

# Corso Universitario

## Nutrizione Vegetariana e Vegana nello Sportivo

Approvato dall'NBA





**tech** università  
tecnologica

## Corso Universitario Nutrizione Vegetariana e Vegana nello Sportivo

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: [www.techitute.com/it/nutrizione/corso-universitario/nutrizione-vegetariana-vegana-sportivo](http://www.techitute.com/it/nutrizione/corso-universitario/nutrizione-vegetariana-vegana-sportivo)

# Indice

01

Presentazione

---

*pag. 4*

02

Obiettivi

---

*pag. 8*

03

Direzione del corso

---

*pag. 12*

04

Struttura e contenuti

---

*pag. 18*

05

Metodologia

---

*pag. 22*

06

Titolo

---

*pag. 30*

# 01

# Presentazione

Sempre più atleti scelgono una dieta che esclude gli alimenti di origine animale, per motivi religiosi, etici o ambientali. È stato dimostrato che nessun singolo alimento è essenziale nella dieta, perché i diversi nutrienti possono essere ottenuti da fonti alimentari alternative. Tuttavia, a causa delle maggiori esigenze della popolazione atletica e del rischio di escludere qualsiasi gruppo alimentare dall'assunzione di nutrienti, è necessario fornire un supporto nutrizionale a questo tipo di popolazione da parte di un dietologo-nutrizionista che sia in grado di fornire all'atleta le migliori opzioni e combinazioni di alimenti.





“

*Alimentazione e sport devono andare di pari passo, poiché è essenziale che lo sportivo segua una dieta adeguata che lo aiuti a migliorare le proprie prestazioni”*

Durante la pratica sportiva sorgono diversi problemi che trovano origine o soluzione nell'alimentazione e nell'integrazione sportiva. È possibile che gli sportivi che presentano situazioni particolari vengano trascurati, a causa della mancanza di conoscenze da parte del professionista che se ne occupa. Ecco perché questo Corso Universitario qualifica gli studenti, affinché possano lavorare come professionisti di riferimento nell'ambito della nutrizione sportiva, rivolta a vegetariani e vegani.

Questo Corso Universitario si concentra sugli aspetti meno approfonditi durante gli studi universitari, permettendo di ampliare le conoscenze necessarie per coprire un ampio spettro di discipline sportive e per soddisfare le esigenze nutrizionali degli sportivi.

All'interno di questo Corso Universitario troviamo un personale docente di altissimo livello, costituito da professionisti strettamente legati alla nutrizione sportiva che si distinguono nel loro campo e che guidano linee di ricerca e lavoro sul campo, così come specialisti riconosciuti da società di riferimento e università prestigiose. I docenti di questo Corso Universitario sono professionisti che cercano l'eccellenza nella loro attività di docenza e nel loro lavoro, insegnando in centri universitari e lavorando con gli sportivi al fine di massimizzare le loro prestazioni.

Il Corso Universitario dispone di contenuti multimediali sviluppati con le più recenti tecnologie didattiche, che aiutano ad acquisire le conoscenze impartite. Allo stesso tempo, permetterà allo studente di imparare in modo localizzato e contestuale, all'interno di un ambiente simulato che consentirà uno studio incentrato sulla risoluzione di problemi reali.

Trattandosi di un Corso Universitario in modalità 100% online, lo studente non è condizionato da orari fissi o dalla necessità di spostarsi in un altro luogo fisico, ma può accedere ai contenuti in qualsiasi momento della giornata, conciliando la propria vita lavorativa o personale con quella accademica.

Questo **Corso Universitario in Nutrizione Vegetariana e Vegana nello Sportivo** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche sulle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- Esercizi in cui il processo di autovalutazione può essere realizzato per migliorare l'apprendimento
- Sistema di apprendimento interattivo basato su algoritmi per prendere decisioni in merito a problemi di alimentazione di un paziente
- Lezioni teoriche, domande all'esperto e/o al tutore, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- Disponibilità di accesso ai contenuti da qualsiasi dispositivo fisso o portatile con una connessione internet



*Conosci le diete più adatte per ogni tipo di atleta e sarai in grado di dare consigli più personalizzati"*

“

*Questo Corso Universitario è il miglior investimento che tu possa fare nella scelta di un programma di aggiornamento per due motivi: oltre a rinnovare le tue conoscenze in Nutrizione Vegetariana e Vegana nello Sportivo, otterrai una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica”*

Il personale docente del programma comprende rinomati professionisti dell'area della nutrizione, e riconosciuti specialisti appartenenti a prestigiose società e università, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente.

I contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale.

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato su Problemi, mediante il quale lo specialista deve cercare di risolvere le diverse situazioni che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

*Il Corso Universitario permette di esercitarsi in contesti simulati, i quali forniscono un apprendimento coinvolgente per far fronte a situazioni reali.*

*Questo Corso Universitario in modalità 100% online ti permetterà di combinare i tuoi studi con il lavoro, ampliando le tue conoscenze in questo ambito.*



# 02 Obiettivi

L'obiettivo principale del programma è lo sviluppo dell'apprendimento teorico e pratico, in modo che il nutrizionista possa padroneggiare in modo pratico e rigoroso lo studio della nutrizione sportiva di atleti con bisogni specifici.







“

*Questo programma di aggiornamento darà un senso di sicurezza nella pratica quotidiana e ti aiuterà a crescere personalmente e professionalmente”*



## Obiettivi generali

---

- Padroneggiare la conoscenza avanzata della pianificazione nutrizionale negli atleti professionisti e non professionisti per una sana esecuzione dell'esercizio fisico
- Gestire la conoscenza avanzata della pianificazione nutrizionale per gli atleti professionisti in diverse discipline per ottenere la massima performance sportiva
- Gestire la conoscenza avanzata della pianificazione nutrizionale per gli atleti professionisti nelle discipline di squadra al fine di ottenere il massimo delle prestazioni sportive
- Gestire e consolidare l'iniziativa e lo spirito imprenditoriale per creare progetti relativi alla nutrizione nell'attività fisica e nello sport
- Sapere come incorporare i diversi progressi scientifici nel proprio campo professionale
- Saper lavorare in un ambiente multidisciplinare
- Comprendere a fondo il contesto in cui si svolge la loro specializzazione
- Gestire le competenze avanzate per individuare i possibili segni di alterazione nutrizionale associati alla pratica sportiva
- Gestire le competenze necessarie attraverso il processo di insegnamento-apprendimento che permetterà di continuare preparazione e imparare nel campo della nutrizione sportiva, sia attraverso i contatti stabiliti con i professori e i professionisti di questa specializzazione, sia in modo autonomo
- Specializzarsi nella struttura del tessuto muscolare e le sue implicazioni nello sport
- Capire i bisogni energetici e nutrizionali degli atleti in diverse situazioni fisiopatologiche
- Specializzarsi nei bisogni energetici e nutrizionali degli atleti in diverse situazioni specifiche in base a età e sesso
- Specializzarsi in strategie alimentari per la prevenzione e il trattamento dell'atleta infortunato
- Specializzarsi nei bisogni energetici e nutrizionali dei bambini sportivi
- Specializzarsi nelle esigenze energetiche e nutrizionali degli atleti paralimpici



*Un programma che ti renderà un professionista di spicco grazie ai contenuti specifici del settore”*



## Obiettivi specifici

---

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

03

# Direzione del corso

Il nostro personale docente, esperti in Nutrizione Sportiva, possiede un ampio prestigio, si tratta di professionisti con anni di esperienza nell'insegnamento che si sono riuniti per aiutarti a dare una svolta alla tua professione. Hanno ideato, per tale motivo, questo Corso Universitario con le ultime novità in materia, che permetterà allo studente di specializzarsi ancora di più e di aumentare le proprie competenze in questo settore.





“

*Impara dai migliori professionisti e diventa  
anche tu un nutrizionista di successo”*

## Direttrice ospite internazionale

Jamie Meeks ha dimostrato nel corso della sua carriera la sua dedizione alla **Nutrizione Sportiva**. Dopo essersi laureata alla Louisiana State University, si è subito distinto. Il suo talento e il suo impegno sono stati riconosciuti quando ha ricevuto il prestigioso **premio Young Dietist of the Year** dall'Associazione Dietetica della Louisiana, un risultato che ha segnato l'inizio di una carriera di successo.

Dopo aver completato la laurea, Jamie Meeks ha continuato la sua formazione presso l'Università dell'Arkansas, dove ha completato il suo tirocinio in **Dietetica**. Successivamente, ha conseguito un Master in Kinesiologia con specializzazione in **Fisiologia dell'Esercizio** presso la Louisiana State University. La sua passione per aiutare gli atleti a raggiungere il loro pieno potenziale e il suo instancabile impegno per l'eccellenza la rendono una figura di spicco nella comunità sportiva e nutrizionale.

La sua profonda conoscenza in questo settore l'ha portata a diventare la prima **Direttrice della Nutrizione Sportiva** nella storia del dipartimento atletico della Louisiana State University. Lì, ha sviluppato programmi innovativi per soddisfare le esigenze dietetiche degli atleti ed educarli sull'importanza di un'alimentazione adeguata per le prestazioni ottimali.

Successivamente, ha ricoperto la carica di Direttore della Nutrizione Sportiva nel team NFL **New Orleans Saints**. In questa posizione, si impegna a garantire che i giocatori professionisti ricevano la migliore assistenza nutrizionale possibile, lavorando a stretto contatto con allenatori, allenatori fisici e personale medico per ottimizzare le prestazioni e la salute individuale.

Jamie Meeks è considerata una vera leader nel suo campo, essendo membro attivo di diverse associazioni professionali e partecipando al progresso della **Nutrizione Sportiva** a livello nazionale. In questo senso, è anche membro dell'**Accademia di Nutrizione e Dietetica** e dell'**Associazione dei Dietisti Sportivi Collegiati e Professionali**.



## Dott.ssa. Meeks, Jamie

---

- Responsabile della Nutrizione Sportiva dei New Orleans Saints della NFL, Louisiana, Stati Uniti
- Coordinatrice di nutrizione sportiva presso la Louisiana State University
- Dietista registrata presso l'Accademia di nutrizione e dietetica
- Specialista certificato in dietetica sportiva
- Master in Kinesiologia con specializzazione in Fisiologia dell'esercizio presso la Louisiana State University
- Laureata in Dietetica presso la Louisiana State University
- Membro di: Associazione Dietetica della Louisiana, Associazione dei dietisti sportivi collegiali e professionali, Gruppo di pratica dietetica di nutrizione sportiva cardiovascolare e di benessere

“

*Grazie a TECH potrai  
apprendere con i migliori  
professionisti del mondo”*

## Direzione



### Dott. Marhuenda Hernández, Javier

- ◆ Membro effettivo dell'Accademia Spagnola di Nutrizione Umana e Dietetica
- ◆ Professore e Ricercatore all'UCAM
- ◆ Specialista in Nutrizione
- ◆ Master in Nutrizione Clinica
- ◆ Laurea in Nutrizione

## Personale docente

### Dott. Arcusa, Raúl

- ◆ Laurea in Nutrizione Umana e Dietetica
- ◆ Master Ufficiale in Nutrizione applicata all'attività fisica e allo sport
- ◆ Antropometrista ISAK livello 1
- ◆ Attualmente è dottorando nel Dipartimento di Farmacia della UCAM, nella linea di ricerca di Nutrizione e Stress Ossidativo, attività che combina con il suo lavoro come nutrizionista nella squadra giovanile del C.D. Castellón
- ◆ Esperienza in diverse squadre di calcio della Comunità Valenciana, così come una vasta esperienza nella prassi clinica





04

# Struttura e contenuti

La struttura dei contenuti è stata progettata da un team di professionisti consapevoli delle implicazioni della formazione nella pratica quotidiana, coscienti della rilevanza dell'attualità dell'educazione in nutrizione sportiva e impegnati in un insegnamento di qualità, attraverso le nuove tecnologie educative.



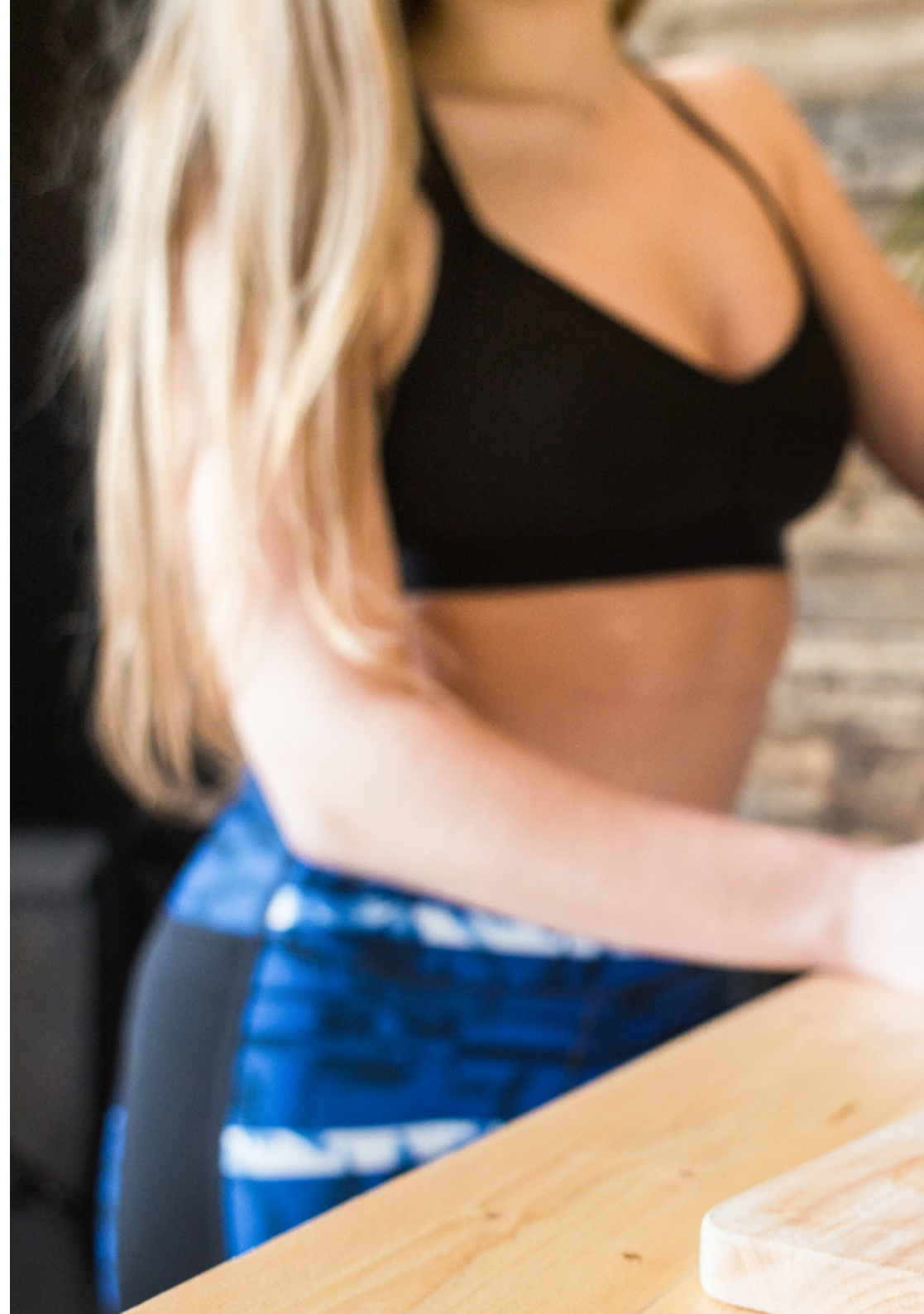


“

*Questo Corso Universitario in Nutrizione Vegetariana e Vegana nello Sportivo possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato”*

## Modulo 1. Nutrizione Vegetariana e Vegana nello Sportivo

- 1.1. Nutrizione Vegetariana e Vegana nello Sportivo nella storia dello sport
  - 1.1.1. Origini del veganismo nello sport
  - 1.1.2. Atleti vegetariani oggi
- 1.2. Diversi tipi di diete vegetariane
  - 1.2.1. Atleta vegano
  - 1.2.2. Atleta vegetariano
- 1.3. Errori comuni dell'atleta vegano
  - 1.3.1. Bilancio energetico
  - 1.3.2. Assunzione di proteine
- 1.4. Vitamina B12
  - 1.4.1. Supplemento di B12
  - 1.4.2. Biodisponibilità dell'alga spirulina
- 1.5. Fonti proteiche nelle diete vegane/vegetariane
  - 1.5.1. Qualità delle proteine
  - 1.5.2. Sostenibilità ambientale
- 1.6. Altri nutrienti chiave nei vegani
  - 1.6.1. Conversione di ALA in EPA/DHA
  - 1.6.2. Fe, Ca, Vit-D e Zn
- 1.7. Valutazione biochimica/carenze nutrizionali
  - 1.7.1. Anemia
  - 1.7.2. Sarcopenia
- 1.8. Dieta vegana vs Dieta onnivora
  - 1.8.1. Alimentazione evolutiva
  - 1.8.2. Alimentazione attuale
- 1.9. Aiuti ergogenici
  - 1.9.1. Creatina
  - 1.9.2. Proteina vegetale
- 1.10. Fattori che diminuiscono l'assorbimento dei nutrienti
  - 1.10.1. Alta assunzione di fibre
  - 1.10.2. Ossalati





“

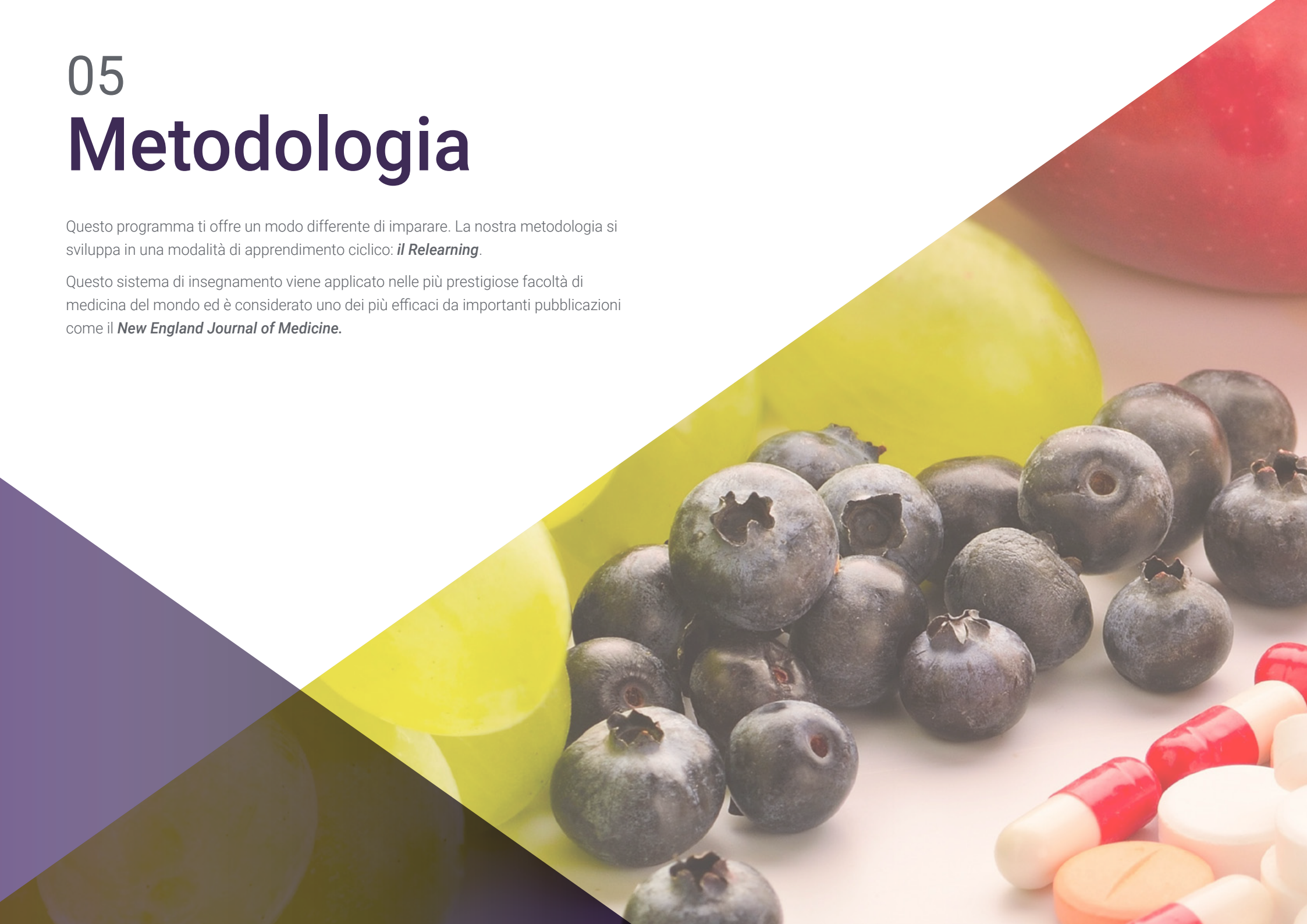
*Un'esperienza di specializzazione  
unica e decisiva per crescere a  
livello professionale"*

