



PROYECTO N°2 #MOVEON2024

TÍTULO DE LA PROPUESTA	La alimentación también se entrena: recetario de nutrición deportiva
IMPORTE SOLICITADO (€)	5.300 euros
DESCRIPCIÓN	<p>El proyecto La alimentación también se entrena: Recetario de nutrición deportiva surge como una iniciativa de la Comisión de Nutrición Deportiva del CODiNuCoVa, que trata de proporcionar a deportistas herramientas para poder mejorar su alimentación en relación con la práctica deportiva, centrándonos de forma general en las diferentes áreas del deporte de modo que pueda ser de utilidad para perfiles diferentes de diversas especialidades.</p> <p>Este proyecto consta de dos partes, un recetario que recopila recetas recomendables en diferentes momentos de la práctica deportiva, y que pueden ser de utilidad en varias disciplinas deportivas, así como una parte más didáctica donde se pretende proporcionar al deportista información sobre como orientar una correcta nutrición a la práctica deportiva, haciendo hincapié en la educación nutricional.</p> <p>Adicionalmente, se realizarán una serie de charlas presenciales de 1h-1'30h de duración en 20 centros deportivos de la Comunitat Valenciana, donde se presente el recetario y además se trate de la importancia de la adecuada alimentación en el deportista, desglosando brevemente el marco teórico del recetario donde se tratan estos aspectos más relevantes. Como fin de este proyecto se organizará un evento de presentación del recetario, que será gratuito para los y las colegiados/as del CODiNuCoVa en el que se pondrá en valor la figura del dietista-nutricionista en el ámbito deportivo y se realizará un showcooking con las recetas del documento.</p>



	<p>Este proyecto pretende sensibilizar de la necesidad de contar con dietistas-nutricionistas en el ámbito deportivo, que puedan dar cobertura a los atletas, desde amateurs hasta categorías de élite, en materia de nutrición, mejorando así tanto su salud, como su rendimiento a la hora de realizar la práctica. Por ello, posteriormente a la impartición de las charlas, se enviará a los respectivos centros deportivos y relacionados a estos el recetario acompañado de una carta donde se resalte la necesidad de contar con estos profesionales sanitarios en este ámbito.</p>
BENEFICIO/BENEFICIARIOS	<p>Todos los centros relacionados con la práctica deportiva, clubs y federaciones deportivas a los que se envíe el recetario, así como sus deportistas que acudan a las charlas ligadas a Él.</p> <p>Dietistas nutricionistas, sobre todo aquellos dedicados a la nutrición deportiva</p> <p>Colegiados/as del CODiNuCoVa</p>
OBJETIVO ESPECÍFICO	<p>Poner en valor la necesidad e importancia de contar con nutricionistas en el ámbito deportivo que proporcionen a las deportistas herramientas para mejorar su alimentación en relación con la práctica deportiva. Del mismo modo, sensibilizar a los deportistas de que el hecho de contar con el apoyo nutricional por parte de nutricionistas profesionales es de vital importancia para potenciar el rendimiento y mantener un correcto estado de salud.</p>
DURACIÓN	12 meses