



# La alimentación, el “entrenamiento invisible” clave en el rendimiento deportivo

- “Jugamos contra la obesidad infantil” es el proyecto que desarrollan el CODiNuCoVa y el Club de Rugby Les Abelles para demostrar cómo la alimentación influye directamente en el rendimiento deportivo y la salud de los jóvenes deportistas
- Desde octubre, un equipo de nutricionistas está realizando mediciones antropométricas para conocer el estado nutricional de los menores y evaluar cómo un cambio de hábitos puede mejorar su composición corporal
- Los deportistas están participando en talleres de educación alimentaria impartidos por nutricionistas para aprender a incorporar las pautas alimentarias correctas antes, durante y después de la actividad física

**València, 11 de febrero de 2026.** La alimentación es uno de los factores más determinantes en el rendimiento deportivo, especialmente en edades tempranas. Así lo están comprobando los niños y adolescentes que participan en el proyecto “Jugamos contra la obesidad infantil”, una iniciativa desarrollada por el Club de Rugby Les Abelles y el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa). Un programa que se lleva a cabo gracias a la financiación de la Dirección General de Deporte de la Generalitat Valenciana, dentro de la convocatoria destinada a proyectos singulares en el ámbito del deporte y la actividad física, así como de la Dirección General de Salud Pública, con el objetivo de promover acciones que mejoren la salud y el bienestar físico, psíquico y social de la población.

Con este proyecto, ambas entidades buscan evidenciar cómo una intervención nutricional profesional en el deporte puede mejorar no solo el rendimiento físico, sino también la composición corporal y la salud general de los jugadores. “La alimentación puede considerarse como ese ‘entrenamiento invisible’ que es igual de necesario, o más, que la preparación física. Aunque no se vea, sus efectos en el rendimiento y la salud son evidentes, y es lo que queremos transmitir con esta iniciativa”, explica Luciana Frontini, dietista-nutricionista del CODiNuCoVa y responsable del proyecto.

## Conocer para intervenir y educar

Desde octubre, un centenar de niños y adolescentes de entre 6 y 17 años han participado en un análisis nutricional exhaustivo realizado por las nutricionistas colegiadas Luciana Frontini y Andrea Jarque. El objetivo de esta primera fase ha sido determinar su masa grasa y muscular, evaluar el estado nutricional de cada menor y establecer un mapa de su composición corporal como punto de partida para la intervención posterior.

Tras las mediciones, el proyecto ha dado paso a la fase formativa en la que se encuentra ahora, centrada en dotar a los jugadores y jugadoras de conocimientos clave en nutrición deportiva. “En estos talleres trabajamos el papel de los macronutrientes y micronutrientes, cómo construir un plato equilibrado adaptado al contexto deportivo, qué comer antes, durante y después de los entrenamientos y competiciones, además de desmontar mitos muy extendidos como la ingesta de suplementos sin asesoramiento profesional o el consumo de bebidas energéticas”, explica Andrea Jarque.

Los y las deportistas ya están notando cambios. Muchos de ellos aseguran que seguir las recomendaciones de las profesionales de la Nutrición repercute positivamente en su rendimiento, mejorando la energía en los entrenamientos, la capacidad física en competición y los tiempos de recuperación.

Una vez terminada esta fase centrada en la educación alimentaria y seguimiento de los y las deportistas, comenzará la última fase del proyecto, que incluirá nuevas mediciones para comparar resultados. Además, al final de la temporada se llevará a cabo una jornada de puertas abiertas en la que el CODiNuCoVa ofrecerá recursos prácticos a jugadores y familias. Ambas entidades elaborarán un informe final con conclusiones y recomendaciones, que será presentado a administraciones públicas, entidades deportivas y sociedad civil.

### Sobre CODiNuCoVa

El CODiNuCoVa es el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana. Constituido en 2009, es el segundo más grande de toda España dedicado a la profesión, con más de 1.300 dietistas-nutricionistas colegiados. Los y las dietistas-nutricionistas son expertos en alimentación, profesionales de la salud dedicados a ámbitos tan diversos como la investigación, la docencia, la atención clínica, la salud pública, la nutrición comunitaria, la seguridad alimentaria, la restauración colectiva y social o la educación alimentaria, entre otros. Desde el CODiNuCoVa se trabaja para poner en valor la relevancia de la nutrición en nuestras vidas, promover una correcta salud alimentaria entre la sociedad e integrar la actividad de los dietistas-nutricionistas en la estructura sanitaria para lograr una mejor calidad de vida y el bienestar de todos los ciudadanos. Más información en [www.codinucova.es](http://www.codinucova.es)

### Departamento de Comunicación