

El Colegio de Nutricionistas y el Club de Rugby Les Abelles *juegan* contra la obesidad infantil

- Desde el pasado mes de octubre un equipo de nutricionistas está realizando una serie de mediciones antropométricas en menores deportistas para conocer su estado nutricional y cómo un cambio en los hábitos de alimentación puede mejorar la composición corporal
- La acción se está desarrollando gracias a la subvención recibida por parte de la Dirección General de Deporte y de la Dirección General de Salud Pública de la Generalitat Valenciana y contempla también talleres y charlas de educación alimentaria en las instalaciones del club
- Ambas entidades presentarán un informe tras la finalización de la temporada 2025-2026 con los resultados

València, 17 de noviembre de 2025- “Jugamos contra la obesidad infantil” es el título del proyecto que desde el pasado mes de octubre están desarrollando el Club de Rugby Les Abelles y el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) gracias a una subvención de la Dirección General de Deporte de la Generalitat Valenciana, destinada a la ejecución de proyectos singulares en el ámbito del deporte y la actividad física para el año 2025 y de la Dirección General de Salud Pública, destinada a promover actividades que contribuyan a mejorar la salud y el bienestar físico, psíquico y social de las personas.

De este modo, ambas entidades quieren demostrar cómo la implementación de cambios en la alimentación a través de una intervención nutricional profesionalizada en el deporte mejora no solo el rendimiento físico, sino también la composición corporal de los jugadores, mejorando su salud.

“En Les Abelles apostamos por jugadoras y jugadores sanos, independientemente de su perfil corporal y por ello contactamos con el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas para desarrollar este proyecto conjunto y fomentar el aprendizaje de una alimentación y un estilo de vida saludable, complementario a su actividad física. Queremos transmitirles que se puede tener una composición corporal equilibrada y saludable independientemente del peso que refleje la báscula”, explica Natxo Costa, director de Proyectos del Club de Rugby Les Abelles.

Departamento de Comunicación

Así, casi un centenar de niños entre 6 y 17 años pertenecientes al Club están participando en un análisis llevado a cabo por dos nutricionistas colegiadas del CODiNuCoVa, Luciana Frontini y Andrea Jarque, para determinar su índice de masa grasa y muscular, valorar su estado nutricional y trazar un mapa de su composición corporal. “Medimos perímetros y pliegues para poder sacar luego el porcentaje de grasa y músculo y les realizamos una dinamometría para saber la fuerza estática en brazo, junto con las medidas básicas de peso y talla. Esto nos permite tener una aproximación de su composición corporal pretemporada, evaluar en una segunda fase si ha habido cambios significativos y compararlos con los resultados que obtendremos al finalizar el proyecto, en el mes de mayo”, explica la nutricionista Andrea Jarque.

“Muy pocos jugadores tienen conocimientos sobre nutrición”, indica Luciana Frontini, nutricionista del proyecto. “Sí que hemos detectado cierta curiosidad en aquellos niños que ya entran en la adolescencia y nos consultan dudas como qué comer previamente a los partidos, si es necesario suplementarse con creatina o cómo aumentar de peso”, añade. Y es que la mayoría de ellos asegura no haber tenido acceso a un nutricionista ni para aprender hábitos de alimentación saludables ni para pautarles una alimentación acorde a su rendimiento físico y su actividad deportiva. Hasta la fecha, 87 deportistas del Club han pasado por el espacio que Les Abelles ha habilitado al equipo de nutricionistas deportivas dentro de sus instalaciones, situadas en el distrito de Quatre Carreres de Valencia.

Cuando finalice la primera fase de mediciones, se llevarán a cabo charlas, adaptadas a las distintas edades, enfocadas a optimizar la composición corporal de los jugadores, mejorar su salud muscular y reducir el porcentaje graso a un rango más saludable. En ellas se fomentará la importancia de una adecuada alimentación y su contextualización en el entorno deportivo y de la búsqueda de información en fuentes fiables como los dietistas-nutricionistas colegiados. El proyecto continuará con una segunda fase de mediciones en el mes de abril y una jornada de puertas abiertas al finalizar la temporada en la que el CODiNuCoVa participará ofreciendo recursos a los jugadores y sus familias.

Ambas entidades elaborarán un informe cuyas conclusiones finales serán presentadas a las administraciones públicas, sociedad civil y resto de entidades deportivas.

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

Departamento de Comunicación