



**Universidad de Concepción del Uruguay  
Facultad de Ciencias Médicas  
Centro Regional Santa Fe**

**Licenciatura en Nutrición.**

“RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL, DE  
LOS ADOLESCENTES DE LA ACADEMIA DE DANZA WE LOVE DANCING DE LA  
CIUDAD DE SANTA FE, DURANTE EL MES DE NOVIEMBRE 2021”

**ALUMNA: BATTAGLIOTTI, MARÍA DE LOS MILAGROS**

**FIRMA:**

**ALUMNA: ISLEÑO, MARÍA LAURA**

**FIRMA:**

**DIRECTORA: LIC. EN NUTRICIÓN GARAVAGLIA, CAROLINA DANIELA**

**FIRMA:**

Santa Fe, Junio 2022.

*“Las opiniones expresadas por el autor de esta Tesina no representa necesariamente los criterios de la Carrera de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay”.*



## INDICE

RESUMEN .....	3
INTRODUCCION Y JUSTIFICACION .....	4
MARCO TEÓRICO.....	7
Adolescencia.....	7
Requerimientos nutricionales en la adolescencia.....	8
Hábitos alimentarios en la adolescencia .....	11
Alimentación saludable .....	13
Valoración del estado nutricional en la adolescencia .....	16
Actividad física .....	17
ANTECEDENTES .....	20
PLANTEO DEL PROBLEMA.....	22
OBJETIVOS .....	22
MATERIALES Y MÉTODOS .....	23
Diseño Metodológico.....	23
Población, muestra y unidad de análisis .....	24
Criterios de Inclusión.....	24
Criterios de Exclusión.....	25
Identificación, definición y operacionalización de las variables .....	26
Instrumentos y técnicas de recolección de datos.....	29
Recursos utilizados .....	30
Plan de Trabajo .....	31
RESULTADOS.....	33
CONSIDERACIONES ÉTICAS .....	54
DISCUSIÓN .....	55
LIMITACIONES.....	57
CONCLUSIÓN .....	58
RECOMENDACIONES .....	60
BIBLIOGRAFÍA .....	61
ANEXOS .....	65
ANEXO I: Carta de Intención.....	66
ANEXO II: Solicitud de acceso a la academia de danza We Love Dancing de la Ciudad de Santa Fe.....	70
ANEXO III: Consentimiento para padres .....	71
ANEXO IV: Encuesta Alimentaria y Cuestionario de Frecuencia de Consumo de alimentos .....	72
ANEXO V: Curvas de crecimiento .....	76

## RESUMEN

La adolescencia es una etapa de rápido crecimiento y desarrollo, con mayor síntesis de tejidos, cambios en la composición corporal y aumento de todos los requerimientos nutricionales. Constituye una etapa de promoción y consolidación de los hábitos alimentarios, por lo tanto, es potencialmente influenciable. Este hecho es todavía más importante porque se ha postulado que los hábitos alimentarios adquiridos o mantenidos durante la adolescencia persisten en la edad adulta.

Para llevar a cabo esta investigación se evaluaron 34 adolescentes de la academia de danza We love dancing de la ciudad de Santa Fe. El fin de la presente tesina fue indagar acerca de los hábitos alimentarios que presentaban los adolescentes en relación a su alimentación diaria, a través de un cuestionario cuanti-cualitativo y autoadministrado, y conocer su estado nutricional, a partir de una valoración antropométrica, realizando el Índice de Masa Corporal para la edad (peso a través de la balanza, talla a través de tallímetro) utilizando el programa WHO AnthoPlus Versión 1.0.4. A partir de los datos obtenidos, se pudo establecer si existe asociación entre las variables hábitos alimentarios y estado nutricional, utilizando el programa R versión 4.1.2 donde se realizó el test Exacto de Fisher.

Los resultados que se obtuvieron muestran que no existe relación entre las variables antes mencionadas. El 3% (1 adolescente) presentaba bajo peso y en cuanto a sus hábitos alimentarios mostraba hábitos saludables. El 65% (22 adolescentes) presentaban peso adecuado y en cuanto a sus hábitos alimentarios el 24% (8 adolescentes) presentaban hábitos saludables, el 21% (7 adolescentes) hábitos suficientes y el otro 21% (7 adolescentes) hábitos insuficientes. Posteriormente el 21% (7 adolescentes) presentaban riesgo de sobrepeso manifestando el 15% (5 adolescentes) hábitos saludables y el 6% (2 adolescentes) hábitos suficientes. A continuación, el 9% (3 adolescentes) registraron alto peso, y dentro de los hábitos alimentarios el 3% (1 adolescente) presentó hábitos suficientes y el 6% (2 adolescentes) hábitos insuficientes. Por último, el 3% (1 adolescente) presentaba muy alto peso, y poseía hábitos suficientes.

**Palabras claves:** Hábitos Alimentarios-Estado Nutricional-Adolescencia-Danza.

## INTRODUCCION Y JUSTIFICACION

El término adolescencia deriva del latín “adolescere” que significa crecer hacia la adultez (Gaete, 2015). La misma ha sido definida tradicionalmente por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) como el período comprendido entre 10 y 19 años de edad. Es una etapa de rápido crecimiento y desarrollo, con mayor síntesis de tejidos, cambios en la composición corporal y aumento de todos los requerimientos nutricionales. El máximo de crecimiento suele ocurrir entre los 10 y 12 años de edad en mujeres y, 2 años más tarde, en los varones, aunque existe una gran variabilidad individual. (Setton y Fernández, 2014). El crecimiento físico y desarrollo acelerados que experimentan los adolescentes aumentan en gran medida sus necesidades de energía, proteínas, vitaminas y minerales, siendo mayores a las de cualquier otro momento de la vida. (Brown et al., 2014).

La adolescencia constituye una etapa de promoción y consolidación de los hábitos alimentarios, por lo tanto, es potencialmente influenciable. Este hecho es todavía más importante porque se ha postulado que los hábitos alimentarios adquiridos o mantenidos durante la adolescencia persisten en la edad adulta. (Lacunza et al., 2009) Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2003), un hábito alimentario es un conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidos por la disponibilidad de éstos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos.

Entre los hábitos alimentarios de interés que se observan con más frecuencia entre los adolescentes están el consumo irregular de las comidas, los aperitivos excesivos, la comida fuera de casa, la adopción de dietas de adelgazamiento o de moda, la omisión de las comidas, el consumo de snacks o el picoteo entre comidas, preferencia por las comidas de preparación rápida (fast food), uso de complementos nutricionales y no nutricionales poco convencionales. (Brown et al., 2014). (Mahan y Raymond, 2017).

La búsqueda de identidad personal e independencia entre los adolescentes tal vez propicie conductas positivas que mejoran la salud, como la adopción de prácticas alimenticias saludables, participación en actividades físicas competitivas y no competitivas, e interés general en el desarrollo de un estilo de vida saludable. Estos

intereses y conductas proporcionan los cimientos adecuados para la edificación de la educación nutricional (Brown et al., 2014).

Muchos factores contribuyen a estos comportamientos, como la disminución de la influencia de la familia, la creciente influencia de los compañeros, la exposición a los medios de comunicación, el trabajo fuera del hogar, la mayor capacidad de gasto discrecional y el aumento de las responsabilidades que dejan menos tiempo para que los adolescentes tomen las comidas con sus familias. (Mahan y Raymond, 2017).

Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía necesaria para que cada persona pueda llevar adelante las actividades diarias y mantenerse sana (Ministerio de Salud, 2018). Además, se deben considerar características como edad y fase de desarrollo, preferencias y hábitos alimentarios. (Mahan y Raymond, 2017).

La calidad nutricional de la alimentación depende de la mezcla total de los alimentos incluidos y de las necesidades nutricionales de cada persona. Además, es importante saber que no existe ningún alimento que contenga todos los nutrientes esenciales, por lo cual resulta necesario realizar un aporte variado de todos los grupos de alimentos en las proporciones adecuadas para cubrir las necesidades fisiológicas de cada organismo (Calañas y Bellido, 2006).

El ser humano ha sido diseñado para estar en movimiento y no en reposo. Todo organismo requiere, por lo tanto, realizar movimientos de forma regular para mantenerse funcional y evitar enfermar. (Torresani, 2010).

Durante la infancia y adolescencia, la mayoría de la población tendría la oportunidad de mantener un nivel de movimientos más que suficientes a través del juego y de diferentes actividades deportivas. Sin embargo, estas oportunidades se reducen a medida que nos hacemos adultos. (Torresani, 2010).

Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la

hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. (OMS, 2020).

El no cubrir las necesidades nutricionales puede provocar un catabolismo (destrucción) de la masa muscular, lo que supone pérdida de forma física, mayor cansancio y, por supuesto, un menor rendimiento. (Izurdiaga, 2009).

Debido a que biológicamente las necesidades nutricionales del adolescente se ven incrementadas, y a que sus hábitos en general se modifican notablemente, los adolescentes son considerados un grupo en riesgo de presentar mala nutrición, tanto por exceso como por deficiencia. Ambos son el resultado de un desequilibrio entre la ingestión y el gasto energético, desequilibrio relacionado con los hábitos alimentarios inadecuados ya mencionados, así como con un mayor sedentarismo en la vida cotidiana. (Macedo Ojeda et al., 2008).

Por lo expuesto anteriormente, es que nos resultó de suma importancia saber si existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los adolescentes de la academia de danza We love dancing, debido a que Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) es más fácil establecer conductas saludables durante etapas más tempranas de la vida que cambiar los comportamientos de riesgo durante la edad adulta (OPS, 2012).

Por lo tanto, a partir de los resultados obtenidos, se podrán formular y aplicar estrategias de educación alimentaria nutricional para mejorar la alimentación y promover buenas conductas alimentarias para alcanzar un estado de salud óptimo y una buena calidad de vida que perduren en la adultez, y en aquellos adolescentes que presenten hábitos alimentarios adecuados intentar mantenerlos a lo largo del tiempo.

## MARCO TEÓRICO

### Adolescencia

El término adolescencia deriva del latín “adolescere” que significa crecer hacia la adultez (Gaete, 2015). La misma ha sido definida tradicionalmente por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) como el período comprendido entre 10 y 19 años de edad.

La pubertad se inicia debido al aumento de la producción de hormonas reproductoras como estrógenos, progesterona y testosterona, que se corresponde con la aparición externa de las características sexuales secundarias, como el desarrollo de las mamas en las chicas y la aparición de vello facial en los chicos. (Mahan y Raymond, 2017).

Es una etapa de rápido crecimiento y desarrollo, con mayor síntesis de tejidos, cambios en la composición corporal y aumento de todos los requerimientos nutricionales. El máximo de crecimiento suele ocurrir entre los 10 y 12 años de edad en mujeres y, 2 años más tarde, en los varones, aunque existe una gran variabilidad individual. En los varones, el crecimiento de talla, el desarrollo muscular y el aumento del volumen sanguíneo suelen suceder en forma simultánea. A pesar de tener menor proporción de masa grasa que las mujeres, suelen tener un mayor índice de masa corporal (IMC), por el mayor peso de la masa magra. En las mujeres se produce primero el máximo de crecimiento de talla y, luego, aumentan los tejidos blandos y la volemia. Con el mismo IMC, las mujeres tienen más tejido adiposo que los varones. (Setton y Fernández, 2014).

El crecimiento físico y desarrollo acelerados que experimentan los adolescentes aumentan en gran medida sus necesidades de energía, proteínas, vitaminas y minerales. Sin embargo, la lucha por la independencia que caracteriza el desarrollo psicosocial del adolescente a menudo origina conductas alimenticias que afectan la salud, como regímenes dietéticos excesivos, omisión de comidas, uso de complementos nutricionales y no nutricionales poco convencionales y adopción de dietas de moda. La búsqueda de identidad personal e independencia entre los adolescentes tal vez propicie conductas positivas que mejoran la salud, como la adopción de prácticas alimenticias saludables,

participación en actividades físicas competitivas y no competitivas, e interés general en el desarrollo de un estilo de vida saludable. Estos intereses y conductas proporcionan los cimientos adecuados para la edificación de la educación nutricional (Brown et al., 2014).

### **Requerimientos nutricionales en la adolescencia**

El aumento de masa corporal magra, masa esquelética y grasa corporal que se observa durante la pubertad produce necesidades de energía y nutrientes mayores a las de cualquier otro momento de la vida. (Brown et al., 2014).

Los requerimientos nutricionales son un conjunto de valores de referencia de ingesta de energía y de los diferentes nutrientes considerados como óptimos para mantener un buen estado de salud y prevenir la aparición de enfermedades tanto por exceso como por defecto. (Oliveira Fuster et al., 2012).

Las recomendaciones nutricionales son valores sugeridos por grupos de expertos, que representan las cantidades de nutrientes que deben aportar los alimentos para satisfacer los requerimientos de todos los individuos sanos de una población. (Lorenzo et al., 2015).

- **Energía:** La cantidad de actividad física, el índice metabólico basal y el aumento de las necesidades para apoyar el crecimiento y desarrollo de la pubertad influyen en las necesidades de energía de los adolescentes. El índice metabólico basal se relaciona de manera estrecha con la cantidad de masa corporal magra de los individuos. Debido a que los adolescentes del sexo masculino experimentan mayores aumentos de talla, peso y masa corporal magra, sus requerimientos energéticos estimados (REE) son mayores que en las mujeres. (Brown et al., 2014).

El REE para hombres entre 9-13 años es de 2279 Kcal/día y entre 14-18 años de 3152 Kcal/día; para mujeres entre 9-13 años de 2071 Kcal/día y entre 14-18 años de 2368 Kcal/día. (Brown et al., 2014).

- **Proteínas:** Las proteínas son el elemento formativo indispensable para todas las células corporales. No existe proceso biológico que no dependa de

alguna manera de su presencia; por lo tanto, desde el punto de vista funcional, su papel es fundamental. (López y Suárez, 2012).

En las necesidades de proteína de los adolescentes influyen tanto la cantidad de proteína requerida para mantener la masa corporal magra existente como la cantidad necesaria para acumular masa corporal magra adicional durante el periodo de aceleración del crecimiento. (Brown et al., 2014).

El consumo recomendado de proteínas para hombres entre 9-13 años es de 34 gr/día y entre 14-18 años de 52 gr/día; para mujeres entre 9-13 años es de 34 gr/día y entre 14-18 años de 46 gr/día. (Brown et al., 2014).

- **Carbohidratos:** Los carbohidratos son la principal fuente de energía proveniente de la dieta para el organismo. Los alimentos ricos en carbohidratos, como la fruta, vegetales, granos completos y leguminosas, también son fuente principal de fibra dietética. El consumo recomendado de carbohidratos para adolescentes es de 130 g al día o 45 a 65% de las necesidades energéticas diarias. (Brown et al., 2014).

- **Grasas:** El cuerpo humano requiere grasa dietética y ácidos grasos esenciales para el crecimiento y desarrollo normales. La información sobre consumo de energía y macronutrientes en adolescentes sugiere que alrededor de 32% de las calorías totales consumidas se deriva de grasa. Casi dos tercios de los adolescentes cumple con las recomendaciones para grasa. Las guías dietéticas nacionales también sugieren que los adolescentes no consuman más de 300 mg de colesterol total al día. Se recomienda un consumo específico de ácido  $\alpha$ -linolénico para apoyar el crecimiento y desarrollo óptimos. (Brown et al., 2014).

- **Vitaminas y minerales:** Las necesidades de micronutrientes de los jóvenes son elevadas durante la adolescencia para soportar el crecimiento y desarrollo físico. Los micronutrientes que intervienen en la síntesis de la masa corporal magra, los huesos y los eritrocitos sanguíneos son especialmente importantes durante esta etapa. Se necesitan vitaminas y minerales en mayores cantidades durante el período de crecimiento rápido. (Mahan y Raymond, 2017).

Las necesidades declinan una vez que la maduración física es completa; sin embargo, las necesidades de vitaminas y minerales que intervienen en la formación ósea están elevadas a lo largo de la adolescencia y en la edad adulta, debido a que la adquisición de la densidad ósea no se ha completado al final de la pubertad. (Mahan y Raymond, 2017).

- Calcio: Debido al desarrollo muscular, esquelético y endocrino acelerado, las necesidades de calcio son mayores durante la pubertad y la adolescencia que durante la infancia o la edad adulta. La masa ósea se adquiere a velocidades mucho más altas durante la pubertad que en cualquier otro momento de la vida. De hecho, las niñas acumulan aproximadamente el 37% de su masa ósea total desde los 11 a los 15 años de edad, por lo que la adolescencia es un momento crucial para la prevención de la osteoporosis. La recomendación de calcio es de 1.300 mg para todos los adolescentes con una ingesta máxima de 3.000 mg/día. (Mahan y Raymond, 2017).

- Hierro: Las necesidades de hierro aumentan durante la adolescencia para soportar la deposición de la masa corporal magra, el aumento del volumen de eritrocitos y la necesidad de reemplazar el hierro perdido durante la menstruación en las chicas. Las necesidades de hierro son más altas durante períodos de crecimiento activo en todos los adolescentes y están especialmente elevadas después de la aparición de la menstruación en las chicas adolescentes. La recomendación de hierro en las chicas aumenta desde 8 mg/día antes de los 13 años (o antes del inicio de la menstruación) hasta 15 mg/día después del inicio de la menstruación. Entre los adolescentes de sexo masculino, la ingesta recomendada aumenta desde 8 hasta 11 mg/día, con necesidad de mayores niveles durante la etapa de crecimiento. Las necesidades de hierro se mantienen elevadas en las chicas después de los 18 años, pero caen de nuevo a los niveles previos a la

pubertad en los chicos una vez completado el crecimiento y desarrollo. (Mahan y Raymond, 2017).

- Ácido fólico: La IDR referida a la ingesta de folato entre los adolescentes es de 300 µg/día para los adolescentes de ambos sexos de 9 a 13 años de edad y aumenta a 400 µg/día para los de 14 a 18 años de edad. La necesidad de folato aumenta durante la adolescencia más tardía para sostener el aumento de masa corporal magra y prevenir los defectos del tubo neural en chicas con edad reproductiva. (Mahan y Raymond, 2017).

- Vitamina D: La vitamina D desempeña una función importante para facilitar la absorción y el metabolismo del calcio y el fósforo, lo que tiene implicaciones importantes para el desarrollo óseo durante la adolescencia. La cantidad diaria recomendada actualmente referida a las necesidades de vitamina D en adolescentes es de 600 UI/día. (Mahan y Raymond, 2017).

### **Hábitos alimentarios en la adolescencia**

La adolescencia constituye una etapa de promoción y consolidación de los hábitos alimentarios, por lo tanto, es potencialmente influenciable. Este hecho es todavía más importante porque se ha postulado que los hábitos alimentarios adquiridos o mantenidos durante la adolescencia persisten en la edad adulta. (Lacunza et al., 2009).

Definir a los hábitos alimentarios no resulta sencillo ya que existe una diversidad de conceptos, sin embargo, la mayoría converge en que se tratan de manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consumen los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales. (Macias et al., 2012).

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2003), un hábito alimentario es un conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen

los alimentos, influidos por la disponibilidad de éstos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos.

Los hábitos alimentarios se modifican en la adolescencia por diferentes factores, que se relacionan estrechamente con los diversos cambios biopsicosociales característicos de esta época. La autonomía para elegir sus alimentos va ligada a la búsqueda de su propia identidad. (Macedo Ojeda et al., 2008).

Entre los hábitos alimentarios de interés que se observan con más frecuencia entre los adolescentes están el consumo irregular de las comidas, los aperitivos excesivos, la comida fuera de casa (especialmente en los restaurantes de comida rápida), la realización de dietas de adelgazamiento y la costumbre de saltarse las comidas. (Mahan y Raymond, 2017). Generalmente ocurre con el desayuno, que se sustituye o se elimina, y el mismo tiene importancia nutricional. El desayuno debe aportar el 20-25% de las calorías diarias y se ha comprobado que su omisión influye negativamente en la capacidad de atención y el rendimiento escolar y físico. Su omisión, también comporta un mayor riesgo de deficiencia en calcio. (Salas Salvadó et al., 2008).

El consumo de snacks o el picoteo entre comidas forma parte del estilo de vida de los adolescentes. Se trata a menudo de alimentos ricos en grasas y azúcares, de gran aceptación, pero escaso valor nutricional. Estos alimentos suelen tener un alto valor energético y con frecuencia contribuyen a un exceso de sodio. Estas comidas ligeras o snacks pueden compensar el déficit energético originado por la omisión de alguna toma. Sin embargo, al tener una escasa densidad nutricional, favorecen situaciones de deficiencia de calcio, hierro y vitaminas. Otra característica diferencial del patrón de comidas de los adolescentes es su preferencia por las comidas de preparación rápida (fast food). Estas comidas (hamburguesas, pizzas, etc.) suelen tener un alto valor calórico y una adecuada proporción de proteínas de buena calidad, pero con exceso de grasa y sodio. La densidad en algunos micronutrientes, como el hierro, el calcio y las vitaminas A, B2 y C, es baja. (Salas Salvadó et al., 2008).

Muchos factores contribuyen a estos comportamientos, como la disminución de la influencia de la familia, la creciente influencia de los compañeros, la exposición a los medios de comunicación, el trabajo fuera del hogar, la mayor capacidad de gasto

“Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional, de los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la ciudad de Santa Fe, durante el mes de noviembre 2021”

---

discrecional y el aumento de las responsabilidades que dejan menos tiempo para que los adolescentes tomen las comidas con sus familias. (Mahan y Raymond, 2017).

Puede afirmarse que la elección de alimentos, es decir, el menú que una persona ingiere habitualmente, refleja y define el carácter del grupo sociocultural al que pertenece. Cada cultura tiene sus peculiaridades y diferencias. En consecuencia, los individuos que la componen ven y comprenden las cosas de distinta manera. (Salas Salvadó et al., 2008).

La forma en que se obtienen, se transforman, se aprovechan y se consumen los alimentos, y cuáles son los valores que una sociedad determinada les concede, son razones que forman parte de una cultura que no puede ser considerada aisladamente, sino que debe valorarse en su conjunto. (Salas Salvadó et al., 2008).

Debido a que biológicamente las necesidades nutricionales del adolescente se ven incrementadas, y a que sus hábitos en general se modifican notablemente, los adolescentes son considerados un grupo en riesgo de presentar mala nutrición, tanto por exceso como por deficiencia. Ambos son el resultado de un desequilibrio entre la ingestión y el gasto energético, desequilibrio relacionado con los hábitos alimentarios inadecuados ya mencionados, así como con un mayor sedentarismo en la vida cotidiana. (Macedo Ojeda et al., 2008).

### **Alimentación saludable**

Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía necesaria para que cada persona pueda llevar adelante las actividades diarias y mantenerse sana. (Ministerio de Salud, 2018).

Actualmente se ha llegado a un consenso sobre el tipo de alimentación más recomendable a fin de fomentar la protección de la salud y prevenir trastornos causados por excesos, déficits y, sobre todo, desequilibrios en la dieta. La dieta equilibrada ha constituido el tema central de los programas de educación nutricional. Este concepto de equilibrio surge del supuesto de que una alimentación variada incluye los aportes óptimos de energía y nutrientes y, por tanto, será capaz de cubrir las necesidades nutricionales más fácilmente que una alimentación restrictiva. (Salas Salvadó et al., 2008).

La calidad nutricional de la alimentación depende de la mezcla total de los alimentos incluidos y de las necesidades nutricionales de cada persona. Además, es importante saber que no existe ningún alimento que contenga todos los nutrientes esenciales, por lo cual resulta necesario realizar un aporte variado de todos los grupos de alimentos en las proporciones adecuadas para cubrir las necesidades fisiológicas de cada organismo (Calañas y Bellido, 2006).

Una dieta apropiada ha de ser idónea y equilibrada, y debe considerar características como edad y fase de desarrollo, preferencias y hábitos alimentarios. Asimismo, depende de la disponibilidad de alimentos, los medios de preparación y conservación, las condiciones socioeconómicas, las prácticas culturales y tradiciones familiares y la aptitud en la preparación de los alimentos. Una dieta adecuada y equilibrada satisface las necesidades nutricionales de una persona en lo que respecta a mantenimiento, reparación, procesos vitales, crecimiento y desarrollo. Incluye la energía y todos los nutrientes en cantidades apropiadas y en proporciones idóneas entre sí. La presencia o ausencia de un nutriente esencial puede afectar a la disponibilidad, la absorción, el metabolismo o las necesidades dietéticas de otros. (Mahan y Raymond, 2017).

Para que esto sea posible, todo plan de alimentación debe respetar las 4 Leyes de Alimentación, creadas por el Dr. Pedro Escudero:

1. Ley de la Cantidad: todo plan debe cubrir las necesidades calóricas de cada individuo para ello es necesario tener en cuenta el balance energético.
2. Ley de la Calidad: todo plan debe ser completo en su composición, esto es, que debe aportar hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.
3. Ley de la Armonía: esta ley se refiere a la relación de proporcionalidad entre los distintos nutrientes.
4. Ley de la Adecuación: la alimentación se debe adecuar al momento biológico, a los gustos y hábitos de las personas, a su situación socioeconómica y a la/s patología/s que pueda presentar. (Sociedad Argentina de Nutrición, 2015).

También es fundamental tener en cuenta las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), que fueron definidas por el Centro de Estudios Sobre Nutrición Infantil (CESNI) como un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos nutricionales y la composición de alimentos en una herramienta práctica que orienta a la población para una correcta selección y consumo de alimentos.

La distribución acordada fue la siguiente:

1. VERDURAS Y FRUTAS: compuesto por el 45% de la imagen del lado izquierdo del círculo. Se buscó resaltar la importancia de aumentar la cantidad de estos productos en la alimentación diaria, elegir variedad de los mismos y al menos 5 porciones por día. Una porción equivale a medio plato de verduras o una fruta chica.

2. LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS: representa el 27% de la imagen, a la derecha del grupo anterior siguiendo en las agujas del reloj. Se busca promover el consumo de legumbres y optar por cereales y derivados integrales. La papa, batata, choclo y mandioca (vegetales feculentos) se incluyen en este grupo porque la composición nutricional de estas verduras es más similar a los cereales que a las hortalizas. Se intenta promover el consumo de hidratos de carbono complejos (opciones altas en fibras), 4 porciones por día. Una porción equivale a 60g de pan o 125g de legumbres, cereales, papa o pastas cocidas.

3. LECHE, YOGUR Y QUESO: 12% de la imagen a la derecha del grupo anterior siguiendo el sentido de las agujas del reloj. Se busca promover el consumo de 3 porciones y la elección de las versiones con menor aporte de grasa (descremada o parcialmente descremada), preferentemente, una porción equivale a una taza de leche líquida o un pote de yogur o una rodajita (del ancho del pulgar) de queso fresco.

4. CARNES Y HUEVO: 9% de la imagen a la derecha del grupo anterior siguiendo el sentido de las agujas del reloj. Se busca resaltar la importancia de incorporar pescado y huevo en la alimentación y que las carnes sean magras. 1 porción por día, que equivale al tamaño de la palma de la mano o media porción de carne más un huevo.

5. ACEITE, FRUTAS SECAS Y SEMILLAS: 4% de la imagen se intenta resaltar la incorporación de las frutas secas y semillas. Uso del aceite preferentemente crudo. 3

“Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional, de los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la ciudad de Santa Fe, durante el mes de noviembre 2021”

---

porciones por día de este grupo, (no se respeta la proporción anterior por las razones ya expuestas). Una porción equivale a una cucharada de aceite o un puñado cerrado de frutas secas o una cucharada de semillas.

6. ALIMENTOS DE CONSUMO OPCIONAL: 3% de la imagen, al igual que el grupo interior, no es la intención resaltar este grupo. Son alimentos arraigados a las costumbres y la cultura. Alimentos con elevado contenido de azúcares y grasas. La presencia en la gráfica resalta el concepto de que su elección debe ser medida y opcional.

7. AGUA SEGURA: se la ubicó en el centro de la imagen. La idea es resaltar la importancia de su consumo. Al menos ocho vasos por día.

8. Menor consumo de sal.

9. Actividad física diaria. (CESNI, 2016).

Según el Food and Nutrition Board (FNB) del Institute of Medicine (IOM), la elección de unos alimentos lo suficientemente variados supone el aporte de las cantidades adecuadas de nutrientes. (Mahan y Raymond, 2017).

### **Valoración del estado nutricional en la adolescencia**

El estado nutricional es una condición del organismo que resulta de la relación entre las necesidades nutritivas individuales y la ingestión, absorción y utilización de los nutrientes contenidos en los alimentos. (FAO, 2003).

Su valoración tiene como objetivo general utilizar las herramientas adecuadas para explorar el equilibrio entre la ingesta y gasto en individuos o colectividades sanas o enfermas. (Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria, 2011).

La valoración nutricional comienza con una recopilación de los datos sobre la ingesta dietética, la información sobre el consumo de alimentos, líquidos y suplementos. Una vez recogidos los datos sobre ingesta dietética, se analiza el contenido de nutrientes. Estos se comparan con las recomendaciones y necesidades particulares de cada persona. (Mahan y Raymond, 2017).

Probablemente, los antecedentes dietéticos constituyan la vía más adecuada de obtención de información acerca de la ingesta dietética mediante la revisión del patrón

habitual de ingesta de alimentos del sujeto y las variables de selección de alimentos que la determinan. (Mahan y Raymond, 2017).

La valoración de los datos sobre la ingesta dietética puede realizarse con datos retrospectivos de la ingesta, como el cuestionario de frecuencia de alimentos. La finalidad consiste en la determinación de la ingesta alimentaria y nutricional de un individuo dado. (Mahan y Raymond, 2017).

### **Actividad física**

El ser humano ha sido diseñado para estar en movimiento y no en reposo. Y esto es muy simple observarlo en niños, quienes difícilmente puedan mantenerse quietos por largo tiempo. Todo organismo requiere, por lo tanto, realizar movimientos de forma regular para mantenerse funcional y evitar enfermar. (Torresani, 2010).

Durante la infancia y adolescencia, la mayoría de la población tendría la oportunidad de mantener un nivel de movimientos más que suficientes a través del juego y de diferentes actividades deportivas. Sin embargo, estas oportunidades se reducen a medida que nos hacemos adultos. (Torresani, 2010).

La OMS (2020) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

El ejercicio físico es definido como todo movimiento programado, estructurado y repetitivo. Constituye una subcategoría de la actividad física que da como resultado una mejor aptitud física y motriz. En general a este término se lo suele utilizar como sinónimo de actividad física, pero como vimos, es un tipo dentro de ella. (Torresani, 2010).

Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. (OMS, 2020).

“Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional, de los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la ciudad de Santa Fe, durante el mes de noviembre 2021”

La recomendación de actividad física en niños y adolescentes es un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana; deberían incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, al menos tres días a la semana; deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, particularmente el tiempo de ocio que pasan frente a una pantalla. (OMS, 2020).

Para determinar la ingesta energética adecuada, es necesaria la evaluación de la actividad física.

Clasificación del trabajo físico basado en el consumo de energía			
Actividad	Varones kcal/min	Mujeres kcal/min	Ejemplo de actividad
Ligera	2,0-4,9	1,5-3,4	Marcha, pesca, golf
Moderada	5,0-7,4	3,5-5,4	Ciclismo recreativo, vóley, danza
Pesada	7,5-9,9	5,5-7,4	Tenis, trote, patinaje
Muy pesada	10,0-12,4	7,5-9,4	Fútbol, natación, básquet
Extremadamente pesada	>12,4	>9,5	Squash, carrera rápida

*Fuente: Fundamentos de Nutrición Normal (López y Suárez, 2012).*

El componente más importante del entrenamiento y el rendimiento deportivo con éxito es asegurar una ingesta adecuada de calorías para el soporte del gasto energético y el mantenimiento de la fuerza, la resistencia, la masa muscular y la salud global. Las necesidades de energía y nutrientes varían con la edad, el sexo, el peso, la altura, el tipo de entrenamiento/deporte, la frecuencia, la intensidad y la duración, la dieta habitual, los antecedentes dietéticos, los antecedentes de una alimentación restrictiva y desordenada, etc. (Mahan y Raymond, 2017).

Las personas que realizan ejercicio moderado tres veces por semana, pueden habitualmente alcanzar sus necesidades nutricionales diarias mediante una dieta normal que proporcione de 25 a 35 kcal/kg/día. Además, pueden satisfacer sus necesidades de

“Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional, de los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la ciudad de Santa Fe, durante el mes de noviembre 2021”

---

macronutrientes mediante el consumo de una dieta normal en la que del 45 al 55% de las calorías proceden de los hidratos de carbono (3 a 5 g/kg/día), del 10 al 15% proceden de las proteínas (0,8 a 1 g/kg/día) y del 25 al 35% proceden de las grasas (0,5 a 1,5 g/kg/día). (Mahan y Raymond, 2017).

Las recomendaciones específicas de macronutrientes se deben utilizar cuando se aconseja a un deportista de competición o de élite o para elevar al máximo el rendimiento, por lo tanto, las personas que practican danza de 2 a 3 veces por semana, no tienen requerimientos específicos. (Mahan y Raymond, 2017).

El no cubrir las necesidades nutricionales puede provocar un catabolismo (destrucción) de la masa muscular, lo que supone pérdida de forma física, mayor cansancio y, por supuesto, un menor rendimiento. (Izurdiaga, 2009).

## ANTECEDENTES

En el estudio realizado por Bastidas (2015) en Quito cuyo título fue “Relación de los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes adolescentes de ballet del instituto nacional de danza” el cual fue de tipo analítico-transversal, con un enfoque cuantitativo y un nivel de estudio descriptivo donde su objetivo fue describir la relación existente entre hábitos alimentarios y estado nutricional de los/las estudiantes adolescentes de ballet del Instituto Nacional de Danza, se conformó por una muestra de 118 estudiantes, misma que fue seleccionada por conglomerados dentro de la institución. En los resultados, no se encontró ninguna asociación o relación entre estado nutricional y lugar de consumo de alimentos, la forma de preparación, los tiempos y horarios de comida en cuanto a indicadores antropométricos. Sin embargo, sí se encontró asociación entre estado nutricional y frecuencia de consumo, puesto que la ingesta diaria de los estudiantes no cubre las necesidades básicas de esta población, reflejándose en Bajo Peso (15,3%), Bajo peso severo (2,5%), Emaciado (2,5%) y Talla Baja (6,8%). Además, se pudo determinar que los maestros de ballet son el factor social predominante para la alteración de hábitos alimentarios en esta población, debido a la fuerte presión que ejercen sobre los estudiantes enfocada en la apariencia estética estilizada, con predominio de delgadez para un mejor dominio de la técnica y rendimiento.

En el estudio llevado a cabo por Castaño Blanco y Gómez Zubeldia (2015) el objetivo fue valorar el estado nutricional y la actividad física de bailarinas adolescentes en la ciudad de Badajoz y comprobar la existencia de cambios en los hábitos alimentarios en la transición de la edad infantil a la adolescencia. Se llevó a cabo un estudio descriptivo transversal sobre 33 adolescentes con edades comprendidas entre los 12 y 19 años, se midió: índice de masa corporal, índice cintura cadera, perímetro del brazo, porcentaje de grasa corporal, actividad física e ingesta dietética. Se calcularon índices de estadística descriptiva, se aplicó el test de Mann-Whitney para análisis bivariante y se realizaron análisis de regresión lineal simple. Los resultados que se obtuvieron fueron que el IMC medio es de un 19,96. En relación a la actividad física, las participantes realizaban una media de 3,49 h semanales de ballet y 3,3 h semanales de actividad física moderada. La media de calorías diarias fue de 1.590,42. El porcentaje de grasas de la dieta estaba por

“Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional, de los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la ciudad de Santa Fe, durante el mes de noviembre 2021”

---

debajo del índice de normalidad. En los análisis de regresión lineal simple, se encontró que a medida que aumentaba la edad aumentaba el consumo de calorías procedentes de las proteínas ( $p= 0,05$ ). Se concluyó que: la baja ingesta calórica, con una disminución significativa de la ingesta de grasas, puede quedar explicada por las características de imagen corporal y de restricción de peso que implica este deporte, así como por los cambios biopsicosociales asociados a la edad, provocando un alto impacto en la salud nutricional.

En el estudio de Muñoz Gamarra y Anastacio Alvarado (2019) el objetivo fue analizar 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. La metodología que se utilizó fue el diseño de investigación no experimental con enfoque cuantitativo de tipo descriptivo y transversal, tomando una muestra 60 estudiantes 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.

## PLANTEO DEL PROBLEMA

¿Qué relación existe entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios en los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la ciudad de Santa Fe, durante el mes de noviembre 2021?

## OBJETIVOS

### **Objetivo general:**

Determinar la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la localidad de Santa Fe durante el mes de noviembre de 2021.

### **Objetivos específicos:**

- Evaluar hábitos alimentarios presentes en los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la localidad de Santa Fe durante el mes de noviembre de 2021.
- Valorar el estado nutricional de los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la localidad de Santa Fe durante el mes de noviembre de 2021.
- Establecer si existe correlación entre el estado nutricional y hábitos alimentarios de los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la localidad de Santa Fe durante el mes de noviembre de 2021.

## MATERIALES Y MÉTODOS

### Diseño Metodológico

El enfoque fue de tipo cuantitativo, ya que para recolectar y procesar los datos se utilizaron mediciones numéricas y análisis estadísticos para resolver el problema de investigación. (Hernández Sampieri et al., 2014).

En cuanto al tipo de estudio, fue descriptivo, debido a que se buscó especificar propiedades, características y perfiles de las personas, grupos o fenómenos sometidos a análisis, describiendo situaciones o eventos. En este estudio se identificaron dichas cualidades en adolescentes de ambos sexos que asisten a la academia de danza We love dancing. (Hernández Sampieri et al., 2014).

También se clasificó a este estudio como correlativo, ya que tuvo la finalidad de conocer la relación o grado de asociación que existe entre dos o más conceptos, categorías o variables en una muestra o contexto en particular. En este caso, se buscó evaluar si existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes de la academia de danza We love dancing. (Hernández Sampieri et al., 2014).

Por último, la investigación siguió un diseño de tipo transversal, dado que se analizaron ambas variables en un momento dado y se evaluó una situación, comunidad, evento, fenómeno o contexto en un punto del tiempo, determinando cuál es la relación entre un conjunto de variables en un momento determinado. (Hernández Sampieri et al., 2014).



### **Población, muestra y unidad de análisis**

Población: 47 adolescentes de la academia de danza “We love dancing” de la Ciudad de Santa Fe durante el mes de noviembre del año 2021.

Muestra: 34 adolescentes de la academia de danza “We love dancing” de la Ciudad de Santa Fe durante el mes de noviembre del año 2021 los cuales cumplían con los criterios de inclusión y exclusión, y que aceptaron participar del estudio teniendo en cuenta el consentimiento informado para realizar el mismo. Se aclaró el carácter voluntario, y sin riesgos para los participantes.

Unidad de Análisis: Cada uno de los adolescentes que asistían a la academia de danza “We love dancing” de la Ciudad de Santa Fe durante el mes de noviembre del año 2021.

### **Criterios de Inclusión**

- Adolescentes de 10 a 19 años que asistían a la academia de danza “We Love Dancing” durante el mes de noviembre de 2021.
- Adolescentes de 10 a 17 años que asistían a la academia de danza “We Love Dancing” durante el mes de noviembre de 2021 que hayan contado con el consentimiento informado de padres o tutores.
- Adolescentes de 18 a 19 que asistían a la academia de danza “We Love Dancing” durante el mes de noviembre de 2021.
- Adolescentes que asistían a la academia de danza “We Love Dancing” durante el mes de noviembre de 2021 que quisieron participar de la investigación.
- Adolescentes de 10 a 19 años que asistían a la academia de danza “We Love Dancing” durante el mes de noviembre de 2021 y que estuvieron presentes el día en que se llevó a cabo el trabajo de campo.

### **Criterios de Exclusión**

- Adolescentes de 10 a 19 años que no asistían a la academia de danza “We Love Dancing” durante el mes de noviembre de 2021.
- Adolescentes de 10 a 17 años que asistían a la academia de danza “We Love Dancing” durante el mes de noviembre de 2021 que no contaron con el consentimiento informado de padres o tutores.
- Adolescentes que asistían a la academia de danza “We Love Dancing” durante el mes de noviembre de 2021 que no quisieron participar de la investigación.
- Adolescentes de 10 a 19 años que asistían a la academia de danza “We Love Dancing” durante el mes de noviembre de 2021 y que no estuvieron presentes el día en que se llevó a cabo el trabajo de campo.
- Adolescentes de 10 a 19 años que asistían a la academia de danza “We Love Dancing” durante el mes de noviembre de 2021 y que completaron de manera insuficiente la encuesta alimentaria y/o el cuestionario de frecuencia de consumo.

## **Identificación, definición y operacionalización de las variables**

- **Hábitos alimentarios:**

Un hábito alimentario es un conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidos por la disponibilidad de éstos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos. (FAO, 2003).

Variable: Cualitativa – independiente. (Hernández Sampieri et al., 2014).

