



FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN DEPORTIVA

Características generales

EL curso 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 28 septiembre 2022

Costo: US\$ 50

Alumnos Instituto YMCA \$40

El curso incluye:

- Certificado en digital
- Material del curso en digital

CERTIFICACIÓN:

Certificado de aprobación expedido 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 28 septiembre 5:45pm

Clase 2 Consideraciones prácticas de hidratación miércoles 5 octubre 5:45pm

Clase 3 Suplementación deportiva para el rendimiento físico miércoles 12 octubre 5:45pm

Clase 4 Composición corporal en atletas miércoles 19 octubre 5:45pm

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