Experto Universitario

Nutrición en el Deporte Acuático

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica



tech universidad tecnológica

Experto Universitario
Nutrición en el Deporte Acuático

Modalidad: **Online**
Duración: **6 meses**
Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**
Horas lectivas: **450 h.**
Acceso web: **www.techtitute.com/medicina/experto-universitario/experto-nutricion-deporte-acuatico-medicos**

Índice

01
Presentación
pág. 4

02
Objetivos
pág. 8

03
Dirección del curso
pág. 12

04
Estructura y contenido
pág. 16

05
Metodología
pág. 22

06
Titulación
pág. 30

01

Presentación

El profesional médico debe estar actualizado en las últimas técnicas y novedades en Nutrición en el Deporte Acuático para emplear un tratamiento que resulte eficaz, acorde a las necesidades de la actividad física realizada.

Una oportunidad única de especializarse y destacar en un sector con alta demanda de profesionales.





El Experto Universitario permite ejercitarse en entornos simulados que proporcionan un aprendizaje inmersivo programado para entrenarse ante situaciones reales”

En la actualidad es necesario que los médicos tengan una sólida base sobre nutrición y estén en constante actualización para poder aconsejar correctamente y derivar cuando fuera necesario a sus pacientes. Con esta capacitación intensiva obtendrán el conocimiento y las habilidades necesarias para realizar cambios dietéticos que de verdad ejerzan un impacto positivo en deportistas, acorde a cada situación clínica.

El deporte de élite y la práctica deportiva amateur pueden desarrollarse en situaciones muy diversas, condicionando tanto las condiciones fisiológicas como el objetivo nutricional durante la práctica deportiva. Los deportistas que compiten en los deportes acuáticos se enfrentan al reto constante de los arduos horarios de entrenamiento y competición en condiciones ambientales difíciles y cambiantes. Este programa nace con el objetivo de capacitar a médicos como especialistas dentro de un grupo multidisciplinar para maximizar el rendimiento deportivo y la correcta recuperación de deportistas que realizan actividades físicas en el agua.

Dentro de este programa se puede encontrar un cuadro docente del más alto nivel, capacitado por profesionales relacionados íntimamente con la nutrición deportiva, destacados en su ámbito y que lideran líneas de investigación y trabajo de campo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Al tratarse de un Experto Universitario online, el alumno no está condicionado por horarios fijos ni necesidad de trasladarse a otro lugar físico, sino que puede acceder a los contenidos en cualquier momento del día, equilibrando su vida laboral o personal con la académica.

Este **Experto Universitario en Nutrición en el Deporte Acuático** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Las características más destacadas son:

- Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que están concebidos recogen la información indispensable para el ejercicio profesional
- Los ejercicios donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- El sistema interactivo de aprendizaje basado en algoritmos para la toma de decisiones ante el paciente con problemas de alimentación
- 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

Aprende de los mejores profesionales y conviértete tú mismo en un profesional de éxito”

Conoce las dietas más adecuadas para cada tipo de deportista y serás capaz de realizar asesoramientos más personalizados"

La alimentación y el deporte deben ir de la mano, ya que es imprescindible que el deportista adquiera una dieta adecuada que le ayude a mejorar su rendimiento.

Este Experto Universitario 100% online te permitirá compaginar tus estudios con tu labor profesional a la vez que aumentas tus conocimientos en este ámbito.

Incluye en su cuadro docente a profesionales pertenecientes al ámbito de la nutrición, 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 Experto Universitario. Para ello, el profesional contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeos interactivos realizados por reconocidos expertos en nutrición deportiva y con gran experiencia.



02

Objetivos

El principal objetivo que persigue el programa es el desarrollo del aprendizaje teórico-práctico, de manera que el profesional médico consiga dominar de forma práctica y rigurosa el estudio de la nutrición deportiva en poblaciones especiales.





Este programa de actualización generará una sensación de seguridad en el desempeño de tu praxis diaria, que te ayudará a crecer personal y profesionalmente"

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 y 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
- Trabajar en un entorno multidisciplinar
- Comprender el 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 de esta capacitacióncomo 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. 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 2. 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 3. 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 cómo los factores externos e internos influyen en el abordaje nutricional de estos colectivos

03

Dirección del curso

El equipo docente, Experto Universitario en Nutrición Deportiva, cuenta con un amplio prestigio en la profesión y son profesionales con años de experiencia docente que se han unido para ayudar a los estudiantes a dar un impulso a su profesión. Para ello, han elaborado este Experto Universitario con actualizaciones recientes en la materia que le permitirá a los estudiantes capacitarse y aumentar sus habilidades en este sector.





Este Experto Universitario es la mejor inversión que puedes hacer en la selección de un programa de actualización por dos motivos: además de poner al día tus conocimientos en nutrición deportiva, obtendrás un título por la principal universidad online en español: TECH Universidad Tecnológica"

Dirección



Dr. Marhuenda Hernández, Javier

- Académico de Número de la Academia Española de Nutrición Humana y Dietética
- Profesor e investigador de la UCAM Universidad Católica San Antonio de Murcia
- Doctor en Nutrición
- Máster en Nutrición Clínica
- Graduado en Nutrición

Profesores

Dra. Ramírez, Marta

- Graduada en Nutrición Humana y Dietética
- Máster Oficial en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte
- Antropometrista ISAK nivel 1
- Amplia experiencia profesional tanto en el ámbito clínico como en el deportivo, donde trabaja con deportistas de triatlón, atletismo, culturismo, CrossFit, *powerlifting,* entre otros, estando especializada en deportes de fuerza
- Experiencia como formadora y ponente impartiendo seminarios, cursos, talleres y conferencias sobre nutrición deportiva para dietistas-nutricionistas, estudiantes de ciencias de la salud y población general, además de una continua formación en nutrición y deporte en congresos internacionales, cursos y jornadas

Dra. Montoya Castaño, Johana

- Nutricionista Dietista en la Universidad de Antioquia
- Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte por la UCAM Universidad Católica San Antonio de Murcia
- Nutrición Deportiva por la Universidad de Barcelona
- Miembro de la Red DBSS, G-SE de Investigación y Asociados del Exercise and Sport Nutrition Laboratory del Health and Kinesiology, Texas A&M University



04

Estructura y contenido

La estructura de los contenidos ha sido diseñada por un equipo de profesionales conocedor de las implicaciones de la capacitación en la praxis diaria, conscientes de la relevancia en la actualidad en la educación en nutrición deportiva y comprometidos con la enseñanza de calidad mediante las nuevas tecnologías educativas.





Este Experto Universitario en Nutrición en el Deporte Acuático contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado"

Módulo 1. Deportes acuáticos

1.1. Historia de los deportes acuáticos
- 1.1.1. Olimpiadas y grandes torneos
- 1.1.2. Deportes acuáticos en la actualidad

1.2. Limitantes del rendimiento
- 1.2.1. Deportes acuáticos en el agua (natación, waterpolo, etc.)
- 1.2.2. Deportes acuáticos sobre el agua (surf, vela, piragüismo, etc.)

1.3. Características básicas de los deportes acuáticos
- 1.3.1. Deportes acuáticos en el agua (natación, waterpolo, etc.)
- 1.3.2. Deportes acuáticos sobre el agua (surf, vela, piragüismo, etc.)

1.4. Fisiología deporte acuáticos
- 1.4.1. Metabolismo energético
- 1.4.2. Biotipo del deportista

1.5. Entrenamiento
- 1.5.1. Fuerza
- 1.5.2. Resistencia

1.6. Composición corporal
- 1.6.1. Natación
- 1.6.2. Waterpolo

1.7. Precompetición
- 1.7.1. 3 horas antes
- 1.7.2. 1 hora antes

1.8. Precompetición
- 1.8.1. Hidratos de carbono
- 1.8.2. Hidratación

1.9. Postcompetición
- 1.9.1. Hidratación
- 1.9.2. Proteína

1.10. Ayudas ergogénicas
- 1.10.1. Creatina
- 1.10.2. Cafeína





Módulo 2. Deportes por categoría de peso

2.1. Características de los principales deportes por categoría de peso
- 2.1.1. Reglamento
- 2.1.2. Categorías

2.2. Programación de la temporada
- 2.2.1. Competiciones
- 2.2.2. Macrociclo

2.3. Composición corporal
- 2.3.1. Deportes de combate
- 2.3.2. Halterofilia

2.4. Etapas de ganancia masa muscular
- 2.4.1. Porcentaje de grasa corporal
- 2.4.2. Programación

2.5. Etapas de definición
- 2.5.1. Hidratos de carbono
- 2.5.2. Proteína

2.6. Precompetición
- 2.6.1. *Peek Weak*
- 2.6.2. Antes del pesaje

2.7. Precompetición
- 2.7.1. Aplicaciones prácticas
- 2.7.2. *Timming*

2.8. Poscompetición
- 2.8.1. Hidratación
- 2.8.2. Proteína

2.9. Ayudas ergogénicas
- 2.9.1. Creatina
- 2.9.2. *Whey Protein*

Módulo 3. Diferentes etapas o poblaciones específicas

3.1. Nutrición en la mujer deportista
- 3.1.1. Factores limitantes
- 3.1.2. Requerimientos

3.2. Ciclo menstrual
- 3.2.1. Fase lútea
- 3.2.2. Fase folicular

3.3. Triada
- 3.3.1. Amenorrea
- 3.3.2. Osteoporosis

3.4. Nutrición en la mujer deportista embarazada
- 3.4.1. Requerimientos energéticos
- 3.4.2. Micronutrientes

3.5. Efectos del ejercicio físico en el niño deportista
- 3.5.1. Entrenamiento de fuerza
- 3.5.2. Entrenamiento de resistencia

3.6. Educación nutricional en el niño deportista
- 3.6.1. Azúcar
- 3.6.2. Trastorno de Conducta Alimentaria (TCA)

3.7. Requerimientos nutricionales en el niño deportista
- 3.7.1. Hidratos de carbono
- 3.7.2. Proteínas

3.8. Cambios asociados al envejecimiento
- 3.8.1. Porcentaje de grasa corporal
- 3.8.2. Masa muscular

3.9. Principales problemas en el deportista sénior
- 3.9.1. Articulaciones
- 3.9.2. Salud cardiovascular

3.10. Suplementación interesante en el deportista sénior
- 3.10.1. *Whey protein*
- 3.10.2. Creatina





Una experiencia de capacitación única, clave y decisiva para impulsar tu desarrollo profesional"

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, ¿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 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 médico.

¿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 alumnos 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.



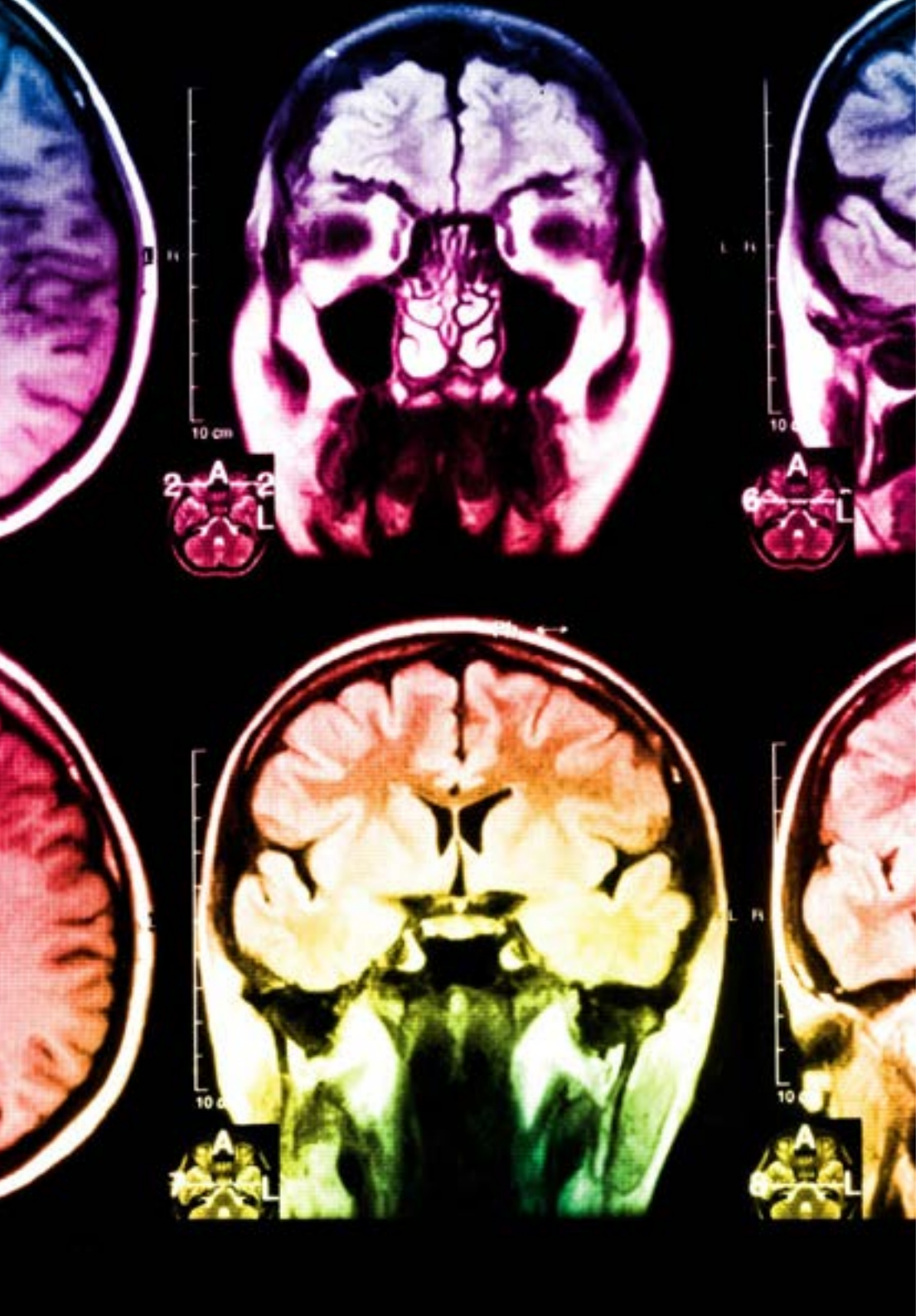
Relearning Methodology

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 profesional 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 250.000 médicos con un éxito sin precedentes en todas las especialidades clínicas con independencia de la carga en cirugía. Nuestra 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 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 quirúrgicas y procedimientos en video

TECH acerca al alumno las técnicas más novedosas, los últimos avances educativos y al primer plano de la actualidad en técnicas médicas. 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.

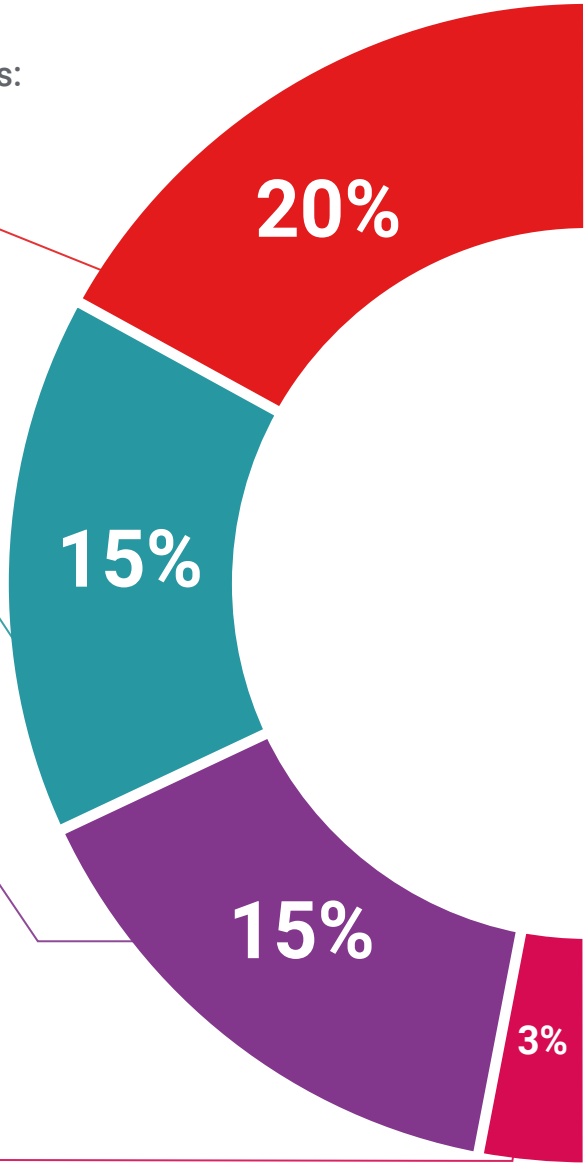
Resúmenes interactivos

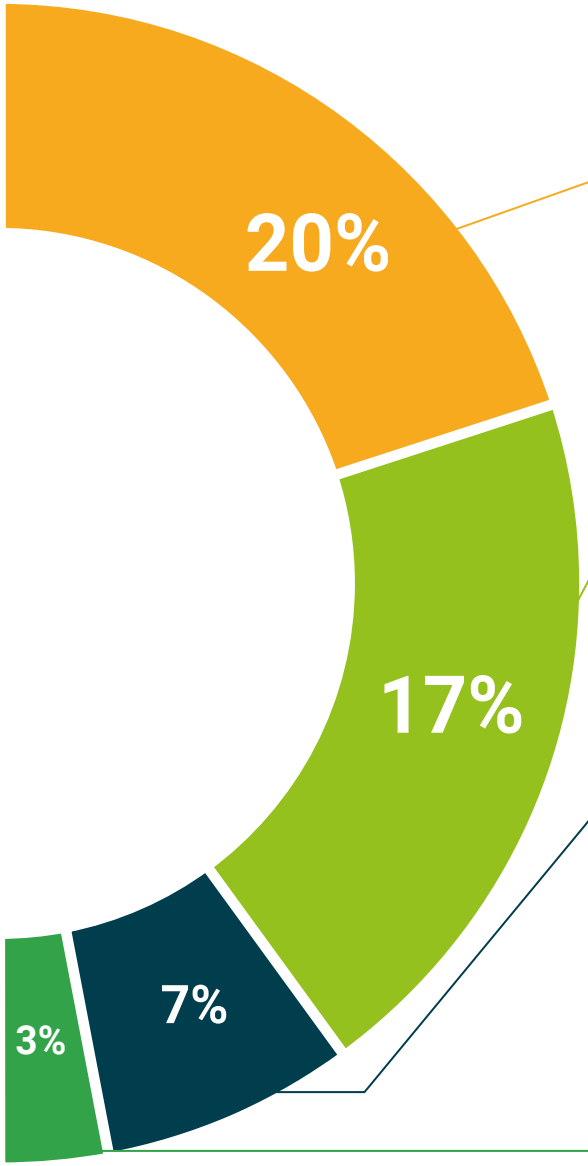
El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este exclusivo sistema educativo 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 Experto Universitario en Nutrición en el Deporte Acuático garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Experto Universitario expedido por TECH Universidad Tecnológica.





Supera con éxito esta capacitación y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”

Este **Experto Universitario en Nutrición en el Deporte Acuático** 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 **Experto Universitario** emitido por **TECH Universidad Tecnológica.**

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

Título: **Experto Universitario en Nutrición en el Deporte Acuático**

N.º Horas Oficiales: **450 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

EXPERTO UNIVERSITARIO

en

Nutrición en el Deporte Acuático

Se trata de un título propio de esta Universidad con una duración de 450 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

Este título propio se deberá acompañar siempre del título universitario habilitante expedido por la autoridad competente para ejercer profesionalmente en cada país. código único TECH: AFWOR23S techtitute.com/titulos

*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

Experto Universitario
Nutrición en el Deporte Acuático

Modalidad: **Online**
Duración: **6 meses**
Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**
Horas lectivas: **450 h.**

Experto Universitario

Nutrición en el Deporte Acuático

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica