

# Curso Universitario

## Vegetarianismo y Veganismo en el Deportista

Avalado por la NBA





## Curso Universitario Vegetarianismo y Veganismo en el Deportista

- » 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/vegetarianismo-veganismo-deportista](http://www.techtitute.com/nutricion/curso-universitario/vegetarianismo-veganismo-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

El vegetarianismo y el veganismo han ganado un notable interés entre los deportistas, quienes buscan maximizar su rendimiento atlético y promover un estilo de vida más sostenible. Por eso, nutricionistas y expertos en salud destacan la importancia de planificar cuidadosamente las dietas vegetarianas y veganas, para asegurar un adecuado aporte de proteínas, aminoácidos esenciales, vitaminas y minerales para el rendimiento deportivo y la recuperación muscular. De hecho, cada vez más atletas de élite adoptan estos estilos de alimentación. En este contexto, TECH ha creado un completo programa totalmente en línea, al que se puede acceder simplemente con un dispositivo electrónico conectado a Internet. Asimismo, se basa en la innovadora metodología de aprendizaje llamada Relearning.





“

*Con este programa 100% online, obtendrás las herramientas necesarias para comprender las complejidades de las dietas vegetarianas y veganas en el contexto del rendimiento deportivo”*

El vegetarianismo y el veganismo están ganando terreno entre los deportistas, quienes buscan maximizar su rendimiento físico mientras adoptan estilos de vida más éticos y sostenibles. En este sentido, los deportistas vegetarianos y veganos han demostrado que es posible alcanzar niveles óptimos de fuerza, resistencia y recuperación muscular sin consumir productos de origen animal.

Así nace este programa, que ofrecerá una exploración exhaustiva de las distintas facetas que rodean la alimentación vegetariana y vegana en el contexto del deporte. De hecho, uno de los pilares fundamentales será la diferenciación entre los distintos tipos de deportistas vegetarianos, que van desde aquellos que consumen lácteos y huevos, hasta los veganos estrictos que excluyen cualquier producto de origen animal de su dieta.

Asimismo, se identificarán y corregirán los principales errores cometidos por deportistas vegetarianos y veganos en su alimentación. Desde deficiencias en la ingesta de proteínas, hasta desequilibrios en vitaminas y minerales, estos errores pueden afectar el rendimiento deportivo y la salud en general.

Finalmente, el temario se centrará en el manejo de habilidades prácticas que permitan a los profesionales dotar a los deportistas de las mejores herramientas a la hora de combinar alimentos y planificar sus comidas. Esto incluirá la selección adecuada de fuentes de proteínas vegetales, la optimización de la ingesta de carbohidratos para el rendimiento deportivo y la incorporación de grasas saludables en la dieta.

De este modo, TECH ha elaborado un programa universitario integral, completamente en línea, diseñado para la comodidad y las necesidades individuales del alumnado, que no tendrá que trasladarse a un centro físico ni ajustarse a un horario fijo. Adicionalmente, el plan de estudios se apoya en la revolucionaria metodología Relearning, basada en la repetición de conceptos clave para una mejor asimilación del contenido. A esto hay que sumarle el acceso a una Masterclass exclusiva y complementaria, impartida por un renombrado especialista internacional en Nutrición Deportiva.

Este **Curso Universitario en Vegetarianismo y Veganismo en el 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



*¿Te gustaría actualizar tus conocimientos en Nutrición Deportiva? Con TECH, podrás acceder a una Masterclass única y adicional, creada por un prestigioso experto internacional en este ámbito”*

“

*Profundizarás en los desafíos nutricionales más comunes que enfrentan los atletas vegetarianos y veganos, presentando estrategias prácticas para abordarlos de manera efectiva. ¿A qué esperas para matricularte?”*

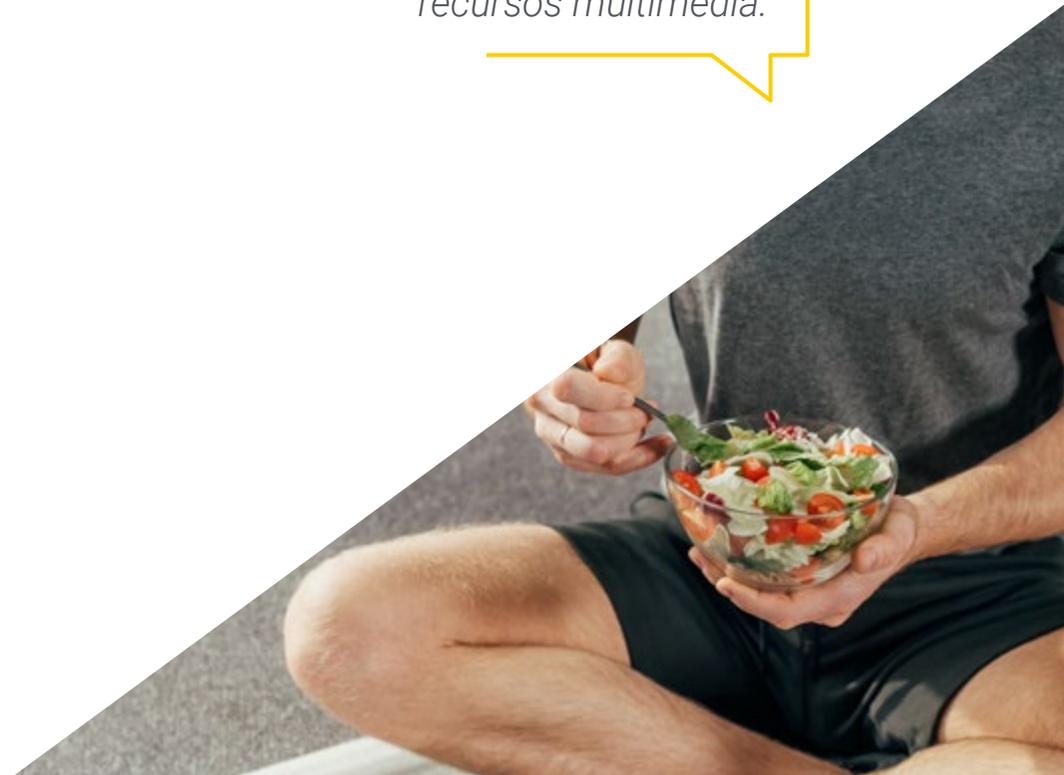
El programa incluye en su cuadro docente a profesionales del sector que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

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.

*Tratarás las notables carencias nutricionales que pueden presentar los deportistas que siguen una dieta basada en vegetales, a través de los mejores materiales didácticos, a la vanguardia tecnológica y educativa.*

*Abordarás la diferenciación entre los distintos tipos de deportistas vegetarianos, como los lacto-vegetarianos, ovo-vegetarianos, y veganos, gracias a una amplia biblioteca de recursos multimedia.*



# 02 Objetivos

Los objetivos de este programa en Vegetarianismo y Veganismo en el Deportista para Nutricionistas serán proporcionar una comprensión profunda y especializada de las complejidades nutricionales asociadas con las dietas basadas en vegetales, en el contexto del rendimiento deportivo. Así, se capacitará a los nutricionistas para diferenciar entre los diversos tipos de deportistas vegetarianos, identificar y corregir errores comunes en la alimentación, y abordar las carencias nutricionales específicas que puedan surgir.





“

*¡Apuesta por TECH! Ahondarás en las particularidades de las dietas basadas en vegetales en el ámbito deportivo, incluyendo la diferenciación entre distintos tipos de atletas vegetarianos y veganos”*



## 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
- ♦ Adquirir la capacidad para trabajar en un entorno multidisciplinar
- ♦ Conocer las necesidades energéticas y nutricionales de los deportistas en distintas situaciones fisiopatológicas





## Objetivos específicos

---

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



*Te equiparás con las habilidades necesarias para diseñar planes dietéticos personalizados, que optimicen el rendimiento atlético, y promuevan la salud y el bienestar del deportista. ¡Con todas las garantías de calidad de TECH!”*

# 03

## Dirección del curso

El equipo docente detrás del programa universitario está compuesto por expertos altamente cualificados y comprometidos con la excelencia académica y profesional. De hecho, estos profesionales poseen una sólida capacitación en Nutrición Deportiva y una amplia experiencia en el campo de las dietas vegetarianas y veganas. Así, su conocimiento especializado les permitirá ofrecer una enseñanza actualizada y basada en evidencia científica, abordando tanto los aspectos teóricos como prácticos de la alimentación basada en vegetales en el contexto deportivo.





“

*Los docentes de este programa desempeñarán un papel fundamental en tu capacitación para abordar las complejidades y desafíos de la alimentación basada en vegetales, todo en el contexto deportivo”*

## 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

### Dr. Arcusa Saura, Raúl

- ♦ Nutricionista. Club Deportivo Castellón
- ♦ Nutricionista en varios clubes semiprofesionales de Castellón
- ♦ Investigador. Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Docente de Pregrado y Posgrado
- ♦ Graduado en Nutrición Humana y Dietética
- ♦ Máster Oficial en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte



“

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

# 04

## Estructura y contenido

El contenido de esta titulación académica abarcará una amplia gama de temas diseñados para proporcionar una comprensión exhaustiva de las complejidades nutricionales en el contexto del rendimiento deportivo. Así, los egresados explorarán los fundamentos de las dietas vegetarianas y veganas, diferenciando entre los diversos tipos de atletas que las siguen. Además, se analizarán en profundidad los errores más comunes en la alimentación de estos deportistas y se presentarán estrategias prácticas para corregirlos.



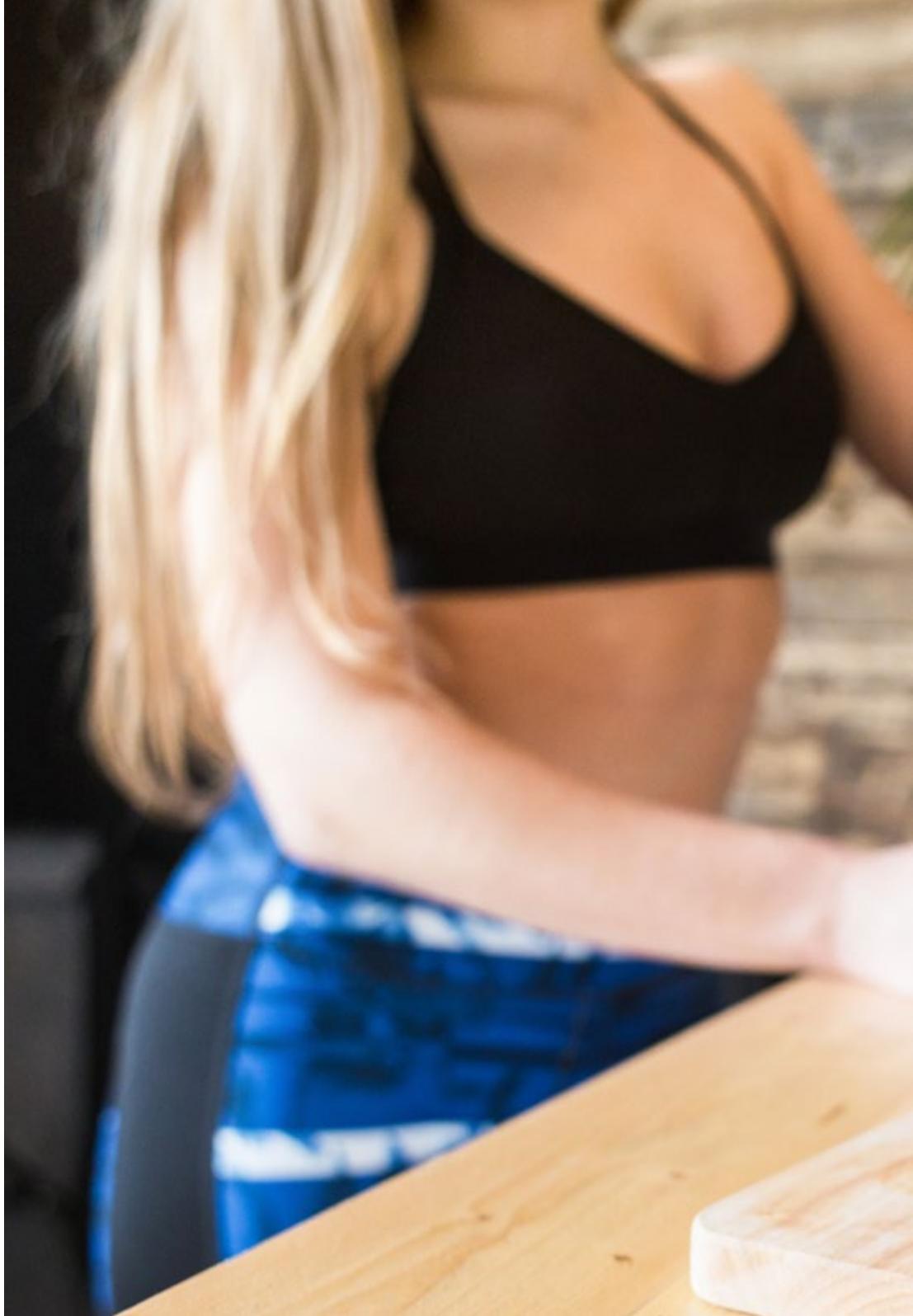


“

*Analizarás las posibles carencias nutricionales, diseñando planes dietéticos personalizados que satisfagan las necesidades específicas de los deportistas, siempre de la mano de la mejor universidad digital del mundo, según Forbes”*

