

El 73% de los clubes deportivos no cuenta con un dietista-nutricionista pese a que el 94% cree que mejoraría el rendimiento

- El informe “La Nutrición también se entrena”, elaborado por el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana, revela que el 98,3% de los deportistas y el 100% de los responsables de clubes, equipos y federaciones de la Comunitat Valenciana consideran que la alimentación es importante para el rendimiento deportivo, pero su incorporación profesional continúa siendo limitada
- El 78,4% de los responsables deportivos considera que sus deportistas no tienen suficientes conocimientos sobre alimentación adaptada a su contexto y el 64,8% señala que su entidad no ofrece formación sobre alimentación, hidratación o suplementación
- El 94,3% cree que incorporar un dietista-nutricionista podría mejorar el rendimiento de los deportistas
- El 82% de los deportistas considera importante que su club o equipo cuente con un nutricionista deportivo que les ayude a informarse, planificar y alimentarse mejor

València, 25 de septiembre de 2026-. La Nutrición ocupa un lugar reconocido en el discurso deportivo, pero todavía no tiene una presencia profesional acorde con la importancia que le dan la mayoría de los clubes, equipos y federaciones de la Comunitat Valenciana. Esta es una de las principales conclusiones del informe “La Nutrición también se entrena”, elaborado por el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) y presentado este viernes durante la jornada del mismo nombre celebrada en el Complejo Deportivo-Cultural La Petxina y a la que han asistido más de un centenar de personas

El análisis, elaborado a partir de las respuestas de más de 240 deportistas y cerca de un centenar de responsables de clubes, equipos y federaciones de la Comunitat Valenciana, refleja una brecha entre el reconocimiento de la importancia de la alimentación aplicada al deporte y la existencia de recursos profesionales para integrarla de forma planificada en la preparación deportiva.

El 98,3% de los deportistas considera que la alimentación es importante para su rendimiento, una percepción que alcanza al 100% entre los responsables de las entidades deportivas consultadas. Sin embargo, este consenso no se traduce de forma generalizada en formación, planificación nutricional ni acompañamiento profesional.

“Tenemos un punto de partida muy claro: el entorno deportivo reconoce que la alimentación juega un papel fundamental en el estado físico de los deportistas y sus resultados. Pero que muestran los datos es que todavía existe una distancia entre reconocer esa importancia y contar con un profesional que pueda integrarla de forma planificada en el trabajo del equipo”, señala Julia Milá, vocal de Nutrición Deportiva del CODiNuCoVa, quien ha sido la encargada de presentar el informe

Los clubes reconocen el papel del dietista-nutricionista, pero su presencia es minoritaria

El 85,2% de los responsables deportivos considera importante contar con un dietista-nutricionista deportivo que dé cobertura a sus deportistas. Sin embargo, el 72,7% afirma que actualmente no dispone de este servicio. Solo el 11,4% cuenta con un dietista-nutricionista externo y únicamente el 5,7% tiene a este profesional integrado en plantilla.

La necesidad percibida contrasta con esta presencia limitada: el 94,3% de los responsables considera que incorporar un dietista-nutricionista podría mejorar el rendimiento de los deportistas.

Entre las entidades que no cuentan con este profesional y señalan los motivos, la falta de recursos económicos es el principal obstáculo para el 81,7%. Un 10% apunta a que otras figuras profesionales asumen sus funciones, lo que apunta al intrusismo profesional, y un 8,3% reconoce desconocer qué puede aportar un profesional de la Nutrición un dietista-nutricionista.

“El dietista-nutricionista es el profesional sanitario especializado y formado para abordar la alimentación y su incorporación a los equipos permite que las decisiones nutricionales formen parte de la planificación deportiva y se adapten a las necesidades concretas de cada deportista. Su integración en equipos técnicos es indispensable”, explica Felipe Baier, tesorero del CODiNuCoVa.

Deportistas que dicen tener conocimientos... pero no planificación

El informe también identifica una carencia en materia de educación nutricional. El 78,4% de los responsables deportivos considera que los deportistas de su entidad no tienen suficientes conocimientos sobre alimentación adecuada a su contexto.

Esta percepción coincide con la escasa presencia de acciones formativas: el 64,8% afirma que en su club, equipo o federación no se proporciona formación sobre alimentación, hidratación o suplementación deportiva. Además, en el 53,4% de los casos nadie informa a los deportistas sobre cómo debe ser su alimentación e hidratación antes, durante y después de los entrenamientos.

La falta de información adquiere especial relevancia en cuestiones como la suplementación. El 68% de los deportistas encuestados afirma tomar algún suplemento nutricional, principalmente creatina, proteínas, vitaminas y minerales o cafeína. En este contexto, la formación y el acompañamiento de un profesional especializado permiten abordar estas decisiones teniendo en cuenta las necesidades y objetivos de cada deportista.

“La Nutrición deportiva no consiste únicamente en indicar qué debe comer un deportista. Hay que conocer su disciplina, sus cargas de entrenamiento, los momentos de competición, sus necesidades de recuperación y su situación individual. También es importante que pueda recibir información profesional sobre cuestiones como la hidratación o la suplementación, especialmente cuando forman parte de su preparación habitual”, apunta Julia Milá.

Los deportistas cuidan su alimentación, pero no siempre cuentan con asesoramiento profesional

La percepción de los deportistas refleja una situación similar. El 81,9% considera importante que su club o equipo disponga de un nutricionista deportivo, pero el 80,3% afirma que no cuenta con este servicio ofrecido por su entidad. Solo un 10,1% tiene acceso a un dietista-nutricionista a través del club o equipo.

A pesar de esta falta de acceso, el interés por cuidar la alimentación es elevado: el 72,3% de los deportistas encuestados afirma que actualmente cuida su alimentación. Sin embargo, el 68,9% señala que lo hace sin seguir una planificación dietética específica, mientras que únicamente el 13,4% sigue actualmente una planificación nutricional.

Entre los deportistas que cuidan su alimentación, mejorar el rendimiento deportivo es el principal motivo señalado. También aparecen objetivos relacionados con la composición corporal, el peso y el aumento de masa muscular.

“Los deportistas están cada vez más concienciados sobre la importancia de la alimentación, pero cuidar la alimentación y disponer de una planificación nutricional individualizada no son necesariamente lo mismo. El acompañamiento del dietista-nutricionista permite convertir ese interés en una estrategia adaptada a los objetivos, las necesidades y las características de cada deportista”, añade Milá.

La falta de información también queda reflejada en el estudio: el 45,8% de los deportistas afirma que ningún profesional le ha informado sobre cómo debe ser su alimentación antes, durante y después del entrenamiento. Otro 18,1% señala haberse informado por su cuenta. Entre quienes sí han recibido información profesional, el 78% identifica al dietista-nutricionista como el perfil que se la ha proporcionado.

Una necesidad compartida por deportistas y entidades deportivas

Los resultados muestran así que la demanda de una mayor presencia de la Nutrición no parte únicamente de estos profesionales sanitarios. Tanto los deportistas como los responsables de las estructuras deportivas reconocen su importancia, pero el acceso a un asesoramiento especializado sigue siendo limitado.

El informe “La Nutrición también se entrena” ha sido presentado durante la jornada organizada por el CODiNuCoVa con el objetivo de generar un espacio de encuentro entre profesionales de la Nutrición, deportistas y responsables del ámbito deportivo y poner en común las necesidades de los diferentes agentes implicados en la preparación y el rendimiento.

El encuentro, inaugurado por el subdirector general de Deportes de la Generalitat Valenciana, José Miguel Sánchez González, ha contado con la participación de profesionales de la Nutrición Deportiva vinculados a equipos como Movistar Team de ciclismo o CD Castellón, así como con deportistas de diferentes disciplinas. La jornada ha permitido abordar desde la integración del dietista-nutricionista en los equipos técnicos hasta las experiencias de los propios deportistas y las necesidades específicas de diferentes disciplinas deportivas.

Durante la jornada también se ha presentado el libro “La Nutrición también se entrena”, un recurso dirigido a clubes, deportistas profesionales y amateurs y dietistas-nutricionistas para favorecer una mayor presencia de la Nutrición dentro de la planificación deportiva y que está disponible en la web del CODiNuCoVa para su descarga gratuita.

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