

# Curso Universitario

## Nutrición Deportiva en el Período Lesivo del Deportista

Avalado por la NBA



**tech** global  
university





## Curso Universitario Nutrición Deportiva en el Período Lesivo del Deportista

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

Acceso web: [www.techtitute.com/fisioterapia/curso-universitario/nutricion-deportiva-periodo-lesivo-deportista](http://www.techtitute.com/fisioterapia/curso-universitario/nutricion-deportiva-periodo-lesivo-deportista)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Dirección del curso

---

*pág. 12*

04

Estructura y contenido

---

*pág. 18*

05

Metodología

---

*pág. 22*

06

Titulación

---

*pág. 30*

# 01

# Presentación

La Nutrición Deportiva desempeña un papel fundamental en el proceso de recuperación de lesiones deportivas. Esto se debe a su influencia en la reparación de tejidos, la respuesta inflamatoria y la optimización del rendimiento físico. Ante sus múltiples beneficios, cada vez más entidades demandan la incorporación de fisioterapeutas altamente especializados en este campo. No obstante, para aprovechar estas oportunidades laborales, los expertos necesitan una exhaustiva comprensión de cómo la dieta puede afectar a los resultados de la rehabilitación. En sintonía con esto, requieren mantenerse a la vanguardia de la última evidencia científica en esta materia para brindar una atención integral. Para apoyarlos con esta labor, TECH lanza una innovadora titulación online sobre la alimentación en el Período Lesivo del Deportista.



“

*Gracias a este Curso Universitario 100% online, diseñarás planes de alimentación equilibrados que satisfagan las necesidades nutricionales específicas durante la rehabilitación de lesiones”*



La Organización Mundial de la Salud destaca en un nuevo informe la importancia de mantener una Nutrición adecuada durante el proceso de rehabilitación de lesiones deportivas. En este sentido, la entidad subraya su impacto en la recuperación de tejidos y la prevención de complicaciones. A pesar de esta evidencia, diversos fisioterapeutas carecen de los conocimientos necesarios en este campo. De hecho, un estudio realizado por la Federación Internacional de Fisioterapeutas Deportivos desvela que solo el 30% de los especialistas han recibido capacitación específica en Nutrición deportiva. En consecuencia, esto podría tener un impacto negativo en el retorno al rendimiento deportivo de los atletas lesionados.

En este escenario, TECH presenta un completísimo y revolucionario programa en Nutrición Deportiva en el Periodo Lesivo del Deportista para Fisioterapeutas. El itinerario académico profundizará en aspectos como la prevención de lesiones en los usuarios, las diferentes fases del período lesivo o la vuelta a la competición. A su vez, los materiales didácticos examinarán la importancia de consumir macronutrientes (como carbohidratos, grasas o proteínas) durante la recuperación, así como suplementos deportivos con evidencia científica (entre los que sobresale el Omega 3). De esta forma, los egresados desarrollarán competencias para detectar las necesidades nutricionales de sus pacientes y diseñar planes de alimentación adaptados a sus circunstancias personales. Además, el programa contará con la participación de un reconocido Director Invitado Internacional, quien impartirá una clase magistral que ayudará a optimizar la praxis de los fisioterapeutas.

Para afianzar todos esos contenidos, el programa se basa en una modalidad completamente online, que permite al alumnado distribuir la carga lectiva en función de sus necesidades. Además, la metodología en la que se imparte, el *Relearning*, está fundamentada en la repetición de conceptos fundamentales durante todo el temario, por lo que los desarrolladores integrarán los conocimientos de forma natural, eficiente y progresiva, sin necesidad de invertir horas extra en la memorización

Este **Curso Universitario en Nutrición Deportiva en el Período Lesivo del Deportista** 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 impartirá una rigurosa Masterclass para ahondar en los últimos avances en Suplementos Deportivos”*

“

*Profundizarás en los beneficios de la Ingesta de Macronutrientes durante el período de lesión, como el apoyo a la función inmunológica”*

