

Curso Universitario

Nutrición Deportiva en el Periodo Lesivo del Deportista

Avalado por la NBA





Curso Universitario

Nutrición Deportiva en el Periodo Lesivo del Deportista

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

Acceso web: www.techtute.com/nutricion/curso-universitario/nutricion-deportiva-periodo-lesivo-deportista

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Dirección del curso

pág. 12

04

Estructura y contenido

pág. 18

05

Metodología

pág. 22

06

Titulación

pág. 30

01

Presentación

Durante el Periodo Lesivo del Deportista, la Nutrición Deportiva adquiere un papel crucial en la rehabilitación y recuperación. Por ello, es fundamental diseñar un plan nutricional, que no solo proporcione los nutrientes necesarios para mantener la masa muscular y la salud, sino que también optimice el proceso de curación y reduzca el tiempo de inactividad. Así, la ingesta adecuada de proteínas, vitaminas y minerales, junto con una hidratación óptima, se convierte en un componente esencial para acelerar la vuelta a la actividad física. En este contexto, TECH ha creado un programa integral 100% online, siendo accesible con tan solo un dispositivo electrónico con conexión a Internet. Además, se fundamenta en la innovadora metodología de aprendizaje conocida como *Relearning*.





“

Gracias a este programa 100% online, adquirirás las habilidades necesarias para optimizar la nutrición del deportista durante el período lesivo, mejorando así el pronóstico y la calidad de vida del atleta”

Durante el Periodo Lesivo de un Deportista, la Nutrición Deportiva juega un rol fundamental en la recuperación y el mantenimiento de la salud física y mental. Por ello, el nutricionista debe adaptar la alimentación a las necesidades específicas del deportista en este contexto, priorizando la ingesta de nutrientes que favorezcan la cicatrización de tejidos, la reducción de la inflamación y la preservación de la masa muscular.

Así nace este programa, que se enfocará en proporcionar a los profesionales las herramientas necesarias para abordar de manera integral las distintas fases de una lesión. En este sentido, se comenzará por comprender las etapas de la lesión, desde la fase aguda hasta la rehabilitación, destacando la importancia de adaptar la alimentación a cada una de estas fases.

Asimismo, el temario se centrará en la prevención de lesiones, reconociendo que una alimentación adecuada puede desempeñar un papel crucial en la reducción del riesgo de lesiones deportivas. Además, se explorarán las estrategias nutricionales específicas para fortalecer los tejidos, mejorar la resistencia y aumentar la capacidad de recuperación, contribuyendo a mantener la integridad física del deportista.

Finalmente, el plan de estudios se dedicará a establecer una estrategia nutricional personalizada para cada deportista durante el período lesivo. También se identificarán y satisfarán los nuevos requerimientos nutricionales que surgen debido a la lesión, tales como el aumento de la demanda de ciertos nutrientes para apoyar la cicatrización de tejidos y minimizar la pérdida muscular.

Así, TECH ha implementado un programa universitario integral y totalmente en línea, diseñado para adaptarse a la comodidad y las necesidades individuales del alumnado, sin necesidad de trasladarse a un campus físico ni seguir horarios rígidos. Adicionalmente, se basa en la innovadora metodología *Relearning*, consistente en la repetición de conceptos clave para mejorar la comprensión del contenido. A esto se suma el acceso a una *Masterclass* exclusiva y complementaria, impartida por un renombrado experto internacional en Nutrición Deportiva.

Este **Curso Universitario en Nutrición Deportiva en el Periodo Lesivo del Deportista** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Nutrición Deportiva
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ♦ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ♦ Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- ♦ Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ♦ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



*¡No te pierdas esta oportunidad única!
Te capacitarás para diseñar estrategias
nutricionales personalizadas que
optimicen la recuperación del deportista,
de la mano de la mejor universidad
digital del mundo, según Forbes”*

“

Analizarás cómo la nutrición puede fortalecer los tejidos, mejorar la flexibilidad y promover la salud ósea, desempeñando un papel crucial en la prevención de lesiones en deportistas. ¡Con todas las garantías de calidad de TECH!”

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

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

Adaptarás los nutrientes del atleta según sus necesidades cambiantes durante el periodo lesivo, teniendo en cuenta factores como la reducción de la actividad física, el aumento del estrés oxidativo y la inflamación.

Identificarás y diferenciarás entre las fases agudas, subagudas y crónicas de una lesión, comprendiendo cómo cada una influye en las necesidades nutricionales del deportista. ¿A qué esperas para matricularte?



02 Objetivos

Los objetivos de este programa en Nutrición Deportiva en el Periodo Lesivo del Deportista para Nutricionistas abarcarán tanto el conocimiento teórico como las habilidades prácticas. En este sentido, se capacitará a los nutricionistas para comprender en profundidad las fases de una lesión deportiva y sus implicaciones nutricionales específicas. Además, se proporcionarán herramientas prácticas para ayudar en la prevención de lesiones y mejorar el pronóstico de estas cuando ocurren.



“

Te equiparás con las competencias para establecer estrategias nutricionales adaptadas a las necesidades cambiantes del deportista durante el período lesivo, con el apoyo de la revolucionaria metodología Relearning”



Objetivos generales

- ♦ Manejar conocimientos avanzados sobre la planificación nutricional en los deportistas profesionales y no profesionales para la realización saludable de ejercicio físico
- ♦ Manejar conocimientos avanzados sobre la planificación nutricional en los deportistas profesionales de diferentes disciplinas para conseguir el máximo rendimiento deportivo
- ♦ Manejar conocimientos avanzados sobre la planificación nutricional en los deportistas profesionales de disciplinas de equipo para conseguir el máximo rendimiento deportivo
- ♦ Manejar habilidades avanzadas para detectar los posibles signos de alteración nutricional asociados a la práctica deportiva
- ♦ Conocer las necesidades energéticas y nutricionales de los deportistas en distintas situaciones fisiopatológicas
- ♦ Especializarse en estrategias dietéticas para la prevención y tratamiento del deportista lesionado





Objetivos específicos

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



Adquirirás las habilidades para identificar y abordar adecuadamente las distintas fases de la lesión deportiva, desde la prevención hasta la rehabilitación, gracias a una amplia biblioteca de recursos multimedia”

03

Dirección del curso

Los docentes de la titulación académica son profesionales altamente cualificados y experimentados en el campo de la Nutrición Deportiva. De hecho, estos expertos poseen un profundo conocimiento teórico sobre los principios de la Nutrición y su aplicación en las lesiones deportivas, así como una sólida experiencia práctica en la atención y el manejo de deportistas lesionados. Además, están comprometidos con el desarrollo de habilidades prácticas en los egresados, proporcionando recursos actualizados para garantizar una comprensión integral y la aplicación efectiva de los conceptos aprendidos.



Breakfast (264 calories)

- 1 cup nonfat plain Greek yogurt
- 1/4 cup muesli
- 1/4 cup blueberries

A.M. Snack (84 calories)

- 5 dried apricots

Lunch (335 calories)

Chickpea & Veggie Salad

- 2 cups mixed greens
- 3/4 cup veggies of your choice (try cucumbers and tomatoes)
- 1/2 cup chickpeas, rinsed
- 1/2 Tbsp. chopped walnuts

Combine ingredients and top salad with 1 Tbsp. each balsamic vinegar and olive oil.

P.M. Snack (70 calories)

• 2 clementines

Dinner (344 calories)

Squash & Red Lentil Curry
• 1 cup brown rice

“

Los docentes de este programa poseen una combinación única de conocimientos teóricos y experiencia práctica en el manejo de lesiones deportivas desde una perspectiva nutricional”

Directora Invitada Internacional

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

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

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

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

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



Dña. Meeks, Jamie

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

“

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

Dirección



Dr. Marhuenda Hernández, Javier

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

Profesores

Dra. Montoya Castaño, Johana

- ♦ Nutricionista Deportiva
- ♦ Nutricionista. Ministerio del Deporte de Colombia (Mindeportes)
- ♦ Asesora Científica. Bionutrition, Medellín
- ♦ Docente de Nutrición Deportiva en Pregrado
- ♦ Nutricionista Dietista. Universidad de Antioquia
- ♦ Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte. Universidad Católica San Antonio de Murcia



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

04

Estructura y contenido

El programa universitario abarcará una amplia gama de contenidos, diseñados para proporcionar a los egresados una comprensión integral de cómo la Nutrición puede influir en el proceso de recuperación durante las lesiones deportivas. Así, los contenidos incluirán una revisión detallada de las distintas fases de una lesión, desde su inicio hasta la rehabilitación completa, permitiendo a los profesionales comprender las necesidades nutricionales específicas en cada etapa. Además, se analizarán las estrategias para prevenir lesiones mediante una alimentación adecuada y un estilo de vida saludable.





“

Optimizarás el pronóstico de las lesiones deportivas a través de la Nutrición, centrándose en la cicatrización de tejidos, la reducción de la inflamación y la preservación de la masa muscular”

Módulo 1. Periodo Lesivo

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





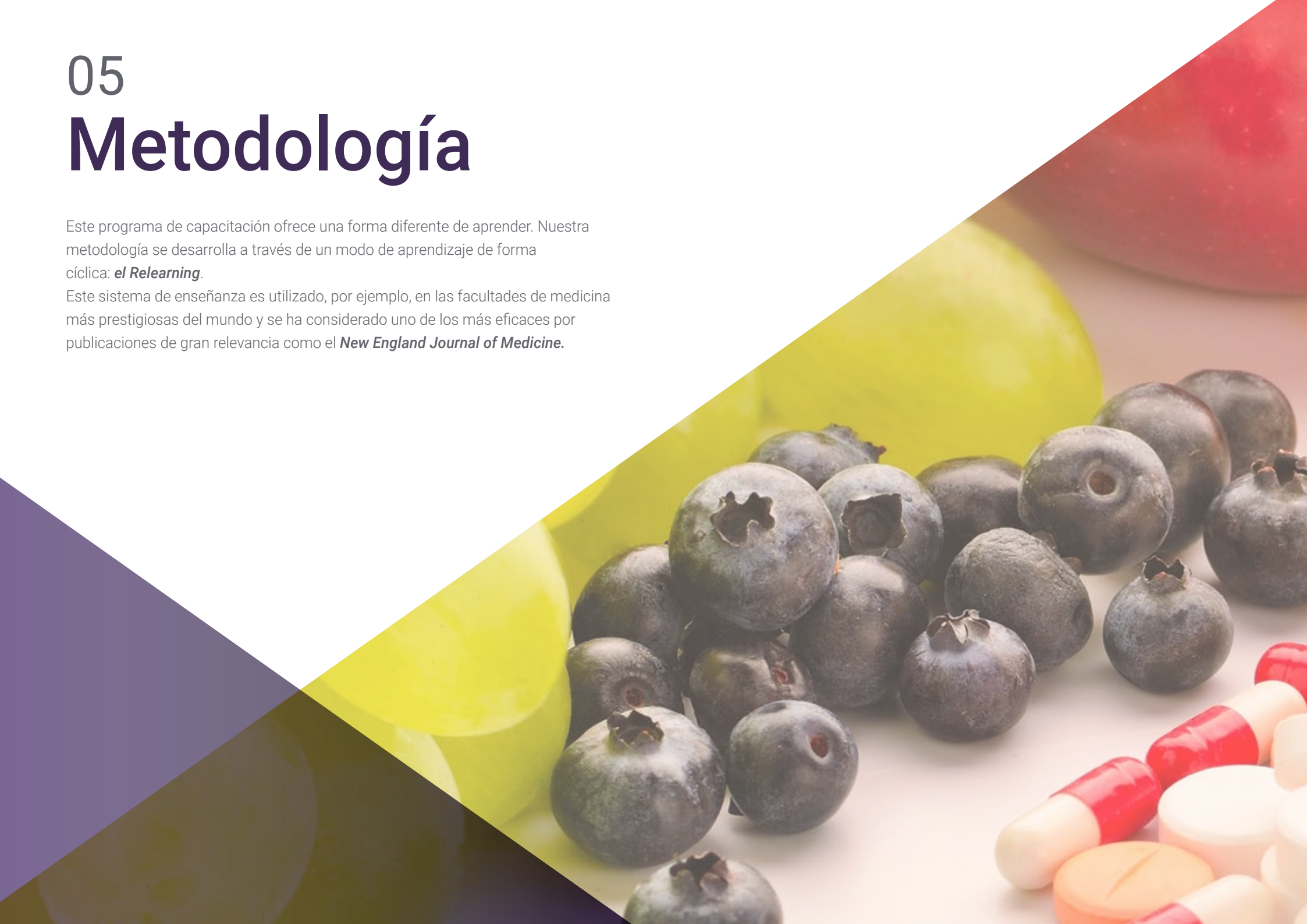
“Fortalecerás tu eficacia en la intervención nutricional de los deportistas lesionados, contribuyendo a resultados más exitosos, a través de los mejores materiales didácticos, a la vanguardia educativa y tecnológica”

05

Metodología

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

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



En TECH empleamos el Método del Caso

Ante una determinada situación clínica, ¿qué debería hacer un profesional? A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos clínicos simulados, basados en pacientes reales en los que deberán investigar, establecer hipótesis y, finalmente, resolver la situación. Existe abundante evidencia científica sobre la eficacia del método. Los especialistas aprenden mejor, más rápido y de manera más sostenible en el tiempo.

Con TECH el nutricionista experimenta una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo.



Según el Dr. Gérvas, el caso clínico es la presentación comentada de un paciente, o grupo de pacientes, que se convierte en «caso», en un ejemplo o modelo que ilustra algún componente clínico peculiar, bien por su poder docente, bien por su singularidad o rareza. Es esencial que el caso se apoye en la vida profesional actual, intentando recrear los condicionantes reales en la práctica profesional de la nutrición.

“

¿Sabías que este método fue desarrollado en 1912, en Harvard, para los estudiantes de Derecho? El método del caso consistía en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y justificasen cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard”

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los nutricionistas 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 nutricionista una mejor integración del conocimiento en la práctica clínica.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.



Relearning Methodology

TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.



El nutricionista aprenderá mediante casos reales y resolución de situaciones complejas en entornos simulados de aprendizaje. Estos simulacros están desarrollados a partir de softwares de última generación que permiten facilitar el aprendizaje inmersivo.

Situado a la vanguardia pedagógica mundial, el método Relearning ha conseguido mejorar los niveles de satisfacción global de los profesionales que finalizan sus estudios, con respecto a los indicadores de calidad de la mejor universidad online en habla hispana (Universidad de Columbia).

Con esta metodología, se han capacitado más de 45.000 nutricionistas con un éxito sin precedentes en todas las especialidades clínicas con independencia de la carga en cirugía. Nuestra metodología pedagógica está desarrollada en entorno de máxima exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

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

En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, combinamos cada uno de estos elementos de forma concéntrica.

La puntuación global que obtiene el sistema de aprendizaje de TECH es de 8.01, con arreglo a los más altos estándares internacionales.



Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:



Material de estudio

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

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.



Técnicas y procedimientos de nutrición en vídeo

TECH acerca al alumno las técnicas más novedosas, los últimos avances educativos y al primer plano de la actualidad en técnicas y procedimientos de asesoramiento nutricional. Todo esto, en primera persona, con el máximo rigor, explicado y detallado para contribuir a la asimilación y comprensión del estudiante. Y lo mejor de todo, pudiéndolo ver las veces que quiera.



Resúmenes interactivos

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

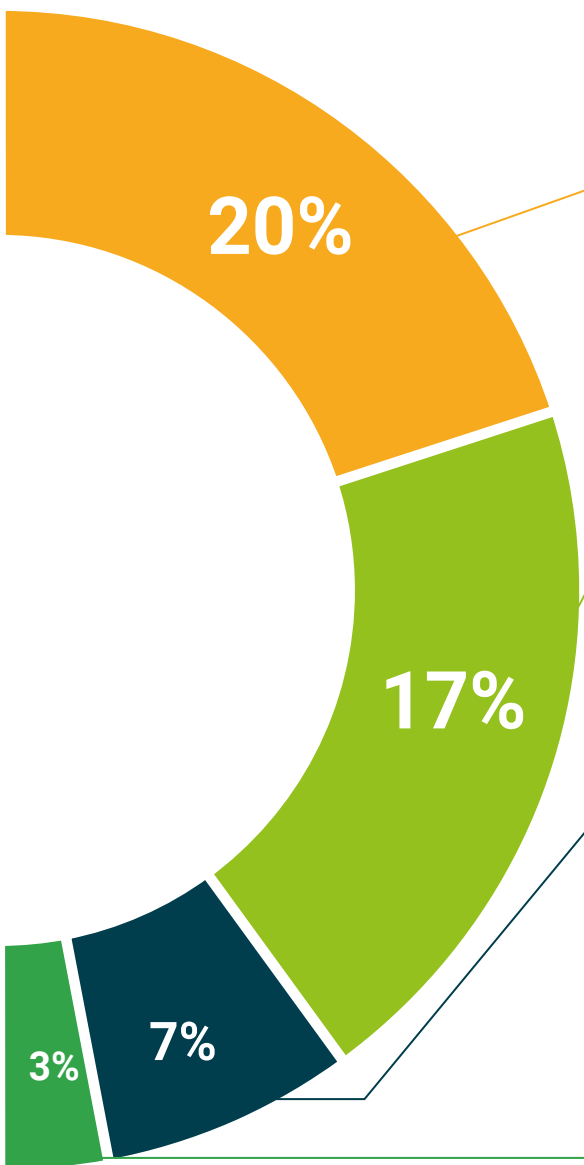
Este sistema exclusivo de capacitación para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





Análisis de casos elaborados y guiados por expertos

El aprendizaje eficaz tiene, necesariamente, que ser contextual. Por eso, TECH presenta los desarrollos de casos reales en los que el experto guiará al alumno a través del desarrollo de la atención y la resolución de las diferentes situaciones: una manera clara y directa de conseguir el grado de comprensión más elevado.



Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.



Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos. El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.



Guías rápidas de actuación

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.



06

Titulación

Este programa en Nutrición Deportiva en el Periodo Lesivo del Deportista garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario 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 **Curso Universitario en Nutrición Deportiva en el Periodo Lesivo del Deportista** 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: **Curso Universitario en Nutrición Deportiva en el Periodo Lesivo del Deportista**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Créditos: **6 ECTS**





Curso Universitario

Nutrición Deportiva en el
Periodo Lesivo del Deportista

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

Curso Universitario

Nutrición Deportiva en el Periodo Lesivo del Deportista

Avalado por la NBA

