



**UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN DEL URUGUAY
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CENTRO REGIONAL ROSARIO
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

**“CALIDAD NUTRICIONAL DE LA MERIENDA
EN BAILARINAS DE JAZZ DE LA ESCUELA DE
DANZAS CUBA BALLET”**

ALUMNA: CONTI, MARÍA

DIRECTORA: Lic. En Nutrición ZAVATTI, MONICA

CO-DIRECTORA: Lic. En Nutrición MENGARELI, SOFÍA

*Tesis presentada para completar los requisitos del plan de estudio de la
Licenciatura en Nutrición*

Rosario julio 2018

Agradecimientos:

En primer lugar, quisiera destacar la orientación y supervisión permanente que me ha brindado la Lic. en Nutrición Mónica Zavatti brindando sus conocimientos para poder enriquecer este escrito.

A la Lic. Mengareli Sofía por aceptar ser mi co-directora y resolver dudas del trabajo.

A las autoridades de la Escuela de Danzas Cuba Ballet por otorgar su espacio y tiempo para realizar las entrevistas.

A las alumnas y amigas de danzas con quienes comparto la misma pasión por el baile.

A mis compañeras de estudio y amigas, Marianela y Virginia que estuvieron desde el primer momento de esta carrera hasta la meta final.

Por último y no menos importante un agradecimiento muy especial para mi familia, que han tenido infinita voluntad y paciencia en mis estudios y que sin ellos no habría sido posible cumplir este sueño.

Índice

1. Resumen	5
2. Introducción:	7
3. Justificación	9
4. Antecedentes	10
5. Planteo del problema	17
6. Hipótesis.....	18
7. Objetivos	19
7.1. Objetivo general.....	19
7.2. Objetivos específicos.....	19
8. Marco teórico.....	20
8.1. Alimentación saludable	20
8.2. Alimento.....	21
8.3. Leyes de la alimentación:	22
8.4. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos:	24
8.4.1. Mensajes de la alimentación:.....	25
8.4.2. Grafica nutricional:.....	30
8.5. Merienda.....	31
8.5.1. Definición	31
8.5.2. Etimología	31
8.5.3. Importancia.....	31
8.5.4. Características de la merienda:.....	32
8.5.5. Lácteos.....	32
8.5.6. Frutas.....	34
8.5.7. Cereales.....	37
8.6. Herramientas para la evaluación nutricional.....	39
8.6.1. Valoración del Estado Nutricional (VEN)	39
8.6.2. Anamnesis alimentaria:	39
8.6.3. Recordatorio	40
8.6.4. Registro	41
8.6.5. Cálculo de ingesta	41

8.7.	Danza Jazz.....	42
8.7.1.	Definición	42
8.7.2.	Historia	42
8.7.3.	Actividad física y danza	43
8.7.4.	Alimentación y danza	44
9.	Materiales y métodos:	48
10.	Tipo de investigación y diseño:	48
11.	Población:.....	49
12.	Muestra:.....	49
13.	Criterios de inclusión y exclusión:.....	49
14.	Instrumentos y técnicas de recolección de datos:.....	50
15.	Operacionalización de variables:	50
16.	Diagrama de Gantt	53
17.	Resultados:.....	54
18.	Discusión:	59
19.	Conclusiones:	61
20.	Recomendaciones:	62
21.	Bibliografía	63
22.	Anexos.....	65
22.1	Encuesta de alimentos	65
26.2	Recordatorio de 24 hs:	69

1. Resumen

La importancia de una merienda completa y de buena calidad condiciona el equilibrio nutricional influenciando en gran medida el rendimiento físico e intelectual de las personas.

El objetivo de este trabajo fue determinar la calidad de la merienda en bailarinas de jazz de la Escuela de danzas Cuba ballet, de la ciudad de Rosario, en el período de abril mayo del 2018.

La muestra se conformó por 32 alumnas, de sexo femenino, de entre 20 y 35 años de edad. Las variables analizadas fueron, edad, frecuencia semanal de la merienda, calidad de la merienda evaluada por el método *enKid* y grupo de alimento más consumido en la merienda.

La recolección de datos se obtuvo a través de un cuestionario y con el método de Recordatorio de 24 Hs.

Se confirmó la hipótesis de que la calidad nutricional de la merienda responde a una insuficiente calidad en bailarinas de jazz (49,99%), en cuanto a la frecuencia semanal de la merienda se obtuvo como resultado que lo realizan en forma irregular (46,87%), y grupo de alimento más consumido fue el cereal (56%) tal como se lo esperó.

Se hace evidente la necesidad desarrollar y llevar a cabo programas de educación nutricional en bailarinas para asegurar un adecuado aporte de energía y nutrientes evitando situaciones carenciales que pueden ocasionar alteraciones y trastornos de la salud.

Palabras claves: merienda, calidad nutricional, bailarinas, educación nutricional.

2. Introducción:

Una alimentación saludable es indispensable para la vida de los seres humanos, la base de una buena nutrición reside en el equilibrio, la variedad y la moderación de nuestra alimentación. Por eso es de vital importancia la realización de las 4 comidas (Ministerio de Salud, 2015).

La merienda es la ingesta de alimentos que se realiza por la tarde, entre las 16 y 18 hs, suele coincidir con la hora en que los niños y adultos salen del colegio y trabajo respectivamente y previo a la realización de ejercicios, por lo que es de especial relevancia ya que aporta la energía necesaria para pasar la tarde de forma activa hasta la cena, condiciona el equilibrio nutricional influenciando en gran medida el rendimiento físico e intelectual. Además suele ser considerada exclusiva de los escolares y no se le concede la importancia que realmente se merece, sobre todo cuando se realiza una actividad física luego de ingerirla.

La danza jazz es un baile que no tiene técnicas concretas, se sirve de elementos técnicos de la danza moderna y el ballet, sin dejar por ello de poseer su propio trabajo técnico y sobre todo estadístico, principalmente en lo que hace a la movilidad del torso y la disociación de la parte superior con respecto a los trabajos de pies y piernas. Las contracciones abdominales, el trabajo a tierra, y la particular manera de entrar y salir del suelo son características fundamentales de esta disciplina, participando todo el cuerpo en una conjunción dinámica muscular y mental (Blasco, 2004). Por lo que es necesaria una alimentación completa, incluyendo a la merienda, para proporcionar al

bailarán los sustratos energéticos y plásticos, la reposición de las pérdidas de agua y de los diversos macro y micro nutrientes, compensando las alteraciones metabólicas inducidas por el ejercicio, mejorando la función inmune y adecuando el peso según la talla (Villasanti, 2017).

3. Justificación

Con la finalidad de conocer con mayor profundidad los hábitos alimentarios, específicamente la ingesta realizada antes de la clase de bailarinas de jazz y contribuir de alguna manera al conocimiento en el campo de la investigación científica, es de interés investigar la calidad nutricional de la merienda, ya que diversos estudios y publicaciones hacen hincapié en la importancia del desayuno en la dieta, sin embargo, aunque la merienda es una comida fundamental más del día, se considera “la gran olvidada en la alimentación”, de modo que no siempre tenemos en cuenta si se realiza o no, o si se hace de forma saludable y completa. Se suele dedicar menos tiempo a su preparación, por falta de tiempo o educación alimentaria.

La práctica regular de la danza ayuda a estimular la circulación sanguínea, mejorar el sistema cardiovascular, aumentar la capacidad pulmonar, regular la tensión arterial y favorecer el equilibrio, por eso es necesario la realización de una merienda de buena calidad nutricional, la cual debería incluir lácteos, cereales, y frutas, una merienda de insuficiente calidad nutricional incluye solo uno o dos de los grupos, y una merienda de mala calidad nutricional no contiene ningún alimento de los grupos mencionados anteriormente, según estudio enKid.

Esta ingesta vespertina supone un aporte nutritivo de gran importancia asegurando un adecuado aporte de energía y nutrientes para evitar situaciones carenciales que puedan ocasionar alteraciones y trastornos de la salud.

4. Antecedentes

“Hábitos de merienda en escolares entre 6 y 12 años del colegio de la Comunidad Autónoma de Madrid. Estudio HABIMER Plus” (M. Echeverría Fernández, M. Herrero Álvarez y I. Carabaño Aguado, 2014)

Los hábitos alimentarios adquiridos en la edad escolar son el molde que se reproducirá en la edad adulta. La merienda debe constituir el 15-20% de las calorías diarias, y es una buena oportunidad para administrar frutas, lácteos y cereales.

El objetivo de este estudio fue conocer los hábitos alimentarios en la merienda de niños escolares entre 6 y 12 años. Se realizó una encuesta a los niños sobre los hábitos en la merienda de los tres últimos días. Los resultados se analizaron en el programa SPSS®.

Se obtuvo como resultado que Rellenaron la encuesta un total de 214 niños de 6-12 años (el 100% de los niños que acudieron a clase aquel día), de los cuales 104 eran niños y 107 niñas (relación niño: niña de 1:1,02).

La edad media fue de 8,67 años (desviación estándar: 1,85 años). El 76% merienda todos los días y hasta un 91% refiere hacerlo cinco días a la semana. De los niños que refieren merendar todos los días, el 47% son niños y el 53% niñas.

Estratificando por edad, meriendan todos los días el 96% de los niños de seis años, el 95% de los de siete años, el 86% de los de ocho años, el 88% de los niños de nueve años, el 79% de los niños de diez años, el 28% de

los niños de 11 años y el 20% de los niños de 12 años (Fig. 2), encontrándose diferencias estadísticamente significativas ($p=0,04$).

Del 24% (53 niños) que no merendaba todos los días, el 43% (25 niños) ha contestado por qué no lo ha hecho y la razón que se refiere con más frecuencia es "no tener hambre"

En cuanto al tipo de comida que tomaron en la merienda en los últimos tres días, refieren haber consumido: 148 (69%) sándwich/tostadas, 129 (60%) bocadillo (31 de los cuales eran con chocolate), 106 (49,5%) fruta, y 81 (38,5%) bollería industrial/snacks.

