

Recibir educación nutricional reduce la grasa corporal y aumenta la fuerza en jóvenes deportistas

- Un informe del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) revela que aquellos jugadores que participan en sesiones de educación nutricional reducen casi cuatro veces más su grasa corporal y mejoran tres veces más su fuerza que quienes no asistieron a estos talleres
- El proyecto "Jugamos contra la obesidad infantil", liderado por el CODiNuCoVa junto con el Club de Rugby Les Abelles, ha acompañado durante toda una temporada a casi un centenar de jugadores de entre 7 y 17 años, combinando evaluaciones antropométricas y talleres de educación nutricional dirigidos tanto a los deportistas como a sus familias
- En el conjunto del proyecto, los participantes disminuyeron un 7,6% su grasa corporal e incrementaron un 7,1% su fuerza muscular, unos datos especialmente relevantes al producirse en una etapa de pleno crecimiento y desarrollo
- Los resultados evidencian que incorporar la figura del dietista-nutricionista deportivo en los clubes y equipos contribuye a mejorar la salud, favorecer el desarrollo y optimizar el rendimiento de los deportistas

València, 5 de agosto de 2026-. Los jóvenes deportistas que reciben educación nutricional mejoran su composición corporal, con una reducción de la grasa corporal y un aumento de la fuerza muscular. Así lo demuestra el informe elaborado por el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa), que evidencia que el acompañamiento nutricional favorece una mayor ganancia de fuerza y una reducción de la grasa corporal en una etapa clave para el crecimiento y el desarrollo.

El documento recoge la evolución de casi un centenar de jugadores de rugby de entre 7 y 17 años que participaron en el proyecto "Jugamos contra la obesidad infantil", una iniciativa desarrollada junto al Club de Rugby Les Abelles y que se ha llevado a cabo gracias a la subvención de la Dirección General de Deporte de la Generalitat Valenciana.

Durante la pasada temporada, dos dietistas-nutricionistas realizaron evaluaciones antropométricas —al inicio y al final del curso deportivo— para analizar la evolución de la composición corporal de los jugadores, además de impartir cuatro talleres de educación alimentaria dirigidos tanto a los deportistas como a sus familias. El objetivo

era conocer el impacto que una intervención nutricional continuada tiene sobre la salud, el desarrollo y el rendimiento deportivo de los jóvenes jugadores.

"Queríamos comprobar si incorporar de forma continuada el trabajo de dietistas-nutricionistas dentro de un club deportivo se traducía en mejoras objetivas y medibles. Para ello, diseñamos un proyecto que combinaba evaluación, seguimiento y educación nutricional durante toda la temporada, implicando también a las familias. Los resultados demuestran que la nutrición es una herramienta que mejora la salud, la composición corporal y el rendimiento desde la base", explica Julia Milá, vocal de Nutrición Deportiva.

Más fuerza y menos grasa durante el crecimiento

Los datos obtenidos muestran una evolución positiva de la composición corporal. Durante la temporada, los participantes en el proyecto redujeron un 7,6% su grasa corporal e incrementaron un 7,1% su fuerza muscular, unos resultados especialmente relevantes al producirse en una etapa de pleno crecimiento y desarrollo.

Además, el análisis por nivel de participación mostró diferencias muy significativas entre los jugadores. Aquellos que participaron en la mayor parte de los talleres impartidos por dietistas-nutricionistas redujeron casi cuatro veces más grasa corporal y aumentaron su fuerza muscular tres veces más que aquellos que asistieron a menos sesiones, estableciéndose una relación estadísticamente significativa entre la adquisición de hábitos de alimentación saludables y la mejora de la composición corporal.

"En el deporte base cada vez se presta más atención a la preparación física y técnica, pero no tanto a la alimentación que sigue siendo un factor determinante para el desarrollo de los jóvenes deportistas. Este proyecto demuestra que incorporar la intervención del dietista-nutricionista mejora la composición corporal, favorece el crecimiento y permite que los jóvenes deportistas desarrollen todo su potencial físico", destaca Julia Milá.

La evolución observada confirma además que el incremento de peso registrado durante la temporada no estuvo relacionado con un aumento de la grasa corporal, sino con el crecimiento fisiológico y el desarrollo de masa muscular.

"A menudo se interpreta que ganar peso significa empeorar la composición corporal y en población deportista, sobre todo en los jóvenes, ocurre precisamente lo contrario. Gracias a las pruebas realizadas hemos podido comprobar que ese aumento responde principalmente al crecimiento y al desarrollo de masa muscular, mientras disminuye la grasa corporal. Es una evolución muy positiva tanto desde el punto de vista del rendimiento como de la salud", explica Andrea Jarque, dietista-nutricionista participante del proyecto y redactora del informe.

La nutrición también forma parte del entrenamiento

El proyecto ha permitido trasladar la educación alimentaria más allá de la consulta, integrándola en la rutina deportiva de los jugadores y de sus familias.

Durante los talleres se abordaron aspectos como la planificación de comidas, la hidratación, la alimentación antes y después del entrenamiento y de la competición, la lectura del etiquetado nutricional o la adquisición de hábitos saludables adaptados a la práctica deportiva.

"La alimentación es una parte más de la preparación del deportista. Enseñar a los jóvenes qué comer antes y después de entrenar, cómo hidratarse correctamente o cómo organizar su alimentación tiene un impacto directo en la recuperación, el desarrollo físico y la evolución de los jóvenes deportistas durante toda la temporada. Cuando además implicamos a las familias, esos hábitos tienen muchas más posibilidades de mantenerse en el tiempo", señala Luciana Frontini, dietista-nutricionista participante del proyecto y autora del informe.

Los resultados obtenidos evidencian que la incorporación del dietista-nutricionista al deporte base aporta beneficios medibles tanto para la salud como para el rendimiento de los jóvenes deportistas. La mejora de la composición corporal observada durante la temporada confirma el valor de una intervención nutricional continuada e integrada en el trabajo diario de clubes, deportistas y familias.

"Durante muchos años hemos asociado la mejora del rendimiento únicamente al entrenamiento físico. Sin embargo, este proyecto demuestra que cuando la Nutrición forma parte del equipo, los jóvenes deportistas crecen en mejores condiciones, desarrollan una composición corporal más saludable y adquieren hábitos que los acompañarán toda la vida. No estamos hablando solo de rendir más en el campo, sino de rendir mejor", concluye Julia Milá.

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 personas colegiadas. Los y las dietistas-nutricionistas son expertas en alimentación, profesionales de la salud dedicadas 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 y social para lograr una mejor calidad de vida y el bienestar de todos los ciudadanos. Más información en www.codinucova.es