

El Colegio de Nutricionistas presenta la primera guía nutricional para prevenir enfermedades no transmisibles

- El manual analiza las diez patologías no transmisibles con mayor prevalencia de la Comunitat Valenciana y plantea una intervención nutricional para su prevención y tratamiento
- Entre ellas, destaca la hipertensión (16,3%), la diabetes tipo 2 (7,2%) y la obesidad (17,6%), enfermedades que se consideran ya un problema de salud pública
- La guía “Nutrición Primaria” demuestra que la alimentación es clave en la prevención y tratamiento de estas enfermedades, pudiendo reducir el riesgo de diabetes tipo 2 hasta en un 80%
- El próximo martes 24 de febrero, el CODiNuCoVa presentará este documento que busca renovar las recomendaciones que se ofrecen en Atención Primaria y que, en muchos casos, están desactualizadas o no se basan en la evidencia científica más reciente

València, 20 de febrero de 2026.- Las enfermedades no transmisibles representan uno de los principales desafíos de salud pública y su incidencia continúa aumentando cada año. Con prevalencias de sobrepeso del 36,5 %, de obesidad del 17,6 %, de hipertensión arterial del 16,3 % y de diabetes tipo 2 del 7,2 % en la población de la Comunitat Valenciana, el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) lanza la guía “Nutrición Primaria”, el primer documento elaborado íntegramente por dietistas-nutricionistas para la prevención y el tratamiento de las enfermedades no transmisibles más prevalentes en el territorio.

La guía, desarrollada por los dietistas-nutricionistas Marta Dasí y Carlos Mudarra en colaboración con el CODiNuCoVa, se presentará oficialmente el próximo martes 24 de febrero, a las 18:30 horas, en la sede de la Escuela Valenciana de Estudios de la Salud (EVES) situada en la Calle de Juan de Garay, 21 (Valencia).

“Con este documento buscamos renovar las recomendaciones que se ofrecen en Atención Primaria y que, en muchos casos, están desactualizadas o no se basan en la evidencia científica más reciente. Hemos reunido en una sola guía las diez patologías no transmisibles más frecuentes en la Comunitat Valenciana para abordarlas de forma

integral y otorgar a la alimentación el protagonismo que tiene en su abordaje y tratamiento”, explica Carlos Mudarra, uno de los autores de la guía.

La intervención nutricional como herramienta de salud

El objetivo de “Nutrición Primaria” es unificar criterios y trasladar a la práctica clínica las recomendaciones de las guías nacionales e internacionales más actualizadas. El documento incluye patrones dietéticos específicos para el tratamiento de cada una de estas patologías.

“En el caso de la hipertensión, por ejemplo, no se trata solo de ‘quitar sal’, sino de evitar productos que ya incorporan sal en su composición, como es el caso de los ultraprocesados. Además, conviene incorporar alimentos como frutas, verduras o legumbres, ricos en potasio, magnesio y fibra que tienen un efecto vasodilatador y protector, así como de limitar el consumo de carnes rojas, grasas saturadas, colesterol y azúcares añadidos”, explica Marta Dasí, coautora de la guía.

La diabetes tipo 2 es otra de las patologías abordadas de forma destacada en el documento. Desde 2019, su prevalencia ha aumentado un 42 % en la Comunitat Valenciana, un crecimiento estrechamente ligado al estilo de vida. La guía detalla cómo la obesidad y el sedentarismo actúan como principales detonantes de la enfermedad y recoge que una reducción del 10-15 % del peso corporal puede conducir a la remisión de la diabetes si se produce poco después del diagnóstico.

“Recogemos los principales factores alimentarios que explican este aumento: el consumo excesivo de ultraprocesados y azúcares simples y el abandono de una dieta equilibrada y saludable, basada en alimentos frescos, frutas, legumbres y aceite de oliva virgen extra”, añade Mudarra.

La alimentación, clave en la prevención desde la infancia

Además del tratamiento, la guía pone el foco en la prevención desde etapas tempranas de la vida. Según el estudio ENPIV del CODiNuCoVa, el 22,6 % de los menores presenta sobrepeso y el 18% obesidad, cifras que condicionan de forma directa su salud futura. La obesidad infantil incrementa significativamente el riesgo de desarrollar otras patologías, como la hipertensión o la diabetes, a edades cada vez más tempranas.

“La obesidad no es estática, tiende a perpetuarse en la edad adulta. Estamos cultivando los pacientes crónicos del mañana. Por eso, en la guía enfatizamos la prevención desde la infancia, promoviendo patrones alimentarios basados en frutas y verduras y reduciendo el sedentarismo y el uso excesivo de pantallas”, señalan los nutricionistas.

En el caso de la diabetes tipo 2, la guía subraya que un patrón alimentario adecuado puede reducir el riesgo de padecerla hasta en un 80 %. “La evidencia demuestra que una alimentación saludable y equilibrada tiene un impacto directo tanto en la prevención

como en el tratamiento de estas patologías, evitando que los niños y niñas de hoy se conviertan en adultos enfermos en el futuro”, concluye Marta Dasí.

La presidenta del Colegio Oficial, Maite Navarro, valora la guía como “un documento pionero en este ámbito, colocando la alimentación como una herramienta de salud y al dietista-nutricionista como un profesional clave en la construcción de la salud del presente y del futuro. Este documento demuestra, una vez más, que el acceso al dietista-nutricionista en nuestra Comunitat debería ser universal, público y gratuito, con nuestra integración en el ámbito hospitalario y en la Atención Primaria para aportar en la reversión de todas estas patologías”.

“Nutrición Primaria”, proyecto ganador del Move On 2025

La guía “Nutrición Primaria” fue el proyecto ganador del programa Move On 2025, una iniciativa del CODiNuCoVa destinada a financiar proyectos de dietistas-nutricionistas colegiados con un impacto directo en la promoción de la salud y la nutrición.

“Los proyectos financiados comparten la visibilidad del colectivo, la defensa de la profesión, la promoción de la salud y el fomento de la educación alimentaria entre la población valenciana. Desde el CODiNuCoVa ofrecemos apoyo económico, técnico y de comunicación a estas iniciativas, impulsando el crecimiento de la profesión y la construcción de salud”, explica Maite Navarro, presidenta del Colegio.

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