



**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE SALUD PÚBLICA**  
**CARRERA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

**“CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS  
ALIMENTARIAS Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO  
NUTRICIONAL DE BAILARINES DE DANZA, RIOBAMBA, 2022”**

**Trabajo de Titulación**

Tipo: Proyecto de Investigación

Presentado para optar al grado académico de:

**LICENCIADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

**AUTORA: YANINA NICOLE VALENCIA SANCHEZ**

**DIRECTORA: ND. CATHERINE ALEXANDRA ANDRADE TRUJILLO, Mgs**

Riobamba – Ecuador

2023

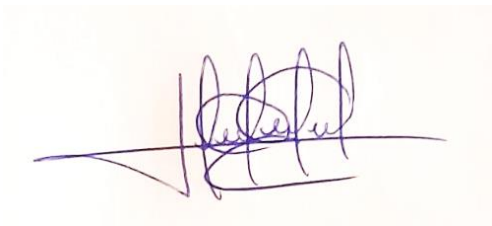
© 2023, Yanina Nicole Valencia Sanchez

Se autoriza la reproducción total o parcial, con fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, incluyendo la cita bibliográfica del documento, siempre y cuando se reconozca el Derecho de Autor.

Yo, Yanina Nicole Valencia Sanchez, declaro que el presente Trabajo de Titulación es mi autoría y que los resultados del mismo son auténticos. Los textos en el documento que provienen de otras fuentes están debidamente citados y referenciados.

Como autora asumo la responsabilidad legal y académica de los contenidos de este Trabajo de Titulación; El patrimonio intelectual pertenece a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

Riobamba, 16 de noviembre del 2023


A handwritten signature in blue ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke extending to the left.

**Yanina Nicole Valencia Sanchez**

**C.I.: 172477910-1**

**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE SALUD PÚBLICA**  
**CARRERA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

El Tribunal del Trabajo de Titulación certifica que: El Trabajo de Titulación; Tipo: Proyecto de Investigación, “**CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE BAILARINES DE DANZA, RIOBAMBA, 2022**”, realizado por la señorita; **YANINA NICOLE VALENCIA SANCHEZ**, ha sido minuciosamente revisado por los Miembros del Tribunal del Trabajo de Titulación, el mismo que cumple con los requisitos científicos, técnicas legales, en tal virtud el Tribunal Autoriza su presentación.

	<b>FIRMA</b>	<b>FECHA</b>
ND. Verónica Carlina Delgado López <b>PRESIDENTE DEL TRIBUNAL</b>		2023-16-11
ND. Catherine Alexandra Andrade Trujillo, Mgs. <b>DIRECTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN</b>		2023-16-11
Dra. Mariana Jesús Guallo Paca, Msc <b>ASESORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN</b>		2023-16-11

## DEDICATORIA

A Dios porque aún en momentos de oscuridad, siempre dispuso en mi camino, a los ángeles terrenales correctos para jamás perder la batalla, me brindó sabiduría para optar por buenas decisiones y a la vez me hizo aprender de las decisiones erradas.

A mis queridos padres, por permitirme elegir cada una de mis decisiones sin cuestionarme y brindarme su apoyo incondicional, fueron y son el pilar fundamental en todo este proceso académico y de vida, son mi ejemplo de superación. ¡Sin ustedes nada de esto sería posible! Los amo.

A mis abnegados abuelitos, Margarita, Napoleón y Francisca; su ternura, amor, comprensión y valores han hecho que hoy en día sea el ser humano sincero, detallista y honesto por el cual muchas personas me acogen. Su amor incondicional, cuidado, y protección me forjaron a ser la mujer que nunca se da por vencida; como quisiera que fueran eternos por el resto de mi vida.

A mis hermanas: Gabriela, Jennifer, Ashley, Valentina y Valeria, por impulsarme a ser mejor persona cada día; ya que, al ser su ejemplo mayor, fueron mi fortaleza para jamás decaer y si lo hacía demostrarles que siempre hay una solución a todo, por muy difícil que sea el camino con esfuerzo, dedicación y disciplina se puede lograr muchas cosas; son mi fuente de inspiración.

Finalmente, a mis primos, tíos y demás familiares que siempre estuvieron presentes con su muestra de afecto y cariño a través de un mensaje, llamada o discurso personal, sus consejos me orillaron a lograr mis objetivos.

*Con mucho amor, Nicole.*

## AGRADECIMIENTO

Querido Alex Patricio, hoy cierro un capítulo importante en mi vida, pero abro un nuevo camino lleno de posibilidades y aprendizajes. A pesar de nuestras diferencias y lo disímil de nuestros pensamientos y conceptos de vida, tú has sido parte fundamental de este proceso, gracias por haberme acompañado y brindado tu total apoyo en la recta final; por creer en mí cuando yo misma dudaba y elogiar mi inteligencia como si fuera algo supremo, por alentarme a seguir en los momentos más difíciles y sobre todo por enseñarme tanto a través de tú experiencia. Tú sabes la importancia que denotas en mi vida, este logro también es tuyo.

A Dayana, con quien estoy infinitamente agradecida ya que aún sin entender mi personalidad, forma de pensar y manera de actuar siempre estuvo dispuesta para escucharme y abstraerme de los profundos agujeros negros en los que me situaba, significas más de lo que imaginas en mi vida. A mis amigos en general, que si los enlistara jamás terminaría, infinitas gracias por brindarme sus ánimos y apoyo, por prestarme su hombro y secar cada una de mis lagrimas a lo largo del camino.

A mi Directora de Tesis, ND Catherine Andrade, por depositar su confianza en mí y brindarme su apoyo a lo largo de este camino investigativo, gracias por la paciencia otorgada. Así mismo Dra, Mariana Guallo, asesor de Tesis, quien supo guiarme desde primer semestre y brindarme sus consejos para no decaer ante las adversidades.

A mi Alma Mater, la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, quien a través de la Escuela de Nutrición y Dietética y todo el cuerpo docente me brindaron sus conocimientos e hicieron que mi formación académica fuera la ideal para crecer profesionalmente. Finalmente, a la Dra., Verónica Delgado, por su respetable y admirable vocación como docente universitaria y por impulsarnos a dar más siempre. Gracias totales, mi más sincera admiración y cariño.

Finalmente, a la Asociación de Danzas de Chimborazo y quienes la conforman, por abrirme las puertas, brindarme la confianza y predisposición; fueron punto clave en todo el proceso. Nunca dejen de luchar por que el arte a través de la Danza muera. ¡Gracias totales!

*Con cariño, Yanina.*

## ÍNDICE DE CONTENIDO

ÍNDICE DE TABLAS.....	xi
ÍNDICE DE ANEXOS.....	xiii
RESUMEN.....	xiv
SUMMARY/ABSTRACT .....	xv
INTRODUCCIÓN .....	1

### CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	2
1.1. Planteamiento del problema.....	2
1.2. Objetivos .....	4
1.2.1. <i>Objetivo general</i> .....	4
1.2.2. <i>Objetivos específicos</i> .....	4
1.3. Justificación .....	5
1.4. Hipótesis.....	5

### CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO .....	6
2.1. Referencias teóricas .....	6
2.1.1. <i>Danza</i> .....	6
2.1.1.1. <i>Historia de la danza</i> .....	6
2.1.1.2. <i>Historia de la danza en Ecuador</i> .....	7
2.1.1.3. <i>Importancia de la danza</i> .....	7
2.1.1.4. <i>Clasificación de la Danza</i> .....	8
2.1.1.5. <i>Intervención de la danza en la vida cotidiana</i> .....	9
2.1.2. <i>Somatotipo del bailarín</i> .....	10
2.1.3. <i>Conocimientos, actitudes y prácticas (CAP)</i> .....	11
2.1.3.1. <i>Conocimiento</i> .....	11
2.1.3.2. <i>Actitudes</i> .. .....	13
2.1.3.3. <i>Prácticas</i> .....	14
2.1.4. <i>Mitos</i> .....	14
2.1.4.1. <i>Mitos sobre la alimentación o nutrientes que ingieren los bailarines antes y después de una presentación</i> .....	14

<b>2.1.5. Creencias</b> .....	15
<b>2.1.5.1. Creencias sobre la alimentación o nutrientes que ingieren los bailarines antes y después de una presentación</b> .....	15
<b>2.1.6. Nutrición</b> .....	15
<b>2.1.7. Macronutrientes</b> .....	16
<b>2.1.7.1. Carbohidratos</b> .....	16
<b>2.1.7.2. Hidratos de carbono</b> .....	16
<b>2.1.7.3. Grasas</b> .....	17
<b>2.1.7.4. Proteínas</b> .....	18
<b>2.1.8. Micronutrientes</b> .....	18
<b>2.1.8.1. Minerales</b> .....	19
<b>2.1.8.2. Vitaminas</b> .....	20
<b>2.1.9. Necesidades nutritivas</b> .....	21
<b>2.1.9.1. Energía</b> .....	21
<b>2.1.10. Estado nutricional</b> .....	22
<b>2.1.10.1. Importancia</b> .....	22
<b>2.1.10.2. Factores que alteran el estado nutricional</b> .....	22
<b>2.1.10.3. Componentes del gasto energético</b> .....	23
<b>2.1.11. Métodos de evaluación nutricional</b> .....	24
<b>2.1.12. Parámetros antropométricos</b> .....	24
<b>2.1.12.1. IMC (Índice de Masa Corporal)</b> .....	25
<b>2.1.12.2. Altura</b> .....	25
<b>2.1.12.3. Composición corporal</b> .....	25
<b>2.1.12.4. Peso corporal</b> .....	26
<b>2.1.13. Estado nutricional en bailarines</b> .....	26
<b>2.1.13.1. Factores que influyen en el desarrollo de trastornos alimentarios en bailarines</b> .....	26
<b>2.1.13.2. Consecuencias de la alimentación inadecuada en bailarines</b> .....	27
<b>2.1.13.3. Alimentación de bailarines</b> .....	27

### CAPÍTULO III



<b>3.</b>	<b>MARCO METODOLÓGICO</b> .....	29
3.1.	<b>Tipo de estudio</b> .....	29
3.2.	<b>Diseño de la investigación</b> .....	29
3.3.	<b>Métodos de la investigación</b> .....	30
3.4.	<b>Localización y duración del estudio</b> .....	30
3.5.	<b>Población y muestra</b> .....	30
3.6.	<b>Participantes</b> .....	30
3.6.1.	<i>Criterios de inclusión</i> .....	30
3.6.2.	<i>Criterios de exclusión</i> .....	30
3.7.	<b>Variables de estudio</b> .....	31
3.7.1.	<i>Variables independientes</i> .....	31
3.7.2.	<i>Variable dependiente</i> .....	31
3.8.	<b>Definición de las variables</b> .....	31
3.9.	<b>Métodos, técnicas y procesamiento en la recolección de la información</b> .....	40
3.9.1.	<i>Encuesta sobre conocimientos actitudes y practicas alimentarias. (CAP)</i> .....	40
3.9.2.	<i>Estado nutricional</i> .....	41
3.9.3.	<i>Procesamiento y análisis de los datos</i> .....	42

#### CAPÍTULO IV

<b>4.</b>	<b>MARCO DE ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS</b> .....	43
4.1.	<b>Procesamiento, análisis e interpretación de resultados</b> .....	43
4.1.1.	<i>Datos generales de la muestra</i> .....	43
4.1.2.	<i>Conocimientos</i> .....	45
4.1.3.	<i>Actitudes</i> .....	46
4.1.4.	<i>Prácticas</i> .....	47
4.2.	<b>Discusión</b> .....	62

#### CAPÍTULO V

<b>5.</b>	<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	67
-----------	---	----

**BIBLIOGRAFÍA**  
**ANEXOS**

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1-2:</b>	Validez pedagógica de la Danza.....	8
<b>Tabla 2-2:</b>	Conocimientos alimenticios .....	12
<b>Tabla 3-2:</b>	Clasificación de Carbohidratos.....	16
<b>Tabla 4-2:</b>	Clasificación de grasas .....	17
<b>Tabla 5-2:</b>	Combinaciones entre proteínas saludables .....	18
<b>Tabla 6-2:</b>	Funciones e implicaciones de los minerales en el cuerpo humano.....	19
<b>Tabla 7-2:</b>	Funciones e implicaciones de los minerales en el cuerpo humano.....	20
<b>Tabla 8-2:</b>	Métodos de evaluación nutricional.....	24
<b>Tabla 9-2:</b>	Ventajas y desventajas del método de evaluación nutricional antropométrico .....	25
<b>Tabla 1-3:</b>	Variables.....	32
<b>Tabla 1-4:</b>	Datos generales de la muestra .....	43
<b>Tabla 2-4:</b>	Datos generales de la muestra .....	44
<b>Tabla 3-4:</b>	Conocimientos sobre alimentación y nutrición de los bailarines pertenecientes a la .....	45
<b>Tabla 4-4:</b>	Actitudes sobre alimentación y nutrición de los bailarines de las agrupaciones pertenecientes a la .....	46
<b>Tabla 5-4:</b>	Tiempos de comida realizados .....	47
<b>Tabla 6-4:</b>	Frecuencia de alimentos consumidos fuente de proteína .....	48
<b>Tabla 7-4:</b>	Frecuencia de alimentos consumidos fuente de carbohidratos.....	49
<b>Tabla 8-4:</b>	Frecuencia de consumo de frutos secos.....	50
<b>Tabla 9-4:</b>	Frecuencia de consumo de alimentos fuentes de grasa .....	50
<b>Tabla 10-4:</b>	Frecuencia de consumo de alimentos fuentes de vitaminas y minerales .....	50
<b>Tabla 11-4:</b>	Frecuencia de consumo de dulces y snacks.....	51
<b>Tabla 12-4:</b>	Frecuencia de consumo bebidas .....	51
<b>Tabla 13-4:</b>	Asociación entre el estado nutricional y los conocimientos alimentarios en bailarines de danza .....	52
<b>Tabla 14-4:</b>	Asociación entre estado nutricional y las actitudes alimentarias en bailarines danza .....	53
<b>Tabla 15-4:</b>	Asociación estado nutricional con las practicas alimentarias de bailarines de danza .....	55
<b>Tabla 16-4:</b>	Asociación del estado nutricional con la frecuencia de consumo de alimentos fuentes de proteína .....	56
<b>Tabla 17-4:</b>	Asociación del estado nutricional con la frecuencia de consumo de alimentos fuentes de carbohidratos.....	58

<b>Tabla 18-4:</b> Asociación del estado nutricional con la frecuencia de consumo de alimentos fuentes de grasas.....	59
<b>Tabla 19-4:</b> Asociación del estado nutricional con la frecuencia de consumo frutos secos .....	59
<b>Tabla 20-4:</b> Asociación del estado nutricional con la frecuencia de alimentos fuentes de vitaminas y minerales.....	60
<b>Tabla 21-4:</b> Asociación del estado nutricional con la frecuencia del consumo de dulces y snacks .....	61
<b>Tabla 22-4:</b> Asociación del estado nutricional con la frecuencia de consumo de bebidas .....	61

## **ÍNDICE DE ANEXOS**

**ANEXO A:** CONSENTIMIENTO INFORMADO

**ANEXO B:** ENCUESTA CAP

**ANEXO C:** EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL: ANTROPOMETRÍA

**ANEXO D:** TOMA DE MEDIDAS Y APLICACIÓN DE BIOIMPEDANCIA PARA  
EVALUAR EL ESTADO NUTRICIONAL

**ANEXO E:** APLICACIÓN DE ENCUESTA CAP PARA BAILARINES

**ANEXO F:** PROPUESTA DE GUÍA DE PLANIFICACIONES ALIMENTARIAS PARA  
BAILARINES

## RESUMEN

El trabajo de investigación tuvo como objetivo identificar los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias (CAP) y su influencia en el estado nutricional de bailarines de danza de Riobamba pertenecientes a la Asociación de Danzas de Chimborazo (ASODACH). Para determinar los conocimientos, actitudes y prácticas de los bailarines se aplicó una encuesta física con opción múltiple de respuesta; adicionalmente, se realizó un análisis nutricional de las personas referente a: talla, antropometría, peso e IMC. Una vez analizados los resultados obtenidos se pudo verificar que el conocimiento referente a la teoría nutricional el 66.1% de los encuestados no conoce su significado; por otra parte, el 77,4% conoce cuales son las principales fuentes de hidratos de carbono; el 71% consume una variedad de productos en su alimentación, dentro de las prácticas que desarrollan el 9,7% realiza cinco tiempos de comida, el 45,1% de las personas realizan 3 tiempos de comida. Con respecto al estado nutricional, las personas que consumen carbohidratos de manera poco frecuente presentan un mayor índice de masa corporal, con respecto al consumo de frutos secos es poco frecuente en personas con sobrepeso y obesidad, en la relación del índice de masa corporal la frecuencia de consumo de frutas y verduras, se evidencia que no existe hallazgo de asociación de estas variables. En conclusión, se cumple la hipótesis parcialmente porque se evidenció que si existe asociación entre el estado nutricional y consumo poco frecuente de lácteos, el consumo frecuente de granos y la ingesta de alimentos después de los ensayos o práctica dancística.

**Palabras Clave:** <CONOCIMIENTOS>, <ACTITUDES>, <PRÁCTICAS ALIMENTARIAS>, <ESTADO NUTRICIONAL>, <PRACTICA DANCISTICA>.

1919-DBRA-UPT-2023



## ABSTRACT

The objective of the research work was to identify the knowledge, attitudes and food practices (KAP) and their influence on the nutritional status of dancers from Riobamba belonging to the Chimborazo Dance Association (ASODACH). To determine the knowledge, attitudes and practices of the dancers, a physical survey with multiple response options was applied; Additionally, a nutritional analysis of the people was carried out regarding: height, bioimpedance, weight and BMI. Once the results obtained were analyzed, it was possible to verify that the knowledge regarding the concept of nutrition 66.1% of those surveyed did not know its meaning; on the other hand, 77.4% know what the main sources of carbohydrates are; 71% consume a variety of products in their diet, within the practices they develop, 9.7% prefer five meal times, 45.1% of people have 3 meal times. Concerning their nutritional status, people who consume carbohydrates infrequently have a higher body mass index; with respect to the consumption of nuts, it is rare in overweight and obese people; when looking at the relationship between body mass index and frequency of fruit and vegetable consumption, it is evident that there is no association of these variables. In conclusion, the hypothesis is partially correct because it was evidenced that there is an association between nutritional status and infrequent consumption of dairy products, frequent consumption of grains and food intake after rehearsals or dance practice.

**Keywords:** <KNOWLEDGE>, <ATTITUDES>, <FOOD PRACTICES>, <NUTRITIONAL STATUS>, <DANCE PRACTICE>.



Lic. Carmen Cecilia Mejía Calle, Mgs.

0601608466

## INTRODUCCIÓN

La Danza es considerado un arte en el cual se debe utilizar el cuerpo como herramienta de expresión, además de ser una actividad física; por tal razón debe interrelacionarse con una adecuada alimentación y nutrición, de tal manera que provean al bailarín un estado de salud óptimo. (Castillo, 2015)

Según Soto (2018), expresa que la danza como disciplina requiere una gran demanda energética y de nutrientes, por lo cual es importante consumir una cantidad adecuada de alimentos para satisfacer dichas demandas.

A nivel mundial en base a estudios antropométricos realizados en escuelas de baile se ha comprobado una deficiencia en los conocimientos respecto a parámetros nutricionales que deben seguir los bailarines; por ello, la nutrición en danza debe poseer una dieta balanceada referente a su práctica; sin embargo al alterarse los componentes nutricionales se presentan problemas tanto por deficiencia o exceso en los macro y micronutrientes lo que ocasiona una reducción en el rendimiento tanto de los ensayos como en las presentaciones que se efectúan. Sumado a esto se encuentra la escasa socialización de prácticas de alimentación adecuada por parte de los directores de las academias, todo lo antes ya mencionado deriva a cambios en el perfil nutricional del bailarín, asimismo un mayor riesgo en la prevalencia de sufrir lesiones durante las presentaciones y ensayos que realizan.

Actualmente a nivel de Chimborazo, específicamente el cantón Riobamba no existe información acerca de la alimentación que deberían llevar los bailarines de danza de las diferentes agrupaciones. Esto se convierte en una problemática ya que a pesar del esfuerzo físico al que son sometidos, así como los horarios de ensayos, la mayoría de la población mencionada sufre de problemas de sobrepeso y obesidad.

Teniendo en consideración la poca literatura y la falta de estudios referentes al estado nutricional en bailarines de danza de la ciudad de Riobamba, el presente estudio plantea identificar los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias y su influencia en el estado nutricional, por lo que esta investigación contribuyó a determinar el estado nutricional en el cual se encuentran los bailarines, posterior la realización de la propuesta de una guía de planificación nutricional que pueda orientar al grupo en estudio hacia como debe estar compuesta su alimentación, considerando varios aspectos relevantes dentro de su práctica dancística, por consecuente mejorar su rendimiento, estado nutricional y salud a corto, mediano y largo plazo.



## CAPÍTULO I

### 1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

#### 1.1. Planteamiento del problema

La danza demanda la aceptación de una dieta balanceada, buscando opciones nutricionales que permitan mantener el requerimiento calórico sin restricciones excesivas o demandantes de calorías, es así como la alimentación de los bailarines debe respetar el gasto calórico debido a la actividad muscular que se realiza, de tal manera que una buena alimentación permite proporcionar una mejor condición física y el mantenimiento óptimo de la salud (Nathan, 2014 p. 2).

Sin embargo, a nivel mundial en base a estudios antropométricos realizados en academias de baile se ha podido comprobar una deficiencia en los conocimientos respecto a parámetros nutricionales que deben seguir, por este motivo los bailarines para mantener su peso y talla considerado como ideal, han optado por regirse a creencias o mitos relacionados con la ingesta de laxantes y diuréticos, en ocasiones suelen realizar ayunos prolongados; cada una de estas prácticas realizadas han generado trastornos de conducta alimenticia, tales como; bulimia y anorexia (Rodríguez, et al., 2010 p. 93).

Por otro lado, en un estudio realizado por La American Academy of Pediatric refiere que la nutrición de los bailarines de danza a nivel de Latinoamérica al no poseer una dieta balanceada referente a su profesión, deriva a presentar problemas de deficiencia en los macros y micronutrientes, ocasionando una disminución en su reserva energética, lo cual conlleva a sufrir esguinces, dolores de espalda baja, fracturas, o lesiones durante las presentaciones que realizan (American Academy of Pediatrics, 2022).

En Ecuador las personas encargadas de dirigir las diferentes academias de bailarines no han socializado prácticas de alimentación adecuadas, con las cuales pueda mantener una salud apropiada para su rendimiento energético en el escenario, de tal manera que en ocasiones por los escasos conocimientos nutricionales los bailarines suelen aplicar dietas altamente restrictivas al sentirse identificados con figuras públicas y los toman como patrón, como consecuencia del problema se ha presentado trastornos alimenticios y psicológicos (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2022).

En los bailarines los requerimientos nutricionales se incrementan por el nivel de actividad física que representa, de modo que una vez finalizado el entrenamiento el apetito se aumenta, por consecuente tienden a elegir alimentos que se encuentran a su vista, implicando que el estado nutricional se altere; y modifique alguno de sus componentes, siendo estos masa muscular o masa grasa, además influyen también los conocimientos y actitudes en cuanto a la elección de alimentos; es decir, el bailarín requiere orientación sobre nutrición y alimentación para que su rendimiento sea mejor.

En el estudio titulado “Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero – abril 2019,” encontraron que los bailarines presentan una práctica inadecuada de hábitos alimenticios debidos a que en su gran mayoría no realizan desayunos, prefieren frituras, y además llevan una alimentación inadecuada; en cuanto a conocimientos se ve reflejada deficiencia en temas de nutrición y alimentación. (Valencia, et al., 2019 p. 56)

En el mismo contexto con respecto a hábitos alimentarios y de vida, los autores Castro y Cobos, en su proyecto integrador de grado titulado Características antropométricas, somatotipo y hábitos alimentarios de las alumnas de danza de octavo y noveno Curso del Colegio de Artes Raymond Mauge Thoniel, establecieron que: “los hábitos alimentarios de las alumnas del CARMT son inadecuados debido al exceso de consumo de alimentos altos en grasa, existe además un inadecuado consumo de frutas”. Añadido a esto se determinó que las bailarinas comen fuera de casa de manera semanal, y un gran porcentaje de alumnas no desayuna. (Castro, et al., 2019 pp. 47-48).

En la danza al estar asemejada a una práctica deportiva es necesaria una alimentación adecuada puesto que juega un papel importante en el mantenimiento y control del estado psicológico y fisiológico de quien la práctica.

La Asociación de Danzas de Chimborazo, impulsa al arte y la cultura a través de sus bailes y danzas, en donde sus bailarines son pieza clave y fundamental para que dichas representaciones puedan ser plasmadas a través de movimientos. Por lo tanto, al no disponer de estudios relacionados con nutrición y alimentación de los integrantes de los diferentes grupos que conforman ASODACH, este estudio sobre Conocimientos, Actitudes y Prácticas Alimentarias y su Influencia en el Estado Nutricional de la población mencionada, permitió desarrollar un plan de intervención en los bailarines.

## **Pregunta de investigación**

¿Cuál es la relación entre los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias y el estado nutricional de los bailarines de danza?

## **1.2. Objetivos**

### ***1.2.1. Objetivo general***

- Identificar los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias (CAP) y su influencia en el estado nutricional de bailarines de danza de Riobamba pertenecientes a la Asociación de Danzas de Chimborazo (ASODACH).

### ***1.2.2. Objetivos específicos***

- Evaluar el estado nutricional de los bailarines de danza de Riobamba.
- Determinar los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de los bailarines danza de Riobamba
- Diseñar una propuesta de guía alimentaria y hábitos saludables, para bailarines de danza de Riobamba

### **1.3. Justificación**

En las escuelas que se forman las personas como bailarines de danza en la ciudad de Riobamba no se lleva un control sobre la nutrición, tampoco se han impartido seminarios o charles sobre la forma de alimentación que pueda fortalecer los conocimientos de las personas respecto al tema, lo cual conlleva a la ingesta de alimentos pocos saludables como grasas saturadas o sodio que ocasiona la reducción del rendimiento en las presentaciones que efectúan, de tal manera que el presente estudio permitió solidificar conocimientos de nutrición en danza para mejorar la actividad que los bailarines realizan ya que los escasos conocimientos en alimentación contribuyen a que existan problemas como lesiones, bajo rendimiento, etc. Por lo tanto, esto hace que a largo plazo se conviertan en prácticas inadecuadas que pueden perjudicar la salud del grupo en estudio.

Además, en las academias de danza de la ciudad de Riobamba, no se ha realizado un seguimiento a los integrantes sobre el estado nutricional, donde se pueda determinar la condición de las personas que conforman el equipo, es por ello que en la presente investigación se plantea el desarrollo de una evaluación profunda sobre; parámetros antropométricos y patrones de consumo alimentario, a través de los cuales se realizó un diagnóstico en cuanto a los conocimientos, actitudes, prácticas alimentarias que aplican antes y después de la práctica dancística, considerando que el estudio en cuestión será factible ya que se cuenta con la apertura de varias escuelas de danzas pertenecientes a la ciudad de Riobamba.

### **1.4.Hipótesis**

Existe relación entre los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias y el estado nutricional de los bailarines de danza

## CAPÍTULO II

### 2. MARCO TEÓRICO

#### 2.1.Referencias teóricas

##### 2.1.1. *Danza*

A través de la historia la danza ha sido un aspecto importante en todas las culturas, desde las más primitivas hasta las más actuales, debido a que el bailar fue una de las principales formas de ritual y expresión social, de tal manera que se bailaba para los dioses, siendo estos quienes hacían favores, proporcionaban los alimentos, la salud, el refugio y la seguridad (Corrales, 2010 p. 42).

Según (Viciano & Arteaga, 1997; Coarreles,2010), manifiesta que “el baile está comprendido por posibilidades expresivas, emocionales, físicas y de movimientos, es por ello que el grado de motivación y cuidados que suelen despertar las actividades de este carácter deben ser aprovechadas y explotados como un medio idóneo para alcanzar el objetivo planteado, y que se proponga a realizar a través de la actividad, en este caso el baile (Corrales, 2010 p. 42).

##### 2.1.1.1.*Historia de la danza*

Desde la creación de los seres humanos se ha determinado que cuentan con un sentido donde las acciones corporales, los movimientos y la danza es algo innato y natural de las personas. Asimismo, en registros de hace más de 10.000 años se puede avizorar pinturas, tallados y esculturas que manifiestan la ejecución y existencia de la danza, así pues, no se contaba con espectadores, pero cada miembro perteneciente a la tribu tenía designado un rol dentro del ritual coreográfico. De este modo se puede afirmar que la danza nace para poder expresar las necesidades inherentes de la humanidad, tales como: necesidad de alimentos, religión, matrimonios, ritos fúnebres, entre otros (Urtiaga, 2017 p. 65).

Además, cabe destacar que, en la época del neolítico, ocurrió una gran revolución humana. En otras palabras, del nomadismo se trasladaron al sedentarismo, establecieron grupos marcados dejaron de habitar en cuevas para vivir en construcciones que ellos construían, se dedicaron a la cría de animales, cultivo de tierras, dando principios a una estratificación social (Romero, 2012).

La danza es utilizada como una forma de comunicación que sirve para expresarse, por esta razón se ha convertido en una manifestación cultural de diferentes expresiones donde cada una tiene un

significado propio, denotando además la época en la cual se desarrolla se direcciona la simbología de esta (Serrano, 2018 pp. 17-18). Es decir, a través del tiempo la danza ha tomado gran connotación para la sociedad ya que se ha convertido en la herencia del pasado artístico y cultural; en la actualidad forma parte de gran parte de los componentes sociales, convirtiéndose en un reflejo claro de las nuevas tendencias dancísticas mundiales (Matehu, et al., 2019 p. 8).

#### *2.1.1.2. Historia de la danza en Ecuador*

El folklore ecuatoriano es un conjunto de expresiones, acciones y costumbres que son consideradas un verdadero patrimonio cultural y pilar de la sociedad que ha ido evolucionando y desarrollándose a lo largo de los años hasta la actualidad. La danza folclórica es una puesta en escena que requiere complejidad y dedicación, ya que mediante esta se exponen gustos, ideas, creencias y costumbres que representan las características e identidad del pueblo al que se representa mediante este arte. El significado de esta palabra se divide en dos: “Folk” es el sujeto, pueblo gente, considerado la base e identidad para mantener viva su cultura y tradiciones, por otro lado “lore” hace referencia al saber popular “ (Muñoz, et al., 2019 p. 9).

El escritor guayaquileño Guido Garay expone que la danza folclórica es una actividad de índole social donde la música, pasos, figuras, vestimenta y puesta en escena son un legado intangible e invaluable que nace desde los antepasados de cada pueblo. Debido a ello se demuestra la capacidad que tienen las personas de conocer, aprender y transmitir los conocimientos de generación en generación mediante la comunicación, considerando al folklore la mayor riqueza de nuestra tierra; ya que nos permite mantener vivas las tradiciones que ayuda a entender más fácilmente la evolución de la cultura y esencia de nuestros antepasados. (Muñoz, et al., 2019 p. 9).

#### *2.1.1.3. Importancia de la danza*

Según Hernández, et al., (2009 pp. 1-2) existe una estrecha relación entre la danza y la formación integral de cada persona debido a que la misma está compuesta por elementos que involucran movimiento corporal, comunicación, música y ritmo, por ello se lo puede asociar al tiempo y al espacio.

Tal es así, que existe una clasificación según García Ruso, donde estrictamente está conformada por el uso del cuerpo humano que se extiende a través del tiempo dando sentido a un espacio que debe estar acompañado por ritmo, con la finalidad de comunicar un estilo y forma de movimientos determinados (Hernández, et al., 2009 p. 5).

Lo antes ya mencionado alude a tener una validez pedagógica donde a través de su práctica se desarrollen aspectos importantes dentro del individuo.

**Tabla 1-2:** Validez pedagógica de la Danza

<b>Métodos</b>	<b>Descripción</b>
<b>Adquisición y desarrollo de las habilidades y destrezas básicas</b>	Componente fundamental para el desempeño de las actividades y movimientos innatos o voluntarios. con o sin objetivo a cumplir
<b>Adquisición y desarrollo de tareas motrices específicas</b>	Tarea que motiva al estudiante en la autorrealización del desarrollo de una actividad con técnica incluida
<b>Desarrollo de las cualidades coordinativas</b>	Se determinan por la regulación de direcciones con movimientos conscientes
<b>Aumento de las posibilidades expresivas y comunicativas</b>	Son fundamentales ya que ayudan a niños/as y jóvenes a identificar de manera más eficaz sentimientos, percepciones y sensaciones
<b>Conocimiento y control corporal en general</b>	Determina un papel esencial en el niño/a debido a que existe organización relativa en todo el cuerpo
<b>El pensamiento, la memoria y la atención</b>	Desempeñan un papel fundamental en la interpretación de aspectos diarios del ser humano.

Fuente: (Hernández, et al., 2009).

Realizado por: Valencia Sánchez, Yanina, 2023.

#### *2.1.1.4. Clasificación de la Danza*

- **Danza Clásica/Ballet**

Es conocido como una forma de danza que está codificada, integra reglamentaciones para diversos movimientos muy definidos, es considerado como un baile elegante puesto que se

desarrolla con técnicas coreográficas y escénicas, no tiene ningún tipo de libretos y no puede ser improvisado en el momento de la presentación (Robles, 2019 pp. 40-41).

- **Danza Contemporánea**

Este tipo de baile tuvo sus inicios a finales del siglo XIX, surge por una necesidad cultural en Occidente, las personas querían expresarse de mejor manera, para ello utilizaron la música y movimiento del cuerpo, no requiere de una vestimenta similar e incorporar ambiente a diferentes presentaciones (Mallanero, 2008 pp. 119-125).

- **Danza Moderna**

Es un género basado en la interpretación y visual individual del bailarín o coreógrafo, este tipo de baile no requiere de pasos debidamente estructurados, consiste en expresar emociones y balancear el cuerpo siguiendo los principios anatómicos del cuerpo, de esta manera brindar al público un espectáculo lleno de alegría (Mínguez, 2020).

- **Danza Folklórica**

Se basan principalmente en las costumbres y tradiciones propias de un pueblo o cultura, en ellas se refleja la alegría que tienen los bailarines, es algo espontáneo y empírico de transformaciones de diferentes culturas, suelen ser espectáculos consumidos socialmente, en este tipo de representaciones previamente se realiza un análisis sobre la representación que van a efectuar (Ayala, 2019).

- **Danza Étnica**

Son las danzas folclóricas, pero representan un sector más amplio, es un patrimonio que ha trascendido con los años, tiene importancia en grandes áreas geográficas naturales alrededor del mundo

#### *2.1.1.5. Intervención de la danza en la vida cotidiana*

- **La danza como hábito saludable**

La práctica de la danza involucra factores físicos, psicológicos y sociales por tal razón es considerada un deporte, que al igual que otros debe estar integrar componentes como la disciplina y dedicación, además contribuye a elevar el nivel de actividad física. Así mismo es considerada



rítmica y sensomotriz de tal forma que sus efectos en la salud ayudan a reducir los niveles de stress, ansiedad, evitar el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, favorece en la calidad del sueño, fomenta la claridad de los pensamientos, entre otras (Muñoz, et al., 2019 p. 12).

- **La danza como herramienta educativa para fomentar la creatividad**

Es una actividad que integra el cuerpo; así como series de movimientos coordinados para expresar pensamientos o ideas, donde la guía primordial es un profesor, el mismo que mediante su conocimiento teórico-práctico y sus destrezas puede transmitir ideas, de tal forma que sus estudiantes capten las mismas y puedan replicarlas integrando elementos adicionales surgidos de la creatividad de cada individuo.

La extensión de esta rama artística es magna, ya que, dependiendo de la idea en base a un pueblo y sus tradiciones, los movimientos utilizados pueden ser largos, cortos, simétricos, asimétricos, esto permite que se pueda utilizar formas simultáneas por varias personas o movimientos individualizados, con la finalidad de que los individuos tengan la oportunidad de moverse de manera independiente a pesar de que la coreografía grupal. (Muñoz, et al., 2019 p. 12).

- **La danza como deporte**

Esta modalidad hace referencia a danzas que son generalmente reguladas por federaciones a nivel nacional o internacional, es considerado como cualquier otra disciplina de fitness, se realiza tomando en cuenta que genera beneficios a la salud y mejora la forma física, bienestar de cada uno de los participantes que forman parte de este tipo de arte (Millán , et al., 2017 p. 181).

### ***2.1.2. Somatotipo del bailarín***

Existen varios estudios a nivel internacional que aluden las características somatotípicas de los bailarines de danza, sin embargo; se definen que no existe normas determinadas para la constitución corporal, al contrario se rigen respetando la anatomía propia de cada individuo; a pesar de ello en su estudio referente al somatotipo de bailarines determinan que los bailarines de folklor pertenecientes a ambos sexos femeninos y masculinos, tienen un mayor predominio de somatotipo mesomórfico (Carrillo, et al., 2018 p. 37).

Relacionado a ello se determina que la biomecánica toma relevancia en este aspecto debido a que ayuda a mejorar la técnica de los movimientos, lo que influye en el desarrollo de una mejor postura en el escenario (Aguilar, 2015 p. 6).

### **2.1.3. Conocimientos, actitudes y prácticas (CAP)**

Se determina que los conocimientos, actitudes y prácticas (CAP) sirven como una herramienta dentro del análisis de los principales comportamientos que se evalúan tanto en fase de diagnósticos como en la planificación de ciertos proyectos. Consecuentemente, la correcta medición de los conocimientos, actitudes y prácticas, sirven muy eficazmente al momento de descifrar la etiología de eventos que desencadenan una mala alimentación dentro de la población, mismos que son modificables dentro del proceso de cambio de actitudes y conductas mediante intervenciones nutricionales (Castillo, 2015 p. 12).

Se determina que las actitudes son creencias basadas en las emociones, esto alude positiva o negativamente en el comportamiento; y por ende en la práctica de actividades de un ser humano. Es decir, el comportamiento en base a la alimentación esta influenciado por lo que siente el individuo en un momento determinado, esto repercute directamente en el comportamiento a futuro sin importar el conocimiento que cada persona posea, consecuentemente esto ayuda a explicar las prácticas realizadas o por el contrario evita otras (Castillo, 2015 p. 14).

Para medir esto, se pide a las personas encuestadas que juzguen si están inclinados de manera positiva o negativa hacia un problema nutricional, un práctica deseada o ideal que se ajuste a las recomendaciones nutricionales emitidas por un profesional de este campo, preferencias alimenticias, tabúes de comida y pautas dietéticas que ayuden al estado de salud y nutricional de cada individuo.

(Organizacion de las Naciones Unidas para la Alimentacion y la Agricultura, 2014).

Se denomina “Prácticas” a las acciones visibles de un individuo que pueden afectar su estado nutricional o la de su entorno, como los alimentos que consume, modos de preparación de las recetas, porciones de las mismas, métodos de lavado de manos. La práctica y comportamiento son términos que si bien son diferentes están relacionados el uno con el otro. (Castillo, 2015 p. 15).

#### **2.1.3.1. Conocimiento**

El conocimiento es una capacidad del ser humano por la cual se concibe y adapta a un entorno, ayudando a desarrollar herramientas para que la especie evolucione y domine nuestro planeta; su difusión parte de las experiencias vividas, apoyadas en la actualidad de un proceso de enseñanza y aprendizaje (Ramírez, 2019 p. 52).

- **Conocimientos alimenticios**

Cada día se evidencia la importancia del conocimiento relacionado a la alimentación que ayuden a mejorar los comportamientos saludables de las personas, es relevante poseer conocimientos relacionados con las actividades físicas que desarrolla cada persona. Ya que de esta manera se fortalecerá el rendimiento acorde a las necesidades requeridas diariamente.

Por ello (Vega, et al., 2010 p. 172) han tomado los siguientes puntos de vista:

**Tabla 2-2:** Conocimientos alimenticios

<b>Educación</b>	<b>Descripción</b>
<b>Infancia</b>	La población necesita adquirir conocimientos y hábitos alimenticios, a través del aprendizaje en el hogar, escuela y su medio social.
<b>Primaria – secundaria</b>	Los estudiantes necesitan programas que orienten su comportamiento con respecto a los alimentos, su composición, funciones y beneficios para el organismo.
<b>Universitaria</b>	Los estudiantes necesitan programas de alimentación saludable en cafeterías dentro de los establecimientos y horarios en periodos de tiempo adecuados para su desarrollo académico.
<b>Bailarines</b>	Los bailarines en ocasiones optan por tener una alimentación restrictiva, que se ve reflejada en su peso y grasa corporal lo cual causa una disminución en su rendimiento energético y masa muscular.

**Fuente:** (Vega, et al., 2010).

**Realizado por:** Valencia Sánchez, Yanina, 2023.

- **Conocimientos nutricionales en bailarines**

Se considera que los bailarines al poseer un conocimiento apropiado por su profesión son las personas mayor balance en su alimentación, sin embargo; suelen ingerir alimentos que no contribuyen en su estado nutricional óptimo, entre los alimentos innecesarios que consumen están; bebidas alcohólicas, grasas saturadas, entre otros. El conocimiento hace referencia a la comprensión que posee cada persona con respecto a temas de nutrición, propiedades y frecuencias de consumo. El individuo deberá ser capaz de identificar información relacionada a la misma, es de vital importancia saber el estado nutricional ya que es una parte esencial para mantener una alimentación saludable, actualmente profesionales dentro del área deben estar debidamente

capacitados para poder transmitir un conocimiento de alto nivel, hacia los bailarines y personas que lo requieran en algún momento, de esta manera evitar enfermedades y la ingesta de alimentos en porciones no adecuadas (López, et al., 2017 p. 229).

### *2.1.3.2. Actitudes*

Se puede definir como las creencias de manera emocional, perceptiva y cognitiva que de una u otra manera influyen en el desenvolvimiento de una persona, estas se miden aplicando una encuesta y determinando si están inclinados de manera positiva o negativa hacia parámetros como: problemas en la salud, preferencias en la alimentación y tabúes de comida. En las preguntas relacionadas a las actitudes nutricionales se pueden determinar tres posibles opciones de respuesta coherentes, entre ellas están: una positiva, una intermedia y una negativa, de este modo se podrá conocer hacia qué actitud está inclinada una persona (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2014).

- **Actitudes nutricionales y alimenticias de bailarines**

Los bailarines consideran que su alimentación debe ser balanceada para mantener mucha energía a la hora de realizar una actividad física de alto rendimiento como es la danza, un reto importante para ellos es ingerir alimentos con una ingesta calórica adecuada que no afecte a su salud. El equilibrio de alimentos es esencial para un aporte de nutrientes necesarios al cuerpo para un correcto funcionamiento y entrenamiento. Se debe considerar que bailar implica un consumo alto de energía y nutrientes.

#### **Objetivos nutricionales básicos que debe tener un bailarín:**

- Mantener un buen Plan de alimentación que permitan llevar una jornada con energía, se lo puede realizar con un profesional en el área de salud que determine la cantidad adecuada de nutrientes
- Llevar una hidratación y regeneración de minerales que pueden ser perdidos ya sea en ensayos o presentaciones
- Consumir nutrientes y macronutrientes que ayuden a mantenerse saludable
- Complementar la alimentación con suplementos recomendados para cada persona, con la finalidad de mejorar el rendimiento en presentaciones
- Es recomendable mantener una dieta equilibrada que garantice el funcionamiento óptimo del organismo (Vásques, 2017).

### *2.1.3.3. Prácticas*

Corresponde a las acciones o interacciones durante la alimentación que podrían afectar de manera directa a su salud o a la de otras personas, como: forma de alimentarse, lavarse las manos, cocinar y seleccionar alimentos. Algunos estudios afirman que los bailarines no mantienen hábitos alimentarios adecuados, lo cual demuestran en su bajo peso y bajo porcentaje de grasa corporal, afectando su estado nutricional. Para una evaluación de prácticas nutricionales se puede considerar métodos en término de diversidad dietética (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2014).

### *2.1.4. Mitos*

El baile es una disciplina que demanda dedicación y esfuerzo, es por ello que muchas personas deben controlar su alimentación ya que de esto depende su desenvolvimiento, existen mitos alimenticios, es decir creencias populares sin una base científica comprobada que en casos llegan a condicionar una dieta y cambian un estilo de vida. Los mitos alimentos se desarrollan día con día y constituyen un reto para los profesionales del área, ya que tratan de brindar a sus pacientes, explicaciones lógicas sobre su alimentación.

#### *2.1.4.1. Mitos sobre la alimentación o nutrientes que ingieren los bailarines antes y después de una presentación*

- **Los bailarines tienen que pasar hambre para poder bailar:** muchas personas piensan que la alimentación saludable consiste en ganar o perder peso, sin embargo, se debe promover una reeducación en hábitos alimenticios saludables y mantener una dieta con los nutrientes necesarios más no dejar de alimentarse.
- **Los bailarines no deben consumir carbohidratos y grasas:** para estas personas es importante el consumo de azúcares y grasas ya que, constituyen el principal proveedor de energía al cerebro y al cuerpo, de este modo podrán poner su cuerpo en movimiento.
- **Para ser bailarín debes estar extremadamente delgado:** es incorrecto este pensamiento porque para una danza esto puede significar estética y belleza mientras que para otras personas suele ser de mal gusto, es necesario investigar y no dejarse llevar por comentarios, mientras se lleve una alimentación correcta no importa el estilo de cuerpo.
- **No comer es la solución para cumplir con la estética corporal necesaria:** la imagen corporal es cuestionada por los bailarines, es común la presencia de trastornos alimenticios que incluso puedan afectar la salud severamente, enfermedades como la bulimia y anorexia son enfermedades cuya gravedad va ligada a una deformación de la imagen corporal, sin

embrago se debe alimentarse de forma adecuada acompañada de actividad física y no se verán cambios extremos que acomplejen la silueta de un bailarín.

- **Si te lesionas, no importa. Sigue al mismo ritmo:** muchas de las veces la falta de una adecuada y balanceada alimentación puede afectar la salud de los bailarines, incluso terminar parcial o totalmente de presentaciones, es por ello que se debe hacer énfasis y priorizar la alimentación.
- **Los bailarines no deben comer mucho:** se debe llevar una alimentación balanceada, para ello es importante acudir a un especialista en nutrición que guíe una cantidad de alimentos que el cuerpo requiera, haciendo relación entre un consumo de calorías y desgaste físico (Olmo, 2021).

### **2.1.5. Creencias**

Son experiencias que de una u otra manera rigen una conducta alimentaria de una persona, tales como: limitar cantidades, restringir o prohibir ciertos alimentos, realizar dietas estrictas de alimentación para controlar su talla, entre otros.

#### *2.1.5.1. Creencias sobre la alimentación o nutrientes que ingieren los bailarines antes y después de una presentación*

Entre algunas de las creencias que practican los bailarines se encuentran (Schnel , 2014 p. 90):

- No puedo tener una alimentación saludable pues no tengo voluntad para mantenerla
- No resisto las tentaciones y me como lo que me ofrecen
- No puedo mantener este estilo de vida
- Para bajar de peso tengo que separarme de mis amigos
- Todas las actividades sociales implican comer en exceso

### **2.1.6. Nutrición**

Es la acción armónica y solidaria de ingerir alimentos al organismo de un ser vivo para la conservación de la vida. Una nutrición adecuada en los seres humanos depende de una dieta equilibrada en todas las edades contribuyendo en su crecimiento y desarrollo, el consumo de alimentos que contienen macro y micronutrientes permite al ser humano restaurar las zonas deterioradas del cuerpo (Guerrero, 2017 p. 5).

Mientras que una nutrición mala, llamada “malnutrición” puede traer consecuencias perjudiciales en desarrollo físico y cognitivo de las personas (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2014).

### 2.1.7. Macronutrientes

#### 2.1.7.1. Carbohidratos

Según (Cabrera, 2019 p. 2) también los llaman “Hidratos de carbono, Azúcares o Glúcidos”, son los elementos combinados más predominantes de la naturaleza, pues la mayoría de las plantas y animales extraen y metabolizan carbohidratos, estos brindan energía para su desarrollo normal del organismo. Se pueden clasificar en tres grupos de la siguiente manera:

**Tabla 3-2:** Clasificación de Carbohidratos

Grupo	Descripción
<b>Monosacáridos</b>	Se pueden encontrar en frutas, verduras, miel, pero también en productos alimenticios como jarabes de glucosa-fructosa
<b>Oligosacáridos</b>	Los más importantes en la naturaleza son los disacáridos y, entre ellos, la lactosa y la sacarosa.
<b>Polisacáridos</b>	Los más importantes son el almidón, el glucógeno y la celulosa.

Fuente: (Cabrera, 2019).

Realizado por: Valencia Sánchez, Yanina, 2023.

#### 2.1.7.2. Hidratos de carbono

Este grupo alimenticio es considerado como la fuente principal de energía que necesita el cuerpo humano para su correcto funcionamiento (4 calorías por grano), además constituye la mayor reserva de energía del organismo, en algunos casos componen el 80% de la dieta. Por otra parte, en los países industrializados este grupo representa el 45% - 50% del aporte calórico de la dieta de las personas. Según (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2014) la recomendación estándar de hidratos de carbono para los adultos oscila entre 50% y 60 % del valor calórico total.

Los hidratos de carbono son compuestos cuya estructuración está integrada por moléculas de hidrógeno y oxígeno; su principal función es favorecer el almacenamiento y obtención de energía, de manera inmediata principalmente al sistema nervioso y cerebro. Durante el metabolismo los carbohidratos se queman generando energía y liberar dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) y agua (H<sub>2</sub>O),

las principales formas en las que se encuentran son almidones y diversos tipos de azúcares. (Hernández, et al., 2009 p. 25).

### 2.1.7.3. Grasas

Son nutrientes cuya principal función es absorber la mayor cantidad de energía concentrada, que proporción el doble o más de calorías a comparación de las proteínas y carbohidratos (Martínez, et al., 2017 p. 14). El exceso de esta grasa se almacena en el tejido adiposo del cuerpo, el cual puede expulsarse al perder energía dividen a las grasas en los siguientes tipos:

**Tabla 4-2: Clasificación de grasas**

Tipo	Descripción
<p>Se suelen encontrar formando parte de los triglicéridos y se distingue por:</p> <p><b>Ácidos Grasos</b></p>	<p>Grasas Saturadas: Un consumo excesivo conlleva un aumento de colesterol y triglicéridos en sangre, que tienen efectos perjudiciales para nuestra salud.</p> <hr/> <p>Grasas Insaturadas: Este tipo de grasas son “cardiosaludables”, pues producen un aumento del colesterol “bueno”, una reducción del colesterol “malo” y una reducción de los triglicéridos en la sangre. Pueden ser: Monoinsaturadas o Poliinsaturadas:</p>
<p><b>Colesterol</b></p>	<p>Su ingesta es importante por su papel en la formación de las membranas, y ser precursor en la síntesis de algunas hormonas y de la vitamina D. Una ingesta excesiva de colesterol provoca un aumento del colesterol en sangre.</p>

Fuente: (Cabrera, 2019).

Realizado por: Valencia Sánchez, Yanina, 2023.

- **Ácidos grasos saturados**

Se caracterizan por tener síntesis endógena, necesarias para el cumplimiento de funciones de estructuras y fisiológicas. Se encuentran en fuentes alimentarias de productos cárnicos, lácteos y sus derivados, aceite de palmito y coco; además contienen una cierta cantidad de ácidos saturados. De tal manera que los más sobresalientes en la dieta son: el estérico, palmítico y el láurico.

Así mismo, la ingesta de grasa saturada contribuye al aumento del colesterol LDL y disminuye las cantidades de colesterol HDL (Fuertes, 2018 p. 12).

- **Ácidos grasos TRANS**

Se encuentran de forma natural en carne y leche de origen animal, además de producirse por procesos industrializados. Se determina que una ingesta alta de AGT, disminuye las cantidades



de HDL y aumenta los niveles de colesterol LDL, así como la inflamación ocasionada en el organismo, enfermedades crónicas no transmisibles, el cáncer y la prevalencia de muerte por enfermedades cardiovasculares, teniendo un mayor riesgo de mortalidad (Fuertes, 2018 p. 12).

- **Ácidos Grasos monoinsaturados**

Contribuyen a disminuir la cantidad de colesterol LDL en sangre; además de configurar un efecto en el incremento del colesterol HDL; al igual que el resto de los ácidos grasos se absorben casi en su totalidad en el intestino, posteriormente se oxidan (obtención de energía) convirtiéndose en otros ácidos grasos o incorporándose como lípidos tisulares (Fuertes, 2018 p. 13).

- **Ácidos Grasos Poliinsaturados**

Se consideran ácidos grasos poliinsaturados al Omega 3 y 6, primordiales para el ser humano, ya que cumplen ciertas funciones relacionadas a la construcción, así como el funcionamiento de las membranas celulares, la retina, la piel y las células nerviosas, interviniendo en la síntesis hormonal y los diversos procesos enzimáticos (Fuertes, 2018 p. 13)..

#### 2.1.7.4. Proteínas

Las principales funciones de las sustancias nutritivas es construir los tejidos musculares, huesos, piel y sangre; son moléculas grandes compuestas de aminoácidos que equivalen al 0.9% de la leche materna, los seres humanos necesitan tener veinte aminoácidos para poder sintetizar ninguna proteína lo que puede causar desnutrición (Martínez, et al., 2017 p. 65). Existen combinaciones entre proteínas para mejorar la alimentación, como se puede observar a continuación:

**Tabla 5-2:** Combinaciones entre proteínas saludables

<b>Combinaciones excelentes</b>	<b>Ejemplos</b>
<b>Granos – Leguminosas</b>	Arroz/frijoles, sopa de chícharos / tostada, lenteja/arroz
<b>Granos – Lácteos</b>	Pasta/queso, budín de arroz, emparedado de queso
<b>Leguminosas – Semillas</b>	Garbanzo/semillas de sésamo como aliño, falafel o sopa
Otras combinaciones, lácteos/semillas, lácteos/legumbres, granos/semillas, son menos eficaces en virtud de que las calificaciones químicas son similares y no se complementan eficazmente	

Fuente: (Gonzales, 2019).

Realizado por: Valencia Sánchez, Yanina, 2023.

#### 2.1.8. Micronutrientes

### 2.1.8.1. Minerales

Son sustancias no orgánicas de la naturaleza, el cuerpo humano cuenta con minerales, tales como: calcio, fósforo, potasio, sodio, cloro, azufre, magnesio, manganeso, hierro, yodo, flúor, zinc, cobalto y selenio; sus principales funciones son regular los procesos metabólicos (Carbajal, 2017 p. 1). A continuación, se detalla las fuentes principales de minerales:

**Tabla 6-2:** Funciones e implicaciones de los minerales en el cuerpo humano

<b>Minerales</b>	<b>Implicaciones</b>	<b>Fuentes principales</b>
<b>Calcio</b>	Formación y mantenimiento de huesos y dientes	Lácteos, pescados, mariscos, vegetales de hoja verde, harinas integrales, frutos secos, legumbres
<b>Fósforo</b>	Estructura de huesos y dientes	Carnes, pescados, lácteos, frutos secos, legumbres, cereales
<b>Magnesio</b>	Estructura de huesos	Vegetales verdes, frutos secos, cereales integrales, legumbres, chocolate, lácteos, huevo, pescado
<b>Flúor</b>	Refuerza estructura de hueso y dientes	Pescados marinos, cereales, frutos secos, té, dentífricos fluorados
<b>Hierro</b>	Forma parte de la hemoglobina: transporta oxígeno por la sangre	Carnes (mayor en rojas), pescado, lácteos, algunos vegetales (en menor medida)
<b>Zinc</b>	Crecimiento y multiplicación celular	Carnes de vacuno y ave, pescados, mariscos
<b>Yodo</b>	Forma parte de las hormonas tiroideas: regulación del metabolismo de macronutrientes, producción de calor y energía, crecimiento y desarrollo	Pescados, mariscos, sal yodada
<b>Sodio</b>	Equilibrio de los líquidos corporales	Sal, embutidos, pescados en salazón, carnes
<b>Potasio</b>	Equilibrio de los líquidos corporales	Frutas (aguacate, plátano), verduras, legumbres, frutos secos, carne

Fuente: (Gonzales, 2019).

Realizado por: Valencia Sánchez, Yanina, 2023.

### 2.1.8.2. Vitaminas

Son compuestos orgánicos necesarios en pequeñas cantidades, pero indispensables para el metabolismo del cuerpo. Se encargan de regular ordenadamente las reacciones químicas de las células (Martínez, et al., 2017 p. 52). Existen dos tipos, las vitaminas liposolubles y las hidrosolubles que se detallan de la siguiente manera.

**Tabla 7-2:** Funciones e implicaciones de los minerales en el cuerpo humano

<b>Tipo de Vitamina</b>	<b>Implicaciones</b>	<b>Principales fuentes</b>
<b>Liposolubles</b>	<b>A</b> Mecanismos de la visión Desarrollo y salud de la piel, huesos y dientes	Hígado, aceites de pescado, lácteos, yema de huevo, sardinas, atún
	<b>D</b> Absorción de calcio Mineralización de los huesos Sistema inmunitario	Exposición a la luz solar, pescados grasos, aceites de hígado de pescado, huevos, lácteos
	<b>F</b> Estabilización de las membranas celulares Agregación de las plaquetas	Aceites vegetales, margarinas, frutos secos, hortalizas, verduras, cereales
	<b>K</b> Mecanismos de la coagulación Metabolismo del calcio	Verduras, aceite de soja, aceite de oliva, legumbres
<b>Hidrosoluble</b>	<b>Tiamina</b> Procesos de conducción nerviosa	Cereales, legumbres, levadura de cerveza, frutos secos, carne, hígado
	<b>Riboflavina</b> Regeneración de tejidos	Leche, vísceras animales, pescado, huevos, vegetales verdes
	<b>Niacina</b> Replicación y reparación del ADN celular	Vísceras, pescados, harinas, legumbres
	<b>Ácido pantoténico</b> Obtención de energía de los macronutrientes	Carne, cereales, legumbres, frutas, verduras
	<b>Piridoxina</b> Metabolismo de los aminoácidos	Carnes rojas, hígado, legumbres, frutos secos, plátano

<b>Biotina</b>	Formación de ácidos grasos	Hígado, yema de huevo, frutos secos, verdura
<b>Ácido fólico</b>	Transmisión de información genética	Verduras de hoja verde, coles, guisantes, garbanzos, frutas, frutos secos, cereales fortificados, hígado
<b>Cobalamina</b>	Metabolismo de algunos aminoácidos	Sólo en productos animales. Vísceras, yema de huevo, marisco, pescado, carnes, lácteos
<b>C</b>	Antioxidante Formación del colágeno, neurotransmisores y aminoácidos	Frutas, verduras, vísceras

**Fuente:** (Gonzales, 2019).

**Realizado por:** Valencia Sánchez, Yanina, 2023.

### ***2.1.9. Necesidades nutritivas***

La alimentación se torna importante puesto que aumentan las necesidades nutricionales en cada etapa del ciclo de vida de las personas. Con la finalidad de sobrellevar los diversos cambios fisiológicos, sexuales, y psicológicos que suceden, sin dicho suministro de energía, se originarían alteraciones, cambios y trastornos en la salud, mismo que se pueden prevenir a través de una alimentación completa, equilibrada, suficiente y adecuada, acompañada de actividad física (Muñoz, et al., 2019 p. 15).

#### ***2.1.9.1. Energía***

Las variaciones de las velocidades de crecimiento son diferentes en ambos sexos, por ello las necesidades calculadas de energía varían, además de la composición corporal y el nivel de actividad física. Para el correcto cálculo de energía se debe considerar la talla, edad, peso, sexo, nivel de actividad física. Consecuentemente, se considera como el mejor método para la valoración del aporte de energía adecuado el índice de masa corporal (IMC) y el control de peso, sin embargo, se debe exceptuar aquellos individuos que hagan heterofilia. Entonces se puede expresar que mucha ganancia de peso tiene un aporte excesivo por ende supera las necesidades energéticas, por el contrario de la deficiencia de peso, indican un aporte de energía escaso para cubrir las necesidades nutricionales del cuerpo (Muñoz, et al., 2019 p. 34).

Los principales beneficios de las proteínas son:

- Vigoriza el desarrollo y el incremento corporal
- Reparación y mantenimiento del cuerpo
- Sustitución de tejidos dañados
- Producción de enzimas metabólicas y digestivas
- Componente esencial de algunas hormonas

#### ***2.1.10. Estado nutricional***

Es la interacción entre la necesidad de energía, los nutrientes ingeridos y el desgaste de energía corporal; la expresión de un perfil biológico nutricional también se influenciado por factores físicos, económicos, genéticos, biológicos y ambientales de las personas (Cabrera, 2015 p. 9).

El estado nutricional inadecuado se puede ver condicionado por dos agravantes, tales como déficit, evidenciado por desnutrición y el otro resalta un exceso de peso desencadenando sobrepeso y obesidad.

En el caso de exceso de peso, las consecuentes mayoritariamente son la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Por otro lado, la desnutrición afecta el retraso en el crecimiento y desarrollo (Muñoz, et al., 2019 p. 36).

##### ***2.1.10.1. Importancia***

Para (Farré, 2014 p. 111), uno de los principales motivos para preocuparse del estado nutricional es que refleja si la ingestión de los nutrientes es la adecuada para satisfacer las necesidades del organismo de la persona, si existe una deficiente nutrición la respuesta a las funciones bioquímicas del cuerpo se reduce lo que provocaría enfermedades carenciales a largo plazo. Es necesario adecuar medidas dietéticas para prevenir trastornos en la población sana y su relación con las enfermedades.

##### ***2.1.10.2. Factores que alteran el estado nutricional***

Las diferentes demandas fisiológicas tales como edad, sexo, embarazo, lactancia actividad física y su influencia por factores psicológicos, sociales, culturales, hábitos familiares, educación, acceso y disponibilidad de alimentos, entorno laboral, entre otros: hacen que el estado nutricional y sus requerimientos pueden ser no cubiertos y al mismo tiempo cambien (Fuertes, 2018 p. 23).

Actualmente, las diferentes alteraciones y cambios que sufre el estado nutricional debido al gasto energético y patrón alimentario son efecto a la progresión de modificaciones en los hábitos alimenticios, así como al estilo de vida. Por ello, en la mayoría de la población, la caracterización común de cierta transición nutricional es una dieta occidental, donde el consumo primordial está dado por alimentos procesados, sal, azúcares, colorantes, preservantes dado que son de fácil acceso por su pequeño costo (Troncoso, et al., 2021 p. 21).

### *2.1.10.3. Componentes del gasto energético*

- **Tasa metabólica basal**

Esta determinada como la cantidad de energía mínima el organismo necesita para el cumplimiento de las funciones básicas vitales del ser humano, se expresa como consumo de oxígeno y producción de calor; de tal manera que forma del 60 al 70% del gasto energético diario (GED) de la mayor parte de personas adultas sedentarios. Por el contrario, a las personas adultas activas físicamente, donde es del 50% aproximadamente; dicha variación depende de la composición corporal, más específicamente de la masa magra (Troncoso, et al., 2021 p. 32).

- **Actividad física**

Se relaciona la práctica de actividad física con una menor prevalencia de sufrir enfermedades coronarias, además tienen un efecto beneficioso en los indicadores fisiológicos dado que hace que la sensibilidad a la insulina, la tolerancia a la glucosa, tensión arterial y peso corporal, se modifiquen.

Todo tipo de actividad física contribuye a un incremento en los niveles de energía gastada y aumento de la cantidad de oxígeno solicitado. Consecuentemente la unidad de expresión el costo metabólico es en MET, siendo esta una representación objetiva de justificar la cantidad de ejercicio (Troncoso, et al., 2021 p. 32).

- **Efecto térmico de alimentos**

Se refiere al incremento del gasto de energía consecuencia de la ingesta de alimentos; el efecto térmico de los alimentos (ETA) representa una pequeña parte del Gasto Energético Total (GET), sin embargo, no supera el 10% del GET en una dieta mixta, además cambia según el volumen y constituyentes de la comida. Finalmente, el ETA, se compone por dos mecanismos obligatorios: el facultativo y adaptativo (Troncoso, et al., 2021 p. 32).

### 2.1.11. Métodos de evaluación nutricional

La evaluación nutricional es la interpretación de la información obtenida de los indicadores antropométricos, alimenticios, bioquímicos y clínicos de una población que ayuda a revelar situaciones de déficit o exceso para cubrir las necesidades del organismo para tener una buena salud (Farré, 2014 p. 40).

Para realizar una evaluación nutricional en las personas realizan los siguientes métodos en base a las necesidades de investigación:

**Tabla 8-2:** Métodos de evaluación nutricional

<b>Métodos</b>	<b>Descripción</b>
<b>Antropométricos</b>	Se aplica para la medición de dimensiones físicas y composición corporal.
<b>Bioquímicos</b>	Permite medir los nutrientes que posee un ser humano mediante un examen de sangre, orina, compuestos de la sangre u otros tejidos que se relacionen con el estado nutricional.
<b>Clínicos</b>	Identificación de síntomas o signos que se relacionen directamente con una nutrición inadecuada.
<b>Dietéticos</b>	Se desarrolla mediante la aplicación de encuestas que miden la cantidad de alimentos consumidos en un día o una evaluación de patrones alimenticios.

**Fuente:** (Farré, 2014).

**Realizado por:** Valencia Sánchez, Yanina, 2022.

### 2.1.12. Parámetros antropométricos

Es uno de los métodos de evaluación nutricional más utilizados en práctica clínica para personas adultas, que se relaciona con las medidas cuantitativas de altura, talla y peso corporal, fáciles de obtener con el uso de instrumentos como es la balanza, tallímetro y cinta métrica (Castillo, et al., 2004 p. 31). Las ventajas y desventajas de usar este método antropométrico son:

**Tabla 9-2:** Ventajas y desventajas del método de evaluación nutricional antropométrico

<b>Ventajas</b>	<b>Desventajas</b>
No invasivos	Requiere personal capacitado
Accesible y fáciles de ejecutar	Su confiabilidad depende de la precisión
Equipamiento barato	-

Fuente: (Farré, 2014).

Realizado por: Valencia Sánchez, Yanina, 2023.

#### *2.1.12.1. IMC (Índice de Masa Corporal)*

El IMC o índice de masa corporal es un indicador que explica la relación entre el peso y la talla, situándolos en cuatro diagnósticos, clasificándolos como: bajo peso, peso normal, sobrepeso y obesidad. Sin embargo, presenta ciertas limitaciones ya que no diferencia entre la masa muscular y la masa grasa (Muñoz, et al., 2019 p. 36).

#### *2.1.12.2. Altura*

Esta dependerá de la edad de la persona, pues muestra el crecimiento continuo relacionado con una alimentación adecuada, que dará como resultado un diagnóstico de desnutrición crónica, crecimiento retardado o por lo contrario normalidad en las características físicas (Cabrera, 2015 p. 35).

#### *2.1.12.3. Composición corporal*

La composición corporal integra un análisis de la estructuración del ser humano, así como la interacción entre los diversos elementos en los diferentes ciclos de vida. Por tal razón es necesario establecer y conocer algunos componentes tales como el porcentaje de masa muscular y masa grasa, accediendo a la observación de los cambios generados por el crecimiento y desarrollo, niveles de actividad física y hábitos dietéticos (Cabrera, 2015 p. 9).

