

Diplomado

Valoración Nutricional del Deportista

Avalado por la NBA





Diplomado Valoración Nutricional del Deportista

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: www.techtitute.com/fisioterapia/curso-universitario/valoracion-nutricional-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 Valoración Nutricional de los atletas constituye un aspecto esencial en la atención integral de los deportistas, ya que influye en la prevención de lesiones y salud a largo plazo. Asimismo, el Comité Olímpico Internacional reconoce que la optimización de la nutrición mejora el desempeño de la actividad física hasta en un 15%. En este escenario, los fisioterapeutas desempeñan un papel clave en la valoración y seguimiento del estado nutricional. Por eso, necesitan actualizar sus conocimientos con asiduidad para manejar las herramientas más sofisticadas con el objetivo de evaluar aspectos como su ingesta dietética, composición corporal y necesidades energéticas. Ante esto, TECH implementa una innovadora titulación universitaria online dedicada a la Valoración del Deportista en diversos momentos de la temporada.


$$\underline{BMI} = \frac{\text{Weight}}{\text{Height}^2}$$

ght

ght²

Under
Ide
c

“

Mediante este Diplomado, basado en el Relearning, dominarás los fundamentos de la Nutrición Deportiva y diseñarás programas alimenticios personalizados para cubrir las necesidades específicas de los deportistas”

En el ámbito de la Fisioterapia Deportiva, la Valoración Nutricional del Deportista se ha convertido en un campo emergente y cada vez más relevante para las empresas. Se trata de una herramienta esencial en la práctica clínica de los especialistas, que permite identificar desequilibrios nutricionales, deficiencias específicas y necesidades individuales de los atletas. De esta forma, los fisioterapeutas son capaces de planificar intervenciones nutricionales personalizadas que contribuyan de forma significativa a optimizar el rendimiento deportivo y prevenir lesiones deportivas. No obstante, para brindar un abordaje integral, los especialistas requieren disponer de un exhaustivo conocimiento sobre los principios de la nutrición y su conexión con el rendimiento deportivo.

Ante esta realidad, TECH lanza un pionero y completísimo Diplomado en Valoración Nutricional del Deportista. El plan de estudios abordará cuestiones que comprenden desde la Valoración Antropométrica o Composición Corporal hasta la Monitorización de los atletas. De esta forma, los egresados evaluarán con eficacia la ingesta dietética de los deportistas y detectarán posibles áreas de mejora. En sintonía con esto, los materiales didácticos profundizarán en la importancia de asegurar el aporte calórico y proteico para satisfacer tanto las necesidades energéticas como de recuperación durante el entrenamiento o competición. Gracias a esto, los profesionales diseñarán planes de alimentación individualizados para optimizar el bienestar de sus clientes. Además, el programa contará con la participación de una prestigiosa Directora Invitada Internacional, que brindará las recientes innovaciones en materias como la Monitorización o Estado Basal de los usuarios.

Por otro lado, TECH ofrece un entorno educativo 100% online para adaptarse a las necesidades de los fisioterapeutas ocupados que buscan avanzar en sus carreras. Mediante el sistema de enseñanza del *Relearning*, basado en la repetición de conceptos clave para fijar conocimientos y facilitar el aprendizaje, se combina la flexibilidad con un enfoque pedagógico robusto. También los especialistas encontrarán en el Campus Virtual una amplia gama de recursos adicionales (como casos de estudio o lecturas especializadas).

Este **Diplomado en Valoración Nutricional del Deportista** contiene el programa educativo 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



Una reconocida Directora Invitada Internacional impartirá una minuciosa Masterclass para mostrarte los últimos avances en la Valoración Nutricional de los atletas”

“

Ahondarás en las particularidades de la Lista Wada y garantizarás que tus intervenciones cumplan escrupulosamente con las regulaciones antidopaje”

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 incorporar a tu praxis las técnicas más innovadoras para la Monitorización del Deportista? Domínalas con este revolucionario programa en tan solo 6 semanas.

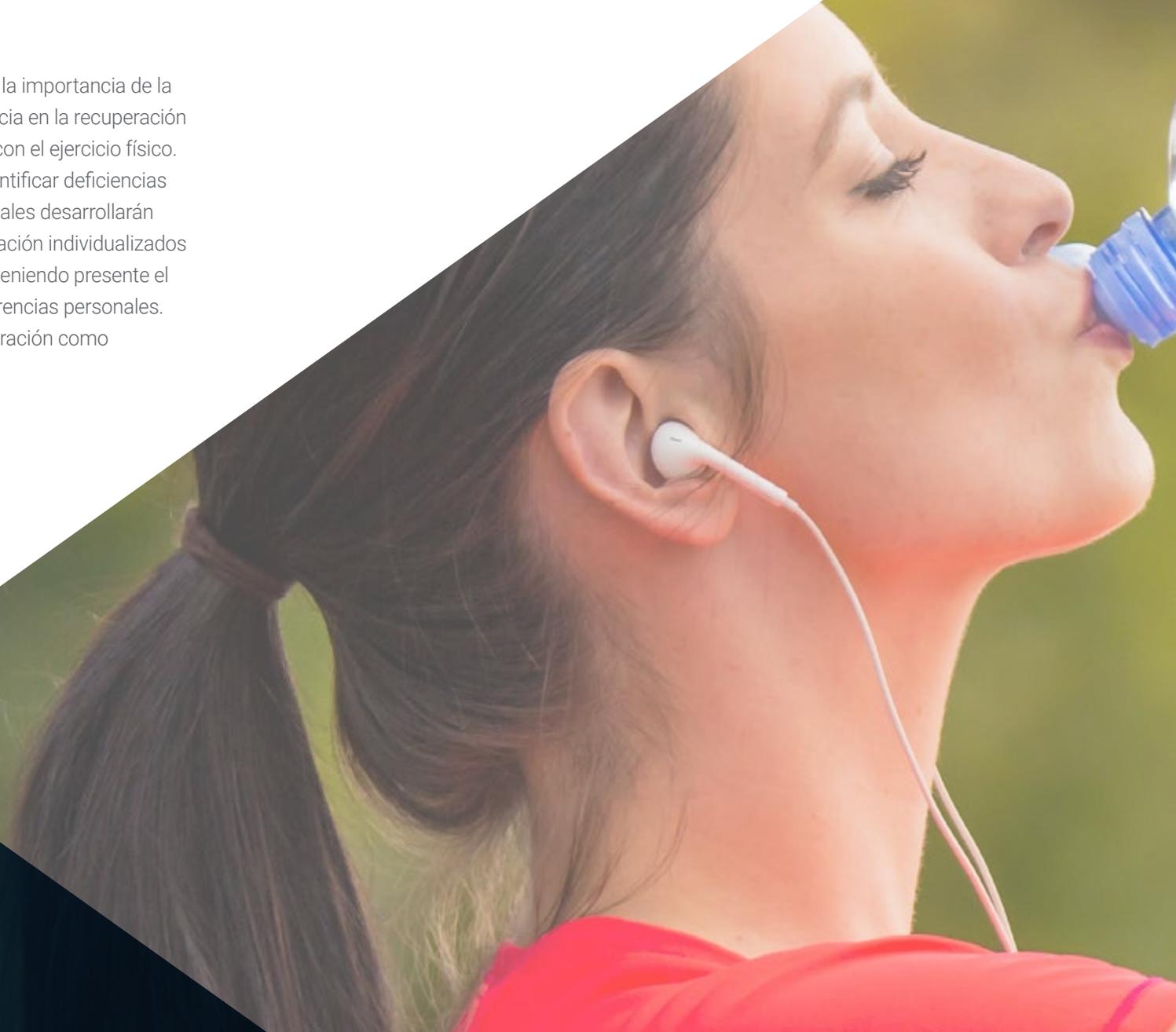
Te posicionarás en el mercado laboral gracias esta titulación universitaria 100% online, que se adapta a tus necesidades y te permite un aprendizaje inmersivo.



