



# CERTIFICACION FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN DEPORTIVA

## Características generales

*La certificación Fundamentos de Nutrición Deportiva tiene como propósito que el estudiante adquiera las herramientas básicas necesarias para demostrar un criterio objetivo e individualizado respecto a factores determinantes en el rendimiento deportivo cómo la alimentación, hidratación, suplementación y objetivos específicos de composición corporal.*

### **Clase 1: Fundamentos de la nutrición deportiva:**

- 1- Balance calórico: Componentes del gasto energético y su influencia en el peso corporal
- 2- Macronutrientes y su pertinencia en el deporte: Carbohidratos, proteínas y grasas
- 3- Micronutrientes y su pertinencia en el deporte: Vitaminas y minerales

### **Clase 2: Consideraciones prácticas de hidratación:**

- 1- Termorregulación en atletas: Importancia y composición del sudor. Factores que influyen en la sudoración.
- 2- Individualización de la hidratación: Tasa de sudoración. Color de la orina para monitorizar el estado de hidratación.
- 3- Composición y utilidad en el deporte de bebidas usadas para hidratar: Agua - Bebidas deportivas

### **Clase 3: Suplementación deportiva para el rendimiento físico:**

- 1- Aspectos básicos de la suplementación deportiva: Prevalencia de los suplementos en el deporte. Identificación de suplementos seguros y efectivos
- 2- Beneficios, protocolo de uso y efectos secundarios de los suplementos deportivos: Cafeína, Creatina, Beta-Alanina, - Nitratos, Bicarbonato de sodio, Pre-workouts y Proteína en polvo (Whey protein)

### **Clase 4 Composición corporal en atletas:**

- 1- Métodos para evaluar la composición corporal: Antropometría, bioimpedancia, somatotipo
- 2- Indicadores antropométricos de interés en el deporte: Masa muscular, Masa adiposa, Sumatoria de 6 pliegues, Porcentaje de grasa, Índice músculo/óseo, Variables antropométricas de interés biomecánico

Duración: **4 semanas** (una clase por semana)  
Clases 100% en línea Videoconferencias vía **zoom**®

Fecha de Inicio 8 junio 2022

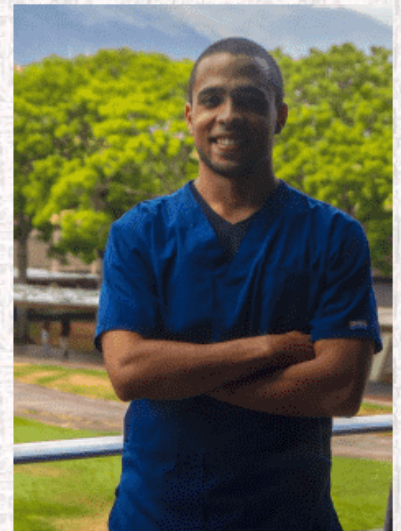
- ✓ Costo Preventa inscripción antes del viernes 31 mayo: US\$ 35,00
- ✓ Costo inscripción a partir 1º de junio: US\$ 40,00
- ✓ Certificación expedida por YMCA Caracas y el Instituto Universitario YMCA Lope Mendoza en formato digital (archivo descargable en PDF)

#### CRONOGRAMA

Clase 1 Fundamentos de la nutrición deportiva miércoles 8 junio 5:15pm  
Clase 2 Consideraciones prácticas de hidratación miércoles 15 junio 5:15pm  
Clase 3 Suplementación deportiva para el rendimiento físico miércoles 22 junio 5:15pm  
Clase 4 Composición corporal en atletas viernes miércoles 29 junio 5:15pm

#### Lic. Sergio Torres

- Licenciado en Nutrición y Dietética. Universidad Central de Venezuela.
- Nutricionista del Centro de Natación Caracas, Centro Ítalo Venezolano y SUMA Deportes.
- Nutricionista del Caracas F.C. (2017-2021).
- Asesor nutricional de nadadores de la Selección Nacional de Venezuela.
- Especialista del GSSI (*Gatorade Sports Science Institute*).
- Profesor invitado por la Escuela de Nutrición y Dietética. Universidad Central de Venezuela.
- Profesor titular para el Instituto YMCA Caracas.
- Atleta activo de natación y aguas abiertas.



#### PROCEDIMIENTO PARA FORMALIZAR LA INSCRIPCIÓN Y OBTENER EL CERTIFICADO

Llenar la planilla de inscripción previo pago del curso

1. Una vez confirmados los datos de la planilla se le incluirá en el curso y se le notificará los días previos por el grupo de WhatsApp creado para tal fin.

Más información

WhatsApp +58 416-6276086 / +58 424-7732427

institutoymca@gmail.com [www.institutoymca.org](http://www.institutoymca.org)