

# Master Semipresenziale

Nutrizione Sportiva  
per Infermieristica





**tech** università  
tecnologica

## Master Semipresenziale Nutrizione Sportiva per Infermieristica

Modalità: Semipresenziale (Online + Tirocinio Clinico)

Durata: 12 mesi

Titolo: TECH Università Tecnologica

Ore teoriche: 1.620 o.

Accesso al sito web: [www.techitute.com/it/infermieristica/master-semipresenziale/master-semipresenziale-nutrizione-sportiva-infermieristica](http://www.techitute.com/it/infermieristica/master-semipresenziale/master-semipresenziale-nutrizione-sportiva-infermieristica)

# Indice

01

Presentazione

---

*pag. 4*

02

Perché iscriversi a questo  
Master Semipresenziale?

---

*pag. 8*

03

Obiettivi

---

*pag. 12*

04

Competenze

---

*pag. 18*

05

Direzione del corso

---

*pag. 22*

06

Pianificazione del  
programma

---

*pag. 26*

07

Tirocinio Clinico

---

*pag. 32*

08

Dove posso svolgere il  
Tirocinio Clinico?

---

*pag. 38*

09

Metodologia

---

*pag. 42*

10

Titolo

---

*pag. 50*

# 01

# Presentazione

L'alimentazione è uno dei fattori che influenzano in modo significativo le prestazioni di un atleta, sia nella fase di preparazione di una competizione di alto livello sia nel processo di recupero dopo un infortunio. La consulenza completa e il monitoraggio dell'infermiere nella strategia nutrizionale sono quindi fondamentali per il successo dell'atleta. Questo è il motivo per cui è stata creata questa qualifica, che offre allo studente le informazioni più aggiornate sulla nutrizione sportiva da parte di professionisti esperti con esperienza nel mondo dello sport. Tutto questo grazie a contenuti multimediali innovativi a cui si può accedere 24 ore su 24 da un computer con una connessione Internet. Allo stesso modo, una volta completata la fase teorica 100% online, gli studenti trascorreranno 3 settimane presso un centro dove potranno approfondire le loro conoscenze con professionisti del settore e ottenere la qualifica in un massimo di 12 mesi.





“

*Un Master Semipresenziale che ti  
permetterà di essere aggiornato in  
Nutrizione Sportiva in soli 12 mesi”*

La nutrizione sta diventando sempre più importante nel campo dello sport, visti gli effetti positivi che una corretta strategia alimentare ha sulle prestazioni di un atleta. Per questo motivo, le società e gli atleti includono sempre più spesso nelle loro squadre, professionisti che li consigliano e stabiliscono linee guida dietetiche in base alla competizione o alla situazione fisica in cui si trovano.

La preparazione nutrizionale ha lo stesso peso dell'esercizio fisico stesso. Per questo motivo è necessario che i professionisti dell'assistenza infermieristica siano costantemente aggiornati sui bisogni nutrizionali ed energetici in base alle caratteristiche dell'atleta e alla fase della pratica sportiva in cui si trova. In questo senso, TECH offre agli specialisti questo Master Semipresenziale in Nutrizione Sportiva per Infermieristica, che si propone di offrire le più recenti informazioni in questo campo grazie a un personale docente altamente qualificato e con una vasta esperienza nel mondo della salute e dello sport.

Un programma che consiste in una fase teorica insegnata esclusivamente online e in cui lo studente apprenderà le nuove tendenze alimentari (Probiotici, Prebiotici e Sinbiotici), la valutazione dello stato nutrizionale e della dieta dell'atleta, nonché gli aspetti psicologici che possono influenzare l'atleta. Tutto questo viene fatto grazie a risorse pedagogiche in cui sono state utilizzate le più recenti tecnologie applicate all'insegnamento.

Inoltre, una volta terminato l'aggiornamento delle conoscenze teoriche, gli studenti completeranno questa qualifica con un tirocinio di 3 settimane presso un centro in cui potrà applicare in modo più diretto le informazioni ricevute in questo Master Semipresenziale.

L'infermiere si trova di fronte a un'eccellente opportunità per essere aggiornato in Nutrizione Sportiva grazie a un programma impartito in modalità 100% online e il cui contenuto può essere consultato comodamente. È sufficiente un dispositivo elettronico (computer, tablet o telefono cellulare) con una connessione a Internet per poter consultare, in qualsiasi momento, il programma di studio disponibile nel Campus Virtuale. Senza lezioni in presenza o orari fissi, questo Master Semipresenziale è ideale per i professionisti che desiderano aggiornare le proprie conoscenze in modo compatibile con le proprie responsabilità lavorative e/o personali.

Questo **Master Semipresenziale in Nutrizione Sportiva per Infermieristica** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ♦ Sviluppo di oltre 100 casi clinici presentati da professionisti della nutrizione esperti nell'assistenza nutrizionale di atleti di alto livello
- ♦ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e sanitarie riguardo alle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ♦ Piani completi per un'azione sistematizzata per affrontare i problemi del settore sanitario
- ♦ Presentazione di workshop pratici in Nutrizione Clinica
- ♦ Sistema di apprendimento interattivo basato su algoritmi per prendere decisioni su situazioni determinate
- ♦ Guide di pratiche cliniche sull'approccio a diverse patologie
- ♦ Particolare attenzione sulle tendenze della nutrizione e sulle nuove patologie
- ♦ Lezioni teoriche, domande all'esperto, forum di discussione su questioni controverse e lavoro di riflessione individuale
- ♦ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o mobile dotato di connessione a internet
- ♦ Possibilità di svolgere un tirocinio clinico presso uno dei migliori centri ospedalieri



*Accedi a un programma che ti mostrerà le ultime informazioni sugli alimenti biologici e la loro inclusione nella dieta degli atleti"*

“

*È sufficiente un dispositivo elettronico con una connessione internet per poter visualizzare, in qualsiasi momento, il contenuto di questo programma”*

In questo Master Semipresenziale, il programma è rivolto all'aggiornamento dei professionisti infermieri che lavorano presso centri ad alte prestazioni, centri clinici o ospedalieri, e che richiedono un alto livello di qualificazione. I contenuti sono basati sulle ultime evidenze scientifiche, orientati in modo didattico per integrare le conoscenze teoriche nella pratica Infermiera, e gli elementi teorico-pratici faciliteranno l'aggiornamento delle conoscenze e permetteranno di prendere decisioni nella gestione dei pazienti.

I contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale. La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato sui Problemi, mediante il quale lo specialista deve cercare di risolvere le diverse situazioni di pratica professionale che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

*Potrai approfondire in qualsiasi momento le ultime novità in materia di ergogenia e le attuali normative antidoping.*

*Riduci le lunghe ore di studio e di memorizzazione grazie al sistema Relearning utilizzato da TECH in tutte le sue qualifiche.*



# 02

## Perché iscriversi a questo Master Semipresenziale?

In un mercato educativo ricco di programmi di preparazione professionale, scegliere quello più adatto alle proprie esigenze non è un compito facile. Tuttavia, considerando la qualità e la tempestività dei contenuti, il supporto di esperti professionisti di un tutoraggio specializzato e il fatto che si basa anche sullo studio teorico con un tirocinio in loco, è possibile solo grazie a TECH. In questo spazio accademico, i professionisti troveranno tutto ciò di cui hanno bisogno per perfezionare la loro pratica clinica quotidiana e le loro competenze nella cura dei pazienti sportivi, che sono alla ricerca dei migliori consigli nutrizionali. Grazie a questo Master Semipresenziale, otterrà il livello di eccellenza in soli 12 mesi con 3 settimane di tirocinio presso un centro clinico leader. In questo modo, potrà mettere in pratica le conoscenze acquisite nel piano di studi proposto.