Si estratificamos el tipo de alimentos por sexo, los niños (53, 65%) comen más alimentos industrializados que las niñas (28, 35%); las niñas (62, 58%), toman más fruta que los niños (43, 42%).

Con respecto a los lácteos, 195 (94%) niños/as refirieron haber tomado algún lácteo para merendar en los tres últimos días; 106 (53,8%) niños/as referían haber tomado leche en los tres últimos días. De ellos, 86 la tomaron sola y 85 con cacao soluble; 44 niños/as tomaron yogures. El resto (163) tomaron el lácteo en forma batidos, flan, natillas, quesito, etc.

En cuanto al tipo de bebida ingerida, 103 (48%) niños indicaron haber bebido agua; 150 (70,1%), jugos envasados; 31, refrescos (Coca cola®, Fanta®...), y 7, bebidas estimulantes (café, té)

El 76% de los niños merienda todos los días. Este porcentaje disminuye hasta un 28 y un 20% en los niños de 11 y 12 años, respectivamente. El 60-69% refiere comer un bocadillo o sándwich; un 49%, fruta, y un 38,5%, bollería industrial. En cuanto a los lácteos, el 94% ingiere algún tipo de lácteo; sin embargo, el 76% lo había ingerido en forma de batidos,

natillas o flanes. El 48% de los niños acompañó con agua su merienda, mientras que el 70,1% lo hizo con zumos envasados.

Conclusiones: hay que hacer hincapié en los alimentos ofertados en la merienda, estableciendo medidas orientadas a recomendar más frutas frescas en lugar de zumos envasados, de lácteos en forma de leche/yogur en lugar de batidos y flanes, y evitar el consumo de bollería.

“Consumo de alimentos en bailarinas de danza clásica de 16 a 18 años de la escuela municipal de danzas “Ernesto de Larrechea” de la ciudad de Rosario (Sta. Fé) para conocer si el mismo es adecuado en cantidad, calidad y frecuencia.” (Jimena B. Torres Rivas, Rosario, Santa Fe, 2015)

El presente estudio de investigación tuvo como objetivo Investigar el consumo de alimentos en bailarinas de danza clásica de 16 a 18 años de la escuela municipal de danzas “Ernesto de Larrechea” de la ciudad de Rosario (Sta. Fé) para conocer si el mismo es adecuado en cantidad, calidad y frecuencia, además se determinó la valoración del estado nutricional de las bailarinas para comprobar si el mismo es adecuado para su edad, contextura física y nivel de actividad, y el análisis la alimentación de las mismas, para evidenciar si es proporcional a la actividad que realizan y al periodo de crecimiento en el que se encuentran.

El estudio realizado fue descriptivo, debido a que tuvo como objetivo determinar las características de la alimentación de las bailarinas y permite tener un conocimiento actualizado de la misma tal como se presenta, y el tipo de estudio fue transversal, ya que se centró en analizar las características

(calidad y cantidad) de la ingesta de alimentos en un momento dado, y en cuanto a las variables fueron cuantitativas y cualitativas, ya que se recopilaron datos numéricos acerca de la cantidad de alimentos ingeridos, los cuales fueron convertidos a gramos de nutrientes para realizar la comparación con los estándares. A su vez, con el mismo se pretendió conocer la calidad de la alimentación, lo que trasciende los datos numéricos para poder comprender si la calidad de los alimentos ingeridos es adecuada para la edad y la actividad, independientemente de la carga calórica que posean.

La muestra fue de 21 alumnas de entre 16 y 18 años que realizan danza clásica en la escuela Ernesto de Larrechea. Las mismas concurren al sexto año de la formación en danza clásica.

Para la evaluación del estado nutricional se evaluó el peso, la talla y el IMC.

Para la evaluación de la ingesta alimentaria se utilizó el diario de frecuencia de consumo. Para estimar la ingesta diaria de energía, hidratos de carbono, proteínas, grasas, se utilizó el software Sistema de Análisis y Registro de Alimentos (SARA) y la información nutricional provista por los rótulos de los alimentos faltantes. Los valores obtenidos se compararon con los valores de referencia.

La ingesta energética promedio fue de 1275 Kcal/día, representando un 86% del total.

La ingesta de hidratos de carbono promedio fue de 3,04 g/kg de peso/día. El 90% de la población estudiada tuvo una baja ingesta de este nutriente con bajo consumo de cereales.

La ingesta de proteínas promedio fue de 1g/Kg de peso/día. Del total, el 62% tuvo una ingesta baja de proteínas con respecto a las recomendaciones, con bajo consumo de lácteos.

La ingesta de grasas en promedio representó el 32,7% del total de energía consumida, lo que resultó elevado con respecto a las recomendaciones.

El 100% de las encuestadas no alcanzó a cubrir los requerimientos de líquido y de fibra dietética.

Se llegaron a cumplir los requerimientos diarios de Tiamina, Riboflavina, Piridoxina y Niacina, en un 90, 66 86 y 76% respectivamente. Se observaron las mayores carencias en la ingesta de vitamina D, siendo que el 90% de las encuestadas no llegó a cumplir los requerimientos diarios, y la vitamina C, con un 95% de encuestadas que no alcanzaron a cubrir los requerimientos diarios.

Se demostró que no alcanzaron a cumplirse las RDA de Calcio, Magnesio y Potasio por la totalidad de las encuestadas. El fósforo fue un nutriente crítico, no cubriéndose las RDA por el 90% de las encuestadas. El Sodio fue el que mayor porcentaje de cobertura de RDA obtuvo, siendo este el 52%.

“Estado nutricional de bailarines adultos finalistas del concurso nacional de marinera norteña del Club Libertad, Lima 2015” Leonidas David Porras Meza, Lima, Perú 2015)

El objetivo de este estudio fue determinar el estado nutricional de bailarines adultos finalistas del Concurso Nacional de Marinera Norteña del Club Libertad, 2015. A partir de un diseño descriptivo, transversal. Realizado Lima Metropolitana, Perú. Con una muestra de 19 hombres y 21 mujeres

bailarines adultos finalistas de marinera norteña del 55º Concurso Nacional de Marinera Norteña del Club Libertad realizado en Trujillo, La Libertad.

Obteniendo como resultados que el 30% presentaron sobrepeso, el 7.5% presentaron baja reserva proteica, el 10% riesgo cardiovascular y el 17.5%. Los porcentajes de adecuaciones de energía y nutrientes en mujeres fueron inadecuadas: energía (87.9%), proteína (88.5%), carbohidrato (96.3%), grasa (89,5%), calcio (58.1%), magnesio (92.9%), potasio (64.6%), zinc (82.2%) y hierro (69.2%); en varones fueron inadecuadas a excepción del hierro: energía (89.8%), proteína (90.2%), carbohidrato (95.42%), grasa (82%), calcio (57.8%), magnesio (85.7%), potasio (74.8%), zinc (74.6%) y hierro (137.8%). Se pudo concluir que los bailarines presentaron mal nutrición por exceso de calorías, el 30% presentó sobrepeso, el 7.5% reserva proteica baja y 10% elevado riesgo cardiovascular; en las mujeres el 17.5% presentó anemia de grado leve (n=6) y grado moderado (n=1); y su dieta es inadecuada ya que los participantes no cubren sus recomendaciones de macro y micronutriente, a excepción del hierro en varones.

“Relación entre ingesta calórica y gasto energético en estudiantes de 9 a 18 años de edad del Instituto Nacional de Danza de la ciudad de Quito en el periodo enero – febrero” (Tania M. Álvarez Torres, Quito, Ecuador, 2016)

El presente estudio pretendió evaluar ingesta calórica y gasto energético para identificar desbalance energético en 117 estudiantes de danza de 9 a 18 años de un instituto de danza en la ciudad de Quito. El estudio realizado fue descriptivo, especificando propiedades y características del consumo calórico y

gasto energético de los participantes, mostrando tendencias de ambas variables, el tipo de investigación fue transversal porque se recolectaron los datos de consumo calórico y gasto energético en un solo momento. Con enfoque cuantitativo, dado que las mediciones y resultados se obtienen en valores numéricos, que indican cantidad de kilocalorías consumidas y kilocalorías gastadas, obteniéndose como resultados que la ingesta calórica general fue $1838,6 \pm 810.1$ Kcal, en preadolescentes $1868,7 \pm 708.5$ Kcal y en adolescentes 1807 ± 910.3 Kcal. El gasto energético general fue $2200 \pm 581,4$ Kcal, en preadolescentes 1839.6 ± 409.8 Kcal y en adolescentes 2579.2 ± 487.7 Kcal. Se obtuvo un desbalance energético general del 86,3%, en preadolescentes el 80% y en adolescentes 93%.

Se concluyó que la ingesta calórica fue significativamente menor que el gasto energético, y el balance energético reveló diferencias importantes por grupos.

5. Planteo del problema

¿Cuál es la calidad nutricional de la merienda en bailarinas de jazz de la escuela de danzas Cuba Ballet de 20 a 35 años que practican en el horario de 19 a 20 hs los días lunes y miércoles de la ciudad de Rosario, Santa Fe, durante el periodo abril 2018 a mayo 2018?

6. Hipótesis

La merienda que realizan las bailarinas de Jazz de la escuela del Cuba Ballet en la ciudad de Rosario en el periodo abril – mayo del año 2018 responde a una insuficiente calidad nutricional.

7. Objetivos

7.1. Objetivo general

Determinar la calidad nutricional de la merienda en bailarinas de jazz de la escuela de danzas Cuba Ballet en el horario de 19 a 20 hs los días lunes y miércoles de la ciudad de Rosario, Santa Fe, durante el periodo abril 2018 a mayo 2018.

7.2. Objetivos específicos

- Definir la muestra de bailarinas que realizan y no realizan la merienda.
- Categorizar la muestra según edad.
- Determinar la frecuencia semanal con que efectúan la merienda.
- Analizar calidad nutricional de la merienda.
- Identificar cual es el alimento más consumido de la merienda.

8. Marco teórico

8.1. Alimentación saludable

Se define a la alimentación saludable como aquella que provee los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

Una persona con una buena alimentación tiene más oportunidades de:

- Desarrollarse plenamente
- Vivir con salud
- Aprender y trabajar mejor
- Protegerse de enfermedades.

La alimentación variada asegura la incorporación y aprovechamiento de todos los nutrientes que necesitamos para crecer y vivir saludablemente.

Alimentarse saludablemente, además de mejorar la calidad de vida en todas las edades, ha demostrado prevenir el desarrollo de enfermedades como:

- Obesidad
- Diabetes

- Enfermedades cardio y cerebrovasculares
- Hipertensión arterial
- Dislipemia
- Osteoporosis
- Algunos tipos de cáncer
- Anemia
- Infecciones

(Ministerio de Salud, 2015).

Las necesidades de nutrientes y energía varía de acuerdo al sexo, la edad y el tipo de actividad física que desarrollan los individuos.

La nutrición es el resultado o la resultante de un conjunto de funciones armónicas y solidarias entre sí que tienen como finalidad mantener la composición e integridad normal de la materia y conservar la vida.

Asegurar la vida significa mantener constantes:

- La estructura y composición química de las células, tejidos y órganos y sistemas.
- El volumen, composición, osmolaridad y ph del medio interno.
- La temperatura corporal.

8.2 Alimento

El Dr. Pedro Escudero quien fue fundador y creador de la especialidad nutricional en Argentina, considerado como de “el padre de la nutrición”, denominó alimento a toda sustancia natural que al ser incorporada al organismo, llena una función de nutrición. El Código Alimentario Argentino lo define como toda sustancia o mezcla de sustancias, naturales o elaboradas que ingeridas por el hombre aportan a su organismo los materiales y energía necesaria para el desarrollo de los procesos biológicos (Girolami, 2010).

8.3. Leyes de la alimentación:

Pedro Escudero reunió conceptos que se remontaban a Hipócrates y, con su visión integradora, enunció las Leyes de La Alimentación, que según sus pensamientos constituyen “reglas constantes e invariables, aplicables a todos los casos, en todas las edades, a sanos y enfermos”

A los fines prácticos se crearon reglas o normas que permiten conocer a priori la normalidad de un plan de alimentación. Estas normas se denominan:

LEYES FUNDAMENTALES DE LA ALIMENTACION

Ley de cantidad: *“La cantidad de la alimentación debe ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance”*

Asegura que todos los nutrientes estén presentes para cumplir su función en el organismo en una adecuada cantidad y proporción entre ellos

Ley de calidad: *“El régimen de la alimentación debe ser completo en su composición para ofrecer al organismo, que es una unidad indivisible, todas las sustancias que lo integran”*

Esta ley expresa que para mantener la salud es necesario ingerir, a través de los alimentos, todos los principios nutritivos que conforman al organismo y su composición química. Esto únicamente se logra con una alimentación variada en alimentos, en esta investigación hizo hincapié en la calidad de la merienda que debe ser variada en alimentos (lácteos, cereales y frutas). No existe en la alimentación un único alimento que aporte todos los nutrientes necesarios, la excepción es la leche materna en los primeros meses de vida del niño.

Si el organismo no cuenta con el aporte de nutrientes necesarios puede sintetizarlos o utilizar la reservas del mismo. Al nutriente que no puede ser sintetizado se lo denomina esencial.

A toda alimentación que cumpla con esta ley se la considera completa, tal como una merienda de buena calidad nutricional con la incorporación de los tres grupos de alimentos (lácteos, frutas y cereales), aquella alimentación en donde falte uno o dos de los grupos de alimentos, teniendo un reducido aporte de nutrientes, se la considera insuficiente, y en el caso de la merienda le falte los tres grupos de alimentos será una merienda de mala calidad nutricional.

Ley de la armonía: *“Las cantidades de los diversos principios nutritivos que integran la alimentación deben guardar una relación de proporciones entre sí”*

Los macronutrientes que la integran deben mantener un adecuado equilibrio, conteniendo todos los grupos de alimentos.

Ley de la adecuación: *“La finalidad de la alimentación está supeditada a su adecuación al organismo”*

Debe satisfacer todas las necesidades del organismo; en el hombre sano debe conservar la salud y en el enfermo debe favorecer la curación y mantener el estado general, y debe adecuarse a las características sociales, culturales y del entorno de los individuos (Girolami, 2010).

La alimentación evoluciona con el tiempo y se ve influida por muchos factores e interacciones complejas. Los ingresos, los precios de los alimentos (que afectarán a la disponibilidad de alimentos saludables y a su asequibilidad), las preferencias y creencias individuales, las tradiciones culturales, y los factores geográficos, ambientales y socioeconómicos interactúan de manera compleja para configurar los hábitos individuales de alimentación.

Por consiguiente, promover un entorno alimentario saludable, que incluya sistemas alimentarios que promuevan una dieta diversificada, equilibrada y sana, requiere la participación de distintos actores y sectores, entre estos el sector público y el sector privado (OMS, 2015).

8.4. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos:

A nivel nacional se desarrollaron las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) como herramienta educativa que adapta los conocimientos científicos sobre recomendaciones nutricionales y composición de los alimentos, en mensajes prácticos que facilitan a las personas la selección y

consumo de una alimentación saludable. Es así que las Guías Alimentarias constituyen una herramienta para la población que contiene las bases de una alimentación saludable en la cual se cumplen los principios mencionados, a través de 10 mensajes principales acompañados por sus mensajes secundarios y una gráfica que sintetiza la información, se busca alentar un mejor perfil de consumo de alimentos, mejorando los hábitos y promoviendo la salud de la población.

8.4.1. Mensajes de la alimentación:

MENSAJE 1

Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física

- 1) Realizar 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, **merienda** y cena) incluir verduras, frutas, legumbres, cereales, 1 leche, yogur o queso, huevos, carnes y aceites.
- 2) Realizar actividad física moderada continua o fraccionada todos los días para mantener una vida activa.
- 3) Comer tranquilo, en lo posible acompañado y moderar el tamaño de las porciones.
- 4) Elegir alimentos preparados en casa en lugar de procesados.
- 5) Mantener una vida activa, un peso adecuado y una alimentación saludable previene enfermedades.

MENSAJE 2

Tomar a diario 8 vasos de agua segura.

- 1) A lo largo del día beber al menos 2 litros de líquidos, sin azúcar, preferentemente agua.
- 2) No esperar a tener sed para hidratarse.
- 3) Para lavar los alimentos y cocinar, el agua debe ser segura.

MENSAJE 3

Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.

- 1) Consumir al menos medio plato de verduras en el almuerzo, medio plato en la cena y 2 o 3 frutas por día.
- 2) Lavar las frutas y verduras con agua segura.
- 3) Las frutas y verduras de estación son más accesibles y de mejor calidad.
- 4) El consumo de frutas y verduras diario disminuye el riesgo de padecer obesidad, diabetes, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares

MENSAJE 4

Reducir el uso de la sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.

- 1) Cocinar sin sal, limitar el agregado en las comidas y evitar el salero en la mesa.
- 2) Para reemplazar la sal utilizar condimentos de todo tipo (pimienta, perejil, ají, pimentón, orégano, etc.)

3) Los fiambres, embutidos y otros alimentos procesados (como caldos, sopas y conservas) contienen elevada cantidad de sodio, al elegirlos en la compra leer las etiquetas.

4) Disminuir el consumo de sal previene la hipertensión, enfermedades vasculares y renales, entre otras.

MENSAJE 5

Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.

1) Limitar el consumo de golosinas, amasados de pastelería y productos de copetín (como palitos salados, papas fritas de paquete, etc.).

2) Limitar el consumo de bebidas azucaradas y la cantidad de azúcar agregada a infusiones.

3) Limitar el consumo de manteca, margarina, grasa animal y crema de leche.

4) Si se consumen, elegir porciones pequeñas y/o individuales. El consumo en exceso de estos alimentos predispone a la obesidad, hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre otras.

MENSAJE 6

Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.

1) Incluir 3 porciones al día de leche, yogur o queso.

2) Al comprar mirar la fecha de vencimiento y elegirlos al final de la compra para mantener la cadena de frío.

3) Elegir quesos blandos antes que duros y aquellos que tengan menor contenido de grasas y sal.

4) Los alimentos de este grupo son fuente de calcio y necesarios en todas las edades.

MENSAJE 7

Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.

1) La porción diaria de carne se representa por el tamaño de la palma de la mano.

2) Incorporar carnes con las siguientes frecuencias: pescado 2 o más veces por semana, otras carnes blancas 2 veces por semana y carnes rojas hasta 3 veces por semana.

3) Incluir hasta un huevo por día especialmente si no se consume la cantidad necesaria de carne.

4) Cocinar las carnes hasta que no queden partes rojas o rosadas en su interior previene las enfermedades transmitidas por alimentos.

MENSAJE 8

Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.

1) Combinar legumbres y cereales es una alternativa para reemplazar la carne en algunas comidas.

2) Entre las legumbres puede elegir arvejas, lentejas, soja, porotos y garbanzos y entre los cereales arroz integral, avena, maíz, trigo burgol, cebada y centeno, entre otros.

3) Al consumir papa o batata lavarlas adecuadamente antes de la cocción y cocinarlas con cascara.

4) Combinar legumbres y cereales es una alternativa para reemplazar la carne en algunas comidas.

MENSAJE 9

Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.

1) Utilizar dos cucharadas soperas al día de aceite crudo.

2) Optar por otras formas de cocción antes que la fritura.

3) En lo posible alternar aceites (como girasol, maíz, soja, girasol alto oleico, oliva y canola).