Los niveles excesivos de peso pueden verse determinados por el porcentaje de grasa, siendo un índice que determina la acumulación anormal de grasa, así mismo los índices altos son un riesgo importante en el desarrollo de enfermedades crónicas no trasmisibles y cardiovasculares (Cabrera, 2015 p. 9).



#### *2.1.12.4. Peso corporal*

Es recomendable evaluar el resultado de la medición del peso entre la edad y su altura, esta es útil para los programas de vigilancia nutricional de los diferentes grupos de edad, además evalúa la desnutrición o malnutrición de la persona (Castillo, et al., 2004 p. 32).

#### **2.1.13. Estado nutricional en bailarines**

Es el estado físico en que se encuentran las personas, siendo resultado del balance entre sus necesidades e ingesta de alimentos y nutrientes, para determinar el estado nutricional se considera el peso y la estatura, va a depender de la edad y el sexo de cada uno.

##### *2.1.13.1. Factores que influyen en el desarrollo de trastornos alimentarios en bailarines*

- **Imagen**

Los bailarines buscan una figura lineal, teniendo en consideración que el aspecto físico forma parte de un componente de suma relevancia, dado que se debe contar con una estructura física ideal, la cual es el primordial punto de las escuelas y compañías de danza para la admisión de sus bailarines/as (Jiménez, 2017 p. 26)..

- **Fuerza**

La flexibilidad, fuerza son parámetros de exigencia en los varones, según al género dancístico son características fundamentales que contribuyen a que los movimientos se dan con mayor facilidad (Jiménez, 2017 p. 26).

- **Autoestima**

Los pensamientos, sentimientos y emociones de un individuo juntamente con la autovaloración de este hacen que proyecten una imagen hacia los demás, sin embargo, se ha evidenciado que los desórdenes relacionados con la imagen personal afectan la interrelación expresada con sus pares, además de cambiar su equilibrio emocional y autoconcepción, entre otros (Jiménez, 2017 p. 26).

- **Autoconcepto**

A lo largo del ciclo de la vida se va construyendo el autoconcepto con el apoyo del aprendizaje educativo y su desarrollo tiene efecto en los procesos, afectivos, mentales y conductuales los cuales ayuda en la adquisición de habilidades sociales necesaria en el individuo. (Jiménez, 2017 p. 26).

### *2.1.13.2. Consecuencias de la alimentación inadecuada en bailarines*

Debido a las exigencias físicas que requieren los bailarines en la actividad que desempeñan tienden a poseer un cuerpo estético y agradable, sin embargo, para poder conseguir lo antes mencionados muchos de los practicantes presentan una nutrición inadecuada además de un porcentaje de grasa bajo, lo cual tiene como efecto una delgadez generalizada y aumento de riesgo a sufrir lesiones (Cabrera, 2015 p. 11).

En momentos la mala alimentación tiene repercusiones en el organismo como:

- **Consecuencias cognitivas.**
- **Consecuencias emocionales**
- **Consecuencias fisiológicas**

### *2.1.13.3. Alimentación de bailarines*

- **Alimentación antes de entrenar**

Es fundamental que antes de los ensayos los bailarines ingieran alimentos que doten de energía al organismo, de tal forma que realicen de una manera eficaz la actividad física. Entre los alimentos energéticos están los compuestos por carbohidratos, por mencionar algunos ejemplos: barra de cereales, cereales integrales, fruta fresca, lácteos, huevos, carnes magras, frutos secos; así mismo se debe tomar en consideración que entre la última ingesta de alimentos y los ensayos hayan transcurrido de 2 – 3 horas, para que no exista problemas digestivos durante la práctica dancística (Cabrera, 2015 p. 5).

- **Alimentación después de entrenar**

Una vez culminado el entrenamiento, lo más aconsejable es iniciar una correcta hidratación de tal forma que se puedan recuperar los líquidos que los bailarines han perdido, además de la ingesta de un refrigerio pequeño para evitar llegar a la comida principal con un exagerado apetito. Una buena combinación puede ser una rebanada de pan de molde, rodaja de queso o lonja de pavo, fruta fresca, barra de cereales integrales o frutos secos, considerado ideales a la hora de la recuperación de azúcares. Se debe evitar el consumo de comida chatarra y de alimentos altos en grasa y azúcar, ya que tienen un efecto de pesadez y pueden abolir el trabajo hecho durante la práctica (Cabrera, 2015 p. 5).

- **Hidratación**

La hidratación es fundamental para el desgaste de agua contenida en el cuerpo, este proceso tiene como propósito restablecer los líquidos naturales que el organismo derrocha al hacer cualquier actividad, principalmente cuando ejerce algún tipo de ejercicio o deporte, a través de varias vías (Cabrera, 2015 p. 5).

La hidratación cumple varios beneficios:

1. Es esencial para un trabajo óptimo del cerebro, la pérdida de agua de 1 o 2%, puede perturbar la capacidad de concentración, una pérdida de más de 2% del peso corporal perturba la capacidad de procesamiento del cerebro a corto plazo.
2. Es sustancial para el transporte macro y micronutrientes, oxígeno hacia células; de esta manera son idóneas en la producción de energía para el óptimo funcionamiento del cuerpo.
3. Es importante en la digestión de los alimentos y la correcta absorción de nutrimentos en el sistema gastrointestinal.
4. Es fundamental para un funcionamiento de los músculos.
5. Una proporcionada hidratación ayuda a humectar los tejidos del cuerpo y a salvaguardar la flexibilidad, suavidad y color de la piel.

## CAPÍTULO III

### 3. MARCO METODOLÓGICO

#### 3.1. Tipo de estudio

La investigación fue de tipo cuali - cuantitativa descriptiva con un corte transversal no experimental. Se determinó cuali-cuantitativa debido a la información que presentan las variables requiere de datos numéricos y cualitativos que ayudasen a comprobar la hipótesis.

Descriptiva, ya que se enfocó en encontrar la similitud de las características en las personas estudiadas además de propiedades relevantes del fenómeno estudiado. Transversal porque ejerció un estudio en las variables paralelamente en un momento determinado. Por último, no experimental debido a que no comprometió al individuo en estudio.

**Cuali- cuantitativa.** La investigación cuali- cuantitativa se considera una herramienta de gran valor dentro de una investigación, que permite recopilar información referente a; características, parámetros o criterios, de tal manera que se puede tener un acercamiento denominado interpretativo o naturalista con el objeto, fenómeno o persona que forma parte del estudio, además toma lo más relevante de los métodos de investigación cuantitativo y cualitativo para analizar un mismo objeto con un mismo resultado de la aplicación de ambos métodos en un solo (Hernandez, 2018 p. 220).

#### 3.2. Diseño de la investigación

**Transversal.** Este tipo de investigación se caracteriza por ser aplicada a un grupo de personas a quienes se realiza una evaluación bajo; parámetros o características iguales por un período corto tiempo, en el cual se verificará los cambios que se presentan en la variable de estudio considerada (Barrios, et al., 2019 p. 19).

**No experimental.** Se refiere a una investigación en la cual los datos obtenidos no son definitivos para obtener el resultado final de un estudio, se basa principalmente en la búsqueda de características esenciales pertenecientes a las variables, se puede obtener mediante la interacción con individuos que forman parte de la muestra (Barrios, et al., 2019 p. 21).

### **3.3.Métodos de la investigación**

**Hipotético- deductivo:** Se creó la hipótesis tomando en consideración el fenómeno que se quería estudiar, misma que demandó ser comprobada

**Descripción de datos:** Se realizó una serie analítica de los datos alcanzados con el propósito de obtener una agrupación.

**Fase comparativa:** Se enlazaron los resultados de las variables planteadas con el propósito de rechazar o aceptar la hipótesis expuesta mediante la prueba Chi cuadrado.

### **3.4.Localización y duración del estudio**

La investigación tuvo como lugar el Cantón Riobamba de la provincia de Chimborazo perteneciente a la zona geográfica denominada sierra centro, con una duración de 1 año.

### **3.5.Población y muestra**

La siguiente población de estudio estuvo constituida por los integrantes de varias escuelas y academias de danza pertenecientes a la Asociación de Danzas de Chimborazo (ASODACH), siendo en su totalidad 62 participantes incluyendo hombres y mujeres mayores de 18 años.

### **3.6.Participantes**

#### ***3.6.1. Criterios de inclusión***

- Bailarines de las agrupaciones de danza de Riobamba
- Bailarines que asistan regularmente a los días de ensayo
- Voluntarios que firmen el consentimiento informado
- Bailarines de ambos sexos a partir de los 18 años
- Bailarines que tengan mínimo 6 meses de haber ingresado a la escuela o grupo de danza.

#### ***3.6.2. Criterios de exclusión***

- Mujeres embarazadas

- Mujeres en periodo de lactancia
- Hombres y mujeres que realicen otro tipo de actividad física.

### **3.7. Variables de estudio**

#### **3.7.1. Variables Independientes**

- Conocimiento
- Actitudes
- Prácticas

#### **3.7.2. Variable Dependiente**

- Estado nutricional

### **3.8. Definición de las variables**

**Conocimiento.** Es una facultad del ser humano que posee para entender y comprender la relación que existe entre las diferentes situaciones que ocurren en su entorno, mediante el cual la realidad es reflejada en el pensamiento humano, también puede formar parte del conocimiento las experiencias y aprendizajes vividos.

**Prácticas.** Se refiere a un conjunto de acciones que una persona en su diario vivir, las cuales consideran positivas en su vida, las cuales son aplicadas en base a conocimientos adquiridos de un tema, para alcanzar un objetivo previamente planificado.

**Actitudes.** Se refiere a la forma de actuar de una persona o al comportamiento que posee para desarrollar sus actividades, una actitud puede representar el estado anímico en el que se encuentra, una actitud puede ser positiva o negativa para ser aplicada, sin embargo; las personas ponen en práctica según sus necesidades.

**Estado nutricional.** Es el balance existente en una persona entre sus micronutrientes y macronutrientes adquiridos en el organismo y el gasto de energía alimentaria que puede generarse, un equilibrio correcto permite mantener el organismo del ser humano con un funcionamiento adecuado.

**Tabla 1-3: Variables**

<b>Sección</b>	<b>Nombre de la variable</b>	<b>Tipo de variable</b>	<b>Definición de la variable</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Indicador</b>	<b>Escala</b>	<b>Escala de medida</b>
<b>Datos personales</b>	<b>Sexo</b>	<b>Cualitativa</b>	<b>Condición biológica que distingue a machos de hembras</b>	<b>Biológico</b>	Hombre Mujer	<b>Nominal</b>	H= 1 M= 2
	<b>Edad</b>	<b>Cuantitativa</b>	<b>Tiempo de vida de una persona</b>	<b>Cronológica</b>	18 – 40 Mayor de 40 años	<b>Continua</b>	<b>Años</b>
	<b>Etnia</b>	<b>Cualitativa</b>	<b>Conjunto de personas que pertenece a una misma comunidad lingüística y cultural</b>	<b>Demográfica</b>	Mestizo Indígena Afroecuatoriano Blanco Otro	<b>Nominal</b>	<b>Mestizo =1</b>
	<b>Nivel de escolaridad</b>	<b>Cualitativa</b>	Hace referencia a los estudios completados por una persona	<b>Demográfica</b>	Escuela Colegio Universitario Posgrado (Doctorado, maestría, etc.) Otro:	<b>Ordinal</b>	----- -
	<b>Ocupación</b>	<b>Cualitativa</b>	<b>Tipo de trabajo desempeñado</b>	<b>Demográfica</b>	Estudiantes Empleado privado Empleado público Otro	<b>Nominal</b>	-----
<b>Estado civil</b>	<b>Cualitativa</b>	<b>Situación de condiciones de una persona, que</b>	<b>Demográfica</b>	Soltero/a Casado/a  Divorciado/a Unión libre Viudo/a	<b>Nominal</b>	-----	

<b>determinan derechos y obligaciones</b>							
<b>Estado nutricional</b>	Peso	Cuantitativa	Indicador para medición de los cuerpos	Antropometría	-----	Continua	Kilogramos
	<b>Talla</b>	<b>Cuantitativa</b>	<b>Es la sumatoria de la longitud de los segmentos corporales</b>	<b>Antropometría</b>	-----	<b>Continua</b>	<b>Metros</b>
	<b>IMC</b>	<b>Cuantitativa</b>	<b>Relación entre el peso y talla de un individuo</b>	<b>Antropometría</b>	Bajo peso <18,8 kg/m <sup>2</sup> Normal 18.9 – 24.9 kg/m <sup>2</sup> Sobrepeso 25 a 29,9 kg/ m <sup>2</sup> Obesidad I 30 a 34,9 kg/ m <sup>2</sup> Obesidad II 35 a 39,9 kg /m <sup>2</sup> Obesidad III > 40 kg/ m <sup>2</sup>	<b>Nominal</b>	<b>Kg/m<sup>2</sup></b>
	<b>% de masa grasa</b>	<b>Cuantitativa</b>	<b>Medida que sirve para distinguir el músculo de la grasa</b>	<b>Bioimpedancia</b>	<b>Mujeres 20-39 años</b> Bajo < 21.0 Normal 21.0 - 32.9 Elevado 33.0 - 38.9 Muy elevado > 39	<b>Nominal</b>	<b>Porcentaje %</b>



							<b>40 -59 años</b> Bajo < 23.0 Normal 23.0 - 33.9 Elevado 34.0 - 39.9 Muy elevado > 40
							<b>Hombres</b> <b>20-39 años</b> Bajo <8 Normal 8- 19.9 Elevado 20.0 - 24.9 Muy elevado > 25
							<b>40 -59 años</b> Bajo < 11.0 Normal 11.0 – 21.9 Elevado 22.0 - 27.9 Muy elevado > 30
							<b>Mujeres</b> <b>20-39 años</b> Bajo < 24.3 Normal 24.3 – 30.3 Elevado 30.4 - 35.9 Muy elevado > 35.4
<b>% masa</b>	<b>Cuantita</b>	<b>Tejido</b>	<b>Bioimpeda</b>	<b>ncia</b>	<b>Nomin</b>	<b>Porcenta</b>	
<b>muscular</b>	<b>tiva</b>	<b>situado en</b>			<b>al</b>	<b>je %</b>	
		<b>el cuerpo</b>					
		<b>responsabl</b>					
		<b>e de la</b>					
		<b>reproducci</b>					
		<b>ón de las</b>					
		<b>contraccio</b>					
		<b>nes</b>					
		<b>corporales</b>					
							<b>40 -59 años</b> Bajo < 24.1 Normal 24.1 - 30.1 Elevado 30.2 – 35.1 Muy elevado > 35.2
							<b>Hombres</b> <b>20-39 años</b> Bajo <33.3 Normal 33.3-39.3

				Elevado 39.4 - 44.0 Muy elevado > 44.1		
				<b>40 -59 años</b> Bajo <33.1 Normal 33.1-39.1 Elevado 39.2 - 43.8 Muy elevado > 43.7		
<b>Edad biológica</b>	<b>Cuantita tiva</b>	<b>Determina la edad funcional que cada célula del organismo tiene</b>	<b>Bioimpeda ncia</b>	-----	<b>Contín ua</b>	<b>Años</b>
<b>Grasa visceral</b>	<b>Cuantita tiva</b>	<b>Grasa ubicada en la parte abdominal, más especificam ente en los espacios entre órgano y órgano</b>	<b>Bioimpeda ncia</b>	≤ 9 Normal ≤ 10 - ≤ 14 Alto ≥ 15 Muy alto	<b>Nomin al</b>	<b>Porcenta je %</b>
<b>Metabolis mo basal</b>	<b>Cuantita tiva</b>	<b>Consumo calórico recomenda do para cumplir con las funciones</b>	<b>Bioimpeda ncia</b>	-----	<b>Contín ua</b>	<b>Kilocalo rías</b>

mínimas y básicas diarias							
<b>Encuest a CAP</b>	<b>Conocimi ento</b>	<b>Cualitati va</b>	<b>Determina las ideas e informació n referente algún tema específico que adquiere el individuo a través de lo largo de su vida</b>	-----	Concepto de Alimento Concepto de Alimentaci ón Concepto de Nutrición Fuentes alimenticias de Carbohidrat os Fuentes alimenticias de Grasas Fuentes alimenticias de Proteínas Fuentes alimenticias de Vitaminas y Minerales	<b>Nomin al</b>	Sabe: (1) No sabe: (2)
	<b>Actitudes</b>	<b>Cualitati va</b>	<b>Condicione s que los individuos poseen frente a</b>	-----	Prefiere usted consumir variedad de alimentos	<b>Nomin al</b>	<b>Si No</b>

---

**una**

**situación o**

**problema**

**determinad**

**o**

Prefiere

usted

consumir

alimentos

por apetito

Prefiere

usted

consumir

cinco

tiempos de

comida

Prefiere

tener una

ingesta de

alimentos

antes de los

ensayos

Prefiere

tener una

ingesta de

alimentos

después de

los ensayos

Prefiere

hidratarse

antes de los

ensayos

---

Prefiere  
usted  
planificar  
sus comidas  
antes de las  
presentacio  
nes

Prefiere  
usted  
consumir  
suplemento  
s  
alimenticio  
s

<b>Prácticas</b>	<b>Cualitati va</b>	<b>Acciones practicadas en cada etapa del ciclo de vida, que resultan del contexto familiar, social y cultural</b>	<b>----- --</b>	<b>Tiempos de comidas realizadas en casa</b>	<b>Nomin al</b>	<b>Un tiempo Dos tiempos Tres tiempos Cuatro tiempos Cinco tiempos</b>
				<b>Frecuencia de consumo</b>		No consume 0 v/s
				Lácteos y derivados		Poco frecuente
				Carnes y vísceras		: 2 – 3 v/s

Aves	
Pescados y mariscos	Frecuente: 4 – 5 v/s
Huevos	v/s
Leguminosas	Muy frecuente
Cereales y derivados	: 6 – 7 v
Tubérculos y raíces	
Frutas	
Verduras	
Azúcar y dulces	
<b>Gatorade, Profit gaseosas</b>	No consume: 0 v/s
<b>Agua embotellada</b>	Poco frecuente : 2 – 3 v/s
<b>Red bull , V220</b>	Frecuente: 4 – 5 v/s, Muy frecuente : 7 d/s
<b>Suplemento alimenticio consumido</b>	Ensure Herbalife Omnilife Fuxion Pediasure Nutricalin Otros

Realizado por: Valencia Sánchez, Yanina, 2023.

### **3.9. Métodos, técnicas y procesamiento en la recolección de la información**

#### **3.9.1. Descripción de procedimientos**

Para la recolección de datos se situaron varios pasos a proceder en el cual se logró un contacto previo vía telefónica con el presidente de la Asociación de Danzas de Chimborazo (ASODACH), mismo en el cual se expresó el interés por trabajar con los bailarines de danza, accediendo positivamente. Posterior, para el formalismo del estudio se procedió a enviar un oficio donde se expresó el pedido de autorización para la aplicación del proyecto de investigación el mismo que consistió en explicar la temática a plantear, así como cada uno de los instrumentos que fueron aplicados en los bailarines, de tal forma que fue sometido y socializado en asamblea general.

El segundo oficio enviado fue la solicitud de los grupos de danza participantes en el estudio, dado que por el tiempo de la toma de muestras no todos podían participar.

Finalmente, los grupos que participaron fueron cinco, por ello se procedió a realizar un contacto previo con los directores de las escuelas y academias quedando de acuerdo con el horario estimado. De manera general y debido a la distancia entre provincias la toma de los resultados conllevó una duración de dos semanas pertenecientes al mes de marzo de 2023.

Es importante resaltar que antes de intervenir en cada agrupación se explicó de manera general los lineamientos de la investigación, como se debía llenar la encuesta y el consentimiento informado, además de los puntos de inclusión y exclusión del estudio.

#### **3.9.2. Encuesta sobre conocimientos actitudes y practicas alimentarias. (CAP)**

La encuesta utilizada en la presente investigación fue tomada como referencia de la encuesta del estudio relativo sobre la Evaluación Nutricional, Conocimientos, Actitudes y Prácticas (CAP) alimentarias de un grupo de Deportistas de la Universidad Técnica del Norte, ya que al ser asemajada la danza a un deporte se determinó óptima la utilización de la misma, considerando adaptar algunas preguntas enfocada hacia los bailarines de danza.

De tal manera, que la información se obtuvo mediante la aplicación de la encuesta física realizada a los participantes previo a la realización de sus ensayos dancísticos, de igual forma una vez formado el consentimiento informado (Anexo A).

La encuesta estuvo conformada por varios apartados siendo estos: Datos sociodemográficos, conocimientos, actitudes y prácticas referentes a la alimentación de los bailarines, además las preguntas fueron de opción múltiple lo que facilitó la optimización de recursos y tiempo (Anexo B).

Consecuentemente, en la misma encuesta se aplicó frecuencia de consumo de alimentos para determinar cuál fue el patrón alimentación de los bailarines, misma que presentó grupos de alimentos tales como: fuentes de proteínas, carbohidratos, frutos secos, fuentes de grasa, fuente de vitaminas y minerales, dulces y snacks, y por último la frecuencia de consumo de bebidas.

### **3.9.3. Estado nutricional**

El análisis de la composición corporal determina un aspecto fundamental en la valoración del estado nutricional, de tal forma que ocupa la cuantificación de los componentes corporales, así mismo ayuda a determinar los efectos que la dieta, la enfermedad y el ejercicio físico presentan sobre el organismo.

En la presente investigación se determinó el estado nutricional a través de la composición corporal considerando los resultados de los siguientes componentes:

#### **Antropometría**

Se diseñó una matriz que ayudó a mantener de manera ordenada la información con relación a la antropometría del grupo estudiado: Peso y Talla; así mismo se complementó con la valoración de la composición corporal a través de bioimpedancia correspondiente al IMC, % de grasa, % de músculo esquelético, % de grasa visceral, edad metabólica, tasa metabólica basal.

**Talla:** Se requirió de la utilización una escuadra y de cinta métrica (1,70 cm) la cual se procedió a pegar en la pared, de tal manera que se forme un ángulo de 90 °. Consecuentemente, el individuo debía ubicarse en posición de pies formando así un ángulo de 45 °, juntando sus talones y los pies, así mismo sus glúteos, talones, región occipital y espalda deben mantenerse en contacto con la superficie vertical, al mismo tiempo se realiza una pequeña tracción referente al maxilar inferior verificando que la cabeza este en el plano correcto de Frankfort, finalmente se registró la talla en metros.

**Peso:** Se utilizó una balanza de control corporal OMRON modelo HBF-514C, con capacidad de peso de 150 kg y precisión de 0,1 kg, consecuentemente el individuo debió colocarse encima de la balanza sin observar el valor, los datos obtenidos se registraron en kilogramos.

**IMC:** La evaluación del estado nutricional requirió el Índice de Masa corporal dado por defecto en la balanza. Los puntos de corte guía fueron los estipulados por la Organización Mundial de la Salud, utilizados para ambos sexos, de tal manera que se situaron en: < 18,8 bajo peso, 18,9 a 24,9 Normal, 25 a 29,9 Sobrepeso, > 30 Obesidad.



Los siguientes valores obtenidos se originaron por defecto mediante la balanza OMRON y se consideraron los puntos de cortes referentes al manual de instrucción.

**% de grasa:** Sexo femenino entre los 18-39 años < 21.0 bajo, 21.0 - 32.9 normal, 33.0 - 38.9 elevado y  $\geq 39.0$  muy elevado. Para edades entre 40-59, < 23.0 bajo, 23.0 - 33.9 normal, 34.0 - 39.9 elevado y  $\geq 40.0$ .

En cuanto al sexo masculino los puntos de corte se situaron: entre edades de 20-39 años, < 8.0 bajo, 8.0 - 19.9 normal, 20.0 - 24.9 elevado,  $\geq 25.0$  muy elevado. Edades de 40-59 años, < 11.0 bajo, 11.0 - 21.9 normal, 22.0 - 27.9 elevado y  $\geq 28.0$  muy elevado.

**% de músculo:** sexo femenino de edades entre 18-39 años: < 24.3 bajo, 24.3 - 30.3 normal, 30.4 - 35.3, elevado, y  $\geq 35.4$  muy elevado.

Para edades entre 19- 39 años: < 24.1 bajo, 24.1 - 30.1 normal, 30.2 - 35.1 elevado,  $\geq 35.2$  muy elevado.

Sexo masculino entre 18-39 años: < 33.3 bajo, 33.3 - 39.3 normal, 39.4 - 44.0 elevado,  $\geq 44.1$  muy elevado. Entre los 40 - 59 años: < 33.1 bajo, 33.1 - 39.1 normal, 39.2 - 43.8 elevado,  $\geq 43.9$ , muy elevado.

**% grasa visceral: los puntos de corte se originaron para ambos sexos:**  $\leq 9$  normal, entre  $\leq 10$  y  $\leq 14$  alto,  $\geq 15$  muy alto.

#### **3.9.4. Análisis estadístico**

Los datos obtenidos a través de la encuesta se agruparon en una matriz de forma ordenada (Anexo A y B) así mismo, se consolidaron en una base de datos de Microsoft Excel, consecutivamente se procedió a realizar el análisis estadístico en el programa JAMOVI 2.3.21, de tal manera que se logró tener la estadística descriptiva, en la cual se logró resumir y agrupar los datos recolectados en la investigación para exponerlos a través de una tabla, donde se identificó la mediana y el rango intercuartil de la totalidad de las variables cuantitativas, mientras que para las variables cualitativas se expresó en % y número.

Finalmente, la asociación entre variables se determinó mediante la prueba Chi cuadrado, donde se consideró una asociación significativa a partir de una  $p < 0.05$

## CAPÍTULO IV

### 4. MARCO DE ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1. Procesamiento, análisis e interpretación de resultados

##### 4.1.1. Datos generales de la muestra

**Tabla 1-4:** Datos generales de la muestra

<b>N= 62</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>SEXO</b>		
<b>Hombre (n/%)</b>	34	54,8
<b>Mujer (n/%)</b>	28	45,2
<b>AUTOIDENTIFICACIÓN</b>		
<b>Mestizo (n/%)</b>	62	100
<b>NIVEL DE ESCOLARIDAD</b>		
<b>Colegio (n/%)</b>	3	4,8
<b>Universidad (n/%)</b>	50	80,6
<b>Posgrado (n/%)</b>	9	14,4
<b>OCUPACIÓN</b>		
<b>Estudiante (n/%)</b>	29	46,8
<b>Empleado (a) privado (n/%)</b>	14	22,6
<b>Empleado (a) público (n/%)</b>	12	19,4
<b>Otro (n/%)</b>	7	11,2
<b>ESTADO CIVIL</b>		
<b>Soltero (a) (n/%)</b>	53	85,5
<b>Casado (a) (n/%)</b>	9	14,5
<b>DIAGNÓSTICO DE IMC</b>		
<b>Bajo peso (n/%)</b>	1	1,6
<b>Normal (n/%)</b>	24	38,7
<b>Sobrepeso (n/%)</b>	31	50
<b>Obesidad (n/%)</b>	6	9,7
<b>DIAGNÓSTICO % GRASA</b>		
<b>Bajo (n/%)</b>	1	0,16
<b>Normal (n/%)</b>	20	32,3
<b>Elevado (n/%)</b>	15	24,2

<b>Muy Elevado</b>	26	41.9
<b>DIAGNÓSTICO MASA MÚSCULO ESQUELÉTICA</b>		
<b>Bajo (n/%)</b>	15	24.2
<b>Normal (n/%)</b>	29	46.8
<b>Elevado (n/%)</b>	15	24.2
<b>Muy Elevado (n/%)</b>	3	4.8
<b>DIAGNÓSTICO DEL NIVEL DE GRASA VISCERAL</b>	5.50	4.0000
<b>Normal (n/%)</b>	50	80.6
<b>Alto (n/%)</b>	11	17.7
<b>Muy Alto (n/%)</b>	1	1.6

### **Análisis:**

El 54.8% de la población es de sexo masculino, sin embargo, el 100% de la muestra se considera de autodenominación mestiza, así mismo respecto al nivel de escolaridad el 50% son universitarios, y el 85.5% reflejan estado civil soltero. En cuanto a los diagnósticos nutricionales de algunos compartimentos de la muestra se evidenció que 50% y el 9.7% reflejan situarse en el Dx de sobrepeso y obesidad, consecuentemente para el % de grasa el 41.9% se encuentra de muy elevado, mientras que para el % de masa músculo esquelética y el nivel de grasa visceral los participantes reflejaron 46.8% y 80.6% respectivamente de estos componentes corporales en la normalidad.

**Tabla 2-4:** Datos generales de la muestra

<b>N= 62</b>	<b>Mediana</b>	<b>RIC</b>
<b>EDAD (años)</b>	25.00	11.0000
<b>PESO</b>	63.20	14.7750
<b>TALLA</b>	1.61	0.0975
<b>EDAD METABÓLICA</b>	36.000	17.5000
<b>TASA METABÓLICA BASAL</b>	1452.00	413.2500
<b>IMC TOTAL</b>	25.4	4.53
<b>% DE GRASA TOTAL</b>	30.15	4.4500
<b>% MASA MÚSCULO ESQUELÉTICA</b>	31.70	12.4750
<b>TOTAL</b>		
<b>NIVEL DE GRASA VISCERAL TOTAL</b>	5.50	4.0000

**Realizado por:** Valencia Sánchez, Yanina, 2023.

## **Análisis:**

Según la mediana de la edad la población se sitúa alrededor de 25 años, reflejando un peso promedio de 63.20 kilogramos y talla de 1.61 metros, consecuentemente la edad y tasa metabólica basal es de 36 años y 1452 kilogramos respectivamente; con respecto al nivel de grasa visceral fue de 5.50. Por último, el % de grasa total se situó en 30.15 y % de masa músculo esquelético 31.70.

### **4.1.2. Conocimientos**

**Tabla 3-4:** Conocimientos sobre alimentación y nutrición de los bailarines pertenecientes a la Asociación de Danzas de Riobamba

		<b>Sabe</b>		<b>No sabe</b>	
<b>Conocimientos</b>	<b>N<sup>0</sup></b>	<b>%</b>	<b>N<sup>0</sup></b>	<b>%</b>	
<b>Concepto de alimento</b>		53	85.5%	9	14.5%
<b>Concepto de alimentación</b>		44	71%	18	29%
<b>Concepto de nutrición</b>		21	33,9%	41	66,1%
<b>Fuente de hidratos de carbono</b>		56	90.3%	6	9.7%
<b>Fuentes de grasa</b>		48	77.4%	14	22.6%
<b>Fuentes de proteína</b>		55	88.7%	7	11.3%
<b>Fuentes de vitaminas y minerales</b>		50	80.6 %	12	19.4%

**Realizado por:** Valencia Sánchez, Yanina, 2023.

## **Análisis:**

Con respecto al concepto de alimento se reportó que el 14,5% no sabe su significado, en cuanto el concepto de alimentación el 71% sabe de qué se trata; consecuentemente el concepto de nutrición reportó que el 66.1% no conoce su significado.

Para las fuentes de hidratos de carbono se dictaminó que el 77,4% conoce cuales son las principales fuentes, mientras que el 22.7% de la población desconoce las fuentes de grasa, para las fuentes de proteína el 88.7% conocen de donde provienen y finalmente el 19.4% no sabe las fuentes de vitaminas y minerales. De tal manera que, el porcentaje de las personas que saben es mayor al de las personas no saben acerca de los principales conceptos.

#### 4.1.3. Actitudes

**Tabla 4-4:** Actitudes sobre alimentación y nutrición de los bailarines de las agrupaciones pertenecientes a la

Asociación de Danzas de Riobamba					
SI			NO		
Actitudes	N <sup>0</sup>	%	N <sup>0</sup>	%	
Prefiere usted consumir variedad de alimentos	44	71%	18	29%	
Prefiere usted ingerir alimentos por apetito	51	82.3%	11	17.7%	
Prefiere consumir cinco tiempos de comida	22	35.5%	40	64.5%	
Prefiere tener ingesta de alimentos antes de los ensayos	29	46.8%	33	53.2%	
Prefiere consumir alimentos después de los ensayos	30	48.4%	32	51.6%	
Prefiere hidratarse antes de los ensayos	33	53.2%	29	46,8%	

<b>Prefiere usted planificar sus comidas antes de las presentaciones</b>	21	33.9%	41	66.1 %
<b>Prefiere usted consumir suplementos alimenticios</b>	12	19,4%	50	80.6%

**Realizado por:** Valencia Sánchez, Yanina, 2023.

#### **Análisis:**

El consumo de variedad de alimentos fue positivo ya que el 71% respondió que sí, en cuanto a la ingesta de alimentos por apetito el 17.7% respondió que no prefieren.

Sobre el consumo de los cinco tiempos de comida el 64.5 % no tiene una actitud positiva al no realizar los tiempos estipulados, así mismo 53.2 % no ingiere alimentos antes de los ensayos, al mismo tiempo el 51.6 % tampoco ingiere alimentos después de los ensayos. La hidratación antes del ensayo lo realiza el 53.2 % de la población.

La planificación de los alimentos antes de las presentaciones es negativa ya que 66.1% no adopta esta actitud. Finalmente, en cuanto al consumo de suplementos alimenticios tan solo el 19.4% respondieron que si los consumen.

#### **4.1.4. Prácticas**

**Tabla 5-4: Tiempos de comida realizados**

<b>Tiempos de comida N<sup>0</sup></b>	<b>%</b>
<b>realizados en casa</b>	
<b>Comidas principales</b>	
<b>Un tiempo</b>	8 12.9%
<b>Dos tiempos</b>	10 16.2%
<b>Tres tiempos</b>	28 45.1%
<b>Cuatro tiempos</b>	10 16,2%
<b>Cinco tiempos</b>	6 9.7%

**Realizado por:** Valencia Sánchez, Yanina, 2023.

## Análisis:

Con respecto a los tiempos de comida se evidencia que tan solo el 9.7% realiza cinco tiempos de comida en su casa mientras que el 16.2% trata de mantener entre 2 a 4 tiempos de comida en su hogar. Así mismo 45.1% realiza tres tiempos de comida, finalmente el 12.9% realiza un tiempo de comida.

**Tabla 6-4:** Frecuencia de alimentos consumidos fuente de proteína

<b>Grupos de alimentos consumidos</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
<b>Lácteos y derivados</b>		
No consume	7	11.3%
Poco frecuente	30	48.4%
Frecuente	16	25.8%
Muy frecuente	9	14.6%
<b>Aves</b>		
Poco frecuente	8	12.9%
frecuente	22	35.5%
Muy frecuente	32	51,6%
<b>Carne roja</b>		
No consume	4	6.5%
Poco frecuente	31	50%
Frecuente	17	27.4%
Muy frecuente	10	16.1
<b>Huevos</b>		
Poco frecuente	15	24.2%
frecuente	16	25.8%
Muy frecuente	31	50%
<b>Granos</b>		
No consume	5	8.1%
Poco frecuente	28	45.2%
Frecuente	22	35.5%
Muy frecuente	7	11.3%
<b>Pescado</b>		
No consume	12	19.4%
Poco frecuente	43	69.4%

Frecuente	4	6.5%
Muy frecuente	3	4.8%

**Realizado por:** Valencia Sánchez, Yanina, 2023.

**Análisis:**

En cuanto al consumo de lácteos tan solo el 48.4% tienen un consumo poco frecuente, mientras que el 11.3% de la población no consume lácteos.

Con respecto al consumo de aves el 51,6% de la población tiene un consumo muy frecuente, así mismo con respecto a carnes rojas el 50% de la población tiene un consumo poco frecuente de este tipo de proteína.

Para el apartado de consumo de huevos se refleja el 50% de la población consume muy frecuentemente huevos. En cuanto a granos el 45.2% lo hace con poca frecuencia.

Por otro lado, el 19.4% de la población no consume pescado, seguido del 69.9% que tiene un consumo poco frecuente de esta proteína.

**Tabla 7-4:** Frecuencia de alimentos consumidos fuente de carbohidratos

<b>Grupos de alimentos consumidos</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
<b>Carbohidratos</b>		
No consume	7	11.3%
Poco frecuente	30	48.4%
Frecuente	16	25.8%
Muy frecuente	9	14.6%

**Realizado por:** Valencia Sánchez, Yanina, 2023.

**Análisis:**

Sobre el consumo de alimentos fuentes de carbohidratos el 48,4% lo hace poco frecuente, el 11.3 % reporto no consumirlos, mientras que el 25.8% y 14.6% lo hacen frecuente y muy frecuente respectivamente



**Tabla 8-4:** Frecuencia de consumo de frutos secos

<b>Grupos de alimentos consumidos</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
<b>Frutos secos</b>		
No consume	12	19.4%
Poco frecuente	33	53.2%
Frecuente	8	12.9%
Muy frecuente	9	14.6%

**Realizado por:** Valencia Sánchez, Yanina, 2023.

**Análisis:**

El consumo de frutos secos refleja que el 19.4% no consume, el 53.3% lo hace muy poco frecuente y finalmente el 12.9% y 14.6% reportan un consumo frecuente y muy frecuente

**Tabla 9-4:** Frecuencia de consumo de alimentos fuentes de grasa

<b>Grupos de alimentos consumidos</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
<b>Grasas</b>		
Poco frecuente	16	25.8%
Frecuente	15	24,2%
Muy frecuente	31	50 %

**Realizado por:** Valencia Sánchez, Yanina, 2023.

**Análisis:**

Para el consumo de alimentos fuentes grasas el 50% tiene una ingesta muy frecuente, por el contrario del 25.8% y 24.2% que lo realizan poco frecuente y frecuentemente.

**Tabla 10-4:** Frecuencia de consumo de alimentos fuentes de vitaminas y minerales

<b>Grupos de alimentos consumidos</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
<b>Frutas y verduras</b>		
Poco frecuente	10	16.1%
Frecuente	21	33.9%
Muy frecuente	31	50 %

**Realizado por:** Valencia Sánchez, Yanina, 2023.

### Análisis:

Para el consumo de fuente de vitaminas y minerales, el 50% consume muy frecuente frutas y verduras, el 33.9% lo hace frecuente y el 16.1% poco frecuente.

**Tabla 11-4:** Frecuencia de consumo de dulces y snacks

Grupos de alimentos consumidos	N <sup>0</sup>	%
<b>Dulces y snacks</b>		
No consume	7	11.3%
Poco frecuente	22	35.5%
Frecuente	10	16.1%
Muy frecuente	23	37.1%

Realizado por: Valencia Sánchez, Yanina, 2023.

### Análisis:

Referente al consumo de dulces y snacks el 11.3% de la población no consume este tipo de alimentos, el 15.5% lo realiza poco frecuente, mientras que 16,1 % frecuente y finalmente el 37.1% muy frecuentemente.

**Tabla 12-4:** Frecuencia de consumo bebidas

Agua	N <sup>0</sup>	%
Frecuente	8	13%
Muy frecuente	7	11.3%
Diario	47	75.8%
<b>Power, Profit</b>		
No consume	25	40.3%
Poco frecuente	18	29%
Frecuente	12	19.4%
Diario	7	11.3%
<b>Coca cola, Red Bull, V220</b>		
No consume	16	25.8%
Poco frecuente	24	38.7%
Frecuente	15	24.2%
Muy frecuente	7	11.3%

Realizado por: Valencia Sánchez, Yanina, 2023.

## Análisis:

El 45.8% reporta ingerir agua a diario, para bebidas isotónicas como el power y Profit el 40.3% de la población no las consume, consecuentemente el consumo de bebidas hipertónicas como la coca cola, red bul y v220 refleja que el 39.7% lo hace de manera poco frecuente.

**Tabla 13-4:** Asociación entre el estado nutricional y los conocimientos alimentarios en bailarines de danza

Concepto de alimento	Normal n (25)	%	Sobrepeso y obesidad n (37)	%	Total n (62)	%	Valor de P
							0.846
<b>Sabe</b>	20	32,26%	33	53,23%	53	85,48%	
<b>No sabe</b>	5	8,06%	4	6,45%	9	14,52%	
<b>Concepto de alimentación</b>							0.292
<b>Sabe</b>	15	24,19%	29	46,77%	44	70,97%	
<b>No sabe</b>	10	16,13%	8	12,90%	18	29,03%	
<b>Concepto de nutrición</b>							0.251
<b>Sabe</b>	5	8,06%	16	25,81%	21	33,87%	
<b>No sabe</b>	20	32,26%	21	33,87%	41	66,13%	
<b>Fuentes de hidratos de carbono</b>							0.921
<b>Sabe</b>	23	37,10%	33	53,23%	56	90,32%	
<b>No sabe</b>	2	3,23%	4	6,45%	6	9,68%	
<b>Fuentes de proteína</b>							0.937
<b>Sabe</b>	22	35,48%	33	53,23%	55	88,71%	
<b>No sabe</b>	3	4,84%	4	6,45%	7	11,29%	
<b>Fuentes de grasa</b>							0.813
<b>Sabe</b>	19	30,65%	29	46,77%	48	77,42%	
<b>No sabe</b>	6	9,68%	8	12,90%	14	22,58%	

<b>Fuentes de vitaminas y minerales</b>							0.745
<b>Sabe</b>	20	32,26%	30	48,39%	50	80,65%	
<b>No sabe</b>	5	8,06%	7	11,29%	12	19,35%	

Realizado por: Valencia Sánchez, Yanina, 2023.

#### Análisis:

En la tabla 13-4, se asocia el estado nutricional según el IMC y los conocimientos que los participantes mantienen sobre alimentación en su campo dancístico, de tal manera que no se evidencian asociaciones estadísticamente significativas; sin embargo, se muestra una significancia clínica ya que a medida que los individuos más conocen del tema el número de participantes con sobrepeso y obesidad es mayor, es decir que no aplican los conocimientos obtenidos en sus hábitos de vida cotidiana.

**Tabla 14-4:** Asociación entre el estado nutricional y las actitudes alimentarias en bailarines de danza

<b>Preferencia de variedad de alimentos</b>	<b>Normal</b>	<b>%</b>	<b>Sobrepeso y obesidad</b>	<b>%</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>	<b>Valor de P</b>
	n (25)		n (37)		n (62)		0.409
<b>SI</b>	17	27,42%	27	43,55%	44	70,97%	
<b>NO</b>	8	12,90%	10	16,13%	18	29,03%	
<b>Preferencia del consumo de alimentos por apetito</b>							0.326
<b>SI</b>	19	30,65%	32	51,61%	51	82,26%	
<b>No</b>	6	9,68%	5	8,06%	11	17,74%	
<b>Preferencia de realizar 5 tiempos de comida</b>							0.733
<b>SI</b>	9	14,52%	13	20,97%	22	35,48%	
<b>NO</b>	16	25,81%	24	38,71%	40	64,52%	
<b>Preferencia de la ingesta de</b>							0.632

<b>alimentos</b>						
<b>antes de los</b>						
<b>ensayos</b>						
SI	13	20,97%	16	25,81%	29	46,77%
NO	12	19,35%	21	33,87%	33	53,23%
<b>Preferencia</b>						
<b>del consumo</b>						
<b>de alimentos</b>						
<b>después de los</b>						
<b>ensayos</b>						
SI	15	24,19%	15	24,19%	30	48,39% 0.042*
NO	10	16,13%	22	35,48%	32	51,61%
<b>Preferencia de</b>						0.237
<b>hidratación</b>						
<b>antes de los</b>						
<b>ensayos</b>						
SI	17	27,42%	16	25,81%	33	53,23%
NO	8	12,90%	21	33,87%	29	46,77%
<b>Preferencia de</b>						0.783
<b>la</b>						
<b>planificación</b>						
<b>de las comidas</b>						
<b>antes de las</b>						
<b>presentaciones</b>						
SI	7	11,29%	14	22,58%	21	33,87%
NO	18	29,03%	23	37,10%	41	66,13%
<b>Preferencia de</b>						0.777
<b>la ingesta de</b>						
<b>suplementos</b>						
<b>alimenticios</b>						
SI	4	6,45%	8	12,90%	12	19,35%
NO	21	33,87%	29	46,77%	50	80,65%

Realizado por: Valencia Sánchez, Yanina, 2023.

## Análisis:

En la tabla 14-4, perteneciente a la asociación de las actitudes alimentarias con el estado nutricional según IMC de los participantes se encontró una asociación estadísticamente significativa ( $p=0.042$ ) entre la preferencia de la ingesta de alimentos después de las presentaciones y el total de personas con sobrepeso y obesidad, ya que a mayor número de personas que presentan una actitud negativa o respuesta no, mayor es su índice de masa corporal.

Respecto a la ingesta de variedad de alimentos para la mejora óptima del rendimiento dancístico no existe una asociación significativa, pero se evidencia una significancia clínica a razón de que a mayor preferencia de consumo de variedad de alimentos mayor personas con sobrepeso y obesidad, sin embargo, no se conoce si son de fuentes saludables.

De manera similar, sucede con el consumo de alimentos por apetito, las personas situadas en el diagnóstico de sobrepeso y obesidad manifiestan que, si optan una actitud positiva consumiendo gran variedad de alimentos, pero no se conoce en que porción sean ingeridos los mismos.

Consecuentemente, para las variables hidratación, preferencia de consumo de alimentos antes de los ensayos, y planificación de la alimentación antes de las presentaciones las personas que adoptan una actitud negativa son las que se encuentran en el grupo de sobrepeso y obesidad.

**Tabla 15-4:** Asociación del estado nutricional con las practicas alimentarias de bailarines de danza

Tiempos de comida que realiza en casa	Normal	%	Sobrepeso y obesidad	%	Total	%	Valor de P
	n (25)		n (37)		n (62)		
Un tiempo	4	6,45%	4	6,45%	8	12,90%	
Dos tiempos	3	4,84%	7	11,29%	10	16,13%	
Tres tiempos	9	14,52%	19	30,65%	28	45,16%	
Cuatro tiempos	6	9,68%	4	6,45%	10	16,13%	
Cinco tiempos	3	4,84%	3	4,84%	6	9,68%	

**Realizado por:** Valencia Sánchez, Yanina, 2023.

### Análisis:

En la tabla 15-4, se analiza la asociación del estado nutricional con las prácticas alimentarias en función de los tiempos de comida realizados en casa, al ser el valor de  $p > 0.05$  no se comprueba una asociación, a pesar de ello, existe una significancia clínica debido a que la mayoría de las personas que se encuentran en el grupo de sobrepeso y obesidad solo realizan 3 tiempos de comida, siendo estos el desayuno, almuerzo y merienda.

**Tabla 16-4:** Asociación del estado nutricional con la frecuencia de consumo de alimentos fuentes de proteína

Frecuencia de consumo de alimentos fuentes de proteína	Normales		Sobrepeso y obesidad		Total		Valor de P
	n (25)	%	n (37)	%	n (62)	%	
<b>Lácteos y derivados</b>							0.048 *
No consume	2	3,23%	5	8,06%	7	11,29%	
Poco frecuente	9	14,52%	21	33,87%	30	48,39%	
Frecuente	8	12,90%	8	12,90%	16	25,81%	
Muy frecuente	6	9,68%	3	4,84%	9	14,52%	
<b>Aves</b>							0.551
Poco frecuente	2	3,23%	6	9,68%	8	12,90%	
Frecuente	6	9,68%	16	25,81%	22	35,49%	

Muy frecuente	17	27,42 %	15	24,19 %	32	51,61 %	
<b>Carnes rojas</b>							0.162
No consume	3	4,84%	1	1,61%	4	6,45%	
Poco frecuente	11	17,74 %	20	32,26 %	31	50,00 %	
frecuente	4	6,45%	13	20,97 %	17	27,42 %	
Muy frecuente	7	11,29 %	3	4,84%	10	16,13 %	
<b>Huevos</b>							0.689
Poco frecuente	4	6,45%	11	17,74 %	15	24,19 %	
frecuente	5	8,06%	11	17,74 %	16	25,81 %	
Muy frecuente	16	25,81 %	15	24,19 %	31	50,00 %	
<b>Granos</b>							0.046 *
No consume	2	3,23%	3	4,84%	5	8,07%	
Poco frecuente	14	22,58 %	14	22,58 %	28	45,16 %	
frecuente	5	8,06%	17	27,42 %	22	35,48 %	
Muy frecuente	4	6,45%	3	4,84%	7	11,29 %	



<b>Pescado</b>							0.806
No consume	4	6,45%	8	12,90%	12	19,35%	
Poco frecuente	17	27,42%	26	41,94%	43	69,36%	
frecuente	2	3,23%	2	3,23%	4	6,45%	
Muy frecuente	2	3,23%	1	1,61%	3	4,84%	

Realizado por: Valencia Sánchez, Yanina, 2023.

### Análisis:

En la tabla 16.4, se asocia significativamente dos variables determinando el valor de  $p < 0.01$ , puesto que los individuos que consumen lácteos de manera poco frecuente presentan mayor índice de masa corporal, de la misma forma se asocia que la población que consume granos de manera frecuente se sitúa dentro del grupo de sobrepeso y obesidad, de tal manera que se puede deducir que el consumo en exceso de este alimento sea la causa. Por el contrario, no se encuentra una asociación estadísticamente significativa en el resto de las variables.

**Tabla 17-4:** Asociación del estado nutricional con la frecuencia de consumo de alimentos fuentes de carbohidratos

Frecuencia de consumo de alimentos fuentes de carbohidratos	Normal		Sobrepeso y obesidad		Total		Valor de P
	n (25)	%	n (37)	%	n (62)	%	
No consume	5	8,06%	2	3,22%	7	11,29%	0.152
Poco frecuente	10	16,12%	20	32,3%	30	48,42%	
frecuente	6	9,67%	10	16,12%	16	25,79%	
Muy frecuente	4	6,45%	5	8,06%	9	14,51%	

Realizado por: Valencia Sánchez, Yanina, 2023.

### Análisis:

En la tabla 17.4, Se analiza la frecuencia de consumo de alimentos fuentes de carbohidratos y el IMC, para la cual no se halla una asociación significativa, debido a que las personas que consumen carbohidratos con poca frecuencia presentan un mayor índice de masa corporal.

**Tabla 18-4:** Asociación del estado nutricional con la frecuencia de consumo de alimentos fuentes de grasas

Frecuencia de consumo de alimentos fuentes de grasas	Normal		Sobrepeso y obesidad		Total		Valor de P
		%		%		%	
	n (25)		n (37)		n (62)		
Poco frecuente	7	11,29%	9	14,52%	16	25,81%	0.985
Frecuente	5	8,06%	10	16,13%	15	24,19%	
Muy frecuente	13	20,97%	18	29,03%	31	50,00%	

**Realizado por:** Valencia Sánchez, Yanina, 2023.

### Análisis:

En la tabla 18-4, No se han identificado diferencias estadísticas significativas, sin embargo, la significancia clínica demuestra que, a mayor consumo de grasas, más alto es el número de personas que incrementan su índice de masa corporal.

**Tabla 19-4:** Asociación del estado nutricional con la frecuencia de consumo frutos secos

Frecuencia de consumo de frutos secos	Normal		Sobrepeso y obesidad		Total		Valor de P
		%		%		%	
	n (25)		n (37)		n (62)		
Poco frecuente	20	32,26%	25	40,32%	45	72,58%	0.933
Frecuente	2	3,23%	6	9,68%	8	12,90%	

Muy frecuente	3	4,84%	6	9,68%	9	14,52%
---------------	---	-------	---	-------	---	--------

**Realizado por:** Valencia Sánchez, Yanina, 2023.

**Análisis:**

En la tabla 19-4, respecto al índice de masa corporal y el consumo de frutos secos no se reporta asociación siendo el valor de  $p > 0.05$ , de tal manera que; de forma clínica se puede dar una significancia debido a que el consumo de frutos secos es poco frecuente en personas con sobrepeso y obesidad

**Tabla 20-4:** Asociación del estado nutricional con la frecuencia de alimentos fuentes de vitaminas y minerales

Frecuencia de consumo de frutas y verduras	Normal		Sobrepeso y obesidad		Total		Valor de P
	n (25)	%	n (37)	%	n (62)	%	
Poco frecuente	3	4,84%	7	11,29%	10	16,13%	0.455
Frecuente	9	14,52%	12	19,35%	21	33,87%	
Muy frecuente	13	20,97%	18	29,03%	31	50,00%	

**Realizado por:** Valencia Sánchez, Yanina, 2023.

**Análisis:**

En la tabla 20-4, en la relación del índice de masa corporal y la frecuencia de frutas y verduras, se evidencia que no existe hallazgo de asociación de estas variables peso a ello la clínica manifiesta que el las personas con sobrepeso y obesidad tienen un consumo muy frecuentes de estos alimentos, determinando que posiblemente no sean en las porciones y formas de preparación adecuadas.

**Tabla 21-4:** Asociación del estado nutricional con la frecuencia del consumo de dulces y snacks

Frecuencia de consumo de dulces y snacks	Normal	%	Sobrepeso y obesidad	%	Total	%	Valor de P
	n (25)		n (37)		n (62)		
No consume	1	1,61%	6	9,68%	7	11,29%	0.522
Poco frecuente	10	16,13%	12	19,35%	22	35,48%	
Frecuente	5	8,06%	5	8,06%	10	16,13%	
Muy frecuente	9	14,52%	14	22,58%	23	37,10%	

**Realizado por:** Valencia Sánchez, Yanina, 2023.

#### **Análisis:**

En la tabla 21-4, no existe asociación entre las variables estudiadas, pero se evidencia de manera inmediata que las personas los individuos que consumen muy frecuentemente dulces y snacks presentan un mayor índice de masa grasa, lo que denota una significancia clínica para dicha asociación.

**Tabla 22-4:** Asociación del estado nutricional con la frecuencia de consumo de bebidas

Frecuencia de consumo de bebidas	Normal	%	Sobrepeso y obesidad	%	Total	%	Valor de P
	n (25)		n (37)		n (62)		
Agua							0.666
Frecuente	4	6,45%	4	6,45%	8	12,9%	
Muy frecuente	1	1,61%	6	9,67%	7	11,28%	
Diario	20	32,25%	27	43,54%	47	75,79%	
Power, Profit							
No consume	9	14,84%	16	25,80%	25	40,84%	
Poco frecuente	9	14,84%	9	14,84%	18	39,68%	

Frecuente	5	8,06%	7	11,29%	12	18,35%
Diario	2	3,22%	5	8,06%	7	11,28%
Coca cola, Red Bull, V220						0.519
No consume	5	8,06%	11	17,74%	16	25,8%
Poco frecuente	11	17,64%	13	20,96%	24	38,06%
Frecuente	7	11,29%	8	12,90%	15	24,19%
Muy frecuente	2	3,22%	5	8,06%	7	11,28%

**Realizado por:** Valencia Sánchez, Yanina, 2023.

### **Análisis:**

En la tabla 22-4, no se logra identificar asociación significativa entre la frecuencia de consumo de bebidas y el estado nutricional, ya que no se consumen, o el consumo de bebidas hipertónicas e isotónicas es poco frecuente. Al contrario del consumo de bebidas hipotónicas como el caso del agua, que se consume a diario.

### **4.2. Discusión**

El objetivo de la presente investigación fue identificar los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias (CAP) y su influencia en el estado nutricional de bailarines de danza pertenecientes a la Asociación de Danzas de Chimborazo (ASODACH). Entre los principales hallazgos se pudo evidenciar que el estado nutricional se asocia significativamente con el consumo poco frecuente de lácteos de tal forma que las personas que menos consumen lácteos, aumentan más de peso, dando respaldo a ello, se evidencia que el consumo habitual o diario de lácteos bajos en grasa tiene un efecto benéfico en la reducción de peso dado que se asocia a la ingesta de calcio presente en la leche lo que incrementa la pérdida de peso corporal, de igual forma las personas que se encuentran en los cuartiles superiores tienen un 85% de riesgo menor en desarrollar obesidad, así expresan (Fernandez, et al., 2015 p. 97).

A su vez el estudio identificó que el consumo frecuente de granos es mayor número en las personas que presentan sobrepeso y obesidad siendo esta relación estadísticamente significativa, sin embargo (Guerrero y Durán, 2020), dan contrariedad al hallazgo encontrado determinando que la relación de las legumbres y patrones dietéticos saludables, es proporcionalmente beneficioso ya que, contribuyen a la pérdida de peso.

Así mismo, se evidenció la asociación entre la ingesta de alimentos después del ensayo y el estado nutricional, de tal manera que las personas que no consumían nada luego de los ensayos presentan un índice de masa elevado, con relación a ello (Conti, 2018 p. 38) en su estudio sobre calidad nutricional de la merienda en bailarinas de danza constató que la calidad nutricional de la misma es negativa, así mismo los individuos de estudio la realizan de forma irregular, añadido a ello presentan una ingesta excesiva de cereales.

Sin embargo, hay una significancia clínica debido a que el resto de las variables estudiadas determinaron el valor de  $p > 0.05$  en proporción con las personas con mayor índice de masa corporal.

Mediante lo expuesto (Challis, et al., 2020 pp. 105-112), en su estudio sobre, ingesta dietética, composición corporal y conocimientos nutricionales en bailarines de danza irlandesa, expresan que los individuos con conocimientos nutricionales limitados en el campo de nutrición y alimentación pueden tener un efecto negativo, como resultado las elecciones, siendo estas menos apropiadas para el bienestar de la danza. No obstante, la presente investigación encuentra que en significancia clínica se asocia el estado nutricional y los conocimientos alimentarios; de tal forma que los individuos que conocen acerca de los conceptos principales alimentarios y fuentes de alimentos son la población que mayor índice de masa corporal presenta. En concordancia con la investigación efectuada un estudio realizado por (Gonzalez, 2016 p. 29) evidenció que el conocimiento de su población está claramente instaurado, a pesar de ello; se presentan en pacientes con estado nutricional de obesidad. Finalmente apoyando lo antes mencionado (Klein, et al., 2021 p. 1), exponen que, aunque se observen una serie de conocimientos entre su grupo de

estudio es de relevancia la necesidad de una mayor nutrición dado que la gran mayoría dependen de las redes sociales y de personas cercanas para obtener información adecuada sobre nutrición, por ello es imperativo que se proponga un mayor apoyo en deportistas, así mismo, debe incluirse esfuerzos que ayuden en la mejora del conocimiento en nutrición deportiva, identificándose las barreras de la mala nutrición, por consiguiente el contrato de personas certificadas en nutrición humana que brinden información dietética de confianza.

La investigación realizada también asocia las actitudes sobre alimentación y el índice de masa corporal en bailarines, como resultado no se expresa una asociación significativa directa pero clínicamente se encontró los siguientes hallazgos, los bailarines que consumen variedad de alimentos, alimentos por apetito, hidratación adecuada antes de los ensayos, planificación inadecuada de su alimentación antes de las presentaciones y finalmente los sujetos que no consumen alimentos antes de los ensayos se encuentran dentro del diagnóstico de sobrepeso y obesidad. Para ello (Echenique, 2017 p. 61), manifiesta que al acercarse a la edad adulta la disminución del metabolismo basal es mayor con ello existe un alto almacenamiento de reserva energética, por tal razón la recomendación es la disminución de calorías y el aumento del consumo de fibras dietéticas provenientes de frutas y verduras, ya que las mismas ayudan en la disminución del IMC, relacionado a esto se asocia que la mediana de la edad de la población en estudio fue de 25 años con un metabolismo basal situado de 1452 kilocalorías.

Dando contrariedad a estos hallazgos (Klein, et al., 2021 p. 1), encontraron la población investigada se situó en un IMC con normalidad dado que ambos sexos reportaron el consumo de agua durante los entrenamientos o prácticas, de manera análoga la mayoría de los hombres y mujeres del estudio realizan ingesta de alimentos una hora o dos previo a sus prácticas y posterior de una hora.

Con respecto a la significancia clínica de asociación entre el estado nutricional y las practicas alimentarias, el estudio en cuestión reflejo que la población que practica 3 tiempos de comida respectivamente al desayuno, almuerzo y merienda aumenta su índice de masa corporal. En

relación con ello (Klein, et al., 2021 p. 1) de terminan que la mayoría de los atletas estudiados de ambos sexos realizan 3 tiempos de comida, mientras un mayor porcentaje del sexo masculino realizan más de cuatro comidas al día, en comparación a las mujeres, así mismo se reporta practicas dietéticas aparentemente juiciosas a la hora de saltar comidas y nutrición antes y después de cada entrenamiento. Consecuentemente, (Concha, et al., 2019 p. 402), al estudiar la relación entre tiempos de alimentación, composición corporal y estado nutricional en un grupo de jóvenes universitarios establecieron la dependencia que existe entre los horarios de alimentación y el porcentaje de grasa corporal debido a que los sujetos situados en el grupo de obesidad presentan una menor ingesta de alimentos en el desayuno y el almuerzo en relación a lo recomendado, mientras que al llegar la noche su merienda está basada en el consumo de snacks no saludables. Así pues, (Klein, et al., 2021), establece que las actitudes pueden estar determinadas por las emociones, sentimientos, y el componente ideológico.

En la frecuencia de consumo de los alimentos los autores (Klein, et al., 2021 p. 1), obtienen como resultado de su investigación que al elegir alimentos que se ingieren frecuentemente se encuentran mayoritariamente los carbohidratos, proteínas, frutas y verduras, de igual forma (Echenique, 2017 p. 62), evidencia que su población tiene buenas prácticas relacionado al consumo de verduras y frutas todos días, consumo de 8 vasos de agua diarios, y bajo consumo de pizzas, hamburguesas y helado, relativamente (Challis, et al., 2020 p. 1) refiere que los niveles de grasa presentes en el cuerpo son mayores en bailarines de otros géneros de danza que en los bailarines de ballet. En contradicción a las variantes estudiadas en la actual investigación comparte puntos a favor y en contra con lo estipulado anteriormente, a razón de encontrar que clínicamente el índice de masa corporal presenta mayor elevación en pacientes que consumen muy frecuentes carbohidratos, grasas, frutas y verduras, dulces y snacks y consumo poco frecuente de frutos secos, es decir los individuos mantienen buenas prácticas, pero no se conoce en que proporción realiza la ingesta de los alimentos.



## **Limitaciones del estudio**

En la presente investigación se encontraron varias limitaciones al momento de la toma de muestra, una de ella fue que los bailarines de las agrupaciones de danza mantenían sus ensayos durante los días de la semana, al encontrarse el investigador fuera de la ciudad en la cual se realizó el estudio, solo se tomó como muestra a las agrupaciones que ejercían sus ensayos en fines de semana respectivamente sábado y domingo.

Consecuentemente a ello, limitó el hecho de que no fueran puntales en la hora acordada de la toma de las variables para el estudio, teniendo como efecto el retraso del tiempo estimado y por el análisis de los datos.

Así mismo la poca investigación sobre el grupo en cuestión de estudio, direccionó a que la búsqueda de artículos e investigaciones referente al tema sea mucho más exhaustiva.

## CAPÍTULO V

### 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### CONCLUSIONES

- Se cumple la hipótesis parcialmente porque se evidenció que, si existe asociación entre el estado nutricional en cuanto al IMC y consumo poco frecuente de lácteos, el consumo frecuente de granos y la ingesta de alimentos después de los ensayos o práctica dancística.
- El estado nutricional de los bailarines de danza se situó en la mediana a través de un IMC de 25.4 Kg/m<sup>2</sup>, % de grasa muy elevado, % músculo esquelético normal, % de grasa visceral normal y finalmente una edad metabólica que rodea los 36 años.
- Los conocimientos, actitudes y prácticas de los participantes en cuanto a nutrición y alimentación fueron adecuados, de tal forma que se evidencia una significancia clínica, ya que los bailarines presentan conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias positivas, pero aun así se sitúan dentro del grupo con un índice de masa corporal elevado con diagnóstico de sobrepeso y obesidad.

#### RECOMENDACIONES

- Al ser una asociación de grupos de danza es relevante que cuenten con personal especializado en nutrición y alimentación, para que los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias puedan ser reforzados en la población estudio.
- Recibir charlas trimestrales sobre alimentación saludable en el desarrollo dancístico, ayudaría a tomar medidas de prevención para el fomento de una alimentación adecuada, considerando el tiempo, frecuencia, intensidad y duración invertido en los ensayos y presentaciones.
- Diseñar un programa de educación nutricional que asegure una óptima nutrición antes y después de ensayos y presentaciones dancísticas.

- Finalmente, en investigaciones futuras se recomienda que el número de participantes sea mayor con la finalidad de reducir el margen de error y los resultados se aproximen mucho más a la realidad.

## BIBLIOGRAFÍA

**AGUILAR CHASIPANTA, Walter Geovanny.** La Bioemecánica de la Danza en el Desarrollo de las Habilidades Artísticas Motoras del Folclor en la Unión Nacional de Danza del Ecuador Capítulo Tungurahua (Trabajo de titulación) (Maestría). Universidad Técnica de Ambato, Ambato-Ecuador. 2015. p. 19. [ Consulta: 2023-01-10]. Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/17237/1/LA%20BIOMECA%20NICA%20DE%20LA%20DANZA%20EN%20EL%20DESARROLLO%20DE%20LAS%20HABILIDADES%20ARTISTICAS%20MOTORAS%20DEL%20FOLCLOR%20E.pdf>

**American Academy of Pediatrics.** *Nutrientes en bailarines.* [blog]. [Consulta: 24 abril 2023]. Disponible en: <https://www.aap.org/>

**AYALA, Anylú.** *Cultura Colectiva* [blog]. [Consulta: 05 enero 2023]. Disponible en: <https://culturacolectiva.com/historia/que-es-una-danza-folklorica/>.

**BARRIOS, S. & ELENA, P.** *Innovación docente: investigación y propuestas.* [en línea]. Barcelona-España: Gráo 2019. [Consulta: 17 enero 2023]. Disponible en: [https://books.google.com.ec/books?id=\\_Mu-DwAAQBAJ&pg=PT16&dq=corte+de+investigaci%C3%B3n+transversal&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwizhMSd9un3AhVMQjABHXoVAPU4HhDoAXoEAgQA#v=onepage&q=corte%20de%20investigaci%C3%B3n%20transversal&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=_Mu-DwAAQBAJ&pg=PT16&dq=corte+de+investigaci%C3%B3n+transversal&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwizhMSd9un3AhVMQjABHXoVAPU4HhDoAXoEAgQA#v=onepage&q=corte%20de%20investigaci%C3%B3n%20transversal&f=false)

**CABRERA, Franklin.** *Carbohidratos.* [blog]. [Consulta: 09 enero 2023]. Disponible en: [https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/3316/T016\\_47037451\\_T.pdf?sequence=1](https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/3316/T016_47037451_T.pdf?sequence=1)

**CABRERA PÉREZ, Ruth Estefanny.** Conocimientos, actitudes, prácticas de hidratación y evaluación del estado nutricional en las y los atletas de 13 a 19 años de la disciplina de carreras de velocidad y salto de la federación deportiva de chimborazo, Riobamba (Trabajo de titulación) (Pregrado). Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Riobamba-Ecuador. 2015. p. 40. [ Consulta: 2023-01-08]. Disponible en: <http://dspace.espoch.edu.ec/bitstream/123456789/7791/1/34T00414.pdf>.

**CARBAJAL RUÍZ, Angeles.** *Manual de Nutrición y Dietética.* [blog]. [Consulta: 11 enero 2023]. Disponible en: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2017-12-02-cap-10-minerales-2017.pdf>.

