

# Curso Profesional Vegetarianismo y Veganismo en el Deportista





## Curso Profesional Vegetarianismo y Veganismo en el Deportista

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Acceso web: [www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/vegetarianismo-veganismo-deportista](http://www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/vegetarianismo-veganismo-deportista)

# 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*

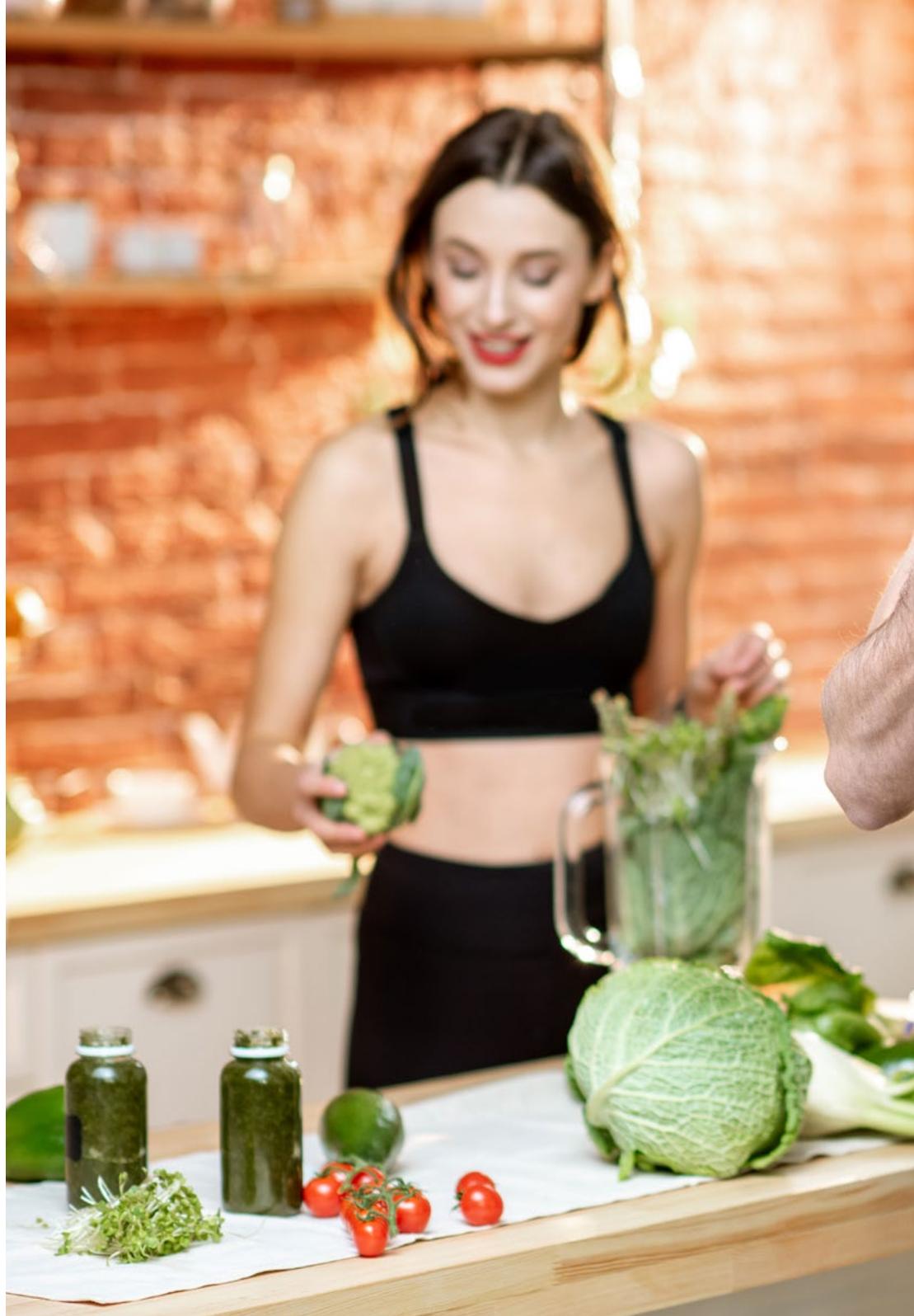
# 01

## Presentación

El vegetarianismo y el veganismo se han vuelto cada vez más populares en la sociedad debido a sus beneficios para la salud, el medio ambiente y la ética animal. Sin embargo, en el ámbito deportivo, las personas que siguen una dieta como esta deben asegurarse de obtener suficiente proteína, hierro, vitamina B12 y otros nutrientes importantes. Así, pueden mantener el rendimiento y el bienestar a largo plazo. Los profesionales que dominan a cabalidad el desarrollo de planes nutricionales basados de este estilo de vida son cada vez más valorados. Por eso, este programa constituye una oportunidad única para alcanzar el éxito en este campo a través de una disruptiva metodología de aprendizaje 100% online y la guía académica de un prestigioso claustro docente.

“

*El vegetarianismo y el veganismo se han vuelto cada vez más populares. Con este programa 100% online tendrás las claves para aplicar esta filosofía en diferentes planes nutricionales”*





Una dieta vegetariana o vegana puede ser adecuada para el deporte si se planifica cuidadosamente, asegurándose de obtener suficientes calorías, proteínas y nutrientes esenciales. Por eso, los profesionales que cuenta con las competencias para la valoración de los alimentos y sus aportes energéticos son cada vez más necesarios. En el sector del acondicionamiento físico y deportivo, las oportunidades laborales para quienes dominan estas habilidades son cada vez mayores y consolidadas.

Este programa de TECH se centra en que desarrolles esos conocimientos teórico-prácticos. Para ello proporciona los contenidos más actualizados sobre la valoración de carencias nutricionales. Asimismo, a través de ellos ahondarás en factores que disminuyen la absorción de alimentos y como el tipo de dieta intervienen en esa casuística. Además, analizarás diferentes tipos de suplementación y cómo aplicarlos en dietas vegetarianas y veganas desde un enfoque sano.

Por otro lado, el formato 100% online de la titulación te permitirá organizar el tiempo de estudio a tu gusto, sin tener que someterte a rígidos horarios y sin desplazamientos incensarios. Al mismo tiempo, dispondrás del exclusivo sistema de aprendizaje *Relearning* para afianzar competencias de un modo eficiente, rápido y flexible.

“

*Diferenciarás entre los distintos tipos de deportista vegetariano, gracias a este Curso Profesional 100% online”*

# 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 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

Una dieta vegetariana o vegana puede ser adecuada para el deporte si se planifica cuidadosamente, pues se debe asegurar que el atleta obtenga suficientes calorías, proteínas y nutrientes esenciales. Así, cada vez se necesitan más profesionales especializados en este ámbito, por lo que estudiar este programa académico te situará inmediatamente como un experto solicitado y destacado en este sector laboral.



*La nutrición es fundamental para alcanzar los objetivos deportivos, por eso al dominar las claves del Vegetarianismo podrás asumir diversas salidas profesionales en materia de acondicionamiento físico”*



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

- ◆ Técnico en Dietética y Nutrición
- ◆ Monitor de gimnasios
- ◆ Asistente de proyectos divulgativos sobre alimentación sana
- ◆ Dietista
- ◆ Animador socio-deportivo y recreativo



# 04

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

Una vez que completes este Curso Profesional podrás intervenir en el desarrollo de planes alimenticios para atletas, basados en el Vegetarianismo y Veganismo. Esto, tomando en cuenta los aportes nutricionales que requiere cada disciplina, así como las ayudas ergogénicas necesarias. De esta forma, potenciarás su rendimiento deportivo óptimo.

01

Elaborar planes de alimentación vegetariana o vegana equilibrados para satisfacer las necesidades nutricionales de los deportistas

02

Identificar fuentes de proteínas vegetales adecuadas y diseñar estrategias para optimizar su absorción y utilización

03

Evaluar y ajustar los requerimientos de nutrientes clave, como hierro, calcio, vitamina B12 y omega-3, en dietas vegetarianas y veganas deportivas

04

Implementar la suplementación adecuada para garantizar un aporte nutricional completo en atletas vegetarianos y veganos





05

Analizar y recomendar estrategias para maximizar la recuperación y el rendimiento en deportistas vegetarianos y veganos

06

Evaluar y abordar posibles deficiencias nutricionales o problemas de salud asociados con dietas vegetarianas o veganas en el ámbito deportivo

07

Educar a los deportistas sobre la importancia de una planificación adecuada de las comidas y la variedad de alimentos en dietas vegetarianas y veganas

08

Diseñar estrategias de hidratación adecuadas para deportistas vegetarianos y veganos, teniendo en cuenta las particularidades de su dieta y las demandas del entrenamiento y la competición

# 05

## Dirección del curso

En su compromiso por acercar al alumno a los mejores y más novedosos conocimientos, TECH ha seleccionado cuidadosamente al cuadro docente de este programa. Así, podrás aprender a partir de los profesionales en activo mejor preparados en este ámbito, quienes te trasladarán todas las claves de la Nutrición Deportiva. Por tanto, el enfoque profesional de esta capacitación te permitirá acceder de forma inmediata a uno de los mercados laborales más activos de la actualidad.

