



# CERTIFICACIÓN UNIVERSITARIA YMCA

## NUTRICIÓN DEPORTIVA

### Características generales

***La Certificación en 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 26 noviembre **2021**

**Costo:** US\$ 25,00

El curso incluye:

- Certificación en digital
- Material del curso en digital

### **CERTIFICACIÓN:**

Certificación de aprobación 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 viernes 26 noviembre 11:00am**

**Clase 2 Consideraciones prácticas de hidratación viernes 3 diciembre 11:00am**

**Clase 3 Suplementación deportiva para el rendimiento físico viernes 10 diciembre 11:00am**

**Clase 4 Composición corporal en atletas viernes 17 diciembre 11:00am**

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

1. Llenar la planilla de inscripción previo pago del curso
2. 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