



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL**

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA**

TEMA:

Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de danza de 12 a 17 años de la Academia Steps Gabriela Reyes de la ciudad de Durán durante el período mayo-agosto 2019.

AUTOR (ES):

**Muñoz Gamarra, Katherine Melissa
Anastacio Alvarado, Sussy Daniela**

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de
LICENCIADA EN NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA**

TUTOR:

Poveda Loor, Carlos Luis

Guayaquil, Ecuador

9 de septiembre del 2019



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

CERTIFICACIÓN

Certificamos que el presente trabajo de titulación, fue realizado en su totalidad por **Muñoz Gamarra, Katherine Melissa, y Anastacio Alvarado, Sussy Daniela** como requerimiento para la obtención del título de **Licenciado en Nutrición, Dietética y Estética.**

TUTOR (A)

f. _____

Poveda Loor, Carlos Luis

DIRECTOR DE LA CARRERA

f. _____

Celi Mero, Martha Victoria

Guayaquil, a los 9 días del mes de septiembre del año 2019



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Nosotras, **Muñoz Gamarra, Katherine Melissa, Anastacio Alvarado, Sussy Daniela**

DECLARO QUE:

El Trabajo de Titulación, **Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de danza de 12 a 17 años de la Academia Steps Gabriela Reyes de la ciudad de Durán durante el período mayo-agosto 2019.**, previo a la obtención del título de **Licenciado en Nutrición, Dietética y Estética**, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Guayaquil, a los 9 días del mes de septiembre del año 2019

LAS AUTORAS

f. _____

Muñoz Gamarra, Katherine Melissa

f. _____

Anastacio Alvarado, Sussy Daniela



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

AUTORIZACIÓN

Nosotras, **Muñoz Gamarra, Katherine Melissa, Anastacio Alvarado, Sussy Daniela**

Autorizo a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil a la publicación en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación, **Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de danza de 12 a 17 años de la Academia Steps Gabriela Reyes de la ciudad de Durán durante el período mayo-agosto 2019.**, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y total autoría.

Guayaquil, a los 9 días del mes de septiembre del año 2019

LAS AUTORAS:

f. _____

Muñoz Gamarra, Katherine Melissa

f. _____

Anastacio Alvarado, Sussy Daniela

REPORTE URKUND

The screenshot displays the URKUND web application interface. At the top, the browser address bar shows the URL: `secure.orkund.com/old/view/53788067-963550-741976#q1bKLVayjiYONNExNDVTMQyAmJlAbvjSx1DlONdCwtY3WUjipT8zLTMpMT85JTIawM9AyMzA0sLawsTQzMzUzNT...`. The page header includes the URKUND logo and a user profile for Carlos Luis Poveda Loor.

Documento: [TESIS MUÑOZ ANASTACIO 2019.docx](#) (D55281333)

Presentado: 2019-09-04 21:42 (-05:00)

Presentado por: katherinemunozg201091@gmail.com

Recibido: carlos.poveda.ucsg@analysis.orkund.com

3% de estas 32 páginas, se componen de texto presente en 2 fuentes.

Lista de fuentes:

Categoría	Enlace/nombre de archivo
	Tesis Anastacio-Munoz.docx
	TESIS FINAL falta.doc
	TESIS JAZMIN ROMERO MORAN (TRABAJO FINAL).doc
Fuentes alternativas	
	TESIS VANNY FINAL.doc
	2 Borrador Gortaire.docx

The bottom of the screenshot shows a preview of the document content, which includes the text: "FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA" and "TEMA: Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de danza de 12 a 17 años de la Academia Steps Gabriela Reyes de la ciudad de Durán durante el periodo mayo-agosto 2019."

AGRADECIMIENTO

Al culminar una etapa más de mi vida tengo que relucir las acciones de quienes hicieron posible cumplir esta meta.

En primer lugar agradezco a Dios por bendecirme y darme fuerzas para superarme ante las adversidades, por darme los padres que tengo que son mi base fundamental.

Agradezco a mis Padres quienes son los principales precursores de esta meta, por apoyarme incondicionalmente en cada uno de mis anhelos y permitir que mis ilusiones y objetivos poco a poco se vayan convirtiendo en grandes logros.

A mi abuelita Tirza, a mis tías Letty, Josefa, Maritza y Jenny, a mis primas Ana Belén y Jossie, porque nunca dudaron de mi capacidad y siempre me incentivaron a seguir adelante.

Quiero expresar mi más grande y sincero agradecimiento al Ing. Carlos Poveda, y la Dra. Adriana Yaguachi, quienes durante este proceso, con su dirección, conocimiento, enseñanza y colaboración, permitieron que el trabajo de investigación se realice con eficacia.

A mi compañera de tesis, por estar siempre a mi lado demostrándome su amistad.

Finalmente retribuyo mis agradecimientos a mi novio quien ha estado presente alentándome y creyendo en mí en cada etapa de esta carrera.

KATHERINE MELISSA MUÑOZ GAMARRA

AGRADECIMIENTO

Agradezco principalmente a Dios por bendecirme en todo momento y por bendecir a mis padres para que ellos puedan pagar mi carrera, A mis Papas porque siempre han sido mis mentores para seguir adelante porque gracias a Dios y a ellos soy la mujer que soy y me estoy convirtiendo en una profesional

Agradezco a mi tía Anita porque me ayudo cuando empezaba mi carrera, a la señorita Chesnarda (+). A la Hna. Isabel porque fue importante en mi carrera, a mi tía Cecilia porque siempre confió en mí y como tía su amor ha sido demostrado en mi vida, a mi abita (abuelita) porque sus palabras siempre fueron sabias y dulces y me ayudaron a siempre mantenerme firme para alcanzar mis metas

A mis hermanos Daniel y Eduardo por estar siempre conmigo, a la Doctora Adriana Yaguachi porque en este duro proceso de tesis nos ayudó, al tutor Ingeniero Carlos Poveda porque con su disciplina siempre nos mantuvo firme para que los resultados fueran alcanzados con éxito, a mi compañera de tesis Katherine Muñoz por su paciencia y por haberme considerado en el trabajo de titulación, a la Academia de danza Steps Gabriela Reyes y a la Lcda. Gabriela Reyes por permitirnos realizar el proyecto en su academia.

SUSSY DANIELA ANASTACIO ALVARADO

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de titulación al mayor acierto de mi vida, mi hija Danna, a ti mi niña por ser mi más grande inspiración.

A mis padres, soy lo que soy gracias a ellos.

A mis sobrinos Santiago y Maximiliano, a quienes adoro y llenan mi vida de alegría.

Este logro es de ustedes, los amo.

KATHERINE MELISSA MUÑOZ GAMARRA

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a mi Mamá Susana Alvarado Vera, te dedico este trabajo porque confiaste siempre en mí, en mi potencial y como madre siempre me diste todo lo que has podido hasta el final, sin la ayuda de Dios, mi Papa y la tuya no lo hubiese podido conseguir, gracias a tus palabras y a tu dedicación para conmigo estoy alcanzando lo que siempre hemos querido, eres la merecedora principal de este gran logro.

Deseo de corazón seguir dándote orgullo como sé que lo deseas, eres una madre maravillosa, para mí la mejor que hay, la más sabia e inteligente y te admiro porque has alcanzado cosas grandes, porque eres exitosa y sin ti mi vida, la de mi Papa y mi hermanos no sería igual, definitivamente eres la mejor y cada logro que alcance en la vida será dedicado para ti siempre.

Dedico también esta tesis a mi Papá Luis Eduardo Anastacio Pincay porque su amor por mí no tiene límite, y siempre me has dado todo lo que has podido y tu mayor alegría es verme graduada así que este logro también te lo mereces Papi, por tu fidelidad y tu amor para tu familia siempre ha sido digno de admirar, tu humildad, tu desprendimiento, tu dedicación y tu corazón es lo más grande y quiero enorgullecerte siempre.

Gracias Papás porque gracias a ustedes estoy logrando esta meta y las que vengan también serán tuyas, porque ustedes lo merecen todo.

SUSSY DANIELA ANASTACIO ALVARADO



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA**

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN

f. _____

**CELI MERO MARTHA VICTORIA
DECANO O DIRECTOR DE CARRERA**

f. _____

**ÁLVAREZ CÓRDOVA LUDWIG ROBERTO
COORDINADOR DEL ÁREA O DOCENTE DE LA CARRERA**

f. _____

**PAREDES MEJÍA WALTER EDUARDO
OPONENTE**

ÍNDICE

RESUMEN	XV
ABSTRACT	XVI
INTRODUCCIÓN	2
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.1. Formulación del problema	5
2. OBJETIVOS	6
2.1. Objetivo general	6
2.2. Objetivos específicos	6
3. JUSTIFICACIÓN	7
4. MARCO TEORICO	8
4.1 Marco referencial	8
4.2. Marco conceptual	9
4.2.1. Historia de la Danza	9
4.2.2. Historia de la Danza en Ecuador	9
4.2.3. Danza	10
4.2.4. Tipos de Danza	10
4.2.5. La danza en otras aplicaciones	11
4.2.6. La Danza como Hábito Saludable	12
4.2.7. La Danza como herramienta educativa para fomentar la Creatividad	12
4.2.8. La Danza como Arte	13
4.2.9. Adolescente	13
4.2.10. Juventud	14
4.2.11. Actividad Física	14
4.2.12. Nutrición	14
4.2.13. Dieta	15
4.2.14. Hábito alimentario	15
4.2.15. Estado nutricional	15
4.2.16. Evaluación nutricional	15
4.2.17. Nutrientes	16
4.2.18. Alimentación	16
4.2.19. Estilo de vida	16
4.2.20. Indicadores antropométricos	16

4.2.21. Agua	17
4.2.22. Hidratación	17
4.2.23. Deshidratación.....	18
4.2.24. Recordatorio de 24 horas	18
4.2.25. Frecuencia de consumo de alimentos	18
4.2.26. Requerimiento energético.....	19
4.2.27. Gasto energético	19
4.2.28. Tasa metabólica basal.....	19
4.2.29. Macronutrientes	19
4.2.30. Carbohidratos	20
4.2.31. Grasas.....	20
4.2.32. Proteínas	20
4.2.33. Micronutrientes.....	20
4.2.34. Vitaminas	21
4.2.35. Vitaminas liposolubles	21
4.2.36. Vitaminas hidrosolubles	21
4.2.37. Minerales	21
4.2.38. Fibra dietética.....	22
4.2.39. Alimentación antes de entrenar	22
4.2.40. Alimentación después de entrenar.....	22
4.3. Marco legal	23
5. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS	27
6. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES	28
6.1. Operacionalización de variables	28
7. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	29
7.1. Diseño de la investigación.....	29
7.2. Población y muestra.....	29
7.2.1. Criterios de Inclusión.....	29
7.2.2. Criterios de Exclusión.....	29
7.3. Técnicas e instrumentos de recolección.....	30
7.3.1. Técnicas.....	30
7.3.2. Instrumentos.....	30
8. RESULTADOS	32

9.	CONCLUSIÓN	38
10.	RECOMENDACIONES	39
11.	PRESENTACIÓN DE PROPUESTA	40
11.1.	Descripción	40
11.1.1.	Estructura	40
11.2.	Recomendaciones alimentarias para dancistas	40
11.2.1.	Justificación	40
11.2.2.	Objetivo de las recomendaciones alimentarias	41
11.2.3.	Descripción	41
11.2.4.	Estructura	41
12.	REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	42
13.	ANEXOS	47

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de variables	28
Tabla 2 Cronograma de recolección de datos	30
Tabla 3 Descripción de población de estudio.....	32
<i>Tabla 4</i> <i>IMC</i>	33
Tabla 5 Relación entre macronutrientes consumidos y recomendados	34
Tabla 6 Frecuencia de consumo de alimentos	35
Tabla 7 Consumo de agua	36

RESUMEN

La danza es una práctica humana, es una mezcla del movimiento y el arte al ritmo de la música, esta puede expresar emociones y sentimientos, la correcta alimentación en esta disciplina es indispensable ya que el canon estético es muy estricto y va de la mano con la actividad, esta alimentación debe incluir todos los macronutrientes, vitaminas y minerales para poder rendir en todas las exigencias que la danza presenta junto con una hidratación óptima. El objetivo de esta investigación es realizar un estudio sobre el estado nutricional de las estudiantes de danza de la academia Steps Gabriela Reyes de la ciudad de Durán, aplicando la encuesta alimentaria y el recordatorio de 24 horas como instrumentos para obtener información en nuestra investigación, la metodología que se utilizó fue el diseño de investigación no experimental con enfoque cuantitativo de tipo descriptivo y transversal, tomando una muestra de 60 estudiantes mujeres con un rango de edad entre 12 a 17 años; obteniéndose los siguientes resultados; una correcta alimentación, ya que el diagnóstico presentó Peso saludable en un mayor porcentaje sobre obesidad, sobrepeso y bajo peso, en la mayoría de las estudiantes se observó falta de hábitos saludables por lo que se recomienda implementar charlas nutricionales a estudiantes, padres y profesores de Danza.

Palabras claves: ESTADO NUTRICIONAL, HABITO ALIMENTARIO, FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS, ALIMENTACIÓN, ADOLECENTES, ACTIVIDAD FÍSICA.

ABSTRACT

The Dance is a human practice, it mixes movement and art to the rhythm of music, it can express emotions and feelings, the correct feeding in this discipline is essential since the aesthetic canon is very strict and goes hand in hand with the activity, this diet must include all the macronutrients, vitamins and minerals to be able to perform in all the demands that dance presents along with optimal hydration. The objective of this research is to conduct a study on the nutritional status of dance students in the Gabriela Reyes Steps Academy of the city of Duran, applying the food survey and the 24-hour reminder to obtain information in our research, the methodology that was used was the design of non-experimental research with a quantitative approach of descriptive and transverse type, taking a sample of 60 female students whose result was a correct feeding in the e Since 12 to 17 years since the diagnosis presented a healthy weight in a higher percentage of overweight, obese, overweight and underweight, in most students there was a lack of healthy habits so it is recommended to implement nutritional talks to students, parents and dance teachers.

Key Words: *NUTRITIONAL STATUS, EATING HABITS, FREQUENCY OF FOOD CONSUMPTION, FEEDING, ADOLESCENTS, PHYSICAL ACTIVITY.*

INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene como propósito evaluar el estado nutricional y los hábitos alimentarios en estudiantes de danza de 12-17 años de la Academia Steps Gabriela Reyes, ubicada en la ciudad de Durán para verificar si mantienen una correcta alimentación de acuerdo a su edad y actividad física.

La nutrición en la danza es fundamental, no solo para bailarines de élite sino también para los principiantes, por lo tanto, esto conlleva a una gran exigencia de energía y nutrientes, ya que se puede evidenciar que una alimentación equilibrada, evita lesiones, favorece la rehabilitación tras el entrenamiento, logra obtener un peso ideal y posteriormente, fomenta un buen estado de salud.

La danza es una disciplina en el cual se utiliza el desplazamiento del cuerpo, como una manera de exteriorizar sus sentimientos y emociones, la misma que requiere de obediencia y un apropiado estado físico con un entrenamiento riguroso, para poder obtener un óptimo rendimiento se necesita de una preparación constante lo cual permitirá lograr lo que se requiere, pero sobre todo una alimentación equilibrada dirigida por un profesional.

Al referirse a la danza como una actividad de elite, los requerimientos y necesidades nutricionales van a ser superiores que el de la población general, debido a que su gasto energético es mucho mayor, ya que necesitan de flexibilidad, fuerza muscular, potencia, resistencia y rendimiento cardiovascular.

En el Ecuador aún no se le da el valor necesario a la nutrición en el dancista ya que las academias solo se preocupan por el canon estético que acompaña la belleza de sus movimientos no más por la salud de los integrantes de las mismas. En la Academia Steps Gabriela Reyes de la ciudad de Durán no disponen de profesionales en Nutrición que evalúen y lleven un registro nutricional, el desconocimiento acerca de la nutrición hacen que tiendan a sufrir trastornos de conducta alimentaria.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Un estudio realizado en España, en la Universidad Politécnica de Madrid teniendo como población a adolescentes, tenía como objetivo comprobar si a través de la Danza mejoraban los niveles de diferentes indicadores de salud mental como el estado de ánimo, las relaciones sociales y con los padres, obteniéndose como resultado que el programa de intervención de danza mejoraban los niveles de stress, la autoestima y la confianza. (Modelo, 2013)

Se realizó un estudio sobre la evolución de la danza contemporánea en Cuba, el objetivo fue evidenciar a través de la historia el cambio que ha tenido la danza, el maestro de danza Ramiro Guerra creo nuevas técnicas y métodos que fueron implementados en todo el País y que dio paso a la danza contemporánea o moderna, los resultados fueron que por medio de una entrevista realizada al maestro indico crear un manual metodológico con puntos importantes para llevar a cabo las enseñanzas de manera organizada y adecuada para que los estudiantes reciban con efectividad el aprendizaje, haciendo que la danza trascienda en el País. (Ávila, 2015)

Se realizó una investigación sobre el significado de la danza peruana en las pasacalles de lima, el objetivo era evidenciar el significado de los mensajes audio visuales que sobrepasan la interpretación artística del folclore nacional a través de todos sus componentes, como la música, el traje que usan y los pasos de los danzantes por medio del baile que practican, ya que expresan personalidades, costumbres haciendo deleitar al público que lo aprecia, como resultado se demostró que la danza en las pasacalles ha tenido cambios ya que se ha ido amoldando al tipo y necesidad de las coreografías para poder ser expuestas en las calles incluyendo presentación o introducción, culminación o despedida. (Porras, 2015)

Una investigación realizada en Colombia a personas que pertenecen al grupo Ad Crew y cuya muestra fue de 25 jóvenes, tenía como objetivo conocer su perspectiva de vida a partir de su experiencia en el grupo, el resultado del mismo demostró que gracias a la danza hay proyectos de vida en cada uno de estos jóvenes que forman parte del Grupo Ad Crew. (Bello, 2016)

En Ecuador se determinó la influencia de la danza folklórica en el desarrollo de capacidades físicas de los niños en la ciudad de Ambato, teniendo como muestra una población de 103 personas, este estudio dio como resultado que a través de la danza se desarrollan las capacidades físicas, coordinativas, ayuda a mantener una correcta postura corporal que ayudara a que tengan un mejor estilo de vida y a su vez desarrollan destrezas como la expresión corporal importante en la parte psico-social afectiva. (Caiza, 2014)

1.1. Formulación del problema

¿Cómo influyen los hábitos alimentarios en el estado nutricional de las bailarinas que asisten a la academia Steps Gabriela Reyes de la ciudad de Durán?

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo general

Evaluar el estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de danza de 12 a 17 años de la Academia Steps Gabriela Reyes de la ciudad de Durán.

2.2. Objetivos específicos

- Valorar el estado nutricional mediante el uso de indicadores antropométricos.
- Analizar los hábitos alimentarios basándonos en la frecuencia de consumo de alimentos.
- Identificar el consumo habitual de alimentos mediante recordatorio de 24 horas.

3. JUSTIFICACIÓN

La Danza es una práctica donde se combina la mente y la parte física, no es solo una forma de hacer ejercicio o moverse sino una manera de proporcionar calma y confort ante cualquier situación de problema o estrés.

La Danza es una representación artística que busca la comunicación entre las personas, esta práctica permite apreciar y expresar sentimientos, ideas, emociones, formas, creencias, hechos y actitudes por medio de un lenguaje corporal a base de una técnica, en la danza se comunica sentimientos de alegría, tristeza, amor, vida, etc. El hombre a lo largo de la historia no solo ha utilizado la danza como liberación de tensiones emocionales sino también desde otro aspecto como religioso y artístico. (Garcia, 2007)

En Guayaquil el crecimiento de la danza ha sido significativo dentro de la cultura y costumbres de niños, jóvenes y adultos, el objetivo de este proyecto es valorar el estado nutricional de las estudiantes de Danza de 12- 17 años que asisten a la Academia Steps Gabriela Reyes de la ciudad de Durán y aportar conocimientos nutricionales con la intención de modificar o mejorar hábitos alimentarios acompañado de una Guía nutricional que se brindara en la academia a padres de familia y estudiantes para garantizar una buena salud y peso en las estudiantes que es muy necesario para este tipo de actividad.

El propósito es que las estudiantes aprendan y adquieran correctos hábitos alimenticios y al momento de comer, sepan elegir alimentos de alto valor nutricional acompañado de una alimentación balanceada que las sustente en sus largas actividades físicas, dejando a un lado la comida chatarra o snacks que no aportan ningún valor nutritivo para su salud y para la actividad que practican.

4. MARCO TEORICO

4.1 Marco referencial

Castillo en el 2015 realizó un estudio en Nutrición y Alimentación de Danza en el conservatorio superior de danza de Málaga España a 72 personas de los cuales 63 eran mujeres y 9 hombres, todos profesionales del conservatorio, en los resultados se comprobó que el 50% de los bailarines tienen un peso inferior al normal, según el rango de IMC el resto muestra un peso óptimo y solo un bailarín muestra un peso superior al normal con un IMC DE 20,06. (Castillo A. , 2015)

Según Urtiaga en el 2017 en Madrid, menciona en su investigación que la danza ha tenido muchos cambios con el pasar del tiempo a nivel mundial, ha dejado a un lado el sentido religioso y ha avanzado por una finalidad estética y de diversión, el sentido de unión ayudo a consolidar el folclore de los pueblos y lo estético de la interpretación y a los bailarines la han hecho más teatral, la danza es un arte de quien la interpreta estando en constantes cambios incorporando nuevos elementos expresivos rítmicos y técnicos. (Urtiaga, 2017)

Según Cadus en el 2017 en su investigación sobre la danza escénica en el Peronismo en Argentina y el ballet, el tipo de baile, música, programación del teatro no se vieron alterada por la estética dominante y las formaciones en conjunto con la clase alta sino que al contrario se buscaba que quien la apreciara sea el público de status elevado por lo que esta práctica ha tenido buena acogida por el público así como las criticas periodísticas. (Cadus, 2018)

Según Sandoval en un estudio que realizo en el 2018 sobre la danza folclórica colombiana, como herramienta comunicativa, nos indica que es importante practicarla ya que este arte ayuda a construir el respeto por el cuerpo, ya que la danza representa una ética existencial donde se definen valores de cada persona que la práctica, la danza folclórica colombiana expresa las costumbres de cada sociedad o grupo, los movimientos de la danza se asocian con hechos cotidianos, celebraciones culturales y sentimientos, haciendo que la comunidad se una no solo para mostrarlo sino por el sentir de este arte. (Sandoval, 2018)

4.2. Marco conceptual

4.2.1. Historia de la Danza

Los seres humanos poseen entendimiento de los movimientos corporales, la danza es como un talento innato con el que se nace, es natural en todas las personas, alrededor de la historia hay registro desde hace más de 10.000 años, los registros están evidenciados en pinturas y esculturas. La danza es una práctica de muchos años atrás presente en las primeras tribus, se la usaba en rituales de caza y supervivencia, Las pruebas artísticas están demostradas en algunos ejemplos de pinturas rupestres donde se utiliza la danza para recrear algunas escenas, como en la cueva de El Cogul (Las Garrigas), en Cataluña, España. El habla y la danza son las que diferencian al hombre primitivo del animal.

(Urutiaga, 2017)

La danza primitiva y el tipo de danza que realizaban los pueblos eran de tipo religioso, lo que permite expresar con el movimiento es necesidades de alimento como la caza, en la parte social podemos encontrar la guerra y religioso ritos fúnebres, En África la danza está relacionada con las fases de la tierra, estaciones del año y las etapas de la vida. En esta cultura encontramos diversos ritmos, para bailar usaban sus pies, caderas, piernas, cabeza y hombros, se ayudaban también con instrumentos como el tambor que era de guía y ritmo para las danzas, para esta cultura mezclar el baile con el tambor representa un lenguaje de comunicación que lo hace propio del continente. (Urutiaga, 2017)

4.2.2. Historia de la Danza en Ecuador

En Ecuador la tradición es el folklor como patrimonio cultural de una sociedad, que se ha ido desarrollando con el pasar del tiempo. La danza folclórica incluye gustos, ideas, creencias y costumbres del pueblo al que se pertenece. El significado de esta palabra se divide en dos: Folk es el sujeto, y representa al pueblo en el quehacer cultural, su acción permanece, es creadora y vital y Lore es el atributo del sujeto las cualidades culturales, el saber o sabiduría. Folk es el Lore es el resultado de lo que se realizó. Esta danza es tradicional ya que trasciende de generación en generación de padres a hijos, nace de la danza primitiva tenía una función importante ya que comunicaba fenómenos naturales,

la forma en la que ellos bailaban era a formando círculos dentro de un espacio determinado. (Urriaga, 2017)

El escritor guayaquileño Guido Garay menciona que la danza folclórica es de carácter social donde la música, pasos y figuras son legados de los antepasados. Dando a demostrar la capacidad que las personas tienen de aprender, asimilar y transmitir los conocimientos a través de la comunicación, el folklor es la riqueza de nuestra tierra. (Urriaga, 2017)

4.2.3. Danza

La danza es una práctica humana, esta mezcla el movimiento y el arte, al ritmo de la música, esta puede expresar emociones y sentimientos, ha trascendido y variado con él para del tiempo, utiliza el cuerpo como instrumento principal, manos, piernas, caderas etc. Es una necesidad interior de demostración, que se ordena de manera progresiva y en el espacio trascendiendo lo físico es una manera de expresión de las culturas y civilizaciones, muestra importante de la religiosidad y estética de los pueblos, se la ha usado como ritual para la satisfacción humana, no es solo una forma de hacer ejercicio, sino que al realizarla nos da bienestar. (Kokkonen, 2013)

4.2.4. Tipos de Danza

- Danza Folclórica: es un del patrimonio cultural de la sociedad, se relaciona también a los cultural e histórico. (Cano, 2016)
- Danzas étnicas: 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. (Cano, 2016)
- Danzas africanas: el cuerpo esta descubierto, los movimientos están muy marcados y empiezan desde el centro del cuerpo hacia fuera. (Cano, 2016)
- Danza-Jazz: Es un baile muy deleitable y completo, requiere mucha exigencia, orientado en los movimientos estilizados, la elongación, la fuerza y el ritmo, utiliza tácticas de otros tipos de danza como danza moderna, danza contemporánea y ballet, e incluye sus técnicas, movimientos y poses exclusivas,

enfocándose en el estilo específico y delicado de los movimientos del cuerpo. (Castañer, 2002)

- Danza moderna: Derivado de la danza-jazz, es más fuerte ya que requiere trabajo técnico corporal y coreográfico. (Cano, 2016)
- Danza clásica, académica o “ballet: Es un baile característico, porque mediante disciplina y táctica se enseñan sus movimientos, es una manera de describir una historia a través del desplazamiento del cuerpo, se requiere todo el cuerpo para formar un nexo dinámico muscular y mental, mediante la realización de movimientos. (De la Rosa, 2017)
- Danza árabe: Es un medio de expresión espléndido, su fundamento primordial es la sensualidad, es el nexo idóneo entre cuerpo y espíritu, este maravilloso baile es orientado a todo tipo de mujer con la finalidad de exteriorizar la feminidad que tienen las damas además de inducir el crecimiento personal, encauzar energías positivas y provocar la exención de tensiones y energías negativas, y así obtener un cuerpo esculpido, delineado y sutil. (Cooper, 2005)
- Danza contemporánea: Es la danza actual, sus técnicas son variadas a través de las guías coreográficas. (Cano, 2016)
- Ritmos Urbanos: El baile urbano radica en exponer su conmoción y emociones mediante el movimiento del cuerpo, exige mucha aplicación aeróbica, rítmica y sobretodo disciplina para obtener resultados. (Maroto, 2014)
- Acrobacia: La acrobacia se designa como un deporte y una habilidad teatral debido a que origina impacto y deslumbramiento en el público, requiere de mucha disciplina, movilidad, coordinación y ligereza, puede existir riesgos por tal motivo se necesita un excelente estado físico y una inflexible preparación. (Estapé, 2002)

4.2.5. La danza en otras aplicaciones

La danza también está presente en otras disciplinas como en la gimnasia, el patinaje sobre hielo o sobre ruedas, la natación sincronizada, la gimnasia rítmica o en las artes marciales ya que estos van acompañados de movimientos sincronizados que pueden representar algún tipo de baile, en el reino animal la danza también desempeña un papel comunicativo de comportamientos. (Cano, 2016)

4.2.6. La Danza como Hábito Saludable

La danza implica factores físicos, psicológicos y sociales, es considerada un deporte pero de menor intensidad sin embargo requiere disciplina y dedicación, y de igual manera contribuye a elevar el nivel de actividad física, tiene un alto significado en las culturas y tradiciones, la danza es de forma rítmica y sensomotriz, practicar danza ayuda mucho a la salud psicológica y física a su vez nos aporta beneficios en nuestra salud ya que combate el stress, ansiedad, evita enfermedades cardiacas, coronarias, diabetes tipo 2, obesidad, trastornos en el estado de ánimo y deterioro cognitivo, la danza no solo se enfoca en los movimientos corporales, también se involucran las sensaciones, vivencias e impulsos internos como los recuerdos. (Padilla, 2013)

4.2.7. La Danza como herramienta educativa para fomentar la Creatividad

La danza creativa es una forma en donde se utiliza el cuerpo y los distintos movimientos para expresar sus pensamientos, guiados por el profesor a su vez ellos pueden transmitirles ideas para que ellos los expresen en los movimientos, esta rama es extensa porque puede variar desde movimientos largos o cortos, simétricos o asimétricos, de forma coordinada en grupos realizando repeticiones de movimiento en conjunto con otras personas, en el análisis del movimiento de Laban teoría desarrollada por Rudolph Laban permite que los profesores de danza expliquen desde un punto holístico los principales componentes del movimiento como son (cuerpo, fuerza, forma y espacio) esto permite analizar cualquier género de movimiento. (Kokkonen, 2013)

A parte de danza de tipo profesional o creativa, la danza y el movimiento han sido usados como herramientas de enseñanza, el movimiento físico junto con las visualizaciones de la mente ayuda a mejorar la atención, velocidad, retentiva y a disfrutar el aprendizaje, la danza es dada como parte de otras materias interdisciplinarias como la literatura, poesía etc.

La danza practicada a temprana edad ayuda a promover el afecto, la relación ya que se les hace más fácil expresar sus emociones de manera más espontanea, esto ayuda a que se disminuyan los problemas internos que se pueden generar a temprana edad, ayuda a sí mismo a controlar la conducta, la agresividad ya que al moverse es liberada toda

afección que se puedan generar internamente, esta práctica ayuda a una unidad entre personas que la practican y las imparten. (Kokkonen, 2013)

4.2.8. La Danza como Arte

La danza como arte siempre ha estado unida a otra arte escénica que es el teatro. Conocida como danza-teatral, este tipo de unión fue creado por artistas en la historia, la danza practicada como una disciplina consta de 3 procesos que son: Creación, representación y la valoración, cada uno de ellos es distinto individualmente y se necesita de creatividad para llevarse a cabo, ya que los que practican esta mezcla de arte deben tener mucha imaginación y creatividad para crear paso, ambientes, movimientos originales para de esta manera enamorar al público, en la danza y el teatro existe algo importante que se lo conoce como cognición coreográfica esto incluye todo lo que se necesita para crear obras de arte, como el material necesario para que este proceso se lleve a cabo, se muestra la creatividad de quien practica e imparte este tipo de arte cuando teniendo una idea original tiene la capacidad de plasmarla en paso y movimientos y que estos a su vez formen escenas de manera repetida, equilibrada y que estas vayan enlazadas para formar una obra sin errores, en el ballet o danza clásica es muy importante tener creatividad expresiva para poder interpretar bien las expresiones y emociones de una idea original surgida en el maestro o profesional de danza y que se está poniendo en escena para que los demás la puedan apreciar, otra habilidad que debe tener el artista en danza teatral es la improvisación por cualquier caso de olvido en el escenario esta debe ser algo espontaneo que vaya acorde con la música creando movimientos únicos que son fundamentales en la danza teatral, en los tipos de danzas actuales como la contemporánea los bailarines tienen desarrollada la habilidad verbal y demostrativa que otros tipos de danza esto lo adquieren a través de la libertad que tienen al moverse ya que no tienen que seguir reglas tradicionales que otras tipos de danza con el jazz tienen. (Kokkonen, 2013)

4.2.9. Adolescente

Es una etapa de la vida donde existen muchos cambios tantos físicos como mentales, en donde hay una transformación de la niñez a la edad adulta entre las diferencias que existen en este proceso es el desarrollo de la función reproductora aquí también se

pueden diferenciar los cambios normales de las anomalías que se pueden presentar en el crecimiento y desarrollos puberales, este periodo lo debe gozar al igual que los otros periodos de nuestra vida ya que está cargado de plenitud, hay fuerza, buenos reflejos, rapidez y memoria lucida. (Rivero, 2005)

4.2.10. Juventud

Según la ONU la juventud comienza a partir de los 15 años y dura hasta los 25 años en todo ser humano, en los años ochenta surgió este término ya que se consideró que este proceso de edad produce características en las personas de tipo social que son muy notorias, se crea la habilidad de razonar y expresar de manera más coherente, los comportamientos son diferentes también distintos a la etapa de la niñez. (Villegas, 2001)

4.2.11. Actividad Física

Los movimientos que produce el cuerpo que se dan por el musculo se lo conoce como actividad física, en este proceso hay desgaste de energía, la actividad física son todas las acciones cotidianas que realizamos como el trabajo del día a día, caminar, pensar, trabajar, los quehaceres de la casa planchar, limpiar, subir escaleras, caminar y en general es cualquier movimiento o acción que realice el cuerpo, estas funciones deben de ir acompañadas de una correcta alimentación para que se puedan realizar con eficacia, estas deben ir ajustadas a la edad, sexo, talla, ambiente y condición de la persona, cuando estas funciones van acompañadas de mayor tiempo y exigencia se la conoce como ejercicio en el que los escenarios son distintos ya que no solo se las realiza en casa sino también en los gimnasios que son centros para realizar movimientos físicos de mayor fuerza y resistencia, este debe estar presente en todas la etapas de la vida. (Brenes, 2011)

4.2.12. Nutrición

La nutrición es la ingesta de alimentos que se vincula con las necesidades dietéticas del organismo, es la transformación en la cual el organismo aprovecha los alimentos para nutrirse y restaurar zonas que encuentran deterioradas. Una buena nutrición es imprescindible para la salud, para tener un óptimo mantenimiento, una mala nutrición puede tener consecuencias negativas para el cuerpo. (OMS, 2019)

4.2.13. Dieta

Es el conjunto y cantidad de alimentos, que los individuos le proporcionan a su organismo, se determina como una conducta nutricional, es decir, se refiere a un compuesto de nutrientes que el cuerpo absorbe posteriormente al consumo usual de los alimentos, la dieta establece un estilo de vida, para que sea beneficiosa para el ser humano debe ser balanceada y equilibrada, además de comprender la cantidad adecuada de calorías y nutrientes. (Barmaimon, 2017)

4.2.14. Hábito alimentario

Los hábitos alimentarios son conductas conscientes, que direccionan a las personas a escoger, consumir y emplear alimentos o mezclas de alimentos, que forman parte de su estilo de vida, estos son adquiridos en la familia, debido a que son una gran influencia, el mejor momento para obtenerlos, es desde la infancia, ya que un niño imita las conductas de un adulto, el desarrollo de buenos hábitos alimentarios es fundamental para que las comidas ocasionen beneficios al cuerpo. (Barmaimon, 2017)

4.2.15. Estado nutricional

El estado nutricional es la condición de salud que se encuentra un individuo, resulta del balance entre las necesidades alimentarias, ingreso de nutrientes y el gasto energético, para obtener un óptimo estado nutricional se necesita la obtención de requerimientos fisiológicos, bioquímicos y metabólicos, los cuales deben estar adecuados mediante la ingesta de nutrientes provenientes de los alimentos. (Nieto, Rodríguez, & Salazar, 2016)

4.2.16. Evaluación nutricional

La evaluación nutricional es la interpretación de información que se obtiene de los estudios antropométricos, alimentarios, bioquímicos y clínicos, estos datos son utilizados para determinar el estado nutricional de individuos o de una población, es la forma ideal de comprobar si verdaderamente las personas están consumiendo los nutrientes necesarios para tener una óptima salud y bienestar. (Nieto, Rodríguez, & Salazar, 2016)

4.2.17. Nutrientes

Los nutrientes son sustancias químicas que se encuentran en los alimentos y que el organismo requiere para la obtención de energía y materia para que las células cumplan con sus funciones vitales, es fundamental consumirlos todos y en cantidades adecuadas para llevar una alimentación sana y balanceada, y de esta manera el cuerpo obtenga una buena salud. (Martínez & Pedrón, 2016)

4.2.18. Alimentación

La alimentación es un suceso voluntario, es el componente primordial para gozar de una salud óptima, además de ser un proceso emocional y social, es también un procesamiento mediante el cual los seres vivos ingieren alimentos con el fin de adquirir las sustancias necesarias para nutrirse, obtener energía y de esta manera el organismo funcione correctamente, interviene la calidad y cantidad de alimentos que se ingieren diariamente. (Martínez & Pedrón, 2016)

4.2.19. Estilo de vida

Es un conjunto de comportamientos que desarrollan los individuos, se determina como una conducta original, individualiza de cada persona, el individuo adopta esta práctica para satisfacer sus necesidades, existen estilos de vidas saludables o perjudiciales para la salud, para desarrollar estilos de vidas saludables se requiere compromiso individual y social, para de esta manera alcanzar la calidad de vida deseada.

(Torres, Solis, Rodríguez , & Zapata, 2017)

4.2.20. Indicadores antropométricos

Los indicadores antropométricos son valores de composición corporal de una persona, realizados por especialistas con la finalidad de tratar a un individuo o un grupo de individuos, posteriormente estos datos serán analizados y presentados sus resultados referentes a la salud, son de fácil empleo, bajo costo y reproducibilidad en diferentes momentos y con distintos individuos. (Nieto, Rodríguez, & Salazar, 2016)

4.2.21. Agua

El agua es el componente principal del cuerpo humano, es la fuente primordial de hidratación, por tanto la cantidad y calidad de su consumo es sumamente importante para las personas, cumple múltiples funciones benéficas para el organismo, es un nutriente esencial para la salud, y su baja ingesta o reemplazo por bebidas azucaradas tiene efectos nocivos para el organismo. (Aadynd, 2016)

4.2.22. Hidratación

La hidratación es esencial para la pérdida de agua contenida en el cuerpo, este proceso tiene como finalidad reponer los líquidos naturales que el organismo pierde al ejecutar cualquier actividad, principalmente cuando practica algún tipo de ejercicio o deporte, a través de varias vías. (Aadynd, 2016)

La hidratación cumple diversos beneficios:

- Es fundamental para un funcionamiento óptimo del cerebro, la pérdida de agua de 1 o 2%, puede afectar la capacidad de concentración, una pérdida de más de 2% del peso corporal afecta la capacidad de procesamiento del cerebro y la memoria a corto plazo. (CIEAH, 2016)
- Es importante para transportar macro y micronutrientes, oxígeno, a las células y de esta manera las células son capaces de producir la energía necesaria para un correcto funcionamiento del cuerpo. (CIEAH, 2016)
- Es trascendental en la digestión de la comida y la absorción de nutrientes en el sistema gastrointestinal, debido a que una hidratación insuficiente hará que el proceso digestivo sea más lento y se produzca estreñimiento. (CIEAH, 2016)
- Mantiene la tensión arterial dentro de unos límites saludables. (CIEAH, 2016)
- Ayuda a eliminar residuos y nutrientes innecesarios a través de la orina. (CIEAH, 2016)

- Es esencial para un funcionamiento óptimo de los músculos y un buen rendimiento físico. (CIEAH, 2016)
- Una adecuada hidratación ayuda a humedecer los tejidos del cuerpo y a preservar la elasticidad, suavidad y color de la piel. (CIEAH, 2016)

4.2.23. Deshidratación

La deshidratación es la disminución del contenido total de agua en el cuerpo debido a una pérdida excesiva de fluidos o una disminución de la ingesta de líquidos. (Aadynd, 2016)

De acuerdo al porcentaje de peso perdido se presentan diferentes síntomas:

- Pérdida del 1 al 5%: calambres, mareos, fatiga.
- Pérdida del 6 al 10%: dolor de cabeza, falta de aliento y hormigueo de piernas y brazos.
- Pérdida del 11 al 20%: visión oscurecida., pérdida del conocimiento y puede llegar incluso hasta la muerte. (Téllez, 2014)

4.2.24. Recordatorio de 24 horas

Es una herramienta subjetiva, retrospectiva que requiere una entrevista, este método se lo utiliza en la historia dietética y nos permite averiguar los hábitos alimentarios de una persona, se basa en la recopilación de información de los alimentos consumidos por el lapso de 24 horas, cantidades, formas de preparación, horarios y lugar de ingesta, además su implementación es de bajo costo. (Salvador , Serra, & Rivas, 2015)

4.2.25. Frecuencia de consumo de alimentos

Es una encuesta dietética utilizada en la anamnesis alimentaria que permite obtener información sobre el consumo habitual, frecuencia y cantidad de los alimentos, a partir de una lista de alimentos, en el cual se debe reflejar los hábitos de consumo de la población de estudio, este cuestionario tiene una finalidad importante que es la de

relacionar ingesta de alimentos con enfermedades o factores de riesgo. (Pérez , Aranceta, Salvador , & Varela, 2015)

4.2.26. Requerimiento energético

El requerimiento de energía de un individuo es individual y depende de múltiples variables como son edad, peso, talla, actividad física, entre otras, se relaciona con su gasto energético y se determina como la energía que consume un organismo para satisfacer sus exigencias calóricas, está caracterizado por la tasa metabólica basal, la actividad física y la termogénesis inducida por la dieta. (Vargas , Lancheros, & Barrera, 2011)

4.2.27. Gasto energético

Se mide en calorías, es la energía que el cuerpo requiere para realizar sus diferentes funciones y actividades; está conformado por la tasa metabólica basal, la termogénesis endógena y la actividad física, además es considerado como un procesamiento de obtención de energía a partir de los macronutrientes. (Vargas , Lancheros, & Barrera, 2011)

4.2.28. Tasa metabólica basal

Es la mínima cantidad de energía que un organismo necesita para estar vivo y cumplir con sus funciones vitales, representa del 60-70% del total del gasto energético, la tasa metabólica basal se merma con la edad y con la pérdida de masa de muscular, también lo deteriora por el nivel de estrés alto, enfermedades, consumo de alimentos y bebidas de mala calidad, aunque se puede surgir un incremento con el aumento de masa muscular. (Vargas , Lancheros, & Barrera, 2011)

4.2.29. Macronutrientes

Son sustancias que juegan un papel imprescindible en la dieta diaria, ya que contribuye energía al organismo para un funcionamiento óptimo. La energía se mide en calorías y es esencial para el crecimiento, reparación y desarrollo de nuevos tejidos, entre otros beneficios, este grupo está conformado por carbohidratos, proteínas y lípidos, sus

requerimientos dependen de la composición del organismo de cada individuo. (FAO, 2015)

4.2.30. Carbohidratos

Los carbohidratos son esenciales para proveer energía, son la principal fuente de energía (4 calorías por gramo) y constituyen la mayor reserva energética del cuerpo, se encuentran en tres formas: azúcares (incluyendo la glucosa), almidón y fibra, todos los tejidos y células del cuerpo utilizan glucosa para funcionar, de hecho el cerebro humano funciona solo con la glucosa, y una cantidad de glucosa se almacena en el hígado y en los músculos para cuando el cuerpo necesite esta reserva. (FAO, 2015)

4.2.31. Grasas

Las grasas son nutrientes que aportan energía y ayudan al organismo en la absorción de vitaminas, proporcionan más del doble de las calorías que los carbohidratos y proteína (alrededor de 9 calorías por gramo), la grasa extra se reserva en el tejido adiposo y se quema cuando el cuerpo ya no tiene la energía de los carbohidratos. (FAO, 2015)

4.2.32. Proteínas

Son moléculas formadas de aminoácidos y están existentes en todas las células, proporcionan 4 calorías por gramo, son nutrientes primordiales para la formación de músculos en el cuerpo, y vitales para un buen crecimiento, son los últimos macronutrientes en ser empleados por el organismo, en los casos de extrema extenuación, el organismo utiliza los músculos del cuerpo para la obtención de energía, lo que se denomina emaciación. (FAO, 2015)

4.2.33. Micronutrientes

Son sustancias que no proporcionan energía pero son imprescindibles para los procesos metabólicos del organismo, las requiere para protegerse de muchas enfermedades, se las necesita en cantidades muy pequeñas pero tienen un impacto positivo en la salud, se clasifican en vitaminas y minerales, se las obtiene mediante el consumo de una dieta variada. (FAO, 2015)

4.2.34. Vitaminas

Las vitaminas son fundamentales en todas las etapas de la vida, son sustancias que se encuentran en los alimentos en mínimas cantidades pero esenciales para un buen funcionamiento del organismo, intervienen como catalizador en las reacciones químicas que se originan en el cuerpo estimulando la liberación de energía, la insuficiencia de estos elementos pueden repercutir en la salud, el requerimientos de estas sustancias van en función de varias características propias del individuo. (Martínez & Pedrón, 2016)

4.2.35. Vitaminas liposolubles

Son las vitaminas A, D, E y K, se denominan liposolubles porque son solubles en lípidos y necesitan de éstos para ser absorbidas, de este tipo de vitaminas se requiere pequeñas cantidades para mantener una salud óptima de lo contrario se transformarán en toxinas y perjudicaría la salud. Se encuentran principalmente en alimentos grasos. (Martínez & Pedrón, 2016)

4.2.36. Vitaminas hidrosolubles

Son las vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12) y la vitamina C, su principal característica es ser solubles en agua, su exceso se elimina por la orina, el cuerpo no tiene la capacidad de almacenarlas, por tal motivo se recomienda consumirlas diariamente. (Martínez & Pedrón, 2016)

4.2.37. Minerales

Los minerales son sustancias que se encuentran en los alimentos, se consideran importantes para el cuerpo ya que el organismo no los sintetiza a partir de otros compuestos, por tal motivo se los obtiene mediante la ingesta de alimentos, con la finalidad de que el organismo funcione adecuadamente, además forman múltiples estructuras en el cuerpo humano. (FAO, 2015)

4.2.38. Fibra dietética

Es parte de los alimentos que el organismo no puede digerir, a diferencia de otros componentes alimenticios que el cuerpo puede degradar y absorber, existen dos tipos de fibra, la soluble retiene el agua y se vuelve gel durante la digestión, retarda la digestión y la absorción de nutrientes desde el estómago y el intestino y la insoluble precipita el paso de los alimentos a través del estómago y los intestinos y le agrega volumen a las heces, su consumo es muy importante, porque actúa como regulador del funcionamiento del aparato digestivo, del control glucémico y de la absorción de otros nutrientes como el colesterol, la fibra se encuentra en los cereales integrales, las verduras, las frutas, las legumbres y los frutos secos. (Martínez & Pedrón, 2016)

4.2.39. Alimentación antes de entrenar

Es elemental que antes de las clases las adolescentes ingieran alimentos que les proveen la energía necesaria para que realicen adecuadamente la actividad física, es favorable consumir alimentos que estén compuestos por hidratos de carbono, porque aportan energía precipitadamente, como barras de cereales, bocadillos sin exceso de alimentos grasos, cereales integrales, lácteos, fruta fresca, frutos secos o deshidratados, huevos y carnes magras, se considera que entre la última comida y el preparación física hayan pasado 3-4 horas, para evitar problemas digestivos durante el ejercicio. (Santacruz, Sánchez, & Vicente, 2014)

4.2.40. Alimentación después de entrenar

Al concluir el entrenamiento, se aconseja una buena hidratación para reponer los líquidos que la adolescente ha perdido, es recomendable consumir, un pequeño refrigerio para evitar llegar a las comidas principales con un apetito exagerado, una buena elección puede ser una rebanada de pan integral con queso fresco o pavo, frutos secos, barras de cereales integrales o fruta fresca, ya que son adecuados para recuperar azúcares, se sugiere no ingerir alimentos con elevado contenido de grasa y azúcar, como la comida chatarra y bollerías, estos alimentos producen una sensación de pesadez si se consumen

y es posible que anulen el trabajo realizado durante los ejercicios. (Santacruz, Sánchez, & Vicente, 2014)

4.3. Marco legal

Constitución de la República:

La constitución del Ecuador determina, en el capítulo II sobre los derechos del buen vivir, sección primera, Agua y alimentación:

Art. 13.- Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente de alimentos sanos, suficientes y nutritivos, preferentemente producidos a nivel local y tradiciones culturales. El estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria. (Constituyente, 1998)

Sección séptima: Salud

Art. 32.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos al derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el Buen vivir. (MSP, 2014)

Sección quinta: Niños, niñas y adolescentes

Art. 45.- las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la integridad física y psíquica, a su identidad, nombre y ciudadanía, a la salud integral y nutrición, a la educación y cultura, al deporte y recreación. (Constituyente, 2016)

Art. 363.- el estado será responsable de:

1.- Formular políticas públicas que garanticen la promoción, prevención, curación, rehabilitación y atención integral en salud y fomentar prácticas saludables en los ámbitos familiar, laboral y comunitario. (Constitución de la República, 2011)

La sección sexta hace referencia a la cultura física y tiempo libre e indica lo siguiente:

Art. 381.- El estado protegerá, promoverá, y coordinará la cultura física que comprende el deporte, educación física y recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas. (Ramírez, 2017)

La Ley Orgánica de la Salud (2006), indica:

Art. 16.- El estado establecerá una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional, que propenda a eliminar malos hábitos alimenticios, respete y fomente los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales, así como el uso y consumo de productos y alimentos propios de cada región, y garantizará a las personas el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes. (Ley orgánica de salud, 2015)

La Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria del Ecuador (actualizada el 2011) cumple su obligación y objetivo estratégico de garantizar a las personas, comunidades y pueblos la autosuficiencia de alimentos sanos, nutritivos y culturalmente apropiados de forma permanente y concreta lo siguiente:

Artículo 28. Calidad nutricional. - Se prohíbe la comercialización de productos con bajo valor nutricional en los establecimientos educativos, así como la distribución y uso de éstos en programas de alimentación dirigidos a grupos de atención prioritaria. El Estado incorporará en los programas de estudios de educación básica contenidos relacionados con la calidad nutricional, para fomentar el consumo equilibrado de alimentos sanos y nutritivos. (Ley orgánica de salud, 2015)

La Ley del Deporte, Educación Física y Recreación (2010) establece en sus normas fundamentales:

Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación. - La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado. (Lexis, 2010)

En el capítulo 1 de la Ley de los Ciudadanos se indica:

Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación. - Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley. (Pozo, 2011)

En el título VI de la recreación, sección 1 sobre generalidades señala:

Art. 89.- De la recreación. - La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural. (Pozo, 2011)

Art. 90.- Obligaciones. - Es obligación de todos los niveles del Estado programar, planificar, ejecutar e incentivar las prácticas deportivas y recreativas, incluyendo a los grupos de atención prioritaria, impulsar y estimular a las instituciones públicas y privadas en el cumplimiento de este objetivo. (Ley orgánica, 2017)

Art. 92.- Regulación de actividades deportivas. - El Estado garantizará: C) Fomentar programas con actividades de deporte, educación física y recreación desde edades tempranas hasta el adulto mayor y grupos vulnerables en general para fortalecer el nivel de salud, mejorar y elevar su rendimiento físico y sensorial. (Morcillo, 2017)

El Ministerio de Educación y Ministerio de Salud Pública en el capítulo VI de los alimentos menciona:

Art.20. Los alimentos procesados que se expendan en el bar escolar deberán contar con registro sanitario vigente, deben estar debidamente rotulados de conformidad con la normativa nacional y con el etiquetado correspondiente a la declaración nutricional, especialmente de las grasas totales, grasas saturadas, grasas trans, carbohidratos y sodio. (Finder Lexis, 2017)

Art.22. Los alimentos o comidas preparadas que presenten altos contenidos de nutrientes con indicadores de exceso, no podrán expendirse, ni comercializarse

en ninguno de los establecimientos educativos, porque su consumo frecuente puede ocasionar sobrepeso y obesidad. (Finder Lexis, 2017)

En el Plan Nacional del Buen Vivir en el objetivo 3 indica:

3.6 Promover entre la población y en la sociedad hábitos de alimentación nutritiva y saludable que permitan gozar de un nivel de desarrollo físico, emocional e intelectual acorde con su edad y condiciones físicas. (Consejo Nacional, 2017)

3.7 Fomentar el tiempo dedicado al ocio activo y el uso del tiempo libre en actividades físicas, deportivas y otras que contribuyan a mejorar las condiciones físicas, intelectuales y sociales de la población. (Consejo Nacional, 2017)

5. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS

Los hábitos alimentarios influyen en el estado nutricional de las bailarinas que asisten a la academia Steps Gabriela Reyes de la ciudad de Durán.

6. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES

6.1. Operacionalización de variables

VARIABLE	ESCALA DE MEDICIÓN	VALOR	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Edad	Continua	Años	Años
Peso	Continua	Kg	Balanza (SECA 750)
Talla	Continua	Cm	Tallímetro (SECA 213)
Índice Peso/Edad	Ordinal	Bajo peso Peso saludable Sobrepeso Obeso	Percentil
Índice Talla/Edad	Ordinal	Estatura baja Estatura normal Estatura alta	Percentil
IMC	Continua Ordinal	Bajo peso Peso saludable Sobrepeso Obeso	Fórmula
Estado nutricional	Cualitativa	Bajo peso Peso saludable Sobrepeso Obeso	Tallímetro(SECA) Balanza(SECA)
Frecuencia de consumo de alimentos	Cualitativa	Insuficiente Recomendado Exceso	Entrevista
Tipo de alimentación	Cualitativa	Hipocalórica Normocalórica Hipercalórica	Recordatorio de 24 horas

Tabla 1 Operacionalización de variables

Fuente: Elaborado por: Muñoz Gamarra, Katherine, Anastacio Alvarado, Sussy. Egresadas de la carrera de Nutrición Dietética y Estética.

7. METODOLIGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

7.1. Diseño de la investigación

El presente estudio tiene un diseño de investigación no experimental con enfoque cuantitativo, porque se obtendrá la recolección de datos característicos de la población sin la manipulación de las variables para aprobar la hipótesis, es transversal de tipo descriptivo ya que se recolectará los datos en un solo momento para posteriormente analizarlos. (Navarro Asencio, Jiménez García, Rappoport Redondo, & Thoilliez Ruano, 2017)

Se pretende determinar el estado nutricional de las estudiantes de danza de 12 a 17 años que acuden a la Academia Steps Gabriela Reyes de la ciudad de Durán en el periodo de mayo hasta agosto 2019, con la finalidad de realizar una capacitación nutricional que beneficiará a la población de estudio.

7.2. Población y muestra

La población escogida para el desarrollo de la investigación científica estará constituida por 150 estudiantes de Danza de la Academia Steps Gabriela Reyes de la ciudad de Durán en el periodo de mayo hasta agosto 2019.

7.2.1. Criterios de Inclusión

Estudiantes en el rango de edad de 12 a 17 años.

Estudiantes que practican danza y que se encuentran registrados en la Academia Steps Gabriela Reyes de la ciudad de Durán.

Estudiantes que asistan a todas las valoraciones antropométricas y alimenticias.

7.2.2. Criterios de Exclusión

Estudiantes que no posean los datos completos para el estudio.

Que los representantes de los estudiantes no den un consentimiento informado por escrito.

7.3. Técnicas e instrumentos de recolección

7.3.1. Técnicas

- Historia clínica
- Encuesta nutricional (Frecuencia de consumo de alimento y recordatorio de 24 horas)
- Charlas nutricionales
- Entrevista (Directora)
- Valoración antropométrica
- Cronograma de recolección de datos.

CRONOGRAMA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

ACTIVIDAD	DURACIÓN	FECHA
Carta de autorización	1 hora	3/06/2019
Reunión Directora/Egresadas	1 hora	5/06/2019
Entrega de consentimientos informados para los representantes	4 horas	10/06/2019
Observación de clases de danza	4 horas	12/06/2019
Recolección de datos (historia clínica y medidas antropométricas, peso, talla, encuestas alimentarias)	120 horas	17/06/2019 23/07/2019
Charlas Nutricionales	24 horas	14/06/2019 21/06/2019 03/07/2019 23/07/2019 30/08/2019
Análisis de recolección de datos	60 horas	25/07/2019 25/08/2019
Total horas	214 horas	

Tabla 2 Cronograma de recolección de datos

Fuente: Elaborado por: Muñoz Gamarra, Katherine, Anastacio Alvarado, Sussy. Egresadas de la carrera de Nutrición Dietética y Estética.

7.3.2. Instrumentos

- Balanza SECA 750: Se utilizó para evaluar el peso de las bailarinas.

- Tallímetro Seca 213: Empleado para medir la altura de las adolescentes.
- Percentiles P/E, T/E, IMC, Según la CDC: Utilizado para comparar valores y verificación del desarrollo adecuado del individuo.
- Microsoft office Word y Excel 2016: Programas usados para describir y registrar la información obtenida de una forma estructurada.

8. RESULTADOS

Descripción de población de estudio

CARACTERISTICAS	FEMENINO (n=60) (\bar{x} DS)	VALOR p
EDAD	14,68± 1,78	0.00
PESO	52,05± 9,79	0.00
TALLA	1,55 ±0,06	0.87
IMC	21,54± 3,43	0.00

Tabla 3 Descripción de población de estudio

Fuente: Base de datos de estudiantes de danza de la Academia Steps Gabriela Reyes de la ciudad de Durán.

Elaborado por: Muñoz Gamarra, Katherine, Anastacio Alvarado, Sussy. Egresadas de la carrera de Nutrición Dietética y Estética.

Análisis e interpretación

La muestra estuvo constituida por 60 estudiantes entre 12-17 años de edad, en la tabla número 3 se muestran los resultados de la media y la desviación estándar de las diferentes medidas antropométricas de la población de estudio, no se encontró diferencia estadísticamente significativa ($p>0.05$) en la talla, pero se encontró diferencias significativas ($p<0.05$) en la edad, peso e IMC.

IMC		
DIAGNÓSTICO	FRECUENCIA	%
PESO SALUDABLE	49	82
SOBREPESO	6	10
OBESIDAD	5	8

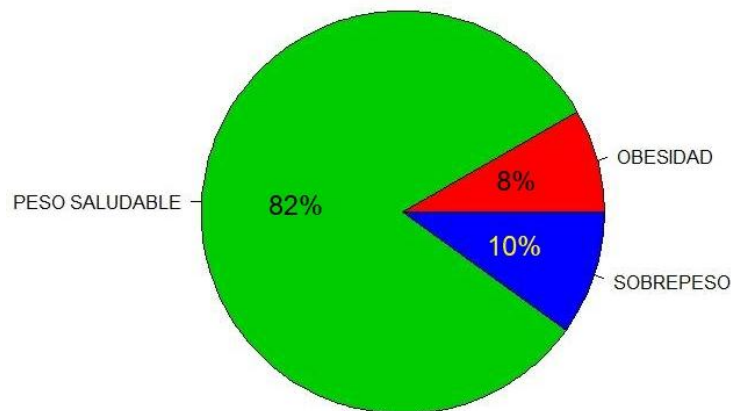
Tabla 4 IMC

Elaborado por: Muñoz Gamarra, Katherine, Anastacio Alvarado, Sussy. Egresadas de la carrera de Nutrición Dietética y Estética.

Análisis e interpretación

En la tabla 4, se detallan los valores de la frecuencia y porcentaje de IMC, se encontró que en mayor porcentaje las estudiantes presentan peso saludable, lo que representa el 82%, mientras que el 18% de acuerdo al IMC se encuentra en Sobrepeso y Obesidad.

Gráfico 1. IMC



Elaborado por: Muñoz Gamarra, Katherine, Anastacio Alvarado, Sussy. Egresadas de la carrera de Nutrición Dietética y Estética.

Relación entre macronutrientes consumidos y recomendados

MACRONUTRIENTES CONSUMIDOS	(x) CONSUMIDO	(x) RECOMENDADO
CHO	286,37	208,22
PROTEINAS	78,25	46,84
GRASAS	56,65	39,04

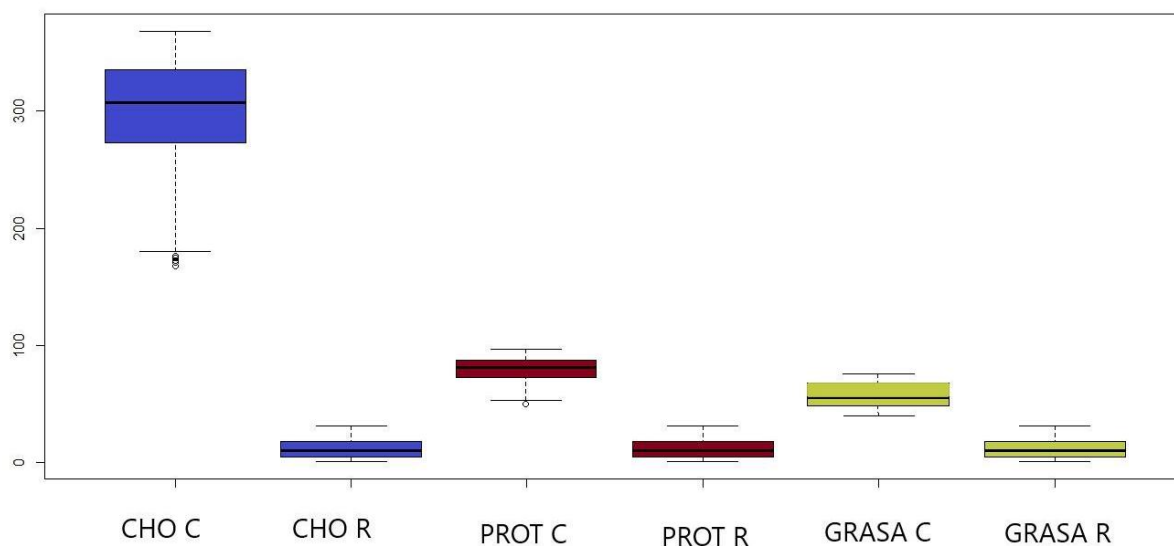
Tabla 5 Relación entre macronutrientes consumidos y recomendados

Elaborado por: Muñoz Gamarra, Katherine, Anastacio Alvarado, Sussy. Egresadas de la carrera de Nutrición Dietética y Estética.

Análisis e interpretación

En la tabla 5, nos muestra la comparación de la ingesta consumida y recomendada de Macronutrientes, de acuerdo a los resultados se encontraron diferencias significativas entre la media de la ingesta consumida la cual es mayor a la media de la ingesta recomendada de las estudiantes de danza de la academia Steps Gabriela Reyes.

Gráfico 2. Relación entre macronutrientes consumidos y recomendados



Elaborado por: Muñoz Gamarra, Katherine, Anastacio Alvarado, Sussy. Egresadas de la carrera de Nutrición Dietética y Estética.

Frecuencia de consumo de alimentos

FRECUENCIA DE CONSUMO	56-49	42-35	28-21	14-7
CEREALES	24 (40%)	3 (5%)	32 (53.3%)	1 (1.7%)
VERDURAS	0	0	34 (56.7%)	26 (43.3%)
FRUTAS	0	0	17 (28.3%)	43 (71.7%)
CARNES	0	5 (8.3%)	40 (66.7%)	15 (25%)
LEGUMINOSAS	0	0	0	60 (100%)
LACTEOS	0	0	35 (58.3%)	25 (41.7%)
GRASAS	0	0	15 (25%)	45 (75%)
COMIDA RÁPIDA	0	0	17 (28.3%)	43 (71.7%)

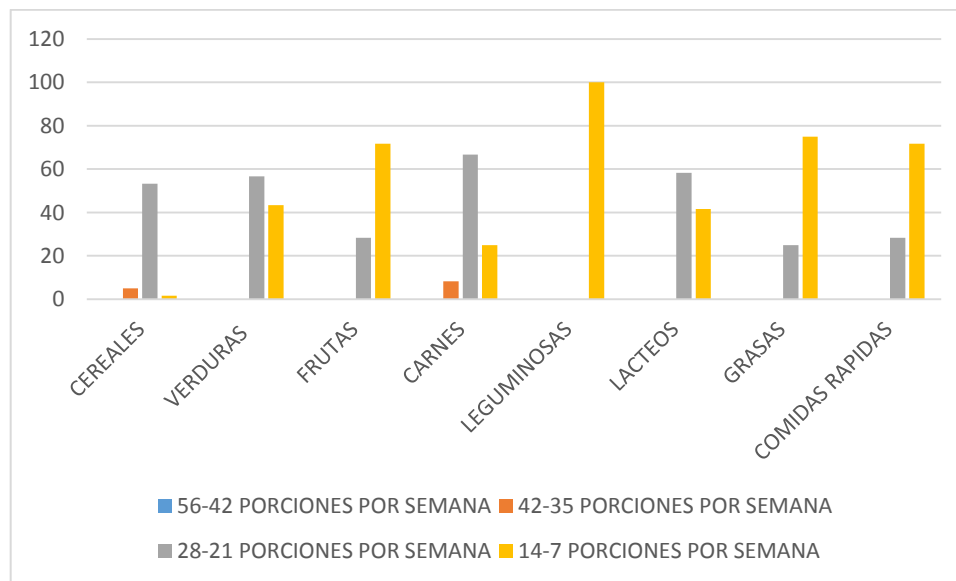
Tabla 6 Frecuencia de consumo de alimentos

Elaborado por: Muñoz Gamarra, Katherine, Anastacio Alvarado, Sussy. Egresadas de la carrera de Nutrición Dietética y Estética.

Análisis e interpretación

En la Tabla 6 se observa la frecuencia de consumo de alimentos por rangos semanales, se puede analizar que hay una baja ingesta de frutas, vegetales y leguminosas, mientras existe un alto consumo de comidas rápidas.

Gráfico 3. Frecuencia de consumo de alimentos



Elaborado por: Muñoz Gamarra, Katherine, Anastacio Alvarado, Sussy. Egresadas de la carrera de Nutrición Dietética y Estética.

Consumo de agua

CALORIAS	FRECUENCIA	AGUA CONSUMIDA	AGUA RECOMENDADA
1200-1600	10	2	1.5
1601-1800	4	1	1.5
1801-1900	9	2	2
1901-2000	2	1	2
2001-2300	24	2	2.5
2301-2400	9	1	2.5
2401-2500	1	0.5	2.5

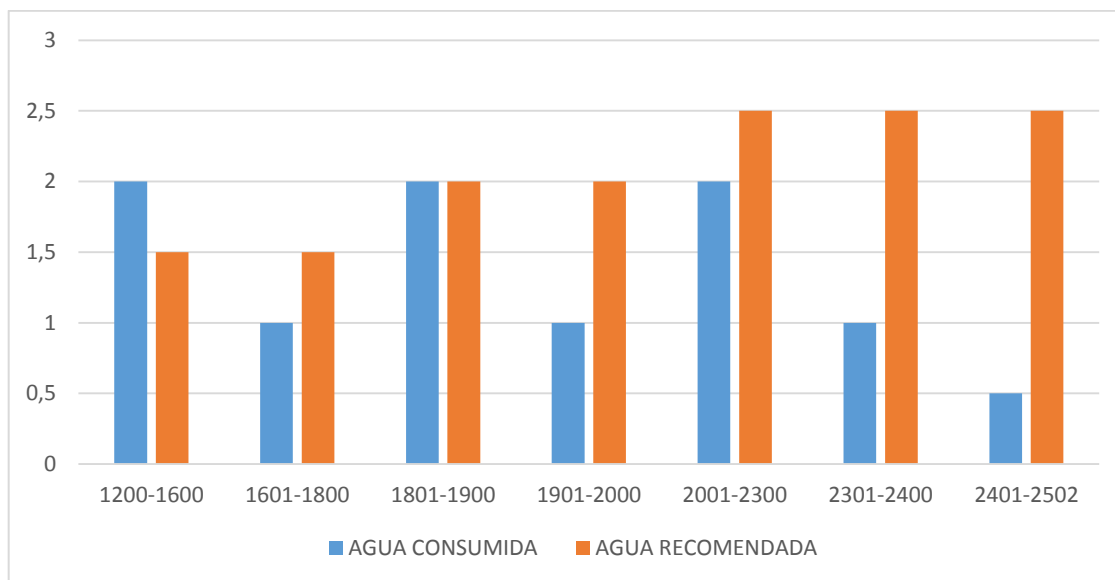
Tabla 7 Consumo de agua

Elaborado por: Muñoz Gamarra, Katherine, Anastacio Alvarado, Sussy. Egresadas de la carrera de Nutrición Dietética y Estética.

Análisis e interpretación

En la tabla 7 se detalla la frecuencia del consumo de agua por parte de las estudiantes de danza, se puede observar que las adolescentes que consumen más calorías tienen una inadecuada ingesta de agua, a diferencia de las estudiantes que consumen menos calorías que están dentro de la ingesta recomendada del consumo de agua.

Gráfico 4. Consumo de agua



Elaborado por: Muñoz Gamarra, Katherine, Anastacio Alvarado, Sussy. Egresadas de la carrera de Nutrición Dietética y Estética.

9. CONCLUSIÓN

Al concluir con la recolección de datos concerniente a las estudiantes de danza de la Academia Steps Gabriela Reyes de la ciudad de Durán, del rango de edad 12-17 años, se detallan los siguientes resultados, el 82 % de las adolescentes se encuentra en peso saludable de acuerdo a su IMC, mientras que el 18% en sobrepeso y obesidad.

Al analizar los hábitos alimentarios mediante los métodos de recordatorio de 24 horas y frecuencia de consumo de alimentos, sus resultados reflejan que hay un alto consumo de comidas rápidas, y una baja ingesta de frutas, vegetales, leguminosas y agua, lo que puede repercutir en su rendimiento físico y en su estado de salud.

Se puede concluir que las estudiantes de danza evidencian inadecuados hábitos alimentarios, ya que al analizar las encuestas alimentarias se determinó que las adolescentes no llegan ni a las recomendaciones establecidas de porciones de alimentos para un adolescente en general, aún con este resultado la hipótesis planteada se rechaza debido a que por la actividad física que practican las adolescente, su IMC refleja en gran porcentaje peso saludable, pero esto no quiere decir que a largo plazo puedan tener efectos negativos en su salud por la alimentación que llevan.

10. RECOMENDACIONES

- Integrar en la Academia un profesional en el área de nutrición para que las estudiantes de danza reciban un tratamiento nutricional individualizado con la finalidad de optimizar sus hábitos alimentarios.
- Realizar un seguimiento a las adolescentes que practican danza de manera periódica para verificar su estado nutricional.
- Capacitar frecuentemente a las estudiantes de danza, padres de familia y autoridades de la Academia Steps Gabriela Reyes.
- Se recomienda realizar exámenes bioquímicos a las adolescentes que practican danza, para descartar cualquier anomalía que perjudique su rendimiento físico.
- Disponer de un bar con alimentos saludables.

11.PRESENTACIÓN DE PROPUESTA

Educación nutricional a estudiantes de danza de 12-17 años y a las autoridades de la Academia sobre la importancia de una alimentación saludable y equilibrada.

11.1. Descripción

La charla nutricional va orientada a las dancistas y autoridades de la Academia con el propósito de instruir nutricionalmente acerca de una correcta alimentación y la repercusión que tiene sobre la productividad en el ejercicio físico, para dicha capacitación se preparó un material ilustrativo y se elaboró una guía nutricional para la población de estudio.

11.1.1. Estructura

- Importancia de la nutrición en deportistas
- Función de los nutrientes en el organismo
- Hidratación
- Pirámide alimenticia
- Recomendaciones nutricionales.

11.2. Recomendaciones alimentarias para dancistas

11.2.1. Justificación

La evaluación del estado nutricional y hábitos alimentarios realizado a las adolescentes de 12-17 años de la Academia Steps Gabriela Reyes de la ciudad de Durán, mediante la recolección de datos antropométricos y encuestas alimentarias, nos proporcionó información relevante sobre los problemas nutricionales de dicha academia, debido a que se observó un desconocimiento sobre la importancia de una correcta alimentación e hidratación, es por ello que el desarrollo de las recomendaciones alimentarias dirigidas a las dancistas, es esencial para perfeccionar su rendimiento deportivo.

11.2.2. Objetivo de las recomendaciones alimentarias

El objetivo de estas recomendaciones es de contribuir al fomento de estilos de vida saludables, al control de las deficiencias o excesos en el consumo de alimentos y a la reducción del riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación.

11.2.3. Descripción

Las recomendaciones alimentarias están orientadas a dancistas y autoridades de la Academia con el propósito de transmitir conocimientos sobre una alimentación saludable y una adecuada hidratación, dicha información será fundamental para mejorar su rendimiento gimnástico, favoreciendo a la población de estudio.

11.2.4. Estructura

- Importancia de la nutrición en deportistas
- Función de los nutrientes en el organismo
- Correcta hidratación
- Plato saludable
- Alimentación antes y después de entrenar

12.REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Aadynd. (DICIEMBRE de 2016). *AADYND*. Obtenido de <http://www.aadynd.org.ar/descargas/prensa/gacetilla--hidratacion-saludable--diciembre-2016.pdf>
- Alises, A. (2015). *La Nutricion en Danza. Evaluacion y Tratamiento Educativo* . Obtenido de https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/13592/TD_ALISES_CASTILLO_An_a_Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ávila, Y. (2015). Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/324732051_Evolucion_de_la_danza_contemporanea_en_Cuba
- Barmaimon, E. (2017). *LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN: SALUD, ENFERMEDAD, Y PATOLOGÍA*. MONTEVIDEO: Biblioteca Virtual de Salud del S. M.U. Obtenido de <http://www.bvssmu.org.uy/servicios/ToC/LIBROCONTIPOSEDEDIETASYALIMENTACI%D3NSEGUNSALUDENFERMEDADYPATOLOG%CDAtomol.pdf>
- Bello, A. (2016). Obtenido de <http://repositorio.unicartagena.edu.co:8080/jspui/bitstream/11227/5289/1/LA%20DANZA%20URBANA%20COMO%20PERSPECTIVA%20DE%20VIDA.pdf>
- Brenes, H. (2011). *ministerio de salud* . Obtenido de https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/actividad%20fisica.pdf
- Cadus, E. (2018). Obtenido de <https://perio.unlp.edu.ar/ojs/index.php/question/article/view/4340>
- Caiza, M. (2014). Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/8149/1/FCHE-CFS-306.pdf>
- Cano, L. F. (2016). *Uvadoc*. Obtenido de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/18429/TFG-B.940.pdf;jsessionid=2D3A5EA977AB74B0F507E70E2D77EEAD?sequence=1>
- Castañer, M. (2002). DANZA JAZZ. En *EXPRESIÓN CORPORAL Y DANZA* (págs. 33-49). BARCELONA, ESPAÑA: INDE. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=i6koXKSGv9QC&pg=PA41&dq=danza+jazz&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjlw_zd4P3jAhVBuVkkHTXnAIAQ6AEILTAB#v=onepage&q=danza%20jazz&f=false
- Castillo, A. (2015). Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/8149/1/FCHE-CFS-306.pdf>

- Castillo, A. M. (2015). Obtenido de https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/13592/TD_ALISES_CASTILLO_An_a_Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- CDC. (2015). Obtenido de https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens_bmi/acerca_indice_masa_corporal_ninos_adolescentes.html
- chamarro, a. (2011). Obtenido de <https://www.raco.cat/index.php/Aloma/article/viewFile/248398/332522>
- CIEAH. (2016). *CIEAH*. Obtenido de <http://cieah.ulpgc.es/es/hidratacion-humana/hidratacion>
- CLEAN, J. (2013). Obtenido de <https://mail.google.com/mail/u/0/#sent?projector=1>
- Consejo Nacional. (2017). Obtenido de https://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/10/PNBV-26-OCT-FINAL_0K.compressed1.pdf
- Constitución de la República. (2011). Obtenido de <https://www.cec-eqn.edu.ec/wp-content/uploads/2016/03/Constitucion.pdf>
- Constituyente, A. (1998). Obtenido de https://www.oas.org/juridico/mla/sp/ecu/sp_ecu-int-text-const.pdf
- Constituyente, A. (2016). Obtenido de <https://www.etapa.net.ec/Portals/0/TRANSPARENCIA/Literal-a2/CONSTITUCION-DE-LA-REPUBLICA-DEL-ECUADOR.pdf>
- Cooper, L. (2005). DANZA ÁRABE. En *LA DANZA DEL VIENTR PASO A PASO* (págs. 7-12). LONDRES: EDAF S.A. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?id=yO3TJf77mjQC&pg=PA7&dq=danza+arabe&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjHnLu08f3jAhXJ1VkkHeHbAIEQ6AEIKDAA#v=onepage&q=danza%20arabe&f=false>
- Costa, A. (2005). Obtenido de <https://www.raco.cat/index.php/EstudisEscenics/article/viewFile/253359/340125>
- De la Rosa, C. (2017). La danza clásica contemporánea, un estilo coreográfico del siglo XXI. *ESCENA*, 77(1), 63-90. Obtenido de [file:///C:/Users/Kathe/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosofEdge_8wekyb3d8bwe/TempState/Downloads/Dialnet-LaDanzaClasicaContemporaneaUnEstiloCoreograficoDel-6678527%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Kathe/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosofEdge_8wekyb3d8bwe/TempState/Downloads/Dialnet-LaDanzaClasicaContemporaneaUnEstiloCoreograficoDel-6678527%20(1).pdf)
- DIAZ, A. (Noviembre de 2007).
- Echenique, E. (2018). Obtenido de <https://elartedeservir.org/wp-content/uploads/2018/08/Danzando-para-el-Rey-de-Gloria..pdf>
- Estapé, E. (2002). ACROBACIA. En *LA ACROBACIA EN GIMNASIA ARTÍSTICA* (págs. 23-35). BARCELONA, ESPAÑA: INDE. Obtenido de

https://books.google.com.ec/books?id=UrV6JrLB0pIC&pg=PA42&dq=acrobacias&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiHtN_niv7jAhUx2FkKHxrnDS4Q6AEIKzAB#v=onepage&q=acrobacias&f=false

- FAO. (2015). Obtenido de http://www.fao.org/elearning/Course/NFSLBC/es/story_content/external_files/Macronutrientes%20y%20micronutrientes.pdf
- Finder Lexis. (2017). Obtenido de <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2017/03/LEY-ORG%C3%81NICA-DE-SALUD4.pdf>
- García, A. (Noviembre de 2007). *La Danza: arte y disciplina para el fortalecimiento del desarrollo integral del adolescente* . Obtenido de https://www.uaeh.edu.mx/nuestro_alumnado/ida/licenciatura/documentos/La%20danza%20arte%20y%20disciplina.pdf
- IADMS. (2005). Obtenido de https://cdn.ymaws.com/www.iadms.org/resource/resmgr/resource_papers/dance-fitness-spanish.pdf
- Kokkonen, M. (2013). Obtenido de https://www.fundacionbotin.org/89dguuytdfr276ed_uploads/EDUCACION/creatividad/artes%20y%20emociones%202014/Cap.%20Danza-M.%20Kokkonen.%202014%20Informe%20Creatividad%20ES-8.pdf
- LADINO MELÉNDEZ, L., & VELÁSQUEZ GAVIRIA, Ó. (2010). *NUTRIDATOS*. (PRIMERA, Ed.) MEDELLÍN, COLOMBIA: HEALTH BOOKS.
- Lexis. (11 de Agosto de 2010). Obtenido de <https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/03/Ley-del-Deporte.pdf>
- Ley orgánica. (2017). Obtenido de <https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/12/Codificacio%CC%81n-Proyecto-de-Reforma-a-la-Ley-del-Deporte-Educacio%CC%81n-Fi%CC%81sica-y-Recreacio%CC%81n.pdf>
- Ley orgánica de salud. (2015). Obtenido de <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2017/03/LEY-ORG%C3%81NICA-DE-SALUD4.pdf>
- Maroto, D. (2014). BAILES URBANOS. *LOS BAILES URBANOS COMO RECURSO DE ENSEÑANZA DE LA EXPRESIÓN CORPORAL EN EDUCACIÓN PRIMARIA*. Obtenido de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/12985/TFG-B.721.pdf;jsessionid=96F9E2EFC2F42042BF122E7C15178ED7?sequence=1>
- Martínez, A., & Pedrón, C. (2016). Obtenido de <file:///C:/Users/Kathe/Desktop/UTE/conceptos-alimentacion.pdf>
- Modelo, C. (2013). Obtenido de [file:///C:/Users/Susy/Downloads/Dialnet-PodemosMejorarNuestraSaludMentalATravesDeLaDanza-4482786%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Susy/Downloads/Dialnet-PodemosMejorarNuestraSaludMentalATravesDeLaDanza-4482786%20(3).pdf)

- Moledo, C. P. (2013). Obtenido de file:///C:/Users/Susy/Downloads/Dialnet-PodemosMejorarNuestraSaludMentalATravesDeLaDanza-4482786%20(1).pdf
- Montufar, K. (2012). *repositorio. puce.edu.ec*. Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/10783/3.12.000280.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Morcillo, K. (2017). Obtenido de https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/04/resoluciO%CC%81n_n%C2%BA_0017-20170223266001492034724.pdf
- MSP. (2014). Obtenido de file:///C:/Users/Susy/Downloads/8236740.PDF
- Navarro Asencio, E., Jiménez García, E., Rappoport Redondo, S., & Thoilliez Ruano, B. (03 de 2017). INVESTIGACIÓN NO EXPERIMENTAL, DESCRIPTIVA, TRANSVERSAL, CUANTITATIVA. *Fundamentos de la investigación y la innovación educativa*. Obtenido de https://www.unir.net/wp-content/uploads/2017/04/Investigacion_innovacion.pdf
- Nieto, O., Rodríguez, L., & Salazar, M. (JULIO de 2016). ESTADO NUTRICIONAL EN UNA COMUNIDAD UNIVERSITARIA EN ARMENIA – QUINDÍO. *RESPYN*, 15(3), 27.
- Ochoa, V. (Septiembre de 2006). El Baile: Representacion social y practica Saludable. *Investigacion y Educacion en Enfermeria* , 54-63. Obtenido de file:///C:/Users/Susy/Downloads/art%C3%ADculo_redalyc_105215402005.pdf
- OMS. (2019). *OMS*. Obtenido de <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- Padilla, C. (2013). Obtenido de file:///C:/Users/Susy/Downloads/Dialnet-PodemosMejorarNuestraSaludMentalATravesDeLaDanza-4482786.pdf
- Pérez , C., Aranceta, J., Salvador , G., & Varela, G. (2015). CONSUMO DE FRECUENCIA DE ALIMENTOS. *REVISTA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN COMUNITARIA*, 45-52. doi:10.14642
- Porras, L. (2015). Obtenido de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4881/Porras_ml.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Pozo, E. d. (Abril de 2011). Obtenido de <https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/04/Reglamento-a-la-LOSEP-y-Deportes.pdf>
- Prieto, A. (2003). Obtenido de <https://www.scielosp.org/article/rsap/2003.v5n3/284-300/>
- Ramírez, C. (AGOSTO de 2017). Obtenido de <https://www.derechoecuador.com/derecho-al-deporte>
- Rivero, C. (2005). *Unidad de Medicina del Adolescente* . Obtenido de [http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/puericultura/desarrollo_adolescente\(2\).pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/puericultura/desarrollo_adolescente(2).pdf)
- Salvador , G., Serra, L., & Rivas, L. (2015). RECORDATORIO DE 24 HORAS. *REVISTA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN COMUNITARIA*, 42-44. doi:10.14642

- Sandoval, H. (2018). Obtenido de <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/15673/2018heidysandoval.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
- Santacruz, R., Sánchez, P., & Vicente, N. (12 de 02 de 2014). Obtenido de <https://minidanzarevista.wordpress.com/2014/02/12/que-comer-antes-y-despues-de-las-clases-de-danza/>
- SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN COMUNITARIA. (s.f). RECOMENDACIÓN DE FRECUENCIA ALIMENTARIA. *Recomendaciones para una alimentación individual, familiar o colectiva saludable, responsable y sostenible*, 6-32. PLANETA. Obtenido de <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/guia-alimentacion-saludable-ap>
- Téllez, M. (2014). *NUTRICIÓN CLÍNICA*. MÉXICO: EL MANUAL MODERNO. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=Z_EWCQAAQBAJ&pg=PT202&lpg=PT202&dq=P%C3%A9rdida+del+1+al+5%25:+calambres,+mareos,+fatiga.+%EF%82%B7+P%C3%A9rdida+del+6+al+10%25:+dolor+de+cabeza,+falta+de+aliento+y+hormigueo+de+piernas+y+brazos.+%EF%82%B7+P%C3%A9rdida
- Torres, A., Solís, O., Rodríguez, R., & Zapata, G. (2017). *SCIELO.ORG*. Obtenido de <http://www.scielo.org.mx/pdf/hs/v16n3/2007-7459-hs-16-03-00183.pdf>
- Urtiaga, J. (2017). Obtenido de <https://www.uax.es/publicacion/evolucion-de-la-danza-y-su-lugar-de-representacion-a-lo-largo-de-la-historia.pdf>
- Urtiaga, J. (2017). Obtenido de <https://www.uax.es/publicacion/evolucion-de-la-danza-y-su-lugar-de-representacion-a-lo-largo-de-la-historia.pdf>
- Urtiaga, J. (Enero de 2017). *AXA Una revista de Arte y Cultura*, 4,5,6. Obtenido de <https://www.uax.es/publicacion/evolucion-de-la-danza-y-su-lugar-de-representacion-a-lo-largo-de-la-historia.pdf>
- Vargas, M., Lancheros, L., & Barrera, M. (2011). *REV. FAC. MED*, 59, 43-56. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v59s1/v59s1a06.pdf>
- Villegas, F. (2001). Obtenido de http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/Tesis/Human/villegas_af/cap1.pdf

13.ANEXOS

ANEXO 1

CARTA DE AUTORIZACIÓN



CARRERAS:
Medicina
Odontología
Enfermería
Nutrición, Dietética y Estética
Terapia Física



Certificado No CQR-1497

Telf.: 3804600
Ext. 1801-1802
www.ucsg.edu.ec
Apartado 09-01-4671
Guayaquil-
Ecuador

FCM-NDE-270-2019

Guayaquil, 27 de junio del 2019

Lcda. Gabriela Reyes Solís
Directora
Academia de Danza Steps Gabriela Reyes
Ciudad. -

De mis consideraciones:

Por medio de la presente y después de un cordial saludo solicito a usted la autorización correspondiente para que las Srtas. Muñoz Gamarra Katherine Melissa C.I.: 1206756692 y Anastacio Alvarado Sussy Daniela C.I.: 0930968227 egresadas de la Carrera de Nutrición Dietética y Estética de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil realice el proyecto de titulación con el tema: *"Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de danza de 12 a 17 años de la Academia Steps Gabriela Reyes de la ciudad de Durán durante el periodo mayo – agosto 2019"*, el que constituye un requisito fundamental para obtener el título de licenciadas, iniciando desde el mes junio del presente año hasta el término del proceso de titulación.

Agradeciendo de antemano la atención prestada me despido,

Atentamente,

Dra. Njartha Celi Mero
Directora
Carrera Nutrición, Dietética y Estética

Cc: Archivo

ANEXO 2

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Consentimiento Informado de Participación en Proyecto de Investigación

Dirigido a: Representantes de las estudiantes de danza de 12-17 años que acuden a la Academia Steps Gabriela Reyes de la ciudad de Durán.

Mediante la presente, se le solicita su autorización para la participación de su hijo/hija en estudios enmarcados en el Proyecto de investigación “ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE DANZA DE 12 A 17 AÑOS DE LA ACADEMIA STEPS GABRIELA REYES DE LA CIUDAD DE DURÁN DURANTE EL PERÍODO MAYO-AGOSTO 2019”, presentado por KATHERINE MELISSA MUÑOZ GAMARRA, SUSSY DANIELA ANASTACIO ALVARADO, estudiantes de la carrera de Licenciatura en Nutrición, Dietética y Estética de la Universidad Católica Santiago de Guayaquil

Dicho Proyecto tiene como objetivo(s) principal(es) Evaluar el estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de danza de 12 a 17 años de la Academia Steps Gabriela Reyes de la ciudad de Durán.

En función de lo anterior es pertinente la participación de su hijo/hija en el estudio, por lo que mediante la presente, se le solicita su consentimiento informado.

La colaboración de su hijo/hija en esta investigación, consistirá en permitir la toma de medidas antropométricas y proporcionar datos necesarios para el estudio, lo cual se realizará mediante la toma de peso, talla, encuesta nutricional, frecuencia de consumo de alimento y recordatorio de 24 horas, fotografías, videos.

Dicha actividad durará aproximadamente 3 meses y será realizada en la Academia Steps Gabriela Reyes de la ciudad de Durán, durante las clases de danza.

Los alcances y resultados esperados de esta investigación son Educar a toda la comunidad involucrada sobre la importancia de una correcta alimentación en adolescentes que practican danza, por lo que los beneficios reales o potenciales que su hijo/hija/pupilo podrá obtener de su participación en la investigación son adquirir una Guía Nutricional para dancistas. Además, la participación en este estudio no implica ningún riesgo de daño físico ni psicológico para su hijo/hija, y se tomarán todas las medidas que sean necesarias para garantizar la **salud e integridad física y psíquica** de quienes participen del estudio.

El acto de autorizar la participación de su hijo/hija en la investigación es **absolutamente libre y voluntario**. Todos los datos que se recojan, serán estrictamente **anónimos y de carácter privados**. Además, los datos entregados serán absolutamente **confidenciales** y sólo se usarán para los fines científicos de la investigación.

La participación en este estudio **no involucra pago o beneficio económico** alguno.

Si presenta dudas sobre este proyecto o sobre la participación de su hijo/hija en él, puede hacer preguntas en cualquier momento de la ejecución del mismo. Igualmente, puede retirarse de la investigación en cualquier momento, sin que esto represente perjuicio. Es importante que usted considere que la participación en este estudio es **completamente libre y voluntaria**, y que existe el derecho a negarse a participar o a suspender y dejar inconclusa la participación cuando así se desee, sin tener que dar explicaciones ni sufrir consecuencia alguna por tal decisión.

Desde ya le agradecemos su participación.

Katherine Muñoz Gamarra
C.I. 1206756692

Sussy Anastacio Alvarado
C.I. 0930968227

ANEXO 3

HISTORIA CLÍNICA NUTRICIONAL

		
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL		
HISTORIA CLINICA NUTRICIONAL ACADEMIA STEP 3 GABRIELA REYES		
<u>DATOS PERSONALES</u>		
Nombre:	Sexo:	
Edad:	Fecha de nacimiento:	
APF:	APP:	
AQ:		
<u>DATOS ANTROPOMETRICOS</u>		
PESO:	TALLA:	IMC:
<u>NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA</u>		
LEVE.....	MODERADA.....	INTENSA.....
<u>¿CUANTAS HORAS DE ENTRENAMIENTO REALIZA?</u>		

Fuente: Elaborado por: Muñoz Gamarra, Katherine, Anastacio Alvarado, Sussy. Egresadas de la carrera de Nutrición Dietética y Estética.

ANEXO 4

RECORDATORIO DE 24 HORAS

Hora/lugar/tiempo de comida	Alimentos y preparación	Cantidad Ingerida

Fuente: (LADINO MELÉNDEZ & VELÁSQUEZ GAVIRIA, 2010)

Elaborado por: Muñoz Gamarra, Katherine, Anastacio Alvarado, Sussy. Egresadas de la carrera de Nutrición Dietética y Estética.

