

# Curso Universitario

## Nutrición Deportiva en Poblaciones Específicas

Avalado por la NBA





## Curso Universitario

### Nutrición Deportiva en Poblaciones Específicas

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

Acceso web: [www.techtitute.com/nutricion/curso-universitario/nutricion-deportiva-poblaciones-especificas](http://www.techtitute.com/nutricion/curso-universitario/nutricion-deportiva-poblaciones-especificas)

# 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 Nutrición Deportiva en Poblaciones Específicas ha evolucionado significativamente, centrándose en la personalización de las estrategias alimentarias para maximizar el rendimiento y la recuperación. En este sentido, los nutricionistas abordan las necesidades individuales de diversos grupos, como atletas jóvenes, mujeres deportistas, personas mayores y aquellos con condiciones de salud específicas. Por eso, se presta especial atención a la periodización nutricional, que adapta la ingesta de macronutrientes y micronutrientes según el ciclo de entrenamiento y competencia, así como a la suplementación segura y efectiva. En este contexto, TECH ha desarrollado un programa completo que se imparte totalmente en línea, accesible con solo un dispositivo electrónico con conexión a Internet. Además, se basa en la innovadora metodología de aprendizaje conocida como *Relearning*.



“

*Con este programa 100% online, te especializarás en estrategias nutricionales adaptadas a las necesidades de diversos grupos demográficos, como mujeres deportistas, niños atletas y adultos mayores activos”*

La Nutrición Deportiva en Poblaciones Específicas, como atletas jóvenes, mujeres deportistas y personas mayores activas, ha ganado atención en los últimos años, debido a la necesidad de personalizar estrategias nutricionales para optimizar el rendimiento y la salud. Por ello, los nutricionistas deportivos se enfocan en comprender las particularidades de cada grupo, como las diferencias en el metabolismo y los requerimientos de micronutrientes.

Así nace este programa, que ofrecerá un enfoque integral y detallado sobre las necesidades nutricionales de diversos grupos demográficos, con especial atención a las mujeres deportistas, los niños y los adultos mayores activos. Por ende, se abordarán los factores limitantes y requerimientos específicos de la mujer deportista, considerando las variaciones que ocurren a lo largo del ciclo menstrual, tanto en la fase lútea como en la fase folicular.

Asimismo, el plan de estudios se enfocará en los niños deportistas, ahondando en los efectos del ejercicio físico, como el entrenamiento de fuerza y resistencia, así como la importancia de una adecuada educación nutricional. Además, aspectos como el consumo de azúcar y la prevención de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) se examinarán en profundidad.

Finalmente, se abarcarán los cambios fisiológicos asociados al envejecimiento, como el aumento del porcentaje de grasa corporal y la disminución de la masa muscular, incluyendo sus implicaciones para la nutrición en los deportistas senior. Igualmente, se discutirán los principales problemas de salud que enfrentan, como las complicaciones articulares y cardiovasculares, presentando estrategias de suplementación como el uso de *whey protein* y creatina.

De este modo, TECH ha implementado un programa universitario integral y completamente en línea, pensado para ajustarse a la comodidad y las necesidades individuales del alumnado. Además, el plan de estudios 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 destacado experto internacional en Nutrición Deportiva.

Este **Curso Universitario en Nutrición Deportiva en Poblaciones Específicas** 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



*Te capacitarás para abordar problemas específicos, como la tríada de la mujer atleta, las necesidades energéticas y de micronutrientes durante el embarazo, y los cambios asociados al envejecimiento. ¿A qué esperas para matricularte?"*

“

*¡Apuesta por TECH! Analizarás las implicaciones de la tríada de la mujer atleta, que incluye Amenorrea y Osteoporosis, gracias a los mejores materiales didácticos, a la vanguardia tecnológica y educativa”*

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.

*Profundizarás en las necesidades nutricionales de las deportistas embarazadas, cubriendo tanto los requerimientos energéticos como los micronutrientes esenciales. ¡Con todas las garantías de calidad que te ofrece TECH!*

*Establecerás los requerimientos específicos de hidratos de carbono y proteínas para apoyar el crecimiento y el rendimiento deportivo de los niños atletas, a través de una amplia biblioteca de innovadores recursos multimedia.*



# 02 Objetivos

El objetivo principal de este programa universitario será proporcionar una capacitación especializada y profunda, para que los nutricionistas comprendan y atiendan las necesidades nutricionales únicas de distintos grupos demográficos, como mujeres deportistas, niños atletas y adultos mayores activos. Así, se capacitará a los profesionales para identificar y abordar los factores limitantes y requerimientos específicos de cada población, desde los efectos del ciclo menstrual y la tríada de la mujer atleta, hasta los impactos del envejecimiento en la composición corporal y la salud.





“

*Diseñarás planes nutricionales personalizados y basados en la evidencia científica, asesorando adecuadamente sobre la suplementación adecuada y el rendimiento y la salud en las diferentes etapas de la vida”*



## Objetivos generales

---

- ♦ Manejar conocimientos avanzados sobre la planificación nutricional en los deportistas profesionales y no profesionales para la realización saludable de ejercicio físico
- ♦ 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 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

---

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



*Al finalizar este programa, estarás mejor preparados para diseñar programas de nutrición basados en evidencia que mejoren el rendimiento deportivo y promuevan el bienestar integral de tus pacientes”*

# 03

## Dirección del curso

El cuadro docente detrás del programa está formado por profesionales altamente cualificados y con una amplia experiencia en el campo de la Nutrición y el Deporte. De hecho, han trabajado directamente con atletas de élite, equipos deportivos y poblaciones especiales, aportando una valiosa combinación de conocimientos teóricos y prácticos. Además, estos expertos están involucrados en proyectos de investigación de vanguardia, manteniendo una conexión activa con las últimas tendencias y avances científicos en el área. Así, esta diversidad y experiencia profesional asegurarán a los egresados una capacitación integral y actualizada.





“

*Los expertos que componen el equipo docente de este programa incluyen a profesionales especializados en Nutrición Deportiva, con una sólida trayectoria laboral y en investigación”*

## 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. Ramírez Munuera, Marta

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





“

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

# 04

## Estructura y contenido

El contenido de la titulación abordará las necesidades nutricionales de distintos grupos demográficos, profundizando en la mujer deportista, con sus factores limitantes y requerimientos específicos en el rendimiento deportivo. Además, se cubrirá la nutrición en niños deportistas, analizando el impacto del entrenamiento de fuerza y resistencia, así como la importancia de la educación nutricional para prevenir los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA). Asimismo, se indagará en los cambios fisiológicos asociados al envejecimiento y en las estrategias de suplementación, destacando el uso de whey protein y creatina para mantener la masa muscular y la salud general.



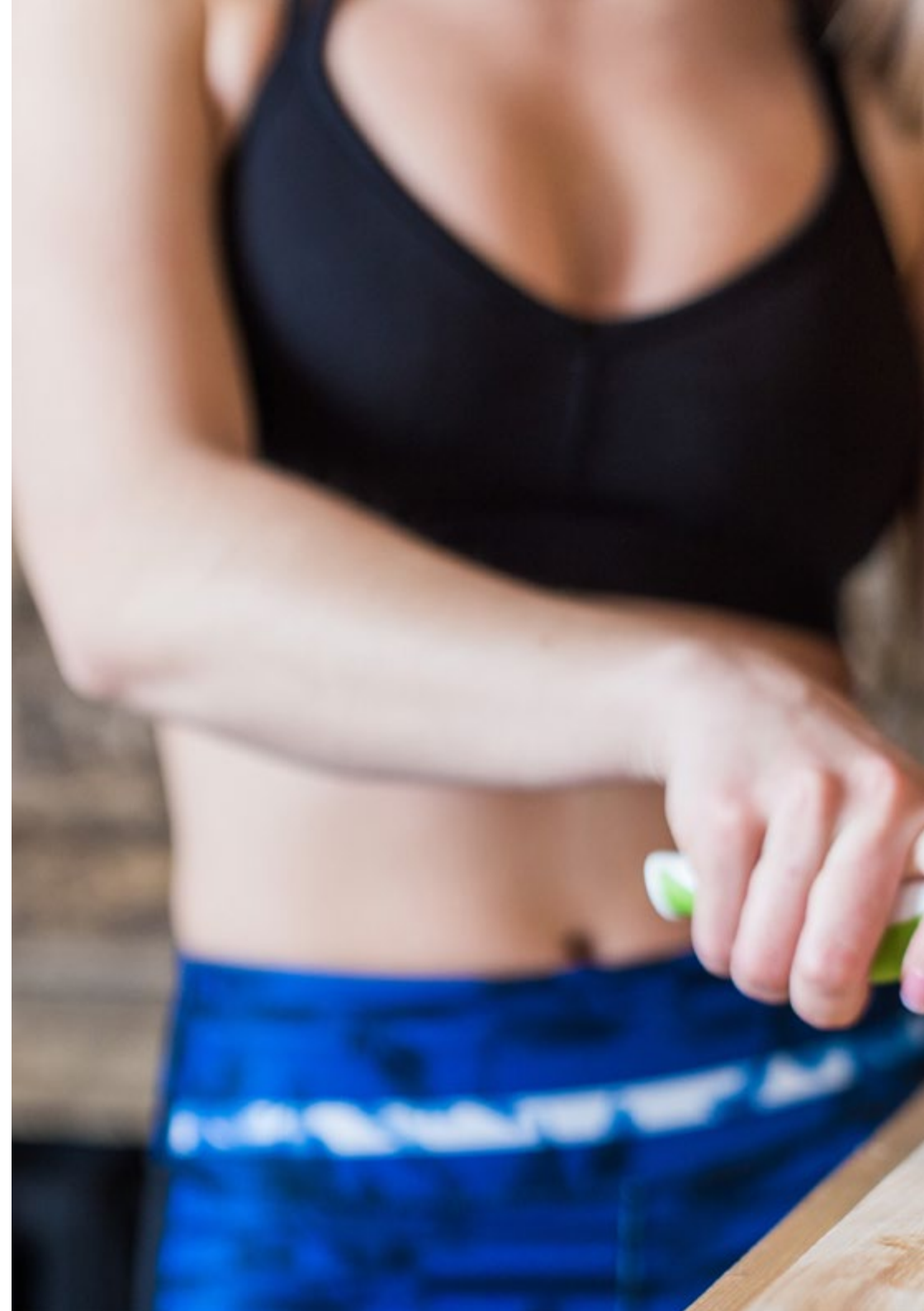


“

*Los contenidos del programa te ofrecerán una capacitación exhaustiva y basada en la evidencia, preparándote para desarrollar intervenciones personalizadas y efectivas en cada etapa de la vida”*

## Módulo 1. Diferentes Etapas o Poblaciones Específicas

- 1.1. Nutrición en la mujer deportista
  - 1.1.1. Factores limitantes
  - 1.1.2. Requerimientos
- 1.2. Ciclo menstrual
  - 1.2.1. Fase lútea
  - 1.2.2. Fase folicular
- 1.3. Triada
  - 1.3.1. Amenorrea
  - 1.3.2. Osteoporosis
- 1.4. Nutrición en la mujer deportista embarazada
  - 1.4.1. Requerimientos energéticos
  - 1.4.2. Micronutrientes
- 1.5. Efectos del ejercicio físico en el niño deportista
  - 1.5.1. Entrenamiento de fuerza
  - 1.5.2. Entrenamiento de resistencia
- 1.6. Educación nutricional en el niño deportista
  - 1.6.1. Azúcar
  - 1.6.2. TCA
- 1.7. Requerimientos nutricionales en el niño deportista
  - 1.7.1. Hidratos de carbono
  - 1.7.2. Proteínas
- 1.8. Cambios asociados al envejecimiento
  - 1.8.1. % Grasa corporal
  - 1.8.2. Masa muscular
- 1.9. Principales problemas en el deportista senior
  - 1.9.1. Articulaciones
  - 1.9.2. Salud cardiovascular
- 1.10. Suplementación interesante en el deportista senior
  - 1.10.1. *Whey protein*
  - 1.10.2. Creatina





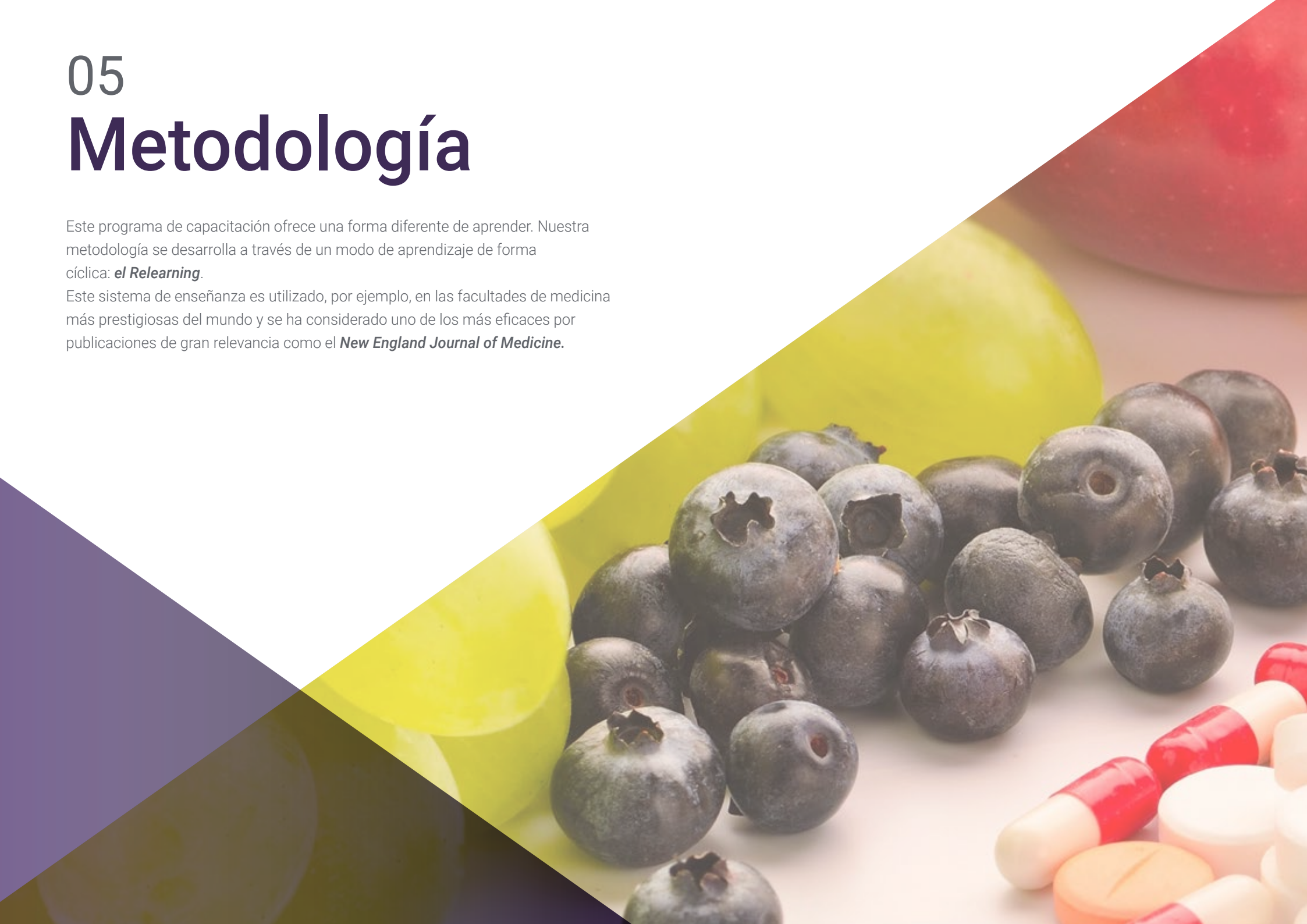
“Este enfoque multidisciplinario y basado en la evidencia te capacitará para desarrollar intervenciones nutricionales personalizadas y efectivas para poblaciones específicas activas”

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

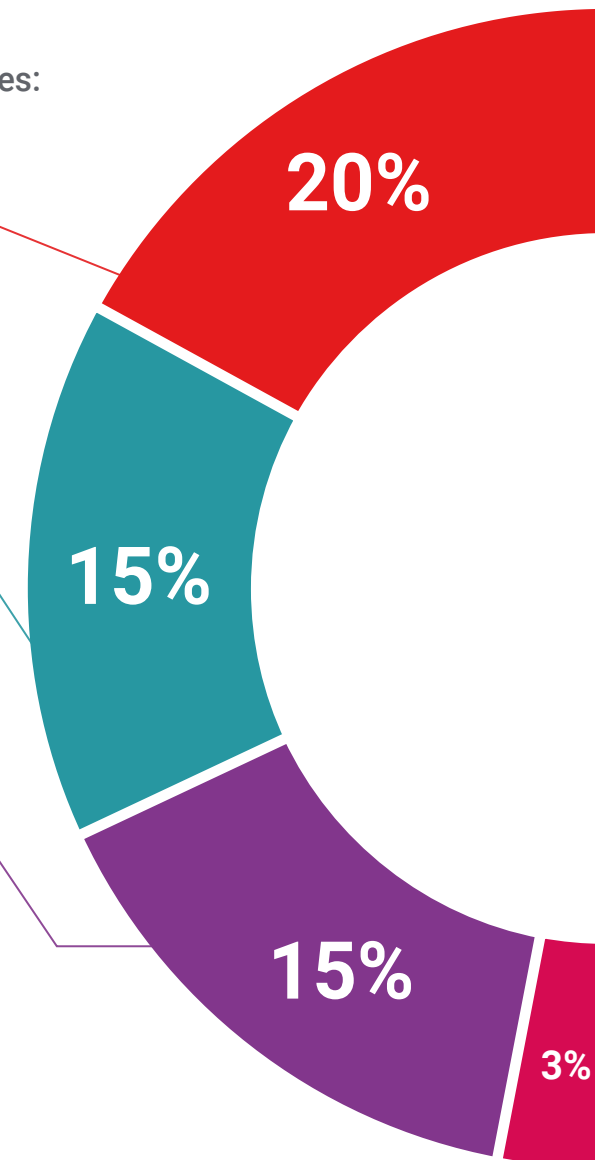
El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

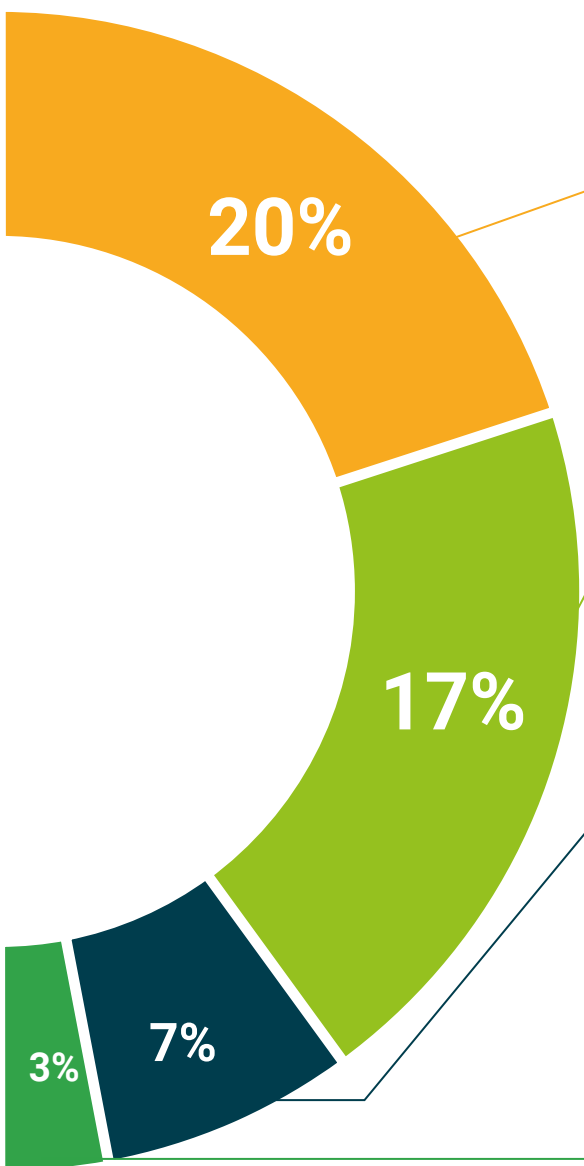
Este sistema exclusivo de capacitación para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



#### 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

El Curso Universitario en Nutrición Deportiva en Poblaciones Específicas garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario expedido por TECH Global University.



“

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

Este programa te permitirá obtener el título propio de **Curso Universitario en Nutrición Deportiva en Poblaciones Específicas** avalado por **TECH Global University**, la mayor Universidad digital del mundo.

**TECH Global University**, es una Universidad Oficial Europea reconocida públicamente por el Gobierno de Andorra (*boletín oficial*). Andorra forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) desde 2003. El EEES es una iniciativa promovida por la Unión Europea que tiene como objetivo organizar el marco formativo internacional y armonizar los sistemas de educación superior de los países miembros de este espacio. El proyecto promueve unos valores comunes, la implementación de herramientas conjuntas y fortaleciendo sus mecanismos de garantía de calidad para potenciar la colaboración y movilidad entre estudiantes, investigadores y académicos.

Este título propio de **TECH Global University**, es un programa europeo de formación continua y actualización profesional que garantiza la adquisición de las competencias en su área de conocimiento, confiriendo un alto valor curricular al estudiante que supere el programa.

Título: **Curso Universitario en Nutrición Deportiva en Poblaciones Específicas**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **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

### Nutrición Deportiva en Poblaciones Específicas

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

# Curso Universitario

## Nutrición Deportiva en Poblaciones Específicas

Avalado por la NBA