Medición: Cuestionario cuanti-cualitativo y autoadministrado. (Hernández Sampieri et al., 2014).

Interpretación:

Teniendo en cuenta las porciones diarias de los grupos de los alimentos propuestos por las Guías Alimentarias para la población Argentina:

1. Verduras y frutas: 5 porciones por día.
2. Legumbres, cereales, papa, pan, pastas: 4 porciones por día.
3. Leche, yogur, queso: 3 porciones por día. Preferentemente descremados.
4. Carnes y huevo: 1 porción por día.
5. Aceite, frutas secas y semillas: 3 porciones por día.
6. Alimentos de consumo opcional: dulces y grasas.

Se evaluaron los hábitos alimentarios que eligieron los adolescentes, en lo cual luego se clasificaron en:

- Hábitos saludables: se incluyeron el consumo ideal de al menos 3 grupos de alimentos recomendados y consumo semanal de hasta 3 alimentos pocos recomendados (galletitas, golosinas, productos de panadería, alfajores, jugos industriales, helados, etc.)
- Hábitos suficientes: se incluyeron el consumo ideal de al menos 3 grupos de alimentos recomendados a los que se les agrega el consumo de 4 veces

“Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional, de los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la ciudad de Santa Fe, durante el mes de noviembre 2021”

por semana de los siguientes alimentos no recomendados: embutidos, gaseosas, snack, comida chatarra, salchichas, hamburguesas.

- Hábitos insuficientes: se incluyeron el consumo de un máximo de 2 grupos de alimentos recomendados y se le agrega el consumo de 4 o más veces a la semana de alimentos no recomendados mencionados anteriormente. (Garavaglia, 2019).

- **Estado nutricional:**

El estado nutricional es una condición del organismo que resulta de la relación entre las necesidades nutritivas individuales y la ingestión, absorción y utilización de los nutrientes contenidos en los alimentos (FAO, 2003).

Variable: Cualitativa de escala ordinal – dependiente. (Hernández Sampieri et al., 2014).

Medición: Índice de Masa Corporal para la edad (peso a través de la balanza GAMA, talla a través de tallímetro) utilizando el programa WHO AnthoPlus Versión 1.0.4.

Fórmula IMC:  $\text{Peso (kg)}/\text{Talla (m)}^2$

Interpretación de la puntuación Z: Se utilizaron las Tablas de Codificación Trazadoras de la OMS de niñas y niños entre 5 y 19 años de IMC/E (ANEXO V). (Patrones Internacionales de Crecimiento Infantil de la OMS. Provincia de Santa Fe, 2017).

IMC / EDAD (CURVAS OMS)		
CÓDIGO	DETALLE	DIAGNÓSTICO ANTROPOMÉTRICO
1	$\leq -3 Z$	MUY BAJO PESO
2	Entre $\leq -2 Z$ y $> -3 Z$	BAJO PESO
3	Entre $< -1,5 Z$ y $> -2 Z$	ALERTA BAJO PESO
4	Entre $> -1,5 Z$ y $< +1 Z$	PESO ADECUADO
5	Entre $\geq +1$ y $< +2 Z$	RIESGO SOBREPESO
6	$\geq +2 Z$ y $< +3 Z$	ALTO PESO
7	$\geq +3 Z$	MUY ALTO PESO

- **Frecuencia de consumo:**

Es un método de recordatorio, retrospectivo y cualitativo. Este método consiste en estimar la frecuencia del consumo alimentario del individuo en un determinado período de tiempo. Se utiliza para ello un cuestionario que contiene un listado de alimentos. (Salas Salvadó et al., 2008).

La principal ventaja radica en que puede obtenerse información sobre la alimentación habitual. Tiene el potencial de distinguir entre los individuos que consumen con alta frecuencia determinado alimento de los que consumen rara vez o nunca esa opción alimentaria. (CESNI, 2015).

Variable: Semicuantitativa – independiente. (Hernández Sampieri et al., 2014).

Medición: Cuestionario cuanti-cualitativo y autoadministrado. (Hernández Sampieri et al., 2014).

Interpretación:

Teniendo en cuenta los siguientes grupos de alimentos propuestos por las Guías Alimentarias para la población Argentina:

1. Verduras y frutas: 5 porciones por día.
2. Legumbres, cereales, papa, pan, pastas: 4 porciones por día.
3. Leche, yogur, queso: 3 porciones por día. Preferentemente descremados.
4. Carnes y huevo: 1 porción por día.
5. Aceite, frutas secas y semillas: 3 porciones por día.
6. Alimentos de consumo opcional: dulces y grasas.

Una vez tabulados los datos se obtuvo la frecuencia de consumo diaria y semanal de cada grupo de alimentos que presentaban los adolescentes.

- **Sexo:**

Condición orgánica, masculina o femenina de los animales y las plantas (Diccionario Real Academia Española, 2020).

“Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional, de los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la ciudad de Santa Fe, durante el mes de noviembre 2021”

---

Variable: Cualitativa nominal (se diferencia en dos categorías: sexo femenino y sexo masculino). (Hernández Sampieri et al., 2014).

Medición: Femenino/Masculino. (Hernández Sampieri et al., 2014).

- **Edad**:

Tiempo que ha vivido una persona o ciertos animales o vegetales. (Diccionario Real Academia Española, 2020).

Variable: Cuantitativa continua. (Hernández Sampieri et al., 2014).

Medición: Años cumplidos de una persona. (Hernández Sampieri et al., 2014).

### **Instrumentos y técnicas de recolección de datos**

Para determinar el estado nutricional se utilizó el Índice de Masa Corporal, para el cual se midió peso (balanza GAMA) y talla (tallímetro) de los adolescentes. Los datos se registraron en la encuesta correspondiente a cada adolescente de la academia de danza. Luego, se calculó el IMC/E con el programa WHO AnthroPlus versión 1.0.4 y se valoró con la puntuación Z de la OMS.

Los hábitos alimentarios se determinaron a través de una encuesta alimentaria y un cuestionario de frecuencia de consumo cuanti-cualitativo. En dicho cuestionario marcaron con una X las opciones que consideró cada adolescente. Para analizar los resultados de la encuesta se utilizó Microsoft Office Excel.

La edad y el sexo se registraron en el mismo cuestionario.

### **Recursos utilizados**

#### **Recursos Humanos:**

- Alumnas de la Carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay, Facultad de Ciencias Médicas, Centro Regional Santa Fe
- Adolescentes de la academia de danza “We love dancing” de la Ciudad de Santa Fe.

#### **Recursos Materiales:**

- Balanza (GAMA)
- Tallímetro
- Calculadora
- Computadoras
- Artículos de librería (Lápiz, lapicera, corrector, marcadores)
- Impresora (Solicitud de ingreso a la academia de danza, consentimientos informados para padres y planilla de anotaciones de nombre, peso y talla de los adolescentes)

#### **Recursos Físicos:**

- Hogares de las participantes de la presente tesina como punto de encuentro para la realización de la misma.
- Academia de danza “We love dancing” de la Ciudad de Santa Fe.

## **Plan de Trabajo**

Al iniciar la presente investigación, y cumpliendo con el Reglamento para la elaboración de Tesinas de Grado propuesto por la Universidad de Concepción del Uruguay, se envió la Carta de Intención (ANEXO I), formalizando así la consultoría número 1, y una vez aprobada, se remitió a la coordinadora de la carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay, Lic. Delfina Stamatti.

Una vez autorizada por parte de la Universidad de Concepción del Uruguay (UCU), se procedió al planteamiento de las tareas a llevar a cabo para cumplir con los objetivos planteados en la tesina.

### **Tareas:**

- **Tarea 1:** Evaluar hábitos alimentarios presentes en los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la localidad de Santa Fe durante el mes de noviembre de 2021.

Tarea 1.1: Solicitud de acceso a la academia de danza We Love Dancing de la Ciudad de Santa Fe. (ANEXO II)

Tarea 1.2: Entrega de las cartas de consentimiento a los padres de los adolescentes menores que concurrían a la academia de danza We Love Dancing de la Ciudad de Santa Fe. (ANEXO III)

Tarea 1.3: Encuesta a los adolescentes que concurrían a la academia de danza We Love Dancing de la Ciudad de Santa Fe, sobre los alimentos que consumían, en base a un cuestionario cuanti-cualitativo y autoadministrado. (ANEXO IV)

Tarea 1.4: Análisis de los resultados de las encuestas con el propósito de clasificar los hábitos alimentarios que presentaron los adolescentes de la academia de danza We Love Dancing de la Ciudad de Santa Fe, utilizando Microsoft Office Excel.

- **Tarea 2:** Valorar el estado nutricional de los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la localidad de Santa Fe durante el mes de noviembre de 2021.

Tarea 2.1: Solicitud del consentimiento informado a cada uno de los adolescentes participantes de la investigación.

Tarea 2.2: Se realizaron mediciones antropométricas a los adolescentes de la academia de danza We Love Dancing de la Ciudad de Santa Fe. Se evaluó el peso utilizando una balanza (GAMA) y la talla utilizando un tallímetro.

Tarea 2.3: Se utilizaron los datos obtenidos en las mediciones para calcular el Índice de Masa Corporal (IMC) de los adolescentes. Luego se utilizaron las tablas de IMC/E propuestas por la OMS. Así se logró la valoración del estado nutricional de la población en estudio. Se utilizó el programa WHO AnthroPlus Versión 1.0.4. (ANEXO V)

- **Tarea 3:** Establecer si existe correlación entre el estado nutricional y hábitos alimentarios en los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la localidad de Santa Fe durante el mes de octubre de 2021.

Tarea 3.1: Se evaluó si existe una correlación entre las dos variables en estudio a través del test de Fisher y se graficó estadísticamente.

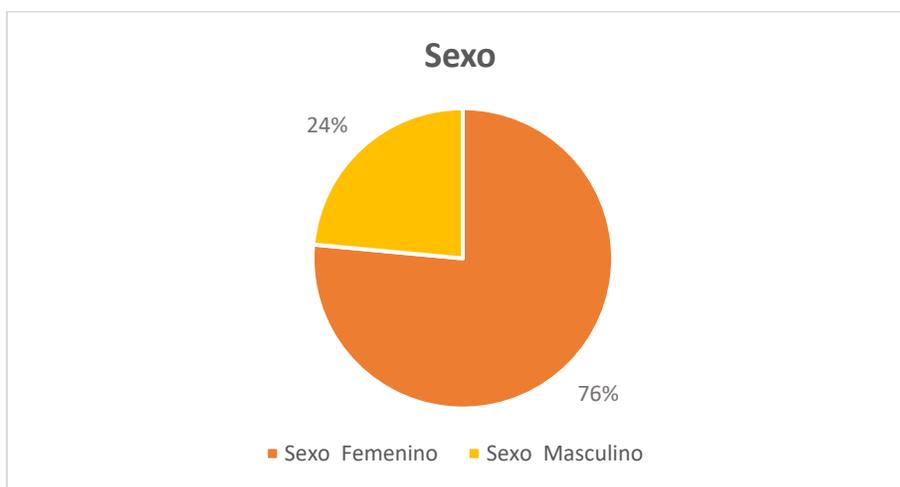
Tarea 3.2: Se formuló una conclusión acerca de los resultados obtenidos.

## RESULTADOS

La muestra estuvo conformada por 34 adolescentes de la academia de danza We love dancing de la ciudad de Santa Fe, durante el mes de noviembre en el año 2021.

### Gráfico N°1: Distribución según sexo

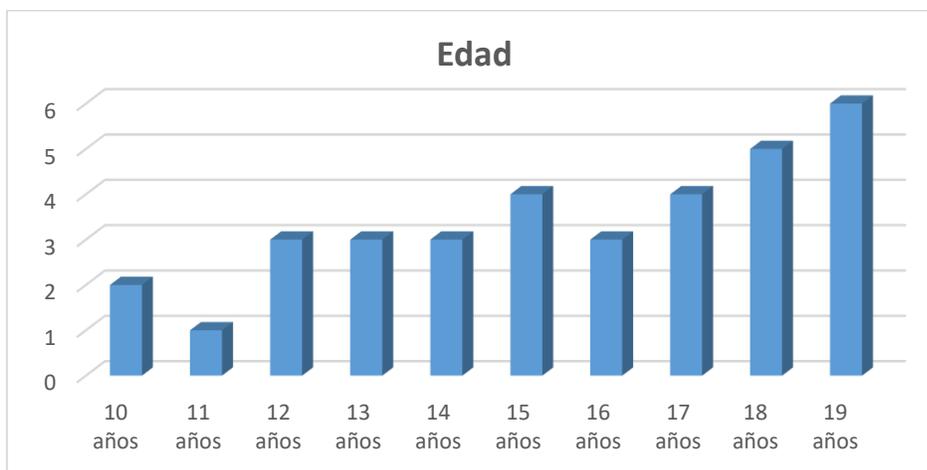
De los 34 adolescentes evaluados, un 24% correspondían al sexo masculino, mientras que el 76% restante, al sexo femenino.



