

El Colegio de Nutricionistas imparte charlas de Nutrición deportiva a los futbolistas del CF Intercity

- La iniciativa ha demostrado la importancia que juega la alimentación en el rendimiento físico y la salud
- Durante la jornada formativa, los nutricionistas han dado las claves para una alimentación antes, durante y después de los entrenamientos y competiciones, rompiendo con falsos mitos

Alicante, 26 de febrero de 2026-. La Comisión de Nutrición Deportiva del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) ha visitado el Estadio Antonio Solana de Alicante para impartir unos talleres formativos sobre la importancia de la alimentación en el ámbito deportivo y su impacto en la salud de los jugadores que forman parte de los equipos del CF Intercity.

La iniciativa ha demostrado la importancia que juega la alimentación en el contexto deportivo. “Con estas sesiones que hemos impartido queremos que los jugadores y jugadoras sean cada vez más conscientes de que una correcta alimentación es decisiva para sus resultados deportivos y de salud. Nuestro objetivo es que aprendan qué alimentos pueden consumir antes, durante y después de un entrenamiento, o qué hacer en competiciones más largas e intensas para rendir más y prevenir lesiones”, explica Julia Milá, vocal de Nutrición Deportiva del Colegio Oficial de Nutricionistas.

Durante la jornada, dietistas-nutricionistas colegiados y especializados en Nutrición Deportiva han ofrecido charlas prácticas y dinámicas orientadas a mejorar los hábitos alimentarios de los deportistas. “Entre los consejos claves que hemos destaca la correcta planificación de menús adaptados a la actividad física, la hidratación adecuada antes, durante y después de la actividad física, la recuperación tras el esfuerzo y la necesidad de seguir pautas alimentarias equilibradas para rendir y cuidar la propia salud. También hemos dedicado parte de la sesión a acabar con falsos mitos relacionados con la alimentación y el deporte, como el consumo de bebidas energéticas, la suplementación sin asesoramiento profesional, o el consumo desorbitado de proteínas, muy común entre los más jóvenes”, indica Milá.

“La Nutrición también se entrena”, un proyecto en marcha

En este contexto, desde el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana están llevando a cabo el proyecto “La alimentación también se entrena”, que busca conocer las necesidades y sensibilidades que tienen los clubs, equipos y federaciones deportivas de la Comunitat Valenciana en el área de la Nutrición y el Deporte. “Con este proyecto queremos acercar al profesional de la Nutrición a todos los equipos, clubs y federaciones, para abordar sus necesidades, carencias y experiencias, ofreciendo nuestro conocimiento y asesoramiento de una manera individualizada”, concluye la vocal de Nutrición Deportiva del CODiNuCoVa.

Para ello, en la primera fase del proyecto, en la que se encuentra actualmente, se han habilitado unos cuestionarios donde tanto los deportistas como los clubs y responsables de los equipos podrán trasladar al CODiNuCoVa su situación actual respecto al conocimiento sobre la Nutrición Deportiva y sus inquietudes.

Unas respuestas que serán analizadas para conocer el estado del deporte valenciano en cuanto a la introducción de la figura del dietista-nutricionista deportivo y los resultados de esta integración. Los resultados serán presentados en una jornada donde además se dará a conocer un manual que incluirá consejos de alimentación para deportistas y que se entregará a las entidades participantes, proporcionando herramientas y recetas para llevar a cabo antes, durante y después del entrenamiento.

Todos aquellos clubs, equipos o federaciones deportivas de la Comunitat Valenciana que estén interesados en participar en el proyecto, pueden seguir sumándose a la iniciativa a través de la web del CODiNuCoVa o escribiendo un correo electrónico a proyectos@codinucova.es para recibir toda la información.

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