05

# Metodologia

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

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



“

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

## In TECH applichiamo il Metodo Casistico

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

*Grazie a TECH il nutrizionista sperimenta un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali di tutto il mondo.*



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



“

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

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

1. I nutrizionisti che seguono questo metodo, non solo assimilano i concetti, ma sviluppano anche la capacità mentale, grazie a esercizi che valutano situazioni reali e richiedono l'applicazione delle conoscenze.
2. L'apprendimento è solidamente fondato su competenze pratiche che permettono al nutrizionista una migliore integrazione della conoscenza della pratica clinica.
3. L'approccio a situazioni nate dalla realtà rende più facile ed efficace l'assimilazione delle idee e dei concetti.
4. La sensazione di efficienza degli sforzi compiuti diventa uno stimolo molto importante per gli studenti e si traduce in un maggiore interesse per l'apprendimento e in un aumento del tempo dedicato al corso.



## Metodologia Relearning

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

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

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



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

Grazie a questa metodologia abbiamo formato con un successo senza precedenti più di 45.000 nutrizionisti di tutte le specialità cliniche, indipendentemente dal carico chirurgico. La nostra metodologia è inserita in un contesto molto esigente, con un corpo di studenti universitari dall'alto profilo socio-economico e un'età media di 43,5 anni.

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

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

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



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



#### Materiali di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati appositamente per il corso dagli specialisti che lo impartiranno, per fare in modo che lo sviluppo didattico sia davvero specifico e concreto.

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



#### Tecniche e procedure di nutrizione in video

TECH rende partecipe lo studente delle ultime tecniche, degli ultimi progressi educativi e dell'avanguardia delle tecniche consulenza nutrizionale attuali. Il tutto in prima persona, con il massimo rigore, spiegato e dettagliato affinché tu lo possa assimilare e comprendere. E la cosa migliore è che puoi guardarli tutte le volte che vuoi.



#### Riepiloghi interattivi

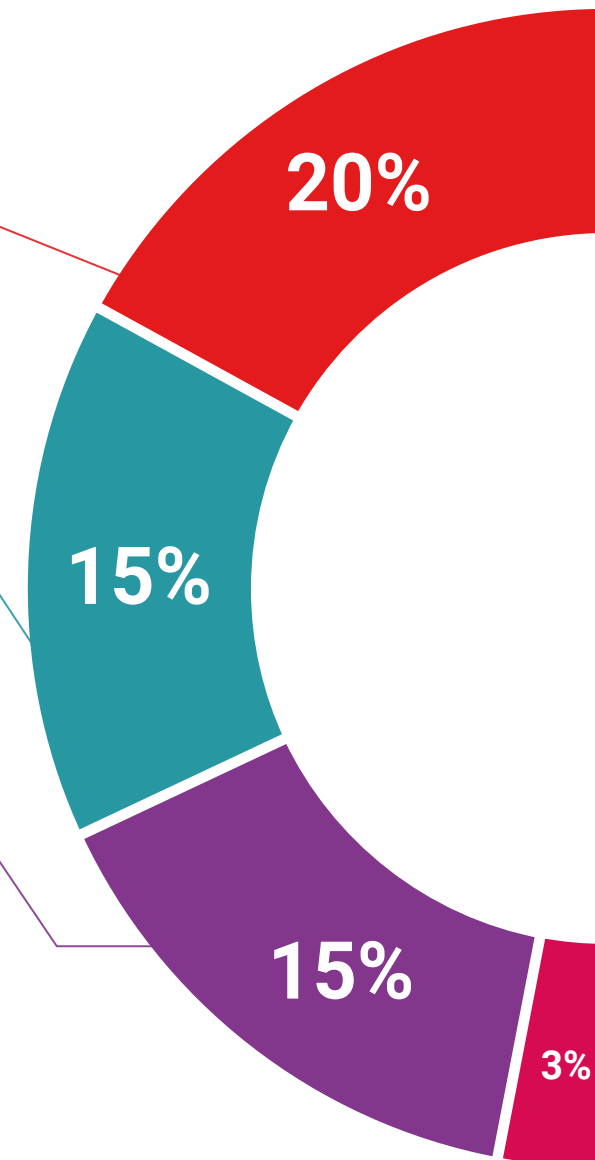
Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

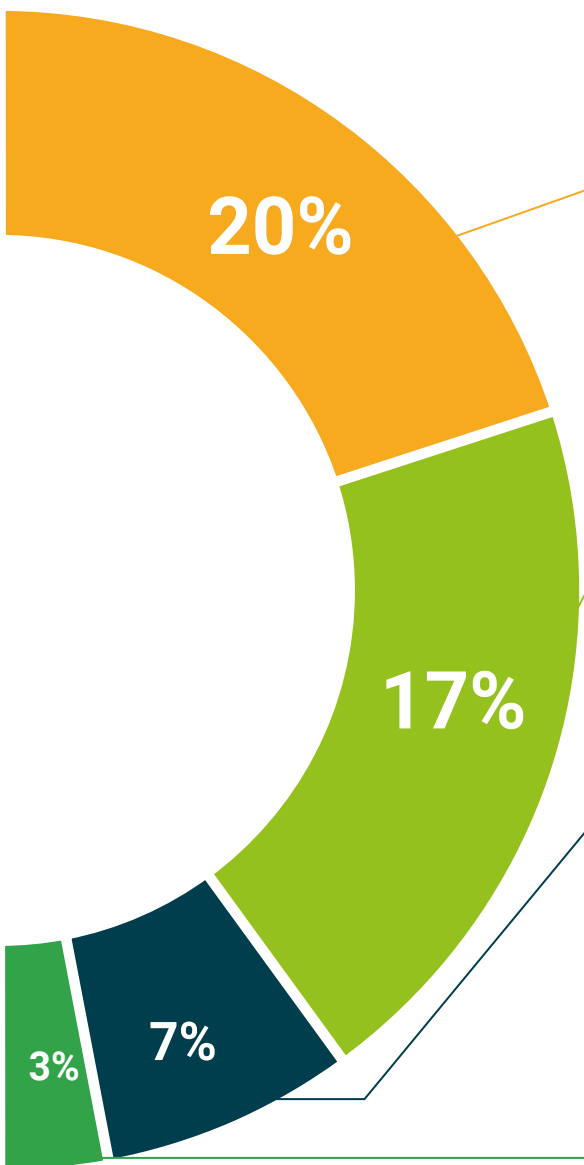
Questo sistema educativo, unico per la presentazione di contenuti multimediali, è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



#### Letture complementari

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





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

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



#### Testing & Retesting

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



#### Master class

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



#### Guide di consultazione veloce

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



# 06 Titolo

Il Corso Universitario in Nutrizione Vegetariana e Vegana nello Sportivo garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

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

Questo **Corso Universitario in Nutrizione Vegetariana e Vegana nello Sportivo** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata\* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di **Corso Universitario** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

Il titolo rilasciato da **TECH Università Tecnologica** esprime la qualifica ottenuta nel Corso Universitario, e riunisce tutti i requisiti comunemente richiesti da borse di lavoro, concorsi e commissioni di valutazione di carriere professionali.

Titolo: **Corso Universitario in Nutrizione Vegetariana e Vegana nello Sportivo**

N° Ore Ufficiali: **150 o.**

Approvato dall'**NBA**



\*Apostille dell'Aia. Se lo studente dovesse richiedere che il suo diploma cartaceo sia provvisto di Apostille dell'Aia, TECH EDUCATION effettuerà le gestioni opportune per ottenerla pagando un costo aggiuntivo.



futuro  
salute fiducia persone  
educazione informazione tutor  
garanzia accreditamento insegnamento  
istituzioni tecnologia apprendimento  
comunità impegno  
attenzione personalizzata innovazione  
conoscenza presente qualità  
formazione online  
sviluppo istituzioni  
classe virtuale lingue

**tech** università  
tecnologica

**Corso Universitario**  
Nutrizione Vegetariana  
e Vegana nello Sportivo

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

# Corso Universitario

## Nutrizione Vegetariana e Vegana nello Sportivo

Approvato dall'NBA