*Fuente: Battagliotti, María de los Milagros e Isleño, María Laura*

### Gráfico N°2: Distribución según edad

De los 34 adolescentes evaluados, la distribución de las edades fue la siguiente:



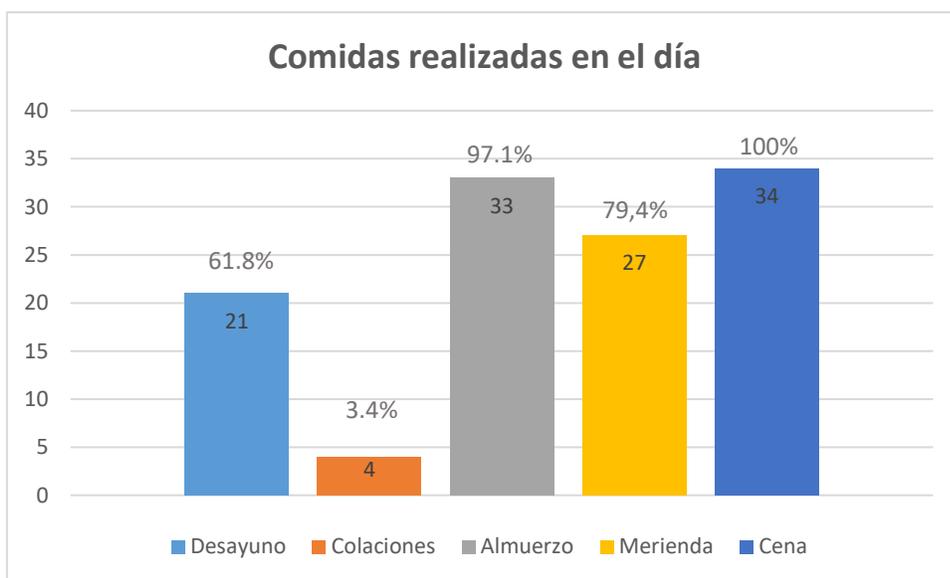
*Fuente: Battagliotti, María de los Milagros e Isleño, María Laura*

### **Gráfico N°3: Comidas realizadas en el día**

La primera pregunta en la encuesta correspondió al número de comidas que realizaban los adolescentes habitualmente durante el día, debiendo marcar las mismas con una X.

Esta pregunta se realizó con el objetivo de conocer si existía en la muestra estudiada el hábito de omitir comidas, lo cual es frecuente en los adolescentes.

El resultado fue que el 61.8% realizaban el desayuno, un 97.1% el almuerzo, 79.4% la merienda, 100% la cena y 3.4% colaciones.

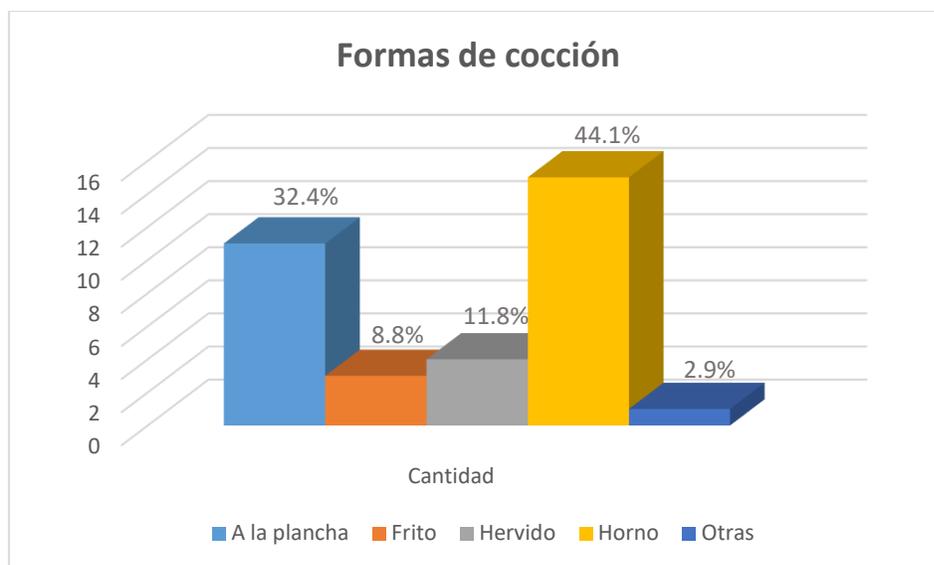


*Fuente: Battagliotti, María de los Milagros e Isleño, María Laura*

#### **Gráfico N°4: Formas de preparación predominantes**

La segunda pregunta realizada consistió en marcar las formas de preparación que predominaban en su alimentación.

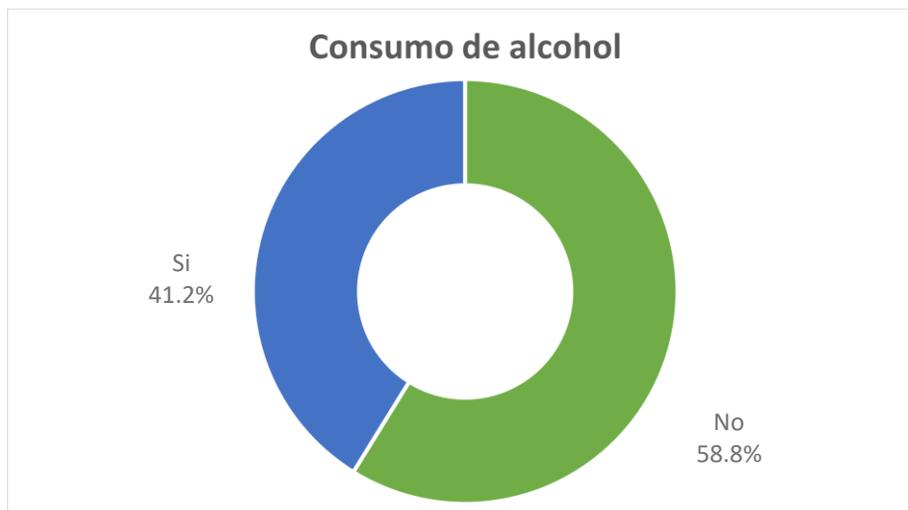
Pudimos observar que el método de cocción prevaleciente es “horno” (44.1%), seguido de “a la plancha” (32.4%), luego “hervido” (11.8%), “frito” (8.8%) y en último lugar “otras” (2,9%).



*Fuente: Battagliotti, María de los Milagros e Isleño, María Laura*

### **Gráfico N°5: Consumo de bebidas alcohólicas**

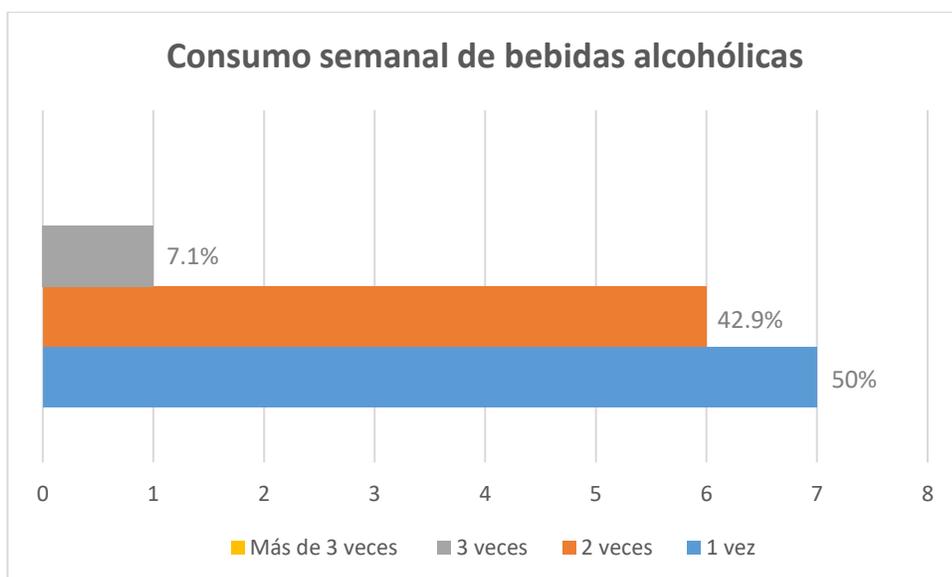
En tercer lugar, se preguntó por el consumo de alcohol, obteniendo como resultado que un 41.2% de los encuestados consume alcohol, y el 58.8% restante no lo consume.



*Fuente: Battagliotti, María de los Milagros e Isleño, María Laura*

### **Gráfico N°5.1: Frecuencia de consumo semanal del 41.2% que marcó “Si”**

El 50% consume alcohol 1 vez a la semana, el 42.9% 2 veces a la semana y el 7.1% 3 veces a la semana. La opción “más de 3 veces” no fue seleccionada por ninguno de los encuestados



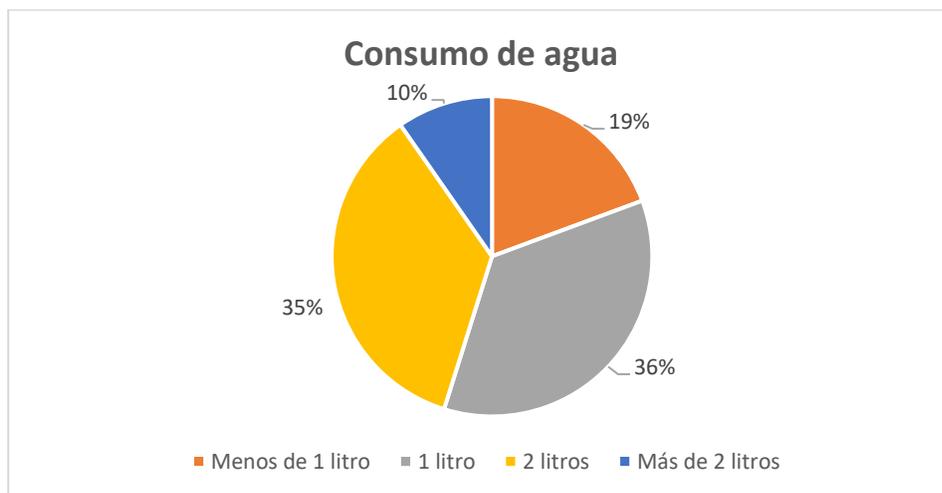
*Fuente: Battagliotti, María de los Milagros e Isleño, María Laura*

### **Gráfico N°6: Consumo de agua**

La cuarta pregunta se dedicó al consumo de agua diario de los adolescentes.

Así, se pudo observar que un 19.4% de los encuestados consume menos de un litro de agua por día, 35.5% consume un litro de agua por día, 35.5% consume dos litros al día y un 9.7% supera los dos litros de agua por día.

De esta forma, sólo un 45.2% de los adolescentes cumplen con la recomendación de 2 litros de agua por día.



*Fuente: Battagliotti, María de los Milagros e Isleño, María Laura*

### **Gráfico N°7: Pedidos de comidas hechas**

En quinto lugar, se preguntó acerca de si pedían comida hecha.

Se obtuvo como resultado que un 68% de los encuestados no consume con frecuencia comidas hechas, mientras que, el 32% lo hace a menudo.

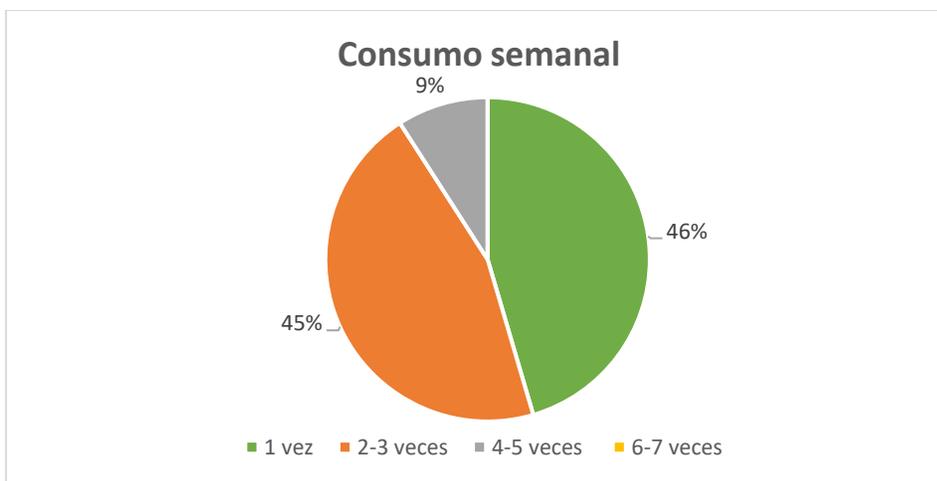


*Fuente: Battagliotti, María de los Milagros e Isleño, María Laura*

“Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional, de los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la ciudad de Santa Fe, durante el mes de noviembre 2021”

**Gráfico N°7.1: Frecuencia de consumo semanal del 32% que marcó “Si”**

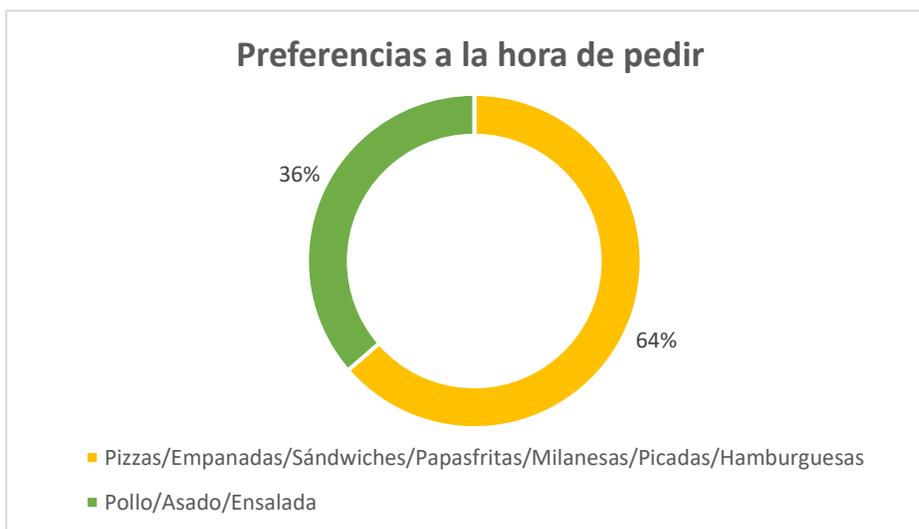
Del 32% que marcó “Si”, se diferenciaron un 46% que consume comidas hechas 1 vez a la semana, 45% que las consume de 2 a 3 veces a la semana, y un 9% que consume de 4 a 5 veces a la semana, quedando fuera la opción de 6 a 7 veces por semana, que no fue seleccionada por ninguno de los adolescentes encuestados.



