



# 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 **marzo 2023**

**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)

### **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](mailto:institutoymca@gmail.com)

[www.institutoymca.org](http://www.institutoymca.org)