## Módulo 1. Vegetarianismo y Veganismo

- 1.1. Vegetarianismo y veganismo en la historia del deporte
  - 1.1.1. Comienzos del veganismo en el deporte
  - 1.1.2. Deportistas vegetarianos en la actualidad
- 1.2. Diferentes tipos de alimentación vegetariana
  - 1.2.1. Deportista vegano
  - 1.2.2. Deportista vegetariano
- 1.3. Errores frecuentes en el deportista vegano
  - 1.3.1. Balance energético
  - 1.3.2. Consumo de proteína
- 1.4. Vitamina B12
  - 1.4.1. Suplementación de B12
  - 1.4.2. Biodisponibilidad de alga espirulina
- 1.5. Fuentes proteicas en la alimentación vegana/vegetariana
  - 1.5.1. Calidad proteica
  - 1.5.2. Sostenibilidad ambiental
- 1.6. Otros nutrientes clave en veganos
  - 1.6.1. Conversión ALA en EPA/DHA
  - 1.6.2. Fe, Ca, Vit-D y Zn
- 1.7. Valoración bioquímica/carencias nutricionales
  - 1.7.1. Anemia
  - 1.7.2. Sarcopenia
- 1.8. Alimentación vegana vs. Alimentación omnívora
  - 1.8.1. Alimentación evolutiva
  - 1.8.2. Alimentación actual
- 1.9. Ayudas ergogénicas
  - 1.9.1. Creatina
  - 1.9.2. Proteína vegetal
- 1.10. Factores que disminuyen la absorción de nutrientes
  - 1.10.1. Alto consumo de fibra
  - 1.10.2. Oxalatos





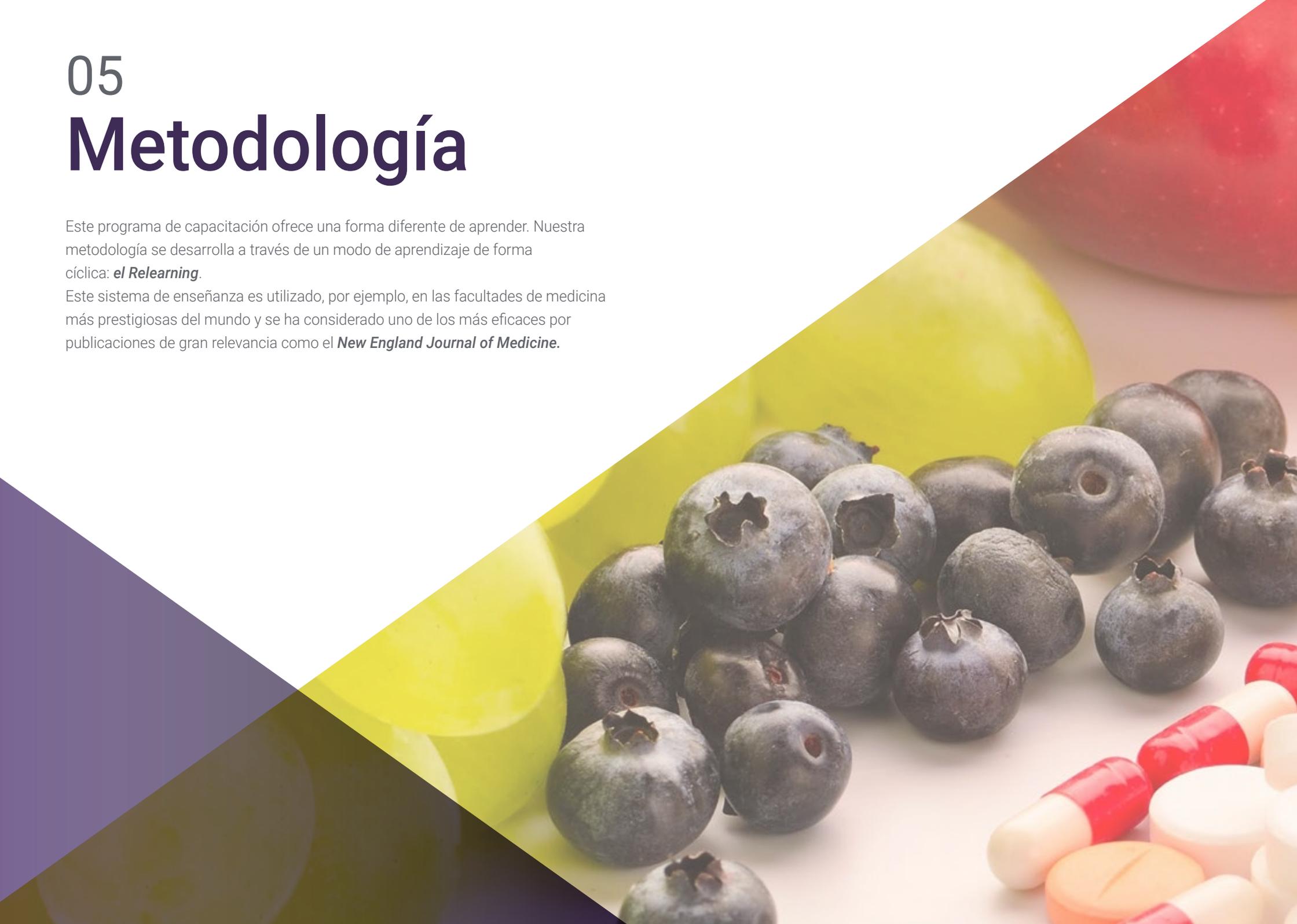
“ *Adquirirás las competencias prácticas para combinar adecuadamente alimentos y maximizar la absorción de nutrientes, brindando un apoyo integral y efectivo a los atletas que eligen seguir una dieta basada en vegetales*”

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

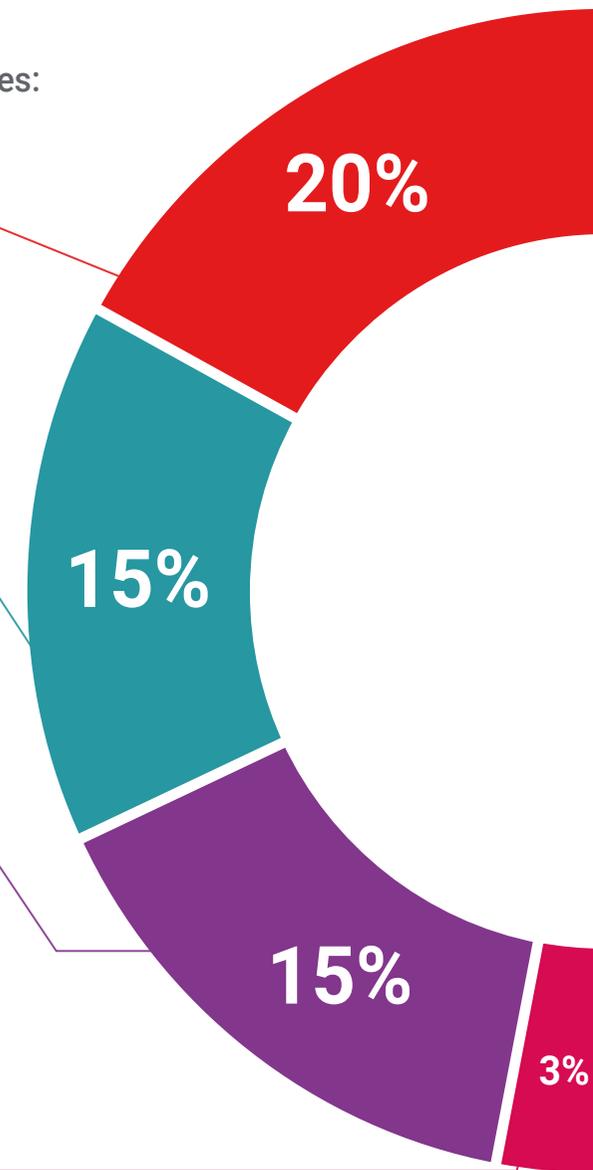
El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

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 Vegetarianismo y Veganismo en el Deportista 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 Vegetarianismo y Veganismo en el Deportista** 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 Vegetarianismo y Veganismo en el Deportista**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**





## Curso Universitario

Vegetarianismo y Veganismo  
en el Deportista

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

# Curso Universitario

## Vegetarianismo y Veganismo en el Deportista

Avalado por la NBA