4) El aceite crudo, las frutas secas y semillas aportan nutrientes esenciales.

5) Utilizar al menos una vez por semana un puñado de frutas secas sin salar (maní, nueces, almendras, avellanas, castañas, etc.) o semillas sin salar (chía, girasol, sésamo, lino, etc.).

MENSAJE 10

El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.

1) Un consumo responsable en adultos es como máximo al día, dos medidas en el hombre y una en la mujer.

2) El consumo no responsable de alcohol genera daños graves y riesgos para la salud. (Guías alimentarias para la población Argentina, 2016)

8.4.2. Grafica nutricional:



8.5 Merienda

8.5.1. Definición

a) Comida ligera que se toma entre el almuerzo y la cena.

b) Comida pequeña.

(RAE, 2018)

8.5.2. Etimología

La palabra merienda viene del latín *merenda*. Este vocablo es propio del lenguaje militar y designada, bien como una comida de mediodía o de la tarde que se distribuía a los soldados. En realidad la palabra procede del gerundio del verbo *merece* o *mererí*, que significa merecer, ganarse algo. De ahí también se formó en el latín un verbo denominativo *merendare* que nos da merendar (Ecu Red, 2017).

8.5.3. Importancia

Para mantener la salud necesitamos consumir energía y diversos nutrientes que se encuentran almacenados e irregularmente repartidos en los alimentos. Por esta razón es imprescindible que la dieta contenga alimentos muy diversos, representativos de los grupos principales, para que todos ellos aporten los nutrientes necesarios. Y esta recomendación también se aplica a la merienda que no debe ser una excepción a las recomendaciones generales

para elegir una dieta equilibrada, en la que la variedad es un requisito imprescindible y la mejor garantía de equilibrio nutricional (Carabajal, 2013).

La merienda permite un mejor reparto de los aportes energéticos durante el día, y aporta las necesidades nutritivas indispensables al organismo distribuyendo los nutrientes esenciales evitando la falta de energía y llegando con menos hambre a la cena.

Para realizar una buena merienda es necesario dedicarle entre 15 y 20 minutos de tiempo, sentado en un ambiente relajado. (Carabajal, 2013)

8.5.4 Características de la merienda:

La contribución de la merienda a la ingesta energética sugiere que debería aportar entre un 15 y 20% de las necesidades diarias y su calidad nutricional se completa con la inclusión de lácteos, cereales y frutas al igual que en el desayuno, por lo cual para evaluar la calidad nutricional de la merienda se analizó según los criterios del estudio enKid, y que considera la incorporación de una porción de alimento de cada uno de los siguientes grupos: lácteos, cereales y fruta. Las categorías de esta variable fueron: Buena calidad (incluye al menos una porción de cada uno de los 3 grupos de alimentos considerados); Insuficiente calidad (incluye una o dos porciones de los grupos mencionados) y Mala calidad (Incluye alimentos que no pertenecen a ninguno de estos tres grupos: infusiones, golosinas, entre otros o no merienda).

8.5.5. Lácteos

“Con la designación de Alimentos Lácteos, se entiende la leche obtenida de vacunos o de otros mamíferos, sus derivados o subproductos, simples o elaborados, destinados a la alimentación humana.” (Codigo Alimentario Argentino, 2006)

Aporte Nutricional:

Este grupo de alimentos lácteos ofrece proteínas de alto valor biológico y es fuente principal de calcio.

La leche y el yogurt aportan:

Proteínas: son todas de alto valor biológico. Entre ellas se encuentran las caseínas, proteínas del lactosuero como albuminas (α - lactoalbumina, β - lactoalbumina, seroalbumina) globulinas; etc.

Hidratos de carbono: El principal es la lactosa representa una fuente energética de fácil utilización y favorece la absorción de calcio y magnesio.

Grasas: son principalmente triglicéridos con gran proporción de ácidos grasos saturados, siendo menor la proporción de ácidos grasos mono y poliinsaturados.

Minerales: el calcio y el fosforo son los minerales esenciales de la leche y se encuentran altamente biodisponibles para el organismo. Actualmente alguna industrias suplementan la leche con hierro.

Vitaminas: la leche contiene variedad de vitaminas, pero en cantidades muy bajas, que no alcanzan a cubrir las necesidades diarias recomendadas. Posee retinol (vitamina A) y vitamina D en la grasa. Es una buena fuente de

niacina (B3), tiamina (B) y riboflavina (B2). Actualmente, la industria suplementa la leches con vitamina A y D.

Agua: es su principal componente

Los quesos aportan:

Los mismos nutrientes que la leche y el yogurt, pero a medida que aumenta la dureza del queso, es menor el contenido de lactosa y mayor contenido de grasa, sodio y calcio.

Recomendaciones a la población con relación a este grupo de alimentos:

- Se recomienda consumir de 2 a 3 porciones diarias para mantener la salud ósea.
- En etapas especiales como la niñez, la adolescencia y la menopausia se deben incrementar las porciones.
- Es recomendable que los recién nacidos reciban solo leche materna, por lo menos hasta los 6 meses de vida.
- Para los adultos en general se recomiendan los productos descremados.

8.5.6. Frutas

Se entiende por fruta destinada al consumo, el fruto maduro procedente de la fructificación de una planta sana.

Fruta Fresca: *Es la que habiendo alcanzado su madurez fisiológica, de acuerdo al Art. 887 bis, presenta las características organolépticas adecuadas*

para su consumo al estado natural. Se hace extensiva esta denominación a las que reuniendo las condiciones citadas se han preservado en cámaras frigoríficas.

Fruta Seca: *“Es aquella que presenta, en su estado natural de maduración un contenido de humedad tal, que permite su conservación sin necesidad de un tratamiento especial. Se presentan con endocarpio más o menos lignificados, siendo la semilla la parte comestible (nuez, avellana, almendra, castaña, pistacho, entre otras).”*

Fruta desecada: *“Es la fruta fresca, sana, limpia, con un grado de madurez apropiada, entera o fraccionada, con o sin epicarpio, carozo o semillas, que ha sido sometida a desecación en condiciones ambientales naturales para privarlas de la mayor parte del agua que contienen. Fruta deshidratada: Es la que reuniendo las características citadas precedentemente, se ha sometido principalmente a la acción del calor artificial por empleo de distintos procesos controlados, para privarlas de la mayor parte del agua que contienen.”* (Codigo Alimentario Argentino, 2006)

Aporte nutricional:

Proteínas: el contenido de proteínas es bajo y de bajo valor biológico.

Hidratos de carbono: se encuentran como azúcares, especialmente mono y disacáridos, que el dan sabor dulce. Cuanto más maduras son mayor concentración de azúcares poseen.

Fibra: se presenta como celulosa, hemicelulosa y cuerpos celulósicos, que van a brindar la fibra soluble e insoluble:

Soluble: en contacto con el agua forman retículos donde queda atrapada originando soluciones de gran viscosidad, lo que provoca un retardo del vaciamiento gástrico y tránsito intestinal, prolongando la sensación de saciedad, además disminúyelos valores de glicemia postprandial y atenuación de los niveles plasmáticos de colesterol.

Ejemplos: cítricos, manzana, almendras avellanas, nueces.

Insoluble: Tienen escasa capacidad para formar soluciones viscosas. Aumentan el residuo fecal, prolonga la sensación de saciedad porque aumenta el volumen dentro del estómago y además favorece el funcionamiento intestinal

Ejemplos: manzana, frambuesa, pera, kiwi, higos, nueces.

Minerales y vitaminas: tienen gran variedad y cantidad de estos micronutrientes. Mayormente se encuentran en las cáscaras.

Minerales: los que más se destacan son el potasio, sodio, magnesio calcio y hierro.

Vitaminas: Proveen gran cantidad de vitamina A, que casi siempre se acompaña de clorofila, por lo que se encuentran en frutas amarillas y rojas. También contienen gran cantidad de vitamina C, que se caracteriza por que se oxida con facilidad y se solubiliza rápidamente durante la cocción en agua.

Las vitaminas y minerales mejoran la biodisponibilidad de nutrientes que hay en otros alimentos. Por ejemplo: la vitamina C es un facilitador indispensable para la absorción del hierro (Mahan & Escott-Stump, 2009).

8.5.7. Cereales

Entiéndase por Cereales: *“las semillas o granos comestibles de las gramíneas: arroz, avena, cebada, centeno, maíz, trigo, etc., para su consumo deben estar libres de impurezas, productos extraños, materias terrosas o parásitos y en perfecto estado de conservación”* (Codigo Alimentario Argentino, 2006)

Aporte nutricional:

Proteínas: no son abundantes, y además son pobres en calidad. La lisina es el aminoácido limitante, por eso es necesario suplir la falta de este aminoácido incorporando otros alimentos que lo contengan y así obtener una mezcla de alta calidad y utilización proteica. Si se combinan adecuadamente entre sí o con pequeñas cantidades de alimentos de origen animal, su calidad proteica mejora.

Hidratos de carbono: Fuentes de hidratos de carbono complejos que son absorbidos lentamente por el organismo y dan sensación de saciedad. Proveen la energía suficiente que el organismo necesita para aprovechar bien el resto de nutrientes, siempre y cuando se consumen en la cantidad adecuada.

Grasas: se encuentran principalmente en el germen, junto con las vitaminas liposolubles.

Minerales: contienen mayormente fosforo y potasio. También poseen hierro, aunque no es tan biodisponible como el de origen animal. Son pobres en calcio y en sodio.

Vitaminas: las más abundantes son las del complejo “B”: riboflavina y niacina.

Fibra: celulosa y lignina, que producen aumento de volumen de la materia fecal y favorecen la motilidad del intestino grueso.

Estos nutrientes se conservan en los granos enteros, pero a medida que estos sufren procesos de molienda, son separadas las envolturas y el valor de los cereales se modifica considerablemente.

Las guías alimentarias de la población argentina establecen varias opciones de meriendas completas en el que se incluyen los grupos mencionados anteriormente:

- Café, té o mate cocido con leche; pan fresco o tostadas; dulce, manteca y un jugo o fruta entera a media tarde.
- La leche se podrá reemplazar por yogur comprado o casero.
- En vez de pan puede usarse un cereal en copos, arroz, avena o maíz, con leche.
- También la leche puede reemplazarse por queso
- La leche y la fruta pueden licuarse (banana con leche, por ejemplo).

- Con la fruta y el yogur, puede hacerse un postre (Girolami, 2010).

8.6. Herramientas para la evaluación nutricional

8.6.1. Valoración del Estado Nutricional (VEN)

La Valoración del Estado Nutricional es un conjunto de prácticas clínicas que permiten diagnosticar y evaluar el estado clínico nutricional de un individuo o de una población y controlar su evolución.

Comprende las siguientes prácticas:

1. Estudio de la alimentación.
2. Antropometría y prácticas complementarias.
3. Parámetros bioquímicos e inmunológicos.
4. Examen clínico nutricional.

Estudio de la alimentación:

La alimentación de un individuo o de una población mantiene habitualmente una estrecha relación con su estado nutricional. Por ese motivo, su conocimiento es de gran importancia para la prevención, diagnóstico y terapéutica de las enfermedades relacionadas con la nutrición. El estudio de la alimentación comprende dos pasos: la **anamnesis alimentaria y el cálculo de ingesta** (Girolami, 2010).

8.6.2. Anamnesis alimentaria:

Consiste en la recopilación de toda la información relativa al consumo de alimentos del sujeto en estudio. El objetivo de la anamnesis alimentaria es

conocer la ingesta del individuo a lo largo del tiempo para establecer su relación con el estado de nutrición. Permite identificar costumbres, hábitos alimentarios, frecuencia de las ingestas, picoteos, ansiedad, gratificación con la comida, etc.

Puede realizarse en forma breve (como interrogatorio conciso dentro de la consulta) o exhaustiva (utilizando los distintos métodos descritos a continuación), dependiendo del objetivo o de la precisión que se requieran en sus resultados.

Existen básicamente dos métodos para recolectar datos de la ingesta:

- Recordatorio
- Registro

8.6.3. Recordatorio

Permite recopilar la información de la alimentación en un período determinado en el pasado (puede ser reciente o remoto). Es un método retrospectivo y su principal objetivo es detectar en qué medida la alimentación ha sido causal del cuadro clínico nutricional del sujeto en estudio. Hay varios tipos de recordatorios según el tiempo que abarquen y sus características, haciendo notar que el sólo interrogatorio sobre qué y cómo come un individuo, constituye en sí mismo un ejercicio de recordatorio alimentario.

Según su formato de encuesta destacamos los siguientes tipos:

1. Recordatorio de 24 hs.

Consiste en interrogar y recabar la información de todo lo ingerido en un día, **este será el método de recopilación de datos para este trabajo.**

2. Recordatorio de frecuencia alimentaria.

Consiste en recolectar los datos de ingesta de los distintos alimentos y grupos de alimentos, según la cantidad y frecuencia con que los ingiere.

3. Historia dietética.

Es un amplio recordatorio de ingestas, alimentos, cantidades y hábitos alimentarios.

4. Combinación con registro alimentario.

Combina éste método con el que se describirá seguidamente.

8.6.4. Registro

Consiste en proponerle al individuo que tome nota escrita de su ingesta, a medida que va sucediendo, con un grado de precisión determinado por las características propias de la información que se considere necesario obtener. Es un método prospectivo y persigue como objetivo evaluar la ingesta en forma secuencial y dinámica, interpretando además las modificaciones que sobre ella produce el hallazgo que observa el individuo en su propio comportamiento alimentario y su influencia en los sucesivos comportamientos.

8.6.5. Cálculo de ingesta

Es la suma de los contenidos energéticos y de macro y micronutrientes de los alimentos ingeridos y recopilados mediante la anamnesis

alimentaria, utilizando para ello los valores que proporcionan las tablas sobre composición química de los alimentos. Entre otras cosas permite, calcular el Valor Calórico Total (VCT) de la ingesta, la cantidad de hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales ingeridos, de acuerdo al grado de precisión que se pretenda. En ese sentido, pueden utilizarse tanto métodos manuales como computarizados (Dr.Jorge Alvariñas, 2015).

8.7. Danza Jazz

8.7.1. Definición

Jazz (danza), término amplio para designar la danza social y artística de la música que utiliza el jazz o alguna de sus variaciones.

8.7.2. Historia

Jazz como estilo de baile, proviene de las danzas vernáculas de los africanos cuando fueron traídos a América en barcos de esclavos. Esta forma de danza desarrollada junto a la música de jazz de Nueva Orleans a comienzos del siglo XX. A partir de la década de 1930 y continuando hasta la década de 1960, la danza Jazz se fue transformado de esta forma vernácula en una forma de obra de teatro basada en la danza que requiere un gran bailarín profesional. Durante este tiempo, los coreógrafos de los mundos de danza moderna y ballet experimentaron con el estilo de la danza jazz. Esto incluye coreógrafos como George Balanchine, Agnes de Mille, Jack Cole, Hanya Holm, Helen Tamiris, Michael Kidd, Jerome Robbins y Bob Fosse. Todos estos coreógrafos influenciaron la danza jazz exigiendo bailarines altamente capacitados para llevar a cabo un conjunto específico de movimientos, que difieren en gran

medida de la forma coloquial de Nueva Orleans en el 1900. También durante este período de tiempo (alrededor de 1950) la danza jazz fue profundamente influenciada por las danzas caribeñas y otros estilos de baile de América Latina que fueron introducidas por la antropóloga y bailarina Katherine Dunham.

A lo largo de su historia, la danza jazz se ha desarrollado en paralelo a la música popular. Este modelo de desarrollo ha dado lugar a una serie de elementos clave de movimiento al estilo de baile, la más importante es que la danza es que la encarnación física de la música popular de un momento dado. Un ejemplo de esto es que durante un tiempo de inactividad de la danza jazz desde 1945 hasta 1954, cuando los grandes grupos y salas de baile estaban disminuyendo, la danza se inclinó más hacia el rock and roll, y la creación de nuevo movimientos.

La improvisación es un elemento importante en las primeras formas de la danza jazz, ya que es un elemento importante de la música jazz (Yung, 2013).

8.7.3. Actividad física y danza

A diferencia del ámbito deportivo, la preparación física en el baile no se desarrolla como un entrenamiento independiente sino a través del trabajo técnico y coreográfico.

La catalogación del tipo de ejercicio realizado por los bailarines es una tarea compleja. La actividad física desarrollada no es del todo comparable en intensidad, duración y tipo de esfuerzo muscular con ningún deporte. Durante

las clases de danza clásica, por ejemplo, la mayoría de los ejercicios de barra son secuencias cortas de actividad y de intensidades medias, con períodos de reposo activo, ya que se sigue manteniendo la posición erguida, la fuerza muscular, la atención, etc. Además, existe la dificultad añadida de la gran irregularidad en los diferentes tipos de clases, ensayos, coreografías en todas las especialidades. En el caso de la danza jazz los bailarines realizan una movilidad del torso y la disociación de la parte superior con respecto a los trabajos de pies y piernas. Las contracciones abdominales, el trabajo a tierra, y la particular manera de entrar y salir del suelo son características fundamentales de esta disciplina, participando todo el cuerpo en una conjunción dinámica muscular y mental, la incorporación de la elongación y el estudio de la biomecánica en la aplicación del movimiento favorecen el desarrollo de un método avanzado y novedoso que facilita la realización práctica de esta danza marcada por su ritmo y soltura (Blasco, 2004).

8.7.4. Alimentación y danza

El ayuno o la alimentación incompleta antes del ejercicio pueden provocar hipoglucemia, es decir, una disminución de la cantidad normal de glucosa en la sangre, provocando en la persona una sensación de fatiga, mareos, temblores y cefalea, entre otros síntomas.

Numerosos estudios confirman que la dieta de los bailarines es inadecuada debido principalmente a los hábitos alimentarios restrictivos que siguen, y también demuestran que los bailarines presentan bajo peso y bajo porcentaje de grasa corporal, favoreciendo un estado nutricional inadecuado. Una aportación calórica inadecuada y sostenida puede causar múltiples

problemas como, por ejemplo, disminución de la masa muscular, disminución de la resistencia, irregularidades menstruales e inadecuada mineralización ósea. Estas dos últimas pueden agravarse además en caso de presentar un bajo porcentaje de grasa corporal. Se sabe que, como resultado de esta baja ingesta energética, ciertos mecanismos de defensa fisiológicos se activan, provocando directamente una reducción de la termogénesis y causando así un descenso del metabolismo basal. Este hecho se atribuye a una pérdida del tejido metabólicamente activo, es decir, de tejido muscular, que se agudiza con las fuertes y repetidas fluctuaciones de peso (Izurdiaga, 2015).

Hidratos de carbono:

Los Hidratos de Carbono y las grasas son las principales fuentes de energía para nuestro cuerpo. El glucógeno muscular, principal almacén de glucosa en el organismo, y la glucemia sanguínea constituyen uno de los principales sustratos energéticos para la contracción muscular durante el ejercicio.

Proteínas:

La proteína de la dieta desempeña un papel importante en respuesta al ejercicio físico. Los aminoácidos que componen las proteínas de los alimentos se emplean como bloques constructores para la fabricación de tejido nuevo, incluido el muscular, y para la reparación de tejido dañado. También son los componentes que forman las hormonas y enzimas que regulan el metabolismo, ayudan al sistema inmunológico y a otras funciones del organismo. La proteína solo aporta una pequeña fuente de energía para los músculos que se ejercitan.

Comer una fuente de proteína de alta calidad poco antes de la clase de baile forma parte del proceso de fomentar la síntesis de proteínas en el músculo. La proteína de alta calidad, procedente en concreto de fuentes animales (ej., leche, carnes, quesos, huevos, etc.)

Grasas:

Las grasas son esenciales para transportar las vitaminas en todo el cuerpo. Son una fuente muy concentrada de energía, suministran el doble de energía que los hidratos de carbono pero se digiere muy lentamente y utiliza más oxígeno para producir esta energía. Las funciones más importantes de los lípidos son servir de fuente de energía metabólica, proveer de elementos estructurales y contribuir en su mantenimiento (Diaz, 2007).

Vitaminas y minerales:

Las vitaminas y las sales minerales conforman el grupo de los micronutrientes, ya que se requieren en pequeñas cantidades en comparación con los macronutrientes (glúcidos, lípidos y proteínas), que son las principales fuentes de energía del organismo. Aun así, son indispensables para el buen funcionamiento del cuerpo humano, son indispensables para los procesos bioquímicos y metabólicos del mismo. Para los bailarines, adquieren mayor relevancia las vitaminas del grupo B (que se requieren en mayor medida cuanto mayor es el metabolismo aeróbico) y las sustancias antioxidantes (las vitaminas C y E, polifenoles, etc.) que protegen del estrés oxidativo aumentado por el mayor consumo de oxígeno en el ejercicio, así como minerales tales como el hierro (indispensable para cubrir las pérdidas hemolíticas) o minerales antioxidantes (selenio y cinc). El consumo de frutas (alimentos con residuo

alcalino) resulta de gran importancia para la eliminación del ácido láctico producido por la fermentación muscular derivada del sobreesfuerzo. La ingesta de calcio (componente principal de los huesos) y de 12 vitamina D (ayuda a su fijación), por su parte, favorecen un adecuado mantenimiento óseo, vital para evitar fracturas y lesiones asociadas.

Debido a que los individuos que realizan una merienda completa y de buena calidad nutricional tienen mayor aptitud física y mental durante el día, mejorando también los resultados en sus actividades diarias, desde en el desarrollo cognitivo hasta el aumento en el rendimiento físico (Izurdiaga, 2015).

9. Materiales y métodos:

Este trabajo de investigación se llevó a cabo en la escuela de danzas Cuba Ballet en la ciudad de Rosario, provincia de Santa Fe, República Argentina durante los meses de abril a mayo del año 2018.

La escuela se encuentra situada en calle Entre Ríos 1400, se plantea como un espacio multidisciplinario de la danza, generando programas de formación integral para niños, jóvenes y adultos. La academia tiene 20 años de antigüedad y cuenta con un cuerpo profesional de primer nivel.

Es un inmueble amplio, luminoso, y en buen estado con las mejores comodidades para los alumnos, desde calefacción, aires acondicionados, ventiladores y agua mineralizada al alcance de todos.

Esta investigación se realizó en la planta baja, específicamente en el aula N° 1, en el cual se dictan las clases de Jazz, llevado a cabo por el profesor Owsvaldo Valdéz, residente de Ciudad de México, egresado de la escuela de baile Blackstudio.

10. Tipo de investigación y diseño:

La investigación es de carácter observacional debido a que se estudiaron los hechos tal como se observan, será un estudio de tipo descriptivo debido a que se especificaron características de la merienda y la danza de las

bailarinas, en cuanto al tiempo es transversal dado que se llevó a cabo en un único momento y en cuanto a la manipulación de las variables es no experimental.

El enfoque de la investigación es cuanti-cualitativo, que consiste en la integración sistemática de los métodos cuantitativo y cualitativo, con el fin de obtener una perspectiva más amplia sobre el estudio. Con predominio de investigación cuantitativa debido a que se recopilaron datos en forma objetiva, acerca de las características de la merienda permitiendo clasificar a los individuos en función de categorías de consumo; buena calidad, insuficiente calidad y mala calidad de la merienda.

11. Población:

Bailarinas de jazz de la escuela de danzas Cuba Ballet de 20 a 35 años que practican en el horario de 19 a 20 hs los días lunes y miércoles de la ciudad de Rosario, Santa Fe, durante el periodo abril 2018 a mayo 2018.

12. Muestra:

Se seleccionó una muestra no aleatoria de 32 alumnas de danza Jazz, que será la **totalidad de la población**, de la escuela de Cuba Ballet de la ciudad de Rosario en el periodo de abril - mayo de 2018.

13. Criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión:

- Bailarinas que meriendan
- Sexo femenino.
- Bailarinas que asistan a las clases de Jazz en los meses de evaluación.
- Edad entre 20 – 35 años.
- Bailarinas que acepten participar de la encuesta.

Criterios de exclusión:

- Bailarinas que no meriendan
- Bailarinas que hayan comenzado las clases luego de los meses de evaluación.
- Sexo masculino
- Bailarinas que falten los días evaluatorios.
- Bailarinas que no acepten participar de la muestra.
- Bailarinas mayores a 35 años o menores a los 20 años.

14. Instrumentos y técnicas de recolección de datos:

La recolección de datos se obtuvieron a través de la realización de una encuesta con preguntas abiertas y cerradas además del método de Recordatorio de 24 Hs.

15. Operacionalización de variables:

Variables:

- **Variable: Edad:**

Tiempo transcurrido desde el nacimiento hasta el momento de la realización de la encuesta.

Indicador: Años cumplidos

Categorías:

- a- 20 a 24 años
- b- 25 a 29 años
- c- 30 a 35 años

- **Variable: Merienda**

Comida ligera que se toma entre el almuerzo y la cena.

Categorías:

- Realiza la merienda
- No realiza la merienda

- **Variable: Frecuencia semanal de la merienda:**

Magnitud que mide el número de repeticiones por unidad de tiempo de cualquier fenómeno o suceso periódico.

Indicador: cantidad de veces que el encuestado manifestara la realización de la merienda durante la semana.

Categorías:

- *No merienda.*
- *De forma irregular.*
- *Todos los días.*

- **Calidad de la merienda:**

Dimensión:

Cantidad de grupos de alimentos (lácteos, cereales, fruta) que el encuestado manifestara consumir durante la merienda.

Categorías:

- BUENA CALIDAD: contiene las tres porciones de grupos de alimentos recomendados (lácteos, cereales y frutas)

- INSUFICIENTE CALIDAD: contiene dos porciones de los grupos de alimentos recomendados.

- MALA CALIDAD: no contiene ninguno de los alimentos recomendados.

- **Variable: Grupo de alimento más consumido:**

Acción y resultado de repetir, en tanto por repetir se considera volver a realizar un hecho.

Indicador: repetición del consumo de un mismo grupo de alimentos por parte de los encuestados.

Categorías:

a) *Lácteos.*

b) *Frutas.*

c) *Cereales.*

16. Diagrama de Gantt

<u>Mes</u>	<u>Marzo</u>	<u>Abril</u>	<u>Mayo</u>	<u>Junio</u>
Planificación y definición del problema	<u>x</u>			
Revisión de antecedentes	<u>x</u>			
Revision bibliográfica		<u>x</u>		
Recolección de datos		<u>x</u>		
Organización y análisis de la información				<u>x</u>
Interpretación y discusión de la información obtenida				<u>x</u>
Elaboración del informe final				<u>x</u>

17. Resultados:

La presente investigación se realizó en el período mayo junio de del 2018. Para el relevamiento de datos, se llevó a cabo a través de encuestas a bailarinas de jazz de la escuela Cuba Ballet de 20 a 35 años, en la ciudad de Rosario y se utilizó además un Recordatorio de 24 hs.

Tabla I: Frecuencia de merienda según edad de bailarinas.

Frecuencia de merienda en bailarinas según edad									
	No merienda		En forma irregular		Todos los días		TOTAL		
Edad	N°	%	N°	%	N°	%	<u>N°</u>	<u>%</u>	
20-24	<u>3</u>	<u>9,32</u>	4	<u>12,50</u>	2	<u>6,25</u>	<u>9</u>	<u>28,47</u>	
25-29	<u>2</u>	<u>6,25</u>	5	<u>15,62</u>	3	<u>9,37</u>	10	<u>31,19</u>	
30-35	<u>4</u>	<u>12,50</u>	6	<u>18,75</u>	3	<u>9,37</u>	13	<u>40,61</u>	
<u>TOTAL</u>	<u>9</u>	<u>28,07</u>	<u>16</u>	<u>46,87</u>	<u>7</u>	<u>24,94</u>	32	<u>100</u>	

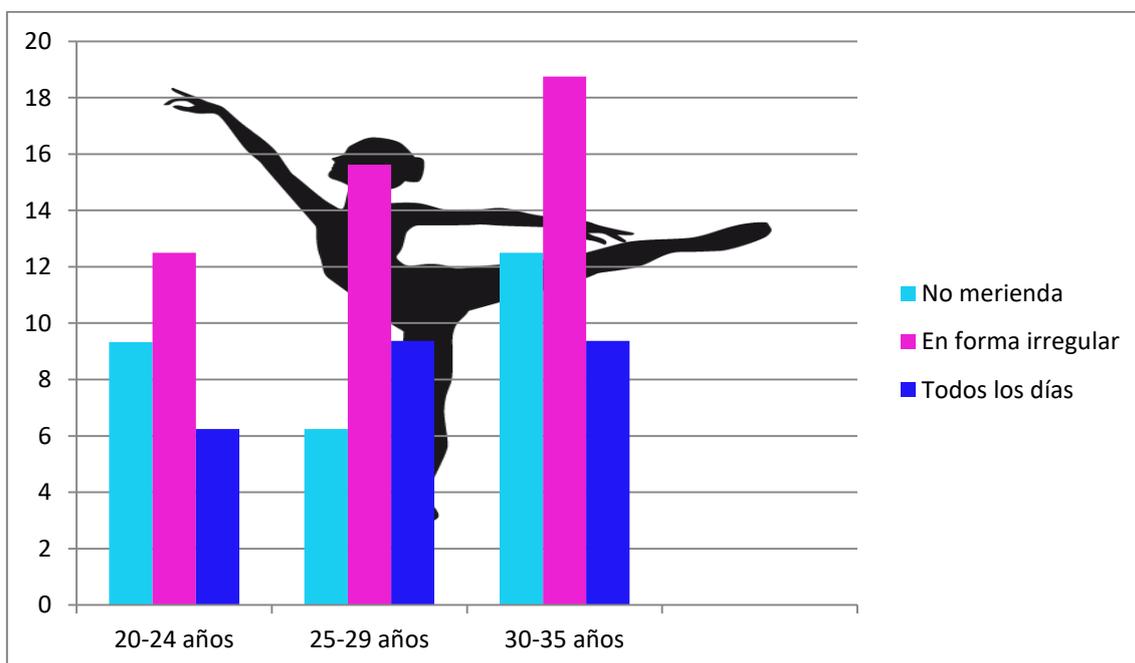
Fuente: elaboración propia

En la Tabla N° I se puede apreciar que la prevalencia de la merienda en las bailarinas que la realizan todos los días fue de 6,25% (n=2) entre 20 a 24 años; 9,37% (n=3) entre los 25 a 29 años y de 9,37 % (n=3) entre los 30 a 35 años. En las que meriendan en forma irregular fue de 12,50% (n=4) entre los 20 a 24 años; 15,62% (n=5) entre los 25 a 29 años y 18,75% (n=6) entre los 30 a 35 años. En las que no meriendan el porcentaje fue de 9,32% (n=3) entre

los 20 a 24 años; 6,25% (n=2) entre los 25 a 29 años y 12,50% (n=4) entre los 30 a 35 años.

Se encontró una diferencia significativa en el porcentaje de bailarinas que merienda en forma irregular (46,87 %) en relación al total de bailarinas (n=32).

Grafico I: Frecuencia de merienda según edad de bailarinas.



Fuente: elaboración propia

Tabla II: Calidad de la merienda según edad:

Calidad de merienda en bailarinas según edad								
	Buena		Insuficiente		Mala		TOTAL	
Edad	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
20-24	<u>1</u>	<u>3,12</u>	5	<u>15,62</u>	3	<u>9,37</u>	<u>9</u>	<u>28,11</u>
25-29	<u>2</u>	<u>6,25</u>	6	<u>18,75</u>	2	<u>6,25</u>	10	<u>31,25</u>

30-35	<u>2</u>	<u>6,25</u>	5	<u>15,62</u>	6	<u>18,75</u>	13	<u>40,62</u>
TOTAL	<u>5</u>	<u>15,62</u>	<u>16</u>	<u>49,99</u>	<u>11</u>	<u>34,37</u>	32	<u>100</u>

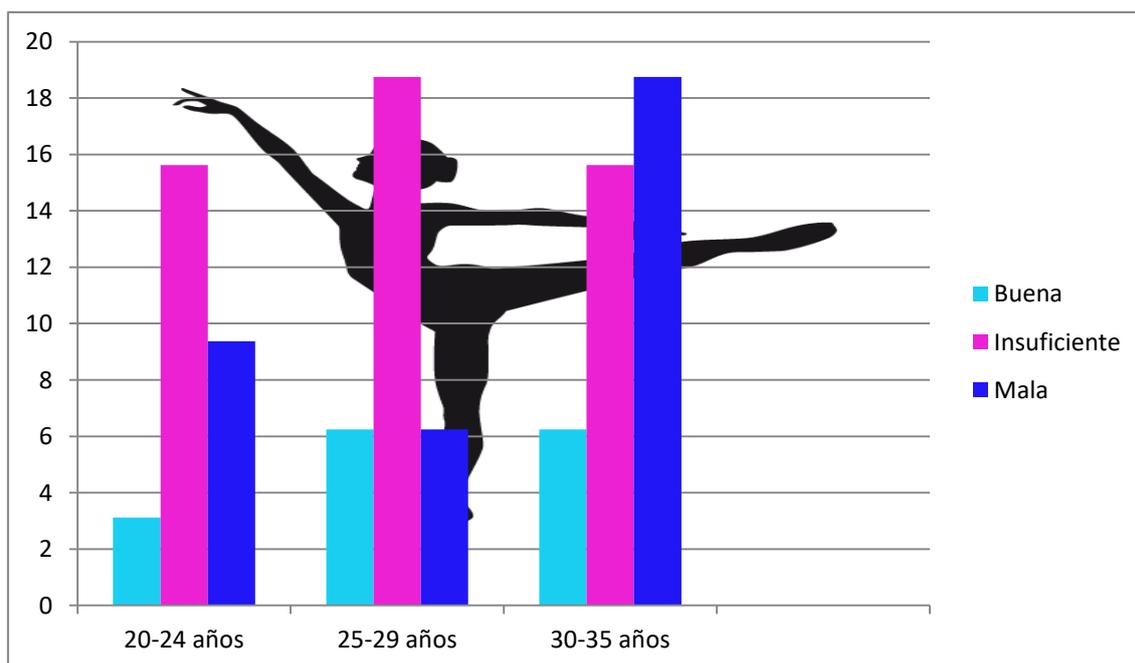
Fuente: elaboración propia

En la Tabla N° II puede apreciarse que la merienda fue de Buena Calidad en un 3,12% (n=1) en las bailarinas de entre 20 a 24 años, de 6,25% (n=2) en las bailarinas de entre 25 a 29 años y de 6,25% (n=2) en las bailarinas de entre 30 a 35 años. La merienda fue de Insuficiente Calidad en un 15,65% (n=5) en las bailarinas de entre los 20 a 24 años; de 18,75% (n=6) en las de entre 25 a 29 años y de 15,65% (n=5) en las de entre 30 a 35 años. La merienda fue de Mala Calidad en un 9,37 % (n=3) en las de entre 20 a 24 años, en un 6,25% (n=2) en las de entre 25 a 29 años y un 18,75% (n=6) en las de entre 30 a 35 años.

Se encontró significativa diferencia en la categoría de Mala Calidad en relación a la edad de entre 30 a 35 años.

En cuanto a la calidad nutricional en relación a la totalidad de las bailarinas (n=32), se encontró que el 15,62 % fue de Buena calidad (incluye al menos una porción de cada uno de los 3 grupos: frutas, lácteos y cereales), 49,99 % fue de Insuficiente calidad (incluye una o dos porciones de los grupos mencionados) y el 34,37% Mala calidad (Incluye alimentos que no pertenecen a ninguno de estos tres grupos: infusiones, golosinas, entre otros, o no merienda).

Grafico II: calidad de la merienda según edad



Fuente: elaboración propia

Tabla III: Grupo de alimento más consumido en la merienda.

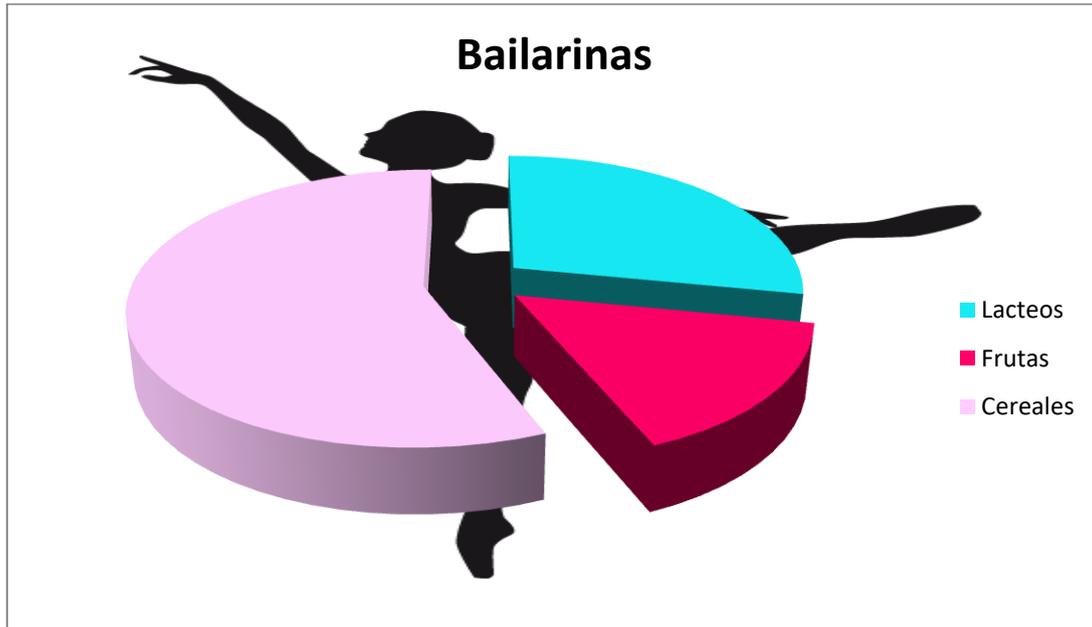
<u>Grupo de alimento más consumido en la merienda</u>								
	Lácteos		Frutas		Cereales		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	<u>N°</u>	<u>%</u>
Bailarinas	9	28,12	5	15,62	18	56,25	32	100

Fuente: elaboración propia

En la Tabla N° III puede apreciarse que el grupo de alimento Lácteos tuvo como resultado un 28,12 % (n=9) sobre el total de bailarinas; el grupo de alimento Frutas un 15,62% (n=5) sobre el total de bailarinas y el grupo de alimento Cereales un 56% (n=18) sobre el total de bailarinas.

Se encontró que el grupo más consumido fue el de los Cereales con una diferencia significativa del 56 %.

Grafica III: Grupo de alimento más consumido en la merienda



Fuente: elaboración propia

18. Discusión:

En cuanto a los resultados alcanzados, se encontraron similitudes con estudios previamente realizados sobre el tema, como en el caso de la investigación realizada en 2014 “Hábitos de merienda en escolares entre 6 y 12 años del colegio de la Comunidad Autónoma de Madrid. Estudio HABIMER Plus” realizado por los autores M. Echeverría Fernández, M. Herrero Álvarez y L. Carabaño Aguado, donde obtuvieron como resultados que estratificando por edad, el 76% de los niños merienda todos los días. Este porcentaje disminuye hasta un 28 y un 20% en los niños de 11 y 12 años, respectivamente. El 60-69% refiere comer un cereales; un 49%, fruta, y un 38,5%, bollería industrial. En cuanto al tipo de comida que tomaron en la merienda en los últimos tres días, refieren haber consumido: 148 (69%) sándwich/tostadas, 129 (60%) bocadillo (31 de los cuales eran con chocolate), 106 (49,5%) fruta, y 81 (38,5%) bollería industrial/snacks.

Con respecto a los lácteos, 195 (94%) niños/as refirieron haber tomado algún lácteo para merendar en los tres últimos días; 106 (53,8%) niños/as referían haber tomado leche en los tres últimos días. De ellos, 86 la tomaron sola y 85 con cacao soluble; 44 niños/as tomaron yogures. El resto (163) tomaron el lácteo en forma batidos, flan, natillas, quesito, etc.

Otro ejemplo es el estudio “Consumo de alimentos en bailarinas de danza clásica de 16 a 18 años de la escuela municipal de danzas “Ernesto de Larrechea” de la ciudad de Rosario (Sta. Fé) para conocer si el mismo es adecuado en cantidad, calidad y frecuencia.” Por la autora Jimena B Torres

Rivas realizado en el año 2015. En el cual el alimento más consumido fue el cereal (90%).

19. Conclusiones:

Analizando lo expuesto en el marco teórico, y teniendo en cuenta los antecedentes, como resultado de la ejecución de este trabajo se confirmó la hipótesis de que la calidad nutricional de la merienda responde a una insuficiente calidad en bailarinas de jazz (49,99%), en cuanto a la frecuencia semanal de la merienda se obtuvo como resultado que lo realizan en forma irregular (46,87%), y grupo de alimento más consumido fue el cereal (56%) tal como se lo esperó.

Además se analizó la calidad de la merienda en relación a la edad en donde se reportó que la merienda fue de Buena Calidad en un 3,12% en las bailarinas de entre 20 a 24 años; de 6,25% en las bailarinas de entre 25 a 29 años y de 6,25% en las bailarinas de entre 30 a 35 años. La merienda fue de Insuficiente Calidad en un 15,65% en las bailarinas de entre los 20 a 24 años; de 18,75% en las de entre 25 a 29 años y de 15,65% en las de entre 30 a 35 años. La merienda fue de Mala Calidad en un 9,37 % en las de entre 20 a 24 años, en un 6,25% en las de entre 25 a 29 años y un 18,75% en las de entre 30 a 35 años.

Se encontró significativa diferencia en la categoría de Mala Calidad en relación a la edad de entre 30 a 35 años.

20. Recomendaciones:

Se hace evidente la necesidad desarrollar y llevar a cabo programas de educación nutricional en bailarinas debido a que se evidenció insuficiente calidad de la merienda y su implicancia antes del ejercicio asegura un adecuado aporte de energía y nutrientes evitando situaciones carenciales que pueden ocasionar alteraciones y trastornos de la salud.

21. Bibliografía

(s.f.).

Ángeles Carbajal Azcona José Antonio Pinto Fontanillo. (s.f.). *Nutricion y salud*. Madrid: Instituto de Salud Publica.

Blasco, G. C. (2004). *Historia de la danza jazz*. Obtenido de <http://bailes.astalaweb.info/Historia/bhistoria%20jazz%203.asp>

Carabajal, A. (2013). *Manual de Nutrición y Dietética*. Obtenido de Nutricion en la red: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-08-19-cap-23-nutrici%C3%B3n-a-lo-largo-de-la-vida.pdf>

Codigo Alimentario Argentino. (2006). *Alimntos vegetales*. Recuperado el 13 de junio de 2017, de Artículo 887: http://www.anmat.gov.ar/alimentos/codigoa/Capitulo_XI.pdf

Codigo Alimentario Argentino. (2006). *Alimentos farinaceos, cereales harinas y derivados*. Recuperado el 13 de Junio de 2017, de Artículo 643: http://www.anmat.gov.ar/alimentos/codigoa/CAPITULO_IX.pdf

Codigo Alimentario Argentino. (2006). *Alimentos Lacteos*. Recuperado el 13 de junio de 2017, de Artículo 553 : http://www.anmat.gov.ar/alimentos/codigoa/CAPITULO_VIII.pdf

Diaz, E. (2007). *Nutrición y rendimiento físico en bailarines*. Recuperado el 03 de mayo de 2018, de http://repositorio.uchile.cl/tesis/uchile/2007/ar-guzman_v/pdfAmont/ar-guzman_v.pdf

Dr.Jorge Alvariñas. (2015). *Nutricion Guia de Grado*. Obtenido de UBA: [file:///C:/Users/Mari/Downloads/Nutricion%20anamnesis%20etc%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Mari/Downloads/Nutricion%20anamnesis%20etc%20(1).pdf)

Ecu Red. (2017). *Conocimiento con todos y para todos*. Recuperado el 20 de Agosto de 2017, de Merienda: <https://www.ecured.cu/Merienda>

Escudero, P. *Leyes de la Alimentacion*. Buenos aires 1939.

García, R. S. (22 de febrero de 2014). *¿ERES BAILARÍN/A? APRENDE A COMER*. Recuperado el 28 de marzo de 2018

Giorolami, D. H. (2008). *Clinica y terapautica en la nutricion del adulto*. Buenos Aires: El Ateneo.

Girolami, D. (2010). *Clinica y terapeutica en la nutricion del adulto*. Buenos Aires.

- Guías alimentarias para la población Argentina. (2016). *guias alimentarias*. Obtenido de http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000000817cnt-2016-04_Guia_Alimentaria_completa_web.pdf
- Izurdiaga, A. C. (2015). *Alimentación y gasto energético de los bailarines*. Obtenido de *Estudis Escènics*: <http://www.raco.cat/index.php/EstudisEscenics/article/viewFile/253359/340125>
- M. Echeverría Fernández, M. Herrero Álvarez y I. Carabaño Aguado. (julio de 2014). *Scielo*. Recuperado el 10 de octubre de 2017, de Servicio de Pediatría. Hospital Universitario Rey Juan Carlos. Móstoles, Madrid. España: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322014000300006&lang=pt
- Mahan, L., & Escott-Stump, S. (2009). *Krause dietoterapia*.
- Ministerio de Salud. (2015). *Argentina.gob.ar*. Recuperado el 07 de agosto de 2017, de Alimentación Saludable: <http://www.msal.gov.ar/index.php/home/aranceles/356-alimentacion-saludable>
- OMS. (septiembre de 2015). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 19 de julio de 2018, de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>
- RAE. (2018). *Asociación de academias de la lengua española*. Recuperado el 28 de marzo de 2018, de <http://dle.rae.es/?id=P0c4pKa>
- Torresani, M. e. (2009). *Lineamientos para el cuidado nutricional*. Buenos Aires.
- Villasanti, A. V. (2017). Hábitos Alimentarios en Bailarinas de 14 a 22 años de la Escuela Municipal de Limpio. Asunción.
- Yung, S. (2013). *Breve historia del Jazz*. Obtenido de http://www.dancemotionusa.org/media/31235/28961_DMSUA_4_Letters_FINAL_ES_HIP-HOP_JAZZ.pdf

22. Anexos

22.1 Encuesta de alimentos

- **Realiza la merienda: (marcar con x la correcta)**
 - Todos los días.
 - En forma irregular.
 - No realiza la merienda.

- **¿Merienda sola o acompañada?**
 - Si.
 - No.

- **¿En dónde suele realizarla?**
 - En su casa.
 - En el trabajo.
 - En la calle.
 - Otro.....

- **¿Hay algún alimento que no tolere o no sea de su agrado?**
.....

- **¿Los fines de semana cambia su merienda? Ejemplificar**
.....

- **Indicar la cantidad de alimentos que suele consumir en su merienda** (marcar con x la opción correcta)

Leche en polvo:

- 2 cucharadas o más.
- 1 cucharada.
- No consume.

Leche líquida:

- Media taza.
- Taza entera.
- No consume.

Yogurt:

- 1 pote / 1 vaso o más.
- Medio pote / medio vaso.
- No consume.

Quesos:

Untable

- 2 cucharadas o mas.
- 1 cucharada.
- No consume.

Cuartirollo o Port Salud

- 2 porción o más. (tipo cassette)
- 1 porción. (tipo cassette)
- No consume.

En barra

- 2 fetas o mas.
- 1 feta.
- No consume.

Medición de cereales: (pan, galletitas, barras de cereales, galletas de arroz)

- 2 rodajas de pan / 4 galletitas / 1 barra de cereal / puñado de cereales o más.
- 1 rodaja de pan / 2 galletitas / media barra de cereal / medio puñado de cereales.
- Consume otro cereal:
- No consume.

Medición de frutas:

- 2 unidades o mas.

María Conti

- 1 unidad o puñado de uvas, frutillas, cerezas.
- No consume.

26.2 Recordatorio de 24 hs:

Instrucciones para completar:

En este recordatorio deberá anotar todos los alimentos y bebidas consumidos durante las últimas 24 hs.

Indicar todos los alimentos y bebidas mediante medidas caseras: (cucharadas soperas, de postre, vasos de agua, taza, plato hondo, playo, de postre. Y cuando sea posible indicar el peso)

Nombre:

Fecha: / /

Edad:

	Hora	Lugar	Alimentos	Porciones
MERIENDA				