Máster Título Propio
Nutrición Deportiva en Poblaciones Especiales

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica



tech universidad tecnológica

Máster Título Propio

Nutrición Deportiva en Poblaciones Especiales

Modalidad: **Online**
Duración: **12 meses**
Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**
Horas lectivas: **1.500 h.**
Acceso web: **www.techtitute.com/farmacia/master/master-nutricion-deportiva-poblaciones-especiales**

Índice

01 Presentación — pág. 4

02 Objetivos — pág. 8

03 Competencias — pág. 14

04 Dirección del curso — pág. 18

05 Estructura y contenido — pág. 22

06 Metodología — pág. 30

07 Titulación — pág. 38

01

Presentación

El área de la Nutrición ha progresado en los últimos años gracias a los estudios científicos, que ahondan en las propiedades de los alimentos y su adecuada ingesta para la obtención de resultados saludables favorables. En este contexto, los profesionales farmacéuticos precisan de información relevante tanto para el asesoramiento nutricional, como para el farmacológico sobre medicamentos adversos para deportistas y paradeportistas. En esta línea, TECH ha creado un programa que aporta el conocimiento más avanzado sobre suplementos, planificación nutricional según patologías o ingesta energética en atletas lesionados. Todo ello, además, con un contenido multimedia avanzado al que podrá acceder el alumnado, cómodamente las 24 horas del día, desde cualquier dispositivo electrónico con conexión a internet.





Este Máster Título Propio te lleva a realizar una eficiente puesta al día de tus conocimientos sobre Nutrición Deportiva en Poblaciones Especiales"

La nutrición y la farmacéutica cada vez van más de la mano. La incorporación de nuevos suplementos alimenticios y productos farmacológicos para abordar diversas patologías hacen preciso de un conocimiento avanzado por parte de los profesionales que deseen prestar un adecuado asesoramiento en este campo, profundizando en los últimos avances científicos en este campo.

En este sentido, se hace aún más relevante esta puesta al día si la atención se realiza en deportistas y población con características especiales como diabéticos, mujeres embarazadas o veganos. Para dar respuesta a esta necesidad, TECH ha creado este Máster Título Propio que aporta a los profesionales farmacéuticos el conocimiento más actual y bajo el máximo rigor clínico sobre la Nutrición Deportiva en Poblaciones Especiales.

Un recorrido académico de 12 meses de duración, donde el alumnado se adentrará en la fisiología muscular y metabólica relacionada con el ejercicio, la valoración del deportista en diferentes momentos de la temporada o la planificación nutricional en deportistas y paradeportistas. Todo ello, además, mediante vídeo resúmenes de cada tema, vídeos en detalle, lecturas especializadas y casos de estudio elaborados por un equipo docente con amplia trayectoria profesional en el campo de la Nutrición Deportiva.

Además, el farmacéutico podrá acceder a toda esta información cuando lo desee a través de un dispositivo móvil, tablet u ordenador con conexión a internet. De esta manera, sin clases con horarios fijos y con la máxima flexibilidad logrará obtener la actualización que busca.

Una oportunidad única que tan solo ofrece TECH, quien aporta en este Máster Título Propio la información más relevante y con el sistema pedagógico más innovador, que se adapta a los profesionales que buscan una puesta al día, sin descuidar su ámbito laboral y/o personal.

Este **Máster en Nutrición Deportiva en Poblaciones Especiales** contiene el programa educativo 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

Ponte al día en problemas de dopaje por la ingesta de ayudas ergogénicas en paradeportistas”

Una titulación que te permitirá estar al día sobre los diferentes tipos de fármacos ingeridos por los paradeportistas hoy en día”

Actualiza tus conocimientos sobre la valoración bioquímica y las posibles carencias nutricionales de un deportista vegano.

Disminuye las largas horas de estudio y memorización gracias al sistema Relearning empleado por TECH en todas sus titulaciones.

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.



02

Objetivos

El objetivo de este programa universitario es ofrecer a los profesionales farmacéuticos los conocimientos más avanzados y rigurosos sobre Nutrición Deportiva. Por ello, TECH facilita el acceso a material didáctico de primer nivel, elaborado por un excelente equipo docente especializado en Nutrición y Dietética. Gracias a esta combinación, el alumnado alcanzará con éxitos sus objetivos de actualización y mejorará sus capacidades para el asesoramiento nutricional.





Este programa te llevará a especializarte en Nutrición Deportiva y a aplicar los últimos avances científicos en la adaptación alimenticia en pacientes diabéticos o mujeres embarazadas”

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
- Capacidad para trabajar en un entorno multidisciplinar
- 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 programa, 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
- Especializarse en las necesidades energéticas y nutricionales de los deportistas paralímpicos





Objetivos específicos

Módulo 1. Fisiología muscular y metabólica relacionada con el ejercicio

- Conocer de manera profunda la estructura del músculo esquelético
- Comprender en profundidad el funcionamiento del músculo esquelético
- Profundizar en las adaptaciones más importantes que se producen en deportistas
- Profundizar en los mecanismos de producción de energía en base al tipo de ejercicio realizado
- Profundizar en la integración de los diferentes sistemas energéticos que conforman el metabolismo energético del músculo

Módulo 2. Valoración del deportista en diferentes momentos temporada

- Interpretación de bioquímicas para detectar déficits nutricionales o estados de sobre-entrenamiento
- Interpretación de los diferentes métodos de composición corporal, para optimizar el peso y porcentaje graso adecuado al deporte que practica
- Monitorización del deportista a lo largo de la temporada
- Planificación de los periodos de la temporada en función de sus requerimientos

Módulo 3. Deportes acuáticos

- Profundizar en las características más importantes dentro de los principales deportes acuáticos
- Entender las demandas y requerimientos que conlleva la actividad deportiva en medio acuático
- Diferenciar las necesidades nutricionales entre los diferentes deportes acuáticos

Módulo 4. Condiciones Adversas

- Diferenciar los principales limitantes del rendimiento causados por el clima
- Elaborar un plan de aclimatación acorde a la situación dada
- Profundizar en las adaptaciones fisiológicas debidas a la altura
- Establecer unas correctas pautas individuales de hidratación en función del clima

Módulo 5. Vegetarianismo y veganismo

- 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

Módulo 6. Deportista diabético tipo 1

- Establecer el mecanismo fisiológico y bioquímico de la diabetes tanto en reposo como en el ejercicio
- Profundizar en cómo funcionan las diferentes insulinas o medicamentos que utilizan los diabéticos/as
- Valorar los requerimientos nutricionales para personas con diabetes tanto en su vida diaria como en el ejercicio, para mejorar su salud
- Profundizar en los conocimientos necesarios para poder planificar la nutrición a deportistas de diferentes disciplinas con diabetes, para mejorar su salud y rendimiento
- Establecer el estado de evidencia actual sobre las ayudas ergogénicas en diabéticos/as

Módulo 7. Paradeportistas

- Profundizar en las diferencias entre las distintas categorías de paradeportistas y sus limitaciones fisiológicas-metabólicas
- Determinar las necesidades nutricionales de los diferentes paradeportistas para poder establecer de una forma precisa un plan nutricional





- Profundizar en los conocimientos necesarios para establecer interacciones entre la ingesta de fármacos en estos deportistas y los nutrientes, para evitar déficit
- Comprender la composición corporal de los paradeportistas en sus diferentes categorías deportivas
- Aplicar la evidencia científica actual sobre las ayudas ergogénicas nutricionales

Módulo 8. Deportes por categoría de peso

- Establecer las diferentes características y necesidades dentro de los deportes por categoría de peso
- Comprender en profundidad las estrategias nutricionales en la preparación del deportista de cara a la competición
- Optimizar a través del abordaje nutricional la mejora de la composición corporal

Módulo 9. Diferentes etapas o poblaciones específicas

- Explicar 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

Módulo 10. Periodo lesivo

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

03

Competencias

Después de superar las evaluaciones del Máster Título Propio en Nutrición Deportiva en Poblaciones Especiales, el profesional habrá adquirido las competencias necesarias para una praxis de calidad y actualizada en base a la metodología didáctica más innovadora.





En tan solo 12 meses ampliarás tus competencias para el asesoramiento nutricional en deportistas que acuden a farmacia requiriendo de información sobre suplementos nutricionales"

Competencias generales

- Aplicar en sus pacientes las nuevas tendencias en Nutrición Deportiva en Poblaciones Especiales
- Aplicar las nuevas corrientes de la nutrición según las patologías del adulto
- Investigar los problemas nutricionales de sus pacientes

Obtendrás con este programa información vital sobre la detección posibles signos de alternación nutricional asociados a la práctica deportiva"





Competencias específicas

- Manejar y consolidar la iniciativa, el espíritu emprendedor para poner en marcha proyectos relacionados con la nutrición en la actividad física y el deporte
- Manejar habilidades avanzadas para detectar los posibles signos de alteración nutricional asociados a la práctica deportiva
- 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 niños deportistas
- Especializarse en las necesidades energéticas y nutricionales de los deportistas paralímpicos

04

Dirección del curso

El profesional que se adentre en este Máster Título Propio tendrá a su disposición a un excelente equipo docente conformado por auténticos especialistas en Nutrición y Dietética. Su gran bagaje en este sector le otorga seguridad al alumnado que desee obtener la información más reciente en Nutrición Deportiva de la mano de auténticos expertos en esta materia. Además, dada su calidad humana podrá resolver cualquier duda que tenga sobre el contenido de este programa.





Los mejores profesionales en Nutrición Deportiva te mostrarán los últimos avances en este sector y su aplicación directa en poblaciones especiales"

Dirección



Dr. Marhuenda Hernández, Javier

- Nutricionista en clubes de fútbol profesionales
- Responsable del área de nutrición deportiva del Albacete Balompié
- Responsable del área de nutrición deportiva del UCAM Murcia de Fútbol
- Asesor científico en Nutrium
- Asesor nutricional en Centro Impulso
- Docente y coordinador de estudios posuniversitarios
- Doctor en Nutrición y Seguridad Alimentaria por la UCAM
- Graduado en Nutrición Humana y Dietética por la UCAM
- Máster en Nutrición Clínica por la UCAM
- Académico de número de la Academia Española de Nutrición y Dietética

Profesores

D. Arcusa Saura, Raúl

- Nutricionista en el Club Deportivo Castellón, club de fútbol profesional
- Nutricionista en varios clubes semiprofesionales de Castellón
- Investigador en la Universidad Católica de Murcia
- Docente en estudios de grado y posgrado universitario
- Graduado en Nutrición Humana y Dietética
- Máster Oficial en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte

Dña. Montoya Castaño, Johana

- Nutricionista Deportiva
- Nutricionista en el Ministerio del Deporte de Colombia
- Asesora científica en Bionutrition Medellín
- Docente de cursos de formación sobre Nutrición Deportiva y en estudios universitarios
- Nutricionista Dietista por la Universidad de Antioquia
- Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte por la UCAM



Dr. Martínez Noguera, Francisco Javier

- Nutricionista deportivo en CIARD-UCAM
- Nutricionista deportivo en Clínica Fisioterapia Jorge Lledó
- Ayudante de investigación en CIARD-UCAM
- Nutricionista deportivo del UCAM Murcia Club de Fútbol
- Nutricionista de SANO Center
- Nutricionista deportivo de UCAM Murcia Club de Baloncesto
- Doctor en Ciencias del Deporte por la Universidad Católica San Antonio de Murcia
- Graduado en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Católica San Antonio de Murcia
- Máster en Nutrición y Seguridad Alimentaria por la Universidad Católica San Antonio de Murcia

Dña. Ramírez Munuera, Marta

- Nutricionista Deportiva experta en deportes de fuerza
- Nutricionista en M10 Salud y Fitness
- Nutricionista en 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 por la UCAM
- Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte por la UCAM

05

Estructura y contenido

El temario de este Máster Título Propio está estructurado de tal forma que el profesional farmacéutico obtendrá en tan solo 12 meses la información más actual y relevante sobre Nutrición Deportiva. Y, además, lo hará a través de contenido multimedia innovador que le llevará a ahondar de manera dinámica en la fisiología muscular y metabólica relacionada con el ejercicio, las ayudas ergogénicas, la suplementación alimenticia y la adaptación de la alimentación a deportistas veganos, diabéticos o embarazadas. Todo ello con un material didáctico disponible las 24 horas del día, desde cualquier dispositivo electrónico con conexión a internet.





Obtén una perspectiva teórico-práctica sobre la Nutrición Deportiva en deportistas embarazadas que precisan de una dieta adaptada a su estado"

Módulo 1. Fisiología muscular y metabólica relacionada con el ejercicio

1.1. Adaptaciones cardiovasculares relativas al ejercicio
- 1.1.1. Aumento del volumen sistólico
- 1.1.2. Disminución de la frecuencia cardiaca

1.2. Adaptaciones ventilatorias relativas al ejercicio
- 1.2.1. Cambios en el volumen ventilatorio
- 1.2.2. Cambios en el consumo de oxígeno

1.3. Adaptaciones hormonales relativas al ejercicio
- 1.3.1. Cortisol
- 1.3.2. Testosterona

1.4. Estructura del músculo y tipos de fibras musculares
- 1.4.1. La fibra muscular
- 1.4.2. Fibra muscular tipo I
- 1.4.3. Fibras musculares tipo II

1.5. Concepto de umbral láctico

1.6. ATP y metabolismo de los fosfágenos
- 1.6.1. Rutas metabólicas para la resíntesis de ATP durante el ejercicio
- 1.6.2. Metabolismo de los fosfágenos

1.7. Metabolismo de los hidratos de carbono
- 1.7.1. Movilización de los hidratos de carbono durante el ejercicio
- 1.7.2. Tipos de glucólisis

1.8. Metabolismo de los lípidos
- 1.8.1. Lipolisis
- 1.8.2. Oxidación de grasa durante el ejercicio
- 1.8.3. Cuerpos cetónicos

1.9. Metabolismo de las proteínas
- 1.9.1. Metabolismo del amonio
- 1.9.2. Oxidación de aminoácidos

1.10. Bioenergética mixta de las fibras musculares
- 1.10.1. Fuentes energéticas y su relación con el ejercicio
- 1.10.2. Factores que determinan el uso de una u otra fuente de energía durante el ejercicio

Módulo 2. Valoración del deportista en diferentes momentos temporada

2.1. Valoración bioquímica
- 2.1.1. Hemograma
- 2.1.2. Marcadores de sobreentrenamiento

2.2. Valoración Antropométrica
- 2.2.1. Composición Corporal
- 2.2.2. Perfil ISAK

2.3. Pretemporada
- 2.3.1. Alta carga de trabajo
- 2.3.2. Asegurar aporte calórico y proteico

2.4. Temporada competitiva
- 2.4.1. Rendimiento deportivo
- 2.4.2. Recuperación entre partidos

2.5. Periodo de transición
- 2.5.1. Periodo Vacacional
- 2.5.2. Cambios en composición corporal

2.6. Viajes
- 2.6.1. Torneos durante la temporada
- 2.6.2. Torneos fuera de temporada (Copas del mundo, europeos y JJ.OO.)

2.7. Monitorización del deportista
- 2.7.1. Estado basal deportista
- 2.7.2. Evolución durante la temporada

2.8. Cálculo tasa sudoración
- 2.8.1. Pérdidas hídricas
- 2.8.2. Protocolo de cálculo

2.9. Trabajo multidisciplinar
- 2.9.1. Papel del nutricionista en el entorno del deportista
- 2.9.2. Comunicación con el resto de las áreas

2.10. Dopaje
- 2.10.1. Lista WADA
- 2.10.2. Pruebas antidopaje



Módulo 3. Deportes acuáticos

3.1. Historia de los deportes acuáticos
- 3.1.1. Olimpiadas y grandes torneos
- 3.1.2. Deportes acuáticos en la actualidad

3.2. Limitantes del rendimiento
- 3.2.1. En Deportes acuáticos en el agua (natación, waterpolo, etc.)
- 3.2.2. En Deportes acuáticos sobre el agua (surf, vela, piragüismo, etc.)

3.3. Características básicas de los deportes acuáticos
- 3.3.1. Deportes acuáticos en el agua (natación, waterpolo, etc.)
- 3.3.2. Deportes acuáticos sobre el agua (surf, vela, piragüismo, etc.)

3.4. Fisiología deporte acuáticos
- 3.4.1. Metabolismo energético
- 3.4.2. Biotipo del deportista

3.5. Entrenamiento
- 3.5.1. Fuerza
- 3.5.2. Resistencia

3.6. Composición Corporal
- 3.6.1. Natación
- 3.6.2. Waterpolo

3.7. Pre-competición
- 3.7.1. 3 horas antes
- 3.7.2. 1 hora antes

3.8. Pre-competición
- 3.8.1. Hidratos de carbono
- 3.8.2. Hidratación

3.9. Post-competición
- 3.9.1. Hidratación
- 3.9.2. Proteína

3.10. Ayudas ergogénicas
- 3.10.1. Creatina
- 3.10.2. Cafeína

Módulo 4. Condiciones Adversas

4.1. Historia del deporte en condiciones extremas
- 4.1.1. Competiciones de invierno en la historia
- 4.1.2. Competiciones en ambientes calurosos en la actualidad

4.2. Limitaciones del rendimiento en climas calurosos
- 4.2.1. Deshidratación
- 4.2.2. Fatiga

4.3. Características básicas en Climas Calurosos
- 4.3.1. Alta temperatura y humedad
- 4.3.2. Aclimatación

4.4. Nutrición e hidratación en Climas Calurosos
- 4.4.1. Hidratación y electrolitos
- 4.4.2. Hidratos de carbono

4.5. Limitantes de rendimiento en Climas Fríos
- 4.5.1. Fatiga
- 4.5.2. Ropa aparatosa

4.6. Características básicas en Climas Fríos
- 4.6.1. Frío extremo
- 4.6.2. VO2 máx reducido

4.7. Nutrición e hidratación en Climas Fríos
- 4.7.1. Hidratación
- 4.7.2. Hidratos de Carbono

Módulo 5. Vegetarianismo y veganismo

5.1. Vegetarianismo y veganismo en la historia del deporte
- 5.1.1. Comienzos del veganismo en el deporte
- 5.1.2. Deportistas vegetarianos en la actualidad

5.2. Diferentes tipos de alimentación vegetariana (cambiar palabra vegetariana)
- 5.2.1. Deportista vegano
- 5.2.2. Deportista vegetariano

5.3. Errores frecuentes en el deportista vegano
- 5.3.1. Balance energético
- 5.3.2. Consumo de proteína

5.4. Vitamina B12
- 5.4.1. Suplementación de B12
- 5.4.2. Biodisponibilidad de alga espirulina

5.5. Fuentes proteicas en la alimentación vegana/vegetariana
- 5.5.1. Calidad proteica
- 5.5.2. Sostenibilidad ambiental

5.6. Otros nutrientes clave en veganos
- 5.6.1. Conversión ALA en EPA/DHA
- 5.6.2. Fe, Ca, Vit-D y Zn

5.7. Valoración bioquímica/Carencias nutricionales
- 5.7.1. Anemia
- 5.7.2. Sarcopenia

5.8. Alimentación vegana vs Alimentación omnívora
- 5.8.1. Alimentación evolutiva
- 5.8.2. Alimentación actual

5.9. Ayudas ergogénicas
- 5.9.1. Creatina
- 5.9.2. Proteína vegetal

5.10. Factores que disminuyen la absorción de nutrientes
- 5.10.1. Alto consumo de fibra
- 5.10.2. Oxalatos

Módulo 6. Deportista diabético tipo 1

6.1. Conocer la diabetes y su patología
- 6.1.1. Incidencia de la diabetes
- 6.1.2. Fisiopatología de la diabetes
- 6.1.3. Consecuencias de la diabetes

6.2. Fisiología del ejercicio en personas con diabetes
- 6.2.1. Ejercicio máximo, submáximo y metabolismo muscular durante el ejercicio
- 6.2.2. Diferencias a nivel metabólico durante el ejercicio en personas con diabetes

6.3. Ejercicio en personas con diabetes tipo 1
- 6.3.1. Hipoglucemia, hiperglucemia y ajuste del tratamiento nutricional
- 6.3.2. Tiempo de ejercicio e ingesta de hidratos de carbono

6.4. Ejercicio en personas con diabetes tipo 2. Control de la glucemia
- 6.4.1. Riesgos de la actividad física en personas con diabetes tipo 2
- 6.4.2. Beneficios del ejercicio en personas con diabetes tipo 2

6.5. Ejercicio en niños y adolescentes con diabetes
- 6.5.1. Efectos metabólicos del ejercicio
- 6.5.2. Precauciones durante el ejercicio

6.6. Terapia de insulina y ejercicio
- 6.6.1. Bomba de infusión de insulina
- 6.6.2. Tipos de insulinas

6.7. Estrategias nutricionales durante el deporte y el ejercicio en diabetes tipo 1
- 6.7.1. De la teoría a la práctica
- 6.7.2. Ingesta de hidratos de carbono antes, durante y después del ejercicio físico
- 6.7.3. Hidratación antes, durante y después del ejercicio físico

6.8. Planificación nutricional en deportes de resistencia
- 6.8.1. Maratón
- 6.8.2. Ciclismo

6.9. Planificación nutricional en deportes de equipo
- 6.9.1. Fútbol
- 6.9.2. Rugby

6.10. Suplementación deportiva y diabetes
- 6.10.1. Suplementos potencialmente beneficiosos para los atletas con diabetes

Módulo 7. Paradeportistas

7.1. Clasificación y categorías en paradeportistas
- 7.1.1. ¿Qué es un paradeportista?
- 7.1.2. ¿Cómo se clasifican los paradeportistas?

7.2. Ciencia deportiva en paradeportistas
- 7.2.1. Metabolismo y fisiología
- 7.2.2. Biomecánica
- 7.2.3. Psicología

7.3. Requerimientos energéticos e hidratación en paradeportistas
- 7.3.1. Demandas energéticas óptimas para el entrenamiento
- 7.3.2. Planificación de la hidratación antes, durante y después de los entrenos y competiciones

7.4. Problemas nutricionales en las diferentes categorías de paradeportistas según su patología o anomalía
- 7.4.1. Lesiones de la médula espinal
- 7.4.2. Parálisis cerebral y lesiones cerebrales adquiridas
- 7.4.3. Amputados
- 7.4.4. Deterioro de la visión y la audición
- 7.4.5. Deficiencias intelectuales

7.5. Planificación nutricional en paradeportistas con lesiones de la médula espinal, parálisis cerebral y lesiones cerebrales adquiridas
- 7.5.1. Requerimientos nutricionales (macro y micronutrientes)
- 7.5.2. Sudoración y reemplazo de líquidos durante el ejercicio

7.6. Planificación nutricional en paradeportistas con amputaciones
- 7.6.1. Requerimientos energéticos
- 7.6.2. Macronutrientes
- 7.6.3. Termorregulación e hidratación
- 7.6.4. Cuestiones nutricionales relacionadas con las prótesis

7.7. Planificación y problemas nutricionales en paradeportistas con deterioro de la visión-audición y deficiencias intelectuales
- 7.7.1. Problemas de nutrición deportiva con deterioro de la visión: Retinitis Pigmentosa, Retinopatía diabética, Albinismo, enfermedad de Stargardt y patologías auditivas
- 7.7.2. Problemas de nutrición deportiva con deficiencias intelectuales: Síndrome de Down, Autismo, Asperger y fenilcetonuria

7.8. Composición corporal en paradeportistas
- 7.8.1. Técnicas de medición
- 7.8.2. Factores que influyen en la fiabilidad de los diferentes métodos de medición

7.9. Farmacología e interacciones con los nutrientes
- 7.9.1. Diferentes tipos de fármacos ingeridos por los paradeportistas
- 7.9.2. Deficiencias en micronutrientes en paradeportistas

7.10. Ayudas ergogénicas
- 7.10.1. Suplementos potencialmente beneficiosos para los paradeportistas
- 7.10.2. Consecuencias negativas para la salud, contaminación y problemas de dopaje por la ingesta de ayudas ergogénicas

Módulo 8. Deportes por categoría de peso

8.1. Características de los principales deportes por categoría de peso
- 8.1.1. Reglamento
- 8.1.2. Categorías

8.2. Programación de la temporada
- 8.2.1. Competiciones
- 8.2.2. Macrociclo

8.3. Composición corporal
- 8.3.1. Deportes de combate
- 8.3.2. Halterofilia

8.4. Etapas de ganancia masa muscular
- 8.4.1. % grasa corporal
- 8.4.2. Programación

8.5. Etapas de definición
- 8.5.1. Hidratos de carbono
- 8.5.2. Proteína

8.6. Pre-competición
- 8.6.1. Peak weak
- 8.6.2. Antes del pesaje

8.7. Pre-competición
- 8.7.1. Aplicaciones prácticas
- 8.7.2. Timing

8.8. Post-competición
- 8.8.1. Hidratación
- 8.8.2. Proteína

8.9. Ayudas ergogénicas
- 8.9.1. Creatina
- 8.9.2. Whey protein



Módulo 9. Diferentes etapas o poblaciones específicas

9.1. Nutrición en la mujer deportista
- 9.1.1. Factores limitantes
- 9.1.2. Requerimientos

9.2. Ciclo menstrual
- 9.2.1. Fase lútea
- 9.2.2. Fase Folicular

9.3. Triada
- 9.3.1. Amenorrea
- 9.3.2. Osteoporosis

9.4. Nutrición en la mujer deportista embarazada
- 9.4.1. Requerimientos energéticos
- 9.4.2. Micronutrientes

9.5. Efectos del ejercicio físico en el niño deportista
- 9.5.1. Entrenamiento de fuerza
- 9.5.2. Entrenamiento de resistencia

9.6. Educación nutricional en el niño deportista
- 9.6.1. Azúcar
- 9.6.2. TCA

9.7. Requerimientos nutricionales en el niño deportista
- 9.7.1. Hidratos de carbono
- 9.7.2. Proteínas

9.8. Cambios asociados al envejecimiento
- 9.8.1. % grasa corporal
- 9.8.2. Masa muscular

9.9. Principales problemas en el deportista senior
- 9.9.1. Articulaciones
- 9.9.2. Salud cardiovascular

9.10. Suplementación interesante en el deportista senior
- 9.10.1. Whey protein
- 9.10.2. Creatina

Módulo 10. Periodo lesivo

10.1. Introducción

10.2. Prevención de lesiones en el deportista
- 10.2.1. Disponibilidad energética relativa en el deporte
- 10.2.2. Salud bucodental e implicaciones sobre las lesiones
- 10.2.3. Fatiga, nutrición y lesiones
- 10.2.4. Sueño, nutrición y lesiones

10.3. Fases de la lesión
- 10.3.1. Fase de inmovilización. Inflamación y cambios que se producen durante esta fase
- 10.3.2. Fase de retorno de la actividad

10.4. Ingesta energética durante el periodo de lesión

10.5. Ingesta de macronutrientes durante el periodo de lesión
- 10.5.1. Ingesta de carbohidratos
- 10.5.2. Ingesta de grasas
- 10.5.3. Ingesta de proteínas

10.6. Ingesta de micronutrientes de especial interés durante la lesión

10.7. Suplementos deportivos con evidencia durante el periodo de lesión
- 10.7.1. Creatina
- 10.7.2. Omega 3
- 10.7.3. Otros

10.8. Lesiones de tendinosas y ligamentosas
- 10.8.1. Introducción a las lesiones tendinosas y ligamentosas. Estructura del tendón
- 10.8.2. Colágeno, gelatina y vitamina C. ¿Pueden ayudar?
- 10.8.3. Otros nutrientes involucrados en la síntesis del colágeno

10.9. Vuelta a la competición
- 10.9.1. Consideraciones nutricionales en el retorno a la competición

10.10. Estudios de caso interesantes en la literatura científica sobre lesiones

06

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, ¿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 deberá investigar, establecer hipótesis y, finalmente, resolver la situación. Existe abundante evidencia científica sobre la eficacia del método. Los farmacéuticos aprenden mejor, más rápido y de manera más sostenible en el tiempo.

Con TECH podrás experimentar 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 del farmacéutico.

¿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 tomasen 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 farmacéuticos 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 alumno una mejor integración en el mundo real.
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.



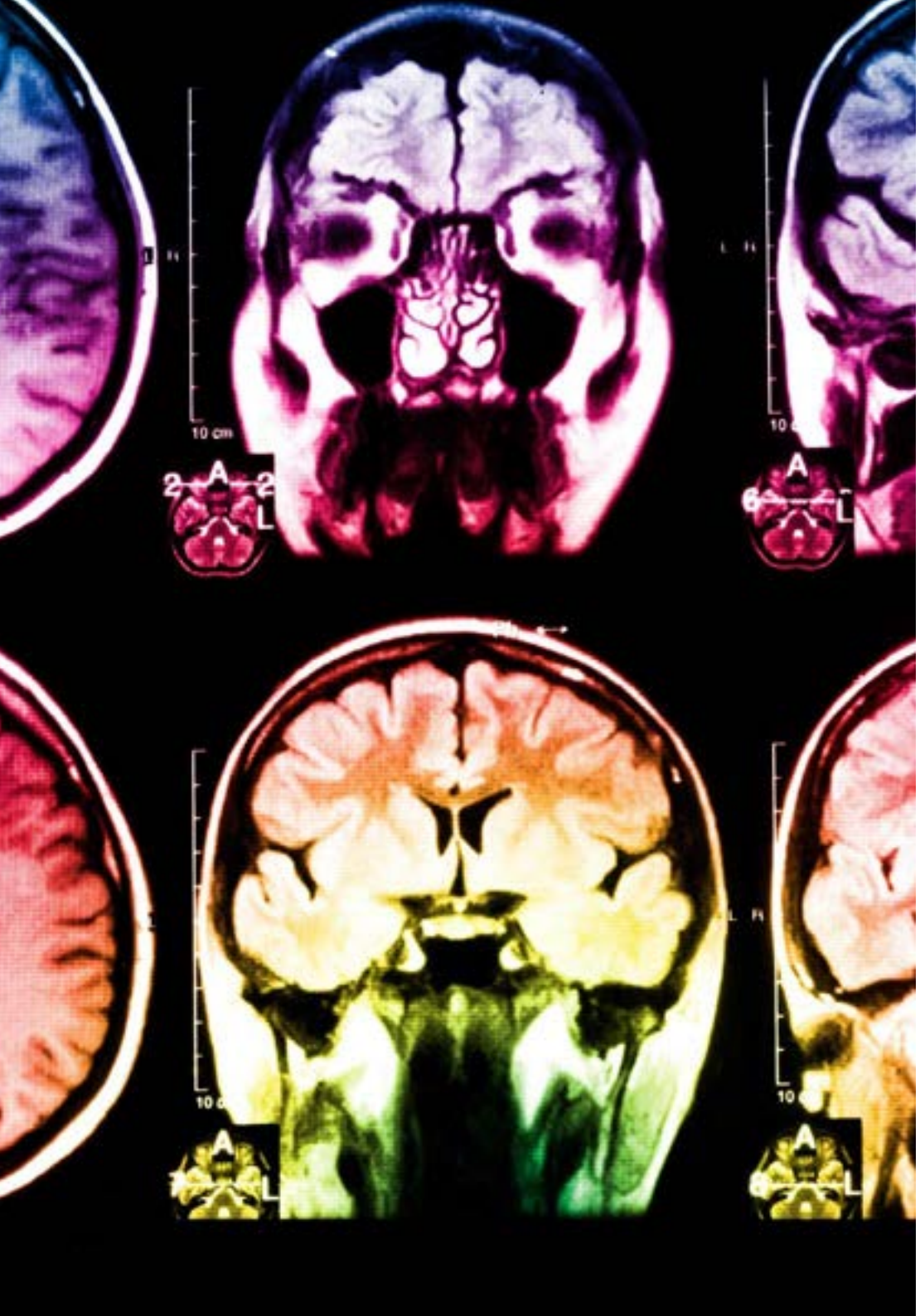
Relearning Methodology

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 farmacéutico aprenderá mediante casos reales y resolución de situaciones complejas en entornos simulados de aprendizaje. Estos simulacros están desarrollados a partir de software 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 115.000 farmacéuticos con un éxito sin precedentes en todas las especialidades clínicas con independencia de la carga en cirugía. Esta metodología pedagógica está desarrollada en un 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 especialización, 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, se combinan 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 farmacéuticos 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 en vídeo

TECH acerca al alumno las técnicas más novedosas, a los últimos avances educativos, al primer plano de la actualidad en procedimientos de atención farmacéutica. Todo esto, en primera persona, con el máximo rigor, explicado y detallado para contribuir a la asimilación y comprensión. Y lo mejor, puedes verlos las veces que quieras.

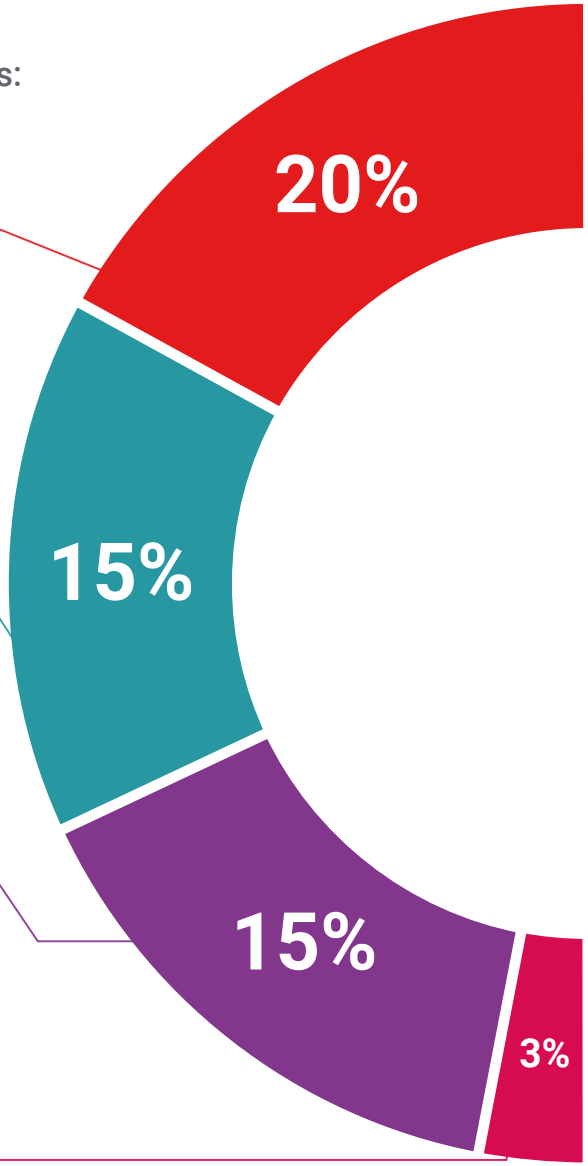
Resúmenes interactivos

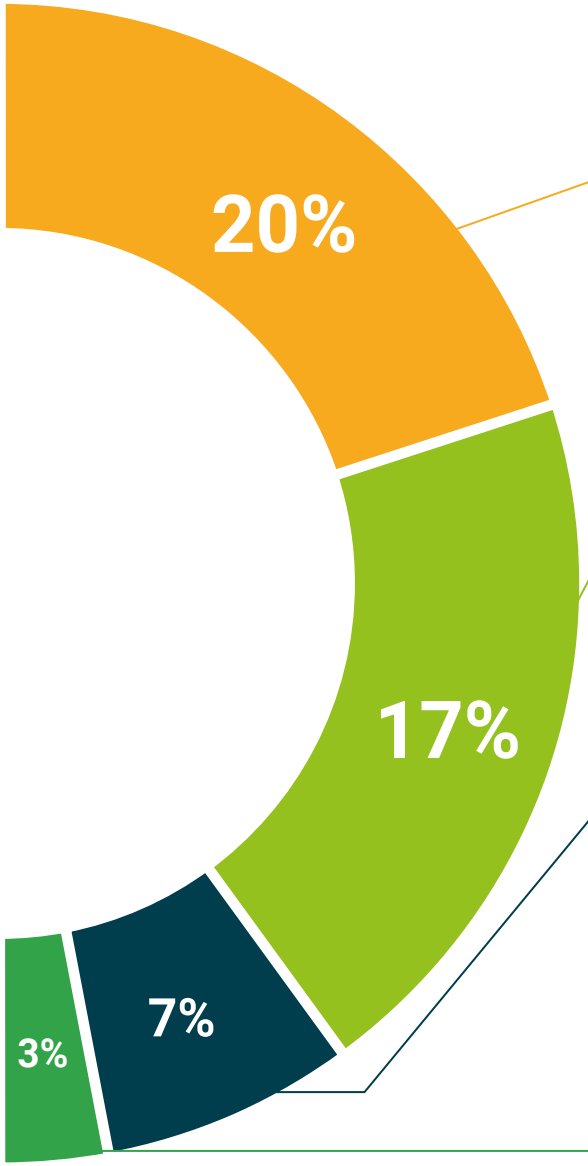
El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este sistema educativo exclusivo 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 te guiará 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.

07

Titulación

El Máster Título Propio en Nutrición Deportiva en Poblaciones Especiales garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Máster Propio expedido por TECH Universidad Tecnológica.





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

Este **Máster Título Propio en Nutrición Deportiva en Poblaciones Especiales** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal* con acuse de recibo su correspondiente título de **Máster Propio** emitido por **TECH Universidad Tecnológica**.

El título expedido por **TECH Universidad Tecnológica** expresará la calificación que haya obtenido en el Máster Título Propio, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores de carreras profesionales.

Título: **Máster Título Propio en Nutrición Deportiva en Poblaciones Especiales**

N.º Horas Oficiales: **1.500 h.**

Avalado por la NBA


tech universidad tecnológica

Otorga la presente

CONSTANCIA

a

C. _____, con documento de identificación nº_____

Por haber superado con éxito y acreditado el programa de

MÁSTER TÍTULO PROPIO

en

Nutrición Deportiva en Poblaciones Especiales

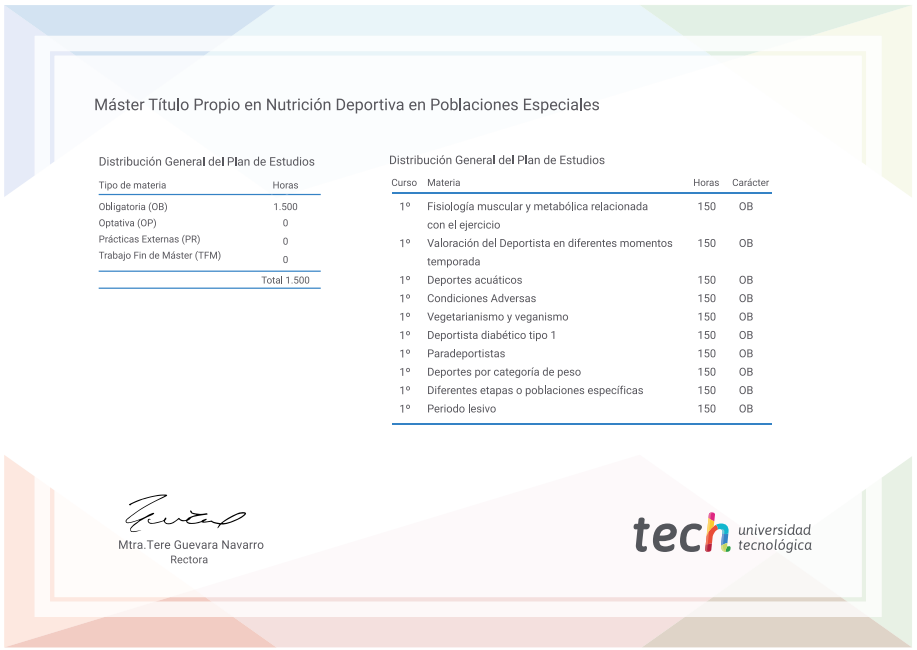
Se trata de un título propio de esta Universidad con una duración de 1.500 horas, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH es una Institución Particular de Educación Superior reconocida por la Secretaría de Educación Pública a partir del 28 de junio de 2018.

A 17 de junio de 2020

Mtra.Tere Guevara Navarro
Rectora

código único TECH: AFWOR23S techtitute.com/titulos


Máster Título Propio en Nutrición Deportiva en Poblaciones Especiales

Distribución General del Plan de Estudios

Tipo de materia	Horas
Obligatoria (OB)	1.500
Optativa (OP)	0
Prácticas Externas (PR)	0
Trabajo Fin de Máster (TFM)	0
Total	1.500

Distribución General del Plan de Estudios

Curso	Materia	Horas	Carácter
1º	Fisiología muscular y metabólica relacionada con el ejercicio	150	OB
1º	Valoración del Deportista en diferentes momentos temporada	150	OB
1º	Deportes acuáticos	150	OB
1º	Condiciones Adversas	150	OB
1º	Vegetarianismo y veganismo	150	OB
1º	Deportista diabético tipo 1	150	OB
1º	Paradeportistas	150	OB
1º	Deportes por categoría de peso	150	OB
1º	Diferentes etapas o poblaciones específicas	150	OB
1º	Periodo lesivo	150	OB

Mtra.Tere Guevara Navarro
Rectora

tech universidad tecnológica

*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH EDUCATION realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.

tech universidad tecnológica

Máster Título Propio
Nutrición Deportiva en Poblaciones Especiales

Modalidad: **Online**
Duración: **12 meses**
Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**
Horas lectivas: **1.500 h.**

Máster Título Propio
Nutrición Deportiva en Poblaciones Especiales

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica