

El Colegio de Nutricionistas colabora con un proyecto alicantino para mejorar hábitos de alimentación entre deportistas adolescentes

- **Gabriela Bujanda y Emilio de la Peña son los responsables de "Me alimento, luego rindo" cuyo objetivo es la prevención de complicaciones alimentarias habituales en la práctica deportiva entre menores de entre 10 y 18 años**
- **Los responsables impartirán durante 2024 talleres en centros educativos y clubes deportivos a través de los cuales se abordarán temas como las bases de una alimentación saludable, cómo construir una correcta relación con la comida en la adolescencia y las casuísticas de la alimentación en deportes de equipo y de resistencia**
- **"Me alimento, luego rindo" ha sido el ganador del Move on 2024 la iniciativa del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana con la que ayuda a sufragar proyectos e ideas de sus colegiados y colegiadas**

Alicante, 23 de febrero de 2024- El Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) prestará su apoyo, este 2024, a un proyecto alicantino de Nutrición que tiene como objetivo mejorar los hábitos de alimentación entre deportistas de 10 a 18 años. "Me alimento, luego rindo" es el título del proyecto, liderado por Gabriela Bujanda y Emilio de la Peña, con el que quieren poner en valor la importancia de tener una adecuada educación alimentaria desde la infancia al tiempo que trabaja la prevención de complicaciones alimentarias habituales en la práctica deportiva entre los adolescentes.

Y es que en la etapa adolescente es cuando empieza a entrar en conflicto la relación que existe entre la propia imagen y la alimentación de una manera más acusada. Por eso, los promotores del proyecto escogieron este público al que dirigirse. "El adolescente deportista es un perfil claro en este tipo de problemáticas ya que se unen la edad en la que aparecen las inseguridades físicas, las comparaciones y el perfeccionismo con la autoexigencia propia de la competición deportiva", explica Gabriela Bujanda.

El proyecto contempla la realización de talleres de educación alimentaria, con una parte expositiva y juegos activos complementarios. Estos talleres se realizarán en colegios, institutos, polideportivos públicos, clubes deportivos privados y centros que ofrecen actividades extracurriculares con sede en Alicante. "Alicante es una ciudad muy deportiva por su climatología y sus características geográficas. En esta ciudad contamos

con mucha variedad de deportes y por ello queremos abarcar a chicos y chicas de todos los niveles, desde los que se inician en la actividad deportiva hasta los que compiten a nivel profesional, tanto en deportes de equipo y de resistencia”, explica Emilio de la Peña.

Estos talleres abordarán desde las bases de una alimentación saludable en el contexto de la adolescencia hasta la parte más social de la alimentación, como es promover una relación saludable con la comida entre jóvenes adolescentes. Además, también se tratarán temas técnicos como las casuísticas de la alimentación en los distintitos tipos de deporte que se practiquen.

“Este proyecto, además, aumenta el rendimiento deportivo al adquirir y aplicar conocimientos nutricionales en el día a día, promueve la mejora de la salud alimentaria y del bienestar general y establecer una relación más saludable con la comida y la imagen corporal”, explica la nutricionista. Además, “estos talleres brindarán la oportunidad de que los jóvenes adquieran conocimientos transmisibles a familia y amigos y creen hábitos alimenticios saludables a largo plazo”, indica de la Peña.

Move on: la iniciativa del CODiNuCoVa para impulsar proyectos de Nutrición

Move on es una iniciativa del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana dirigida a financiar ideas de dietistas-nutricionistas con un impacto directo en la profesión. “Los proyectos financiados tienen en común la visibilización del colectivo, la defensa de la profesión, la promoción de la salud o el fomento de la educación alimentaria”, explica Luis Cabañas, presidente del CODiNuCoVa. En esta III convocatoria, la corporación colegial colaborará con una aportación económica de 5.300€, además de un asesoramiento técnico por parte de su equipo de Proyectos.

En su primera edición, el CODiNuCoVa, que aglutina a más de 1.000 dietistas-nutricionistas de la Comunitat, financió el proyecto “ESTAREM”, un informe que analiza el estado actual de la profesión de dietista-nutricionista dentro del sistema sanitario valenciano. El pasado año prestó ayuda económica al proyecto “Comer libremente”, una iniciativa que busca prevenir, intervenir y ofrecer una educación alimentaria que aborde la problemática de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) entre la población adolescente y sus familias.

“Me alimento, luego rindo” es el tercer proyecto ganador del Move on y arrancará en el mes de febrero para mejorar la educación alimentaria de los jóvenes deportistas.