

# Máster Profesional Nutrición Deportiva





## Máster Profesional Nutrición Deportiva

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 12 meses

Horas: 1.500

Acceso web: [www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/master-profesional/master-profesional-nutricion-deportiva](http://www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/master-profesional/master-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 Máster  
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

La nutrición deportiva es un área de especialización de la dietética que está enfocada a mejorar el rendimiento físico de los deportistas mediante una alimentación equilibrada, ajustada a las necesidades del gasto energético que se produce en las sesiones de entrenamiento. Tener una apropiada base nutricional es fundamental para gozar de un buen estado de salud generalizado, así como conseguir la máxima eficiencia energética y prevenir y mejorar lesiones deportivas. Al cursar esta capacitación, que tiene una clara orientación profesional, aprenderás de las investigaciones y estudios más punteros en el ámbito y serás capaz de trazar apropiados planes de entrenamiento ajustados a tus clientes. Conviértete en un profesional de referencia en el sector a través de este plan de estudio 100% online que sentará las bases para que puedas mejorar tu futuro laboral.

“

*Aprende a emplear planes nutricionales adaptados a las necesidades de tus clientes y consigue grandes mejoras profesionales a través de esta capacitación 100% online”*



Una buena alimentación es la base para disfrutar de un estado de salud óptimo para cualquier persona, pero en concreto las personas deportistas requieren de una nutrición equilibrada y ajustada a sus necesidades de gasto energético.

Con este programa educativo conseguirás aprender a prevenir o recuperar a tus atletas de lesiones, favorecer a una recuperación óptima o ayudarles a contar con un apropiado nivel de energía. Aprende a asesorar a tus clientes con todas las garantías que ofrecen los planes nutricionales trazados a la medida personal de cada uno de ellos con este completo Máster Profesional.

También aprenderás sobre tendencias actuales en nutrición como la nutrigenética, la nutrigenómica e inmunonutrición, todo ello en un completo plan de estudio 100% online, para que no estés condicionado por horarios rígidos y costosos traslados a los centros educativos y que, además, puedas compaginar el estudio con otros proyectos profesionales y personales.

“*¿Quieres conocer todos los últimos avances en materia de alimentación deportiva y aplicarlos a las necesidades de tus clientes deportistas? Este es el programa educativo que te ayudará a conseguirlo*”



# 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

A través de este Máster Profesional con TECH podrás ampliar tus oportunidades laborales en el ámbito de la nutrición deportiva. Podrás ejercer tu trabajo en distintos sectores que atañen a esta materia: como técnico en nutrición y dietética deportiva aplicada al alto rendimiento deportivo, como asesoramiento a deportistas sobre sus planes alimenticios e incluso educador y formador en dietética y nutrición.



*Conviértete en un profesional versátil en nutrición deportiva, consigue ser un experto solicitado en el ámbito”*





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

- ♦ Auxiliar técnico en nutrición en centros de rehabilitación deportiva
- ♦ Técnico en dietética y nutrición aplicada al alto rendimiento deportivo
- ♦ Monitor de gimnasio especializado en dietética para el entrenamiento
- ♦ Asistente técnico de equipos deportivos de élite
- ♦ Instructor técnico de alimentación y nutrición en programa de bienestar
- ♦ Animador de campamentos infantiles especializado en alimentación sana
- ♦ Promotor y orientador auxiliar sobre dietas y estilos de vida saludables



# 04

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

El objetivo de este Máster Profesional en Nutrición Deportiva tiene la finalidad de dotarte, no sólo conocimientos teóricos y prácticos, sino también de fomentar tus propias habilidades y destrezas en el atendimento nutricional a tus deportistas. Además, podrás desarrollar una serie de competencias que te ayudarán a ofrecer un servicio especializado y de calidad en tus intervenciones.

01

Valorar el estado nutricional de un paciente

02

Identificar problemas nutricionales de los pacientes y aplicar los tratamientos y dietas más precisos en cada caso

03

Conocer las composiciones de los alimentos, identificar sus utilidades y añadirlas a las dietas de los pacientes que las necesitan

04

Conocer las normas antidopaje





05

Buscar ayuda para los pacientes con trastornos psicológicos derivados de la práctica del deporte y la nutrición

06

Estar al día en seguridad alimentaria y conocer los posibles peligros de los alimentos

07

Identificar los beneficios de la dieta mediterránea

08

Identificar las necesidades energéticas de los deportistas y realizarles dietas adecuadas

# 05

## Dirección del curso

Atendiendo a los estándares de calidad total, TECH ha seleccionado un excelente cuadro directivo y docente para impartir esta capacitación. Son profesionales del más alto nivel dentro de su ámbito de estudio, que han dedicado gran parte de su vida en activo al desempeño deportivo, educativo y sanitario. Contarás con el acompañamiento del profesorado en todo lo que se extienda la duración del Máster Profesional.

“

*Triunfa de la mano de los mejores y adquiere los conocimientos y competencias que necesitas para embarcarte en el sector de la nutrición deportiva”*



## Director Invitado

### Dr. Pérez de Ayala, Enrique

- ♦ Licenciado en Medicina por la Universidad Autónoma de Barcelona
- ♦ Máster en Valoración Daño Corporal
- ♦ Experto en Biología y Medicina del Deporte por la Universidad Pierre et Marie Curie
- ♦ Exjefe de la Sección de Medicina Deportiva de la Real Sociedad de Fútbol Miembro de:
- ♦ Asociación Española de Médicos de Equipos de Fútbol
- ♦ Federación Española de Medicina Deportiva
- ♦ Sociedad Española de Medicina Aeroespacial

## Cuadro docente

### Dña. Aldalur Mancisidor, Ane

- ♦ Grado en Enfermería
- ♦ Grado Superior Técnico en Dietética y Nutrición por Cebanc
- ♦ Experto en TCA y Nutrición Deportiva
- ♦ Miembro de Gabinete de dietética y del Servicio Vasco de la Salud

### Dña. Urbeltz, Uxue

- ♦ Monitora en BPX, Patronato de Deportes de San Sebastián
- ♦ Dietista en Policlínica Gipuzkoa
- ♦ Grado Superior en Dietética y Nutrición
- ♦ Grado en Ingeniería Innovación en procesos y Productos Alimentarios por la Universidad Pública de Navarra
- ♦ Postgrado Online en Microbiota por Regenera
- ♦ Certificado en Antropometría ISAK Nivel 1 por The International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK)



*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

La estructura de este plan de estudios ha sido diseñada en base a la eficacia educativa, seleccionando cuidadosamente los contenidos. El cuadro docente ha organizado el temario en base a las necesidades reales de este sector, así como en base a las investigaciones y estudios más punteros en este ámbito. El itinerario académico ofrece un recorrido completo, que incluye todos los campos de estudio imprescindibles para alcanzar el conocimiento real en nutrición deportiva.

“

*El contenido de este Máster Profesional se ha desarrollado en base a las investigaciones y estudios más punteros del sector”*



## Módulo 1. Nuevos avances en alimentación

- 1.1. Bases moleculares de la nutrición
- 1.2. Actualización en la composición de alimentos
- 1.3. Tablas de composición de alimentos y bases de datos nutricionales
- 1.4. Fitoquímicos y compuestos no nutritivos
- 1.5. Nuevos alimentos
- 1.6. Alimentos Ecológicos
- 1.7. Alimentos Transgénicos
- 1.8. El agua como nutriente
- 1.9. Seguridad alimentaria
- 1.10. Nuevo etiquetado alimentario e información al consumidor
- 1.11. Fitoterapia aplicada a patologías nutricionales

## Módulo 2. Tendencias actuales en Nutrición

- 2.1. Nutrigenética
- 2.2. Nutrigenómica
- 2.3. Inmunonutrición
- 2.4. Regulación fisiológica de la alimentación. Apetito y saciedad
- 2.5. Psicología y alimentación
- 2.6. Nutrición y sueño
- 2.7. Actualización en objetivos nutricionales e ingestas recomendadas
- 2.8. Nuevas evidencias en dieta mediterránea

## Módulo 3. Valoración del Estado Nutricional y de la Dieta. Aplicación en la práctica

- 3.1. Bioenergética y nutrición
- 3.2. Valoración del estado nutricional
- 3.3. Valoración de la ingesta
- 3.4. Actualización en requerimientos nutricionales e ingestas recomendadas
- 3.5. Alimentación en el adulto sano. Objetivos y guías. Dieta Mediterránea
- 3.6. Alimentación en la menopausia
- 3.7. Nutrición en las personas de edad avanzada

## Módulo 4. Alimentación en la práctica deportiva

- 4.1. Fisiología del ejercicio
- 4.2. Adaptación fisiológica a los distintos tipos de ejercicio
- 4.3. Adaptación metabólica al ejercicio. Regulación y control
- 4.4. Valoración de las necesidades energéticas y del estado nutricional del deportista
- 4.5. Valoración de la capacidad física del deportista
- 4.6. Alimentación en las distintas fases de la práctica deportiva
- 4.7. Hidratación
- 4.8. Planificación dietética adaptada a las modalidades deportivas
- 4.9. Ayudas ergogénicas y normativa actual antidopaje
- 4.10. La nutrición en la recuperación de las lesiones deportivas
- 4.11. Trastornos psicológicos relacionados con la práctica del deporte
- 4.12. El papel del coach en el rendimiento deportivo

# 07

## Metodología

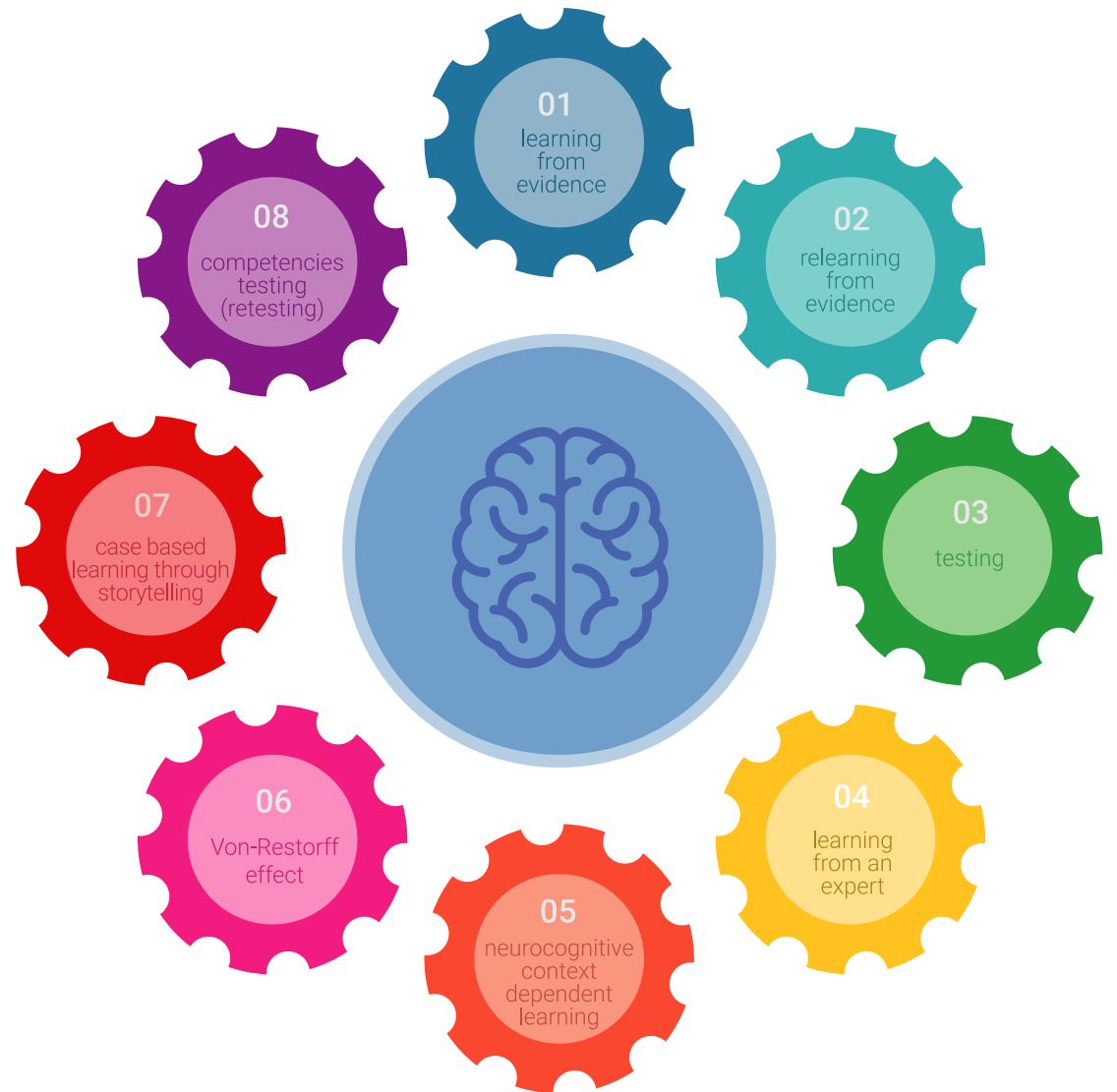
Nuestra institución es la primera en el mundo que combina la metodología de los *case studies* con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina elementos didácticos diferentes en cada lección.

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

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

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

Título: **Máster Profesional en Nutrición Deportiva**

Modalidad: **Online**

Horas: **1.500**



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

## Máster Profesional Nutrición Deportiva

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 12 meses

Horas: 1.500

# Máster Profesional Nutrición Deportiva