**CARRILLO TORRES, Nydia, et al.** Clasificación del somatotipo y asociación entre el nivel de resistencia aeróbica y el género musical en bailarines de Bucaramanga (Trabajo de titulación) (Pregrado). Universidad Cooperativa de Colombia, Bucaramanga-Colombia. 2018. p. 80. [Consulta: 2023-02-15]. Disponible en: <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/b39522df-b4da-4263-aced-5b1b610b6dfe/content>

**CASTILLO, J.** "Valoración del Estado Nutricional". Revista médica de la Universidad Veracruzana [en línea], 2004, (México) 4 (2), pp. 29-35. [Consulta: 02 enero 2023]. ISSN 1095-2451. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/veracruzana/muv-2004/muv042e.pdf>

**CASTILLO TAPIA, Paola Salomé.** Evaluación Nutricional, Conocimientos, Actitudes y Prácticas (CAP) alimentarias de los Deportistas del Club de Natación de la Universidad Técnica del Norte, Ibarra 2015 (Trabajo de titulación) (Pregrado). Universidad Técnica del Norte, Ibarra-Ecuador. 2015. pp. 13-14. [Consulta: 2023-02-08]. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/6120/1/06%20NUT%20186%20TRABAJO%20GRADO.pdf>

**COLCHA, C.; GONZÁLEZ, G.; PIÑUÑURI, R.; & VALENZUELA, C.** " Relación entre tiempos de alimentación, composición nutricional del desayuno y estado nutricional en estudiantes universitarios de Valparaíso, Chile" Revista Scielo [en línea], 2004, (Chile) 46 (4), pp. 400-408. [Consulta: 15 marzo 2023]. ISSN 1095-2451. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v46n4/0717-7518-rchnut-46-04-0400.pdf>

**CORRALES, R.** "La danza como manifestación expresiva representada en el sello postal" Revista Scielo [en línea], 2010, (España) 14 pp. 1-5. [Consulta: 06 enero 2023]. ISSN 184-2322. Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efd142/la-danza-representada-en-el-sello-postal.htm>

**CONTI, María.** Calidad nutricional de la merienda en bailarinas de jazz de la escuela de danzas cuba ballet (Trabajo de titulación) (Pregrado). Universidad de Concepción del Uruguay, Rosario-Uruguay. 2018. p. 38. [ Consulta: 2023-05-15]. Disponible en: <http://repositorio.ucu.edu.ar/bitstream/handle/522/396/TESINA%20Mar%C3%ADa%20Conti.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

**CASTRO ZAMBRANO, Elizabeth Gabriela, & CABOS SALVADOR, Javier Isaías.** Características antropométricas, somatotipo y hábitos alimentarios de las alumnas de danza de octavo y noveno Curso del Colegio de Artes Raymond Mauge Thoniel. 2019. p. 39. [Consulta: 2023-02-18]. Disponible en: <https://www.dspace.espol.edu.ec/bitstream/123456789/51589/1/T-109896.pdf>

**CHALLIS, J.; CAHALÁN, R.; JAKEMAN, P.; NIBHRIAIN, O.; & REEVES, S "** Ingesta dietética, composición corporal y conocimiento nutricional de los bailarines irlandeses". Revista Dance Med Sci [en línea], 2015, (Estados Unidos) 24 (3), pp. 105-112. [Consulta: 15 marzo 2023]. ISSN 1095-2451. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32867912/>

**ECHENIQUE, Jhonatan.** Conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias y su relación con el estado nutricional según indicadores antropométricos en los miembros jóvenes y adultos de la Iglesia Adventista Del Séptimo Día "El Inti" Ñaña, 2016., Riobamba (Trabajo de titulación) (Pregrado). Universidad Peruana Unión, Lima-Perú. 2017. p. 61. [ Consulta: 2023-05-05]. Disponible en: [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/939/Jhonatan\\_Santiago\\_Tesis\\_Bachiller\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/939/Jhonatan_Santiago_Tesis_Bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

**FARRÉ ROVIRA, Rosaura.** *Evaluación del estado nutricional (dieta, composición corporal, bioquímica y clínica).* [blog]. [Consulta: 17 enero 2023]. Disponible en: [https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs\\_es/images/nutrition/PDF/Manual\\_Nutricion\\_Kelloggs\\_Capitulo\\_07.pdf](https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_07.pdf).

**FERNÁNDEZ, E.; MARTÍNEZ, J.; MARTÍNEZ, V.; MORENO, J.; COLLADO, L.; HERNÁNDEZ, M.; & MORÁN M.** " Documento de Consenso: importancia nutricional y metabólica de la leche" Revista Scielo [en línea], 2015, (España) 31(1) pp. 92-101. [Consulta: 15 marzo 2023]. ISSN 0212-1611. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n1/09revision09.pdf>

**GÓNZALES, M.** *Conocimientos, actitudes y prácticas sobre la alimentación saludable y actividad física en el paciente obeso* [en línea]. Mar de la Plata-Argentina: Fasta 2016. [Consulta: 15 marzo 2023]. Disponible en: [http://redi.ufasta.edu.ar:8082/jspui/bitstream/123456789/1304/2/2016\\_N\\_038.pdf](http://redi.ufasta.edu.ar:8082/jspui/bitstream/123456789/1304/2/2016_N_038.pdf)

**GUERRERO, Alexandra.** *Conceptos básicos de nutrición.* [blog]. [Consulta: 19 marzo 2023]. Disponible en: [https://www.uv.mx/personal/lbotello/files/2017/02/conceptos\\_basicos\\_de\\_nutricion-1.pdf](https://www.uv.mx/personal/lbotello/files/2017/02/conceptos_basicos_de_nutricion-1.pdf)

**HERNÁNDEZ, R. & TORRES, G.** "La danza y su valor educativo" Revista Redalyc [en línea], 2010, (España) (138) p. 19. [Consulta: 27 marzo 2023]. Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efd138/la-danza-y-su-valor-educativo.htm>

**HERNANDEZ, R.** *Metodología de la investigación* [en línea]. Madrid-España: McGraw-Hill 2018. [Consulta: 17 enero 2023]. Disponible en: <https://books.google.com.ec/books?id=5A2QDwAAQBAJ&dq=enfoque+de+la+investigacion+cuantitativa+segun+autores&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjz64fJwen3AhUytjEKHRb6A2AQ6AF6BAgBEAI>

**KLEIN, D.; ECK, K.; WALKER, A.; PELLEGRINO, J.; & FREIDENREICH, D "** Evaluación del conocimiento de nutrición deportiva, prácticas dietéticas y fuentes de información nutricional en atletas universitarios de la División III de la NCAA". Revista Pud Med [en línea], 2021, (Estado Unidos) 13(9), pp. 29-35. [Consulta: 02 enero 2023]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34578840/>

**LÓPEZ, P. & REJÓN, J.** "Conocimientos nutricionales en estudiantes universitarios del sector público del estado de Chiapas" Revista Scielo [en línea], 2017, (México) 6(24) pp. 28-233. [Consulta: 14 marzo 2023]. Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v6n24/2007-5057-iem-6-24-00228.pdf>

**MALLANIRO, C.** "La danza contemporánea en el transmilenio: Tendencia y técnica" Revista Redalyc [en línea], 2008, (Colombia) 6(1) pp. 119-125. [Consulta: 23 febrero 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1053/105312257009.pdf>

**Martínez, Ana and Pedrón, Consuelo.** *Conceptos basicos de alimentacion* [en línea]. Madrid-España: McGraw-Hill 2017. [Consulta: 03 febrero 2023]. Disponible en: <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>.

**MATEHU SANTACRUZ, Monserrath Karla & VARGAS MONTERO, Andrea Sonia.** La comunicación no verbal en la expresión corporal de la danza del vientre (Trabajo de titulación) (Pregrado). Universidad Politécnica Salesiana, Quito-Ecuador. 2019. p. 18. [Consulta: 2023-02-26]. Disponible en: <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/17748/1/UPS-QT14122.pdf>

**MILLÁN , A; GRIMÓN, O. & TAMAYO, R.** "Danza y deporte. Reflexión sobre su aproximación motriz" Revista Dialnet [en línea], 2017, (Cuba) 14(45) pp. 181-190. [Consulta: 13 febrero 2023]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6210508>

**MÍNGUEZ HERRERA, Pablo.** *Marhta Graham y el impulso de la danza moderna* [blog]. [Consulta: 25 enero 2023]. Disponible en: <https://sulponticello.com/iii-epoca/marhta-graham-y-el-impulso-de-la-danza-moderna/>.

**NATHAN SALÁN, Paula.** *Fiche de Recursos Compañía Nacional de Danza. Danza y equilibrio alimenticio.* [blog]. [Consulta: 06 febrero 2023]. Disponible en: [https://www.cnd.fr/fr/file/file/472/inline/Danza%20equilibrio%20alimenticio\\_Ficha-CND.pdf](https://www.cnd.fr/fr/file/file/472/inline/Danza%20equilibrio%20alimenticio_Ficha-CND.pdf).

**OLMO, Rubén.** *Una alimentación saludable puede prevenir lesiones y mejorar el rendimiento físico de un bailarín.* [blog]. [Consulta: 16 febrero 2023]. Disponible en: [https://www.elconfidencial.com/cultura/2022-06-21/ruben-olmo-ballet-nacional-de-espana\\_3446636/](https://www.elconfidencial.com/cultura/2022-06-21/ruben-olmo-ballet-nacional-de-espana_3446636/)

**ORGANIZACION DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA ALIMENTACION Y LA AGRICULTURA.** *Guidelines for assesing nutrition-related Knowledge, Attitudes and Practices.* [blog]. [Consulta: 13 febrero 2023]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/i3545e/i3545e00.htm>.

**ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA.** *Informe Mundial sobre el estado de datos dietéticos.* [blog]. [Consulta: 19 febrero 2023]. Disponible en: <https://www.fao.org/gift-individual-food-consumption/resources/detail-events/es/c/1477187/>.

**ORGANIZACION DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA ALIMENTACION Y LA AGRICULTURA.** *Por qué la nutrición es importante.* [blog]. [Consulta: 10 marzo 2023]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/as603s/as603s.pdf>.

**RAMÍREZ, A.** "La teoría del conocimiento en investigación científica". Revista Scielo [en línea], 2019 (Cuba) 70(3) pp. 24-217. [Consulta: 22 marzo 2023]. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v70n3/a11v70n3.pdf>

**ROBLES, A.** "El ballet clásico desde una mirada de género". Revista Alternativas de Psicología [en línea], 2019 (México) (42) pp. 1-13. [Consulta: 21 marzo 2023]. Disponible en:



<https://alternativas.me/attachments/article/207/El%20ballet%20cl%C3%A1sico%20desde%20una%20mirada%20de%20g%C3%A9nero.pdf>

**RODRIGUEZ, M.** "Estado Nutricional de Bailarines de una Escuela de Nivel Elemental". Revista Cubana de Alimentación y Nutrición [en línea], 2010 (Cuba) 20(1) pp. 72-91. [Consulta: 6 febrero 2023]. ISSN 1561-2929 Disponible en: <https://revalnutricion.sld.cu/index.php/rcan/article/view/676/898>

**ROMERO, Raúl.** *La Danza de la Prehistoria al Medioevo*. [blog]. [Consulta: 27 marzo 2023]. Disponible en: <https://www.uv.mx/personal/raromero/files/2012/02/La-Danza-de-la-prehistoria-al-Medioevo.pdf>.

**RUTSZTEIN, G; MURAWSKI, B. & ELIZATHE, L.** "Factores de riesgo en la nutrición" [en línea], 2018 (México) 2(1) pp. 55-62. [Consulta: 14 febrero 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2822/282221727007.pdf>

**SCHNEL , M.** "Creencias y alimentación". [en línea], 2014 (Venezuela) 27(1) pp. 88-95. [Consulta: 30 enero 2023]. Disponible en: [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-07522014000100013](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100013)

**SERRANO RAMÍREZ, Javier.** La danza en las ceremonias olímpicas: análisis de las interacciones entre imagen y danza en la retransmisión de las inauguraciones olímpicas (1972-2018). (Trabajo de titulación) (Doctorado) Universidad Complutense de Madrid, Madrid-España. 2018. p. 128. [Consulta: 2023-01-20]. Disponible en: <https://eprints.ucm.es/id/eprint/56703/1/T41289.pdf>

**TRONCOSO, L; CORREA, K. & POVEDA, C.** "Estilo de vida, estado nutricional y riesgo vascular". Revista Nutrición clínica y dietética hospitalaria [en línea], 2021 (Ecuador) 41(3) pp. 19-27. [Consulta: 02 enero 2023]. Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/145/142>

**URTIAGA, J.** "Evolución de la danza y su lugar de representación a lo largo de la historia". Revista de arte y arquitectura [en línea], 2017 (España) 4 pp. 4-20. [Consulta: 18 marzo 2023]. Disponible en: <https://revistas.uax.es/index.php/axa/article/view/1205>

**VALENCIA REYES, Shara Jisell, & GARCÍA SÁNCHEZ, Laleska René.** Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de los integrantes de la compañía de danza

WSK.Enero – Abril 2019. (Trabajo de titulación) (Doctorado) Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua -Nicaragua, 2019. pp. 97-99. [Consulta: 2023-03-20]. Disponible en: <https://repositorio.unan.edu.ni/13575/1/Shara%20Jissell%20Valencia%20Reyes.pdf>

**VÁSQUES, Sandra.** *¿Cómo se deben alimentar los bailarines?* [blog]. [Consulta: 15 marzo 2023]. Disponible en: <https://www.arabesquecolombia.com/comer-bien-bailar-mejor/>

**VEGA, M; EJEDA, J. & MANJARREZ, T.** "Análisis de los conocimientos en alimentación". Revista EVSAL [en línea], 2010 (España) 22(1) pp. 163-195. [Consulta: 27 marzo 2023]. Disponible en: <https://revistas.usal.es/index.php/1130-3743/article/view/7136/8303>



## ANEXOS

### ANEXO A: CONSENTIMIENTO INFORMADO



**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE SALUD PÚBLICA**  
**ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**



#### ***CONSENTIMIENTO INFORMADO***

La presente investigación tiene como objetivo recolectar información para evaluar los: Conocimientos, Actitudes, Prácticas alimentarias y su relación con el estado nutricional de bailarines de Danza, Riobamba 2023”

Cabe recalcar que participar en esta investigación no implica costo alguno, la información proporcionada será estrictamente confidencial y solo tiene fines investigativos. Se aplicará frecuencia de consumo, encuesta CAP y se realizará la toma de medidas antropométricas, así como el uso de bioimpedancia para valorar la composición corporal.

La participación no tiene ningún riesgo para la salud del paciente, puede retirarse en el momento que considere oportuno.

Al firmar este documento está afirmando que:

- Usted está de acuerdo con participar en el estudio.
- Se le ha explicado la información que contiene este documento y se ha aclarado sus dudas.

He leído el documento, entiendo las declaraciones contenidas en él y la necesidad de hacer constar mi consentimiento, para lo cual lo firmo libre y voluntariamente.

- Yo \_\_\_\_\_ con cédula de identidad \_\_\_\_\_ de nacionalidad \_\_\_\_\_, mayor de edad estoy de acuerdo en participar en la investigación, habiendo sido informado(a) sobre la importancia de este trabajo.

Para que conste mi libre voluntad, firmo la presente el día \_\_\_\_\_ del mes \_\_\_\_\_

del año \_\_\_\_\_

Firma. \_\_\_\_\_

## ANEXO B: ENCUESTA CAP



### ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



#### Encuesta sobre Conocimientos, Actitudes y Prácticas Alimentarias en bailarines de Danza

El siguiente cuestionario se realizó con el objetivo de determinar los conocimientos, actitudes prácticas, sobre alimentación que poseen los bailarines de Danza del Cantón Riobamba, para diseñar acciones que sirvan de guía en el mejor rendimiento dancístico.

La información brindada por el encuestado será confidencial, ya que se procura en todo momento respetar y cuidar su integridad personal.

**Nombre de la agrupación de Danza:**

**Fecha:**

**Obligatorio\***

- Complete las siguientes preguntas con su información
- Marque con una X la respuesta correcta

#### A. Características Sociodemográficas

##### 1. Sexo\*

<input type="checkbox"/>	Hombre
<input type="checkbox"/>	Mujer

##### 2. Edad\*

<input type="checkbox"/>	15 – 20 años
<input type="checkbox"/>	21 – 30 años
<input type="checkbox"/>	31 – 40 años
<input type="checkbox"/>	Mayor de 40 años

##### 3. Etnia\*

¿Cómo se autoidentifica?

<input type="checkbox"/>	Mestizo
<input type="checkbox"/>	Indígena
<input type="checkbox"/>	Afroecuatoriano
<input type="checkbox"/>	Blanco
<input type="checkbox"/>	Otro: _____

**4. Nivel de escolaridad\***

¿Cuál es su nivel de estudio?

<input type="checkbox"/>	Escuela
<input type="checkbox"/>	Colegio
<input type="checkbox"/>	Universitario
<input type="checkbox"/>	Posgrado (Doctorado, maestría, etc.)
<input type="checkbox"/>	Otro: _____

**5. Ocupación\***

¿A qué se dedica usted?

<input type="checkbox"/>	Estudiantes
<input type="checkbox"/>	Empleado privado
<input type="checkbox"/>	Empleado público
<input type="checkbox"/>	Otro: _____

**6. Estado civil**

¿Cuál es su estado civil?

<input type="checkbox"/>	Soltero/a
<input type="checkbox"/>	Casado/a
<input type="checkbox"/>	Divorciado/a
<input type="checkbox"/>	Unión libre
<input type="checkbox"/>	Viudo/a

**B. Tiempo y Frecuencia de entrenamiento**

Se requiere identificar el tiempo y frecuencia que dedica a su entrenamiento dancístico.

**7. Elija el horario de entrenamiento**

Se puede elegir más de una opción

- Mañana  
 Tarde  
 Noche

**8. ¿Cuántos minutos dedica a su entrenamiento? \***

- Menos de 30 minutos  
 De 30 a 60 minutos  
 De 60 a 90 minutos  
 De 90 a 120 minutos  
 Mayor a 120 minutos

**9. ¿Cuántos días a la semana asiste al entrenamiento?**

- De 1 a 3 días  
 De 4 a 5 días  
 De 6 a 7 días

**C. Conocimientos**

Son preguntas que determinan sus conocimientos sobre alimentación

**10. ¿Cuál considera usted qué es el concepto de alimento? \***

Señala una sola opción

- Son sustancias inorgánicas que aportan nutrientes al cuerpo para un buen funcionamiento.
- Son sustancias orgánicas que aportan energía, proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales.
- Son sustancias orgánicas que aportan energía, vitaminas y minerales.
- Son sustancias orgánicas que aportan energía, proteínas y grasa.

**11. ¿Cuál considera usted qué es el concepto de alimentación?**

Señala una sola opción

- Proceso biológico mediante actos voluntarios y conscientes encaminados a elegir, preparar e ingerir alimentos.
- Proceso biológico mediante actos voluntarios y conscientes por el cual el cuerpo rechaza alimentos que no son útiles para el cuerpo.
- Proceso involuntario por el cuál nuestro cuerpo recibe alimentos.
- Proceso voluntario por el cuál nuestro cuerpo no recibe alimentos.

**12. ¿Cuál considera usted que es el concepto de Nutrición?**  
Señala una sola opción

Es una rama de las Ciencias Humanas por la que ingerimos alimentos de forma voluntaria

Es el conjunto de procesos mediante el cual, el organismo, digiere, absorbe, transforma y desecha nutrientes.

Es la producción que hace el organismo de las sustancias alimenticias provenientes de los alimentos.

El término de Nutrición hace referencia a los fenómenos voluntarios asociados a la absorción, metabolismo y excreción de los alimentos.

**Fuente es Principio, fundamento u origen de algo, por consiguiente:**

**13. Las fuentes de hidratos de carbono o carbohidratos son: \***  
Señale una sola opción

Aceite, mantequilla, manteca.

Arroz, pan, pastas, papas, quinua, avena, etc.

Dulces, snacks y pasteles.

Carnes, pescado, pollo, atún, sardina.

**14. Las fuentes de grasa son: \***  
Señale una sola opción

Aceites, mantequillas, manteca.

Dulces, snacks y pasteles.

Arroz, quinua, cebada, machica, etc.

Carnes de res, pescado, pollo, atún, sardina, etc.

**15. Las fuentes alimentarias de proteínas son: \***  
Señale una sola opción

Dulces, snacks y pasteles.

Fruta y verduras.

Arroz, pan, pastas, fideos, quinua.

Carnes, pescado, pollo, atún, sardina.

**16. A las vitaminas y minerales las encontramos en: \***  
Señale una sola opción

- Suplementos alimenticios
- Agua
- Pan, galletas, harinas, arroz
- Frutas y verduras

**C. Actitudes**

Las actitudes influyen en los comportamientos eso determina los hábitos alimentarios. A continuación, marque una sola respuesta por cada ítem.

**17. Marque en los siguientes casilleros con respecto a sus actitudes\***

Actitudes	SI	NO
¿Prefiere usted consumir gran variedad de alimentos para mejorar su rendimiento?		
¿Prefiere usted alimentarse por qué tiene apetito?		
¿Prefiere usted consumir cinco tiempos de comida (Desayuno, almuerzo, merienda y dos colaciones)?		
¿Prefiere usted consumir alimentos antes de entrenar?		
¿Prefiere usted consumir alimentos inmediatamente luego del entrenamiento?		
¿Prefiere usted consumir abundante líquido antes del entrenamiento?		
¿Prefiere llevar una planifica su alimentación antes de competir?		

**11. ¿Prefiere consumir algún suplemento vitamínico?**

- Si
- No

**E. Prácticas**

Las prácticas alimentarias son el resultado de lo que usted conoce y cree

**19. ¿Qué comidas realiza en casa? \***

Puede elegir más de una opción




Desayuno  
Refrigerio en la mitad de la mañana  
Almuerzo  
Refrigerio de la tarde  
Merienda

**20. ¿Cuántos minutos antes de entrenar consume alimentos? \***

Elija una sola respuesta

0 a 15 minutos  
15 a 30 minutos  
30 a 45 minutos  
45 a 60 minutos  
Otro:

\_\_\_\_\_

**21. Finalizando el entrenamiento ¿Cuánto tiempo después consumo alimentos?**

\*

0 a 15 minutos  
15 a 30 minutos  
30 a 45 minutos  
45 a 60 minutos  
Otro:

\_\_\_\_\_

**22. De los siguientes grupos de alimentos, señale los que consume con mayor frecuencia: \***

Grupos de alimentos	No consumo	1 a 2 veces a la semana	3 a 4 veces a la semana	5 a 6 veces a la semana	Diario
Leche, yogurt y queso					
Res, cerdo, hígado					

<b>Pollo</b>					
<b>Pescado</b>					
<b>Huevos</b>					
<b>Fréjol, lenteja, garbanzo</b>					
<b>Verduras</b>					
<b>Frutos secos</b>					
<b>Arroz, fideo, pan, avena, quinua, canguil, harinas, papa, yuca, plátano</b>					
<b>Aceites, mantecas y mantequillas</b>					
<b>Dulces, golosinas, pasteles snacks</b>					

23. De las siguientes bebidas, con qué frecuencia consume: \*

	<b>No consumo</b>	<b>1 a 2 veces</b>	<b>2 a 4 veces</b>	<b>5 a 6 veces</b>	<b>Diario</b>
<b>Powerade, Profit</b>					
<b>Agua</b>					
<b>Coca cola, Red Bull, V220</b>					

**24. Si su respuesta fue afirmativa en la sección de Actitudes,**

¿Qué suplemento vitamínico toma? Puede elegir más de una respuesta.

Pediasure/Ensure

Omnilife

Herbalife

Fuxion

Tabletas de vitaminas y minerales

Otros:

\_\_\_\_\_



ANEXO D: TOMA DE MEDIDAS Y APLICACIÓN DE BIOIMPEDANCIA PARA EVALUAR EL ESTADO NUTRICIONAL

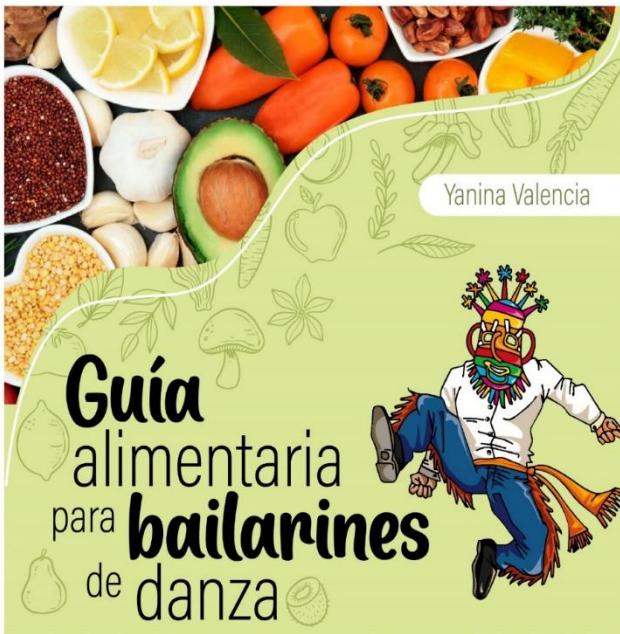


## ANEXO E. APLICACIÓN DE ENCUESTAS CAP PARA BAILARINES





## ANEXO F: PROPUESTA DE GUÍA DE PLANIFICACIONES ALIMENTARIAS PARA BAILARINES



### Contenido

INTRODUCCIÓN .....	2
1. ¿Por qué debemos alimentarnos? .....	4
2. Aya Huma de alimentos .....	6
3. Clasificación de los alimentos según las funciones a cumplir en el cuerpo.....	7
4. Alimentación en la práctica dancística .....	12
5. Cantidad adecuada a consumir de alimentos .....	14
6. Los alimentos y sus kilocalorías .....	16
7. Ejemplo de menú para bailarines .....	25
8. Alimentación antes de las presentaciones .....	29
9. Alimentación después de las presentaciones.....	33
10. Importancia y frecuencia de la hidratación.....	35
11. Referencias.....	38



### Introducción

La danza es una manifestación artística que ha estado presente desde inicios de la humanidad, por ello esta denominada como una actividad humana universal; consecuentemente tiene como objetivo la comunicación entre los seres humanos.

De tal manera, que permite apreciar en modo de expresión ideas, sentimientos, emociones, creencias y actitudes mediante el lenguaje corporal.

Así mismo, presenta múltiples beneficios ya que contribuye al desarrollo y fortalecimiento de los músculos, mejora el equilibrio y la coordinación, además influye en el incremento de la felicidad. En general ayuda a desarrollar un estado de salud óptimo



Dicho esto, se puede mencionar que el baile es una forma de expresión natural intrínseca en el ser humano, dado que existe una conexión o armonización del cuerpo con el entorno.

Sin embargo, para bailar dentro de las escuelas, academias y grupos de danza no sólo se necesita la preparación física, mas de la mitad del porcentaje está relacionado con la nutrición y alimentación de los bailarines de danza. Una alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada y variada dependerá de los conocimientos, actitudes y prácticas que los individuos posean, además ayudará a cumplir con los requerimientos nutricionales ideales que demanda la práctica dancística.

Por ello, es sumamente relevante ofrecer una planificación alimentaria nutricional que permita orientar a los bailarines acerca de la utilización y elección correcta de los alimentos.

## ¿Por qué debemos alimentarnos?

La alimentación es el proceso consciente y voluntario, el cual tiene como acto ingerir alimentos con el objetivo de satisfacer la necesidad de comer.

Dicho de otro modo, es el proceso de elección, preparación, e ingesta de alimentos de cada ser humano, el cual es el resultado de la disponibilidad y aprendizaje del mismo.

Por otro parte, la nutrición es el proceso involuntario e individual, de la utilización de los nutrientes en el organismo que consecuentemente se transforman en energía, utilizada en el cumplimiento de las funciones vitales.

(Cervera, y otros, 2004) (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2003)  
(Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2003)



Es decir, el hombre debe alimentarse ya que, al ingerir, absorber y transformar los alimentos, en su metabolismo utiliza las sustancias encontradas, mismas que ayudan a cumplir funciones importantes, las cuales tienen como objetivo:

- Abastecer de energía inmediata al cuerpo para el mantenimiento de las funciones vitales (respirar, caminar, dormir, comer).
- Contribuir con materiales para el crecimiento, formación y reparación de los tejidos corporales
- Reducir el riesgo de enfermedades a corto, mediano y largo plazo.



4

5

## Aya Huma de Alimentos



## Clasificación de los alimentos según las funciones a cumplir en el cuerpo

### Proteínas

Se encuentran en la forma básica de la estructura del organismo, siendo de gran importancia en la regulación y función de los tejidos del cuerpo. Están situados en la franja (Nº2), debido a que su absorción se tarda más.

Determinan del 12 al 15 % del requerimiento valórico total.

Entre los que más destacan podemos encontrar: queso, leche, yogurt, pollo, pescados, carnes, huevos, granos secos.



(Conzález, y otros, 2007)

6

7



## Carbohidratos

Son esenciales para la obtención de energía a lo largo del día, por su rápida absorción y fácil digestión se encuentran situados en el centro del Aya Huma (franja N° 1.)

Conjuntamente componen más del 50% de la dieta. Además, son el combustible primordial para el músculo durante la práctica de actividad física e intervienen en la reducción de la fatiga y la recuperación, además de proporcionar casi toda la energía que utiliza el cuerpo.



(Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología, 2021)

8

Existen dos tipos de carbohidratos:



9

## Grasas Insaturadas

A nivel general son saludables y beneficiosas en la salud del corazón, contribuyen a reducir los niveles de colesterol LDL, además de ser esencialmente energéticas.

Las principales fuentes que dotan estos macronutrientes son aceite de oliva, canola, girasol, maíz, soja, el pescado azul, y frutos secos.

Su absorción en el metabolismo es mayor a tres horas por ello están situados en las franjas externas inferiores (N° 4).



(González, y otros, 2007)

10

## Vitaminas y Minerales

De manera particular este grupo de micronutrientes tiene como finalidad contribuir en el control y regulación del metabolismo. (franja N° 3)

No sirven como nutrientes ya que no aporten energía, pero son indispensables y esenciales en el ser humano debido a que no son producidos por el cuerpo humano, de tal manera que deben ser adquiridos mediante la ingesta de alimentos.



11



De tal forma que lo adecuado es realizar de cuatro a cinco tiempos de comida durante todo el día, ya que de esta manera el aporte energético tiene una mejor distribución, a la

## Alimentación en la práctica dancística

La alimentación en los bailarines debe ser meticulosa, teniendo en consideración su importancia y que a su vez comprendan que una alimentación óptima es esencial, dado que debe ser completa en sus nutrientes, pero controlada en calorías, considerando las horas de ensayos y entrenamientos.



(Duré, 2017)

De esta forma debería estar integrada por varios grupos de alimentos mencionados en el apartado 2 y 3 de esta guía alimentaria, los cuales ayudaran a tener:

- Musculatura concreta
- Aporte de energía necesario
- Correcta regularización hormonal
- Función intestinal

12

## Cantidad adecuada a consumir de alimentos

La cantidad para ingerir los alimentos están dotados y especificados según las necesidades y requerimientos individuales. Dicho esto, se recomienda utilizar como referencias nuestras manos como apoyo para referenciar que cantidad se puede consumir.



14

Otra alternativa eficaz es del plato saludable que lo encontramos en diversos modelos y representaciones.



15

## Los alimentos y sus kilocalorías

Se debe considerar que las porciones de cada individuo se modifican teniendo en consideración el sexo, edad, condición fisiológica y actividad física.

### Lacteos y Derivados

12 gr. de carbohidratos; 8 gr de proteína; 8 de grasa, 150 kcal

Alimentos	Porción	ml / gr
Leche	1 taza	250 ml
Yogurt Natural	1 taza	250 ml
Queso Fresco	2 onzas	60 gr



16

## Vegetales y Verduras

5 gr. de carbohidratos; 3 gr de proteína 25 kcal

Porción	ml / gr
1 taza cruda	100 gr
1/2 taza cocinada	20 gr

Espárragos	Espinacas	Habas
Remolacha	Zanahoria	Pimiento
Vainita	Col	Zapallo
Cilantro	Brócoli	Coliflor
Tomate cherry	Apio	Lechuga
Arveja tierra	Rábanos	Acelga
Pepinillos	Champiñones	Cebolla colorada
Alcachofa	Cebolla Perla	Zucchini



17

## Frutas

15 gr. carbohidratos; 60 kcal

Alimento	Porción
Higos	2 unidades
Granadilla	1 unidad
Uvas (pequeñas)	15 a 8 unidades
Tomate de árbol	1 mediano
Sandía	1 taza
Guineo	1/2 unidad
Piña	1 taza
Pera	1 unidad
Papaya	1 taza
Melón	1 taza
Mora	3/4 taza
Manzana	1 unidad



18

Alimento	Porción
Mandarina	1 unidad
Guayaba	1 unidad mediana
Naranja	1 unidad mediana
Fresas	1 1/4 taza
Durazno	1 unidad mediana
Babaco	1 taza



19

## Cereales y Tubérculos

15 gr. carbohidratos; 3 gr de proteína; 1 gr de grasa; 80 kcal

Alimento	Porción
Harina	2 1/2 cucharadas
Galleta	4 unidades
Camote	1/4 taza
Yuca	1/4 taza
Papa	2 medianas
Pure de papa	1/2 taza
Plátano maduro	1/2 unidad
Platano verde	1/2 unidad
Habas	1/2 taza
Lenteja y frejol	1/4 taza
Fideos	1/2 taza
Arroz	1/2 taza



20



Alimento	Porción
Pan de agua	1/2 cucharadas
Pan integral	1 rebanada
Pan de molde	1 rebanada
Avena	3 cucharadas
Arvejas	1/3 taza
Mellocos	1/2 taza

21

## Carnes

7 gr de proteína, 5 gr de grasa; 75 kcal

Alimento	Porción
Res, ternera, queso, pollo, pescado, pato, pavo, hígado	1 onza/ 30 gr
Ostras y camarones	6 medianas
Huevo	1 unidad
Huevo de codorniz	2 medianas
Langostino y langosta	2 onzas / 30gr
Jamón de pavo o pollo	1 rebanada
Cangrejo	2 onzas / 30gr
Carne de soya	1/4 taza
Atún en agua	1/4 taza



22

## Grasas

5 gr grasa; 45 kcal

Alimento	Porción
Aceites	1 cucharada
Aguacate	1/2 aguacate
Crema	1 cucharada
Margarina	1 cucharada
Mantequilla	1 cucharada
Mayonesa	1 cucharada
Nata	1 cucharada
Queso crema	1 cucharada
Tocino	1 lonja
Aceitunas	1 cucharada



23

## Ejemplo de menú para bailarines

Para un bailarín que practica de 3 a 4 días a la semana, entre 60 a 90 minutos diarios, pesa 63 kg y mide 1.61 metros. Se obtiene una dieta de 2000 kcal.

De tal manera que se distribuye los alimentos de la siguiente forma:

Tiempo de comida	Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Media tarde	Cena
Lácteos	1	1			
Vegetales			3		2
Frutas	1	1	1	1	
Carbohidratos	2	1	4	1	2
Proteínas	1		4		2
Grasas	1		2		
Frutos Secos		1		1	

25

### Frutos Secos

5 gr carbohidratos; 3 gr proteína; 5 gr grasa; 70 kcal

Alimento	Porción
Nuez, almendra, avellana, pistacho, maní, semillas de girasol, semillas de ajonjolí, semillas de zapallo	1 cucharada



24

## Menú para bailarines

### Desayuno

- 1 taza de leche
- 1 manzana picada
- 2 rebanadas de pan untado con aguacate
- 1 huevo revuelto



Media Mañana

### Media Tarde

- 8 fresas picadas
- 3 galletas integrales



### Merienda

- 1 taza de Motepillo (huevo, queso)
- 2 tazas de ensalada de tomate, cebolla y cilantro
- 1 taza de infusión de manzanilla



### Hidratación

Se recomienda que con cada tiempo de comida se consuma 1 vaso de agua.



28

### Almuerzo

- **Ensalada veraniega:**  
lechuga, tomate, pepinillo, cebolla, uvas, cilantro
- **Aderezo:**  
2 cucharadas de Mayonesa, limón, sal y pimienta al gusto
- **Proteína:**  
Pechuga de pollo a la plancha
- **Carbohidrato:**  
Papas cocinadas
- **Postre:**  
1 taza de sandía picada



27

### Alimentación antes de las presentaciones

Durante las presentaciones, la utilización de energía rápida proviene de las grasas y carbohidratos.

De tal forma, que la alimentación previa a las presentaciones dancísticas cambie su distribución de macronutrientes, determinando que sean:

- 15% de proteínas
- 30% grasas
- 50 a 55% carbohidratos



Aunque la necesidad calórica debe basarse y aumentar en función del gasto energético que demanda la danza, así como la frecuencia de las presentaciones, aquí se considera como mejor indicador el peso; es decir a un mayor aumento de peso, mas aporte calórico.

29



## Desayuno

- **Producto a base de cereales entre ellos:** pan, arroz, pasta
- **Grasas:** margarina, mantequilla, aguacate, aceite de oliva
- **Proteína:** leche, yogurt, requesón, queso
- **Frutas:** a elegir
- **Bebida:** té, agua, café, infusiones



## Almuerzo y Cena

- **Proteína:** pollo, carne blanca, huevo, jamón, carne roja
- **Verduras:** a elegir
- **Alimentos ricos en almidón** o una leguminosa
- **Adicionar un aporte de aceite**



30

## Colaciones

Combinar panes integrales o cereales, frutas y/o productos lácteos.



## Alimentos por evitarse

■ Alimentos que causen problemas digestivos: refrescos, sopas de legumbres, carne o pescado. Los primeros alimentos elevan la liberación de peptonas causando colitis y diarreas, mientras que la última preparación pueden ocasionar flatulencias.



■ Los pasteles con crema, los helados y los mariscos (sobre todo mejillones y ostiones), ya que pueden causar intoxicación alimentaria.

31



- Las preparaciones con alto contenido de grasa: menestras grasientas, mayonesa, frituras, debido a que son demasiado difíciles de digerir.

## Nota

Es importante que la comida antes de las presentaciones se haga con un tiempo determinado de dos horas antes del inicio de las mismas, con la finalidad que el estómago no este lleno en su totalidad, ni muy vacío.



32

## Alimentación después de las presentaciones

Los alimentos deben ser consumidos lo antes posible terminada la presentación, con la finalidad de eliminar el cansancio y reponer el glucógeno muscular.

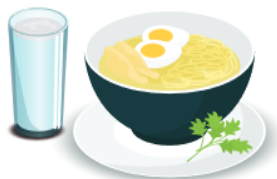
De tal forma que se deben seguir las siguientes indicaciones:

- Alimentación pobre en calorías para no abrumar el organismo
- Pobre en proteínas porque el organismo debe eliminar las toxinas producidas por el esfuerzo muscular
- Alimentación rica en minerales y agua para ayudar en la alcalinización del organismo que se ha vuelto ácido debido a las diversas transformaciones ligadas al esfuerzo muscular.

(Nathan, 2014 p. 2).

33

- Antes de cenar, es recomendable beber medio litro de agua
- Rica en carbohidratos
- La cena deberá contener: sopa de vegetales, por su aporte de minerales y agua; un huevo que contiene la vitamina B12 la misma que contribuye a la desintoxicación del organismo; alimentos ricos en almidón (pan, arroz, pasta, cereales: copos de avena), para reponer las reservas de glucógeno muscular



- Productos lácteos, por su aporte de calcio
- Oleaginosas ricas en ácidos grasos esenciales, vitaminas y oligoelementos.

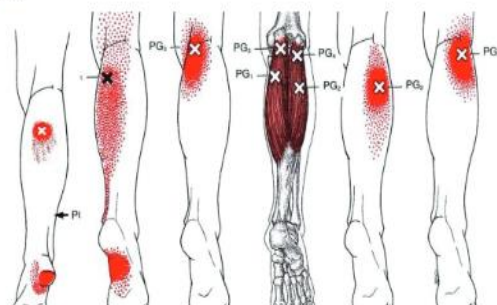
Nota: se retomará una alimentación equilibrada



34

## Importancia y frecuencia de la hidratación

En la práctica dancística la sudoración en función al ejercicio, esfuerzo físico que se realice y de la temperatura externa, puede contribuir a la pérdida de agua, la cual es de relevancia compensar ya que de no hacerlo el organismo puede caer en deshidratación; con ello la fatiga o aparición de calambres y tendinitis.

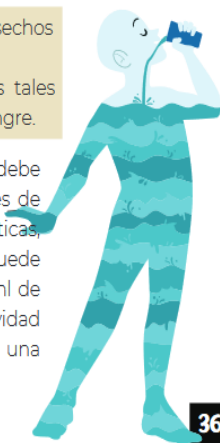


35

Además, el agua está determinada como un nutriente acalórico, es decir no aporta calorías en el organismo, sin embargo, es necesario para el correcto funcionamiento y mantenimiento del cuerpo, ya que de manera directa se ve implicada en:

- Eliminación de las sustancias de desechos
- Lubricación de las articulaciones
- Regulación de algunos electrolitos tales como el cloro, potasio y sodio en la sangre.

Su frecuencia de consumo debe considerarse antes, durante y después de los ensayos y presentaciones dancísticas, pero de manera general se puede determinar la ingesta de 400 – 600 ml de agua 1-2 h antes de cualquier actividad señalada, para comenzar con una hidratación adecuada.



36

(Castillo, 2015 p. 15).

Así mismo, durante todo el día se debe consumir aproximadamente 1,5 a 2 litros de agua al día, cantidad que debe aumentar cuando hace calor y en función de la duración e intensidad del esfuerzo.

El agua es la única bebida indispensable y hay que evitar las bebidas azucaradas que pueden provocar hiperglucemias y aumento de peso.



Finalmente, es importante la ingesta de agua antes de tener sed, ya que la sensación de sed es indicador de una deshidratación, por lo que resulta más complejo una rehidratación adecuada

37



## Referencias

CASTILLO TAPIA, Paola Salomé. Evaluación Nutricional, Conocimientos, Actitudes y Prácticas (CAP) alimentarias de los Deportistas del Club de Natación de la Universidad Técnica del Norte, Ibarra 2015 (Trabajo de titulación) (Preg2015rado). Universidad Técnica del Norte, Ibarra-Ecuador. 2015. pp. 13-14. [Consulta: 2023-02-08]. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/6120/1/06%20NUT%20186%20TRABAJO%20GRADO.pdf>

Cervera, Pilae, Clapés, Jaime y Rigolfas, Rita. 2004. Alimentación y dietoterapia: nutrición aplicada en la salud y la enfermedad. Madrid : McGRAW-HILL - INTERAMERICANA DE ESPAÑA, 2004. ISBN: 84-486-0238-2.

Duré, Nancy. 2017. Nutrición en la danza. Asunción : ABC REVISYTA, , 2017.

González, Laura, y otros. 2007. Las Proteínas en la Nutrición. 2007. págs. 1-7. Vol. 8.

MedlinePlus . 2022. Biblioteca Nacional de Medicina . [En línea] 26 de Julio de 2022. [Citado el: 06 de Junio de 2023.] <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000104.htm>.

NATHAN SALÁN, Paula. Fiche de Recursos Compañía Nacional de Danza. Danza y equilibrio alimenticio. [blog]. [Consulta: 06 febrero 2023]. Disponible en: [https://www.cnd.fr/fr/file/file/472/inline/Danza%20equilibrio%20alimenticio\\_Ficha-CND.pdf](https://www.cnd.fr/fr/file/file/472/inline/Danza%20equilibrio%20alimenticio_Ficha-CND.pdf)  
Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. 2003. Ciosario FAO. [En línea] 2003. [Citado el: 11 de JUNIO de 2023.] <https://www.fao.org/3/am401s/am401s.pdf>.  
Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología . 2021. SMNE. [En línea] Junio de 2021. [https://endocrinologia.org.mx/pdf\\_pacientes/22\\_Recomendaciones\\_alimentacion\\_saludable.pdf](https://endocrinologia.org.mx/pdf_pacientes/22_Recomendaciones_alimentacion_saludable.pdf).



# Guía alimentaria para bailarines de danza

Yanina Valencia





**esPOCH**

**Dirección de Bibliotecas y  
Recursos del Aprendizaje**

**UNIDAD DE PROCESOS TÉCNICOS Y ANÁLISIS BIBLIOGRÁFICO Y  
DOCUMENTAL**

**REVISIÓN DE NORMAS TÉCNICAS, RESUMEN Y BIBLIOGRAFÍA**

**Fecha de entrega:** 19/ 20 / 2023

<b>INFORMACIÓN DEL AUTOR/A (S)</b>
<b>Nombres -Apellidos:</b> Yanina Nicole Valencia Sanchez
<b>INFORMACIÓN INSTITUCIONAL</b>
<b>Facultad:</b> Salud Pública
<b>Carrera:</b> Nutrición y Dietética
<b>Título a optar:</b> Licenciada en Nutrición y Dietética
<b>f. Analista de Biblioteca responsable:</b> Ing. Rafael Inty Salto Hidalgo