“

*TECH è l'unica università che ti offre la possibilità di accedere ad ambienti clinici reali e di massima richiesta per approfondire, con l'aiuto dei migliori specialisti, gli ultimi ritrovati in materia di Nutrizione Sportiva per Infermieristica. Iscriviti subito”*

### **1. Aggiornare le proprie conoscenze sulla base delle più recenti tecnologie disponibili**

Il ruolo dell'infermiere in un'area si è evoluto. Per questo motivo, TECH ha sviluppato questo programma, con l'obiettivo di avvicinare il professionista ai casi più diversi di pazienti interessati a migliorare le proprie prestazioni sportive grazie all'alimentazione. Per questo motivo, l'infermiere entrerà in un ambiente clinico all'avanguardia, con accesso alle tecnologie più recenti e a personale tecnico specializzato.

### **2. Approfondire nuove competenze grazie all'esperienza dei migliori specialisti**

Lo studente non sarà mai solo, perché TECH selezionerà un tutor che lo accompagnerà per tutto il percorso, direttamente presso il centro clinico dove si svolgerà il tirocinio. Inoltre, lavorerà fianco a fianco con un'équipe multidisciplinare che lo integrerà nelle attività di questo programma.

### **3. Entrare in ambienti clinici di prim'ordine**

TECH seleziona con cura tutti i centri disponibili per lo svolgimento di Tirocini. Grazie a questo, il professionista infermieristico avrà accesso garantito a un ambiente clinico prestigioso nell'area della Nutrizione Sportiva. In questo modo, lo studente avrà l'opportunità di sperimentare il lavoro quotidiano di un settore esigente, rigoroso ed esaustivo, applicando sempre le tesi e i postulati scientifici più recenti nella propria metodologia di lavoro.





#### **4 Combinare la migliore teoria con la pratica più avanzata**

Il programma TECH pone enfasi sia sull'importanza dello studio teorico che sul tirocinio del professionista, dando all'infermiere l'opportunità di accedere a un ambiente clinico avanzato, con le risorse tecniche necessarie per ampliare le proprie competenze nell'ambito della Nutrizione Sportiva. L'intero programma si sviluppa nell'arco di 12 mesi, il sistema più agile e dinamico, adattato alle tue esigenze.

#### **5 Ampliare le frontiere della conoscenza**

Con TECH non ci sono frontiere per acquisire conoscenze. Dalla sua massima espressione di aggiornamento, ha selezionato spazi dove il professionista infermieristico può sviluppare un tirocinio in cui metterà in pratica tutto quello che ha imparato sulla Nutrizione Sportiva. In questo modo, potrà vivere un'esperienza di crescita unica per il suo percorso intellettuale.

“

*Avrai l'opportunità svolgere il tuo tirocinio presso un centro di tua scelta”*

# 03

## Obiettivi

La struttura del programma di questo Master Semipresenziale consentirà agli studenti di ottenere le conoscenze aggiornate che cercano nel campo della Nutrizione Sportiva in soli 12 mesi. Tutto ciò sarà possibile grazie alle risorse didattiche multimediali e al personale docente specializzato che fa parte di questa qualifica. Inoltre, il professionista svolgerà un tirocinio che lo avvicinerà ancora di più alla realtà attuale di questo settore dello sport.



“

*Conoscerai le tecniche attualmente utilizzate per la valutazione nutrizionale degli atleti e l'adattamento della loro dieta”*



## Obiettivo generale

---

- L'obiettivo generale del Master Semipresenziale in Nutrizione Sportiva per Infermieristica è quello di fornire agli studenti la conoscenza delle ultime tendenze in materia di Nutrizione, sia per la cura della salute degli atleti sani che di quelli con patologie. Inoltre, otterrà conoscenze aggiornate che le permetteranno di promuovere strategie in base alle caratteristiche del paziente e della disciplina sportiva praticata

“

*I casi di studio forniti dagli specialisti che insegnano in questa qualifica ti aiuteranno a integrare i loro metodi nella tua pratica quotidiana"*





## Obiettivi specifici

---

### **Modulo 1. Nuovi progressi in alimentazione**

- ◆ Analizzare i diversi metodi di valutazione dello stato nutrizionale
- ◆ Interpretare e integrare i dati antropometrici, clinici, biochimici, ematologici, immunologici e farmacologici nella valutazione nutrizionale del paziente e nel suo trattamento dietetico-nutrizionale

### **Modulo 2. Tendenze attuali in nutrizione**

- ◆ Individuare e valutare precocemente le deviazioni quantitative e qualitative dall'equilibrio nutrizionale per eccesso o carenza, sia quantitativa che qualitativa
- ◆ Descrivere la composizione e gli usi dei nuovi alimenti

### **Modulo 3. Valutazione dello stato nutrizionale e della dieta. Attuazione nella pratica**

- ◆ Spiegare le diverse tecniche e i prodotti di supporto nutrizionale di base e avanzato relativi alla nutrizione del paziente
- ◆ Definire l'uso corretto degli ausili ergogenici

### **Modulo 4. Alimentazione nell'attività sportiva**

- ◆ Identificare i disturbi psicologici legati allo sport e all'Alimentazione

#### **Modulo 5. Fisiologia muscolare e metabolica legata all'esercizio fisico**

- ♦ Avere una conoscenza approfondita della struttura del muscolo scheletrico
- ♦ Acquisire una comprensione approfondita della funzione del muscolo scheletrico
- ♦ Approfondire i più importanti adattamenti che si verificano negli sportivi
- ♦ Approfondire i meccanismi di produzione di energia in base al tipo di esercizio eseguito
- ♦ Approfondire l'integrazione dei diversi sistemi energetici che compongono il metabolismo energetico muscolare

#### **Modulo 6. Vegetarismo e veganismo**

- ♦ Differenziare i diversi tipi di atleti vegetariani
- ♦ Ottenere una comprensione approfondita dei principali errori commessi
- ♦ Affrontare le significative carenze nutrizionali degli sportivi
- ♦ Gestire le competenze per dotare l'atleta dei migliori strumenti per la combinazione degli alimenti

#### **Modulo 7. Differenti fasi o pazienti affetti da patologie specifiche**

- ♦ Spiegare le caratteristiche fisiologiche particolari da prendere in considerazione nell'approccio nutrizionale di diversi gruppi di persone
- ♦ Acquisire una comprensione approfondita dei fattori esterni e interni che influenzano la nutrizione sull'approccio nutrizionale a questi gruppi







### **Modulo 8. Alimentazione per la riabilitazione e il recupero funzionale**

- ◆ Affrontare il concetto di nutrizione integrale come elemento chiave nel processo di riabilitazione funzionale e di recupero
- ◆ Distinguere tra le diverse strutture e proprietà dei macronutrienti e dei micronutrienti
- ◆ Dare priorità all'importanza dell'assunzione di acqua e dell'idratazione nel processo di recupero
- ◆ Analizzare i diversi tipi di sostanze fitochimiche e il loro ruolo essenziale nel migliorare lo stato di salute e la rigenerazione dell'organismo

### **Modulo 9. Dieta, salute e prevenzione delle malattie: problemi attuali e raccomandazioni per la popolazione generale**

- ◆ Analizzare le abitudini alimentari dei pazienti, i loro problemi e la loro motivazione
- ◆ Aggiornare le raccomandazioni nutrizionali basate sull'evidenza scientifica per la loro applicazione nella pratica clinica
- ◆ Educare alla progettazione di strategie di educazione nutrizionale e di assistenza ai pazienti

### **Modulo 10. Valutazione dello stato nutrizionale e calcolo di piani nutrizionali personalizzati, raccomandazioni e follow-up**

- ◆ Adeguare valutazione del caso clinico, interpretazione delle cause e dei rischi
- ◆ Realizzare piani nutrizionali personalizzati tenendo conto di tutte le variabili individuali
- ◆ Pianificare piani e modelli nutrizionali per una raccomandazione completa e pratica

# 04

## Competenze

Nel corso di questa qualifica, lo specialista rafforzerà le proprie competenze e abilità per essere in grado di stabilire linee guida nutrizionali per gli sportivi, tenendo conto delle informazioni più recenti e aggiornate in questo campo. In questo modo, svolgerà il suo ruolo di consulenza e monitoraggio degli atleti, sia di alto livello che amatoriali. I casi pratici forniti dagli esperti che insegnano questa qualifica serviranno ad avvicinare i casi reali e a integrare questa metodologia nella pratica abituale del professionista infermieristico.



“

*Con questo programma sarai in grado di migliorare le tue competenze e abilità nell'assistenza nutrizionale di atleti con patologie e nella fase di recupero"*



## Competenze generali

---

- Applicare le nuove tendenze della nutrizione sportiva ai pazienti
- Applicare le nuove tendenze della nutrizione secondo le patologie dell'adulto
- Eseguire delle ricerche sui problemi nutrizionali dei pazienti

“

*Grazie a questo programma potrai aggiornare le tue conoscenze in materia di Nutrizione Sportiva e diventare un infermiere specializzato in grado di eccellere nei moderni contesti clinici”*





## Competenze specifiche

---

- ♦ Valutare lo stato nutrizionale di un paziente
- ♦ Identificare i problemi nutrizionali dei pazienti e applicare i trattamenti e le diete più appropriate in ogni caso
- ♦ Conoscere le composizioni degli alimenti, identificare la loro utilità e incorporarli alle diete dei pazienti che ne hanno bisogno
- ♦ Cercare aiuto per i pazienti affetti da disturbi psicologici derivanti dallo sport e dall'alimentazione
- ♦ Rimanere aggiornati sulla sicurezza alimentare ed essere consapevoli dei potenziali rischi alimentari
- ♦ Identificare i benefici della dieta mediterranea
- ♦ Identificare i bisogni energetici degli sportivi e fornire loro diete adeguate

05

# Direzione del corso

TECH offre agli studenti una preparazione di qualità alla portata di tutti e ha riunito in questo Master Semipresenziale in Nutrizione Sportiva per Infermieristica un eccellente personale docente che si distingue per l'esperienza acquisita nell'assistenza a sportivi di alto livello. La sua vasta conoscenza è evidente anche nei contenuti a cui il professionista Infermieristico potrà accedere, 24 ore su 24, da qualsiasi dispositivo dotato di connessione internet.



“

*Avanza con la tua carriera grazie ai migliori professionisti e acquisisci conoscenze e competenze necessarie per prosperare nel campo dell'epatologia"*

## Direttore Ospite



### Dott. Pérez de Ayala, Enrique

- ♦ Responsabile del Servizio di Medicina dello Sport della Policlínica Gipuzkoa
- ♦ Laurea in Medicina presso l'Università Autonoma di Barcellona
- ♦ Master in Valutazione delle Lesioni Corporali
- ♦ Esperto in Biologia e Medicina dello Sport presso l'Università Pierre et Marie Curie
- ♦ Ex responsabile della Sezione di Medicina dello Sport presso la Real Sociedad de Fútbol
- ♦ Membro di: Associazione Spagnola dei Medici delle Squadre di Calcio, Federazione Spagnola di Medicina dello Sport, Società Spagnola di Medicina Aerospaziale

## Personale docente

### Dott.ssa Urbeltz, Uxue

- ♦ Istruttrice BPX, Ente sportivo di San Sebastian
- ♦ Dietista presso la Policlínica Gipuzkoa
- ♦ Laurea Specialistica in Dietetica e Nutrizione
- ♦ Laurea in Ingegneria dell'Innovazione nei Processi e Prodotti Alimentari presso l'Università pubblica di Navarra
- ♦ Post-laurea online in Microbiota presso Regenera
- ♦ Certificata in Antropometria ISAK Livello 1 presso The International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK)

### Dott.ssa Aldalur Mancisidor, Ane

- ♦ Dietista Specializzata in Nutrizione a Base Vegetale
- ♦ Laurea in Infermieristica
- ♦ Laurea Specialistica Tecnica in Dietetica e Nutrizione presso Cebanc
- ♦ Esperta in Disturbi Alimentari e Nutrizione Sportiva
- ♦ Membro dello Studio di Dietetica del Servizio Sanitario Basco



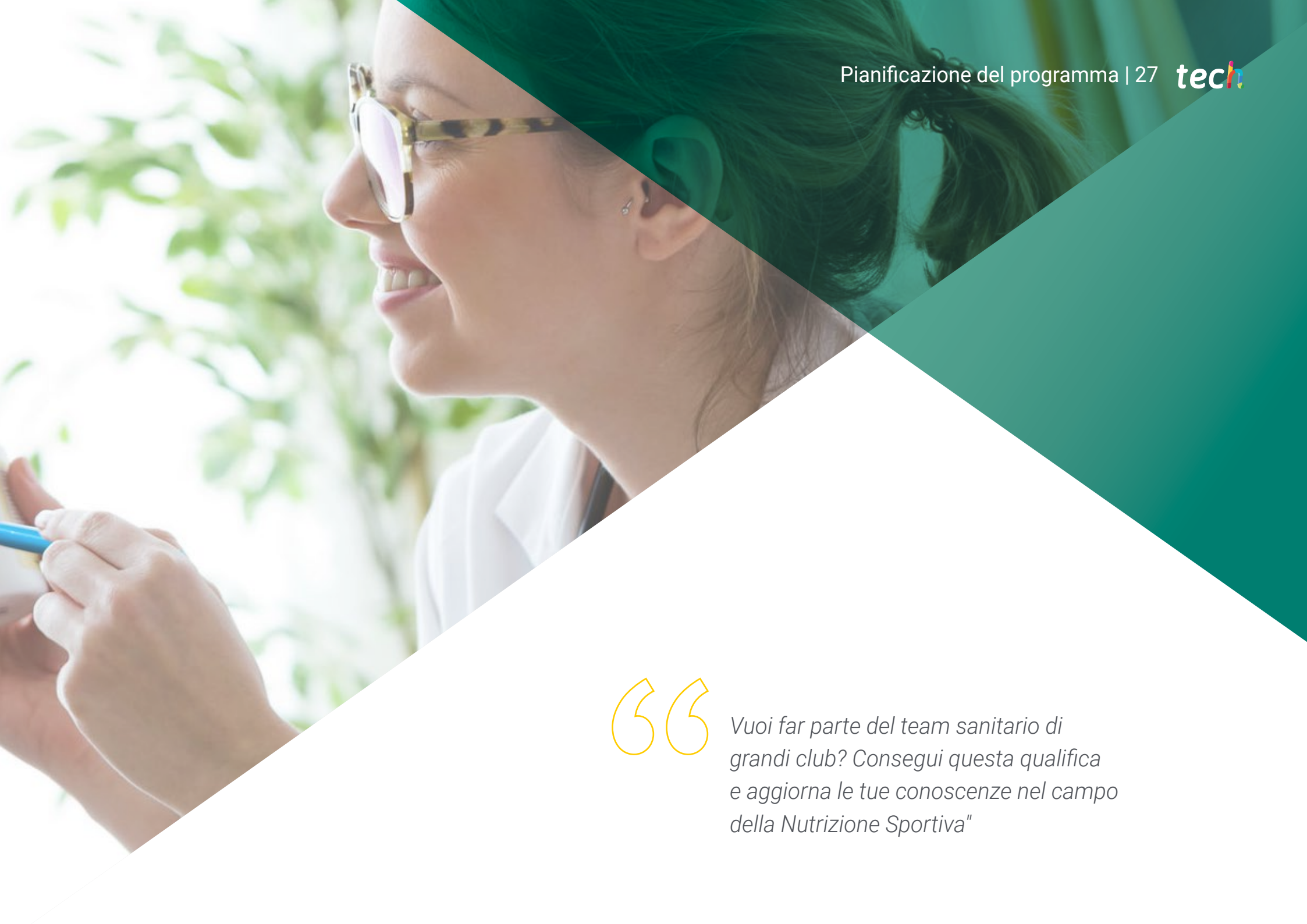


# 06

## Pianificazione del programma

Questa istituzione accademica utilizza il sistema di Relearning, basato sulla reiterazione dei contenuti, in tutti i suoi programmi. Grazie a questo metodo, gli studenti che frequentano questo Master Semipresenziale potranno approfondire in modo molto più agile e dinamico le ultime tendenze in materia di alimentazione e nutrizione, i metodi applicati per la valutazione dell'atleta o la pianificazione dietetica adattata alle modalità sportive. Inoltre, lo studente avrà accesso a video riassuntivi, video in dettaglio, diagrammi o letture complementari, che faciliteranno ulteriormente l'aggiornamento delle sue conoscenze.





“

*Vuoi far parte del team sanitario di grandi club? Consegui questa qualifica e aggiorna le tue conoscenze nel campo della Nutrizione Sportiva"*

### Modulo 1. Nuovi progressi in alimentazione

- 1.1. Basi molecolari della Nutrizione
- 1.2. Aggiornamento sulla composizione degli alimenti
- 1.3. Tabelle di composizione degli alimenti e banche dati nutrizionali
- 1.4. Sostanze fitochimiche e composti non nutritivi
- 1.5. Nuovi alimenti
  - 1.5.1. Nutrienti funzionali e composti bioattivi
  - 1.5.2. Probiotici, Prebiotici e Sinbiotici
  - 1.5.3. Qualità e pianificazione
- 1.6. Alimenti biologici
- 1.7. Alimenti transgenici
- 1.8. L'acqua come nutriente
- 1.9. Sicurezza alimentare
  - 1.9.1. Pericoli fisici
  - 1.9.2. Pericoli chimici
  - 1.9.3. Pericoli microbiologici
- 1.10. Nuova etichettatura degli alimenti e informazioni ai consumatori
- 1.11. Fitoterapia applicata alle patologie nutrizionali

### Modulo 2. Tendenze attuali in nutrizione

- 2.1. Nutrigenetica
- 2.2. Nutrigenomica
  - 2.2.1. Fondamenti
  - 2.2.2. Metodi
- 2.3. Immunonutrizione
  - 2.3.1. Interazioni nutrizione-immunità
  - 2.3.2. Antiossidanti e funzione immunitaria
- 2.4. Regolazione fisiologica dell'alimentazione: Appetito e sazietà
- 2.5. Psicologia e alimentazione
- 2.6. Nutrizione e sonno
- 2.7. Aggiornamento sugli obiettivi nutrizionali e le assunzioni raccomandate
- 2.8. Nuove evidenze sulla dieta mediterranea

### Modulo 3. Valutazione dello stato nutrizionale e della dieta Attuazione nella pratica

- 3.1. Bioenergetica e nutrizione
  - 3.1.1. Fabbisogno energetico
  - 3.1.2. Metodi di valutazione del consumo energetico
- 3.2. Valutazione dello stato nutrizionale
  - 3.2.1. Analisi della composizione corporea
  - 3.2.2. Diagnosi clinica Sintomi e segni
  - 3.2.3. Metodi biochimici, ematologici e immunologici
- 3.3. Analisi del livello di assunzione
  - 3.3.1. Metodi di analisi dell'assunzione di alimenti e nutrienti
  - 3.3.2. Metodi diretti e indiretti
- 3.4. Aggiornarsi sui bisogni nutrizionali e sulle assunzioni raccomandate
- 3.5. Alimentazione nell'adulto sano: Obiettivi e linee guida Dieta Mediterranea
- 3.6. Alimentazione durante la menopausa
- 3.7. Alimentazione negli anziani

### Modulo 4. Alimentazione nell'attività sportiva

- 4.1. Fisiologia dell'esercizio
- 4.2. Adattamento fisiologico a diversi tipi di esercizio
- 4.3. Adattamento metabolico all'esercizio: Regolazione e controllo
- 4.4. Valutazione del fabbisogno energetico e dello stato nutrizionale di chi fa attività sportiva
- 4.5. Valutazione della capacità fisica di chi fa attività sportiva
- 4.6. La nutrizione nelle diverse fasi della pratica sportiva
  - 4.6.1. Pre-gara
  - 4.6.2. Durante la gara
  - 4.6.3. Dopo la gara
- 4.7. Idratazione
  - 4.7.1. Regolazione e bisogni
  - 4.7.2. Tipi di bevande
- 4.8. Pianificazione alimentare adattata alle attività sportive

- 4.9. Aiuti ergogenici del panorama attuale
  - 4.9.1. Raccomandazioni AMA
- 4.10. La nutrizione durante il recupero dagli infortuni sportivi
- 4.11. Disturbi psicologici legati alla pratica sportiva
  - 4.11.1. Disturbi alimentari: vigoressia, ortoressia, anoressia
  - 4.11.2. Affaticamento da sovraccarico
  - 4.11.3. La triade dell'atleta donna
- 4.12. Il ruolo del coach nella performance sportiva

## Modulo 5. Fisiologia muscolare e metabolica legata all'esercizio fisico

- 5.1. Adattamenti cardiovascolari legati all'esercizio fisico
  - 5.1.1. Aumento del volume sistolico
  - 5.1.2. Diminuzione del ritmo cardiaco
- 5.2. Adattamenti ventilatori legati all'esercizio fisico
  - 5.2.1. Cambiamenti nel volume ventilatorio
  - 5.2.2. Cambiamenti nel consumo di ossigeno
- 5.3. Adattamenti ormonali legati all'esercizio fisico
  - 5.3.1. Cortisolo
  - 5.3.2. Testosterone
- 5.4. Struttura del muscolo e tipi di fibre muscolari
  - 5.4.1. La fibra muscolare
  - 5.4.2. Fibra muscolare di tipo I
  - 5.4.3. Fibra muscolare di tipo II
- 5.5. Concetto di soglia anaerobica
- 5.6. ATP e metabolismo del fosfogeno
  - 5.6.1. Percorsi metabolici per la sintesi di ATP durante l'esercizio
  - 5.6.2. Metabolismo dei fosfogeni
- 5.7. Metabolismo dei carboidrati
  - 5.7.1. Mobilitazione dei carboidrati durante l'esercizio
  - 5.7.2. Tipi di glicolisi
- 5.8. Metabolismo dei lipidi
  - 5.8.1. Lipolisi
  - 5.8.2. Ossidazione dei grassi durante l'esercizio
  - 5.8.3. Corpi chetonici

- 5.9. Metabolismo delle proteine
  - 5.9.1. Metabolismo dell'ammonio
  - 5.9.2. Ossidazione degli aminoacidi
- 5.10. Bioenergetica mista delle fibre muscolari
  - 5.10.1. Fonti di energia e la loro relazione con l'esercizio
  - 5.10.2. Fattori che determinano l'uso dell'una o dell'altra fonte di energia durante l'esercizio

## Modulo 6. Vegetarismo e veganismo

- 6.1. Vegetarismo e veganismo nella storia dello sport
  - 6.1.1. Origini del veganismo nello sport
  - 6.1.2. Atleti vegetariani oggi
- 6.2. Diversi tipi di diete vegetariane
  - 6.2.1. Atleta vegano
  - 6.2.2. Atleta vegetariano
- 6.3. Errori comuni dell'atleta vegano
  - 6.3.1. Bilancio energetico
  - 6.3.2. Assunzione di proteine
- 6.4. Vitamina B12
  - 6.4.1. Supplemento di B12
  - 6.4.2. Biodisponibilità dell'alga spirulina
- 6.5. Fonti proteiche nelle diete vegane/vegetariane
  - 6.5.1. Qualità delle proteine
  - 6.5.2. Sostenibilità ambientale
- 6.6. Altri nutrienti chiave nei vegani
  - 6.6.1. Conversione di ALA in EPA/DHA
  - 6.6.2. Fe, Ca, Vit-D e Zn
- 6.7. Valutazione biochimica/carenze nutrizionali
  - 6.7.1. Anemia
  - 6.7.2. Sarcopenia
- 6.8. Alimentazione vegana vs. Alimentazione onnivora
  - 6.8.1. Alimentazione evolutiva
  - 6.8.2. Alimentazione attuale

- 6.9. Aiuti ergogenici
  - 6.9.1. Creatina
  - 6.9.2. Proteina vegetale
- 6.10. Fattori che diminuiscono l'assorbimento dei nutrienti
  - 6.10.1. Alta assunzione di fibre
  - 6.10.2. Ossalati

### Modulo 7. Differenti fasi o pazienti affetti da patologie specifiche

- 7.1. Nutrizione nelle donne sportive
  - 7.1.1. Fattori limitanti
  - 7.1.2. Requisiti
- 7.2. Ciclo mestruale
  - 7.2.1. Fase luteale
  - 7.2.2. Fase follicolare
- 7.3. Triade
  - 7.3.1. Amenorrea
  - 7.3.2. Osteoporosi
- 7.4. Nutrizione nelle donne sportive in gravidanza
  - 7.4.1. Requisiti energetici
  - 7.4.2. Micronutrienti
- 7.5. Effetti dell'esercizio fisico sul bambino atleta
  - 7.5.1. Allenamento di forza
  - 7.5.2. Allenamento di resistenza
- 7.6. Educazione nutrizionale per il bambino atleta
  - 7.6.1. Zucchero
  - 7.6.2. TCA
- 7.7. Requisiti nutrizionali per il bambino atleta
  - 7.7.1. Carboidrati
  - 7.7.2. Proteine
- 7.8. Cambiamenti associati all'invecchiamento
  - 7.8.1. % di grasso corporeo
  - 7.8.2. Massa muscolare

- 7.9. Principali problemi dell'atleta anziano
  - 7.9.1. Articolazioni
  - 7.9.2. Salute cardiovascolare
- 7.10. Integrazione interessante per gli atleti anziani
  - 7.10.1. *Whey Protein*
  - 7.10.2. Creatina

### Modulo 8. Alimentazione per la riabilitazione e il recupero funzionale

- 8.1. Alimentazione integrale come elemento chiave nella prevenzione e nel recupero dagli infortuni
- 8.2. Carboidrati
- 8.3. Proteine
- 8.4. Grassi
  - 8.4.1. Saturi
  - 8.4.2. Insaturi
    - 8.4.2.1. Monoinsaturi
    - 8.4.2.2. Polinsaturi
- 8.5. Vitamine
  - 8.5.1. Idrosolubili
  - 8.5.2. Liposolubili
- 8.6. Minerali
  - 8.6.1. Macrominerali
  - 8.6.2. Microminerali
- 8.7. Fibra
- 8.8. Acqua
- 8.9. Fitochimici
  - 8.9.1. Fenoli
  - 8.9.2. Tioli
  - 8.9.3. Terpeni
- 8.10. Integratori alimentari per la prevenzione e il recupero funzionale

## Modulo 9. Dieta, salute e prevenzione delle malattie: problemi attuali e raccomandazioni per la popolazione generale

- 9.1. Abitudini alimentari nella popolazione odierna e rischi per la salute
- 9.2. Dieta mediterranea e sostenibile
  - 9.2.1. Modello di alimentazione consigliato
- 9.3. Confronto dei modelli alimentari o "diete"
- 9.4. Nutrizione nei vegetariani
- 9.5. Infanzia e adolescenza
  - 9.5.1. Alimentazione, crescita e sviluppo
- 9.6. Adulti
  - 9.6.1. Nutrizione per migliorare la qualità di vita
  - 9.6.2. Prevenzione
  - 9.6.3. Trattamento della malattia
- 9.7. Raccomandazioni in gravidanza e durante l'allattamento
- 9.8. Raccomandazioni in menopausa
- 9.9. Maggiore età
  - 9.9.1. Nutrizione nell'invecchiamento
  - 9.9.2. Cambiamenti nella composizione corporea
  - 9.9.3. Alterazioni
  - 9.9.4. Malnutrizione
- 9.10. Nutrizione sportiva

## Modulo 10. Valutazione dello stato nutrizionale e calcolo di piani nutrizionali personalizzati, raccomandazioni e follow-up

- 10.1. Storia clinica e contesto
  - 10.1.1. Variabili individuali che influenzano la risposta del piano nutrizionale
- 10.2. Antropometria e composizione corporea
- 10.3. Valutazione delle abitudini alimentari
  - 10.3.1. Valutazione nutrizionale del consumo di cibo
- 10.4. Equipe interdisciplinare e circuiti terapeutici
- 10.5. Calcolo dell'apporto energetico
- 10.6. Calcolo delle assunzioni di macro e micronutrienti raccomandate

- 10.7. Quantità e frequenza di consumo degli alimenti raccomandate
  - 10.7.1. Modelli alimentari
  - 10.7.2. Pianificazione
  - 10.7.3. Distribuzione delle assunzioni giornaliere
- 10.8. Modelli di pianificazione alimentare
  - 10.8.1. Diete settimanali
  - 10.8.2. Assunzione giornaliera
  - 10.8.3. Metodologia per scambi alimentari
- 10.9. Nutrizione ospedaliera
  - 10.9.1. Modelli di dieta
  - 10.9.2. Algoritmi decisionali
- 10.10. Educazione
  - 10.10.1. Aspetti psicologici
  - 10.10.2. Mantenimento delle abitudini alimentari
  - 10.10.3. Raccomandazioni al momento delle dimissioni



*Questo Master Semipresenziale ti permetterà di essere aggiornato sui più recenti progressi nel campo della nutrigenetica e della nutrigenomica"*

07

# Tirocinio Clinico

Dopo aver superato il periodo teorico online, il professionista infermieristico si unirà agli specialisti del settore della Nutrizione Sportiva in un periodo di tirocinio. Questa attività si svolgerà presso un centro specializzato nell'assistenza e nella cura nutrizionale degli sportivi. In esso, gli studenti avranno la possibilità di applicare le informazioni aggiornate ricevute nel corso di questo Master Semipresenziale a situazioni reali.





“

*Avrai l'opportunità di migliorare le tue competenze nel campo della nutrizione sportiva in un tirocinio di 3 settimane"*

Il periodo di Tirocinio di questo programma di Nutrizione Sportiva per Infermieristica consiste in un periodo di 3 settimane presso un centro leader nell'assistenza e nella consulenza nutrizionale degli sportivi. Pertanto, dal lunedì al venerdì, gli studenti saranno affiancati da specialisti che li accompagneranno in questo aggiornamento delle conoscenze.

Grazie a questo tirocinio, gli studenti potranno stare a contatto con pazienti reali ed essere guidati da un'équipe di professionisti del settore. Saranno responsabili dell'indicazione dei metodi e delle tecniche utilizzati per migliorare le prestazioni o il recupero dell'atleta grazie all'alimentazione.

In questa proposta, le attività sono finalizzate a perfezionare le competenze nell'analisi dei nuovi alimenti, la loro valutazione in base alle esigenze di ciascun paziente, nonché le linee guida indicate per la pianificazione di una dieta in accordo con le caratteristiche dell'atleta, la disciplina praticata e il momento della competizione.

La fase pratica prevede la partecipazione attiva dello studente che svolgerà le attività e le procedure di ogni area di competenza (imparare a imparare e imparare a fare), con l'accompagnamento e la guida del personale docente e degli altri compagni di corso che facilitano il lavoro di squadra e l'integrazione multidisciplinare come competenze trasversali per la pratica infermieristica clinica (imparare a essere e imparare a relazionarsi).

Le procedure descritte di seguito costituiranno la base della parte pratica della specializzazione e la relativa attuazione è subordinata sia all'idoneità dei pazienti sia alla disponibilità proprio del centro e al suo carico di lavoro; le attività proposte sono le seguenti:



*Potrai applicare tutte le tue conoscenze presso un centro di riferimento specializzato nella cura nutrizionale degli sportivi"*



Modulo	Attività Pratica
Nuovi progressi in alimentazione	Partecipare alla valutazione dello specialista sull'aggiornamento dei nuovi alimenti e sulla loro composizione
	Valutare gli alimenti biologici da integrare nella dieta dell'atleta
	Valutare gli alimenti transgenici e il loro contributo per ogni atleta
	Controllare l'etichettatura degli alimenti e informare il consumatore
Tendenze attuali in nutrizione	Effettuare l'analisi nutrigenetica
	Intervenire nella valutazione della nutrigenomica
	Effettuare l'analisi dell'immunonutrizione
	Applicare un trattamento per la regolazione fisiologica dell'alimentazione Appetito e sazietà
	Partecipare all'analisi della psicologia e della nutrizione insieme allo specialista
	Valutare il comportamento e l'attività del sonno dell'atleta e confrontarlo con le sue prestazioni
Valutazione dello stato nutrizionale e della dieta: Attuazione nella pratica	Eseguire analisi bioenergetiche e nutrizionali
	Controllare lo stato nutrizionale del paziente nelle diverse fasi dell'età
	Valutare il consumo giornaliero e attuare i necessari aggiustamenti dietetici
	Effettuare una valutazione della dieta nell'adulto sano
	Valutare l'alimentazione in menopausa
Approccio all'atleta nella pratica sportiva	Verificare l'adattamento fisiologico e metabolico a diversi tipi di esercizio fisico nell'atleta
	Valutare il fabbisogno energetico e lo stato nutrizionale dell'atleta
	Accompagnare lo specialista nella valutazione della capacità fisica dell'atleta
	Applicare l'analisi dell'alimentazione e dell'idratazione nelle diverse fasi della pratica sportiva
	Pianificare, insieme allo specialista, la dieta adatta alle modalità sportive e al recupero dell'infortunio
	Supportare lo specialista nella valutazione dell'atleta nei disturbi psicologici legati alla sua pratica sportiva

## Assicurazione di responsabilità civile

La preoccupazione principale di questa istituzione è quella di garantire la sicurezza sia dei tirocinanti sia degli altri agenti che collaborano ai processi di tirocinio in azienda. All'interno delle misure rivolte a questo fine ultimo, esiste la risposta a qualsiasi incidente che possa verificarsi durante il processo di insegnamento-apprendimento.

A tal fine, questa istituzione educativa si impegna a stipulare un'assicurazione di responsabilità civile per coprire qualsiasi eventualità che possa insorgere durante la permanenza presso il centro di tirocinio.

La polizza di responsabilità civile per i tirocinanti deve garantire una copertura assicurativa completa e deve essere stipulata prima dell'inizio del periodo di tirocinio. Grazie a questa garanzia, il professionista si sentirà privo di ogni tipo di preoccupazione nel caso di eventuali situazioni impreviste che possano sorgere durante il tirocinio e potrà godere di una copertura assicurativa fino al termine dello stesso.



## Condizioni generali del tirocinio

Le condizioni generali dell'accordo di tirocinio per il programma sono le seguenti:

**1. TUTORAGGIO:** durante il Master Semipresenziale agli studenti verranno assegnati due tutor che li seguiranno durante tutto il percorso, risolvendo eventuali dubbi e domande. Da un lato, lo studente disporrà di un tutor professionale appartenente al centro di inserimento lavorativo che lo guiderà e lo supporterà in ogni momento. Dall'altro lato, allo studente verrà assegnato anche un tutor accademico che avrà il compito di coordinare e aiutare lo studente durante l'intero processo, risolvendo i dubbi e fornendogli tutto ciò di cui potrebbe aver bisogno. In questo modo, il professionista sarà accompagnato in ogni momento e potrà risolvere tutti gli eventuali dubbi, sia di natura pratica che accademica.

**2. DURATA:** il programma del tirocinio avrà una durata di tre settimane consecutive di preparazione pratica, distribuite in giornate di 8 ore lavorative, per cinque giorni alla settimana. I giorni di frequenza e l'orario saranno di competenza del centro, che informerà debitamente e preventivamente il professionista, con un sufficiente anticipo per facilitarne l'organizzazione.

**3. MANCATA PRESENTAZIONE:** in caso di mancata presentazione il giorno di inizio del Master Semipresenziale, lo studente perderà il diritto allo stesso senza possibilità di rimborso o di modifica di date. L'assenza per più di due giorni senza un giustificato motivo/certificato medico comporterà la rinuncia dello studente al tirocinio e, pertanto, la relativa automatica cessazione. In caso di ulteriori problemi durante lo svolgimento del tirocinio, essi dovranno essere debitamente e urgentemente segnalati al tutor accademico.

**4. CERTIFICAZIONE:** lo studente che supererà il Master Semipresenziale riceverà un certificato che attesterà il tirocinio svolto presso il centro in questione.

**5. RAPPORTO DI LAVORO:** il Master Semipresenziale non costituisce alcun tipo di rapporto lavorativo.

**6. STUDI PRECEDENTI:** alcuni centri potranno richiedere un certificato di studi precedenti per la partecipazione al Master Semipresenziale. In tal caso, sarà necessario esibirlo al dipartimento tirocini di TECH affinché venga confermata l'assegnazione del centro prescelto.

**7. NON INCLUDE:** il Master Semipresenziale non includerà nessun elemento non menzionato all'interno delle presenti condizioni. Pertanto, non sono inclusi alloggio, trasporto verso la città in cui si svolge il tirocinio, visti o qualsiasi altro servizio non menzionato.

Tuttavia, gli studenti potranno consultare il proprio tutor accademico per qualsiasi dubbio o raccomandazione in merito. Egli fornirà tutte le informazioni necessarie per semplificare le procedure.

08

# Dove posso svolgere il Tirocinio Clinico?

Questa istituzione accademica ha selezionato con cura le aziende in cui gli studenti svolgeranno il loro tirocinio, affinché possano raggiungere con successo il loro obiettivo di aggiornare le proprie conoscenze in materia di Nutrizione Sportiva. Durante questo periodo, quindi, gli studenti saranno presso un centro di riferimento, incaricato di migliorare la condizione fisica degli atleti grazie all'alimentazione, alla dieta o alla supplementazione. Lo studente sarà accompagnato da professionisti dell'azienda, che lo guideranno in ogni momento per raggiungere i suoi obiettivi.





“

*Un tirocinio di 3 settimane in cui completerai l'aggiornamento delle tue conoscenze con esperti professionisti in Nutrizione Sportiva”*

Lo studente potrà svolgere questo tirocinio presso i seguenti centri:



Infermieristica

### Hospital HM Regla

Paese                      Città  
Spagna                    León

Indirizzo: Calle Cardenal Landázuri, 2,  
24003, León

Rete di cliniche private, ospedali e centri specializzati distribuiti in tutta la Spagna.

**Ambiti pratici di competenza:**

- Aggiornamento in Trattamenti Psichiatrici per Pazienti Minorenni



Infermieristica

### Hospital HM Nou Delfos

Paese                      Città  
Spagna                    Barcelona

Indirizzo: Avinguda de Vallcarca, 151,  
08023 Barcelona

Rete di cliniche private, ospedali e centri specializzati distribuiti in tutta la Spagna.

**Ambiti pratici di competenza:**

- Medicina Estetica
- Nutrizione Clinica in Medicina



Infermieristica

### Policlínico HM Gabinete Velázquez

Paese                      Città  
Spagna                    Madrid

Indirizzo: C. de Jorge Juan, 19, 1° 28001,  
28001, Madrid

Rete di cliniche private, ospedali e centri specializzati distribuiti in tutta la Spagna.

**Ambiti pratici di competenza:**

- Nutrizione Clinica in Medicina
- Chirurgia Plastica Estetica



Infermieristica

### Policlínico HM Las Tablas

Paese                      Città  
Spagna                    Madrid

Indirizzo: C. de la Sierra de Atapuerca, 5,  
28050, Madrid

Rete di cliniche private, ospedali e centri specializzati distribuiti in tutta la Spagna.

**Ambiti pratici di competenza:**

- Assistenza Infermieristica in Traumatologia
- Diagnosi in Fisioterapia



Infermieristica

### Hospital HM Nuevo Belén

Paese                      Città  
Spagna                    Madrid

Indirizzo: Calle José Silva, 7, 28043, Madrid

Rete di cliniche private, ospedali e centri specializzati distribuiti in tutta la Spagna.

**Ambiti pratici di competenza:**

- Chirurgia Generale e dell'Apparato Digerente
- Nutrizione Clinica in Medicina



Infermieristica

### Policlínico HM Distrito Telefónica

Paese                      Città  
Spagna                    Madrid

Indirizzo: Ronda de la Comunicación,  
28050, Madrid

Rete di cliniche private, ospedali e centri specializzati distribuiti in tutta la Spagna.

**Ambiti pratici di competenza:**

- Tecnologia Ottica e Optometria Clinica
- Chirurgia Generale e dell'Apparato Digerente



Infermieristica

### Policlínico HM Moraleja

Paese                      Città  
Spagna                    Madrid

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

Rete di cliniche private, ospedali e centri specializzati distribuiti in tutta la Spagna.

**Ambiti pratici di competenza:**

- Medicina Riabilitativa nell'Approccio alla Lesione Cerebrale Acquisita



Infermieristica

### Policlínico HM Sanchinarro

Paese                      Città  
Spagna                    Madrid

Indirizzo: Av. de Manoteras, 10,  
28050, Madrid

Rete di cliniche private, ospedali e centri specializzati distribuiti in tutta la Spagna.

**Ambiti pratici di competenza:**

- Assistenza Ginecologica per Ostetriche
- Infermieristica nel Dipartimento di Gastroenterologia





**Infermieristica**

**Prosystem Nutrición**

Paese	Città
Spagna	Madrid

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

Clinica incentrata sull'attività fisica e sulla pianificazione nutrizionale

---

**Ambiti pratici di competenza:**

- Nutrizione Sportiva
- Nutrizione Sportiva per Infermieristica



*Cogli questa opportunità per circondarti di professionisti esperti e nutrirti della loro metodologia di lavoro"*

09

# Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: ***il Relearning***.

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il ***New England Journal of Medicine***.



“

*Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”*

## In TECH Nursing School applichiamo il Metodo Casistico

In una data situazione concreta, cosa dovrebbe fare un professionista? Durante il programma affronterai molteplici casi clinici simulati ma basati su pazienti reali, per risolvere i quali dovrai indagare, stabilire ipotesi e infine fornire una soluzione. Esistono molteplici prove scientifiche sull'efficacia del metodo. I professionisti imparano meglio, in modo più veloce e sostenibile nel tempo.

*Con TECH l'infermiere sperimenta un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali di tutto il mondo.*



Secondo il dottor Gervas, il caso clinico è una presentazione con osservazioni del paziente, o di un gruppo di pazienti, che diventa un "caso", un esempio o un modello che illustra qualche componente clinica particolare, sia per il suo potenziale didattico che per la sua singolarità o rarità. È essenziale che il caso sia radicato nella vita professionale attuale, cercando di ricreare le condizioni reali nella pratica professionale infermieristica.

“

*Sapevi che questo metodo è stato sviluppato ad Harvard nel 1912 per gli studenti di Diritto? Il metodo casistico consisteva nel presentare agli studenti situazioni reali complesse per far prendere loro decisioni e giustificare come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard”*

L'efficacia del metodo è giustificata da quattro risultati chiave:

1. Gli studenti che seguono questo metodo non solo raggiungono l'assimilazione dei concetti, ma sviluppano anche la loro capacità mentale, attraverso esercizi che valutano situazioni reali e l'applicazione delle conoscenze.
2. L'apprendimento è solidamente incorporato nelle abilità pratiche che permettono al professionista in infermieristica di integrare al meglio le sue conoscenze in ambito ospedaliero o in assistenza primaria.
3. L'approccio a situazioni nate dalla realtà rende più facile ed efficace l'assimilazione delle idee e dei concetti.
4. La sensazione di efficienza degli sforzi compiuti diventa uno stimolo molto importante per gli studenti e si traduce in un maggiore interesse per l'apprendimento e in un aumento del tempo dedicato al corso.



## Metodologia Relearning

TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

Potenziamo il Caso di Studio con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il Relearning.



*L'infermiere imparerà mediante casi reali e la risoluzione di situazioni complesse in contesti di apprendimento simulati. Queste simulazioni sono sviluppate utilizzando software all'avanguardia per facilitare un apprendimento coinvolgente.*

All'avanguardia della pedagogia mondiale, il metodo Relearning è riuscito a migliorare i livelli di soddisfazione generale dei professionisti che completano i propri studi, rispetto agli indicatori di qualità della migliore università online del mondo (Columbia University).

Mediante questa metodologia abbiamo formato più di 175.000 infermieri con un successo senza precedenti in tutte le specializzazioni indipendentemente dal carico pratico. La nostra metodologia pedagogica è stata sviluppata in un contesto molto esigente, con un corpo di studenti universitari di alto profilo socio-economico e un'età media di 43,5 anni.

*Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e più performance, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione che punta direttamente al successo.*

Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico.

Il punteggio complessivo del sistema di apprendimento di TECH è 8.01, secondo i più alti standard internazionali.



Questo programma offre i migliori materiali didattici, preparati appositamente per i professionisti:



#### Materiali di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati da specialisti che insegneranno nel programma universitario, appositamente per esso, in modo che lo sviluppo didattico sia realmente specifico e concreto.

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la modalità di lavoro online di TECH. Tutto questo, con le ultime tecniche che offrono componenti di alta qualità in ognuno dei materiali che vengono messi a disposizione dello studente.



#### Tecniche e procedure di infermieristica in video

TECH aggiorna lo studente sulle ultime tecniche, progressi educativi e all'avanguardia delle tecniche infermieristiche attuali. Il tutto in prima persona, con il massimo rigore, spiegato e dettagliato affinché tu lo possa assimilare e comprendere. E la cosa migliore è che puoi guardarli tutte le volte che vuoi.