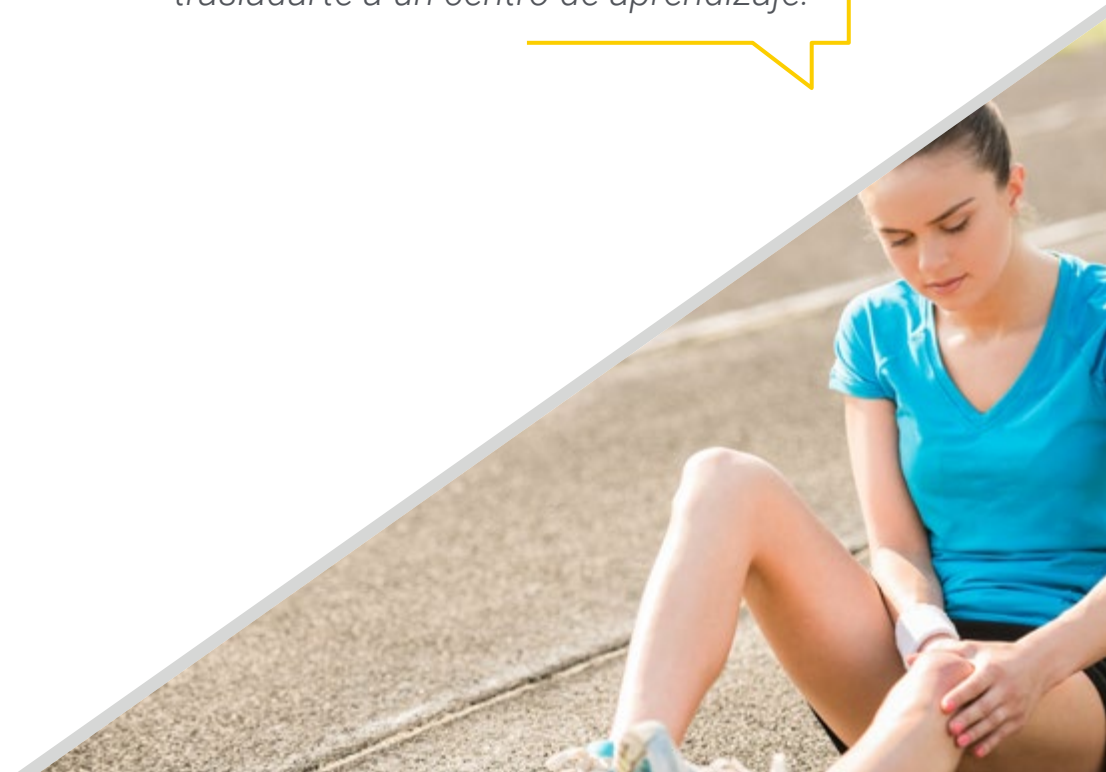
El programa incluye en su cuadro docente a profesionales del sector que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

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.

*Adquirirás competencias para monitorear el progreso de tus pacientes y realizar ajustes en el plan nutricional según sea necesario.*

*Gracias a la metodología Relearning estudiarás todos los contenidos de este programa desde la comodidad de tu casa y sin la necesidad de trasladarte a un centro de aprendizaje.*



# 02

## Objetivos

Tras finalizar este itinerario académico, los profesionales de la Fisioterapia dispondrán de una exhaustiva comprensión sobre la relación entre la Nutrición y el proceso de recuperación de lesiones en atletas. En relación con esto, los egresados adquirirán destrezas para identificar las necesidades nutricionales específicas de los atletas durante la rehabilitación (incluyendo los requerimientos de proteínas, carbohidratos o vitaminas). De esta manera, los profesionales elaborarán planes de alimentación adaptados a las necesidades individuales de los deportistas lesionados y abordarán problemas nutricionales frecuentes como la pérdida de apetito, la disminución del Metabolismo o los cambios en la composición corporal.





“

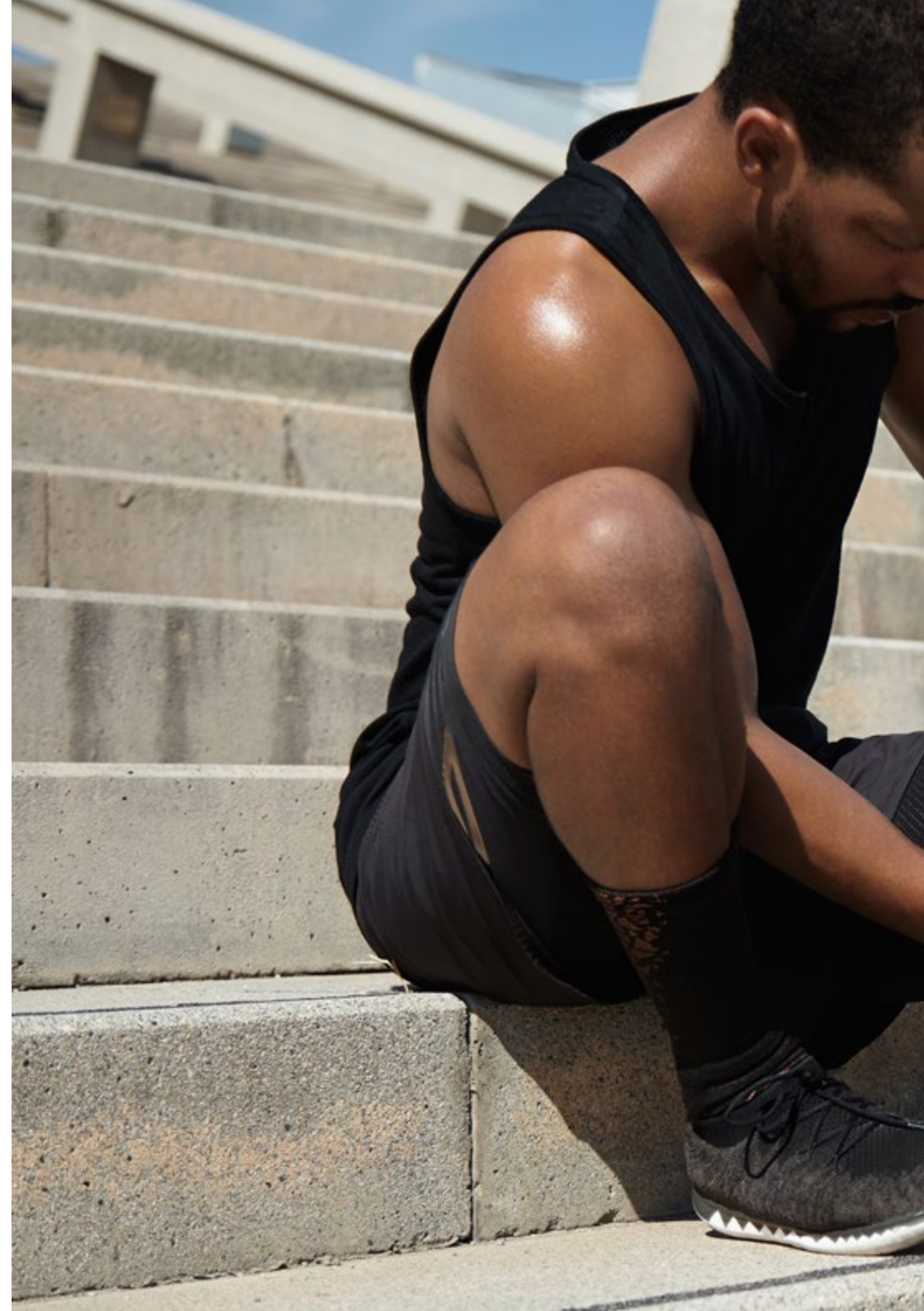
*Desarrollarás competencias avanzadas para realizar evaluaciones nutricionales completas y determinar tanto las necesidades individuales de energía como nutrientes de los deportistas lesionados”*



## 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

---

- Determinar las distintas fases de la lesión
- Ayudar en la prevención de las lesiones
- Mejorar el pronóstico de la lesión
- Establecer una estrategia nutricional acorde a los nuevos requerimientos nutricionales que aparecen durante el periodo lesivo

“

*El énfasis realizado en los casos prácticos reales en esta titulación universitaria te ayudará enormemente en la contextualización de todo el programa”*

# 03

## Dirección del curso

La filosofía de TECH se basa en proporcionar las titulaciones universitarias más integrales y actualizadas del mercado académico. Por ello, hace un minucioso proceso selectivo para conformar sus claustros docentes. Gracias a esto, este programa cuenta con la participación de auténticas referencias en el campo de la Nutrición Deportiva en Poblaciones Especiales. Estos profesionales atesoran un amplio bagaje laboral, donde han contribuido a la recuperación exitosa de deportistas con lesiones. Así pues, el alumnado tiene las garantías que demanda para acceder a una experiencia de alta intensidad que elevará sus horizontes profesionales.



“

*Consultarás tus dudas directamente con el personal docente, resultando en una tutorización personalizada adaptada a tus propias demandas”*



## Directora Invitada Internacional

Jamie Meeks ha demostrado a lo largo de su trayectoria profesional su dedicación por la **Nutrición Deportiva**. Tras graduarse en esa especialidad en la Universidad Estatal de Luisiana, destacó rápidamente. Su talento y compromiso fueron reconocidos cuando recibió el prestigioso premio de **Joven Dietista del Año** por la Asociación Dietética de Luisiana, un logro que marcó el comienzo de una exitosa carrera.

Después de completar su licenciatura, Jamie Meeks continuó su educación en la Universidad de Arkansas, donde completó sus prácticas en **Dietética**. Luego, obtuvo un Máster en Kinesiología con especialización en **Fisiología del Ejercicio** por la Universidad Estatal de Luisiana. Su pasión por ayudar a los atletas a alcanzar su máximo potencial y su incansable compromiso con la excelencia la convierten en una figura destacada en la comunidad deportiva y de nutrición.

Su profundo conocimiento en esta área la llevó a convertirse en la primera **Directora de Nutrición Deportiva** en la historia del departamento atlético de la Universidad Estatal de Luisiana. Allí, desarrolló programas innovadores para satisfacer las necesidades dietéticas de los atletas y educarlos sobre la importancia de una **alimentación adecuada para el rendimiento óptimo**.

Posteriormente, ha ocupado el cargo de **Directora de Nutrición Deportiva** en el equipo **New Orleans Saints** de la NFL. En este puesto, se dedica a garantizar que los jugadores profesionales reciban la mejor atención nutricional posible, trabajando en estrecha colaboración con entrenadores, preparadores físicos y personal médico para optimizar el desempeño y la salud individual.

Así, Jamie Meeks es considerada una verdadera líder en su campo, siendo miembro activo de varias asociaciones profesionales y participando en el avance de la **Nutrición Deportiva** a nivel nacional. En este sentido, es también integrante de la **Academia de Nutrición y Dietética** y de la **Asociación de Dietistas Deportivos Colegiados y Profesionales**.



## Dña. Meeks, Jamie

---

- ♦ Directora de Nutrición Deportiva de los New Orleans Saints de la NFL, Luisiana, Estados Unidos
- ♦ Coordinadora de Nutrición Deportiva en la Universidad Estatal de Luisiana
- ♦ Dietista registrada por la Academia de Nutrición y Dietética
- ♦ Especialista certificada en dietética deportiva
- ♦ Máster en Kinesiología con especialización en Fisiología del ejercicio por la Universidad Estatal de Luisiana
- ♦ Graduada en Dietética por la Universidad Estatal de Luisiana
- ♦ Miembro de: Asociación Dietética de Luisiana, Asociación de Dietistas Deportivos Colegiados y Profesionales, Grupo de Práctica Dietética de Nutrición Deportiva Cardiovascular y de Bienestar

“

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

## Dirección



### Dr. Marhuenda Hernández, Javier

- ♦ Nutricionista en Clubes de Fútbol Profesional
- ♦ Responsable del Área de Nutrición Deportiva. Club Albacete Balompié SAD
- ♦ Responsable del Área de Nutrición Deportiva. Universidad Católica de Murcia, UCAM Murcia Club de Fútbol
- ♦ Asesor Científico. Nutrium
- ♦ Asesor Nutricional. Centro Impulso
- ♦ Docente y Coordinador de Estudios Posuniversitarios
- ♦ Doctor en Nutrición y Seguridad Alimentaria. Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Graduado en Nutrición Humana y Dietética. Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Máster en Nutrición Clínica. Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Académico. Academia Española de Nutrición y Dietética (AEND)





# 04

## Estructura y contenido

Gracias a este programa, los fisioterapeutas tendrán una sólida comprensión sobre cómo los nutrientes pueden afectar al proceso de recuperación de lesiones en atletas. El plan de estudios abordará cuestiones que abarcan desde la prevención de dolencias o fases de la lesión hasta la ingesta energética durante esta etapa. En este sentido, el temario aportará al alumnado los suplementos nutricionales más efectivos para los deportistas con estas condiciones (entre las que destaca la Creatina). De este modo, los egresados reconocerán las demandas dietéticas específicas de los atletas a lo largo de su recuperación y optimizarán su rendimiento deportivo significativamente.







“

*Incorporarás a tu praxis las estrategias nutricionales más vanguardistas para promover la recuperación óptima de lesiones y mantener la masa muscular”*

## Módulo 1. Período lesivo

- 1.1. Introducción
- 1.2. Prevención de lesiones en el deportista
  - 1.2.1. Disponibilidad energética relativa en el deporte
  - 1.2.2. Salud bucodental e implicaciones sobre las lesiones
  - 1.2.3. Fatiga, nutrición y lesiones
  - 1.2.4. Sueño, nutrición y lesiones
- 1.3. Fases de la lesión
  - 1.3.1. Fase de inmovilización. Inflamación y cambios que se producen durante esta fase
  - 1.3.2. Fase de retorno de la actividad
- 1.4. Ingesta energética durante el periodo de lesión
- 1.5. Ingesta de macronutrientes durante el periodo de lesión
  - 1.5.1. Ingesta de carbohidratos
  - 1.5.2. Ingesta de grasas
  - 1.5.3. Ingesta de proteínas
- 1.6. Ingesta de micronutrientes de especial interés durante la lesión
- 1.7. Suplementos deportivos con evidencia durante el periodo de lesión
  - 1.7.1. Creatina
  - 1.7.2. Omega 3
  - 1.7.3. Otros
- 1.8. Lesiones tendinosas y ligamentosas
  - 1.8.1. Introducción a las lesiones tendinosas y ligamentosas. Estructura del tendón
  - 1.8.2. Colágeno, gelatina y vitamina C. ¿Pueden ayudar?
  - 1.8.3. Otros nutrientes involucrados en la síntesis del colágeno
- 1.9. Vuelta a la competición
  - 1.9.1. Consideraciones nutricionales en el retorno a la competición
- 1.10. Estudios de caso interesantes en la literatura científica sobre lesiones







“

*Dispondrás de los medios educativos más modernos, con un acceso libre al Campus Virtual durante las 24 horas del día. ¡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".

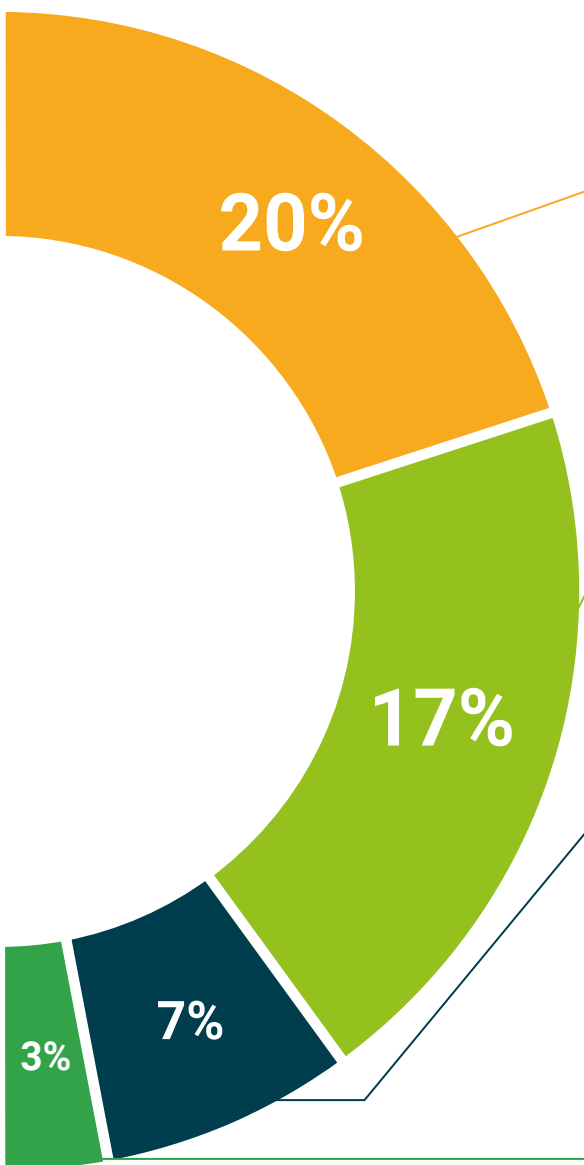


#### Lecturas complementarias

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

El Curso Universitario en Nutrición Deportiva en el Período Lesivo del Deportista garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario 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 **Curso Universitario en Nutrición Deportiva en la Persona con Diabetes Tipo 1 para Fisioterapeutas** 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: **Curso Universitario en Nutrición Deportiva en el Período Lesivo del Deportista**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**







**Curso Universitario**  
Nutrición Deportiva  
en el Período Lesivo  
del Deportista

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

# Curso Universitario

## Nutrición Deportiva en el Período Lesivo del Deportista

Avalado por la NBA

