

Máster de Formación Permanente
Semipresencial
Nutrición Deportiva



Máster de Formación Permanente Semipresencial Nutrición Deportiva

Modalidad: Semipresencial (Online + Prácticas Clínicas)

Duración: 7 meses

Titulación: TECH Universidad Tecnológica

Créditos: 60 + 5 ECTS

Acceso web: www.techitute.com/fisioterapia/master-semipresencial/master-semipresencial-nutricion-deportiva

Índice

| | | | | | | | |
|----|--------------|----|---|----|------------------------|----|--------------------|
| 01 | Presentación | 02 | ¿Por qué cursar este Máster de Formación Permanente Semipresencial? | 03 | Objetivos | 04 | Competencias |
| | <hr/> | | <hr/> | | <hr/> | | <hr/> |
| | pág. 4 | | pág. 8 | | pág. 12 | | pág. 18 |
| | | 05 | Dirección del curso | 06 | Estructura y contenido | 07 | Prácticas Clínicas |
| | | | <hr/> | | <hr/> | | <hr/> |
| | | | pág. 22 | | pág. 28 | | pág. 36 |
| | | 08 | ¿Dónde puedo hacer las Prácticas Clínicas? | 09 | Metodología de estudio | 10 | Titulación |
| | | | <hr/> | | <hr/> | | <hr/> |
| | | | pág. 42 | | pág. 46 | | pág. 56 |

01

Presentación

Las lesiones son frecuentes en la actividad deportiva, siendo la fase de recuperación de vital importancia para el paciente que desea regresar a su nivel óptimo de competición. En este escenario, el profesional fisioterapeuta conocedor de los procesos fisiológicos y las adaptaciones del organismo a la nutrición del deportista es determinante para el paciente. Ante esta realidad, nace este programa que consta de una fase teórica 100% online y una estancia práctica en un centro de referencia en la atención y orientación alimentaria. Asimismo, en esta titulación el egresado cuenta con un equipo docente especializado y referente en el mundo deportivo, que le guiará en todo momento en la consecución de sus metas.





“

Un Máster de Formación Permanente Semipresencial con el que podrás estar al tanto de todas las novedades sobre el uso de probióticos y prebióticos en torno a la Nutrición Deportiva”

Las proteínas, la creatina, la leucina o el omega 3 son esenciales en la recuperación de determinadas lesiones que sufre un deportista debido a su práctica deportiva. No obstante, además de la suplementación, los estudios científicos avalan la planificación de dietas equilibradas y adaptadas a cada disciplina deportiva para mejorar así el rendimiento del atleta.

El profesional fisioterapeuta, que forma parte de clubes o empresas dedicadas al cuidado, atención y seguimiento nutricional de deportistas, no puede estar ajeno a los constantes avances en nutrición y alimentación, dada la alta competitividad que existe en el mundo deportivo. Por eso, TECH ha diseñado este Máster de Formación Permanente Semipresencial en Nutrición Deportiva, que responde a la necesidad de los especialistas que reclaman información actual y de aplicación directa en su praxis habitual.

Así, este programa ofrece una fase teórica impartida en modalidad en línea, en la que el alumnado podrá profundizar en las últimas tendencias en alimentación, en la valoración nutricional del deportista, la adaptación de la dieta según su lesión y disciplina, y los diferentes problemas psicológicos relacionados con la alimentación. Para ello, dispone de recursos multimedia innovadores a los que podrá acceder en cualquier momento del día desde un dispositivo electrónico con conexión a internet

Además, este periodo se complementa con una estancia práctica en un centro de referencia, donde el alumnado estará acompañado junto a otros profesionales del mundo de la Nutrición Deportiva, que le guiarán y tutorizarán en todo momento. Este programa, por tanto, supone una excelente oportunidad para el especialista que busque estar al día en este ámbito a través de una titulación universitaria de calidad.

Asimismo, dentro del amplio abanico de herramientas multimedia, sobresalen 10 *Masterclasses* exclusivas y complementarias, dirigidas por un experto internacionalmente reconocido en Nutrición Deportiva. Esto permitirá a los egresados desarrollar habilidades y comprender los principios esenciales que los destacarán en este campo tan solicitado, siempre respaldados por los estándares de calidad que distinguen a TECH.

Este **Máster de Formación Permanente Semipresencial en Nutrición Deportiva** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- Desarrollo de más de 100 casos clínicos presentados por profesionales de nutrición expertos en cuidados nutricionales de deportistas de alto nivel
- Sus contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que están concebidos, recogen una información científica y asistencial sobre aquellas disciplinas médicas indispensables para el ejercicio profesional
- Planes integrales de actuación sistematizada ante las problemáticas del sector salud
- Presentación de talleres prácticos sobre Nutrición Clínica
- Sistema interactivo de aprendizaje basado en algoritmos para la toma de decisiones sobre las situaciones planteadas
- Guías de práctica clínica sobre el abordaje de las diferentes patologías
- Especial hincapié en las tendencias en nutrición y nuevas patologías
- Todo esto se complementará con lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- Disponibilidad de los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet
- Además, podrás realizar una estancia de prácticas clínicas en uno de los mejores centros en atención de deportistas



¡Aprovecha esta oportunidad única de TECH! Podrás disfrutar de un paquete de 10 Masterclasses adicionales, diseñadas por un experto de renombre internacional en Nutrición Deportiva”

“

Tendrás a tu disposición una biblioteca de recursos multimedia a la que podrás acceder fácilmente desde tu ordenador con conexión a internet”

En esta propuesta de Máster de Formación Permanente Semipresencial, de carácter profesionalizante y modalidad semipresencial, el programa está dirigido a la actualización de profesionales de la enfermería que desarrollan sus funciones en centros de alto rendimiento, centros clínicos u hospitalarios, y que requieren un alto nivel de cualificación. Los contenidos están basados en la última evidencia científica, y orientados de manera didáctica para integrar el saber teórico en la práctica enfermera, y los elementos teórico-prácticos facilitarán la actualización del conocimiento y permitirán la toma de decisiones en el manejo del paciente.

Gracias a su contenido multimedia elaborado con la última tecnología educativa, permitirán al profesional de enfermería un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará un aprendizaje inmersivo programado para entrenarse ante situaciones reales. El diseño de este programa está centrado en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del mismo. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

El equipo docente especializado de este Máster de Formación Permanente Semipresencial te aporta casos de estudio, que te servirán para aplicar en situaciones reales.

Podrás profundizar en este programa en las recientes novedades sobre alimentos biológicos y transgénicos incluidos en la alimentación de deportistas.



02

¿Por qué cursar este Máster de Formación Permanente Semipresencial?

Los avances impulsados desde los estudios científicos que abordan la nutrición han propiciado un importante avance en esta área, donde los profesionales de la fisioterapia contribuyen enormemente con sus conocimientos en la recuperación de los pacientes. En el campo de la Nutrición Deportiva, especialmente, es tan relevante conocer los conceptos teóricos como integrarlos en la práctica para el abordaje de lesiones. Por ello, TECH ha creado esta titulación, donde aporta las novedades más recientes en probióticos, prebióticos o la nutrigenética, en un marco teórico que se completa con una estancia práctica, en un centro de prestigio. De esta manera, el egresado conseguirá una visión amplia del panorama actual de la Nutrición Deportiva, estando guiado por los mejores expertos en esta área.





¿Por qué cursar este Máster de Formación | 09
Permanente Semipresencial?

tech

“

Adéntrate en entornos clínicos reales a través de una titulación universitaria que te aporta una visión actual y completa en Nutrición Deportiva”

1. Actualizarse a partir de la última tecnología disponible

En el ámbito de la alta competición, las nuevas tecnologías han revolucionado los entrenamientos de los deportistas, pero al mismo tiempo han aportado mayor precisión en los programas nutricionales y análisis alimentarios. Por eso, y con el fin principal de acercar a los profesionales a los últimos avances en este campo, TECH ha diseñado esta titulación, donde el egresado realizará una puesta al día con un temario avanzado en una estancia de 3 semanas de duración, junto a un excelente equipo de profesionales en este ámbito. De esta forma se acercará la tecnología y métodos más innovadores en el campo de la Nutrición Deportiva.

2. Profundizar a partir de la experiencia de los mejores especialistas

En este proceso, el profesional no estará solo, ya que contará en todo el recorrido académico con un equipo docente especializado, que lo guiará, en un primer término con el temario de esta titulación, y posteriormente estará tutorizado por un especialista del centro donde efectúe la fase práctica. De esta forma podrá aplicar los conceptos en un escenario real, con pacientes deportistas, que requieren de los tratamientos nutricionales más avanzados.

3. Adentrarse en entornos clínicos de primera

Esta institución mantiene una filosofía basada en ofrecer la máxima calidad en todas sus titulaciones. Es por ello, por lo que hace una selección rigurosa tanto de los profesionales que imparten la misma, como de los centros donde el profesional realizará una estancia práctica. De esta manera se garantiza al egresado un acceso a un entorno de primer nivel y una actualización avanzada de sus conocimientos en el campo de la Nutrición Deportiva.



4. Combinar la mejor teoría con la práctica más avanzada

TECH irrumpe en el panorama académico con una titulación que combina a la perfección un marco teórico 100% online, al que poder acceder con flexibilidad, con una estancia práctica en un centro de prestigio. De esta forma, el profesional que se adentre en este programa podrá compatibilizar sus actividades diarias con una instrucción de primer nivel. Además, durante este periodo, el egresado no estará solo, ya que contará con un excelente equipo docente y profesionales que integran la entidad donde llevará a cabo la fase práctica. Todo ello, además, a lo largo de 7 meses.

5. Expandir las fronteras del conocimiento

TECH ofrece con esta titulación una mirada amplia y exhaustiva de la Nutrición Deportiva. Unos conocimientos renovados, con unos métodos y procedimientos que podrá integrar el profesional en su propia consulta, gracias a la tutorización recibida por profesionales especializados, que han formado parte de centros clínicos y entidades deportivas del más alto nivel. Una oportunidad única, que tan solo te aporta esta institución académica.

“

Tendrás una inmersión práctica total en el centro que tú mismo elijas”

03

Objetivos

Gracias a los recursos didácticos multimedia, el profesional que se adentre en esta titulación universitaria conseguirá de un modo mucho más atractivo adquirir la actualización de conocimientos sobre Nutrición Deportiva que está buscando. Además, la estancia práctica le facilitará la aplicación directa de toda la información teórica recibida en el transcurso de este programa online. En este proceso no estará solo, ya que el equipo docente de TECH le guiará en todo momento para que alcance con éxito sus metas.



“

Conseguirás de la mano de auténticos expertos en Nutrición Deportiva alcanzar la actualización de conocimiento que buscas en este ámbito”



Objetivo general

- El Máster de Formación Permanente Semipresencial en Nutrición Deportiva ofrece al especialista la posibilidad de alcanzar una actualización de conocimiento de la mano de profesionales de la salud con dilatada experiencia en el mundo deportivo. Así, durante el desarrollo de esta titulación, el alumnado será capaz de identificar las principales novedades en nutrigenómica y nutrigenética, estar al día en las técnicas y productos de soporte nutricional básico y avanzado o conocer la normativa vigente en antidopaje

“

*Adéntrate en el balance nutricional
y su relevancia en los deportistas
que se encuentran en rehabilitación”*





Objetivos específicos

Módulo 1. Nuevos avances en alimentación

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

Módulo 2. Tendencias actuales en nutrición

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

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

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

Módulo 4. Alimentación en la práctica deportiva

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

Módulo 5. Fisiología muscular y metabólica relacionada con el ejercicio

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

Módulo 6. Vegetarianismo y veganismo

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

Módulo 7. Diferentes etapas o poblaciones específicas

- ♦ Explicar características particulares a nivel fisiológico a tener en cuenta en el abordaje nutricional de los diferentes colectivos
- ♦ Comprender en profundidad los factores externos e internos que influyen en el abordaje nutricional de estos colectivos





Módulo 8. Nutrición para la readaptación y recuperación funcional

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

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

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

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

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

04 Competencias

Esta titulación universitaria potencia las competencias y habilidades del alumnado que la cursa. Ello es posible, en gran parte, gracias a los casos de estudio clínicos presentados por los profesionales que imparten esta titulación. Así, de un modo mucho más práctico, el alumnado podrá acercarse a situaciones y métodos, que podrá integrar posteriormente en su desempeño profesional habitual. Todo ello con el objetivo de facilitar la actualización de conocimientos en un ámbito de la nutrición trascendental para los deportistas.



“

Un programa que te acercará a las últimas técnicas y métodos empleados en la planificación de dietas acorde a las características de cada paciente”

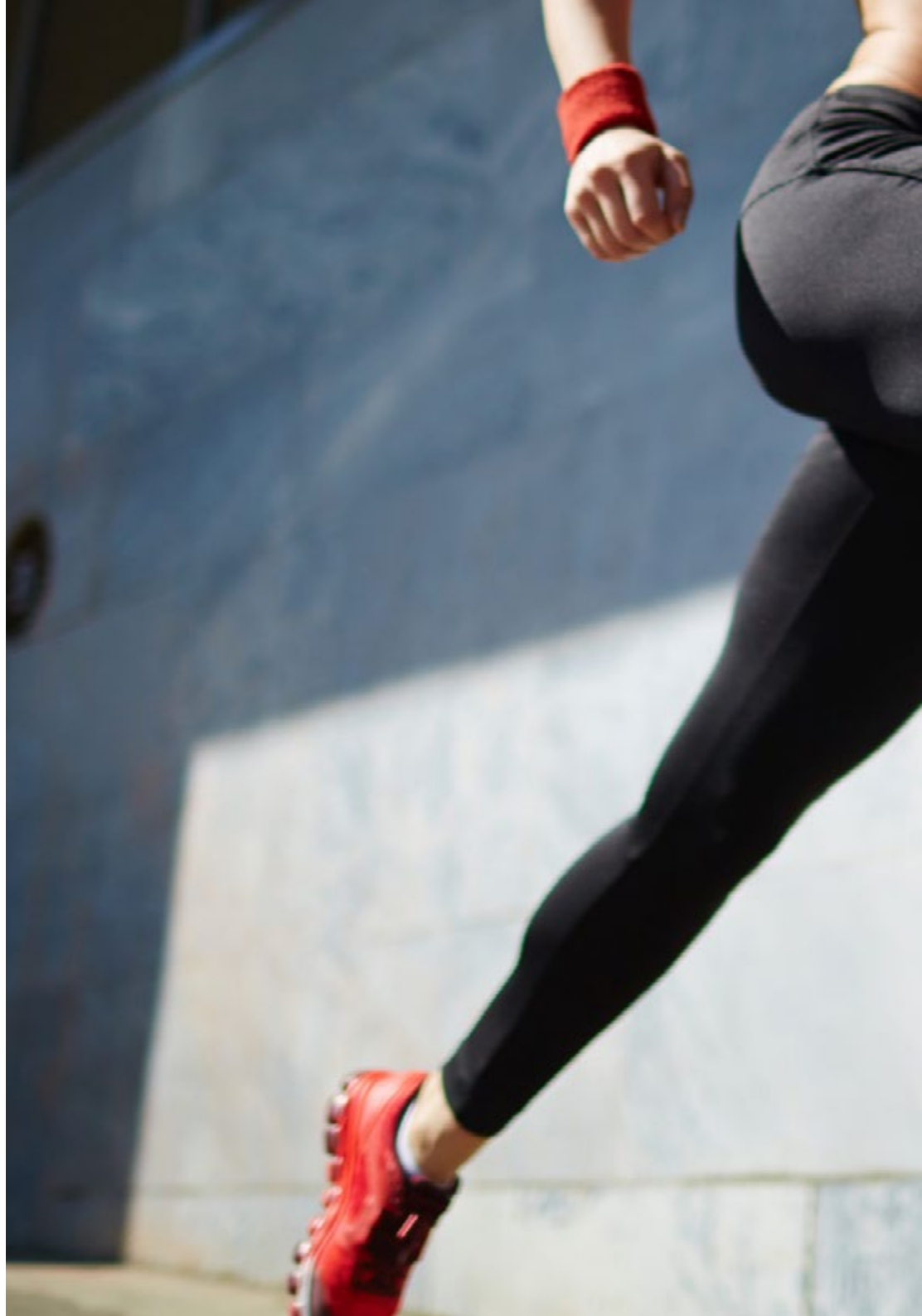


Competencias generales

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

“

Potencia con esta titulación tus capacidades para la planificación nutricional de deportistas de alto nivel”





Competencias específicas

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

05

Dirección del curso

Una dirección y cuadro docente altamente cualificado y de renombre será el encargado de impartir esta titulación Semipresencial a la que tendrá acceso el alumnado las 24 horas del día, desde cualquier dispositivo electrónico. Así, gracias a los conocimientos y la dilatada experiencia profesional del profesorado, el alumnado obtendrá la información más reciente y novedosa sobre Nutrición Deportiva.



“

Tendrás a tu disposición a un equipo docente de renombre, que te acercará a las últimas novedades sobre la nutrigenética y la nutrigenómica aplicada a deportistas”

Directora Invitada Internacional

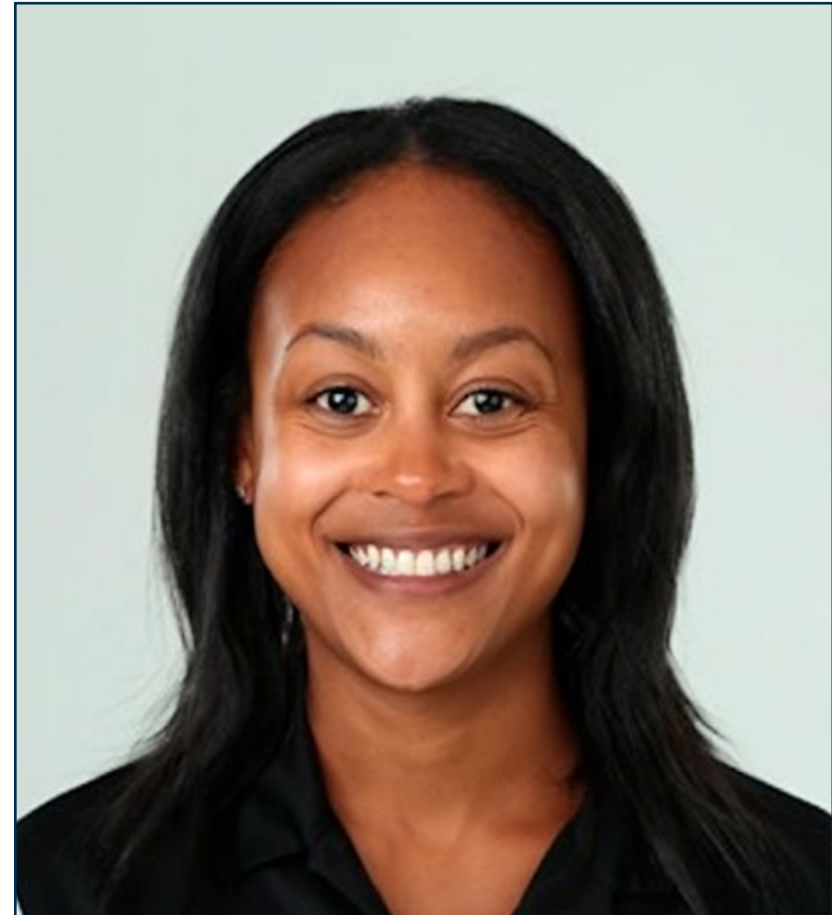
Shelby Johnson posee una destacada carrera como **Nutricionista Deportiva**, especializada en **deportes universitarios en Estados Unidos**. De hecho, su experiencia y conocimientos específicos en esta área han resultado clave en su objetivo de contribuir al mejor desempeño de los **atletas de alto rendimiento**.

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

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

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

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



Dña. Johnson, Shelby

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

“

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

Director Invitado



Dr. Pérez de Ayala, Enrique

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

Profesores

Dña. Aldalur Mancisidor, Ane

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

Dña. Urbeltz, Uxue

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



Un equipo docente especializado será el encargado de resolver cualquier duda que tengas sobre el temario de esta titulación universitaria”

06

Estructura y contenido

El método *Relearning*, basado en la reiteración de contenido, llevará al alumnado de este programa a transitar de un modo mucho más natural y progresivo por el temario. Con ello, logrará actualizar sus conocimientos sobre Nutrición Deportiva más fácilmente, reduciendo incluso las horas de estudio. Además, los vídeo resúmenes de cada tema, los vídeos en detalle, los esquemas, las lecturas especializadas o los casos de estudio complementarán la información y harán mucho más atractivo el temario dado en este Máster de Formación Permanente Semipresencial.



“

Las píldoras multimedia te llevarán a obtener la última información sobre Nutrición Deportiva de un modo mucho más dinámico y atractivo”

Módulo 1. Nuevos avances en alimentación

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

Módulo 2. Tendencias actuales en nutrición

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





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

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

Módulo 4. Alimentación en la práctica deportiva

- 4.1. Fisiología del ejercicio
- 4.2. Adaptación fisiológica a los distintos tipos de ejercicio
- 4.3. Adaptación metabólica al ejercicio. Regulación y control
- 4.4. Valoración de las necesidades energéticas y del estado nutricional del deportista
- 4.5. Valoración de la capacidad física del deportista
- 4.6. Alimentación en las distintas fases de la práctica deportiva
 - 4.6.1. Precompetitiva
 - 4.6.2. Durante
 - 4.6.3. Postcompetición
- 4.7. Hidratación
 - 4.7.1. Regulación y necesidades
 - 4.7.2. Tipos de bebidas

- 4.8. Planificación dietética adaptada a las modalidades deportivas
- 4.9. Ayudas ergogénicas y normativa actual antidopaje
 - 4.9.1. Recomendaciones AMA y AEPSAD
- 4.10. La nutrición en la recuperación de las lesiones deportivas
- 4.11. Trastornos psicológicos relacionados con la práctica del deporte
 - 4.11.1. Trastornos alimentarios: vigorexia, ortorexia, anorexia
 - 4.11.2. Fatiga por sobreentrenamiento
 - 4.11.3. La triada de la atleta femenina
- 4.12. El papel del coach en el rendimiento deportivo

Módulo 5. Fisiología muscular y metabólica relacionada con el ejercicio

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

- 5.8. Metabolismo de los lípidos
 - 5.8.1. Lipólisis
 - 5.8.2. Oxidación de grasa durante el ejercicio
 - 5.8.3. Cuerpos cetónicos
- 5.9. Metabolismo de las proteínas
 - 5.9.1. Metabolismo del amonio
 - 5.9.2. Oxidación de aminoácidos
- 5.10. Bioenergética mixta de las fibras musculares
 - 5.10.1. Fuentes energéticas y su relación con el ejercicio
 - 5.10.2. Factores que determinan el uso de una u otra fuente de energía durante el ejercicio

Módulo 6. Vegetarianismo y veganismo

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

- 6.7. Valoración bioquímica/carencias nutricionales
 - 6.7.1. Anemia
 - 6.7.2. Sarcopenia
- 6.8. Alimentación vegana vs Alimentación omnívora
 - 6.8.1. Alimentación evolutiva
 - 6.8.2. Alimentación actual
- 6.9. Ayudas ergogénicas
 - 6.9.1. Creatina
 - 6.9.2. Proteína vegetal
- 6.10. Factores que disminuyen la absorción de nutrientes
 - 6.10.1. Alto consumo de fibra
 - 6.10.2. Oxalatos

Módulo 7. Diferentes etapas o poblaciones específicas

- 7.1. Nutrición en la mujer deportista
 - 7.1.1. Factores limitantes
 - 7.1.2. Requerimientos
- 7.2. Ciclo menstrual
 - 7.2.1. Fase lútea
 - 7.2.2. Fase folicular
- 7.3. Triada
 - 7.3.1. Amenorrea
 - 7.3.2. Osteoporosis
- 7.4. Nutrición en la mujer deportista embarazada
 - 7.4.1. Requerimientos energéticos
 - 7.4.2. Micronutrientes
- 7.5. Efectos del ejercicio físico en el niño deportista
 - 7.5.1. Entrenamiento de fuerza
 - 7.5.2. Entrenamiento de resistencia

- 7.6. Educación nutricional en el niño deportista
 - 7.6.1. Azúcar
 - 7.6.2. TCA
- 7.7. Requerimientos nutricionales en el niño deportista
 - 7.7.1. Hidratos de carbono
 - 7.7.2. Proteínas
- 7.8. Cambios asociados al envejecimiento
 - 7.8.1. % Grasa corporal
 - 7.8.2. Masa muscular
- 7.9. Principales problemas en el deportista senior
 - 7.9.1. Articulaciones
 - 7.9.2. Salud cardiovascular
- 7.10. Suplementación interesante en el deportista senior
 - 7.10.1. Whey protein
 - 7.10.2. Creatina

Módulo 8. Nutrición para la readaptación y recuperación funcional

- 8.1. Alimentación integral como elemento clave en la prevención y recuperación de lesiones
- 8.2. Carbohidratos
- 8.3. Proteínas
- 8.4. Grasas
 - 8.4.1. Saturadas
 - 8.4.2. Insaturadas
 - 8.4.2.1. Monoinsaturadas
 - 8.4.2.2. Poliinsaturadas
- 8.5. Vitaminas
 - 8.5.1. Hidrosolubles
 - 8.5.2. Liposolubles
- 8.6. Minerales
 - 8.6.1. Macrominerales
 - 8.6.2. Microminerales

- 8.7. Fibra
- 8.8. Agua
- 8.9. Fitoquímicos
 - 8.9.1. Fenoles
 - 8.9.2. Tioles
 - 8.9.3. Terpenos
- 8.10. Complementos alimenticios para la prevención y recuperación funcional

Módulo 9. Alimentación, salud y prevención de enfermedad: Problemática actual y Recomendaciones para la población general

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



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

- 10.1. Historia clínica y antecedentes
 - 10.1.1. Variables individuales que afectan a la respuesta del plan nutricional
- 10.2. Antropometría y composición corporal
- 10.3. Valoración de hábitos de alimentación
 - 10.3.1. Valoración nutricional del consumo de alimentos
- 10.4. Equipo interdisciplinar y circuitos terapéuticos
- 10.5. Cálculo del aporte energético
- 10.6. Cálculo de la recomendación de consumo de macro y micronutrientes
- 10.7. Recomendación de cantidades y frecuencia de consumo de alimentos
 - 10.7.1. Modelos de alimentación
 - 10.7.2. Planificación
 - 10.7.3. Distribución de tomas diarias
- 10.8. Modelos de planificación de dietas
 - 10.8.1. Menús semanales
 - 10.8.2. Toma diaria
 - 10.8.3. Metodología por intercambios de alimentos
- 10.9. Nutrición hospitalaria
 - 10.9.1. Modelos de dietas
 - 10.9.2. Algoritmos de decisiones
- 10.10. Educación
 - 10.10.1. Aspectos psicológicos
 - 10.10.2. Mantenimiento de hábitos de alimentación
 - 10.10.3. Recomendaciones al alta

“

Este Máster de Formación Permanente Semipresencial te acercará a los avances que se han producido en los últimos años en inmunonutrición”

07

Prácticas Clínicas

Uno de los atractivos de este Máster de Formación Permanente Semipresencial es la realización de una estancia práctica, que lleva al alumnado a estar junto a profesionales del ámbito de la nutrición. En este periodo, el egresado podrá aplicar la información más actualizada que ha recibido a lo largo de la fase teórica 100% online y completar así esta titulación universitaria.





“

Podrás sacar el máximo rendimiento a esta titulación gracias a la estancia práctica de 3 semanas en un centro de referencia en Nutrición Deportiva”

El periodo de Capacitación Práctica de este programa en Nutrición Deportiva para fisioterapeutas consta de una estancia de 3 semanas de duración en un centro de referencia en servicios nutricionales para deportistas. Así, de lunes a viernes con jornadas de 8 horas consecutivas, el alumnado podrá aplicar los conocimientos que ha actualizado durante la fase teórica.

En esta etapa, el egresado no estará solo, ya que personal altamente cualificado le guiará en todo momento, para que obtenga la información más relevante sobre la atención y el asesoramiento que debe llevar sobre alimentación cada deportista atendiendo a sus características físicas, disciplina que desarrolle y momento de competición en el que se encuentre. Asimismo, un responsable del equipo docente de TECH supervisará que el alumnado reciba las competencias y habilidades que requiere para poder alcanzar sus objetivos.

En esta propuesta, las actividades están dirigidas al perfeccionamiento de los métodos empleados para el análisis de nuevos alimentos, la valoración de los mismos atendiendo a las necesidades de cada paciente, las pautas indicadas para la planificación de una dieta y la importancia de los factores psicológicos del deportista.

La enseñanza práctica se realizará con el acompañamiento y guía de los profesores y demás compañeros de entrenamiento que faciliten el trabajo en equipo y la integración multidisciplinar como competencias transversales para la praxis médica (aprender a ser y aprender a relacionarse).

Los procedimientos descritos a continuación serán la base de la capacitación, y su realización estará sujeta a la disponibilidad propia del centro, a su actividad habitual y a su volumen de trabajo, siendo las actividades propuestas las siguientes:





| Módulo | Actividad Práctica |
|---|---|
| Nuevos métodos de alimentación en Nutrición Deportiva | Valorar la recomendación de nuevos alimentos, atendiendo a su composición para mejorar el rendimiento del deportista |
| | Adecuar la dieta del deportista con alimentos ecológicos como método de prevención de lesiones |
| | Indicar el consumo de alimentos transgénicos en el deportista |
| | Informar al deportista de los beneficios e inconvenientes del consumo de determinados alimentos atendiendo a su composición nutricional |
| Aplicación de nuevas tendencias en Nutrición Deportiva | Aplicar los principios nutrigenética para mejorar el rendimiento del deportista |
| | Emplear las técnicas de nutrigenómica, para evitar la aparición de enfermedades relacionadas con la mala nutrición |
| | Indicar la dieta para reforzar el sistema inmunitario del deportista a través de la nutrición |
| | Pautar alimentos para obtener la regulación fisiológica del deportista |
| | Analizar la relación emocional del deportista con su ingesta de alimentos |
| Valoración del estado nutricional y de la dieta del deportista | Indicar una dieta que favorezca la regulación del sueño |
| | Participar en el análisis de bioenergética y nutrición |
| | Comprobar el estado nutricional del paciente en sus diferentes etapas etarias |
| | Valoración de la ingesta diaria del paciente y realización de los ajustes alimentarios necesarios |
| Alimentación en la práctica deportiva | Evaluar la alimentación en el adulto sano y en mujeres con menopausia |
| | Verificar la adaptación fisiológica y metabólica a los distintos tipos de ejercicio |
| | Participar en la valoración de las necesidades energéticas y del estado nutricional del deportista |
| | Acompañar al especialista en la valoración de la capacidad física del deportista |
| | Aplicar análisis de la alimentación y de la hidratación en las distintas fases de la práctica deportiva |
| | Colaborar en la planificación dietética adaptada a las modalidades deportivas y en la recuperación de lesiones |

Seguro de responsabilidad civil

La máxima preocupación de esta institución es garantizar la seguridad tanto de los profesionales en prácticas como de los demás agentes colaboradores necesarios en los procesos de capacitación práctica en la empresa. Dentro de las medidas dedicadas a lograrlo, se encuentra la respuesta ante cualquier incidente que pudiera ocurrir durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Para ello, esta entidad educativa se compromete a contratar un seguro de responsabilidad civil que cubra cualquier eventualidad que pudiera surgir durante el desarrollo de la estancia en el centro de prácticas.

Esta póliza de responsabilidad civil de los profesionales en prácticas tendrá coberturas amplias y quedará suscrita de forma previa al inicio del periodo de la capacitación práctica. De esta forma el profesional no tendrá que preocuparse en caso de tener que afrontar una situación inesperada y estará cubierto hasta que termine el programa práctico en el centro.



Condiciones generales de la capacitación práctica

Las condiciones generales del acuerdo de prácticas para el programa serán las siguientes:

1. TUTORÍA: durante el Máster de Formación Permanente Semipresencial el alumno tendrá asignados dos tutores que le acompañarán durante todo el proceso, resolviendo las dudas y cuestiones que pudieran surgir. Por un lado, habrá un tutor profesional perteneciente al centro de prácticas que tendrá como fin orientar y apoyar al alumno en todo momento. Por otro lado, también tendrá asignado un tutor académico cuya misión será la de coordinar y ayudar al alumno durante todo el proceso resolviendo dudas y facilitando todo aquello que pudiera necesitar. De este modo, el profesional estará acompañado en todo momento y podrá consultar las dudas que le surjan, tanto de índole práctica como académica.

2. DURACIÓN: el programa de prácticas tendrá una duración de tres semanas continuadas de formación práctica, distribuidas en jornadas de 8 horas y cinco días a la semana. Los días de asistencia y el horario serán responsabilidad del centro, informando al profesional debidamente y de forma previa, con suficiente tiempo de antelación para favorecer su organización.

3. INASISTENCIA: en caso de no presentarse el día del inicio del Máster de Formación Permanente Semipresencial, el alumno perderá el derecho a la misma sin posibilidad de reembolso o cambio de fechas. La ausencia durante más de dos días a las prácticas sin causa justificada/médica, supondrá la renuncia las prácticas y, por tanto, su finalización automática. Cualquier problema que aparezca durante el transcurso de la estancia se tendrá que informar debidamente y de forma urgente al tutor académico.

4. CERTIFICACIÓN: el alumno que supere el Máster de Formación Permanente Semipresencial recibirá un certificado que le acreditará la estancia en el centro en cuestión.

5. RELACIÓN LABORAL: el Máster de Formación Permanente Semipresencial no constituirá una relación laboral de ningún tipo.

6. ESTUDIOS PREVIOS: algunos centros podrán requerir certificado de estudios previos para la realización del Máster de Formación Permanente Semipresencial. En estos casos, será necesario presentarlo al departamento de prácticas de TECH para que se pueda confirmar la asignación del centro elegido.

7. NO INCLUYE: el Máster de Formación Permanente Semipresencial no incluirá ningún elemento no descrito en las presentes condiciones. Por tanto, no incluye alojamiento, transporte hasta la ciudad donde se realicen las prácticas, visados o cualquier otra prestación no descrita.

No obstante, el alumno podrá consultar con su tutor académico cualquier duda o recomendación al respecto. Este le brindará toda la información que fuera necesaria para facilitarle los trámites.

08

¿Dónde puedo hacer las Prácticas Clínicas?

El profesional que curse este Máster de Formación Permanente Semipresencial podrá realizar la estancia práctica en una empresa del sector de la Nutrición Deportiva, que ha sido seleccionada cuidadosamente por TECH. Con ello, esta institución académica busca que el alumnado reciba una enseñanza de máxima calidad y que dé respuesta a sus objetivos de actualización de conocimientos en este ámbito. Asimismo, en este periodo de estancia práctica el alumnado vivirá una experiencia mucho más cercana y con pacientes reales, lo que le permitirá aplicar toda la información recibida en la fase teórica de este programa.





“

En 3 semanas podrás aplicar todo el conocimiento actualizado que has recibido en la fase teórica de este Máster de Formación Permanente Semipresencial”



El alumno podrá cursar la parte práctica de este Máster de Formación Permanente Semipresencial en los siguientes centros:



Fisioterapia

Prosystem Nutrición

| | |
|--------|--------|
| País | Ciudad |
| España | Madrid |

Dirección: C. Fresno, 23, 28522
Rivas-Vaciamadrid, Madrid

Clínica centrada en la actividad física
y la planificación nutricional

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Nutrición Deportiva
- Nutrición Deportiva para Enfermería





Fisioterapia

Policlínico HM Moraleja

| | |
|--------|--------|
| País | Ciudad |
| España | Madrid |

Dirección: P.º de Alcobendas, 10, 28109, Alcobendas, Madrid

Red de clínicas, hospitales y centros especializados privados distribuidos por toda la geografía española

Capacitaciones prácticas relacionadas:

-Medicina Rehabilitadora en el Abordaje del Daño Cerebral Adquirido



Fisioterapia

Policlínico HM Matogrande

| | |
|--------|-----------|
| País | Ciudad |
| España | La Coruña |

Dirección: R. Enrique Mariñas Romero, 32G, 2º, 15009, A Coruña

Red de clínicas, hospitales y centros especializados privados distribuidos por toda la geografía española

Capacitaciones prácticas relacionadas:

-Fisioterapia Deportiva
-Enfermedades Neurodegenerativas



Fisioterapia

Sabier Fisiomedic

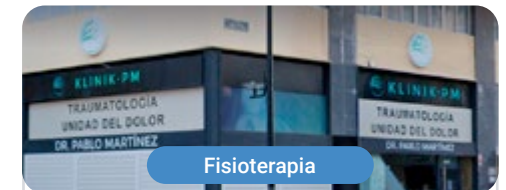
| | |
|--------|--------|
| País | Ciudad |
| España | Madrid |

Dirección: C. María Zambrano, 3, Local 8-9, 28522 Rivas-Vaciamadrid, Madrid

Centro especializado en Fisioterapia, Osteopatía, Medicina Estética, Podología, Biomecánica, Estética facial y corporal

Capacitaciones prácticas relacionadas:

-Diagnóstico en Fisioterapia
-Fisioterapia Deportiva



Fisioterapia

Klinik PM

| | |
|--------|----------|
| País | Ciudad |
| España | Alicante |

Dirección: Calle Montesinos 7, Alicante 03016

La mayor clínica de referencia en tratamiento del dolor y traumatología conservadora

Capacitaciones prácticas relacionadas:

-Diagnóstico en Fisioterapia
-Fisioterapia Deportiva

09

Metodología de estudio

TECH es la primera universidad en el mundo que combina la metodología de los **case studies** con el **Relearning**, un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración dirigida.

Esta disruptiva estrategia pedagógica ha sido concebida para ofrecer a los profesionales la oportunidad de actualizar conocimientos y desarrollar competencias de un modo intensivo y riguroso. Un modelo de aprendizaje que coloca al estudiante en el centro del proceso académico y le otorga todo el protagonismo, adaptándose a sus necesidades y dejando de lado las metodologías más convencionales.



“

TECH te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera”

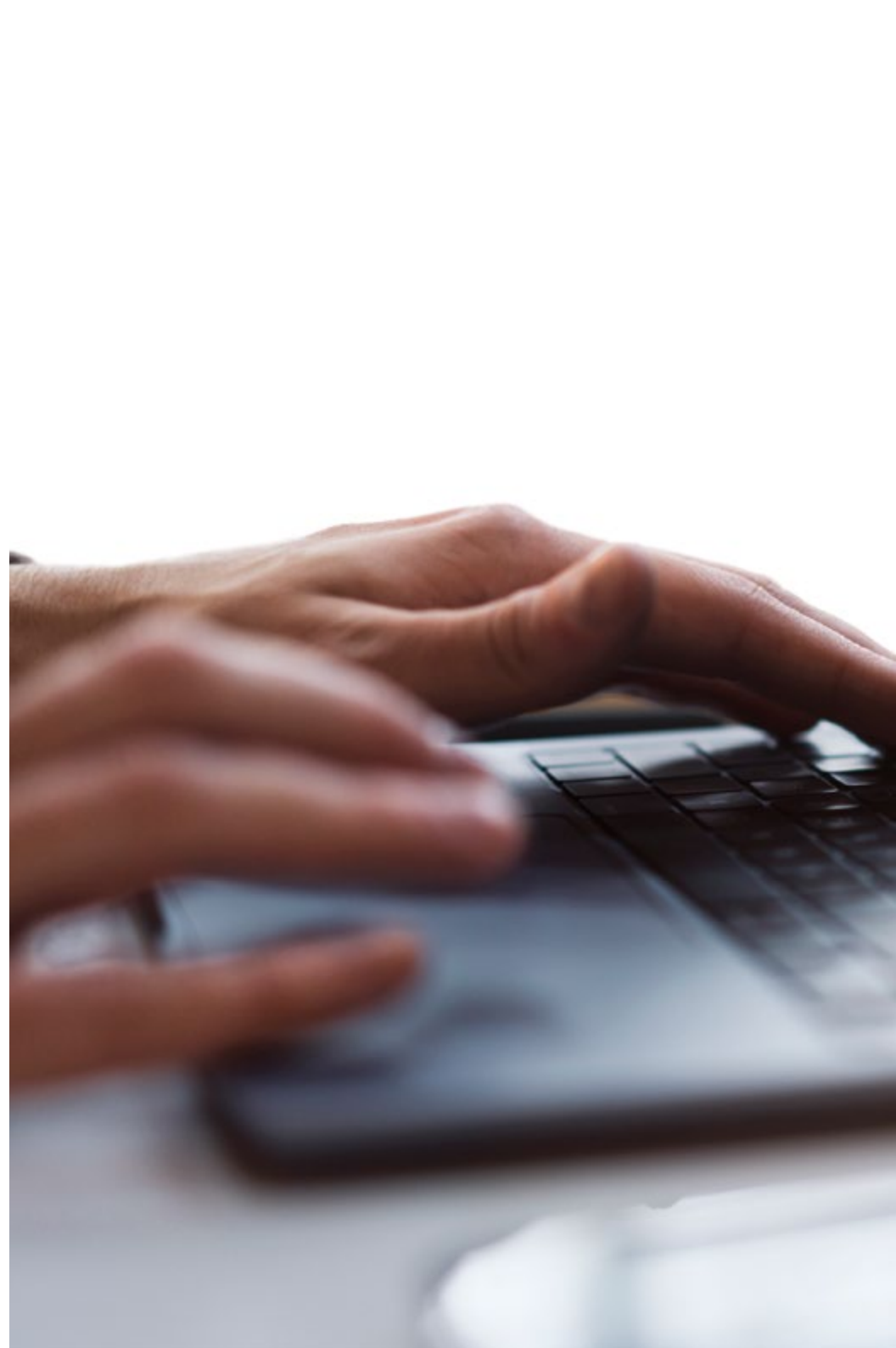
El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

En la metodología de estudios de TECH el alumno es el protagonista absoluto. Las herramientas pedagógicas de cada programa han sido seleccionadas teniendo en cuenta las demandas de tiempo, disponibilidad y rigor académico que, a día de hoy, no solo exigen los estudiantes sino los puestos más competitivos del mercado.

Con el modelo educativo asincrónico de TECH, es el alumno quien elige el tiempo que destina al estudio, cómo decide establecer sus rutinas y todo ello desde la comodidad del dispositivo electrónico de su preferencia. El alumno no tendrá que asistir a clases en vivo, a las que muchas veces no podrá acudir. Las actividades de aprendizaje las realizará cuando le venga bien. Siempre podrá decidir cuándo y desde dónde estudiar.

“

*En TECH NO tendrás clases en directo
(a las que luego nunca puedes asistir)”*



Los planes de estudios más exhaustivos a nivel internacional

TECH se caracteriza por ofrecer los itinerarios académicos más completos del entorno universitario. Esta exhaustividad se logra a través de la creación de temarios que no solo abarcan los conocimientos esenciales, sino también las innovaciones más recientes en cada área.

Al estar en constante actualización, estos programas permiten que los estudiantes se mantengan al día con los cambios del mercado y adquieran las habilidades más valoradas por los empleadores. De esta manera, quienes finalizan sus estudios en TECH reciben una preparación integral que les proporciona una ventaja competitiva notable para avanzar en sus carreras.

Y además, podrán hacerlo desde cualquier dispositivo, pc, tableta o smartphone.

“

El modelo de TECH es asincrónico, de modo que te permite estudiar con tu pc, tableta o tu smartphone donde quieras, cuando quieras y durante el tiempo que quieras”

Case studies o Método del caso

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, su función era también presentarles situaciones complejas reales. Así, podían tomar decisiones y emitir juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Con este modelo de enseñanza es el propio alumno quien va construyendo su competencia profesional a través de estrategias como el *Learning by doing* o el *Design Thinking*, utilizadas por otras instituciones de renombre como Yale o Stanford.

Este método, orientado a la acción, será aplicado a lo largo de todo el itinerario académico que el alumno emprenda junto a TECH. De ese modo se enfrentará a múltiples situaciones reales y deberá integrar conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones. Todo ello con la premisa de responder al cuestionamiento de cómo actuaría al posicionarse frente a eventos específicos de complejidad en su labor cotidiana.



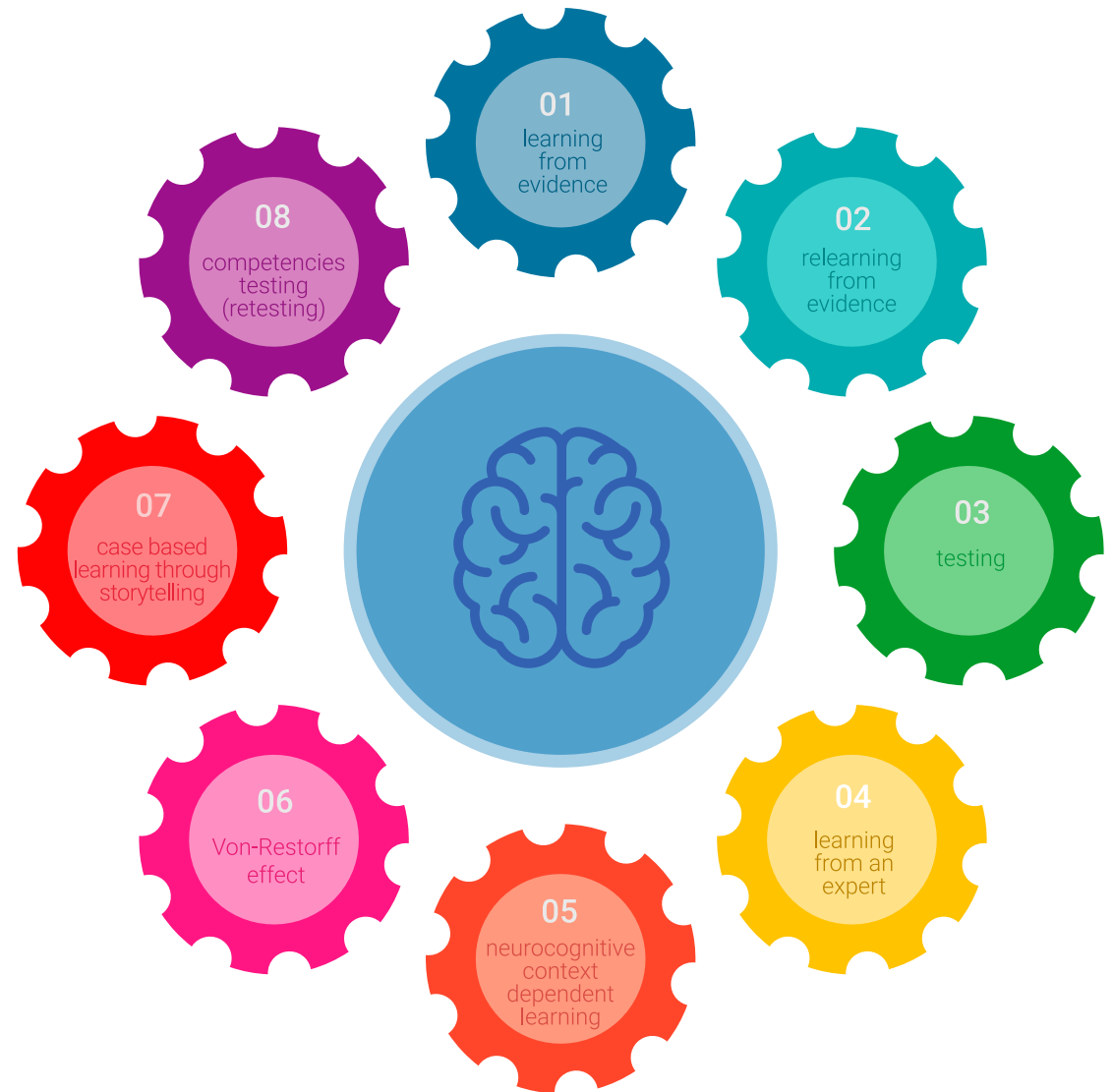
Método Relearning

En TECH los *case studies* son potenciados con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

Este método rompe con las técnicas tradicionales de enseñanza para poner al alumno en el centro de la ecuación, proveyéndole del mejor contenido en diferentes formatos. De esta forma, consigue repasar y reiterar los conceptos clave de cada materia y aprender a aplicarlos en un entorno real.

En esta misma línea, y de acuerdo a múltiples investigaciones científicas, la reiteración es la mejor manera de aprender. Por eso, TECH ofrece entre 8 y 16 repeticiones de cada concepto clave dentro de una misma lección, presentada de una manera diferente, con el objetivo de asegurar que el conocimiento sea completamente afianzado durante el proceso de estudio.

El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu especialización, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.



Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

Para aplicar su metodología de forma eficaz, TECH se centra en proveer a los egresados de materiales didácticos en diferentes formatos: textos, vídeos interactivos, ilustraciones y mapas de conocimiento, entre otros. Todos ellos, diseñados por profesores cualificados que centran el trabajo en combinar casos reales con la resolución de situaciones complejas mediante simulación, el estudio de contextos aplicados a cada carrera profesional y el aprendizaje basado en la reiteración, a través de audios, presentaciones, animaciones, imágenes, etc.

Y es que las últimas evidencias científicas en el ámbito de las Neurociencias apuntan a la importancia de tener en cuenta el lugar y el contexto donde se accede a los contenidos antes de iniciar un nuevo aprendizaje. Poder ajustar esas variables de una manera personalizada favorece que las personas puedan recordar y almacenar en el hipocampo los conocimientos para retenerlos a largo plazo. Se trata de un modelo denominado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que es aplicado de manera consciente en esta titulación universitaria.

Por otro lado, también en aras de favorecer al máximo el contacto mentor-alumno, se proporciona un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido (mensajería interna, foros de discusión, servicio de atención telefónica, email de contacto con secretaría técnica, chat y videoconferencia).

Asimismo, este completísimo Campus Virtual permitirá que el alumnado de TECH organice sus horarios de estudio de acuerdo con su disponibilidad personal o sus obligaciones laborales. De esa manera tendrá un control global de los contenidos académicos y sus herramientas didácticas, puestas en función de su acelerada actualización profesional.



La modalidad de estudios online de este programa te permitirá organizar tu tiempo y tu ritmo de aprendizaje, adaptándolo a tus horarios”

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los alumnos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al alumno una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.

La metodología universitaria mejor valorada por sus alumnos

Los resultados de este innovador modelo académico son constatables en los niveles de satisfacción global de los egresados de TECH.

La valoración de los estudiantes sobre la calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso y sus objetivos es excelente. No en valde, la institución se convirtió en la universidad mejor valorada por sus alumnos en la plataforma de reseñas Trustpilot, obteniendo un 4,9 de 5.

Accede a los contenidos de estudio desde cualquier dispositivo con conexión a Internet (ordenador, tablet, smartphone) gracias a que TECH está al día de la vanguardia tecnológica y pedagógica.

Podrás aprender con las ventajas del acceso a entornos simulados de aprendizaje y el planteamiento de aprendizaje por observación, esto es, Learning from an expert.



Así, en este programa estarán disponibles los mejores materiales educativos, preparados a conciencia:



Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual 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.



Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



Resúmenes interactivos

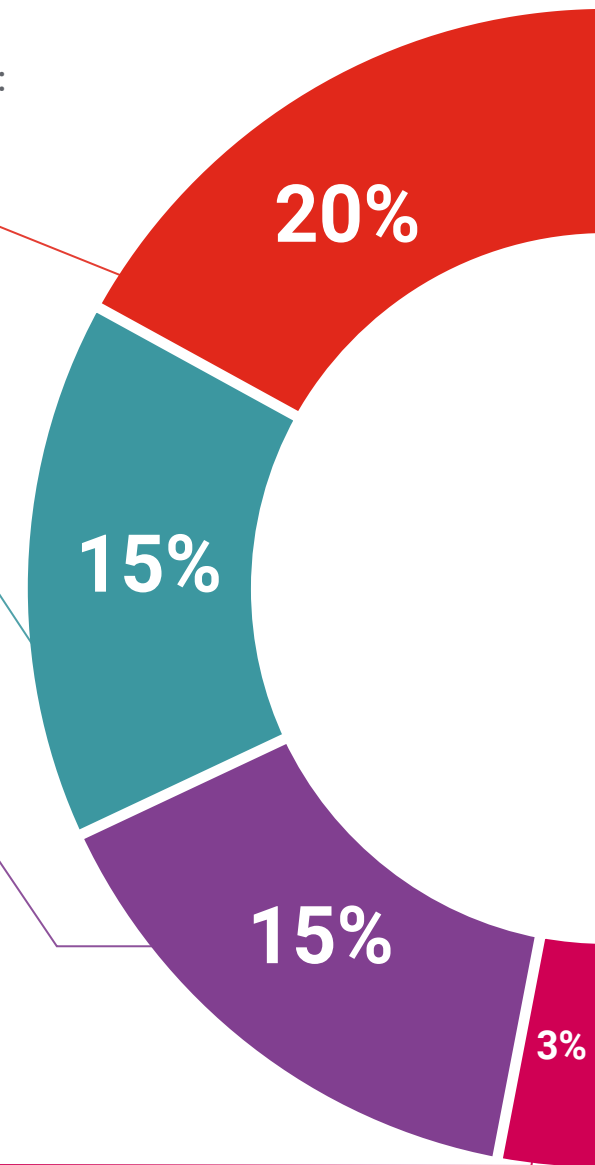
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

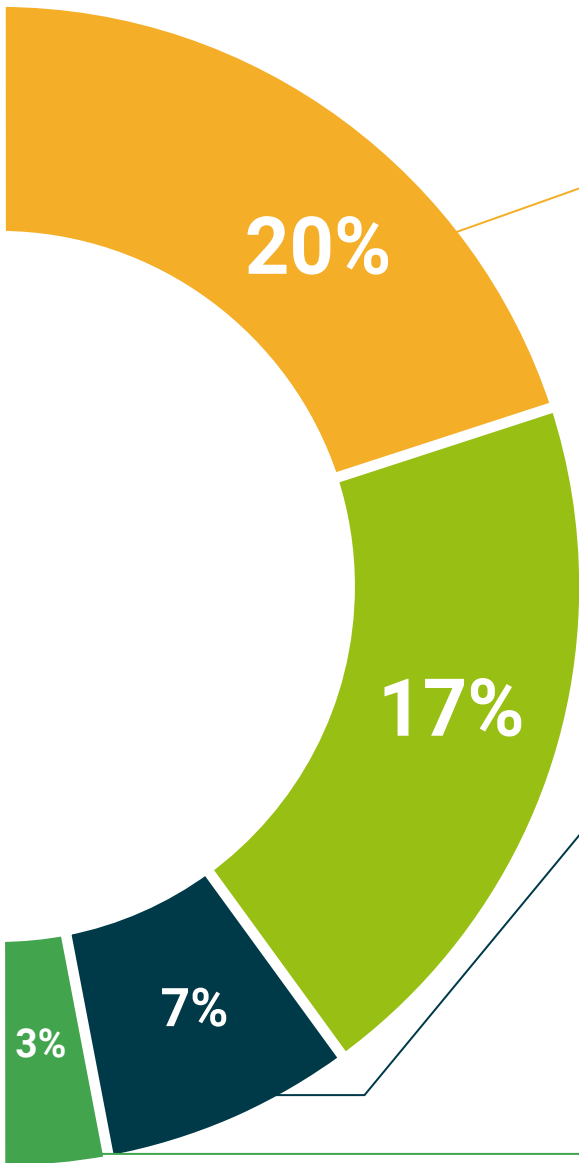
Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Lecturas complementarias

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





Case Studies

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



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

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.



10 Titulación

Este programa en Nutrición Deportiva garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Máster de Formación Permanente Semipresencial 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 **Máster de Formación Permanente Semipresencial en Nutrición Deportiva** 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: **Máster de Formación Permanente Semipresencial en Nutrición Deportiva**

Modalidad: **Semipresencial (Online + Prácticas Clínicas)**

Duración: **7 meses**

Créditos: **60 + 5 ECTS**

tech universidad tecnológica

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

Máster de Formación Permanente Semipresencial en Nutrición Deportiva

Se trata de un título propio de 1.620 horas de duración equivalente a 65 ECTS, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH es una universidad Oficial Española legalmente reconocida mediante la Ley 1/2024, del 16 de abril, de la Comunidad Autónoma de Canarias, publicada en el Boletín Oficial del Estado (BOE) núm. 181, de 27 de julio de 2024 (pág. 96.369) e integrada en el Registro de Universidades, Centros y Títulos (RUCT) del Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades con el código 104.

En San Cristóbal de la Laguna, a 28 de febrero de 2024


Dr. Pedro Navarro Illana
Rector

Este título propio se deberá acompañar siempre del título universitario habilitante expedido por la autoridad competente para ejercer profesionalmente en cada país. código único TECH: AFW0R23S techtute.com/titulos

Máster de Formación Permanente Semipresencial en Nutrición Deportiva

| Distribución General del Plan de Estudios | | Distribución General del Plan de Estudios | | | |
|---|-----------------|---|---|------|----------|
| Tipo de materia | Créditos ECTS | Curso | Materia | ECTS | Carácter |
| Obligatoria (OB) | 60 | 1 | Nuevos avances en alimentación | 6 | OB |
| Optativa (OP) | 0 | 1 | Tendencias actuales en nutrición | 6 | OB |
| Prácticas Externas (PR) | 5 | 1 | Valoración del estado nutricional y de la dieta. Aplicación en la práctica | 6 | OB |
| Trabajo Fin de Máster (TFM) | 0 | 1 | Alimentación en la práctica deportiva | 6 | OB |
| | | 1 | Fisiología muscular y metabólica relacionada con el ejercicio | 6 | OB |
| | | 1 | Vegetarianismo y veganismo | 6 | OB |
| | | 1 | Diferentes etapas o poblaciones específicas | 6 | OB |
| | | 1 | Nutrición para la readaptación y recuperación funcional | 6 | OB |
| | | 1 | Alimentación, salud y prevención de enfermedad: problemática actual y recomendaciones para la población general | 6 | OB |
| | | 1 | Valoración del estado nutricional y cálculo de planes nutricionales personalizados, recomendaciones y seguimiento | 6 | OB |
| | Total 65 | | | | |


Dr. Pedro Navarro Illana
Rector

tech universidad tecnológica

*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



**Máster de Formación
Permanente Semipresencial
Nutrición Deportiva**

Modalidad: Semipresencial (Online + Prácticas Clínicas)

Duración: 7 meses

Titulación: TECH Universidad Tecnológica

Créditos: 60 + 5 ECTS

Máster de Formación Permanente Semipresencial Nutrición Deportiva