Diplomado

Nutrición durante el Periodo Lesivo del Deportista

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica



tech universidad tecnológica

Diplomado

Nutrición durante el Periodo Lesivo del Deportista

Modalidad: **Online**

Duración: **6 semanas**

Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**

Horas lectivas: **150 h.**

Acceso web: **www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/nutricion-durante-periodo-lesivo-deportista**

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

Existen alimentos, vitaminas y nutrientes que ayudan al deportista a recuperarse y protegerse de posibles lesiones durante la actividad física. Los nutricionistas deben estar actualizados con las últimas novedades en nutrición deportiva para elaborar una dieta acorde a las características físicas de cada paciente.

Una capacitación única elaborada por expertos del sector con amplia experiencia en la materia.





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 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.

Si hay un tramo complicado en la temporada del deportista, ese será el periodo lesivo. El deportista por naturaleza necesita competir, y verse apartado de la competición le puede resultar frustrante. Por un lado, la nutrición puede jugar un rol importante ayudando en la prevención de lesiones se es capaz de conseguir a través de la alimentación un estado antiinflamatorio del organismo. Por otro lado, una vez ya lesionado el deportista será muy importante controlar dicha nutrición con objeto de acelerar los procesos de recuperación para que vuelva lo antes posible ir a la competición, y lo más importante, que no recaiga de la lesión.

Al tratarse de un programa online, los alumnos no están condicionados por horarios fijos ni necesidad de trasladarse a otro lugar físico, sino que pueden acceder a los contenidos en cualquier momento del día, equilibrando su vida laboral o personal con la académica.

Este **Diplomado en Nutrición durante el Periodo Lesivo del Deportista** 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 Diplomado 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"

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

Este Diplomado 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 educación 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 formándose 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





Objetivos específicos

- 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

Aprovecha la oportunidad y da el paso para ponerte al día en las últimas novedades en Nutrición durante el Periodo Lesivo del Deportista"

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 alumnos dar un impulso a su profesión. Para ello, han elaborado este programa 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. 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



04

Estructura y contenido

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





Este Diplomado en Nutrición durante el Periodo Lesivo del Deportista contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado"

Módulo 1. Periodo Lesivo

1.1. Introducción
1.2. Prevención de lesiones en el deportista
  1.2.1. Disponibilidad energética relativa en el deporte
  1.2.2. Salud bucodental e implicaciones sobre las lesiones
  1.2.3. Fatiga, nutrición y lesiones
  1.2.4. Sueño, nutrición y lesiones
1.3. Fases de la lesión
  1.3.1. Fase de inmovilización. Inflamación y cambios que se producen durante esta fase
  1.3.2. Fase de retorno de la actividad
1.4. Ingesta energética durante el periodo de lesión
1.5. Ingesta de macronutrientes durante el periodo de lesión
  1.5.1. Ingesta de carbohidratos
  1.5.2. Ingesta de grasas
  1.5.3. Ingesta de proteínas
1.6. Ingesta de micronutrientes de especial interés durante la lesión
1.7. Suplementos deportivos con evidencia durante el periodo de lesión
  1.7.1. Creatina
  1.7.2. Omega 3
  1.7.3. Otros
1.8. Lesiones tendinosas y ligamentosas
  1.8.1. Introducción a las lesiones tendinosas y ligamentosas. Estructura del tendón
  1.8.2. Colágeno, gelatina y vitamina C. ¿Pueden ayudar?
  1.8.3. Oros nutrientes involucrados en la síntesis del colágeno
1.9. Vuelta a la competición
  1.9.1. Consideraciones nutricionales en el retorno a la competición
1.10. Estudios de caso interesantes en la literatura científica sobre lesiones





Una experiencia de actualización de conocimiento 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"

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.

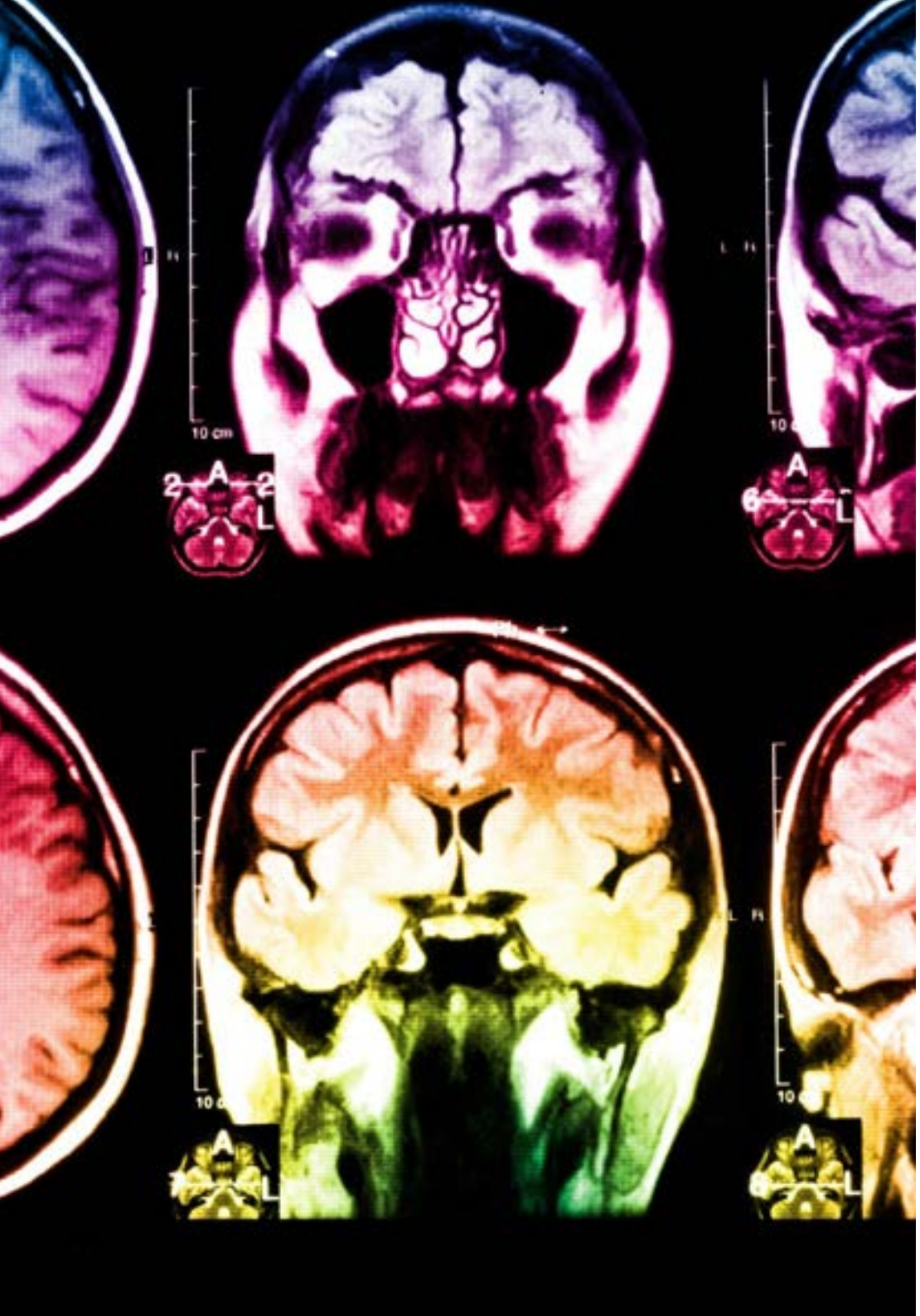
Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

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.

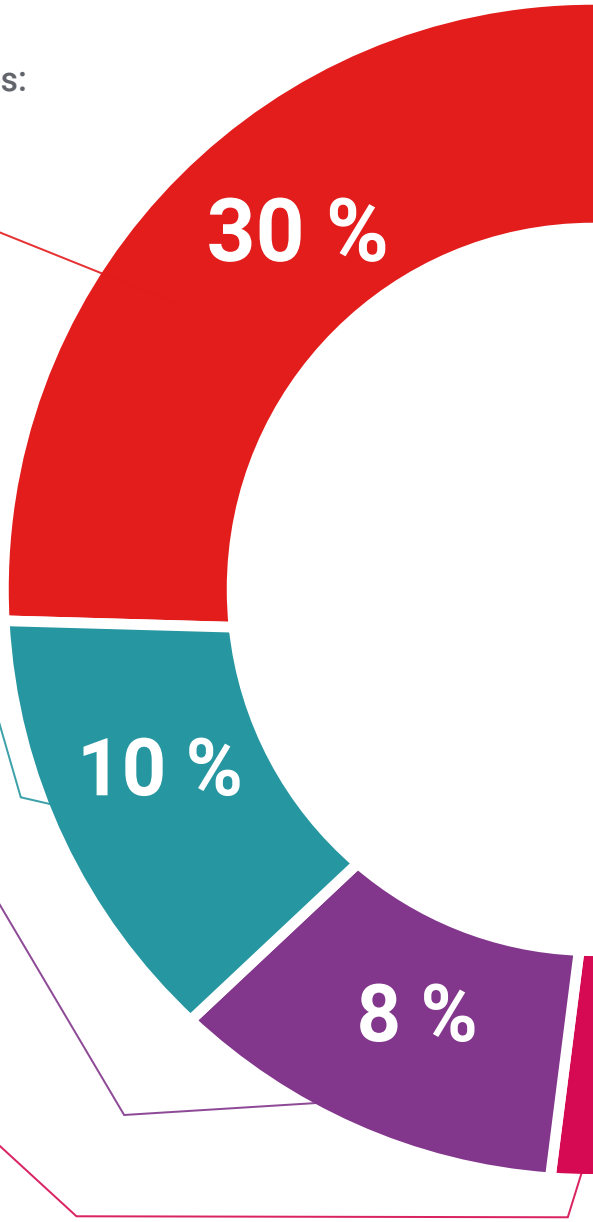
El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.

