

# Experto Universitario

## Nutrición en el Deporte Acuático





## Experto Universitario

### Nutrición en el Deporte Acuático

- » Modalidad: **online**
- » Duración: **6 meses**
- » Titulación: **TECH Universidad Privada Peruano Alemana**
- » Acreditación: **18 ECTS**
- » Horario: **a tu ritmo**
- » Exámenes: **online**

Acceso web: [www.techtitute.com/fisioterapia/experto-universitario/experto-nutricion-deporte-acuatico](http://www.techtitute.com/fisioterapia/experto-universitario/experto-nutricion-deporte-acuatico)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Dirección del curso

---

*pág. 12*

04

Estructura y contenido

---

*pág. 16*

05

Metodología

---

*pág. 20*

06

Titulación

---

*pág. 28*

# 01

# Presentación

Los deportes acuáticos requieren de una exigencia superior a otros deportes, por las necesidades de unas instalaciones y unas características muy específicas, tanto para el entrenamiento como para la competición. Por ello, los fisioterapeutas dedicados a la nutrición para este sector han de tener unos conocimientos y unas habilidades muy concretas y especializadas. Este es el motivo por el que TECH ha desarrollado una titulación que busca dotar a los alumnos de dichas competencias, con las cuales poder ejercer su labor y tratar a pacientes que se dedican expresamente al ámbito del deporte acuático. Y esto, a través de un programa 100% online que profundiza en temas como historia de los deportes acuáticos, ayudas ergogénicas, ingesta energética o composición corporal.





“

*Conviértete en un experto en Nutrición en el Deporte Acuático, gracias a TECH y a un completo programa en modalidad 100% online”*



El Deporte Acuático está sometido a múltiples condiciones muy exigentes y peculiares. Una de ellas es la diferente gama de temperaturas a la que están expuestos los nadadores y deportistas acuáticos, que se encuentra entre los 16 y los 31 °C. Esto puede suponer un enorme reto para la salud, la seguridad y el rendimiento de los atletas. Por ello, es de vital importancia que el fisioterapeuta tenga conocimientos concretos y avanzados en esta materia, con el fin de evitar posibles lesiones, mediante la nutrición y la terapia física.

Este es el motivo por el que TECH ha desarrollado un Experto Universitario en Nutrición en el Deporte Acuático, con el que busca dotar a los alumnos de conocimientos y habilidades con los que puedan llevar a cabo su labor en esta área, con la máxima calidad posible y con total eficiencia. Y esto, a través de un temario que ahonda en aspectos como la precompetición, programación de la temporada, prevención de lesiones y suplementación deportiva, entre otros.

Todo ello, mediante una cómoda modalidad 100% online que permite al alumno realizar sus estudios sin ver interferidas sus otras obligaciones diarias. Además, con la total disposición de unos materiales teóricos y prácticos muy completos, actualizados y dinámicos, a los que se podrá acceder a través de cualquier dispositivo con conexión a internet, sea *Tablet*, móvil u ordenador.

Este **Experto Universitario en Nutrición en el Deporte Acuático** 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 en el Deporte Acuático
- ♦ 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



*Adquiere nuevos conocimientos en características básicas de los deportes acuáticos en una cómoda modalidad 100% online”*

“

*Destaca en un sector en completo auge y destaca en el ámbito de la fisioterapia en solo unos meses”*

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.

*Consigue destacar en el ámbito laboral en pocos meses y alcanza el puesto laboral de éxito que siempre has deseado.*

*Mejora tus habilidades y competencias en metabolismo energético e historia de los deportes acuáticos.*



# 02 Objetivos

El objetivo de este Experto Universitario en Nutrición en el Deporte Acuático es el de dotar a los alumnos de las habilidades y competencias necesarias para poder afrontar un futuro prometedor en una de las áreas de la Fisioterapia y la Nutrición con mayor potencial. Todo ello, gracias a un contenido completo, actualizado y dinámico que pone a prueba los conocimientos adquiridos y que supone una oportunidad única de crecimiento profesional.





“

*El objetivo de TECH es darte las herramientas para convertirte en el profesional de la Nutrición y la Fisioterapia que siempre has buscado ser”*



## 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 Experto 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
- ◆ Especializarse en las necesidades energéticas y nutricionales de los deportistas paralímpicos



*Alcanza tus metas profesionales más exigentes, gracias a TECH y sin necesidad de desplazarte”*



## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. Deportes acuáticos

- ◆ Profundizar en las características más importantes dentro de los principales deportes acuáticos
- ◆ Entender las demandas y requerimientos que conlleva la actividad deportiva en medio acuático
- ◆ Diferenciar las necesidades nutricionales entre los diferentes deportes acuáticos

### Módulo 2. Deportes por categoría de peso

- ◆ Establecer las diferentes características y necesidades dentro de los deportes por categoría de peso
- ◆ Comprender en profundidad las estrategias nutricionales en la preparación del deportista de cara a la competición
- ◆ Optimizar a través del abordaje nutricional la mejora de la composición corporal

### Módulo 3. Periodo lesivo

- ◆ 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





# 03

## Dirección del curso

La dirección y el cuadro docente de este Experto Universitario en Nutrición en el Deporte Acuático está formada por destacados profesionales que forman parte del equipo de expertos de TECH y que han volcado su experiencia en los contenidos, para generar un plan de estudios único y completo. De esta forma, el programa ofrece unos materiales didácticos completos, una información actualizada y las últimas tecnologías en materia de enseñanza.







“

*Triunfa de la mano de los mejores y adquiere los conocimientos y competencias que necesitas para embarcarte en el sector de la Nutrición en el Deporte Acuático”*

## 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

### **Dra. Ramírez Munuera, Marta**

- ◆ Nutricionista Deportiva experta en Deportes de Fuerza
- ◆ Nutricionista. M10 Salud y Fitness. Centro de Salud y Deporte
- ◆ Nutricionista. Mario Ortiz Nutrición
- ◆ Formadora en Cursos y Talleres sobre Nutrición Deportiva
- ◆ Ponente en Conferencias y Seminarios de Nutrición Deportiva
- ◆ Graduada en Nutrición Humana y Dietética. Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ◆ Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte. Universidad Católica San Antonio de Murcia

“

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

# 04

## Estructura y contenido

La estructura y el contenido de este Experto Universitario en Nutrición en el Deporte Acuático han sido diseñados por los profesionales que conforman el equipo de expertos en Fisioterapia de TECH. Dichos especialistas cuentan con una experiencia y unos conocimientos muy destacados y extensos, que han volcado en los contenidos para dar forma a un plan de estudios que está a la altura de las expectativas más exigentes.







“

*Un plan de estudios realizado por expertos y con el material teórico y práctico más completo y actualizado del mercado académico”*

## Módulo 1. Deportes acuáticos

- 1.1. Historia de los deportes acuáticos
  - 1.1.1. Olimpiadas y grandes torneos
  - 1.1.2. Deportes acuáticos en la actualidad
- 1.2. Limitantes del rendimiento
  - 1.2.1. En deportes acuáticos en el agua (natación, waterpolo, etc.)
  - 1.2.2. En deportes acuáticos sobre el agua (surf, vela, piragüismo, etc.)
- 1.3. Características básicas de los deportes acuáticos
  - 1.3.1. Deportes acuáticos en el agua (natación, waterpolo, etc.)
  - 1.3.2. Deportes acuáticos sobre el agua (surf, vela, piragüismo, etc.)
- 1.4. Fisiología deporte acuáticos
  - 1.4.1. Metabolismo energético
  - 1.4.2. Biotipo del deportista
- 1.5. Entrenamiento
  - 1.5.1. Fuerza
  - 1.5.2. Resistencia
- 1.6. Composición corporal
  - 1.6.1. Natación
  - 1.6.2. Waterpolo
- 1.7. Precompetición
  - 1.7.1. 3 horas antes
  - 1.7.2. 1 hora antes
- 1.8. Per competición
  - 1.8.1. Hidratos de carbono
  - 1.8.2. Hidratación
- 1.9. Postcompetición
  - 1.9.1. Hidratación
  - 1.9.2. Proteína
- 1.10. Ayudas ergogénicas
  - 1.10.1. Creatina
  - 1.10.2. Cafeína



## Módulo 2. Deportes por categoría de peso

- 2.1. Características de los principales deportes por categoría de peso
  - 2.1.1. Reglamento
  - 2.1.2. Categorías
- 2.2. Programación de la temporada
  - 2.2.1. Competiciones
  - 2.2.2. Macro ciclo
- 2.3. Composición corporal
  - 2.3.1. Deportes de combate
  - 2.3.2. Halterofilia
- 2.4. Etapas de ganancia masa muscular
  - 2.4.1. % grasa corporal
  - 2.4.2. Programación
- 2.5. Etapas de definición
  - 2.5.1. Hidratos de carbono
  - 2.5.2. Proteína
- 2.6. Precompetición
  - 2.6.1. *Peak Week*
  - 2.6.2. Antes del pesaje
- 2.7. Per competición
  - 2.7.1. Aplicaciones prácticas
  - 2.7.2. *Timing*
- 2.8. Postcompetición
  - 2.8.1. Hidratación
  - 2.8.2. Proteína
- 2.9. Ayudas ergogénicas
  - 2.9.1. Creatina
  - 2.9.2. *Whey Protein*

## Módulo 3. Periodo lesivo

- 3.1. Introducción
- 3.2. Prevención de lesiones en el deportista
  - 3.2.1. Disponibilidad energética relativa en el deporte
  - 3.2.2. Salud bucodental e implicaciones sobre las lesiones
  - 3.2.3. Fatiga, nutrición y lesiones
  - 3.2.4. Sueño, nutrición y lesiones
- 3.3. Fases de la lesión
  - 3.3.1. Fase de inmovilización. Inflamación y cambios que se producen durante esta fase
  - 3.3.2. Fase de retorno de la actividad
- 3.4. Ingesta energética durante el periodo de lesión
- 3.5. Ingesta de macronutrientes durante el periodo de lesión
  - 3.5.1. Ingesta de carbohidratos
  - 3.5.2. Ingesta de grasas
  - 3.5.3. Ingesta de proteínas
- 3.6. Ingesta de micronutrientes de especial interés durante la lesión
- 3.7. Suplementos deportivos con evidencia durante el periodo de lesión
  - 3.7.1. Creatina
  - 3.7.2. Omega 3
  - 3.7.3. Otros
- 3.8. Lesiones de tendinosas y ligamentosas
  - 3.8.1. Introducción a las lesiones tendinosas y ligamentosas. Estructura del tendón
  - 3.8.2. Colágeno, gelatina y vitamina C. ¿Pueden ayudar?
  - 3.8.3. Otros nutrientes involucrados en la síntesis del colágeno
- 3.9. Vuelta a la competición
  - 3.9.1. Consideraciones nutricionales en el retorno a la competición
- 3.10. Estudios de caso interesantes en la literatura científica sobre lesiones



# 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 Gervas, 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.

“

*¿Sabía qué 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 hemos capacitado a más de 65.000 fisioterapeutas/kinesiólogos con un éxito sin precedentes, en todas las especialidades clínicas con independencia la carga manual/práctica. Nuestra metodología pedagógica está desarrollada en 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 (aprendemos, desaprendemos, olvidamos y reaprendemos). Por eso, combinamos 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.



En este programa tendrás acceso a los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para ti:



#### 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 que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



#### Técnicas y procedimientos de fisioterapia en video

Te acercamos a las técnicas más novedosas, a los últimos avances educativos, al primer plano de la actualidad en técnicas y procedimientos de fisioterapia/kinesiología. Todo esto, en primera persona, con el máximo rigor, explicado y detallado para tu asimilación y comprensión. Y lo mejor, puedes verlos las veces que quieras.



#### Resúmenes interactivos

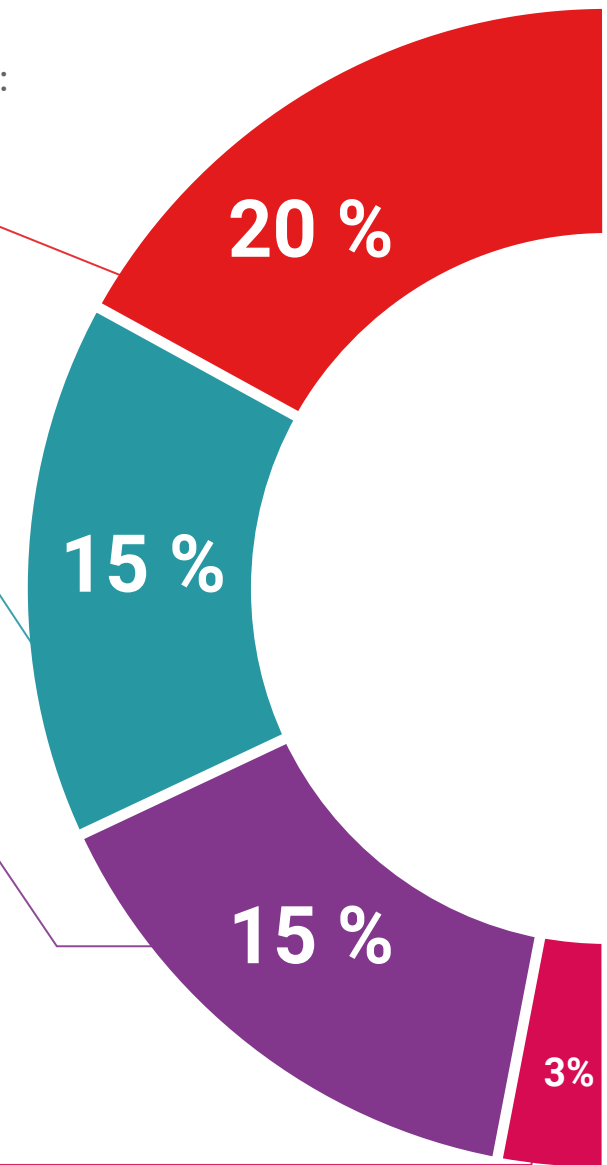
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

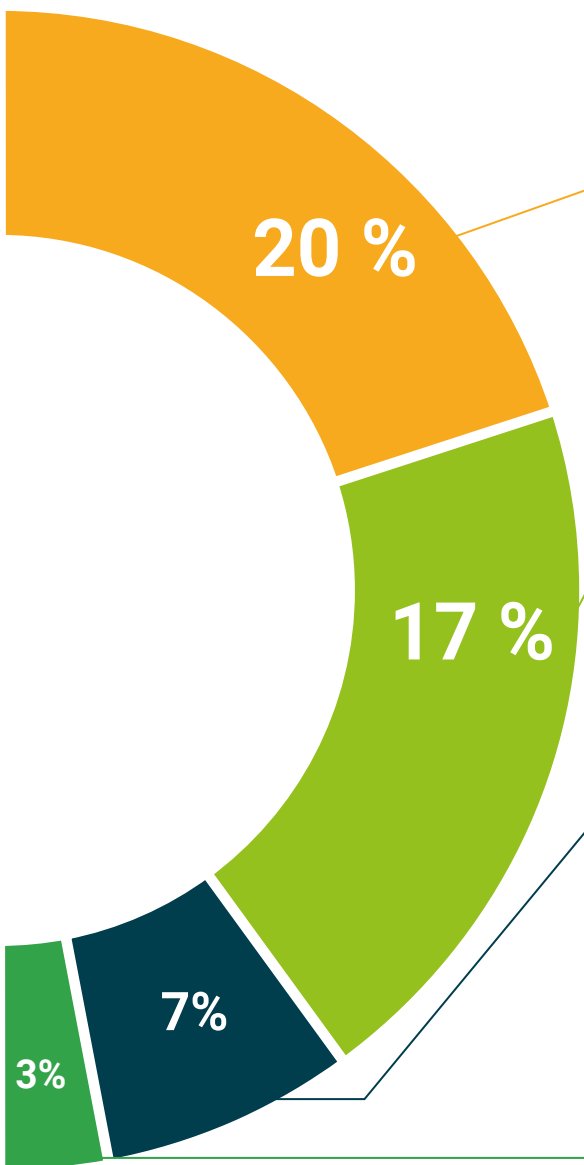
Este sistema exclusivo de capacitación para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



#### Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales..., en nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





#### Análisis de casos elaborados y guiados por expertos

El aprendizaje eficaz tiene, necesariamente, que ser contextual. Por eso, te presentaremos 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

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos: para que compruebes cómo vas consiguiendo tus 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 nuestras futuras decisiones difíciles.



#### Guías rápidas de actuación

Te ofrecemos los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudarte a progresar en tu aprendizaje.





06

# Titulación

El Experto Universitario en Nutrición en el Deporte Acuático garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a dos diplomas de Experto Universitario, uno expedido por TECH Global University y otro expedido por la Universidad Privada Peruano Alemana.





“

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

El programa del **Experto Universitario en Nutrición en el Deporte Acuático** es el más completo del panorama académico actual. A su egreso, el estudiante recibirá un diploma universitario emitido por TECH Global University, y otro por la Universidad Privada Peruano Alemana.

Estos títulos de formación permanente y actualización profesional de TECH Global University y Universidad Privada Peruano Alemana garantizan la adquisición de competencias en el área de conocimiento, otorgando un alto valor curricular al estudiante que supere las evaluaciones y acredite el programa tras cursarlo en su totalidad.

Este doble reconocimiento, de dos destacadas instituciones universitarias, suponen una doble recompensa a una formación integral y de calidad, asegurando que el estudiante obtenga una certificación reconocida tanto a nivel nacional como internacional. Este mérito académico le posicionará como un profesional altamente capacitado y preparado para enfrentar los retos y demandas en su área profesional.

Título: **Experto Universitario en Nutrición en el Deporte Acuático**

Modalidad: **online**

Duración: **6 meses**

Acreditación: **18 ECTS**



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



## Experto Universitario

Nutrición en el  
Deporte Acuático

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 meses
- » Titulación: TECH Universidad Privada Peruano Alemana
- » Acreditación: 18 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Experto Universitario

## Nutrición en el Deporte Acuático

