Experto Universitario
Nutrición en la Actividad Física y Deporte Acuático

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica



tech universidad tecnológica

Experto Universitario
Nutrición en la Actividad Física y Deporte Acuático

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

Índice

01 Presentación — pág. 4

02 Objetivos — pág. 8

03 Dirección del curso — pág. 12

04 Estructura y contenido — pág. 16

05 Metodología — pág. 20

06 Titulación — pág. 28

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 Experto Universitario en Nutrición en la Actividad Física y Deporte Acuático nace con el objetivo de formar a profesionales del más alto nivel como especialistas dentro de un grupo multidisciplinar para maximizar el rendimiento deportivo y la correcta recuperación.





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"

Los deportes acuáticos incluyen una variedad de disciplinas deportivas (natación, waterpolo, saltos de trampolín, natación sincronizada) con unas demandas metabólicas de fuerza y técnica muy diferentes, si bien todos comparten la peculiaridad de que el movimiento tiene lugar en el agua. 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. Un punto a tener en cuenta es la enorme gama de temperaturas del agua a la que suelen estar expuestos los nadadores y otros deportistas acuáticos (16-31ºC para la natación en aguas abiertas), junto con las respuestas termorreguladoras acuáticas alteradas en comparación con los deportistas terrestres, que pueden suponer un reto para la salud, la seguridad y el rendimiento de estos atletas.

Por otro lado, la búsqueda de la mejora del rendimiento deportivo es un objetivo común en todos los deportes. Partiendo de este fin, se encuentra un grupo de deportes que destacan porque esta mejora deportiva debe estar coordinada con la búsqueda de un peso corporal específico (deportes de combate, halterofilia, *powerlifting*, modalidades de culturismo). Los deportes con categorías de peso procuran promover competencias más justas e interesantes, ya que la confrontación se realiza entre oponentes de la misma contextura física y capacidad. Sin embargo, en estos deportes existe una marcada tendencia a obtener ventaja tratando de acceder a una categoría de peso inferior al peso natural de entrenamiento y, de esta forma, competir con deportistas de menor contextura física y peso. Por lo general, el deportista trata de reducir su masa corporal al mínimo posible.

En ocasiones, los deportistas realizan protocolos bastante agresivos para reducir el peso corporal y quedar encuadrados en una categoría de menos peso. Estas prácticas se caracterizan por una fuerte restricción de la ingesta de alimentos y líquidos, lo que provoca un estado de agotamiento de glucógeno e hipohidratación. En este contexto podría producirse cierto catabolismo muscular (pérdida de masa muscular) que comprometería el rendimiento deportivo.

El programa 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.

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

- Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido 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 Experto Universitario 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 en la Actividad Física y Deporte Acuático, obtendrás un título por TECH Universidad Tecnológica"

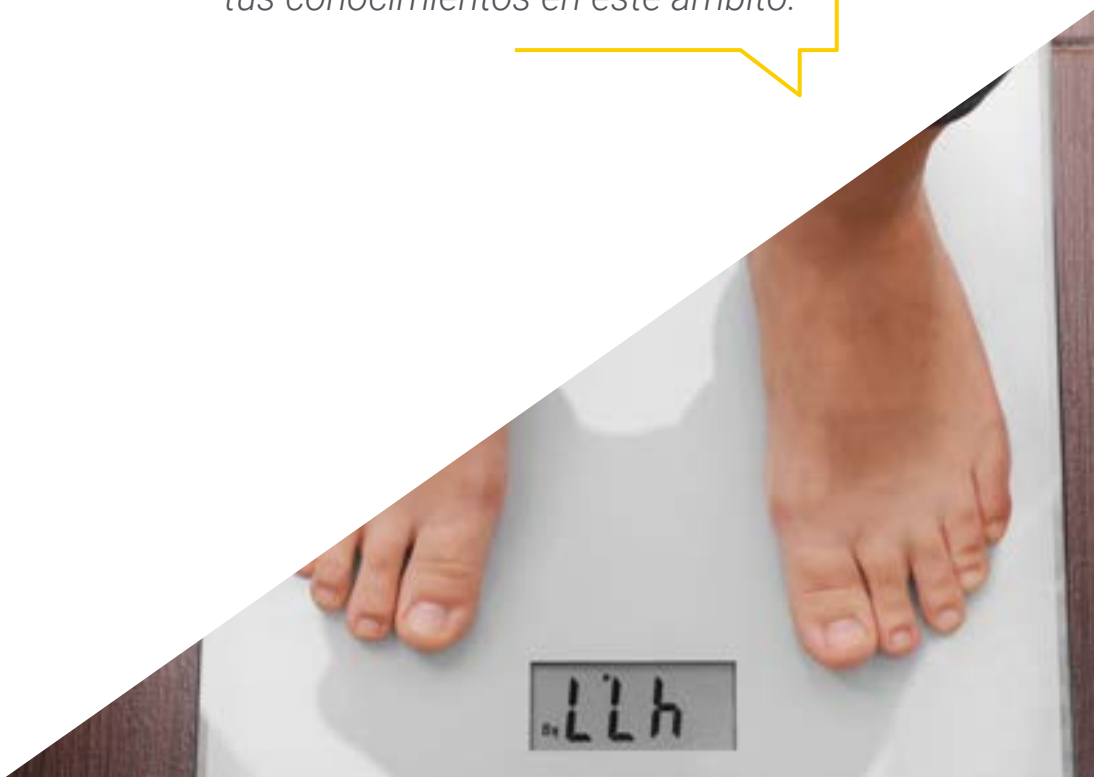
El programa permite ejercitarse en entornos simulados, que proporcionan un aprendizaje inmersivo programado para entrenarse ante situaciones reales.

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 a los profesionales 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 los profesionales deberán tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se les planteen a lo largo del curso académico. Para ello, contarán con la ayuda de un novedoso sistema de video 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 los profesionales de ciencias del deporte consigan 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 especializándose y aprendiendo en el ámbito de la nutrición en el deporte, tanto por los contactos establecidos con profesores y profesionales de esta capacitación 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

Da el paso para ponerte al día en las últimas novedades en Nutrición en la Actividad Física y Deporte Acuático ”



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

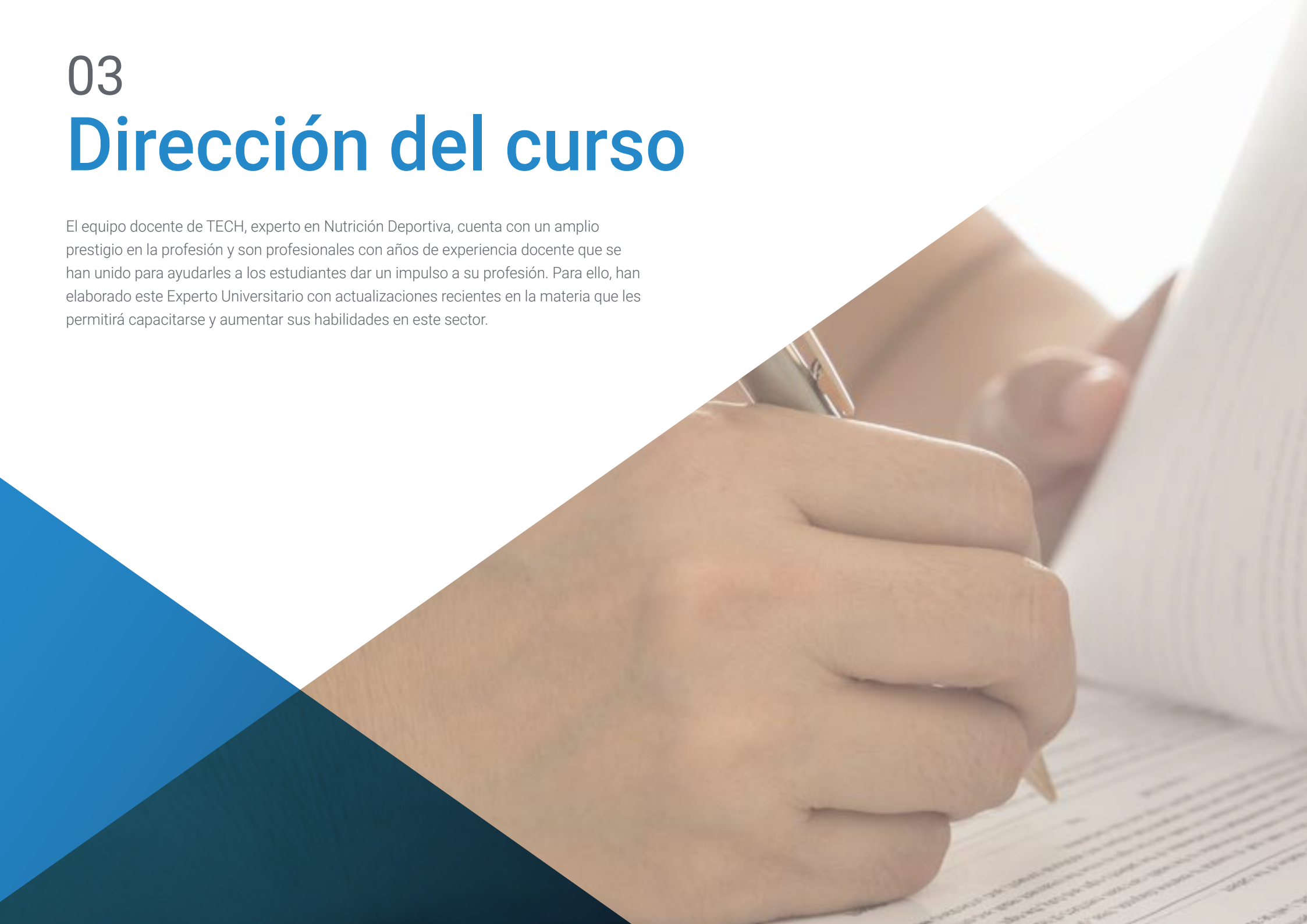
Módulo 3. Diferentes etapas o poblaciones específicas

- 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

El equipo docente de TECH, 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 ayudarles a los estudiantes dar un impulso a su profesión. Para ello, han elaborado este Experto Universitario con actualizaciones recientes en la materia que les permitirá capacitarse y aumentar sus habilidades en este sector.





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

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

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

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

Aprovecha la oportunidad para conocer los últimos avances en esta materia para aplicarla a tu práctica diaria"

04

Estructura y contenido

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





Este Experto Universitario en Nutrición en la Actividad Física y 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. En deportes acuáticos en el agua (natación, waterpolo, etc.)
- 1.2.2. En 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. Percompetición
- 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. Percompetición
- 2.7.1. Aplicaciones prácticas
- 2.7.2. *Timming*

2.8. Postcompetición
- 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. 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

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"

Estudio de Caso para contextualizar todo el contenido

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"



Accederás a un sistema de aprendizaje basado en la reiteración, con una enseñanza natural y progresiva a lo largo de todo el temario.



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

El presente programa de TECH es una enseñanza intensiva, creada desde 0, que propone los retos y decisiones más exigentes en este campo, ya sea en el ámbito nacional o internacional. Gracias a esta metodología se impulsa el crecimiento personal y profesional, dando un paso decisivo para conseguir el éxito. El método del caso, técnica que sienta las bases de este contenido, garantiza que se sigue la realidad económica, social y profesional más vigente.

> *Nuestro programa te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera"*

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

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.

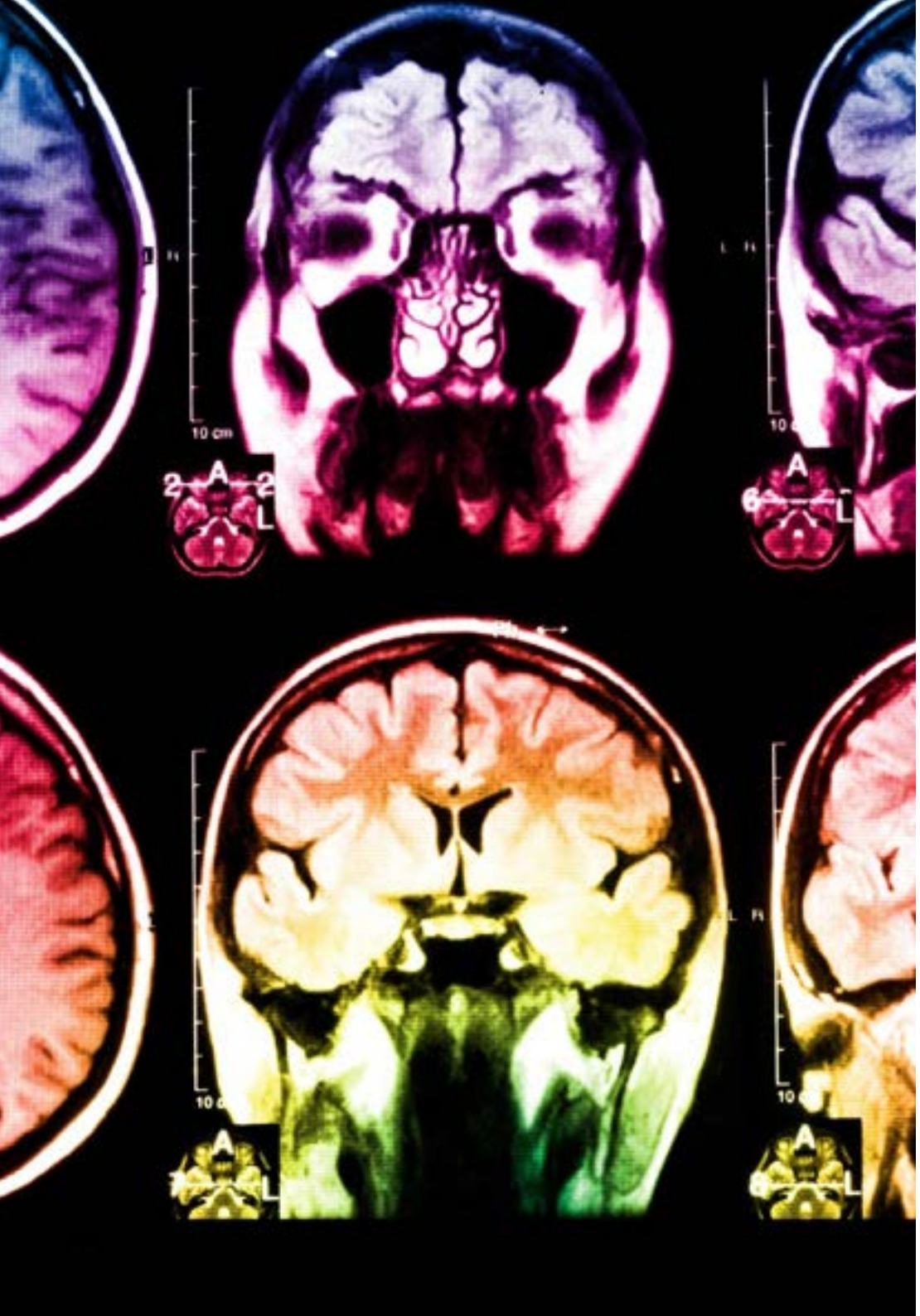
Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

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.

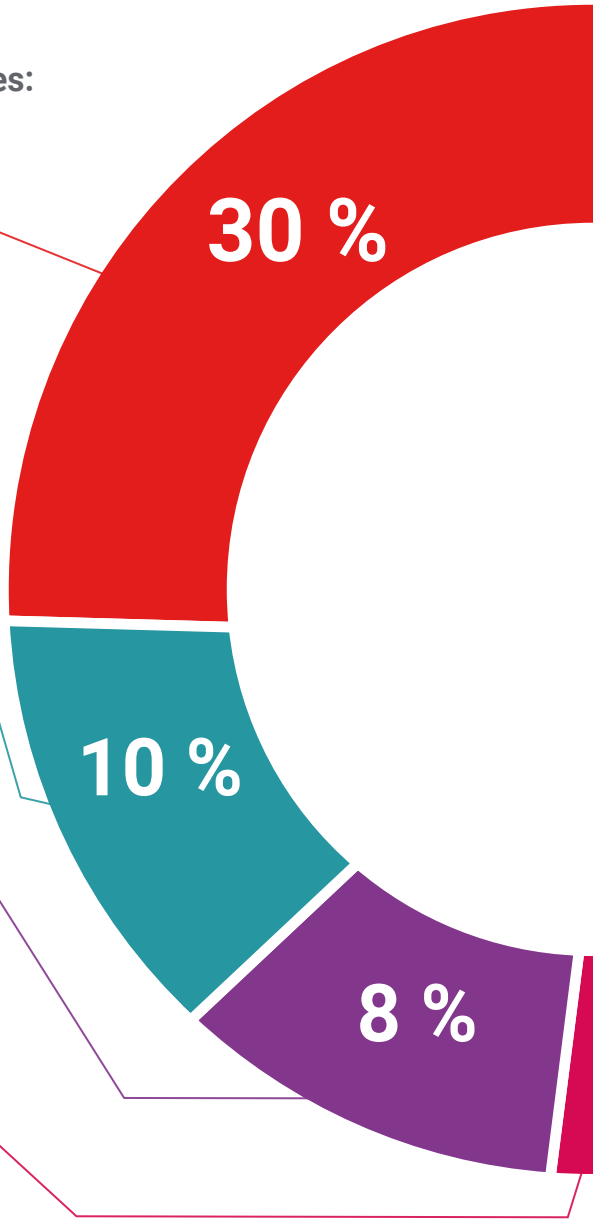
El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.

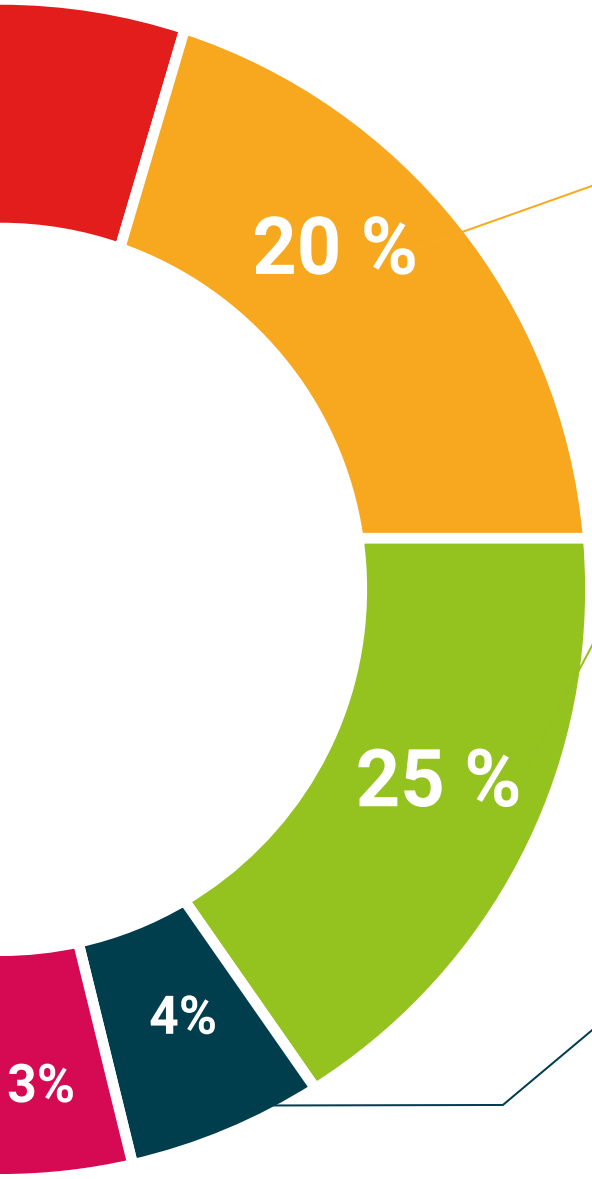
Prácticas de habilidades y competencias

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 casos de estudio elegidos expresamente para esta situación. 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, videos, 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.

06

Titulación

El Experto Universitario en Nutrición en la Actividad Física y 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 este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”

Este **Experto Universitario en Nutrición en la Actividad Física y 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 la Actividad Física y 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 la Actividad Física y 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

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 la Actividad Física y Deporte Acuático

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

Experto Universitario
Nutrición en la Actividad Física y Deporte Acuático

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica