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/ciencias-del-deporte/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

Este programa capacita al alumno en el diseño de programas nutricionales y el seguimiento del deportista con necesidades especiales, todo ello adecuado a las diferentes disciplinas deportivas con el objeto de obtener el máximo rendimiento deportivo. Se trata de dar una capacitación integral que abarca diferentes situaciones que podemos encontrar en un deportista, con una gran calidad científico-técnica y un altísimo componente práctico que destaca sobre el resto de las titulaciones disponibles.

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.





Sumérgete en el estudio de este Máster Título Propio y mejora tus habilidades en el asesoramiento nutricional para deportistas"

Este Máster Título Propio se centra en los aspectos menos estudiados durante la carrera universitaria, permitiendo ampliar los conocimientos necesarios para poder abarcar un amplio espectro de posibles deportistas, así como satisfacer las necesidades nutricionales de los mismos. Dentro de este Máster Título Propio podemos encontrar un cuadro docente del más alto nivel, conformado 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. Los docentes de este Máster Título Propio son profesionales que buscan la excelencia en su labor docente y laboral, impartiendo clase en centros universitarios y trabajando con deportistas para maximizar su rendimiento.

El Máster Título Propio cuenta con contenido multimedia que ayuda a adquirir los conocimientos que se imparten, elaborado con la última tecnología educativa. A su vez, permitirá al alumno un aprendizaje situado y contextual, dentro de un entorno simulado que proporcione una capacitación enfocada a resolver problemas reales.

Gracias a su modalidad online podrás organizar tu tiempo y ritmo de aprendizaje adaptándolo a tus horarios, además de poder acceder a los contenidos desde cualquier ordenador o dispositivo móvil. Tendrás la oportunidad de cursar un programa docente que agrupa los conocimientos más avanzados y profundos, donde un grupo de profesores de elevado rigor científico y amplia experiencia internacional pone a tu disposición la información más completa y actualizada.

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

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

Este Máster Título Propio puede ser 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 en Poblaciones Especiales, obtendrás un título por TECH Universidad Tecnológica"

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

Este Máster Título Propio 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 las ciencias del deporte, 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 programa. 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 ciencias del deporte 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 preparándose y aprendiendo en el ámbito de la nutrición en el deporte, tanto por los contactos establecidos con profesores y profesionales del máster, 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

Nuestro objetivo es lograr la excelencia académica y ayudarte a ti también a conseguirla”

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 con base en el tipo de ejercicio realizado
- Profundizar en la integración de los diferentes sistemas energéticos que conforman el metabolismo energético del músculo

Módulo 2. Valoración Deportista en diferentes momentos temporada

- Interpretación de bioquímicas para detectar déficits nutricionales o estados de sobreentrenamiento
- 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 Extremas
- 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 deportistas vegetarianos
- 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. Nutrición en 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 que 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.





Este programa te permitirá adquirir las competencias necesarias para ser más eficaz en tu labor diaria”

El profesional, al finalizar este programa, será capaz de:

Competencias generales

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





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

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 Máster Título Propio con actualizaciones recientes en la materia que te permitirá capacitarte y aumentar tus habilidades en este sector.





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

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

D. Arcusa, Raúl

- Graduado en Nutrición Humana y Dietética
- Máster Oficial en Nutrición en la actividad física y el deporte
- Antropometrista ISAK nivel 1
- Actualmente se encuentra como doctorando dentro del Departamento de Farmacia de la UCAM, en la línea de investigación de Nutrición y Estrés Oxidativo, actividad que compagina con el trabajo de Nutricionista en la cantera del C.D. Castellón
- Posee experiencia en diferentes equipos de fútbol de la comunidad valenciana, así como amplia experiencia en consulta en clínica presencial

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.

Los principales profesionales en la materia se han unido para ofrecerte los conocimientos más amplios en este campo, de tal manera que puedas desarrollarte con totales garantías de éxito”

05

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

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. Lipólisis
  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 de la 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. Deportes acuáticos en el agua (natación, waterpolo...)
- 3.2.2. Deportes acuáticos sobre el agua (surf, vela, piragüismo...)

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

3.4. Fisiología en los deportes 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 y asperger, 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 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

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

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

Nuestro programa ofrece un método revolucionario de desarrollo de habilidades y conocimientos. Nuestro objetivo es afianzar competencias en un contexto cambiante, competitivo y de alta exigencia.

Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo"



Nuestra universidad es la primera en el mundo que combina los case studies de Harvard Business School con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración.



El alumno aprenderá, mediante actividades colaborativas y casos reales, la resolución de situaciones complejas en entornos empresariales reales.

Un método de aprendizaje innovador y diferente

Este programa intensivo de Ciencias del Deporte de TECH Universidad Tecnológica te prepara para afrontar todos los retos en esta área, tanto en el ámbito nacional como internacional. Tenemos el compromiso de favorecer el crecimiento personal y profesional, la mejor forma de caminar hacia el éxito, por eso, TECH utiliza los *case studies* de Harvard, con la cual tenemos un acuerdo estratégico, que nos permite acercar a nuestros alumnos los materiales de la mejor universidad del mundo.

> *Somos la única universidad online que ofrece los materiales de Harvard como material docente en sus cursos"*

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores facultades del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomasen decisiones y emitiesen juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? Esta es la pregunta a la que nos enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos reales. Deberán integrar todos sus conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones.

Relearning Methodology

Nuestra universidad es la primera en el mundo que combina los *case studies* de Harvard University con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

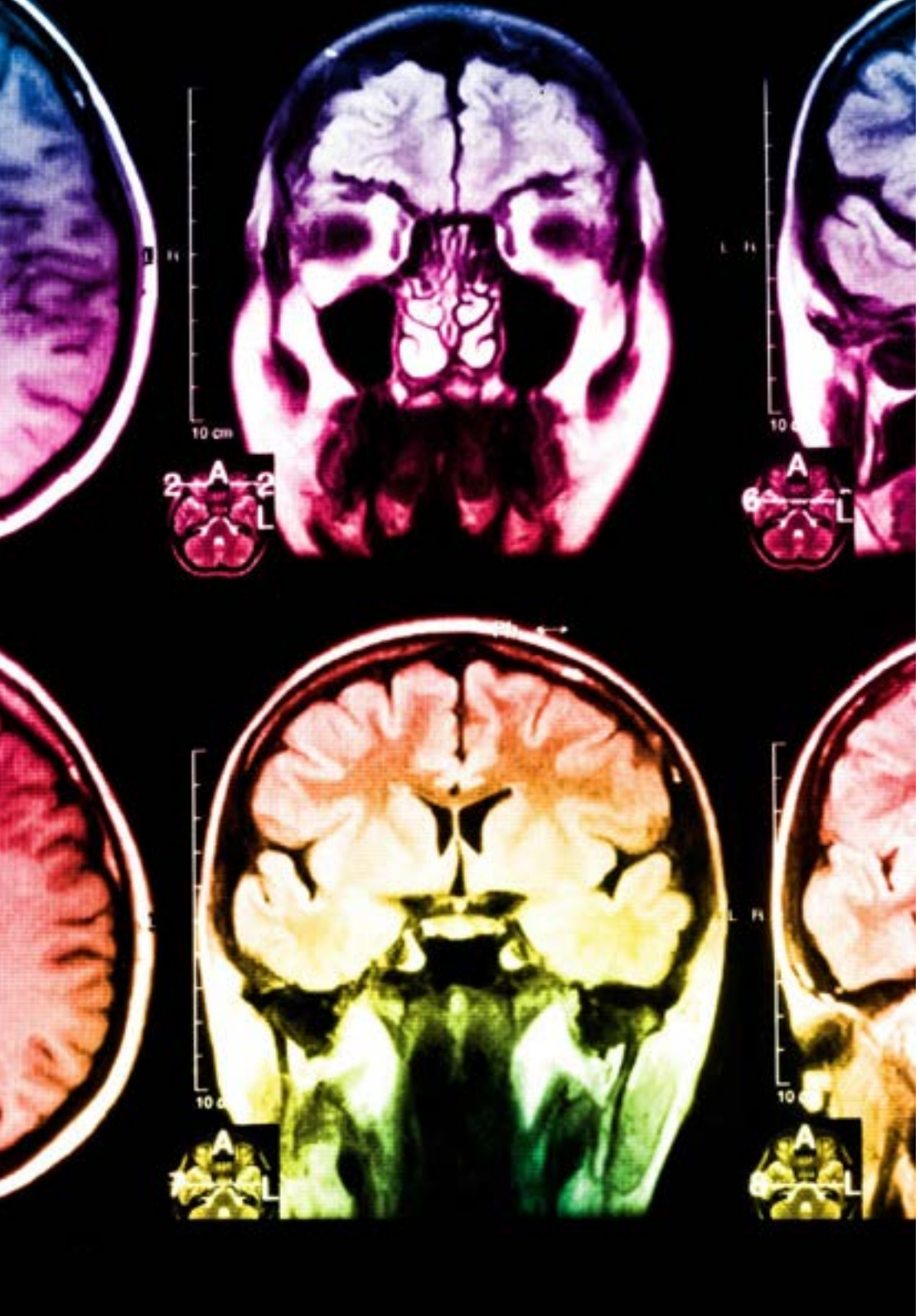
Potenciamos los *case studies* de Harvard con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

En 2019, obtuvimos los mejores resultados de aprendizaje de todas las universidades online en español en el mundo.

En TECH se aprende con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los directivos del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina Relearning.

Nuestra universidad es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019, conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos…) con respecto a los indicadores de la mejor universidad online en español.





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. Con esta metodología se han capacitado a más de 650.000 graduados universitarios con un éxito sin precedentes en ámbitos tan distintos como la bioquímica, la genética, la cirugía, el derecho internacional, las habilidades directivas, las ciencias del deporte, la filosofía, el derecho, la ingeniería, el periodismo, la historia o los mercados e instrumentos financieros. Todo ello en un entorno de alta exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu capacitación, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.

A partir de la última evidencia científica en el ámbito de la neurociencia, no solo sabemos organizar la información, las ideas, las imágenes y los recuerdos, sino que sabemos que el lugar y el contexto donde hemos aprendido algo es fundamental para que seamos capaces de recordarlo y almacenarlo en el hipocampo, para retenerlo en nuestra memoria a largo plazo.

De esta manera, y en lo que se denomina Neurocognitive context-dependent e-learning, los diferentes elementos de nuestro programa están conectados con el contexto donde el participante desarrolla su práctica profesional.

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.

Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

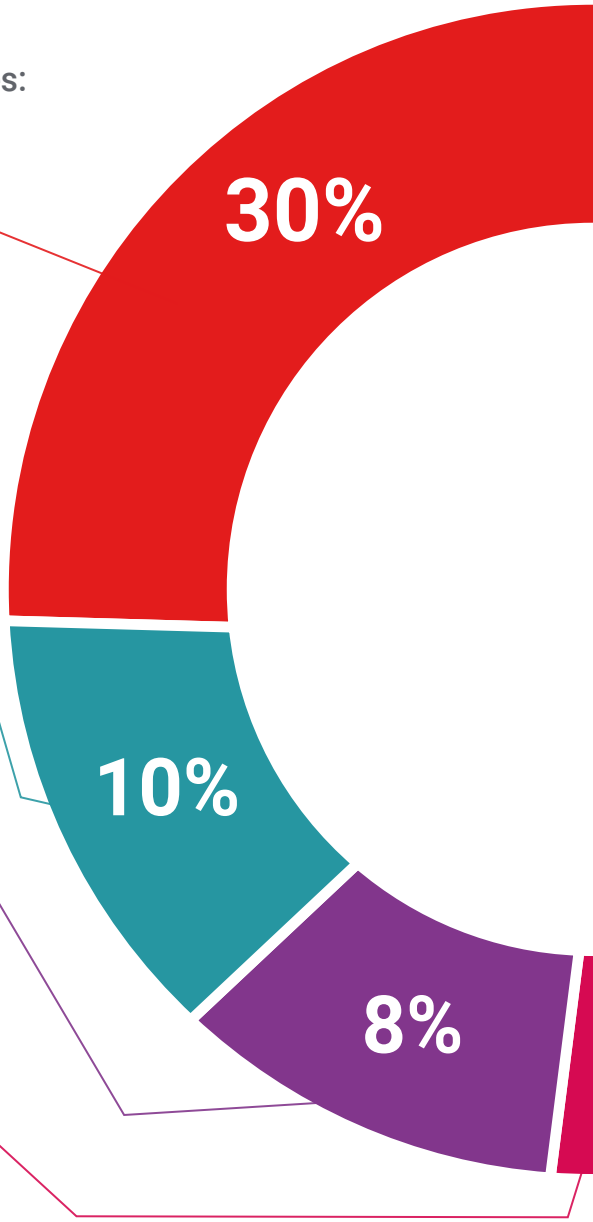
El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.

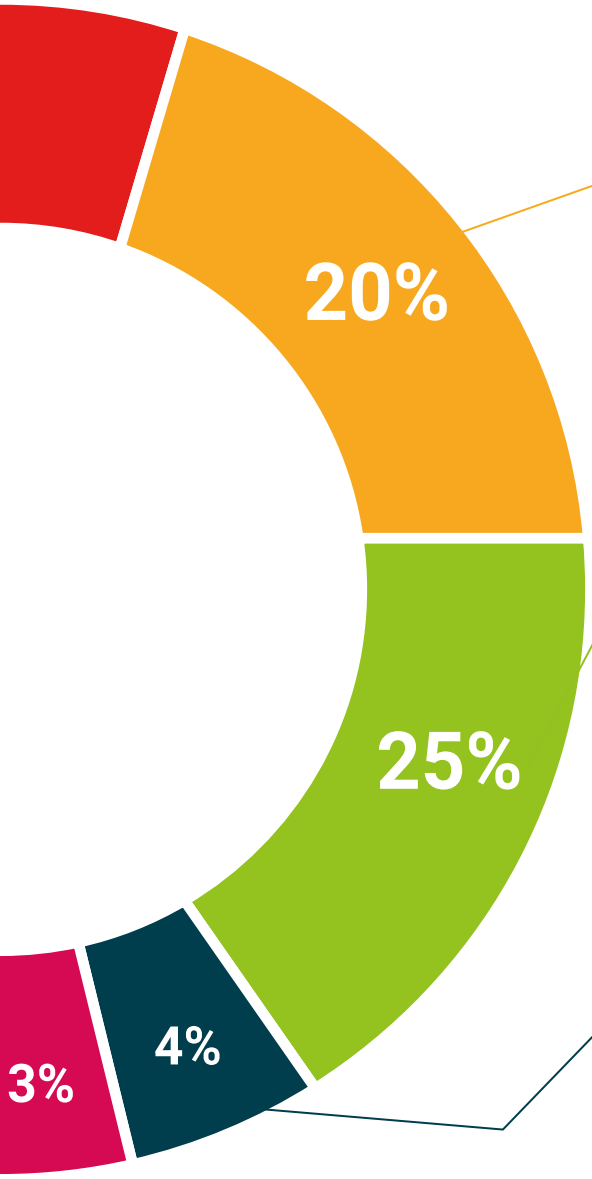
Prácticas de habilidades y competencias

Realizarán actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.

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.





Case studies

Completarán una selección de los mejores cases studies de la materia que se emplean en Harvard. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.

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".

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.

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 reúne 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

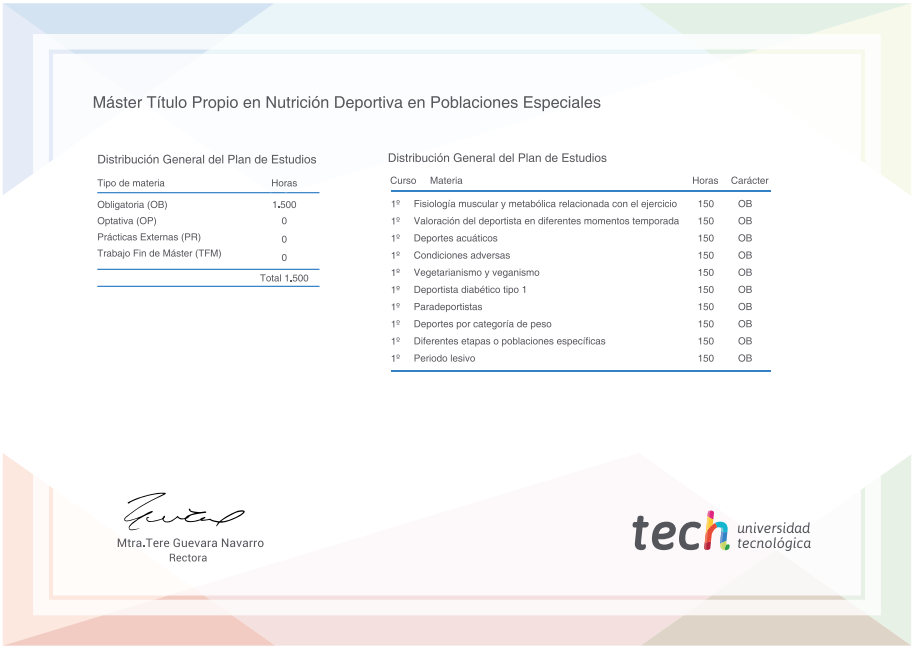
Se trata de un título propio de esta Universidad con una duración de 1.500 horas, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

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

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


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