

Curso Universitario

Valoración Nutricional del Deportista

Avalado por la NBA





Curso Universitario Valoración Nutricional del Deportista

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

Acceso web: www.techtitute.com/nutricion/curso-universitario/valoracion-nutricional-deportista

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Dirección del curso

pág. 12

04

Estructura y contenido

pág. 18

05

Metodología

pág. 22

06

Titulación

pág. 30

01

Presentación

La Organización Mundial de la Salud resalta que la Nutrición desempeña un papel crucial en la salud y el rendimiento deportivo. Tanto es así que esta tiene una influencia directa con aspectos como la recuperación o prevención de lesiones. Ante esto, los nutricionistas necesitan mantenerse a la vanguardia de las innovaciones que se producen en este ámbito para disponer de las herramientas más avanzadas y basadas en la evidencia científica para planificar la alimentación. Con el objetivo de facilitarles esta actualización de conocimientos, TECH desarrolla un pionero programa universitario que reúne las últimas tendencias para evaluar los requerimientos alimenticios de los atletas en diferentes etapas de la temporada. Además, se imparte en su totalidad mediante una cómoda modalidad 100% online.



A close-up photograph of a hand pouring a vibrant red liquid from a bottle into a clear plastic cup filled with a green smoothie. The cup has a green lid and a red straw. The background is a bright, outdoor setting with a blurred horizon line. The image is partially obscured by a dark purple geometric shape on the right side of the slide.

“

Mediante este programa 100% online, diseñarás programas nutricionales personalizados basándote en mediciones antropométricas innovadoras y apoyarás el rendimiento de los atletas de forma óptima”

En la intersección de la dieta y el alto rendimiento deportivo, la personalización de estrategias alimentarias ha emergido como un pilar crítico para optimizar el desempeño de los atletas. En este sentido, la Nutrición Deportiva emerge como un campo emergente que trasciende de los consejos nutricionales generales. Esta rama requiere una comprensión profunda de las demandas fisiológicas específicas y las condiciones metabólicas de cada deportista en diferentes etapas de la temporada. Ante esto, es fundamental que los especialistas ahonden en esta materia de forma meticulosa con el fin de diseñar intervenciones nutricionales que mejoren tanto el rendimiento deportivo como la recuperación.

En este contexto, TECH presenta un vanguardista programa en Valoración Nutricional del Deportista para Nutricionistas. Diseñado por referencias en esta materia, el plan de estudios abarcará desde la valoración antropométrica o la composición corporal hasta la Monitorización de los atletas. Esto permitirá a los egresados desarrollar competencias avanzadas para evaluar la dieta de los deportistas e identificar áreas susceptibles de mejora. En sintonía con esto, los materiales didácticos enfatizarán la relevancia de mantener un adecuado balance calórico y proteico para cubrir las demandas energéticas de los atletas durante los períodos de entrenamiento o competencia. Gracias a esto, los profesionales crearán programas de alimentación individualizados que maximicen el bienestar de los usuarios. Además, el programa contará con la impartición de una reputada Directora Invitada Internacional, que aportará las últimas tendencias en aspectos como el Estado Basal de los deportistas.

Por otra parte, el itinerario académico seguirá una metodología 100% online, para que los nutricionistas completen el programa con comodidad. Para el análisis de sus contenidos, solo necesitarán un dispositivo electrónico con acceso a Internet, ya que los horarios y cronogramas evaluativos pueden planificarse de forma individual. Además, el temario se apoyará en el novedoso sistema de enseñanza *Relearning* de TECH, consistente en la reiteración para garantizar el dominio de sus diferentes aspectos.

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



Una distinguida Directora Invitada Internacional ofrecerá una rigurosa Masterclass para acercarte a los últimos adelantos en la Valoración Nutricional de los atletas”

“*¿Quieres incorporar a tus procedimientos los métodos más vanguardistas para la Monitorización del Deportista? Lógralo mediante este programa”*

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.

Gracias a la metodología Relearning de TECH, podrás planificar de forma individualizada tanto tus horarios como ritmo de estudio.

Ahondarás en el sistema del Perfil ISAK y lo usarás con eficacia para evaluar la composición corporal de los atletas.



02

Objetivos

Tras finalizar esta titulación, los nutricionistas dispondrán un conocimiento integral sobre el rol de la dieta en el rendimiento deportiva, además de su impacto en la recuperación de las lesiones y en la prevención de patologías asociadas al ejercicio físico. De igual modo, los egresados serán capaces de detectar carencias nutricionales en sus clientes, lo que les será de gran utilidad para elaborar planes alimenticios personalizados que respondan a las necesidades dietéticas de los atletas en diferentes momentos de la temporada. Todo ello teniendo en cuenta factores como el tipo de disciplina, la intensidad del deporte o las preferencias individuales.





“

Adquirirás habilidades avanzadas para realizar evaluaciones nutricionales detalladas que consideren las necesidades energéticas y nutricionales específicas de los deportistas, según su disciplina u objetivos personales”



Objetivos generales

- ♦ Manejar conocimientos avanzados sobre la planificación nutricional en los deportistas profesionales y no profesionales para la realización saludable de ejercicio físico
- ♦ Manejar conocimientos avanzados sobre la planificación nutricional en los deportistas profesionales de diferentes disciplinas para conseguir el máximo rendimiento deportivo
- ♦ Manejar conocimientos avanzados sobre la planificación nutricional en los deportistas profesionales de disciplinas de equipo para conseguir el máximo rendimiento deportivo
- ♦ Manejar y consolidar la iniciativa, el espíritu emprendedor para poner en marcha proyectos relacionados con la Nutrición en la actividad física y el deporte
- ♦ Saber incorporar los distintos avances científicos al propio campo profesional
- ♦ Adquirir la capacidad para trabajar en un entorno multidisciplinar
- ♦ Tener una comprensión avanzada del contexto en el que se desarrolla el área de su especialidad
- ♦ Manejar habilidades avanzadas para detectar los posibles signos de alteración nutricional asociados a la práctica deportiva
- ♦ Manejar las habilidades necesarias mediante el proceso enseñanza-aprendizaje que les permita seguir formándose y aprendiendo en el ámbito de la Nutrición en el deporte, tanto por los contactos establecidos con profesores y profesionales del Máster como de modo autónomo
- ♦ Especializarse en la estructura del tejido muscular y su implicación en el deporte
- ♦ Conocer las necesidades energéticas y nutricionales de los deportistas en distintas situaciones fisiopatológicas
- ♦ Especializarse en las necesidades energéticas y nutricionales de los deportistas en distintas situaciones propias de la edad y el sexo
- ♦ Especializarse en estrategias dietéticas para la prevención y tratamiento del deportista lesionado
- ♦ Especializarse en las necesidades energéticas y nutricionales de los niños deportistas



Objetivos específicos

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



El programa universitario incluirá diversos casos de estudio, que te aproximarán de manera más cercana a las metodologías más sofisticadas utilizadas en la Valoración Nutricional del Deportista”

03

Dirección del curso

Para la realización de este programa, TECH ha reunido a destacados expertos en el campo de la Nutrición y Dietética. Estos especialistas, que forman parte del claustro docente, poseen una amplia experiencia profesional que les ha permitido mejorar el rendimiento y el bienestar de numerosos atletas. Gracias a su experiencia, han creado materiales académicos de alta calidad y en consonancia a las demandas actuales del mercado laboral. De este modo, los egresados accederán a una experiencia inmersiva que se traducirá en una mejora sustancial en su trayectoria laboral.



“

*Accederás a un plan de estudios
diseñado por un reputado equipo docente
especializado en Nutrición y Dietética,
que te asegurará un aprendizaje eficiente”*

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)



04

Estructura y contenido

Este programa a proporcionará a los nutricionistas un exhaustivo conocimiento relativo a la Valoración Nutricional del Deportista. El itinerario académico se adentrará en cuestiones como la evaluación bioquímica, atendiendo a factores como el hemograma o los marcadores de sobreentrenamiento. Además, el temario profundizará en las variaciones que se producen en la composición corporal de los atletas durante diferentes momentos del curso (como la temporada competitiva o período vacacional). Así, los egresados desarrollarán destrezas para identificar las necesidades nutricionales de cada deportista y desarrollarán planes alimenticios personalizados que apoyen tanto su rendimiento atlético como recuperación, ajustando las dietas a cada fase.

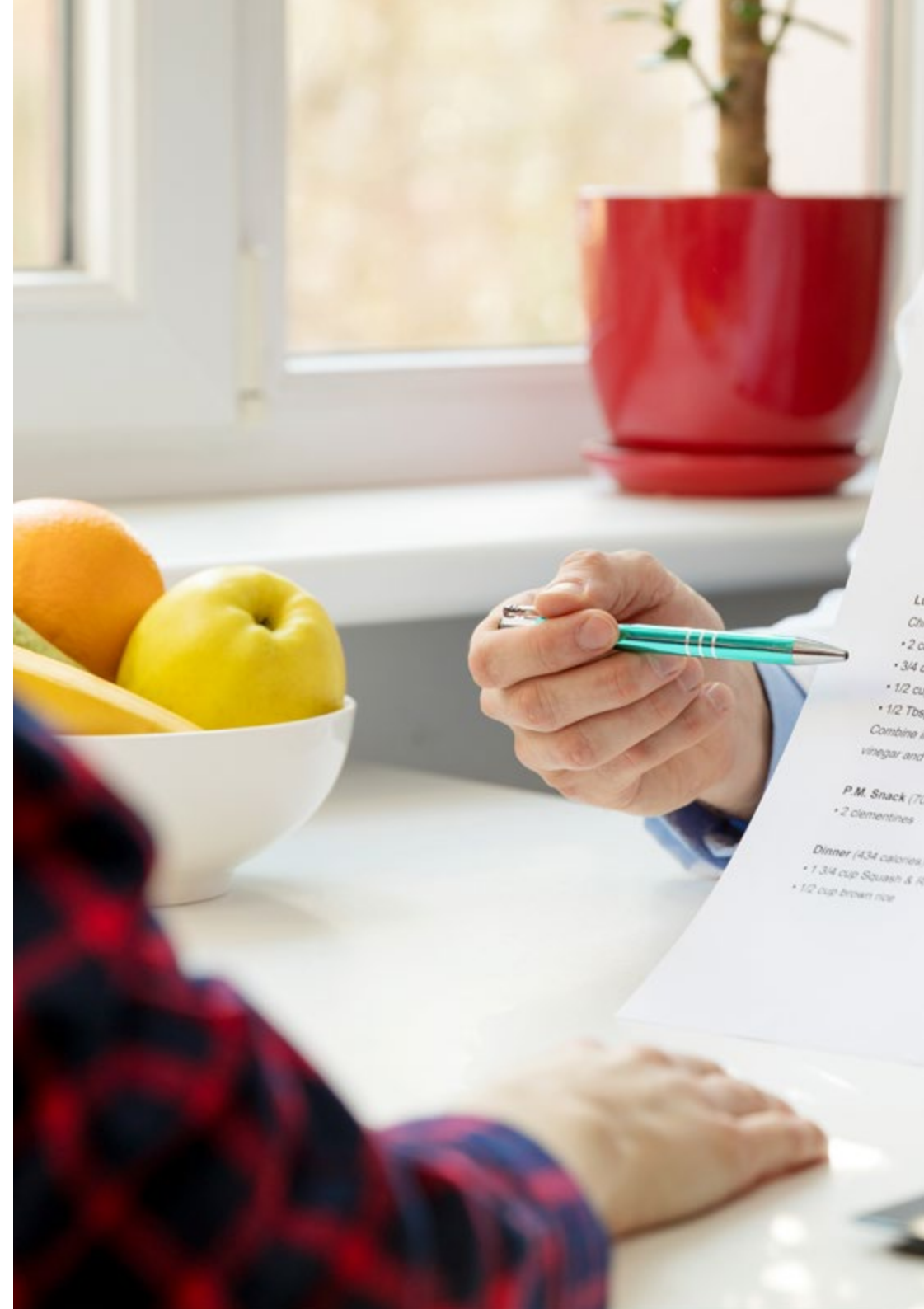


“

Un temario de elevada calidad que incluye todos los conocimientos que requieres para dar un paso hacia la máxima calidad como Nutricionista”

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

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





“

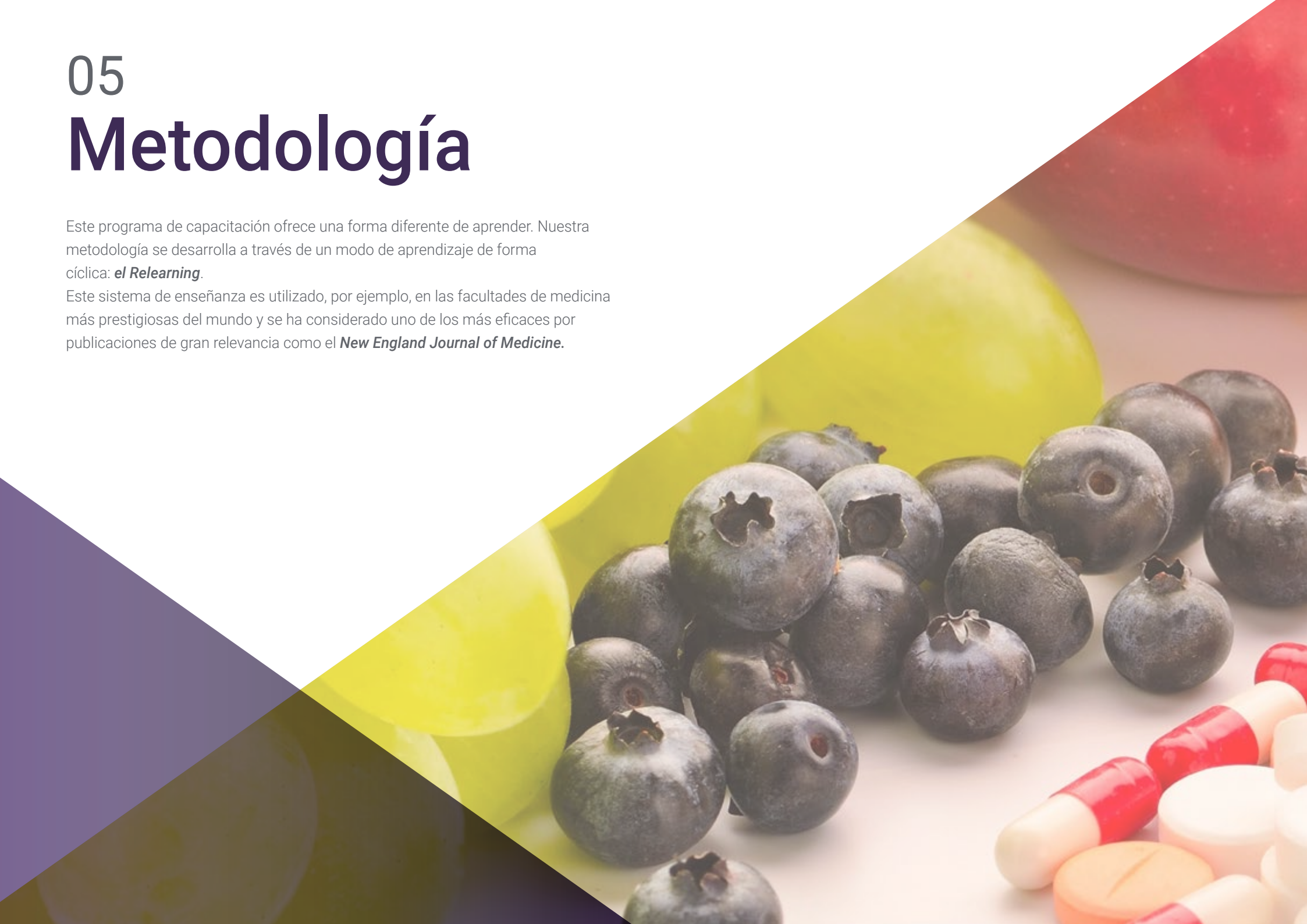
Esta titulación universitaria te prepara para superar los retos en Valoración Nutricional del Deportista. ¡Matricúlate ya y experimenta un progreso inmediato en tu carrera!”

05

Metodología

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

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





“

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

En TECH empleamos el Método del Caso

Ante una determinada situación 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 Valoración Nutricional 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 Valoración Nutricional 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 Valoración Nutricional del Deportista**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Créditos: **6 ECTS**



salud futuro
confianza personas
educación información tutores
garantía acreditación enseñanza
instituciones tecnología aprendizaje
comunidad compromiso
atención personalizada innovación
conocimiento presente calidad
desarrollo web formación
aula virtual idiomas



Curso Universitario

Valoración Nutricional
del Deportista

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

Curso Universitario

Valoración Nutricional del Deportista

Avalado por la NBA