ANEXO 5

ANÁLISIS CUANTITATIVOS DE NUTRIENTES

	VALOR OBSERVADO	VALOR ESPERADO	% ADECUACION	DIAGNÓSTICO
KCAL				
CHO				
PROT				
GRASAS				

Fuente: Dra. Adriana Yaguachi

Elaborado por: Muñoz Gamarra, Katherine, Anastacio Alvarado, Sussy. Egresadas de la carrera de Nutrición Dietética y Estética.

ANEXO 6

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

ALIMENTO	DIARIO	SEMANAL	QUINCENAL	MENSUAL	NUNCA
Cereales, raíces, tubérculos, plátanos y productos elaborados					
Verduras y leguminosas verdes					
Frutas					
Carnes y huevos					
Leguminosas					
Lácteos					
Grasas					
Azúcares y dulces					
Gaseosas					
Paquetes, comidas rápidas					

Fuente: (LADINO MELÉNDEZ & VELÁSQUEZ GAVIRIA, 2010)

Elaborado por: Muñoz Gamarra, Katherine, Anastacio Alvarado, Sussy. Egresadas de la carrera de Nutrición Dietética y Estética.

ANEXO 7

RECOMENDACIÓN DE FRECUENCIA ALIMENTARIA

TIPO DE ALIMENTO	NÚMERO DE PORCIONES
Leche de vaca y derivados	2- 3 porciones al día
Carne de res, pollo, pescado, huevos, otras	3-4 porciones al día
Legumbres	2-4 porciones a la semana
Verduras y hortalizas	Mínimo 2 porciones al día
Frutas	Mínimo 3 porciones al día
Papa, pan, arroz, fideo, yuca, plátano, choclo	4-6 porciones al día
Aceite, mantequilla, margarinas	2-3 porciones a la semana
Dulces, snacks, refrescos	Consumo ocasional y moderado
Agua	8 vasos al día

Fuente: (SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN COMUNITARIA, s.f)

Elaborado por: Muñoz Gamarra, Katherine, Anastacio Alvarado, Sussy. Egresadas de la carrera de Nutrición Dietética y Estética.

ANEXO 8

REQUERIMIENTO DE MACRONUTRIENTES PARA DEPORTISTAS

MACRONUTRIENTES	GR/KG	NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA
CHO	3 - 5	30-60 MNTS DIA/3-4 VECES A LA SEMANA
PROT	0.8 -1	30-60 MNTS DIA/3-4 VECES A LA SEMANA
GRASAS	0.5 -1	30-60 MNTS DIA/3-4 VECES A LA SEMANA

Fuente: Nutrición deportiva (CLEAN, 2013)

ANEXO 9

FOTOGRAFÍAS, EVIDENCIA

FOTO 1. CHARLA INTRODUCTORIA SOBRE EL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN



FOTO 2. ASISTENCIA A LA ACADEMIA PARA RECOLECCIÓN DE MEDIDAS



FOTO 3. ASISTENCIA A LA ACADEMIA PARA RECOLECCIÓN DE MEDIDAS



FOTO 4. ASISTENCIA A LA ACADEMIA PARA REALIZAR ENCUESTAS ALIMENTARIAS



FOTO 5. EDUCACIÓN NUTRICIONAL A LAS ESTUDIANTES DE DANZA DE LA ACADEMIA STEPS GABRIELA REYES



ANEXO 10

PERCENTIL IMC/E

PERCENTIL < 5	PESO BAJO
PERCENTIL 5 Y < 85	PESO SALUDABLE
PERCENTIL 85 Y < 95	SOBREPESO
PERCENTIL >=95	OBESO

Fuente: (CDC, 2015)

Elaborado por: Muñoz Gamarra, Katherine, Anastacio Alvarado, Sussy. Egresadas de la carrera de Nutrición Dietética y Estética.

PERCENTIL T/E

PERCENTIL < 5	ESTATURA BAJA
PERCENTIL >5 Y < 95	ESTATURA NORMAL
PERCENTIL >=95	ESTATURA ALTA

Fuente: (CDC, 2015)

Elaborado por: Muñoz Gamarra, Katherine, Anastacio Alvarado, Sussy. Egresadas de la carrera de Nutrición Dietética y Estética.

PERCENTIL P/E

PERCENTIL < 5	BAJO PESO
PERCENTIL 5 Y <85	PESO SALUDABLE
PERCENTIL 85 Y <95	SOBREPESO
PERCENTIL >=95	OBESO

Fuente: (CDC, 2015)

Elaborado por: Muñoz Gamarra, Katherine, Anastacio Alvarado, Sussy. Egresadas de la carrera de Nutrición Dietética y Estética.

ANEXO 11

TRIPTICO ENTREGADO A LAS ESTUDIANTES DE DANZA

ALIMENTACIÓN ANTES DE ENTRENAR

Es elemental que antes de las clases las adolescentes ingieran alimentos que les proveen la energía necesaria para que realicen adecuadamente la actividad física, es favorable consumir alimentos que estén compuestos por hidratos de carbono, porque aportan energía prácticamente, como barras de cereales, bocadillos sin exceso de alimentos grasos, cereales integrales, lácteos, fruta fresca, frutos secos o deshidratados. Huevos y carnes magras se considera que entre la última comida y el entrenamiento deben haber pasado 3-4 horas, para evitar problemas digestivos durante el ejercicio. (SANTACRUZ, LÁNCHEZ & VICENTE, 2014)

LA HIDRATACIÓN TAMBIÉN ES IMPORTANTE Y ESENCIAL

Es uno de los pilares fundamentales, un bailarín hidratado se cansa menos, tiene una velocidad de reacción superior y puede concentrarse más que un individuo deshidratado.

Antes, durante y después del entrenamiento es necesario para cualquier deportista mantener un nivel de hidratación adecuado para conseguir un entrenamiento óptimo.

Se debe tener en cuenta que cuando hay una sensación de sed, ya existe deshidratación, el rendimiento deportivo puede disminuir hasta un 40%, debido a que el sudor es un regulador de temperatura, al perder un litro de agua el organismo aumenta 0.3°C y el ritmo cardíaco sube 8 pulsaciones por minuto lo que provoca un mayor estrés, más esfuerzo y menor rendimiento. (DURÉ, 2017)

DANZA & NUTRICIÓN

Autoras:
Muñoz Gamarra Katherine
Anastasio Alvarado Sussy

OBJETIVO DE LAS RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS

El objetivo de esta guía nutricional es de contribuir al fomento de estilos de vida saludables, al control de las deficiencias o excesos en el consumo de alimentos y a la reducción del riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación.

Body Balance

DANZA

La danza es una práctica humana, una demostración artística que utiliza el cuerpo como instrumento principal, a través de ella se expresan sentimientos y emociones, también es considerada un entrenamiento deportivo y para poder practicarla se debe tener una buena salud y condición física. (Vivar, 2017)

FUENTE: BACAZAR PAOLA, (2014) LA DANZA COMO PARA BENCIAL

¿CUÁL ES LA FUNCIONALIDAD DE LOS NUTRIENTES EN EL ORGANISMO?

Para que el bailarín tenga una musculatura definida y una adecuada resistencia, requiere proteínas, como carne, lácteos, huevos y legumbres, y carbohidratos de los cereales integrales, un pequeño aporte de grasas saludables que se encuentran en el pescado, frutos secos, semillas, aceite de oliva y aguacate, esencial para tener energía y un sistema regulador hormonal. A su vez, las frutas y verduras, con su rico aporte de vitaminas y minerales, permiten que el metabolismo del bailarín funcione correctamente, la fibra es indispensable para un correcto tránsito intestinal. (DURÉ, 2017)

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

Usa aceites saludables como aceite de oliva o canola que cocine en estufa, y no la mesa. Evita la margarina industrial, evita las grasas trans.

Bebe agua, te va a salir bien poco a poco de azúcar, come la manzana y el jugo? No presiones el jugo. Evita las bebidas azucaradas.

Como una cantidad de grasas saludables (vegetales) como aguacate, aceite de oliva, frutos secos, semillas, y frutos de grano integral, como almendra, nueces, y frutos secos.

Elige pescados, aves, legumbres (habichuelas, leguminosas, frijoles), y nueces, incluye las carnes rojas y el queso en tu dieta (Bacon), carnes frías (Bambón), y otros carnes procesadas.

FUENTE: HARVARD MEDICAL SCHOOL



Presidencia
de la República
del Ecuador



Plan Nacional
de Ciencia, Tecnología,
Innovación y Saberes



SENESCYT
Secretaría Nacional de Educación Superior,
Ciencia, Tecnología e Innovación

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, **Muñoz Gamarra, Katherine Melissa**, con C.C: # 120675669-2 autor/a del trabajo de titulación: **Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de danza de 12 a 17 años de la Academia Steps Gabriela Reyes de la ciudad de Durán durante el período mayo-agosto 2019** previo a la obtención del título de **Licenciada en Nutrición, Dietética y Estética** en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tienen las instituciones de educación superior, de conformidad con el Artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de titulación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la SENESCYT a tener una copia del referido trabajo de titulación, con el propósito de generar un repositorio que democratice la información, respetando las políticas de propiedad intelectual vigentes.

Guayaquil, 9 de septiembre del 2019

f. _____

Nombre: Muñoz Gamarra, Katherine Melissa

C.C: **120675669-2**



Presidencia
de la República
del Ecuador



Plan Nacional
de Ciencia, Tecnología,
Innovación y Saberes



SENESCYT
Secretaría Nacional de Educación Superior,
Ciencia, Tecnología e Innovación

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, **Anastacio Alvarado, Sussy Daniela** con C.C: # 093096822-7 autor/a del trabajo de titulación: **Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de danza de 12 a 17 años de la Academia Steps Gabriela Reyes de la ciudad de Durán durante el período mayo-agosto 2019** previo a la obtención del título de **Licenciada en Nutrición, Dietética y Estética** en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tienen las instituciones de educación superior, de conformidad con el Artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de titulación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la SENESCYT a tener una copia del referido trabajo de titulación, con el propósito de generar un repositorio que democratice la información, respetando las políticas de propiedad intelectual vigentes.

Guayaquil, 9 de septiembre del 2019

f. _____

Nombre: Anastacio Alvarado, Sussy Daniela

C.C: **093096822-7**



REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE TITULACIÓN

TEMA Y SUBTEMA:	Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de danza de 12 a 17 años de la Academia Steps Gabriela Reyes de la ciudad de Durán durante el período mayo-agosto 2019.		
AUTOR(ES)	Katherine Melissa Muñoz Gamarra, Sussy Daniela Anastacio Alvarado		
REVISOR(ES)/TUTOR(ES)	Carlos Luis Poveda Loor		
INSTITUCIÓN:	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil		
FACULTAD:	Ciencias Médicas		
CARRERA:	Nutrición, Dietética y Estética		
TÍTULO OBTENIDO:	Licenciada en Nutrición, Dietética y Estética		
FECHA DE PUBLICACIÓN:	9 de Septiembre de 2019	No. DE PÁGINAS:	74
ÁREAS TEMÁTICAS:	Estado nutricional, Hábitos alimentarios, Actividad física.		
PALABRAS CLAVES/ KEYWORDS:	<i>Estado nutricional, habito alimentario, frecuencia de consumo de alimentos, alimentación, adolescentes, actividad física.</i>		
RESUMEN/ABSTRACT (150-250 palabras):	La danza es una práctica humana, es una mezcla del movimiento y el arte al ritmo de la música, esta puede expresar emociones y sentimientos, la correcta alimentación en esta disciplina es indispensable ya que el canon estético es muy estricto y va de la mano con la actividad, esta alimentación debe incluir todos los macronutrientes, vitaminas y minerales para poder rendir en todas la exigencias que la danza presenta junto con una hidratación optima, El objetivo de esta investigación es realizar un estudio sobre el estado nutricional de las estudiantes de danza de la academia Steps Gabriela Reyes de la ciudad de Duran, aplicando la encuesta alimentaria y el recordatorio de 24 horas como instrumentos para obtener información en nuestra investigación, la metodología que se utilizo fue el diseño de investigación no experimental con enfoque cuantitativo de tipo descriptivo y transversal, tomando una muestra de 60 estudiantes mujeres del cual se obtuvo como resultado una correcta alimentación en la edades de 12 a 17 años ya que el diagnostico presento Peso saludable en un mayor porcentaje sobre obesidad, sobrepeso y bajo peso, en la mayoría de las estudiantes se observó falta de hábitos saludables por lo que se recomienda implementar charlas nutricionales a estudiantes, padres y profesores de Danza.		
ADJUNTO PDF:	<input checked="" type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
CONTACTO CON AUTOR/ES:	Teléfono: +593969801241 +593960807317	E-mail: katherinemunozg201091@gmail.com suedann2692@gmail.com	
CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN (COORDINADOR DEL PROCESO UTE)::	Nombre: Álvarez Córdova, Ludwig Roberto		
	Teléfono: +593999963278		
	E-mail: ludwig.alvarez@cu.ucsg.edu.ec		
SECCIÓN PARA USO DE BIBLIOTECA			
Nº. DE REGISTRO (en base a datos):			
Nº. DE CLASIFICACIÓN:			
DIRECCIÓN URL (tesis en la web):			