ATENEO CULTURAL Y DEPORTIVO DON BOSCO

Memoria Anual
Departamento de Nutrición

Período institucional: julio 2025 - junio 2026

Responsable: Lic. Pedro Brezzo Garuti | Nutricionista | Matrícula Nacional N.º 8244

1. Desarrollo del Departamento de Nutrición

El Departamento de Nutrición, coordinado y dirigido por el Lic. Pedro Brezzo Garuti, comenzó a desarrollarse progresivamente en el año 2024, con el objetivo de incorporar la educación alimentaria y el acompañamiento nutricional a las distintas divisiones del club.

Durante el período informado, el área continuó creciendo y consolidándose como una herramienta para promover hábitos saludables, acompañar el desarrollo físico de los jugadores y contribuir a mejorar su rendimiento deportivo, desde las categorías infantiles hasta el Plantel Superior.

2. Atención nutricional en el consultorio del club

A través del consultorio nutricional del club, se brindó atención personalizada a más de 90 jugadores y jugadoras pertenecientes a distintas categorías, desde infantiles hasta Ocelotes y Rugby Femenino.

Asimismo, se atendió a socios que no practicaban rugby, alcanzando un total aproximado de 115 personas durante el período.

Este espacio permitió realizar evaluaciones nutricionales, elaborar planes alimentarios individualizados y acompañar a los socios en sus objetivos de salud, alimentación y rendimiento físico.

3. Charlas y educación alimentaria

Se llevaron adelante distintas actividades educativas destinadas a jugadores y familias, buscando incorporar conocimientos nutricionales desde las primeras etapas de formación deportiva.

En el Plantel Superior se realizaron tres charlas sobre alimentación aplicada al rugby, nutrición para el aumento de masa muscular, alimentación durante la postemporada, suplementación e hidratación.

En las cuatro categorías juveniles, desde M15 hasta M19, se brindaron charlas sobre alimentación deportiva, nutrición antes y después de los partidos, composición corporal, crecimiento y desarrollo muscular.

También se realizaron encuentros educativos con jugadores y padres de M13 y M14, promoviendo la importancia de una alimentación adecuada desde edades tempranas.

Además, el departamento participó del campus realizado en Luján, donde se brindaron charlas para continuar fortaleciendo la formación nutricional de los jóvenes.

4. Material educativo y campañas de concientización

Se elaboraron y distribuyeron materiales informativos, tanto impresos como digitales, destinados principalmente a juveniles y al Plantel Superior.

Los contenidos abordaron la alimentación e hidratación antes, durante y después de los partidos, la utilización responsable de suplementos como creatina y cafeína, y recomendaciones específicas para los torneos de Seven de la URBA.

Asimismo, se instalaron banners educativos sobre alimentación en distintos sectores del club y materiales informativos sobre deshidratación en los baños, con el objetivo de acercar conocimientos nutricionales a todos los socios.

5. Evaluaciones antropométricas y planes alimentarios del Plantel Superior

En noviembre de 2025 se realizaron 105 evaluaciones antropométricas a 105 jugadores diferentes del Plantel Superior, con el objetivo de conocer su composición corporal, evaluar el desarrollo muscular e identificar aspectos físicos a mejorar.

A partir de los resultados, se elaboraron planes alimentarios individualizados orientados a optimizar la composición corporal y preparar físicamente a los jugadores para la temporada 2026.

En marzo de 2026 se realizó una segunda instancia de evaluaciones, que permitió analizar la evolución de los jugadores y ajustar sus planes alimentarios a las necesidades de la competencia, priorizando también la recuperación física durante la temporada.

Este trabajo se desarrolló de manera interdisciplinaria junto al preparador físico Pablo Areta, integrando la alimentación con el entrenamiento para favorecer el desarrollo físico del plantel.

Además, se comenzó a construir una base de datos de composición corporal individual y por posiciones de juego, proporcionando información de utilidad para el seguimiento y la planificación deportiva.

6. Evaluaciones antropométricas en juveniles M17 y M19

A partir de mayo de 2026 se implementó un programa de evaluaciones antropométricas periódicas para las categorías M17 y M19, con el objetivo de acompañar el crecimiento y desarrollo físico de los jugadores.

Durante el año se realizaron tres instancias de evaluación, correspondientes al conjunto de ambas categorías: 49 jugadores en mayo, 47 en julio y 43 en octubre, alcanzando un total de 139 evaluaciones antropométricas.

Estas mediciones permitieron conocer la composición corporal de los juveniles, identificar aspectos físicos a mejorar y realizar un seguimiento de su evolución a lo largo del año.

A partir de los resultados, se elaboraron planes alimentarios individualizados, orientados a favorecer el desarrollo muscular, mejorar la composición corporal y acompañar las exigencias del

entrenamiento y la competencia.

El seguimiento permitió observar mejoras importantes en la composición corporal de ambas divisiones, reflejando avances en un período relativamente corto de trabajo y destacando la importancia de integrar la nutrición con la preparación física desde las categorías juveniles.

7. Convenio institucional con ENA

En marzo de 2026 se concretó un convenio con la empresa de suplementación deportiva ENA, mediante el cual el club obtuvo descuentos superiores al 60 % en sus productos, a cambio de espacios publicitarios en la cancha principal.

Este acuerdo permitió incorporar, desde ese mismo mes, suplementos deportivos a los protocolos nutricionales de competencia del equipo de Primera División, reduciendo considerablemente los costos para la institución.

Asimismo, se facilitó el acceso a estos productos para jugadores del Plantel Superior y M19 a precios más accesibles, promoviendo su utilización responsable y bajo asesoramiento nutricional.

8. Alimentación y suplementación durante la competencia

A partir de marzo de 2026 se implementó un protocolo de alimentación y suplementación para los partidos del equipo de Primera División, buscando mejorar la disponibilidad de energía durante la competencia y favorecer la recuperación posterior.

Se organizaron comidas previas a los encuentros, tanto en el buffet del club para los partidos de local como mediante viandas para los partidos de visitante, asegurando opciones alimentarias acordes a las exigencias deportivas.

También se incorporó un protocolo de suplementación supervisado por el nutricionista, dividido en tres momentos: antes del partido, para favorecer la disponibilidad de energía; durante la competencia, mediante geles deportivos para aportar hidratos de carbono; y después del encuentro, para contribuir a la recuperación muscular y la reposición de energía.

Asimismo, todos los martes se proporcionaron batidos proteicos a los jugadores de Primera División como parte de la estrategia nutricional de recuperación semanal.

Estas acciones permitieron establecer una organización alimentaria más completa y planificada durante la temporada.

9. Convenio con LADDUBAR

En marzo de 2026 se concretó un acuerdo de colaboración con la marca LADDUBAR, mediante el cual el club recibió barritas nutritivas a cambio de espacios publicitarios dentro de la institución.

Los productos fueron distribuidos entre jugadores del Plantel Superior y las categorías M17 y M19, ampliando los recursos alimentarios disponibles y acompañando las estrategias de nutrición deportiva desarrolladas por el departamento.

10. Consideraciones finales

Durante el período julio 2025 - junio 2026, el Departamento de Nutrición continuó fortaleciendo su presencia dentro del Ateneo Cultural y Deportivo Don Bosco, ampliando sus actividades de atención individual, educación alimentaria, evaluaciones antropométricas y acompañamiento nutricional durante la competencia.

El trabajo desarrollado permitió avanzar hacia una atención más organizada, personalizada e interdisciplinaria, incorporando herramientas para el seguimiento de los jugadores y promoviendo hábitos alimentarios saludables en las distintas categorías.

Uno de los logros más significativos fue el cambio cultural que comenzó a generarse dentro de la institución respecto de la alimentación. Cuando el departamento inició su trabajo en 2024, la nutrición tenía una presencia limitada en la formación y preparación deportiva del club. A través de un trabajo sostenido de educación alimentaria, charlas, materiales informativos y acompañamiento individual, se logró que la alimentación comenzara a ocupar un lugar cada vez más importante en las conversaciones y decisiones cotidianas de jugadores, entrenadores y familias.

Hoy, la nutrición es un tema presente en las distintas divisiones del club, y existe una mayor conciencia sobre su importancia para la salud, el crecimiento, la recuperación y el rendimiento deportivo.

De esta manera, el Departamento de Nutrición continuó consolidándose como parte del desarrollo deportivo e institucional del Ateneo Cultural y Deportivo Don Bosco, con el compromiso de seguir fortaleciendo una cultura de alimentación saludable que acompañe la formación integral de sus jugadores y socios.