

“Mejora de hábitos nutricionales en la escuela del Levante U.D. - Programa *granotes* saludables”

1. Denominación del proyecto.

Hace años que es por todos conocida la importancia de unos buenos hábitos alimentarios en la salud de los ciudadanos, y también que la adquisición de estos hábitos se realiza en edades tempranas, fundamentalmente en edad escolar. Concienciados con la importancia de este asunto, el Levante U.D. S.A.D. ha puesto en marcha la iniciativa “*Granotes* saludables”. El proyecto “**Mejora de hábitos nutricionales en la escuela del Levante UD – Programa granotes saludables**”, consiste en una intervención multidisciplinar dirigida a todos los jugadores y las jugadoras de las escuelas masculina y femenina del Levante UD SAD. Este proyecto multidisciplinar tiene como objetivo principal prevenir el sobrepeso y la obesidad en las diferentes categorías de las escuelas masculina y femenina del Levante UD SAD mediante la identificación temprana de patrones de alimentación poco saludables.

Este proyecto articulado desde los servicios médicos del Levante UD SAD y respaldado por la directiva del club, pretende mediante una serie de intervenciones nutricionales, mejorar los hábitos nutricionales de los 263 niños y 206 niñas que componen las escuelas de fútbol de la cantera del club. Para ello se interrelacionan diversos profesionales que forman parte de los servicios médicos (nutricionistas, médicos, fisioterapeutas y readaptadores) que se encargan de evaluar e identificar de manera activa y constante a los jugadores y jugadoras que puedan presentar patrones de alimentación poco saludables para que puedan mejorar sus hábitos alimentarios y prevenir malnutriciones por exceso o defecto.

2. Persona responsable del mismo.

El proyecto “Mejora de hábitos nutricionales en la escuela del Levante UD – Programa granotes saludables” nace en el departamento de nutrición del Levante UD SAD. Por lo tanto, la persona encargada de poner el proyecto en marcha es el jefe de los servicios médicos, el Dr. Miguel Angel Buil.

Junto a él, la persona responsable de la coordinación del proyecto es la dietista-nutricionista responsable del departamento de nutrición del club, Dña. Ana García Esteve. Bajo la coordinación y supervisión de los resultados por Ana García Esteve, los nutricionistas de las escuelas masculina (D. Christian Mañas Ortiz) y femenina (Dña. Eugenia Loira) se encargan de llevar a cabo las diversas actuaciones nutricionales del programa.

Sumado a la labor de valoración nutricional e intervención nutricional de los dietistas-nutricionistas, los médicos, fisioterapeutas y readaptadores responsables de las escuelas masculina y femenina del Levante UD, también participan en el proyecto realizando las valoraciones médicas, físicas y funcionales de todos los jugadores y jugadoras.

3. Objetivos, material y métodos utilizados para su desarrollo.

Objetivos:

El objetivo principal del proyecto es la prevención del sobrepeso y obesidad en los y las jugadores/as, sumado a la adquisición de buenos hábitos alimentarios por parte de todos los jugadores y jugadoras de las escuelas del Levante UD.

Como objetivo secundario del proyecto se ha planteado el incremento del consumo de frutas, verduras y agua y la reducción del consumo de azúcares.

Material:

Los principales materiales a utilizar durante el proyecto son aparataje médico: báscula (modelo 876 SECA®), tallímetro (modelo 206 SECA®), plicómetro (Holtain®), cinta

métrica W606pm (Lufkin®), paquímetro (Holtain®), electrocardiograma (Touch ECG System Cardioline®), dinamómetro (Activforce 2 digital®), Y Balance Test®, proyector y material audiovisual.

Métodos:

El punto de partida del proyecto “Mejora de hábitos nutricionales en la escuela del Levante U.D. - Programa granotes saludables” comienza a la llegada de los jugadores y jugadoras a la escuela deportiva del Levante U.D. S.A.D. cada año. Al inicio del curso deportivo, se lleva a cabo de manera individualizada una valoración médica, nutricional y física por todas las áreas de los servicios médicos del club (médico, fisioterapeuta, nutricionista y readaptadores deportivos) a los 469 jugadores y jugadoras de las escuelas masculina y femenina del club.

Una vez valorados todos los aspectos nutricionales de cada jugador de manera individual, se llevan a cabo unas charlas nutricionales grupales. Estas charlas se realizan a cada grupo de jugadores/as para cada categoría (aprox. 20-24 jugadores/as), tienen una duración de 30 min y se revisan conceptos generales sobre alimentación, hidratación y deporte. Algunos de los aspectos revisados son: plato saludable, grupos de alimentos o pautas para una buena hidratación diaria.





Ilustración 1 –Dietistas-Nutricionistas impartiendo charlas sobre alimentación saludable en las escuelas masculina y femenina del LUD SAD

En estas charlas se les entrega a las y los jugadores un registro semanal dónde deben completar al menos 3 piezas de frutas, 2 de verduras u hortalizas y 8 vasos de agua diariamente. Este registro será evaluado de manera semanal hasta alcanzar el objetivo de completar todos los ítems.

¿CUÁNTAS VECES HAS TOMADO HOY?

	AGUA	FRUTA	VERDURA
LUNES	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
MARTES	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
MIÉRCOLES	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
JUEVES	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
VIERNES	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
SÁBADO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
DOMINGO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Departamento de nutrición
SS MM Levante UD SAD

Tras la realización de las charlas grupales, se revisan los parámetros nutricionales, de composición corporal y médicos. Aquellos jugadores y jugadoras que presentan mayor riesgo cardiovascular, mayor riesgo de malnutrición por exceso o por defecto o tienen dudas sobre la alimentación, son citados de manera individual con el dietista-nutricionista para la resolución de las dudas o la revaloración nutricional.



Ilustración 2 - Seguimiento nutricional individualizado

Tras esta valoración inicial, comienza un circuito para la detección y seguimiento de nuevos casos de jugadores/as que requieran de una mejora de hábitos nutricionales. Este circuito continuo y protocolizado implica a todos los agentes responsables de la formación de los jugadores y jugadoras.

1. Los servicios médicos del club tras la primera valoración multidisciplinar o tras las sucesivas valoraciones de composición corporal (peso, talla, IMC...), considera oportuno un seguimiento nutricional de manera individual.
2. En caso que los responsables deportivos de cada categoría detecten un empeoramiento del rendimiento físico-deportivo del jugador/a, comentan el caso con el/la dietista-nutricionista responsable de la categoría para la valoración nutricional del jugador/a.
3. El propio jugador/a o su familia, determina que es necesario una mejora de hábitos nutricionales.

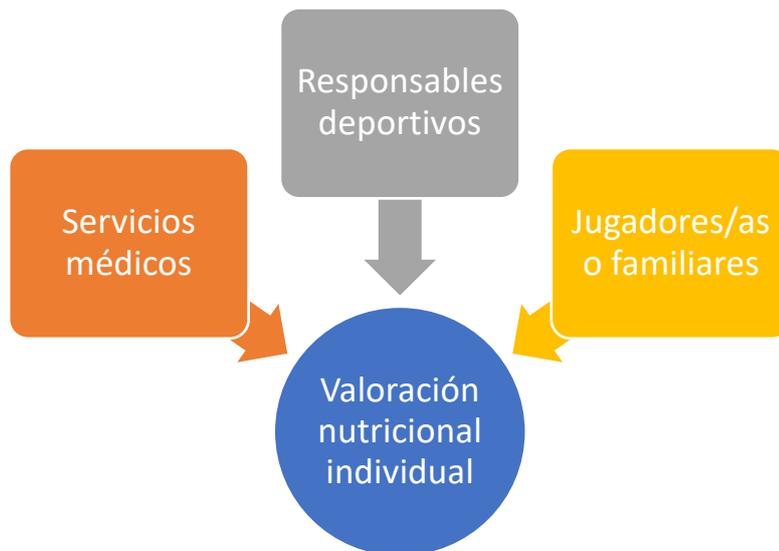


Diagrama 1 - Diferentes agentes implicados en la detección de casos susceptibles de mejora de hábitos nutricionales.

Una vez identificados los casos individuales en las escuelas masculina y femenina del Levante U.D. S.A.D. que requieren de una mejora de hábitos nutricionales para la prevención de obesidad, el dietista-nutricionista lleva a cabo una intervención nutricional donde se evalúan:

- Ingesta actual del deportista
 - Registro 24h
 - Cuestionario de frecuencia de consumo
 - Entrevista dietética

- Composición corporal
 - Peso, talla, IMC
 - Antropometría según protocolo I.S.A.K.

- Establecimiento de diagnóstico nutricional
 - Mejora de la calidad alimentaria (incremento de frutas, verduras, legumbres...)
 - Mejora de la cantidad de alimentos
 - Mejora de las técnicas alimentarias
 - Otros

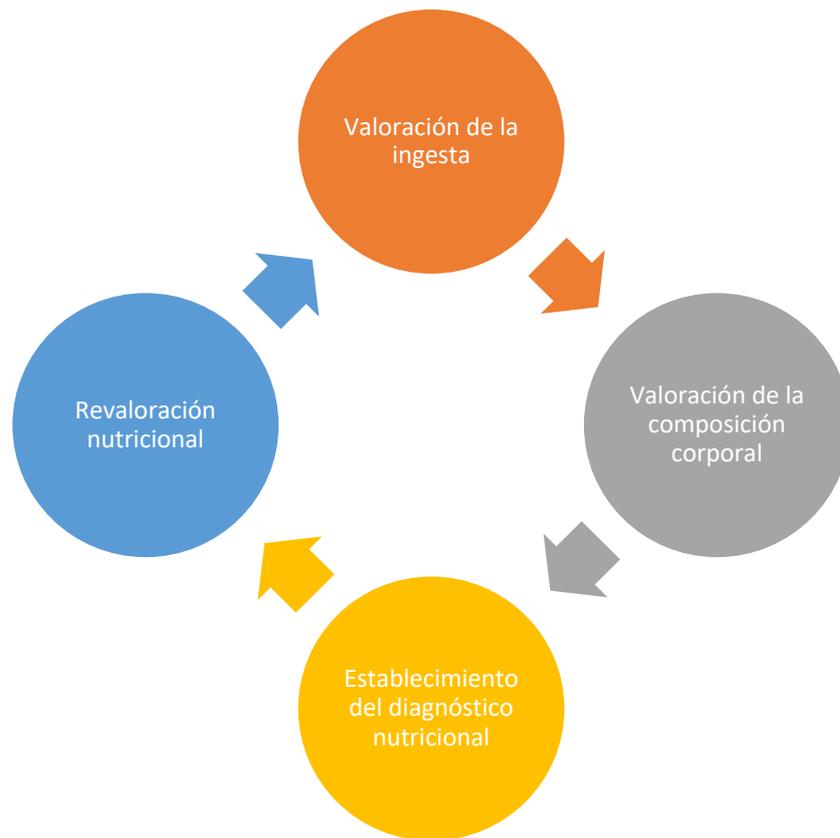


Diagrama 2 - Componentes de la intervención nutricional tras la detección de un caso susceptible de mejora de hábitos nutricionales.

Una vez establecido el diagnóstico nutricional apropiado, se realizan las actuaciones nutricionales adecuadas para mejorar el problema nutricional existente: bajo consumo de frutas, elecciones alimentarias inadecuadas, mala distribución de nutrientes, dieta poco variada, etc.

Sumado a todas estas actuaciones, se llevan a cabo de manera anual acciones orientadas a la mejora de hábitos nutricionales en épocas donde los y las jugadores/as no se encuentren en la escuela como verano o navidad o, en caso de desplazamientos donde los componentes de las escuelas masculina o femenina tengan una mayor independencia a la hora de poder escoger alimentos que sean menos saludables.

ALIMENTACIÓN EN VERANO

Comenzando la pretemporada nutricional



RECUERDA

CONTROLA LAS CANTIDADES DE LOS PLATOS. INTENTA NO LLEGAR A LAS COMIDAS CON MUCHA HAMBRE Y EVITA SALTARTE COMIDAS.

COME DESPACIO, CON TRANQUILIDAD Y MASTICANDO BIEN LOS ALIMENTOS. PUEDES TOMAR UN PLATO DE GASPACHO O CREMA DE VERDURAS PARA AYUDAR A SACIARTE.

NO TE OLVIDES DE BEBER AGUA EN LAS COMIDAS Y DURANTE EL DÍA. TAMBIÉN PUEDES TOMAR INFUSIONES SIN AZÚCAR.

INCLUYE SIEMPRE QUE PUEDas, VEGETALES A TUS PLATOS PRINCIPALES Y COME FRUTA ENTRE HORAS.

Algunos aspectos importantes en verano son:

Durante la época de verano recuerda beber al menos 2L de agua y evita el consumo de alcohol, refrescos y bebidas azucaradas. No debes deshidratarte y para ello: bebe agua sin sed y aumenta la cantidad de agua los días calurosos.

Otra forma de no añadir calorías innecesarias es utilizando técnicas de cocción saludables (plancha, horno, vapor, microondas...). En caso de tomar productos como helados, horchata, etc. realízalo de forma ocasional, evitando que se convierta en un hábito.

Los lácteos pueden ser desnatados o semidesnatados y acuérdate que el aceite de oliva es siempre la mejor grasa para cocinar.

En el caso de los carbohidratos (pasta, arroz, quinoa, patata, pan...), consumelos de manera integral preferentemente en desayuno, almuerzo y comida.

Respecto a las proteínas (carne, pescado, huevo...) mantén las cantidades habituales y alterna el consumo de carne magra, pescado, huevo...

Algunas ideas para tus comidas y cenas estas navidades pueden ser:

Entrantes

- Evita snacks, papas, bollería, envasados...
- Elige al menos un plato que contenga verduras: ensalada, hervido, crudités, puré, salteados...
- Controla la cantidad de alimentos como frutos secos, aguacate, fritos, rebozados...

Plato principal

- Alterna el consumo de pescado con el de carne.
- Evita las salsas.
- Elige verduras como guarnición (ensaladas, crudités, etc...).

Pastres

- Elije fruta (macedonia, fruta fresca o gelatina)
- Una opción como dulces en lugar de mazapán, polvorones o turrones pueden ser las frutas deshidratadas (mango, piña, orejones, dátiles).

Bebidas

- El agua siempre será la opción principal.
- Evita los refrescos en exceso.

¡Felices fiestas!



SS. M/M

Levante UD



Alimentación en buffet

Christian Mañas Ortiz
Ana García Esteve
Servicios médicos Levante UD SAD

4. Identificación de las actuaciones realizadas

El proyecto “Mejora de hábitos nutricionales en la escuela del Levante UD – Programa granotes saludables” está basado en un protocolo de actuación multidisciplinar entre todos los agentes de los servicios médicos del Levante U.D. S.A.D. Las actuaciones a realizar a lo largo del programa son las siguientes:

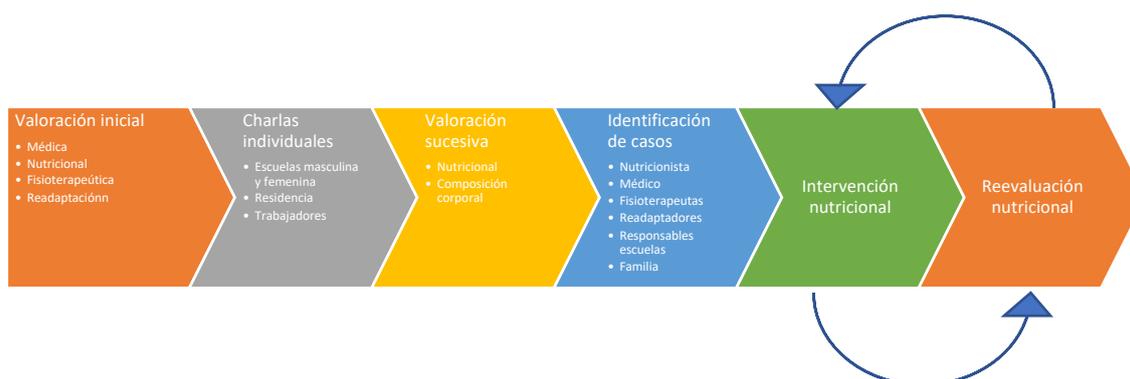


Diagrama 3 - Cronograma de las actuaciones llevadas a cabo a lo largo del programa "Granotes saludables"

- **Valoración médica inicial:** Anamnesis médica con recogida de antecedentes médicos, antecedentes familiares, alergias, intolerancias, examen físico y electrocardiograma.
 - Población: Escuelas masculina y femenina (3 – 17 años)
 - Periodicidad: Al inicio del curso escolar.
- **Valoración nutricional inicial:** Anamnesis nutricional con un cuestionario de frecuencia de consumo, un registro 24h y valoración de la composición corporal.
 - Población: Escuela masculina y femenina (3 – 17 años)
 - Periodicidad: Al inicio del curso escolar.
- **Valoración rangos de movilidad y fuerza inicial:** recogida de datos sobre equilibrio-dinámica, fuerza analítica, rango de movilidad y rigidez-flexibilidad muscular para adaptar los ejercicios a los/las jugadores/as en función de sus necesidades.
 - Población: Escuela masculina y femenina (3 – 17 años)
 - Periodicidad: Al inicio del curso escolar.

- Valoración deportivo-funcional inicial: valoración funcional de las habilidades del movimiento y establecimiento de estrategias de prevención de los problemas detectados.
 - Población: Escuela masculina y femenina (3 – 17 años)
 - Periodicidad: Al inicio del curso escolar.

- Valoraciones composición corporal: Recogida de variables antropométricas según método I.S.A.K.
 - Población:
 - Escuela masculina y femenina (12 – 17 años): peso, talla, IMC, pliegues cutáneos (abdominal, cresta ilíaca, supraespinal, bíceps, tríceps, subescapular, muslo y pierna), diámetros óseos (húmero, fémur, muñeca y tobillo) y perímetros corporales (cintura, cadera, brazo relajado, brazo contraído, muslo medio y pierna), ratio cintura/cadera, % masa ósea, % masa muscular, % masa grasa (Faulkner, Yuhasz y Carter) y, % masa residual.
 - Escuela masculina y femenina (3-11 años): peso, talla, IMC, pliegues cutáneos (tríceps, pierna), diámetros óseos (húmero, fémur, muñeca y tobillo), perímetros corporales (cintura, cadera, brazo relajado, brazo contraído, muslo medio y pierna), ratio cintura/cadera, % masa ósea, % masa muscular, % masa grasa (Slaughter) y % masa residual.
 - Periodicidad:
 - Continua desde el inicio del curso escolar cada 4-6 semanas
 - Según necesidades para casos individuales

- Charlas grupales de nutrición: charlas de nutrición saludables para cada grupo de jugadores/as separados por edades (máximo 22 jugadores/as por grupo). En caso de jugadores/as menores de 11 años, las charlas se realizan en conjunto con los padres donde posteriormente se resuelven las dudas relacionadas con la nutrición de los jugadores/as.
 - Población:
 - Escuela masculina (12, 13, 14, 15, 16 y 17 años)
 - Escuela femenina (12, 13, 14, 15, 16 y 17 años)
 - Escuela masculina (3-11 años): jugadores + padres
 - Escuela femenina (3-11 años): jugadoras + padres
 - Trabajadores de residencia
 - Jugadores de residencia
 - Periodicidad:
 - 2 sesiones por equipo al año.

- Según necesidades para situaciones concretas (vacaciones, viajes...)
- Sesiones individuales de nutrición: Anamnesis nutricional completa con valoración de la ingesta, cuestionario de frecuencia de consumo, registro 24h, preferencias y aversiones de alimentos, cálculo de requerimientos nutricionales, establecimiento de objetivos nutricionales, intervención nutricional y reevaluación nutricional.
 - Población: Escuela masculina y femenina (3 – 17 años)
 - Periodicidad: Según necesidades.

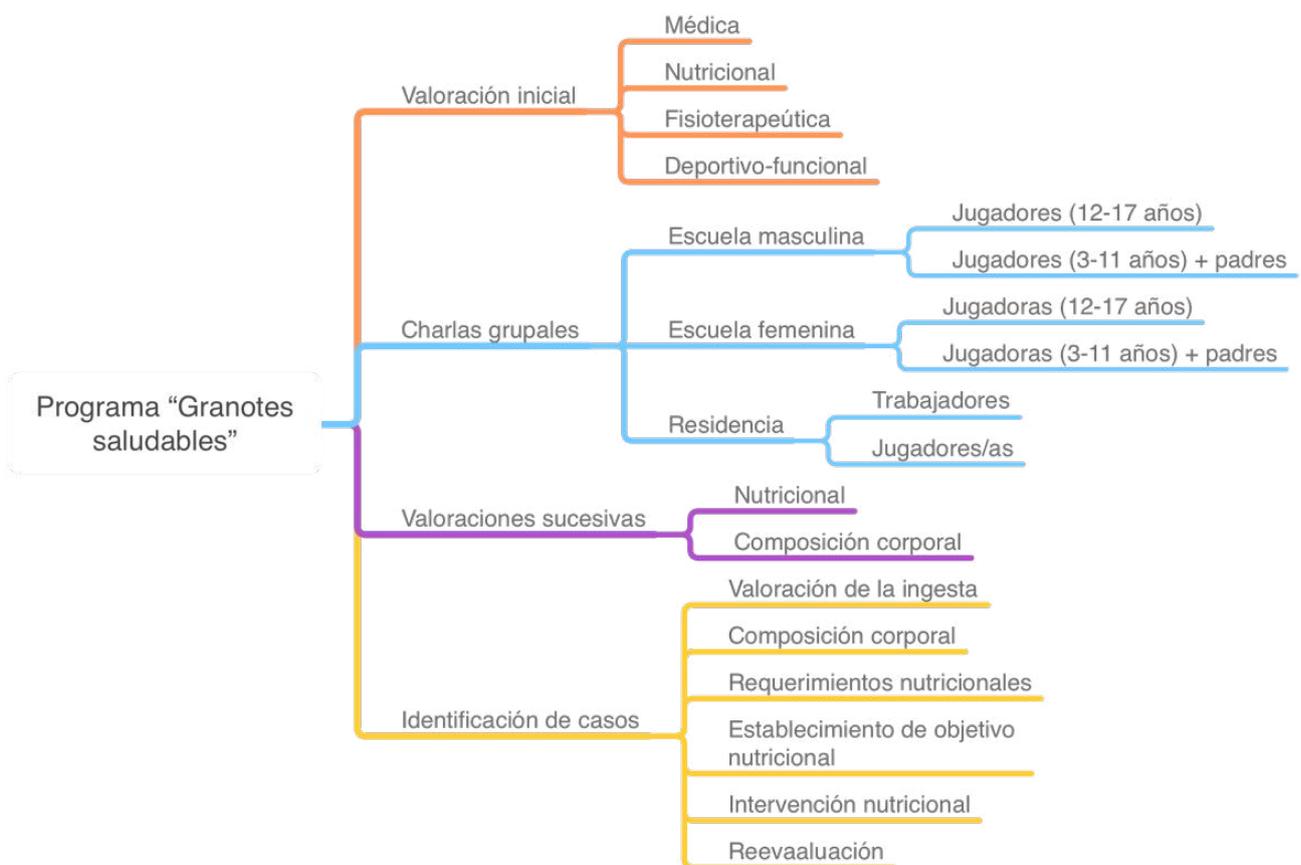


Diagrama 4 - Esquema de las actuaciones llevadas a cabo en las diferentes etapas

5. Implicación y sinergias de los diferentes sectores que hubieran participado.

Todos los agentes implicados en el proyecto forman parte de los servicios médicos de las escuelas del Levante UD SAD y sus funciones son:

- Médicos
 - Valoración médica de los y las jugadores y jugadoras donde se incluyen: antecedentes médicos, antecedentes familiares, examen físico y electrocardiograma.

- Dietistas-Nutricionistas
 - Valoración nutricional y de composición corporal incluyendo registro alimentario, cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos y antropometría completa. Sumado a la valoración inicial, la

- Fisioterapeutas
 - Valoración de los rangos de movilidad y de la fuerza muscular para prevenir problemas musculares derivados de las alteraciones funcionales.

- Readaptadores
 - Valoración deportivo-funcional para identificar problemas motores. Control de la carga deportiva, valoración de aspectos físicos y establecimiento de ejercicios preventivos para jugadores/as.

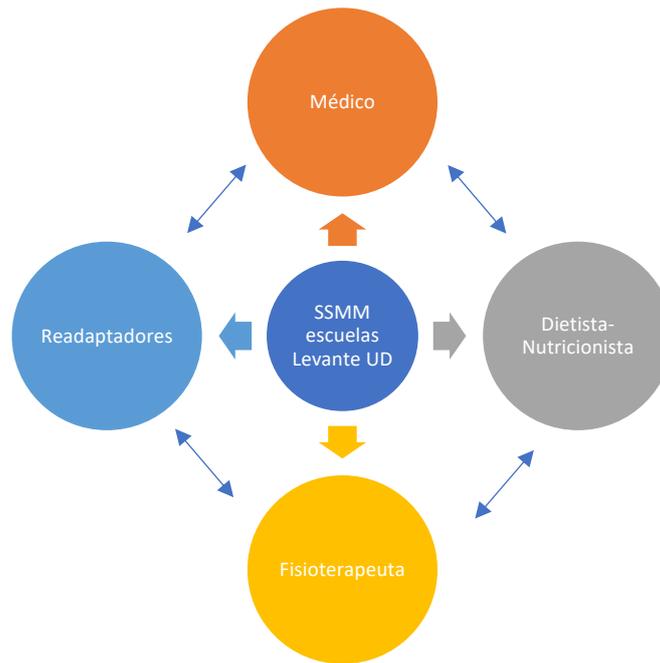


Diagrama 5 - Componentes de los SSMM de las escuelas masculina y femenina

Además, los diferentes agentes que forman parte del circuito de valoración del “Programa *granotes* saludables” se reúnen de manera semanal en formato presencial y online para posteriormente a la sesión clínica realizada, poner en común los posibles casos que cualquiera de los agentes haya detectado que requiera de un seguimiento nutricional individualizado.



Ilustración 3 - Reunión semanal de los componentes de los SS.MM. de las escuelas del Levante U.D. S.A.D.

6. Descripción de la incorporación de la perspectiva de género y equidad en todo el proceso, desde el diseño hasta la evaluación de los resultados.

Desde el primer momento, el servicio médico ha planteado todas las acciones llevadas a cabo en el “Programa *granotes* saludables” de manera paralela en ambas escuelas tanto la masculina, como la femenina. Dada la particularidad de las escuelas ya que la ubicación de cada una es en un sitio diferente, se decidió desde el comienzo del programa hacer un cronograma de actuaciones simultaneas (valoración inicial, charlas individuales, revisiones posteriores...).

Sumado a ello, a la hora de elaborar el material audiovisual del programa, se han tenido en cuenta las particularidades entre la escuela femenina y masculina. Algunos ejemplos de ellos, son el establecimiento de puntos de corte diferentes en cuanto a la valoración de la composición corporal, además de la introducción de aspectos de mayor relevancia para en la alimentación femenina como la ingesta de hierro.

Hierro en fútbol femenino

EL HIERRO

Necesidades de hierro según la edad (mg/día)
Fuente: Asociación española de pediatría. Alimentación del preescolar y escolar.

Edad	Necesidad (mg/día)
0 - 6 meses	0,27
7 - 12 meses	11
1 - 3 años	7
4 - 8 años	10
9 - 13 años	8

¿Cómo cubrir el requerimiento de hierro en un peque de 1 a 3 años? (7 mg)

- Desayuno: $\frac{1}{2}$ tostada con 1 cucharada de hummus: 1,75 mg.
- Comida: $\frac{1}{2}$ taza de lentejas: 3 mg.
- Merienda: 1 mandarina.
- Cena: $\frac{1}{2}$ taza de pasta con $\frac{1}{2}$ taza de boloñesa de soja: 4,25 mg.
- Totál: 9 mg.

CONSEJOS

- Los alimentos ricos en Vitamina C como las frutas frescas, el pimiento o el perejil favorecen su absorción.
- Remoja las legumbres para hacer más disponible el hierro presente en ellas.
- No mezclas estos alimentos con lácteos ya que pueden interferir en la absorción del hierro.
- Cocina las espinacas, acelgas y remolacha y desecha el agua para reducir su contenido de oxalatos.

Alimento	Valor nutricional
Berberechos	25,6 mg por 100g
Almejas	24 mg por 100g
Soja	8,5 mg por taza
Germen de trigo	8,5 mg por 100g
Mejillones	8,4 mg por 100g
Alubias blancas	6,5 mg por taza
Lentejas	6 mg por taza
Tofu	5,4 mg por 100g
Amaranto	5 mg por taza
Garbanos	4,5 mg por taza
Carne roja	3,20 mg por 100g
Guisantes	2,5 mg por taza
Champiñones	2,5 mg por taza
Quinoa	2,5 mg por taza
Acelgas	2,3 mg por $\frac{1}{2}$ taza
Espinacas	2 mg por $\frac{1}{2}$ taza
Remolacha	1,5 mg por taza
Pan integral	1,5 mg por rebanada
Calabaza	1,5 mg por taza
Pollo	1,5 mg por 100g
Pescados	1 mg por 100g
Hummus	1 mg por cucharada
Perejil	1 mg por $\frac{1}{2}$ taza
Semillas de chía	1 mg por cucharada
Col rizada	1 mg por taza
Pihala	0,5 mg por $\frac{1}{2}$ unidad
Naranja	0,5 por unidad
Kivi	0,5 por unidad

Departamento de nutrición - SSMM Levante UD SAD

Ilustración 4 - Ejemplo diapositiva charla escuela femenina

A la hora de obtener resultados de la intervención nutricional, los aspectos a evaluar de las diferentes secciones masculina y femenina están diferenciadas. El principal método de trabajo es cualitativo dado que el objetivo principal del programa es la mejora de hábitos nutricionales que generalmente se mide con la consecución de dietas equilibradas valoradas mediante cuestionario de frecuencia de consumo y registros 24h. Sin embargo, en caso de ser necesario una valoración cuantitativa, los objetivos cuantificables son establecidos de manera individual en cada una de las escuelas. Un ejemplo de ello es a la hora de planificar los objetivos en caso de ser necesario una pérdida de peso, donde para cada sexo se utilizan los percentiles de la OMS según sexo.

7. Evaluación de proceso y de resultados: metodología, indicadores y el impacto sobre la salud de la población diana.

Dado que el “Programa *granotes* saludables” es un proyecto continuo, los resultados se evalúan por periodos escolares de agosto a mayo. Una vez finalizado el programa, el departamento de nutrición realiza una revisión por cursos de todas las actuaciones realizadas tanto en la escuela femenina como en la masculina de cara a mantener el mismo número de actuaciones en ambas escuelas.

Los principales indicadores revisados son los parámetros antropométricos (peso, talla, IMC, % masa grasa y % masa muscular) de los jugadores y jugadoras. También se lleva a cabo una cuantificación de las valoraciones de composición corporal realizadas durante el curso, sumando un total de 1244 antropometrías realizadas durante el curso 21/22 a los 469 jugadores y jugadoras de las escuelas del Levante UD SAD.

Además de cuantificar las valoraciones de la composición corporal también se cuantifican el número de charlas grupales formando un total de 34 durante el curso 21/22.

Por último, se ponen en común todos los casos que hayan requerido de una valoración individual para la mejora de hábitos nutricionales. Durante el curso 21/22 se detectaron un total de 25 casos (12 escuela masculina y 13 escuela femenina) susceptibles de

mejora de hábitos nutricionales. Estos datos arrojan una mejora del 14% respecto al curso 20/21 en cuanto a jugadores y jugadoras que precisaron de una mejora de hábitos nutricionales. Esta información pone de relevancia el impacto que tienen las actividades preventivas (valoración inicial, charlas grupales, actividades nutricionales...) llevadas a cabo en el “Programa *granotes* saludables”.

8. Continuidad y sostenibilidad del proyecto prevista para los próximos años, y la financiación económica con la que se cuenta para desarrollarlos.

A pesar que el “Programa *granotes* saludables” comienza el año 2020, previamente se venían realizando las tareas de supervisión nutricional de los y las jugadoras de las escuelas del Levante UD SAD. Sin embargo, es a partir de la citada fecha, cuando se pone en marcha el protocolo de actuaciones simultaneas y el circuito de derivación de escolares con necesidad de prevenir la malnutrición en las escuelas deportivas.

Actualmente el proyecto únicamente requiere de la financiación para la contratación de los dietistas-nutricionistas que se encargan del proyecto y los fungibles necesarios. El resto de materiales para llevar a cabo el programa como el material antropométrico o de valoración funcional son adquisiciones del club que no requieren de una mayor inversión.

Por lo tanto, en la manera de lo posible se pretende que el “Programa *granotes* saludables” se realice de manera continua, reevaluando el programa e incorporando nuevas técnicas o protocolos validados por la comunidad científica.

9. Planteamiento innovador y original.

Nuestro planteamiento de programa multidisciplinar y en constante evaluación hace que este proyecto sea pionero en el ámbito de las escuelas deportivas. A día de hoy no podemos encontrar referencias de otros proyectos en escuelas de fútbol dónde se haya creado un circuito de intervención para la prevención del sobrepeso y la mejora de hábitos nutricionales. Menos aún la implantación de este protocolo en etapas tempranas (3 años) y de manera simultánea en las escuelas femenina y masculina.

Por ello, consideramos que el “Programa *granotes* saludables” y su protocolo de actuación para la identificación temprana de casos de malnutrición, puede servir de referencia a otras escuelas deportivas tanto del ámbito del fútbol como podrían ser otras disciplinas deportivas.