“

*Los mejores profesionales te proporcionarán todas las claves para establecer planes de alimentación de enfoque vegetariano”*



## Dirección del curso

### Dr. Marhuenda Hernández, Javier

- ♦ Nutricionista en Clubes de Fútbol Profesional
- ♦ Responsable del Área de Nutrición Deportiva. Club Albacete Balompié SAD
- ♦ Responsable del Área de Nutrición Deportiva. Universidad Católica de Murcia, UCAM Murcia Club de Fútbol
- ♦ Asesor Científico. Nutrium
- ♦ Asesor Nutricional. Centro Impulso
- ♦ Docente y Coordinador de Estudios Posuniversitarios
- ♦ Doctor en Nutrición y Seguridad Alimentaria. Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Graduado en Nutrición Humana y Dietética. Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Máster en Nutrición Clínica. Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Académico. Academia Española de Nutrición y Dietética (AEND)

## Cuadro docente

### D. Arcusa Saura, Raúl

- ♦ Nutricionista. Club Deportivo Castellón
- ♦ Nutricionista en varios clubes semiprofesionales de Castellón
- ♦ Investigador. Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Docente de Pregrado y Posgrado
- ♦ Graduado en Nutrición Humana y Dietética
- ♦ Máster Oficial en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte

### 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

# 06

## Plan de formación

El temario de este programa ha sido elaborado por grandes expertos en Nutrición Deportiva. Así, a lo largo del itinerario académico, podrás conocer los principios elementales del Vegetarianismo y Veganismo en el Deportista en la historia del deporte. A su vez, abordarás todos los aspectos fundamentales de modo que al completar la capacitación contarás con las habilidades más necesarias para resaltar en este campo laboral. Todo ello mediante métodos disruptivos como el *Relearning* y el análisis de casos reales.



*Los vídeos explicativos y resúmenes interactivos implementados por TECH complementarán tus competencias y te proporcionarán un aprendizaje ajustado a la realidad de este dinámico sector”*



## Módulo 1. Vegetarianismo y veganismo

- 1.1. Vegetarianismo y veganismo en la historia del deporte
  - 1.1.1. Comienzos del veganismo en el deporte
  - 1.1.2. Deportistas vegetarianos en la actualidad
- 1.2. Diferentes tipos de alimentación vegetariana (cambiar palabra vegetariana)
  - 1.2.1. Deportista vegano
  - 1.2.2. Deportista vegetariano
- 1.3. Errores frecuentes en el deportista vegano
  - 1.3.1. Balance energético
  - 1.3.2. Consumo de proteína
- 1.4. Vitamina B12
  - 1.4.1. Suplementación de B12
  - 1.4.2. Biodisponibilidad de alga espirulina
- 1.5. Fuentes proteicas en la alimentación vegana/vegetariana
  - 1.5.1. Calidad proteica
  - 1.5.2. Sostenibilidad ambiental
- 1.6. Otros nutrientes clave en veganos
  - 1.6.1. Conversión ALA en EPA/DHA
  - 1.6.2. Fe, Ca, Vit-D y Zn
- 1.7. Valoración bioquímica/Carencias nutricionales
  - 1.7.1. Anemia
  - 1.7.2. Sarcopenia
- 1.8. Alimentación vegana vs Alimentación omnívora
  - 1.8.1. Alimentación evolutiva
  - 1.8.2. Alimentación actual
- 1.9. Ayudas ergogénicas
  - 1.9.1. Creatina
  - 1.9.2. Proteína vegetal
- 1.10. Factores que disminuyen la absorción de nutrientes
  - 1.10.1. Alto consumo de fibra
  - 1.10.2. Oxalatos



*Matricúlate ahora en este Curso Profesional donde TECH pondrá a tu alcance la exclusiva e innovadora metodología Relearning™*

# 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 Vegetarianismo y Veganismo en el Deportista 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 carreras profesionales.

Título: **Curso Profesional en Vegetarianismo y Veganismo en el Deportista**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**





## Curso Profesional Vegetarianismo y Veganismo en el Deportista

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

# Curso Profesional Vegetarianismo y Veganismo en el Deportista

