

El CODiNuCoVa presenta el libro “La Nutrición también se entrena”

- **La publicación recoge información práctica sobre cómo abordar la alimentación antes, durante y después de los entrenamientos y las competiciones, y está dirigida a deportistas, clubes y profesionales de la Nutrición**
- **Además, el Colegio de Nutricionistas ha presentado los resultados del informe “La Nutrición también se entrena” que revela que el 98,3% de los deportistas y el 100% de los responsables de clubes, equipos y federaciones consideran importante la alimentación para el rendimiento deportivo**

València, 28 de septiembre de 2026.- El Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) ha presentado el libro “La Nutrición también se entrena”, una publicación dirigida a clubes, deportistas profesionales y amateurs, población general y dietistas-nutricionistas que reúne información y conocimiento práctico sobre la alimentación aplicada al deporte.

El libro aborda, entre otros aspectos, cómo debe plantearse la alimentación antes, durante y después de los entrenamientos y las competiciones, con el objetivo de acercar información útil para la preparación deportiva y contribuir a que las decisiones relacionadas con la alimentación se adapten a las necesidades de cada persona.

El documento, elaborado por los miembros de la Comisión de Nutrición Deportiva del CODiNuCoVa, reúne propuestas y recomendaciones orientadas a facilitar la aplicación práctica de la Nutrición en el contexto deportivo, teniendo en cuenta las diferentes fases que rodean a la práctica física. El contenido aborda aspectos relacionados con la planificación de la alimentación, la elección de alimentos y la organización de las ingestas en función de las necesidades del deportista. Se trata de un recurso pensado para acercar conocimientos de Nutrición de forma clara y práctica, tanto a quienes practican deporte de forma habitual como a los profesionales y entidades que les acompañan. Con esta publicación, el CODiNuCoVa busca contribuir a que la alimentación forme parte de la preparación deportiva y se integre en la planificación de los entrenamientos y las competiciones.

La publicación fue presentada durante la jornada “La Nutrición también se entrena”, organizada por el CODiNuCoVa en el Complejo Deportivo-Cultural La Petxina, que reunió a más de un centenar de personas y contó con la participación de profesionales de la Nutrición Deportiva vinculados a equipos como Movistar Team, CD Castellón o el Team Alcaraz, así como deportistas de diferentes disciplinas. El encuentro permitió abordar la

integración del dietista-nutricionista en los equipos técnicos, la relación entre Nutrición y rendimiento y las experiencias de los propios deportistas.

Durante el evento se dieron a conocer los resultados del informe “La Nutrición también se entrena”, que muestran que el 98,3% de los deportistas considera que la alimentación es importante para su rendimiento, una valoración que alcanza la casi totalidad de los responsables de las entidades deportivas. Además, el 85,2% de los responsables considera importante contar con un dietista-nutricionista deportivo, mientras que el 94,3% cree que su incorporación podría mejorar el rendimiento de los deportistas.

Sin embargo, los datos también reflejan que la presencia de la Nutrición todavía no está integrada de forma generalizada en las estructuras deportivas de la Comunitat Valenciana.

Otro de los aspectos abordados durante la jornada fue la necesidad de mejorar el acceso a información profesional. 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. Entre quienes sí han recibido información profesional, el 78% identifica al dietista-nutricionista como el perfil que se la ha proporcionado.

El libro puede consultarse y descargarse gratuitamente AQUÍ

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