#### Riepiloghi interattivi

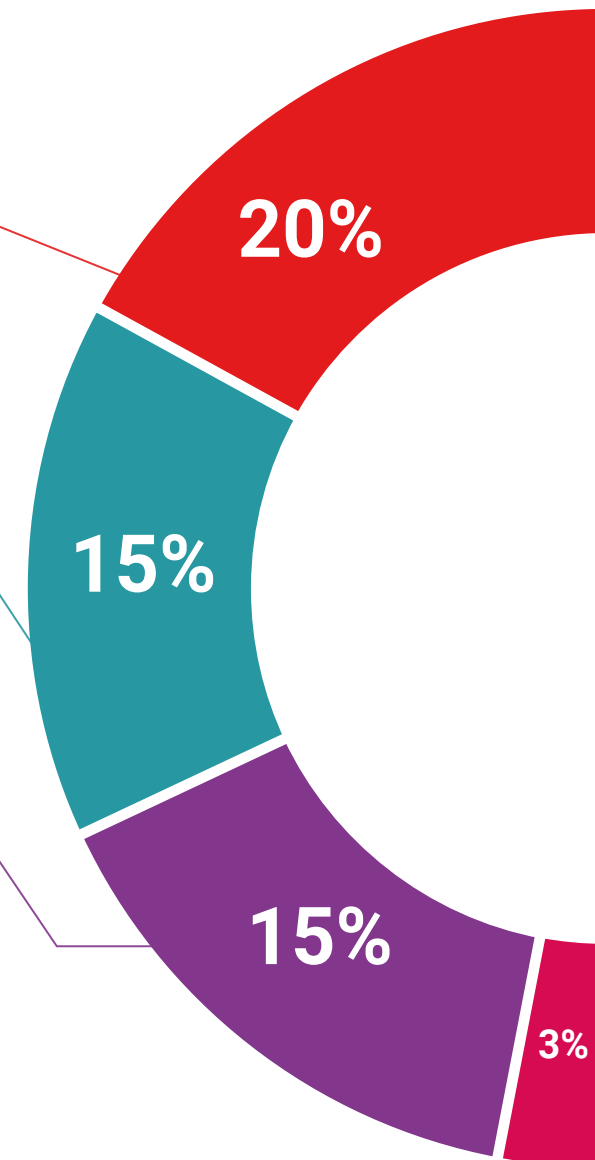
Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

Questo esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".

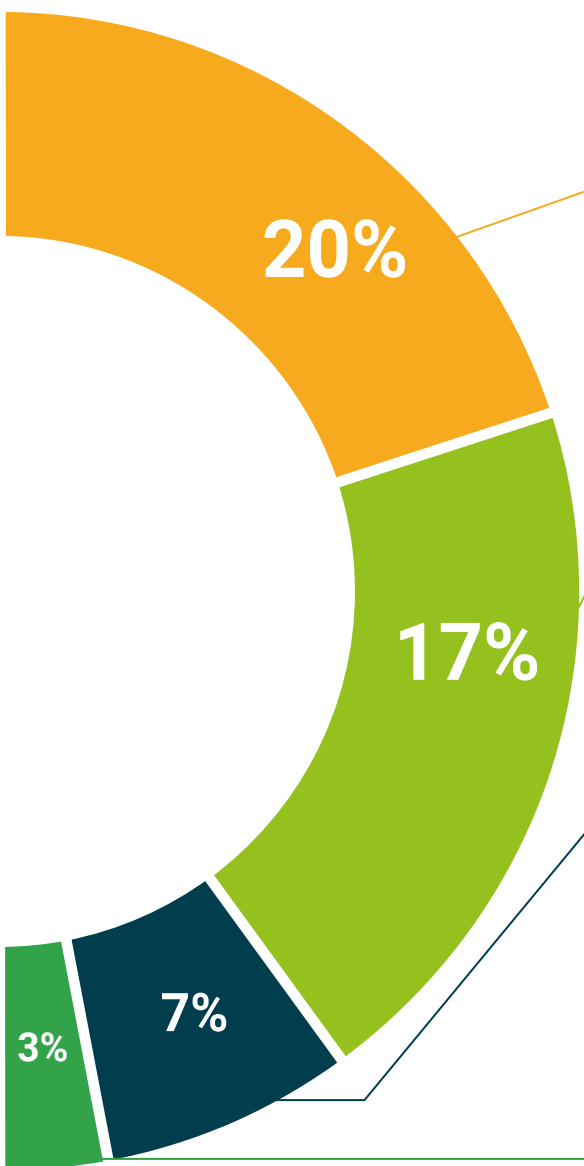


#### Lecture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso e linee guida internazionali, tra gli altri. Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.







#### Analisi di casi elaborati e condotti da esperti

Un apprendimento efficace deve necessariamente essere contestuale. Per questa ragione, TECH ti presenta il trattamento di alcuni casi reali in cui l'esperto ti guiderà attraverso lo sviluppo dell'attenzione e della risoluzione di diverse situazioni: un modo chiaro e diretto per raggiungere il massimo grado di comprensione.



#### Testing & Retesting

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.



#### Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi. Imparare da un esperto rafforza la conoscenza e la memoria, costruisce la fiducia nelle nostre future decisioni difficili.



#### Guide di consultazione veloce

TECH ti offre i contenuti più rilevanti del corso in formato schede o guide di consultazione veloce. Un modo sintetico, pratico ed efficace per aiutare lo studente a progredire nel suo apprendimento.



# 10 Titolo

Il titolo di Master Semipresenziale in Nutrizione Sportiva per Infermieristica garantisce, oltre alla specializzazione più rigorosa e aggiornata, l'accesso ad una qualifica di Master Semipresenziale rilasciata da TECH Università Tecnologica



“

*Porta a termine questo programma e ricevi la tua qualifica universitaria senza spostamenti o fastidiose formalità”*

Questo **Master Semipresenziale in Nutrizione Sportiva per Infermieristica** possiede il programma più completo e aggiornato del panorama professionale e accademico.

Dopo aver superato le valutazioni, lo studente riceverà mediante lettera certificata, con ricevuta di ritorno, la corrispondente qualifica di Master Semipresenziale rilasciata da TECH Università Tecnologica, che accrediterà il superamento delle valutazioni e l'acquisizione delle competenze del programma.

Oltre alla qualifica, sarà possibile ottenere un certificato e un attestato dei contenuti del programma. A tal fine, sarà necessario contattare il proprio consulente accademico, che fornirà tutte le informazioni necessarie.

Titolo: **Master Semipresenziale in Nutrizione Sportiva per Infermieristica**

Modalità: **Semipresenziale (Online + Tirocinio Clinico)**

Durata: **12 mesi**

Titolo: **TECH Università Tecnologica**

N° Ore Ufficiali: **1.620 o.**



Master Semipresenziale in Nutrizione Sportiva per Infermieristica

Tipo di Insegnamento	Ore
Obbligatorio (OB)	1.500
Opzionale (OP)	0
Tirocinio Esterno (TE)	120
Tesi di Master (TM)	0
<b>Totale 1.620</b>	

Distribuzione generale del Programma			
Corso	Insegnamento	Ore	Codice
1°	Nuovi progressi in alimentazione	150	OB
1°	Tendenze attuali in nutrizione	150	OB
1°	Valutazione dello stato nutrizionale e della dieta.	150	OB
	Attuazione nella pratica		
1°	Alimentazione nell'attività sportiva	150	OB
1°	Fisiologia muscolare e metabolica legata all'esercizio fisico	150	OB
1°	Vegetarismo e veganismo	150	OB
1°	Differenti fasi o pazienti affetti da patologie specifiche	150	OB
1°	Alimentazione per la riabilitazione e il recupero funzionale	150	OB
1°	Dieta, salute e prevenzione delle malattie: problemi attuali e raccomandazioni per la popolazione generale	150	OB
1°	Valutazione dello stato nutrizionale e calcolo di piani nutrizionali personalizzati, raccomandazioni e follow-up	150	OB

*Tere Guevara Navarro*  
Tere Guevara Navarro  
Rettrice

tech università tecnologica



## Master Semipresenziale

Nutrizione Sportiva  
per Infermieristica

Modalità: Semipresenziale (Online + Tirocinio Clinico)

Durata: 12 mesi

Titolo: TECH Università Tecnologica

Ore teoriche: 1.620 o.

# Master Semipresenziale

Nutrizione Sportiva  
per Infermieristica