02

Objetivos

Los fisioterapeutas tendrán una sólida comprensión sobre la importancia de la nutrición en el rendimiento deportivo, así como su influencia en la recuperación de lesiones y prevención de enfermedades relacionadas con el ejercicio físico. Los especialistas estarán altamente cualificados para identificar deficiencias nutricionales de sus clientes. De este modo, los profesionales desarrollarán competencias avanzadas para diseñar planes de alimentación individualizados que satisfagan las necesidades dietéticas de los atletas, teniendo presente el tipo de deporte, los horarios de entrenamiento y las preferencias personales. Gracias a esto, los egresados optimizarán tanto la recuperación como productividad de sus pacientes.





“

Realizarás una evaluación holística de la nutrición de los atletas que incluya factores como la ingesta dietética, estado de hidratación, composición corporal o necesidades energéticas”



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

- ♦ Realizar la interpretación de bioquímicas para detectar déficits nutricionales o estados de sobreentrenamiento
- ♦ Realizar la interpretación de los diferentes métodos de composición corporal, para optimizar el peso y porcentaje graso adecuado al deporte que practica
- ♦ Realizar la monitorización del deportista a lo largo de la temporada
- ♦ Realizar la planificación de los periodos de la temporada en función de sus requerimientos



La titulación universitaria incorporará casos de estudio que te aproximarán de forma más cercana a las metodologías más vanguardistas empleadas en la Valoración Nutricional del Deportista”

03

Dirección del curso

Para la impartición de este Diplomado, TECH se ha hecho con los servicios de auténticas referencias en el campo de la Nutrición Deportiva. Estos profesionales, que integran el claustro docente, atesoran un extenso bagaje profesional donde han contribuido a optimizar el rendimiento deportivo y bienestar de múltiples atletas. Gracias a esto, han diseñado contenidos didácticos caracterizados por su excelsa calidad, así como por su adaptación a las necesidades del mercado laboral actual. De este modo, el alumnado cuenta con las garantías que demanda para acceder a una titulación que les permitirá experimentar un salto de calidad en su trayectoria.



“

A lo largo de todo el programa contarás con el asesoramiento del equipo docente, conformado por especialistas con una amplia experiencia en Valoración Nutricional del Deportista”

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

D. 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

Con este programa universitario, los fisioterapeutas dispondrán de una visión integral sobre los principios de la Nutrición y su importancia tanto para el rendimiento deportivo como recuperación de lesiones. El itinerario académico profundizará en la Valoración Bioquímica, teniendo presente aspectos como el Hemograma y los Marcadores de Sobreentrenamiento. También, el temario analizará en cuestiones como los cambios en la composición corporal tras períodos de transición, la Monitorización de los atletas o el cálculo de la tasa de sudoración. Así, los egresados diseñarán estrategias de suplementación nutricional en base a las necesidades específicas de cada deportista y los objetivos del entrenamiento.





“

Interpretar con eficacia los resultados de la Valoración Nutricional y diseñarás los planes de alimentación o suplementación más apropiados para cada uno de tus clientes”

Módulo 1. Valoración del deportista en diferentes momentos de la temporada

- 1.1. Valoración bioquímica
 - 1.1.1. Hemograma
 - 1.1.2. Marcadores de sobreentrenamiento
- 1.2. Valoración antropométrica
 - 1.2.1. Composición corporal
 - 1.2.2. Perfil ISAK
- 1.3. Pretemporada
 - 1.3.1. Alta carga de trabajo
 - 1.3.2. Asegurar aporte calórico y proteico
- 1.4. Temporada competitiva
 - 1.4.1. Rendimiento deportivo
 - 1.4.2. Recuperación entre partidos
- 1.5. Periodo de transición
 - 1.5.1. Periodo vacacional
 - 1.5.2. Cambios en composición corporal
- 1.6. Viajes
 - 1.6.1. Torneos durante la temporada
 - 1.6.2. Torneos fuera de temporada (copas del mundo, europeos y JJOO)
- 1.7. Monitorización del deportista
 - 1.7.1. Estado basal deportista
 - 1.7.2. Evolución durante la temporada
- 1.8. Cálculo de tasa de sudoración
 - 1.8.1. Pérdidas hídricas
 - 1.8.2. Protocolo de cálculo
- 1.9. Trabajo multidisciplinar
 - 1.9.1. Papel del nutricionista en el entorno del deportista
 - 1.9.2. Comunicación con el resto de las áreas
- 1.10. Dopaje
 - 1.10.1. Lista WADA
 - 1.10.2. Pruebas antidopaje





“ Alcanzarás tu máximo potencial como Fisioterapeuta en el campo de la Valoración Nutricional del Deportista mediante los materiales pedagógicos más pragmáticos y completos del mercado académico. ¡Inscríbete ahora!”

05

Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: ***el Relearning***.

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine***.



“

Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización”

En TECH empleamos el Método del Caso

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos clínicos simulados, basados en pacientes reales en los que 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

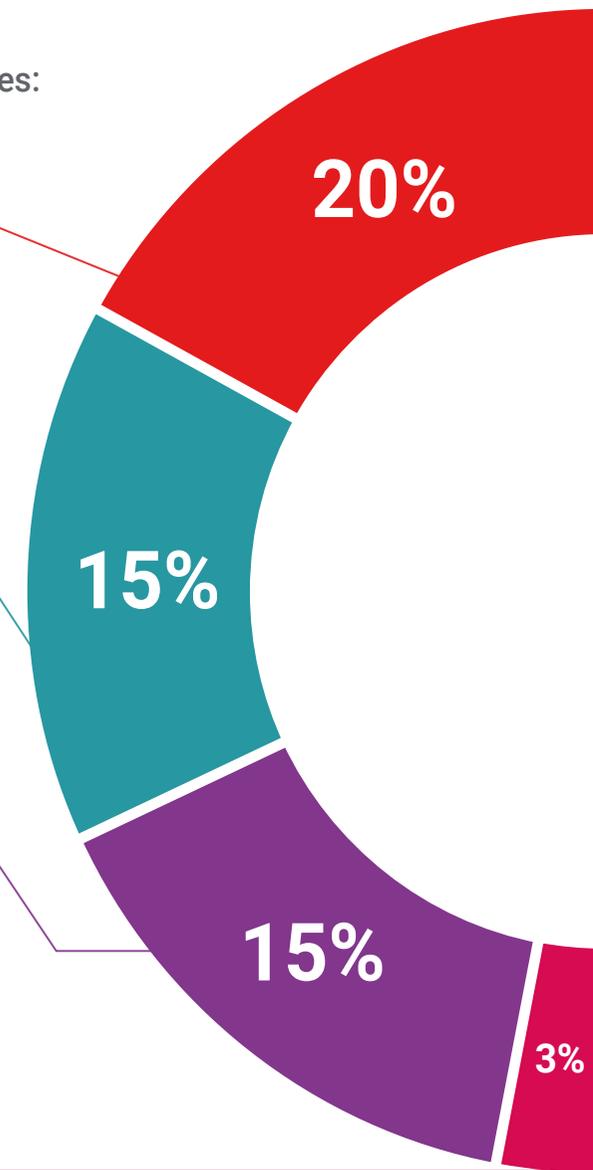
El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

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 Diplomado en Valoración Nutricional del Deportista garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Diplomado expedido por TECH Universidad.



“

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

Este **Diplomado en Valoración Nutricional del Deportista** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal* con acuse de recibo su correspondiente título de **Diplomado** emitido por **TECH Universidad**.

Este título expedido por **TECH Universidad** expresará la calificación que haya obtenido en el Diplomado, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores de carreras profesionales.

Título: **Diplomado en Valoración Nutricional del Deportista**

Modalidad: **No escolarizada (100% en línea)**

Duración: **6 semanas**



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



Diplomado

Valoración Nutricional del Deportista

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Diplomado

Valoración Nutricional del Deportista

Avalado por la NBA

