Experto Universitario
Nutrición en el Deporte Acuático para Enfermería

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica



tech universidad tecnológica

Experto Universitario
Nutrición en el Deporte Acuático para Enfermería

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

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 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. Este programa nace con el objetivo de formar a profesionales de enfermería 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.





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 programa ha sido diseñado para facilitar al enfermero la actualización de sus conocimientos en nutrición deportiva en poblaciones especiales, con el fin de que pueda asesorar y ayudar al deportista tanto amateur como profesional, para la mejora de su rendimiento y estado físico.

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. Por ello, el profesional de enfermería 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.

Dentro de este programa podemos encontrar un cuadro docente del más alto nivel, formado 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 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 para Enfermería** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Las características más destacadas de la capacitación 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.

Sumérgete en el estudio de este completísimo Experto y mejora tus habilidades en el asesoramiento nutricional para deportistas”

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

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

Este Experto 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 curso académico. Para ello, el profesional contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado 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 forma que el profesional de enfermería 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, 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 de esta formación, 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. 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 los factores externos e internos influyen en el abordaje nutricional de estos colectivos.

03

Dirección del curso

Nuestro equipo docente, experto en Nutrición Deportiva, cuenta con un amplio prestigio en la profesión y son profesionales con años de experiencia docente que se han unido para ayudarte a dar un impulso a tu profesión. Para ello, han elaborado este Experto con actualizaciones recientes en la materia que te permitirá capacitarte y aumentar tus habilidades en este sector.





Este Experto 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"

Dirección



Dr. Marhuenda Hernández, Javier

- Académico de Número de la Academia Española de Nutrición Humana y Dietética. Profesor e investigador de UCAM.
- Doctor en Nutrición.
- Máster en Nutrición Clínica.
- Graduado en Nutrición.



Profesores

Dña. 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

Dña. Montoya Castaño, Johana

- Nutricionista Dietista UdeA
- Master en Nutrición en la actividad física y el deporte por la UCAM
- Nutrición deportiva UB
- Miembro de la Red DBSS, G-SE Y 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 de 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 para Enfermería 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. En Deportes acuáticos en el agua (natación, waterpolo..)
- 1.2.2. En Deportes acuáticos sobre el agua (surf, vela, piragüismo..)

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

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. Pre-competición.
- 1.7.1. 3 horas antes.
- 1.7.2. 1 hora antes.

1.8. Per-competición.
- 1.8.1. Hidratos de carbono.
- 1.8.2. Hidratación.

1.9. Post-competición.
- 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. % grasa corporal.
- 2.4.2. Programación.

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

2.6. Pre-competición.
- 2.6.1. Peek weak.
- 2.6.2. Antes del pesaje.

2.7. Per-competición.
- 2.7.1. Aplicaciones prácticas.
- 2.7.2. Timming.

2.8. Post-competición.
- 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 lutea.
- 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. 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. % Grasa corporal.
- 3.8.2. Masa muscular.

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

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





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

05

Metodología

Esta capacitación te 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 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 Nursing School empleamos el Método del caso

Ante una determinada situación clínica, ¿qué haría usted? A lo largo del programa, usted se enfrentará 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. Las enfermeras aprenden mejor, más rápido y de manera más sostenible en el tiempo.

Con TECH el enfermero 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 enfermería.

¿Sabías qué 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 enfermeros 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 profesional de la enfermería una mejor integración del conocimiento en el ámbito hospitalario o de atención primaria.
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 programa universitario.



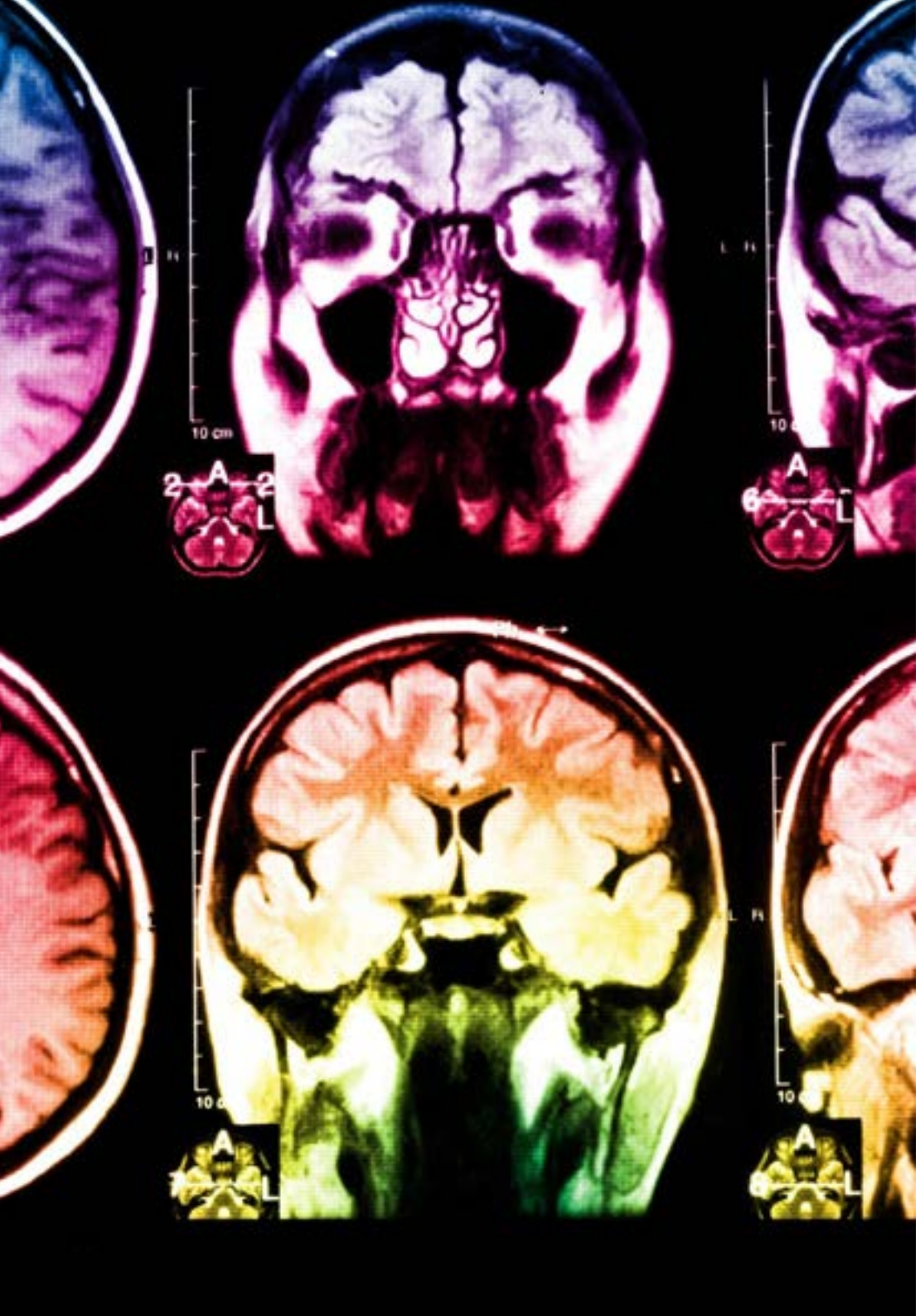
Relearning Methodology

En TECH potenciamos el método del caso de Harvard con la mejor metodología de enseñanza 100 % online del momento: el Relearning.

Nuestra Universidad es la primera en el mundo que combina el estudio de casos clínicos con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina un mínimo de 8 elementos diferentes en cada lección, y que suponen una auténtica revolución con respecto al simple estudio y análisis de casos.

El enfermero 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 hemos capacitado a más de 175.000 enfermeros con un éxito sin precedentes, en todas las especialidades con independencia de la carga práctica. 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 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 (aprendemos, desaprendemos, olvidamos y reaprendemos). Por eso, combinamos cada uno de estos elementos de forma concéntrica.

La puntuación global que obtiene nuestro sistema de aprendizaje es de 8.01, con arreglo a los más altos estándares internacionales.

En este programa tendrás acceso a los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para ti:

Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el programa universitario, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.

Técnicas y procedimientos de enfermería en vídeo

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

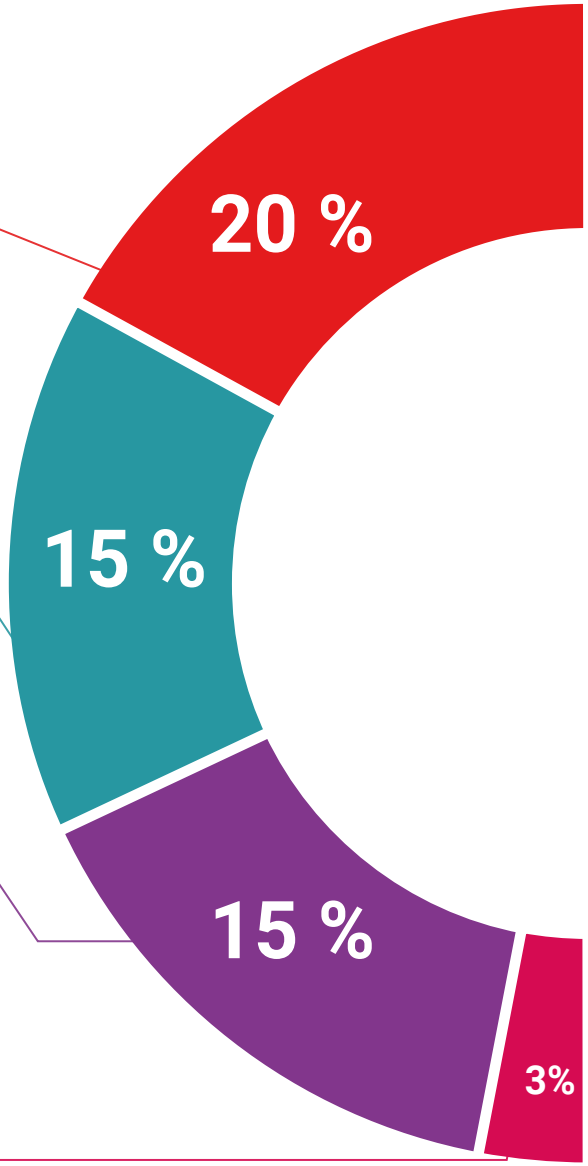
Resúmenes interactivos

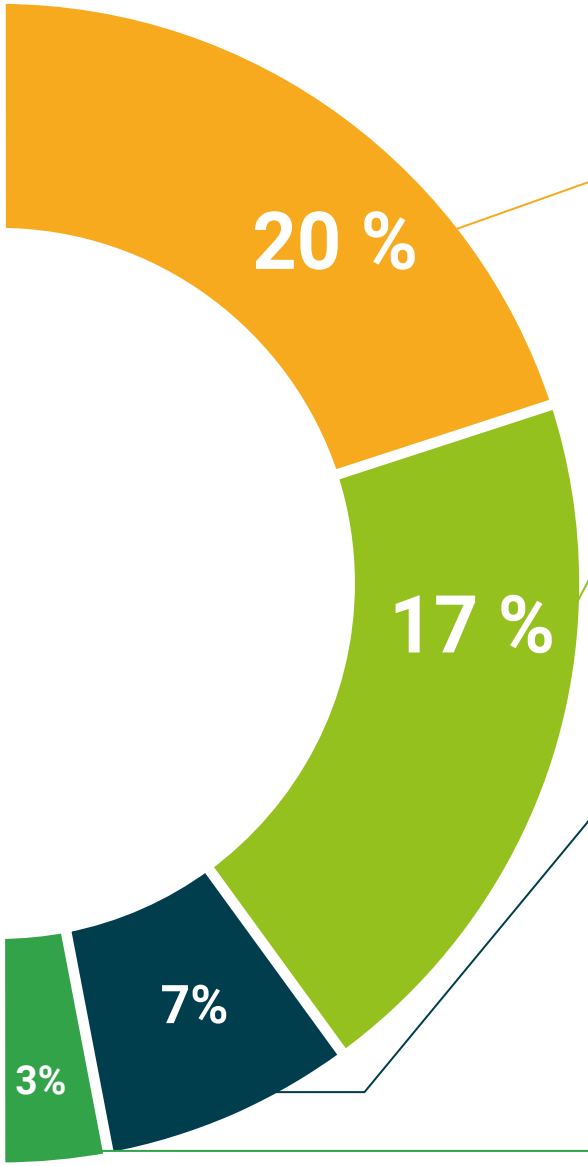
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

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, guías internacionales..., en nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





Análisis de casos elaborados y guiados por expertos

El aprendizaje eficaz tiene, necesariamente, que ser contextual. Por eso, te presentaremos 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

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos: para que compruebes cómo vas consiguiendo tus 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 nuestras futuras decisiones difíciles.

Guías rápidas de actuación

Te ofrecemos los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudarte a progresar en tu aprendizaje.

06

Titulación

El **Experto Universitario en Nutrición en el Deporte Acuático para Enfermería** te garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título universitario 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 para Enfermería** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de las evaluaciones por parte del alumno, este 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, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités de carreras profesionales.

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

Nº Horas Oficiales: **450**

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 para Enfermería

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 para Enfermería

Modalidad: **Online**

Duración: **6 meses**

Titulación: **TECH - Universidad Tecnológica**

Horas lectivas: **450 h.**

Experto Universitario
Nutrición en el Deporte Acuático para Enfermería

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica