el diseño e impartición de este programa, TECH ha reunido a un claustro docente de primera categoría. Compuesto por expertos en Nutrición Deportiva en Poblaciones Especiales, estos profesionales cuentan con una dilatada trayectoria laboral, donde han ayudado a cubrir las necesidades nutricionales de deportistas en Condiciones Adversas. De este modo, han elaborado contenidos didácticos de excelsa calidad y plena aplicabilidad a las exigencias del mercado laboral actual. Así pues, el alumnado disfrutará de una experiencia académica inmersiva que expandirá sus perspectivas laborales significativamente.



“

El equipo docente del presente programa está conformado por especialistas en Nutrición Deportiva, que te ofrecerán los conocimientos con mayor aplicabilidad profesional en este campo”

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

Mediante esta titulación universitaria, los fisioterapeutas dispondrán de un sólido conocimiento sobre cómo los efectos de las condiciones ambientales extremas pueden afectar a la fisiología, el metabolismo y rendimiento de los deportistas. El itinerario académico profundizará en las principales características en climas calurosos, ahondando en condiciones como la deshidratación o fatiga. En este sentido, el temario ahondará en las particularidades del frío extremo, así como en la importancia de que los atletas consuman hidratos de carbono en estas condiciones. Así los egresados desarrollarán habilidades para resolver problemas nutricionales que puedan surgir durante la práctica deportiva en Condiciones Adversas.



“

Serás capaz de reconocerlas demandas nutricionales únicas asociadas con la actividad física en Condiciones Adversas, como la necesidad de mantener la hidratación y reponer electrolitos”

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





“

Alcanzarás el éxito profesional como Fisioterapeuta gracias a este programa intensivo, elaborado por profesionales con amplia experiencia en el sector de la Nutrición Deportiva. ¡Matricúlate 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 deberán investigar, establecer hipótesis y, finalmente, resolver la situación. Existe abundante evidencia científica sobre la eficacia del método. Los fisioterapeutas/kinesiólogos 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 de la fisioterapia.

“

¿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 fisioterapeutas/kinesiólogos 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 fisioterapeuta/kinesiólogo 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 fisioterapeuta/kinesiólogo 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 65.000 fisioterapeutas/kinesiólogos con un éxito sin precedentes en todas las especialidades clínicas con independencia de la carga manual/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 capacitación, 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 nuestro sistema de aprendizaje 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 fisioterapia en vídeo

TECH acerca al alumno las técnicas más novedosas y los últimos avances educativos, al primer plano de la actualidad en técnicas y procedimientos de fisioterapia/ kinesioterapia. Todo esto, en primera persona, con el máximo rigor, explicado y detallado para contribuir a la asimilación y comprensión del estudiante. 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 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 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

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: **online**

Duración: **6 semanas**

Créditos: **6 ECTS**



*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.



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

Avalado por la NBA



tech universidad
tecnológica