



# PRINCIPIOS DE NUTRICIÓN DEPORTIVA

## Características generales

*La certificación YMCA Principios 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:

- ✓ Balance calórico: Componentes del gasto energético y su influencia en el peso corporal
- ✓ Macronutrientes y su pertinencia en el deporte: Carbohidratos, proteínas y grasas
- ✓ Micronutrientes y su pertinencia en el deporte: Vitaminas y minerales
- ✓ Tendencias nutricionales: Ayuno intermitente, dieta cetogénica y dieta vegana/vegetariana

### Clase 2: Consideraciones prácticas de hidratación:

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

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

- ✓ Aspectos básicos de la suplementación deportiva: Prevalencia de los suplementos en el deporte. Identificación de suplementos seguros y efectivos
- ✓ 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:

- ✓ Métodos para evaluar la composición corporal: Antropometría, bioimpedancia, somatotipo
- ✓ 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: cuatro clases 100% en línea videoconferencias vía **zoom**®

**Fechas: 19-23 / 26-30 agosto**

**Hora 11:00a.m. y 7:00 p.m.**

**Costo: hasta el 31 de julio \$40 desde el 1° agosto hasta la fecha de inicio US\$ 50.00**

El curso incluye:

- Acceso al campus virtual YMCA
- 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)

### **INSTRUCTOR: Sergio Torres**

Licenciado en nutrición y dietética Universidad Central de Venezuela

Nutricionista Deportivo del Centro de Natación Caracas y Club de Natación Centro Ítalo Venezolano

Nutricionista Deportivo del Caracas Fútbol Club (2017-2021) categorías menores

Asesor nutricional de nadadores de la Selección Nacional de Natación

Facilitador del GSSI (Gatorade Sport Science Institute)

Profesor invitado facultad de nutrición y dietética Universidad Central de Venezuela

Staff Instituto YMCA Caracas

Atleta activo de natación y aguas abiertas

### **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 / +58 424-7476373

institutoymca@gmail.com

*www.institutoymca.org*