

Curso Profesional Nutrición Deportiva





Curso Profesional Nutrición Deportiva

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Acceso web: www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/nutricion-deportiva

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Requisitos de acceso

pág. 6

03

Salidas profesionales

pág. 8

04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?

pág. 10

05

Dirección del curso

pág. 12

06

Plan de formación

pág. 14

07

Metodología

pág. 16

08

Titulación

pág. 20

01

Presentación

Para el rendimiento físico y el logro de metas deportivas es imprescindible una adecuada alimentación. En ese contexto, la nutrición se ha convertido en un campo crucial para maximizar la capacidad atlética, acelerar la recuperación y mantener la salud óptima de los competidores. Por esta razón, TECH ha diseñado esta titulación 100% online y exhaustiva. El programa ofrece las competencias prácticas necesarias para comprender la adaptabilidad metabólica durante juegos de equipo o individuales. Los conocimientos adquiridos en este itinerario académico podrás aplicarlos en diferentes disciplinas y niveles de ejercicio corporal. Además, dispondrás de la innovadora metodología *Relearning* y la oportunidad de organizar tus estudios según tus horarios e intereses personales.

“

Muchos equipos y atletas requieren de profesionales capacitados en materia de Nutrición Deportiva para optimizar su rendimiento. Mediante esta titulación, puedes convertirte en uno de ellos”





En un mundo donde la actividad y la capacidad física desempeñan un papel crucial, la necesidad de contar con profesionales capacitados en el campo de la Nutrición Deportiva es más importante que nunca. Estos son esenciales para garantizar a los atletas de alto nivel de un enfoque especializado en su alimentación para optimizar su rendimiento, recuperación y mantener su salud en condiciones adecuadas.

Es por ello que TECH ha creado este Curso Profesional que abarca un temario completo sobre todos los aspectos clave de la Nutrición Deportiva. Desde la fisiología del ejercicio hasta la planificación dietética adaptada a las distintas modalidades atléticas. Asimismo, aprenderás a evaluar las necesidades energéticas y el estado nutricional de los competidores, así como a diseñar programas específicos de ingesta de suplementos para cada fase de la práctica.

Además, ahondarás en temas como la hidratación, las ayudas ergogénicas, la Nutrición en la recuperación de lesiones deportivas, los trastornos psicológicos relacionados con la práctica del deporte y el papel del coach en el rendimiento deportivo. Así, esta titulación se convierte en la herramienta de capacitación necesaria a partir de un método 100% online, colmado de recursos multimedia, lecturas complementarias y ejercicios prácticos.



Con las habilidades prácticas en Nutrición Deportiva que adquirirás junto a TECH, implementarás pautas dietéticas específicas para mejorar el rendimiento y los resultados de diversos atletas”

02

Requisitos de acceso

Esta titulación no exige ningún requisito de acceso previo al alumno. Esto quiere decir que, para inscribirse y completar el programa, no es necesario haber realizado ningún estudio de forma previa, ni resulta obligatorio cumplir ninguna otra clase de criterio preliminar. Esto te permitirá matricularte y comenzar a aprender de forma inmediata, y sin los complejos trámites exigidos por otras instituciones académicas.

Gracias a este acceso inmediato conseguirás potenciar y poner al día tus conocimientos de un modo cómodo y práctico. Lo que te posicionará fácilmente en un mercado laboral altamente demandado y sin tener que dedicar cientos de horas a estudiar formación reglada previa.

Por todo ello, este programa se presenta como una gran oportunidad para mejorar tus perspectivas de crecimiento profesional de forma rápida y eficiente. Todo esto, a través de un itinerario académico 100% online y con la garantía de calidad, prestigio y empleabilidad de TECH Formación Profesional.

“

TECH te permite el acceso inmediato a esta titulación, sin requerimientos previos de ingreso ni complejos trámites para matricularte y completar el programa”





Las ventajas de cursar este programa sin necesidad de cumplir requisitos de acceso previo son:

01

Podrás matricularte inmediatamente y comenzar a estudiar cuando quieras. A tu ritmo y sin esperas

02

Tendrás acceso a un programa de alto valor curricular, donde podrás adquirir las habilidades profesionales más demandadas en la actualidad de un modo práctico

03

Mejorarás tus perspectivas laborales en tan solo unas semanas

04

Tendrás acceso a los recursos didácticos multimedia más avanzados del mercado educativo

05

Te prepararás para responder a las necesidades actuales del mercado profesional aprendiendo mediante un formato 100% online

06

Obtendrás una titulación de TECH, una institución académica de referencia a nivel internacional

03

Salidas profesionales

Tras completar este programa académico conseguirás diversas oportunidades profesionales en el campo de la alimentación y el deporte. Podrás trabajar ofreciendo asesoramiento especializado y diseñando planes dietéticos para atletas. Además, podrías desempeñarte como entrenador combinando tus conocimientos con la preparación física. También tendrás la posibilidad de colaborar con equipos competitivos y gimnasios, ofreciendo servicios de guía nutricional.

“

Por medio de TECH estarás capacitado para proporcionar recomendaciones sobre suplementación nutricional a atletas profesionales de diferentes áreas de competición”





Esta titulación, en definitiva, te convertirá en un gran especialista preparado para trabajar en alguno de los siguientes puestos:

- ◆ Entrenador Personal en Gimnasios
- ◆ Auxiliar Técnico de Nutrición en Centros Deportivos
- ◆ Entrenador de Atletas y Equipos Amateurs
- ◆ Coach de Alimentación Saludable en Redes Sociales
- ◆ Comercial de Suplementos Nutricionales



04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?

Cuando hayas completado este programa podrás diseñar planes de alimentación personalizados y ofrecer orientación nutricional adecuada a los atletas. Serás capaz de abordar desafíos nutricionales comunes en el ámbito deportivo, así como evaluar el estatus dietético de los competidores utilizando diversas herramientas y técnicas.

01

Evaluar y prescribir la actividad física como factor implicado en el estado nutricional

02

Coordinar una buena hidratación de los atletas durante el desarrollo de diferentes actividades físicas o competiciones profesionales

03

Diseñar planes adecuados de alimentación en cada una de las fases de la práctica deportiva: precompetitiva, durante y postcompetitiva

04

Identificar trastornos alimentarios comunes en la práctica deportiva como la Vigorexia, Ortorexia o Anorexia





05

Manejar los distintos métodos de valoración del estado nutricional

06

Interpretar e integrar los datos antropométricos, clínicos, bioquímicos, hematológicos, inmunológicos y farmacológicos en la valoración nutricional de los deportistas

07

Detectar precozmente y evaluar las desviaciones por exceso o defecto, cuantitativas y cualitativas, del balance nutricional

08

Describir la composición y utilidades de los nuevos alimentos

05

Dirección del curso

Este Curso Profesional de TECH se distingue por ofrecer una preparación académica de calidad, respaldada por un equipo de docentes competentes en el campo de la Nutrición Deportiva. Por ello, los especialistas, con amplia experiencia y conocimientos actualizados, guían y motivan a los participantes del programa a alcanzar sus metas profesionales. La titulación combina teoría y práctica, fomentando el pensamiento crítico y el desarrollo de competencias sólidas. Además, se compromete a otorgar una dirección excepcional para garantizar el desarrollo de competencias de alto nivel, sumamente demandadas en esta esfera laboral.

“

El equipo de profesores de este programa estará disponible para compartir contigo todas sus habilidades a través de la mejor plataforma de aprendizaje 100% online del panorama académico”



Dirección del curso

Dña. Aunión Lavarías, María Eugenia

- ♦ Farmacéutica y experta en Nutrición Clínica
Autora del libro referente en el campo de la Nutrición Clínica "Gestión Dietética del Sobrepeso en la Oficina de Farmacia". (Editorial Médica Panamericana)
- ♦ Farmacéutica con amplia experiencia en el sector público y privado
- ♦ Farmacéutica titular Farmacia Valencia
- ♦ Asistente de Farmacia en la cadena de farmacias y minoristas de salud y belleza británica Boots, UK
- ♦ Licenciada en Farmacia y Ciencia y Tecnología de los alimentos. Universidad de Valencia
- ♦ Dirección del Curso Universitario "Dermocosmética en la Oficina de Farmacia"

“

Este cuadro docente te transmitirá las últimas novedades en esta disciplina para que te conviertas en un profesional altamente solicitado en este sector”

06

Plan de formación

Este Curso Profesional en Nutrición Deportiva es un programa innovador y dinámico, 100% online, que te proporciona competencias clave sobre la alimentación en la práctica deportiva. En él se cubren temas como fisiología del ejercicio, ajuste metabólico, necesidades energéticas, hidratación, planificación dietética adaptada, recuperación de lesiones y el papel del coach en el desempeño atlético. Todo esto te preparará para asesorar y guiar a esos competidores en la mejora de su nutrición y rendimiento.

“

En esta titulación, estudiarás a tu propio ritmo, sin cronogramas evaluativos continuos, y con total autonomía para sacar provecho de esta oportunidad didáctica según tus intereses y necesidades”



Modulo 1. Alimentación en la práctica deportiva

- 1.1. Fisiología del ejercicio
- 1.2. Adaptación fisiológica a los distintos tipos de ejercicio
- 1.3. Adaptación metabólica al ejercicio. Regulación y control
- 1.4. Valoración de las necesidades energéticas y del estado nutricional del deportista
- 1.5. Valoración de la capacidad física del deportista
- 1.6. Alimentación en las distintas fases de la práctica deportiva
 - 1.6.1. Precompetitiva
 - 1.6.2. Durante
 - 1.6.3. Postcompetición
- 1.7. Hidratación
 - 1.7.1. Regulación y necesidades
 - 1.7.2. Tipos de bebidas
- 1.8. Planificación dietética adaptada a las modalidades deportivas
- 1.9. Ayudas ergogénicas y normativa actual antidopaje
 - 1.9.1. Recomendaciones AMA y AEPSAD
- 1.10. La nutrición en la recuperación de las lesiones deportivas
- 1.11. Trastornos psicológicos relacionados con la práctica del deporte
 - 1.11.1. Trastornos alimentarios: vigorexia, ortorexia, anorexia
 - 1.11.2. Fatiga por sobreentrenamiento
 - 1.11.3. La triada de la atleta femenina
- 1.12. El papel del coach en el rendimiento deportivo

07

Metodología

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

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

TECH pone a tu disposición un método de aprendizaje que ha revolucionado la Formación Profesional y con el que mejorarás tus perspectivas de futuro de forma inmediata.

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

Nuestra institución 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 del mejor centro educativo online en español.



Esta titulación de TECH es un programa intensivo que te prepara para afrontar todos los retos en esta área, tanto en el ámbito nacional como internacional. Tenemos el compromiso de favorecer tu crecimiento personal y profesional, la mejor forma de caminar hacia el éxito, por eso en TECH utilizarás los *case studies*, la metodología de enseñanza más avanzada y eficaz del mercado educativo.

“ *Nuestro programa te proporciona las mejores habilidades profesionales, preparándote para afrontar todos los retos actuales y futuros en esta área*”

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo desde que éstas existen. 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 tomaran decisiones y emitieran juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas.

Ante una determinada situación, ¿qué harías tú? Esta es la pregunta a la que te enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del curso, te enfrentarás a múltiples casos reales. Deberás integrar todos tus conocimientos, investigar, argumentar y defender tus ideas y decisiones.



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 curso, 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.



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.



Prácticas de habilidades y competencias

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





Case Studies

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



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 exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



08

Titulación

El Curso Profesional en Nutrición Deportiva garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Profesional expedido por TECH.

Tras la superación de las evaluaciones, el alumno recibirá por correo postal con acuse de recibo su correspondiente Título de Curso Profesional emitido por TECH.

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

Título: **Curso Profesional en Nutrición Deportiva**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**



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

tech formación
profesional

Curso Profesional Nutrición Deportiva

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Curso Profesional Nutrición Deportiva