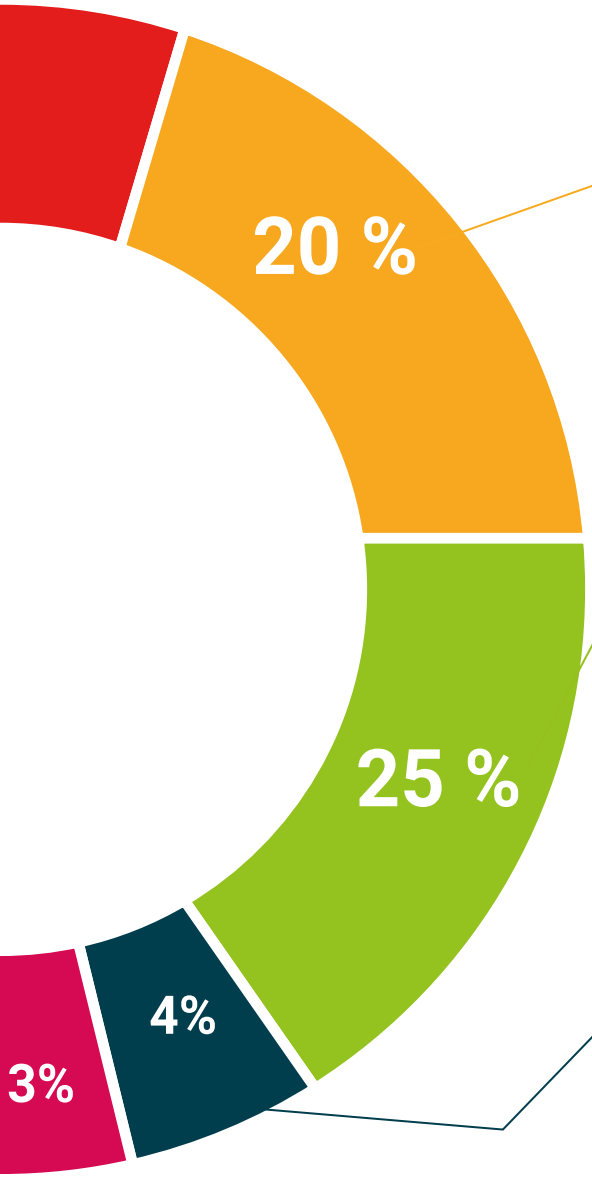
Prácticas de habilidades y competencias

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 Diplomado en Nutrición durante el Periodo Lesivo del Deportista garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Diplomado expedido por TECH Universidad Tecnológica.





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

Este **Diplomado en Nutrición durante el Periodo Lesivo del Deportista** 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 **Diplomado** emitido por **TECH Universidad Tecnológica.**

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

Título: **Diplomado en Nutrición durante el Periodo Lesivo del Deportista**
N.º Horas Oficiales: **150 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

DIPLOMADO

en

Nutrición durante el Periodo Lesivo del Deportista

Se trata de un título propio de esta Universidad con una duración de 150 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.

futuro
confianza personas
salud educación información tutores
garantía acreditación enseñanza
instituciones tecnología aprendizaje
comunidad compromiso
atención personalizada innovación
conocimiento presente calidad
web formación
desarrollo instituciones
aula virtual idiomas

tech universidad tecnológica

Diplomado

Nutrición durante el Periodo Lesivo del Deportista

Modalidad: **Online**
Duración: **6 semanas**
Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**
Horas lectivas: **150 h.**

Diplomado

Nutrición durante el Periodo Lesivo del Deportista

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica