

Curso Profesional

Nutrición durante el Periodo Lesivo del Deportista





Curso Profesional Nutrición durante el Periodo Lesivo del Deportista

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Acceso web: www.tech-fp.com/sanidad/curso-profesional/nutricion-periodo-lesivo-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 deportista de alto rendimiento debe cuidarse de las lesiones, ya que este período es uno de los que más afecta su carrera deportiva. Por tanto, debe dedicarlo a seguir las recomendaciones médicas y nutricionales, manteniendo un peso corporal estable para su re inserción deportiva, así como ingiriendo las cantidades adecuadas de proteína para no perder musculatura. De esta manera, el rol de un nutricionista o profesional con estos conocimientos se hace indispensable dentro de la escena, motivo que ha llevado a TECH a realizar esta titulación. Se trata de un programa académico 100% online, lleno de recursos audiovisuales, lecturas complementarias y ejercicios basados en casos reales, utilizando la metodología *Relearning*.

“

El novedoso formato digital de esta titulación te permite compaginar tu rutina diaria con la adquisición de nuevos conocimientos”





Ante una lesión es necesario seguir fortaleciendo el cuerpo mediante planes nutricionales, por lo que el rol de un nutricionista o profesional afín es de vital importancia durante este período. La implementación de una dieta sana y saludable no solo permitiría al deportista ingerir las calorías necesarias, sino que le ayudará a mantener su peso y a fortalecer los músculos a través de proteínas y suplementos, a fin de no sufrir una descompensación en su reingreso a la actividad.

Este Curso Profesional se centra en los aspectos más relevantes de la nutrición durante el período lesivo. Así, en el transcurso del programa el alumno profundizará en elementos de prevención, la ingesta energética, el consumo de macronutrientes, la utilización de suplementos y la preparación para la vuelta a la competencia.

Todo ello a través de recursos audiovisuales, lecturas complementarias y ejercicios prácticos desarrollados con la metodología *Relearning*, basada en aprendizaje mediante la reiteración y la experiencia. A todo esto, se suma el formato 100% online, por lo que podrás cursar el programa desde cualquier dispositivo con conexión a internet, disponiendo de tus horarios y tiempos.



Este Curso Profesional será un salto de calidad en tu carrera para la consecución de una mejor oportunidad laboral"

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

Hoy en día la intensidad del juego ha llevado a que las lesiones cada vez sean más frecuentes. En estos casos es necesario además de una correcta recuperación médica, seguir un plan dietario que aporte los nutrientes necesarios para mantener el cuerpo ante la falta de ejercicio. Por ello, cada vez son más los clubes, entidades médicas y centros privados que buscan contratar a nutricionistas o profesionales afines para que contribuyan en la recuperación del deportista durante su período lesivo.



Contribuye a la rehabilitación y posterior reingreso competitivo de deportistas de alto nivel"





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

- ♦ Animador socio-deportivo y recreativo de poblaciones especiales
- ♦ Coordinador de actividades físico-deportivas en campamentos juveniles
- ♦ Asistente personal para personas con discapacidad
- ♦ Divulgador de alimentación saludable en centros de rehabilitación
- ♦ Auxiliar de ayuda a domicilio para poblaciones especiales con carencias nutricionales



04

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

Cuando hayas completado este Curso Profesional serás capaz de identificar los alimentos más importantes y de mayor aprovechamiento nutritivo para deportistas en estado lesivo. Además, diseñarás planes alimenticios con altos valores nutricionales e implementarás suplementos en casos de extrema urgencia.

01

Identificar las distintas fases de la lesión

02

Ayudar en la prevención de las lesiones

03

Dominar el pronóstico de la lesión

04

Establecer una estrategia nutricional acorde a los nuevos requerimientos nutricionales que aparecen durante el periodo lesivo





05

Diseñar estrategias dietéticas para la prevención y tratamiento del deportista lesionado

06

Evaluar la estructura del tejido muscular y su implicación en el deporte

07

Aplicar habilidades avanzadas para detectar los posibles signos de alteración nutricional asociados a la práctica deportiva

08

Incorporar los distintos avances científicos al propio campo profesional

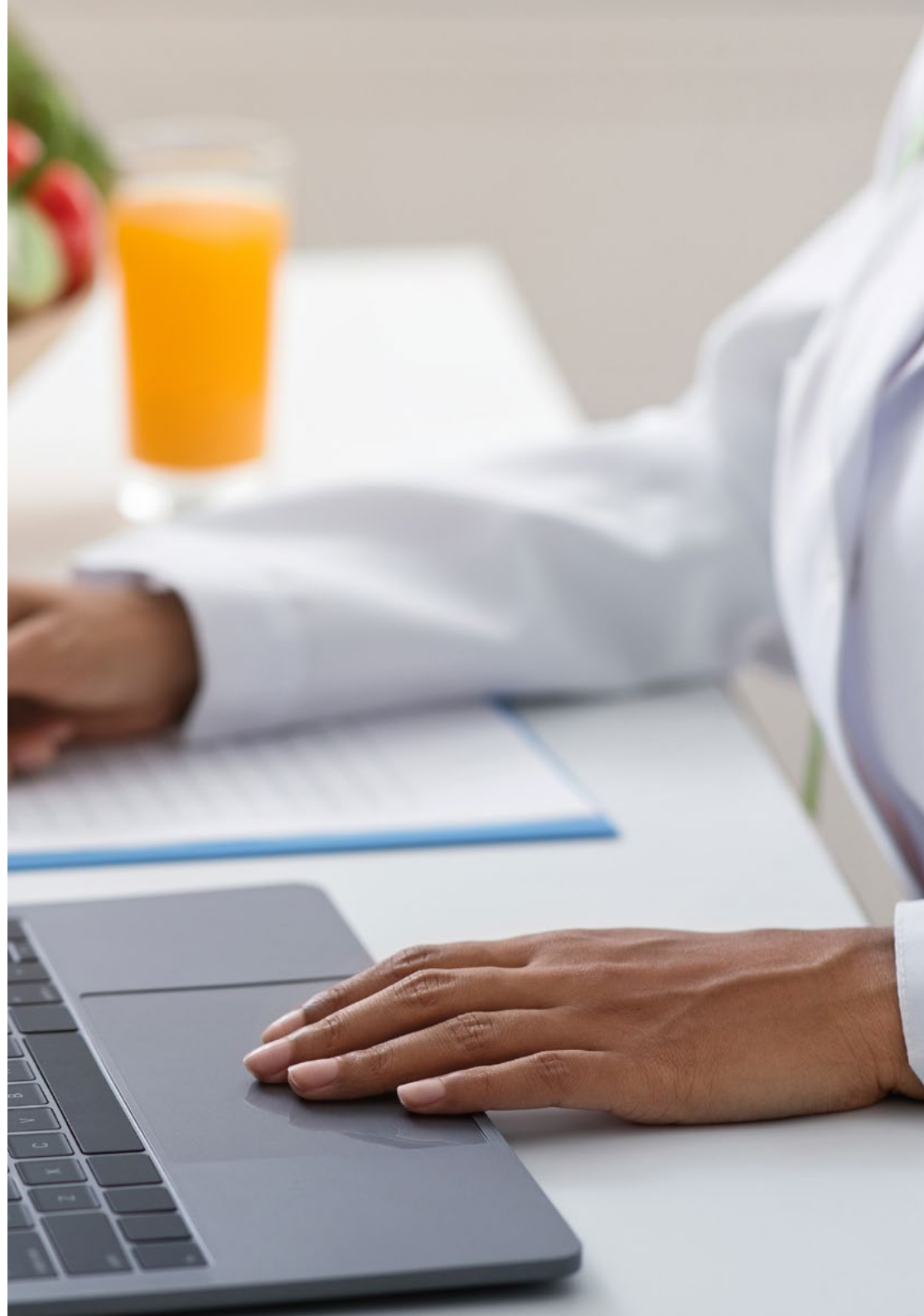
05

Dirección del curso

En su máxima calidad educativa, TECH ha seleccionado para este programa el mejor cuadro docente en activo. Se trata de expertos y especialistas del sector deportivo y nutricional, que a lo largo de sus carreras han destacado por sus conocimientos en el manejo de períodos lesivos para deportistas. Estos profesionales han vertido todo su conocimiento en el material de estudio, de forma que el alumno accederá a un temario informativo y colmado de recursos audiovisuales.

“

Profesionales de renombre dispuestos a contribuir a tu formación profesional a través de sus conocimientos y años de experiencia”



Dirección del curso

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

Cuadro docente

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

06

Plan de formación

En su deseo por ofrecer un compendio académico de calidad, TECH ha diseñado el temario de este Curso Profesional junto con su equipo de expertos en nutrición deportiva. Dentro, el alumno hallará información sobre el proceso nutricional de los períodos lesivos, así como aspectos relevantes sobre la prevención, los tipos de ingesta, los suplementos y la vuelta a la competición una vez superada la lesión. Todo ello en un cómodo formato 100% online, nutrido con materiales audiovisuales de gran impacto.

“

La metodología Relearning te permitirá aprender de una forma más dinámica, dejando atrás las tediosas sesiones de memorización forzada”





Módulo 1. Periodo Lesivo

- 1.1. Introducción
- 1.2. Prevención de lesiones en el deportista
- 1.3. Fases de la lesión
- 1.4. Ingesta energética durante el periodo de lesión
- 1.5. Ingesta de micronutrientes de especial interés durante la lesión
- 1.6. Ingesta de micronutrientes de especial interés durante la lesión
- 1.7. Suplementos deportivos con evidencia durante el periodo de lesión
- 1.8. Lesiones tendinosas y ligamentosas
- 1.9. Vuelta a la competición
- 1.10. Estudios de caso interesantes en la literatura científica sobre lesiones



Todos los conocimientos que aquí aprenderás tienen una aplicabilidad inmediata en el campo laboral"

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 durante el Periodo Lesivo del 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 de carreras profesionales.

Título: **Curso Profesional en Nutrición durante el Periodo Lesivo del Deportista**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**



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

tech formación profesional

Curso Profesional

Nutrición durante
el Periodo Lesivo
del Deportista

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Curso Profesional

Nutrición durante el Periodo Lesivo del Deportista

