



Universidad de la Integración de las Américas

Facultad de Salud

Carrera: Nutrición

Título del Trabajo: Hábitos Alimentarios en Bailarinas de 14 a 22 años de la Escuela Municipal de Limpio.

Autor(Es): Ana Victoria Carrera Villasanti

Categoría: Artículo

Correo Electrónico de la Autora: anavictoriacarreravillasanti@gmail.com

Tutor: Prof. Lic. Raquel Estigarribia

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo describir los hábitos alimentarios, de hidratación y actividad física en un grupo de adolescentes de 14 a 22 años estudiantes de danza de la Escuela Municipal de Limpio. El estudio se realizó durante los meses de setiembre y octubre de 2017 en la ciudad de Limpio. Se aplicó una encuesta elaborada por la investigadora en la cual se pretendía conocer acerca de su alimentación, horario de comidas, hidratación, conocimiento sobre trastornos alimenticios, y actividad física. Participaron de la investigación 50 mujeres. Los datos se analizaron con estadística descriptiva y se encontró que en cuanto a los hábitos alimentarios, la mayoría de las personas realizan 5 comidas al día (35 personas) así mismo 30 personas a veces realizan sus comidas en horarios correspondientes, casi todas realizan todas las comidas del día. Se encontró que la mayoría (45) hacen picoteo entre comidas. Así mismo consumen entre 2 y 5 frutas al día y el consumo de verduras es de 4 y más verduras por día; en cuanto al consumo de comida chatarra, lo realizan entre 1 y 3 veces a la semana. Teniendo en cuenta los trastornos alimentarios, todas mencionaron conocer los síntomas de trastorno nutricional como bajo peso, piel amarilla, exceso de sueño y falta de sueño, 12 mencionaron haber sido diagnosticadas con problemas relacionados con la mala alimentación. En cuanto a la hidratación, la mayoría bebe entre 2 y más litros de agua por día y realizan actividad física de 2 a 3 horas por día.

Palabras Claves: Nutrición, alimentación, trastornos, danza, hidratación

1. INTRODUCCIÓN

Si bien una gran parte de la danza es técnica y estilo, las demandas físicas que implica esta disciplina hacen que las características fisiológicas sean igual de importantes para el rendimiento del bailarín.

“Una buena alimentación va a proporcionar al bailarín los sustratos energéticos y plásticos, la reposición de las pérdidas de agua y de los diversos macro y micro nutrientes, facilitar la recuperación deportiva, compensar las alteraciones metabólicas inducidas por el ejercicio, mejorar la función inmune y adecuar el peso según peso, talla y actividad que esté desempeñando en esos momentos el bailarín.”¹

Dice El programa desarrollado en la Escuela Nacional de Ballet de Toronto² hay que tener en cuenta que ella no necesita desarrollar una enorme musculatura pero sí requiere fuerza y energía, con lo cual una dieta equilibrada que le aporte los nutrientes necesarios para llevar a cabo su entrenamiento diario será suficiente. La fuerza muscular es clave, sin músculos fuertes por más flexible que se sea no se sostienen las piernas, no se puede saltar bien, no se puede girar, etc.

Si analizamos la manera en que se reparte la ingesta alimentaria a lo largo de la jornada de trabajo de un bailarín de las tres comidas principales al menos dos de ellas, el desayuno y la comida, son sistemáticamente omitidas o sustituidas por alimentos tipo “snack” como sándwiches o bocadillos de escaso valor nutricional; el resto del día se caracteriza por la ingesta esporádica de alguna pieza de fruta o barritas de cereales. La cena constituye por lo general la ingesta principal y suele estar compuesta mayoritariamente por carbohidratos y en menor medida proteínas y grasas. Son muy importantes la ingesta de carbohidratos, la fruta y la verdura; deben reducir al máximo el consumo de dulces.

Según *Nutrición en el Deporte*³ paralelamente a este fenómeno se produce la pérdida de agua y sales minerales mediante la transpiración. El organismo utiliza la transpiración como mecanismo de regulación del aumento de la temperatura corporal como consecuencia de la producción de calor que deriva del trabajo muscular, siendo la pérdida de líquido durante el ejercicio una de las principales causas de fatiga. Por este motivo, es muy importante beber dos litros de agua diarios.

Las estrategias propuestas desde el punto de vista nutricional tienen como objetivos:

1. Normalización de las ingestas nutricionales
2. Hidratación y reposición electrolítica
3. Ingesta normalizada de macronutrientes
4. Suplementación con micronutrientes

5. Ingesta de proteínas

La cantidad de energía proporcionada por un alimento se mide en calorías. La mayoría de las personas necesitan entre 1,500 y 2,000 calorías al día. Sin embargo, para muchos bailarines, esta cifra puede aumentar de 1,000 a 1,500 calorías o más. Las bailarines, que necesitan suficiente energía para realizar entrenamiento intenso y para lograr un crecimiento y desarrollo rápidos, pueden necesitar tanto como 5,000 calorías al día.⁴

Aunque las necesidades de cada uno son diferentes, usted puede aprender con el tiempo cómo equilibrar sus necesidades de calorías, a fin de rendir a un nivel alto y evitar la pérdida o el aumento excesivo de peso.

Las calorías vienen en diferentes formas, que incluyen carbohidratos, grasas y proteínas. Los carbohidratos son la mejor fuente de calorías del cuerpo, se encuentran en todos los alimentos desde el azúcar hasta el pan. Existen 2 tipos de carbohidratos: simples y complejos. Los carbohidratos simples son más fáciles de descomponer para el cuerpo, por lo que pueden darle un rápido suministro de energía. Los carbohidratos complejos tardan más en descomponerse en el cuerpo. Los profesionales de la salud afirman que del 55% al 60% de las calorías diarias provienen de los carbohidratos⁵.

Las grasas son otra fuente importante de calorías. En cantidades limitadas, las grasas son una fuente de combustible necesaria y cumplen otras funciones importantes para la salud, como mantener la piel y el cabello saludables. Sin embargo, demasiadas grasas pueden provocar enfermedades cardíacas y otros problemas de salud.⁶

Se recomienda que las proteínas brinden el 10% al 15% restante de sus calorías diarias. Algunas bailarinas, se les aconseja consumir grandes cantidades de proteínas. Mientras proteínas desempeñan un papel en el aumento de la masa muscular, las cantidades adicionales no lo harán fortalecerse. Y los niveles altos de proteínas consumidas con el tiempo pueden ser peligrosos para la salud, dado que metabolizar el exceso de proteínas puede generar mucha carga en el hígado y los riñones⁷.

Usted necesita las mismas 50 vitaminas y minerales que todas las personas. Aunque las bailarinas pueden beneficiarse de nutrientes adicionales, los profesionales médicos no han ofrecido ninguna serie de pautas específicas. Para permanecer saludable, asegúrese de que las calorías adicionales que recibe todos los días sean ricas en nutrientes: deben tener mucho calcio, hierro, potasio, y otras vitaminas y minerales saludables. Aunque puede ser tentador escoger comida chatarra como una fuente fácil de calorías, enfóquese en las carnes magras, los granos enteros, y una variedad de frutas y verduras para abastecer al cuerpo.⁸

*Consideramos que una "ración alimentaria" es la cantidad de ese alimento que habitualmente suele consumirse. Se ha considerado una media que satisfaga las necesidades medias de la población.*⁹

Para conseguir una alimentación equilibrada cualitativamente, hay que tomar un determinado número de raciones de cada grupo de alimentos, de esta forma conseguimos el llamado equilibrio cualitativo de la dieta, que es suficiente para una población sana.

Para conseguir un equilibrio cuantitativo, tenemos que recurrir a la composición de alimentos. Se expresa la cantidad de energía y de nutrientes que hay contenidos en 100g del alimento. Normalmente el alimento se considera crudo y está descontado el desperdicio.

2. OBJETIVOS

2.1 General

Describir los hábitos alimentarios, de hidratación y actividad física de las bailarinas de 14 a 22 años de la Escuela Municipal de Danzas de Limpio

2.2 Específicos

- Identificar la pre existencia de posibles trastornos alimentarios en las bailarinas
- Estimar el consumo de frutas, verduras y agua durante el día
- Describir el tipo de alimentación y la ingesta en los horarios correspondientes que presentan las bailarinas

3. MATERIALES Y MÉTODOS

El estudio utilizó el enfoque cuantitativo, descriptivo, en la cual se pretendía conocer los hábitos alimentarios, de hidratación y actividad física. Participaron de la investigación 50 alumnas de la Escuela Municipal de Limpio, de 14 a 22 años de edad, seleccionadas por muestreo no probabilístico por conveniencia. La recolección de los datos se realizó durante los meses de septiembre y octubre de 2017 en la Municipalidad de Limpio. Se utilizó el método de la Encuesta con un instrumento elaborado por la investigadora. Se tuvieron en cuenta las consideraciones éticas de confidencialidad y anonimato. Luego se procedió a la tabulación de los datos y se analizó con estadística descriptiva y la presentación en tablas de frecuencias.

Encuesta

Métodos alimentarios en bailarinas

Edad:

Sexo:

1-¿Cuántas comidas realizas en el día normalmente?

1 2 3 4 5 Más de 5

2-¿Realizas las comidas en horarios correspondientes?

Si No A veces

3-Marca las comidas que realizas en el día.

Desayuno Media mañana Almuerzo

Merienda Cena Picoteo entre comidas

4-¿Cuáles podrían ser a tu parecer algunos síntomas de trastorno nutricional?

Bajo peso Piel amarilla Exceso de sueño

Falta de apetito Todas las anteriores

5-¿Alguna vez te diagnosticaron algún problema relacionado a la mala alimentación?

Sí No

6-¿Cuántos litros de agua bebes al día?

Menos de 1 1 2 3

Más que las anteriores

7-¿Qué cantidad de frutas consumes en el día?

Nada 1 2 3 4

Más que las anteriores

8-¿Qué cantidad de verduras consumes en el día?

Nada 1 2 3 4

Más que las anteriores

9-¿Cuántas veces a la semana consumes "Comida Chatarra"?

Nada 1 2 3 4

Más que las anteriores

10-¿Cuántas horas al día realizas actividad física?

1 2 3 4

Más que las anteriores

4. RESULTADOS

1-¿Cuántas comidas realizas en el día normalmente?

Cantidad de Consumo	Frecuencia
1	0
2	5
3	4
4	6
5	35
Más de 5	0

2-¿Realizas las comidas en horarios correspondientes?

Comidas en Horarios	Frecuencia
Si	14
No	6
A veces	30

3-Marca las comidas que realizas en el día.

Comidas en el día	Frecuencia
Desayuno	45
Media Mañana	40
Almuerzo	50
Merienda	50
Cena	38
Picoteo entre comidas	45

4-¿Cuáles podrían ser a tu parecer algunos síntomas de trastorno nutricional?

Síntomas de Trastorno Nutricional	Frecuencia
Bajo peso	0
Piel Amarilla	0
Exceso de sueño	0
Falta de Sueño	0
Todas las anteriores	50

5-¿Alguna vez te diagnosticaron algún problema relacionado a la mala alimentación?

Diag. Mala alimentación	Frecuencia
Si	12
No	38

6-¿Cuántos litros de agua bebes al día?

Litros de agua al día	Frecuencia
Menos de 1	0
1	3
2	28
3	14
Más que las anteriores	5

7-¿Qué cantidad de frutas consumes en el día?

Frutas en el día	Frecuencia
Nada	0
1	5
2	20
3	4
4	11
Más que las anteriores	10

8-¿Qué cantidad de verduras consumes en el día?

Verduras en el día	Frecuencia
Nada	0
1	2
2	4
3	4
4	30
Más que las anteriores	10

9-¿Cuántas veces a la semana consumes “Comida Chatarra”?

Comida Chatarra en la Semana	Frecuencia
Nada	0
1	30
2	9
3	9
4	2
Más que las anteriores	0

10-¿Cuántas horas al día realizas actividad física?

Horas de actividad Física al día	Frecuencia
1	0
2	40
3	10
4	0
Más que las anteriores	0

5. DISCUSIÓN

La investigación se inició como base a la intención de conocer los hábitos de alimentarios de las bailarinas de la Escuela Municipal de Limpio utilizando como teoría la de Raquel Santacruz García, Bailarina de la compañía Chinabaus danza, Danza y taller coreográfico de Johan Inger que una buena alimentación va a proporcionar al bailarín los sustratos energéticos y plásticos, la reposición de las pérdidas de agua y de los diversos macro y micro nutrientes, facilitar la recuperación deportiva además que según el Programa de Ballet de Toronto, la fuerza muscular es clave, sin músculos fuertes por más flexible que se sea no se sostienen las piernas, no se puede saltar bien, no se puede girar, etc. Utilizando como método a la encuesta con antecedentes de la tesis Universidad Abierta Interamericana, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud de Jimena B. Torres Rivas. Consumo de alimentación en bailarinas., según el resultado de las encuestas las bailarinas de la Escuela Municipal de Limpio llevan una alimentación levemente equilibrada acorde a sus necesidades diarias, ya que conocen sus necesidades,

controlan los consumos de comida chatarra en la semana, beben 2 a 3 litros de agua al día realizando 2hs a 3hs. de actividad física en la semana, consumiendo frutas, verduras y comiendo 5 veces al día algunas veces en los horarios correspondientes evitando ayunos prolongados para mantener su ritmo y actividades presentando poca cantidad de problemas por mala alimentación como dice la información recolectada comparando la encuesta realizada en la Escuela Municipal de Limpio y con el antecedente de la tesis Universidad Abierta Interamericana, Facultad de Medicina Ciencias de la Salud de de Jimena B. Torres Rivas.

6. CONCLUSIÓN

Como conclusión de este trabajo doy por dado según mi encuesta que las bailarinas de la Escuela Municipal de Limpio tienen una buena alimentación para sus actividades diarias y necesidades, ya que: 35 bailarinas realizan sus 5 comidas correspondientes, otras 6 bailarinas 4 comidas, 5 realizan 2 y 4 bailarinas 3 comidas diarias. 30 hacen las comidas “a veces” en horarios habituales, otras 14 “Si” la realizan y las 6 restantes “No” la realizan en horarios habituales. Mientras que de las 50 bailarinas encuestadas, 45 marcaron que si desayunan, 40 realizan su media mañana, 50 su almuerzo, 50 meriendan, 38 cenan y 45 hacen picoteo entre comidas. Así como las 50 bailarinas encuestadas conocen los síntomas que podrían tener en caso de presentar algún trastorno nutricional. De las todas las encuestadas a 38 “No” se le diagnostico ningún problema relacionado a la mala alimentación mientras que a las 12 restantes “Si”. 28 bailarinas beben 2 litros de agua por día, otras 14 consumen 3 litros, así como 5 más de 3 Litros y las 3 restantes 1 Litro de agua. 20 de las 50 bailarinas consumen 2 frutas por día, otras 11 bailarinas 4, así como 10 ingieren más de 4 frutas, otras 5 comen 1 fruta y las 4 restantes 3 frutas diarias. De igual manera 30 bailarinas consumen 4 verduras por día, otras 10 más de 4, 4 consumen 3, así como otras 4 ingieren 2 verduras por día, por último 2 bailarinas ingieren 1 por día. Resaltando la poca cantidad de comida chatarra consumida en la semana que sería 30 bailarinas 1 vez a la semana, otras 9 ingieren 2 así como otras 9 consumen 3 veces a la semana y por ultimo las 2 restantes 4 veces a la semana. De las cuales 40 bailarinas realizan 2hs. diarias de actividad física y las 10 restante 3hs. diarias.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Raquel Santacruz García, Bailarina de la compañía Chinabaus danza, Danza y taller coreográfico de Johan Inger. ¿ERES BAILARÍN/A? APRENDE A COMER (1ª PARTE). El experto, Entrevistas el 22 febrero, 2014. Disponible en: <http://danzaralia.es/eres-bailarina-aprende-comer-1a-parte/>
2. Berg, Frances M. Afraid to Eat: Children and Teens in Weight Crisis. Hettinger, ND: Healthy Weight Publishing Network, Danza, anorexia y alimentación 4 abril, 2007. Disponible en: <https://www.danzaballet.com/danza-anorexia-y-alimentacion/>
3. González Gallego J; Sánchez Collado P., Matalx Verdu J. ;(2007), Nutrición en el deporte. Ayudas ergogénicas y dopaje. (pp. 301-340). Madrid, España. Díaz de Santos.
4. Díaz Sánchez ME, Mercader Camejo O, Blanco Anesto J, Wong Ordoñez I, Moreno López V, Romero Iglesias MC, et al. Un enfoque de género en la conducta alimentaria de bailarines de ballet. Trastornos de la Conducta Alimentaria. Dialnet. 2010;12:1316-29.
5. Torresani, M.E., Somoza, M.I., (2009) Valoración del estado Nutricional. En Torresani, M.E., Somoza, M.I., Lineamientos para el cuidado nutricional (3ra.ed, pp.33-42). Buenos Aires, Argentina. Eudeba.
6. Blesalski, H. y Grim, P. (2007). Los nutrientes. En Blesalski, H. y Grim, P. Nutrición, texto y atlas. (Madrid, España. editorial Médica Panamericana).
7. Richard Young. El Bailarín y su alimentación. abcdanzar.blogspot.com, un blog dedicado a la danza. 2 de junio, 2014. Disponible en: <https://abcdanzar.blogspot.com/2014/06/el-bailarin-y-su-alimentacion.html>
8. Jesica de los Santos, Marcelo Ghioldi, María Dolores Obeid, Carolina Schattner. Características antropométricas y hábitos alimentarios de estudiantes de danza Septiembre: 2016. Disponible en: <http://www.apunts.org/es/caracteristicas-antropometricas-habitos-alimentarios-estudiantes/articulo/90457377/>
9. Torresani, M.E., Somoza, M.I., (2009) cuidado nutricional en trastornos de la conducta alimentaria, en Torresani & Somoza, Lineamientos para el cuidado nutricional (3ra.ed, pp.196-212). Buenos Aires, Argentina. Eudeba.
10. Jimena B. Torres Rivas. Consumo de alimentación en bailarinas. Tesis Universidad Abierta Interamericana, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud. Mayo, 2015. Disponible en: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC118095.pdf>

Asunción 2 de Noviembre de 2017

SEÑORES ORGANIZADORES

II JORNADA DE INVESTIGACIÓN DE LA UNIDA

DE MÍ (NUESTRA) CONSIDERACIÓN:

Es grato dirigirme (nos) a Ustedes, a fin de postular el Trabajo Titulado Hábitos Alimentarios en Bailarinas de 14 a 22 años de la Escuela Municipal de Limpio para participar en la Categoría de Proyecto Artículo Caso Clínico Ensayo en la II Jornada de Investigación de la UNIDA "Iniciación Científica", según el siguiente detalle:

Título del Trabajo Hábitos Alimentarios en Bailarinas de 14 a 22 años de la Escuela Municipal de Limpio.

Línea de Investigación Salud Publica

Equipo de Investigación Ana Victoria Carrera Villasanti

Tutor Docente Profe. Lic. Raquel Estigarribia

Cátedra Fundamentos de la Nutrición

Carrera Notición

Sin otro particular, me (nos) despido (despedimos) muy atentamente

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke, positioned above a solid horizontal line.

Firma y Aclaración