*Fuente: Battagliotti, María de los Milagros e Isleño, María Laura*

**Gráfico N°7.2: Preferencias de consumo del 32% que marcó “Si”**

Del 32% que marcó “Si”, un 64% prefiere pedir “Pizzas/Empanadas/Sándwiches/Papas fritas /Milanesas/Picadas/Hamburguesas”, mientras que el 36% restante opta por pedir “Pollo/Asado/Ensalada”.



*Fuente: Battagliotti, María de los Milagros e Isleño, María Laura*

“Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional, de los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la ciudad de Santa Fe, durante el mes de noviembre 2021”

### **Gráfico N°8: Actividad física**

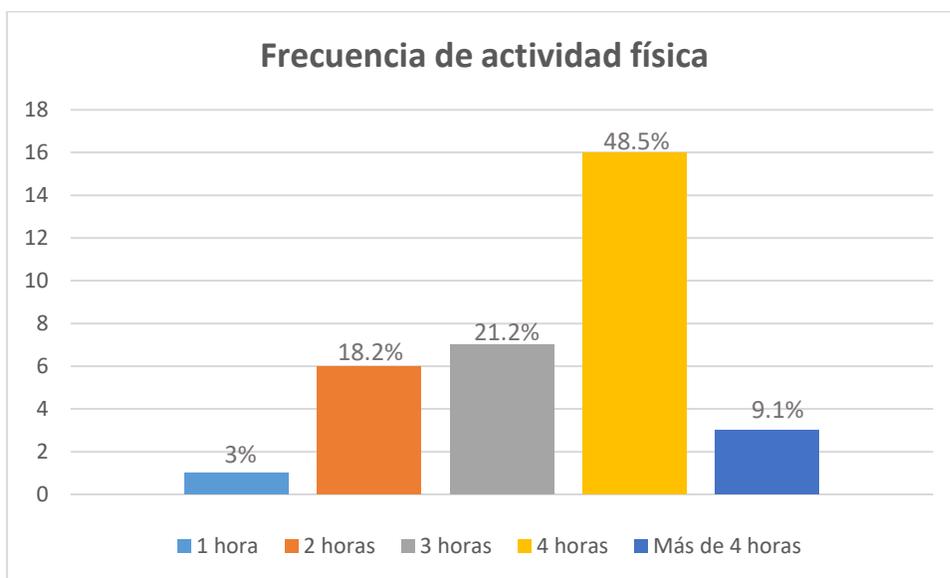
La sexta pregunta fue acerca de la actividad física. El 100% de los encuestados contestaron que si realizan.



*Fuente: Battagliotti, María de los Milagros e Isleño, María Laura*

### **Gráfico N°8.1: Frecuencia semanal de actividad física del 100% que respondió “Si”**

La frecuencia semanal que se obtuvo fue, un 3% que realizaba 1 hora semanal, 18.2% indicaron que realizaban 2 horas semanales, un 21.2% 3 horas semanales, el 48.5% 4 horas semanales y el 9.1%, más de 4 horas semanales.



*Fuente: Battagliotti, María de los Milagros e Isleño, María Laura*

“Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional, de los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la ciudad de Santa Fe, durante el mes de noviembre 2021”

Seguidamente se realizó un cuestionario de frecuencia de consumo, donde se incluyeron los 6 grupos de alimentos detallados en las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

Este se realizó con el objetivo de conocer si los adolescentes cumplían con las recomendaciones de cada grupo alimentario y a partir de eso clasificar sus hábitos en “Saludables”, “Suficientes” o “Insuficientes”.

A continuación, se detallan los resultados obtenidos:

### **Gráfico N°9: Grupo 1 - Verduras y Frutas**

Recomendación: 5 porciones al día

Del total de encuestados (34 adolescentes), 20 cumplen con la recomendación diaria y 14 no la cumplen.



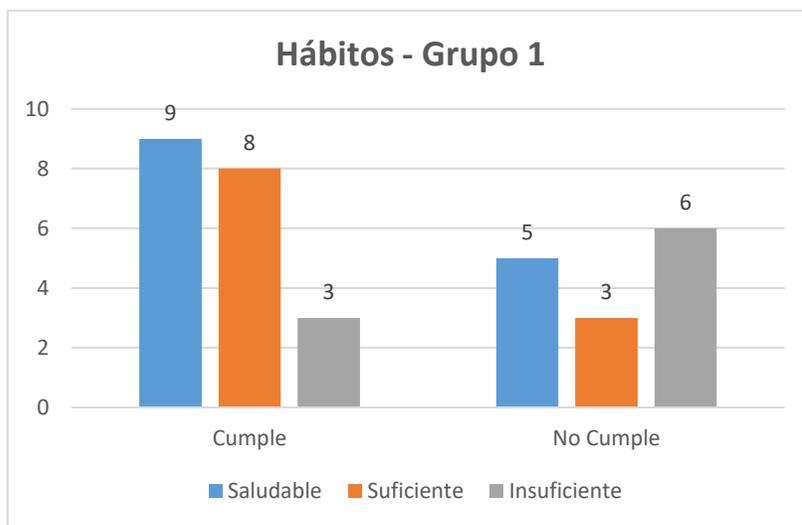
*Fuente: Battagliotti, María de los Milagros e Isleño, María Laura*

### Gráfico N°9.1: Hábitos – Grupo 1

En este gráfico se puede observar cuáles de los adolescentes que cumplen o no cumplen con el grupo de frutas y verduras, luego al finalizar el estudio, dieron si tienen hábitos saludables, suficientes o insuficientes.

De los 20 participantes que cumplen con la recomendación del grupo 1, 9 tienen hábitos saludables, 8 hábitos suficientes y 3 insuficientes.

De los 14 participantes que no cumplen con la recomendación del grupo 1, 5 tienen hábitos saludables, 3 hábitos suficientes y 6 insuficientes.

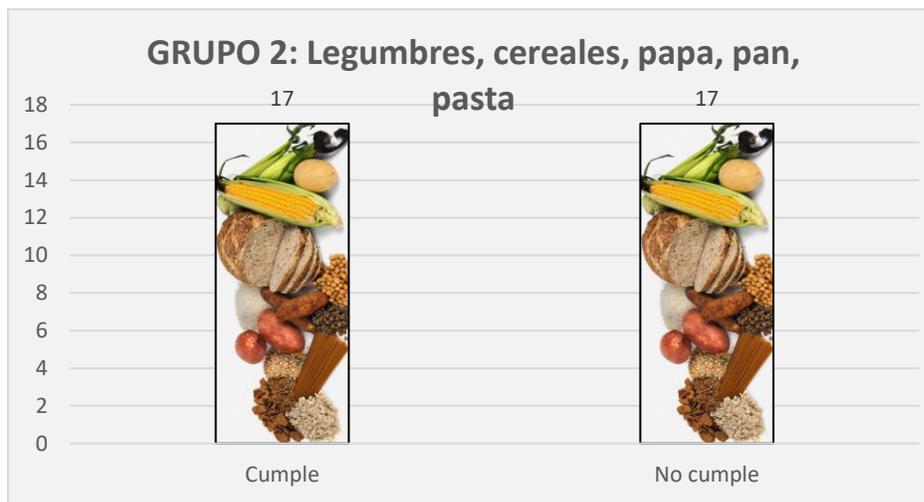


Fuente: Battagliotti, María de los Milagros e Isleño, María Laura

### **Gráfico N°10: Grupo 2 – Legumbres, cereales, papa, pan y pasta**

**Recomendación: 4 porciones al día**

Del total de encuestados (34 adolescentes), 17 cumplen con la recomendación diaria y 17 no la cumplen.



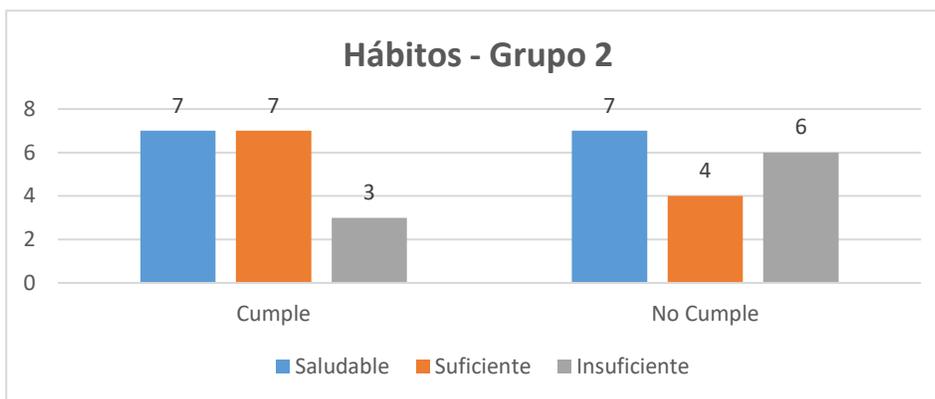
*Fuente: Battagliotti, María de los Milagros e Isleño, María Laura*

### **Gráfico N°10.1: Hábitos – Grupo 2**

En este gráfico se puede observar cuáles de los adolescentes que cumplen o no cumplen con el grupo de legumbres, cereales, papa, pan, pastas, luego al finalizar el estudio, dieron si tienen hábitos saludables, suficientes o insuficientes.

De los 17 participantes que cumplen con la recomendación del grupo 2, 7 tienen hábitos saludables, 7 hábitos suficientes y 3 insuficientes.

De los 17 participantes que no cumplen con la recomendación del grupo 2, 7 tienen hábitos saludables, 4 hábitos suficientes y 6 insuficientes.



*Fuente: Battagliotti, María de los Milagros e Isleño, María Laura*

### **Gráfico N°11: Grupo 3 – Leche, yogurt y queso**

#### **Recomendación: 3 porciones al día**

Del total de encuestados (34 adolescentes), 25 cumplen con la recomendación diaria y 9 no la cumplen.



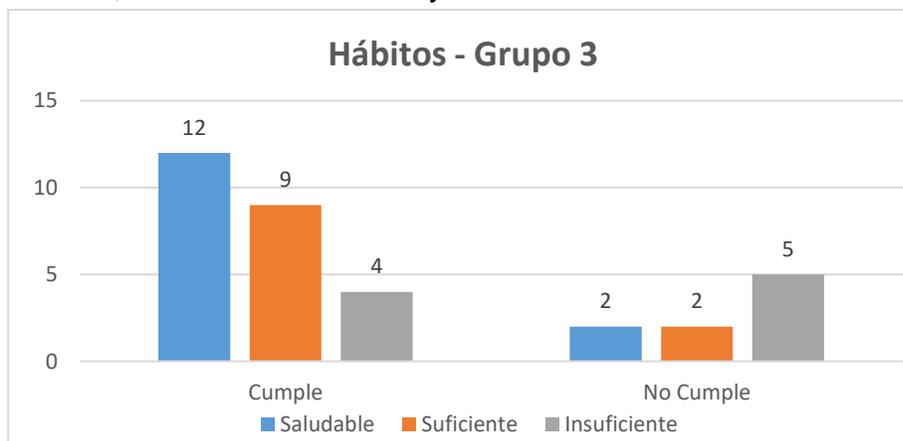
*Fuente: Battagliotti, María de los Milagros e Isleño, María Laura*

#### **Gráfico N°11.1: Hábitos – Grupo 3**

En este gráfico se puede observar cuáles de los adolescentes que cumplen o no cumplen con el grupo de leche, yogurt y queso, luego al finalizar el estudio, dieron si tienen hábitos saludables, suficientes o insuficientes.

De los 25 participantes que cumplen con la recomendación del grupo 3, 12 tienen hábitos saludables, 9 hábitos suficientes y 4 insuficientes.

De los 9 participantes que no cumplen con la recomendación del grupo 3, 2 tienen hábitos saludables, 2 hábitos suficientes y 5 insuficientes.



*Fuente: Battagliotti, María de los Milagros e Isleño, María Laura*

### **Gráfico N°12: Grupo 4 – Carnes y huevo**

**Recomendación: 1 porción al día**

Del total de encuestados (34 adolescentes), 33 cumplen con la recomendación diaria y 1 no la cumple.



*Fuente: Battagliotti, María de los Milagros e Isleño, María Laura*

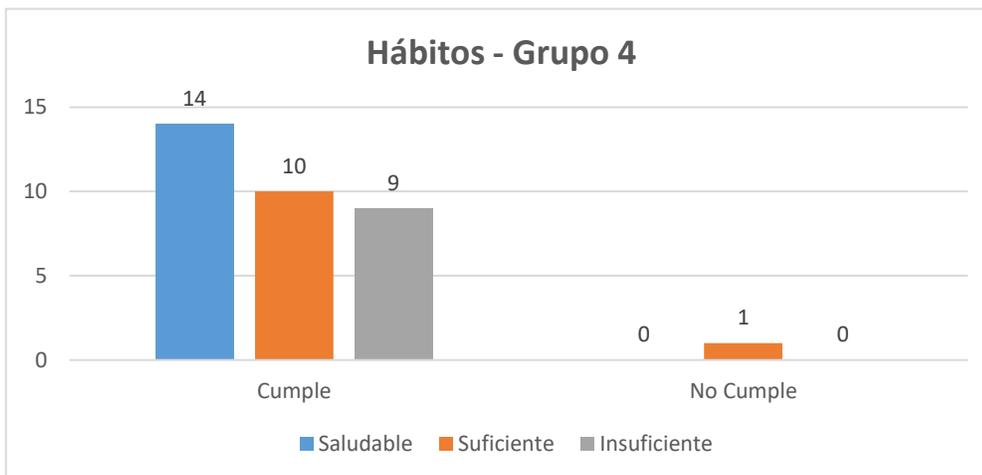
### **Gráfico N°12.1: Hábitos – Grupo 4**

En este gráfico se puede observar cuáles de los adolescentes que cumplen o no cumplen con el grupo de carnes y huevo, luego al finalizar el estudio, dieron si tienen hábitos saludables, suficientes o insuficientes.

De los 33 participantes que cumplen con la recomendación del grupo 4, 14 tienen hábitos saludables, 10 hábitos suficientes y 9 insuficientes.

El participante que no cumple con la recomendación del grupo 4, tiene hábitos suficientes.

“Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional, de los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la ciudad de Santa Fe, durante el mes de noviembre 2021”



Fuente: Battagliotti, María de los Milagros e Isleño, María Laura

### **Gráfico N°13: Grupo 5 – Aceite, frutas secas y semillas**

Recomendación: 3 porciones al día

Del total de encuestados (34 adolescentes), 27 cumplen con la recomendación diaria y 7 no la cumplen.



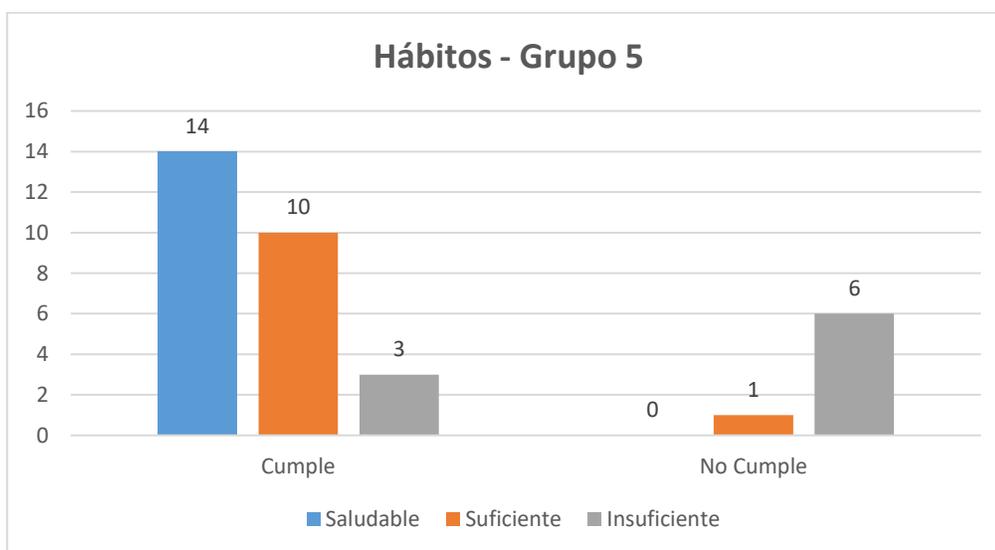
Fuente: Battagliotti, María de los Milagros e Isleño, María Laura

### Gráfico N°13.1: Hábitos – Grupo 5

En este gráfico se puede observar cuáles de los adolescentes que cumplen o no cumplen con el grupo de aceite, frutas secas y semillas, luego al finalizar el estudio, dieron si tienen hábitos saludables, suficientes o insuficientes.

De los 27 participantes que cumplen con la recomendación del grupo 5, 14 tienen hábitos saludables, 10 hábitos suficientes y 3 insuficientes.

De los 7 participantes que no cumple con la recomendación del grupo 5, 1 tiene hábitos suficientes y 6 insuficientes.



*Fuente: Battagliotti, María de los Milagros e Isleño, María Laura*

### **Grupo 6 – Alimentos de consumo opcional: Dulces y grasas**

**Recomendación: No existe una recomendación para este grupo de alimentos.**

**Gráfico N°14: Alimentos poco recomendados:** galletitas, golosinas, productos de panadería, alfajores, jugos industriales, helados, etc.

Del total de encuestados (34 adolescentes), 28 consumen más porciones de alimentos opcionales poco recomendados que las permitidas según la clasificación de hábitos alimentarios y 6 consumen menos porciones de alimentos opcionales poco recomendados que las permitidas.



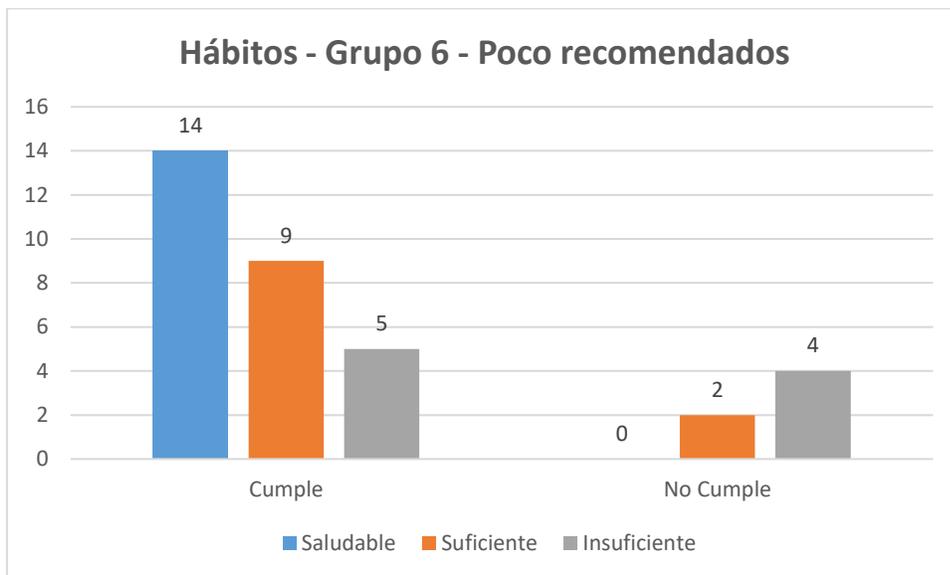
*Fuente: Battagliotti, María de los Milagros e Isleño, María Laura*

### **Gráfico N°14.1: Hábitos – Grupo 6 – Poco recomendados**

En este gráfico se puede observar cuáles de los adolescentes que cumplen o no cumplen con el grupo de alimentos de consumo opcional: dulces y grasas – Poco recomendados, luego al finalizar el estudio, dieron si tienen hábitos saludables, suficientes o insuficientes.

De los 28 participantes que cumplen con la recomendación del grupo 6 (poco recomendados), 14 tienen hábitos saludables, 9 hábitos suficientes y 5 insuficientes.

De los 6 participantes que no cumple con la recomendación del grupo 6 (poco recomendados), 2 tienen hábitos suficientes y 4 insuficientes.



Fuente: Battagliotti, María de los Milagros e Isleño, María Laura

**Gráfico N°15: Alimentos no recomendados:** embutidos, gaseosas, snack, comida chatarra, salchichas, hamburguesas.

Del total de encuestados (34 adolescentes), 14 consumen más porciones de alimentos opcionales no recomendados que las permitidas según la clasificación de hábitos alimentarios y 20 consumen menos porciones de alimentos opcionales no recomendados que las permitidas.



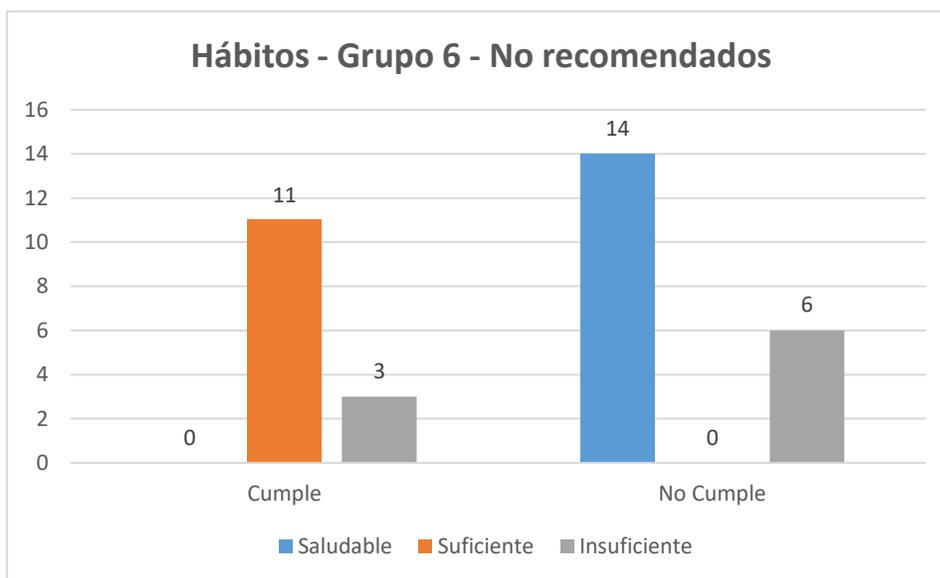
Fuente: Battagliotti, María de los Milagros e Isleño, María Laura

### Gráfico N°15.1: Hábitos – Grupo 6 – No recomendados

En este gráfico se puede observar cuáles de los adolescentes que cumplen o no cumplen con el grupo de alimentos de consumo opcional: dulces y grasas – no recomendados, luego al finalizar el estudio, dieron si tienen hábitos saludables, suficientes o insuficientes.

De los 14 participantes que cumplen con la recomendación del grupo 6 (no recomendados), 11 tienen hábitos suficientes y 3 insuficientes.

De los 20 participantes que no cumplen con la recomendación del grupo 6 (no recomendados), 14 tienen hábitos saludables y 6 insuficientes.



*Fuente: Battagliotti, María de los Milagros e Isleño, María Laura*

### **Tabla N°1: Hábitos alimentarios**

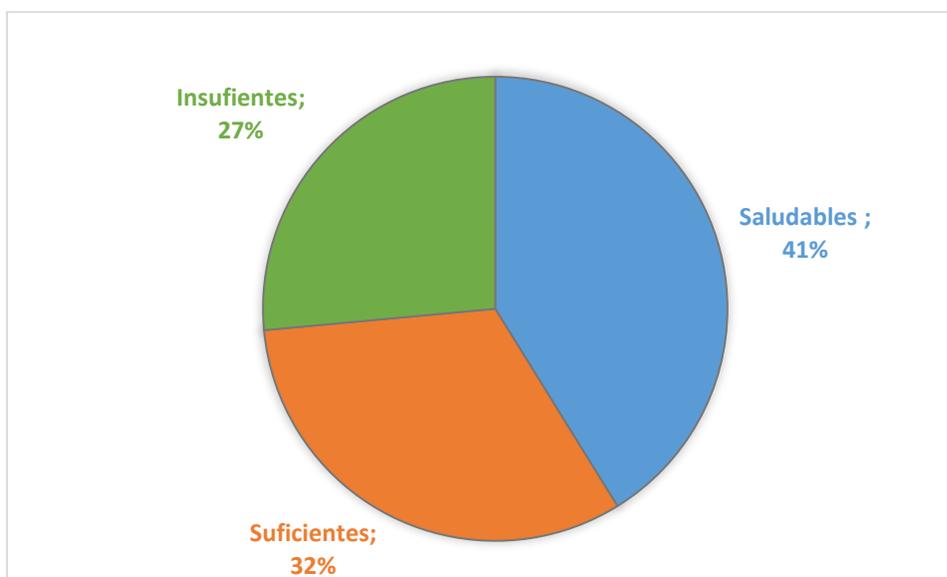
La última sección de la encuesta tuvo la finalidad de evaluar los hábitos alimentarios de los adolescentes, indagando acerca de los alimentos que consumían y la frecuencia de los mismos.

Así, se obtuvieron los siguientes resultados:

	Hábitos saludables	Hábitos suficientes	Hábitos insuficientes	Total
Cantidad de adolescentes	14	11	9	34
Porcentaje de adolescentes	41%	32%	27%	100%

*Fuente: Battagliotti, María de los Milagros e Isleño, María Laura*

### **Gráfico N°16: Distribución de hábitos alimentarios**



*Fuente: Battagliotti, María de los Milagros e Isleño, María Laura*

De los 34 adolescentes que se evaluaron en el estudio, un 41% presentó hábitos saludables, lo que significa que incluyeron el consumo ideal de al menos tres grupos de alimentos recomendados, y consumo semanal de hasta tres alimentos poco recomendados. El 32% de los encuestados presentaron hábitos suficientes, es decir que

“Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional, de los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la ciudad de Santa Fe, durante el mes de noviembre 2021”

incluyeron el consumo ideal de al menos tres grupos de alimentos recomendados, y consumo de hasta cuatro veces por semana alimentos no recomendados. Por último, el 27% restante, presentó hábitos insuficientes, lo que significa un consumo de un máximo de dos grupos de alimentos recomendados, y consumo de cuatro o más veces a la semana de alimentos no recomendados.

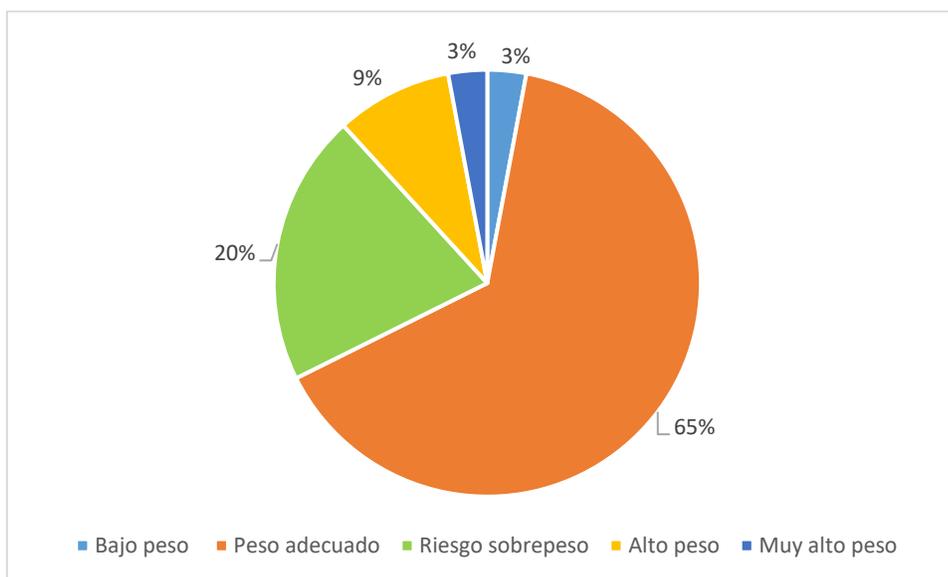
### **Tabla N°2: Estado nutricional**

A partir de las mediciones antropométricas realizadas a los adolescentes, y a través del programa WHO AnthroPlus versión 1.0.4, se calculó el IMC/Edad, y se obtuvieron los siguientes resultados:

	Bajo peso	Peso adecuado	Riesgo sobrepeso	Alto peso	Muy alto peso	Total
Cantidad de adolescentes	1	22	7	3	1	34
Porcentaje de adolescentes	3%	65%	20%	9%	3%	100%

*Fuente: Battagliotti, María de los Milagros e Isleño, María Laura*

### **Gráfico N°17: Distribución según estado nutricional**



*Fuente: Battagliotti, María de los Milagros e Isleño, María Laura*

“Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional, de los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la ciudad de Santa Fe, durante el mes de noviembre 2021”

---

Se puede observar que, de los 34 adolescentes, el 3% presentó bajo peso, 65% peso adecuado, 20% riesgo sobrepeso, 9% alto peso y 3% muy alto peso.

### **Análisis de asociación entre hábitos alimentarios y estado nutricional.**

Para analizar si existe asociación entre las variables hábitos alimentarios y estado nutricional, se utilizó el programa R versión 4.1.2 donde se realizó el test Exacto de Fisher usando como referencia un valor de  $\alpha=0,05$ .

De acuerdo al resultado obtenido al realizar el test de Fisher (valor  $p=0,6$ ) no se posee suficiente evidencia para rechazar la hipótesis nula, es decir las variables son independientes y no existe relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la ciudad de Santa Fe. Las hipótesis planteadas para aplicar el test fueron:

- **H<sub>0</sub>**: No existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes. Es decir, los hábitos alimentarios y el estado nutricional son variables independientes.
- **H<sub>1</sub>**: Existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes. Es decir, los hábitos alimentarios y el estado nutricional son variables dependientes.

“Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional, de los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la ciudad de Santa Fe, durante el mes de noviembre 2021”

**Tabla N°3: Tabla de contingencia de la asociación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional**

Estado nutricional	Hábitos alimentarios			Total
	Saludable	Suficiente	Insuficiente	
Bajo peso	1	0	0	1
Peso adecuado	8	7	7	22
Riesgo sobrepeso	5	2	0	7
Alto peso	0	1	2	3
Muy alto peso	0	1	0	1
Total	14	11	9	34

*Fuente: Battagliotti, María de los Milagros e Isleño, María Laura.*

En la tabla se muestra la asociación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la Ciudad de Santa Fe, evaluados en el mes de noviembre de 2021, viéndose que del 100% (34 adolescentes), el 3% (1 adolescente) presentaba bajo peso y en cuanto a sus hábitos alimentarios mostraba hábitos saludables. El 65% (22 adolescentes) presentaban peso adecuado y en cuanto a sus hábitos alimentarios el 24% (8 adolescentes) presentaban hábitos saludables, el 21% (7 adolescentes) hábitos suficientes y el otro 21% (7 adolescentes) hábitos insuficientes. Posteriormente el 21% (7 adolescentes) presentaban riesgo de sobrepeso manifestando el 15% (5 adolescentes) hábitos saludables y el 6% (2 adolescentes) hábitos suficientes. A continuación, el 9% (3 adolescentes) registraron alto peso, y dentro de los hábitos alimentarios el 3% (1 adolescente) presentó hábitos suficientes y el 6% (2 adolescentes) hábitos insuficientes. Por último, el 3% (1 adolescente) presentaba muy alto peso, y poseía hábitos suficientes.

## **CONSIDERACIONES ÉTICAS**

La presente Tesina se realizó con base a los principios éticos establecidos por la Asociación Médica Mundial (AMM, 1964), promulgados en la Declaración de Helsinki como una propuesta de principios para la investigación médica en seres humanos, incluida la investigación del material humano.

En la presente investigación médica en seres humanos, el bienestar de las personas que participaron en la investigación tuvo siempre primacía sobre todos los otros intereses.

La participación de los adolescentes fue de forma autónoma, voluntaria, anónima, respetando siempre su decisión, resguardando la intimidad y confidencialidad de su información personal.

Para ello, previamente se comunicó a los adolescentes los aspectos relacionados con la investigación y los distintos procedimientos que se llevaron a cabo. A los mismos se les informó sobre su derecho a participar o no en la investigación y de retirar su consentimiento en cualquier momento, sin exponerse a represalias.

## DISCUSIÓN

Una vez analizados los datos que se recolectaron en el trabajo de campo de la presente investigación, se compararon los mismos con otras investigaciones semejantes.

El objetivo general del trabajo fue establecer si existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes. Los resultados obtenidos muestran que no existe relación entre las variables antes mencionadas.

En esta investigación se valoró el estado nutricional de 34 adolescentes de la academia de danza We love dancing de la ciudad de Santa Fe. Para ello se utilizó antropometría (mediciones de peso y talla), curvas de crecimiento de la OMS (IMC/E) y el cuestionario de hábitos alimentarios.

Con respecto a la variable hábitos alimentarios, de los 34 adolescentes que se evaluaron en el estudio, un 41% presentó hábitos saludables, lo que significa que incluyeron el consumo ideal de al menos tres grupos de alimentos recomendados, y consumo semanal de hasta tres alimentos poco recomendados. El 32% de los encuestados presentaron hábitos suficientes, es decir que incluyeron el consumo ideal de al menos tres grupos de alimentos recomendados, y consumo de hasta cuatro veces por semana alimentos no recomendados. Por último, el 27% restante, presentó hábitos insuficientes, lo que significa un consumo de un máximo de dos grupos de alimentos recomendados, y consumo de cuatro o más veces a la semana de alimentos no recomendados.

Dichos valores fueron contrapuestos a los resultados obtenidos en el estudio de Muñoz Gamarra y Anastacio Alvarado (2019), el cual indicó que en la mayoría de los encuestados se observaron falta de hábitos saludables por lo que se recomienda implementar charlas nutricionales a estudiantes, padres y profesores de Danza.

En relación a la variable estado nutricional, se pudo observar que, de los 34 adolescentes evaluados, el 3% presentó bajo peso, 65% peso adecuado, 20% riesgo sobrepeso, 9% alto peso y 3% muy alto peso.

Así, los resultados del presente estudio se condicen con los obtenidos en el estudio de Castaño Blanco y Gómez Zubeldia (2015), donde las medidas antropométricas

“Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional, de los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la ciudad de Santa Fe, durante el mes de noviembre 2021”

---

mostraron un IMC medio de 19,96 (peso adecuado). Además, en el estudio de Bastidas (2015), se observó que la población estudiada presentaba en su mayoría un estado nutricional general normal reflejado con el 72,9%, un 15,3% presenta bajo peso y 2,5% tienen bajo peso severo, así como emaciación.

Considerando los hábitos alimentarios en relación con el estado nutricional, se obtuvo que del 100% (34 adolescentes), el 3% (1 adolescente) presentaba bajo peso y en cuanto a sus hábitos alimentarios mostraba hábitos saludables. El 65% (22 adolescentes) presentaban peso adecuado y en cuanto a sus hábitos alimentarios el 24% (8 adolescentes) presentaban hábitos saludables, el 21% (7 adolescentes) hábitos suficientes y el otro 21% (7 adolescentes) hábitos insuficientes. Posteriormente el 21% (7 adolescentes) presentaban riesgo de sobrepeso manifestando el 15% (5 adolescentes) hábitos saludables y el 6% (2 adolescentes) hábitos suficientes. A continuación, el 9% (3 adolescentes) registraron alto peso, y dentro de los hábitos alimentarios el 3% (1 adolescente) presentó hábitos suficientes y el 6% (2 adolescentes) hábitos insuficientes. Por último, el 3% (1 adolescente) presentaba muy alto peso, y poseía hábitos suficientes. Realizando el test estadístico Exacto de Fisher, se ha demostrado que las variables son independientes y no existe relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la ciudad de Santa Fe.

En contraposición, se presenta el estudio realizado por Bastidas (2015), en el que si se encontró asociación entre estado nutricional y frecuencia de consumo, puesto que la ingesta diaria de los estudiantes no cubre las necesidades básicas de esta población, reflejándose en Bajo Peso (15,3%), Bajo peso severo (2,5%), Emaciado (2,5%).

## LIMITACIONES

Con respecto a las limitaciones exclusivas de esta investigación, se destacan:

- De la cantidad total de adolescentes a los que se entregó el consentimiento informado, el día en que se llevó a cabo el estudio se registraron ausencias.
- Varios adolescentes olvidaron el consentimiento informado, imposibilitando su participación en el estudio.
- Algunos adolescentes que contaban con autorización, se negaron a último momento a realizar las mediciones antropométricas.
- Sólo se utilizaron datos antropométricos de peso y talla, excluyendo la evaluación bioquímica y otros datos de composición corporal para un diagnóstico mucho más completo y detallado de estado nutricional.

## CONCLUSIÓN

El objetivo de la presente investigación fue determinar la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la localidad de Santa Fe.

Luego de realizar el trabajo de campo y analizar estadísticamente los datos obtenidos en el mismo, se pueden resaltar las siguientes conclusiones:

- Respecto a los hábitos alimentarios, se clasificaron teniendo en cuenta las porciones diarias de los grupos de los alimentos propuestos por las Guías Alimentarias para la población Argentina, y se midieron a través de un cuestionario cuanti-cualitativo y autoadministrado, a partir del cual obtuvo como resultado que de los 34 adolescentes que se evaluaron en el estudio, un 41% presentó hábitos saludables, el 32% de los encuestados presentaron hábitos suficientes y, por último, el 27% restante, presentó hábitos insuficientes.
- En cuanto al estado nutricional, se midió a través de datos antropométricos evaluando peso a través de la balanza y talla a través de tallímetro, para luego hallar el Índice de Masa Corporal relacionándolo con la edad de los adolescentes, según Patrones Internacionales de Crecimiento Infantil. Esto arrojó que, de los 34 adolescentes evaluados, el 3% presentó bajo peso, 65% peso adecuado, 20% riesgo sobrepeso, 9% alto peso y 3% muy alto peso.
- Para analizar si existe asociación entre las variables hábitos alimentarios y estado nutricional, se utilizó el test Exacto de Fisher usando como referencia un valor de  $\alpha=0,05$ . Así, se obtuvo que del 100% (34 adolescentes), el 3% (1 adolescente) presentaba bajo peso y en cuanto a sus hábitos alimentarios mostraba hábitos saludables. El 65% (22 adolescentes) presentaban peso adecuado y en cuanto a sus hábitos alimentarios el 24% (8 adolescentes) presentaban hábitos saludables, el 21% (7 adolescentes) hábitos suficientes y el otro 21% (7 adolescentes) hábitos insuficientes. Posteriormente el 21% (7 adolescentes) presentaban



“Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional, de los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la ciudad de Santa Fe, durante el mes de noviembre 2021”

---

riesgo de sobrepeso manifestando el 15% (5 adolescentes) hábitos saludables y el 6% (2 adolescentes) hábitos suficientes. A continuación, el 9% (3 adolescentes) registraron alto peso, y dentro de los hábitos alimentarios el 3% (1 adolescente) presentó hábitos suficientes y el 6% (2 adolescentes) hábitos insuficientes. Por último, el 3% (1 adolescente) presentaba muy alto peso, y poseía hábitos suficientes. De acuerdo al resultado obtenido al realizar el test de Fisher (valor  $p=0,6$ ) no se posee suficiente evidencia para rechazar la hipótesis nula, es decir las variables son independientes y no existe relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la ciudad de Santa Fe.

## RECOMENDACIONES

Como se ha mencionado a lo largo de la presente tesina, la adolescencia es una etapa de rápido crecimiento y desarrollo, con mayor síntesis de tejidos, cambios en la composición corporal y aumento de todos los requerimientos nutricionales. Además, constituye una etapa de promoción y consolidación de los hábitos alimentarios, y, por lo tanto, es potencialmente influenciable. Este hecho es todavía más importante porque se ha postulado que los hábitos alimentarios adquiridos o mantenidos durante la adolescencia persisten en la edad adulta.

En términos específicos, se recomienda a la academia de danza We love dancing:

- Implementar un profesional en nutrición que acompañe a los adolescentes, quien formule y aplique estrategias de educación alimentaria nutricional para mejorar o mantener la alimentación de los adolescentes.
- Realizar charlas/talleres que promuevan buenas conductas alimentarias para alcanzar un estado de salud óptimo y una buena calidad de vida que perduren en la adultez, evitando posibles enfermedades crónicas no transmisibles futuras. Por ejemplo, charla acerca de cómo armar un plato saludable, colaciones prácticas y adecuadas para antes y después de los ensayos, etc.
- Para aquellos adolescentes que presenten hábitos alimentarios adecuados intentar mantenerlos a lo largo del tiempo.
- Evaluación nutricional y seguimiento constante y personalizado a cada adolescente.

## BIBLIOGRAFÍA

- Bastidas, S. G. M. (2015). *Relación de los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes adolescentes de ballet del “instituto nacional de danza”, marzo-abril 2015*. Tesis de grado para optar por el título de Licenciada en Nutrición Humana, Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito.
- Brown, J. E., Isaacs, J. S., Krinke, U. B., Lechtenberg, E., Murtaugh, M. A., Sharbaugh, C., Splett, P. L., Stang, J., y Wooldridge, N. H. (2014). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*. México: McGrawHill - Interamericana Editores.
- Calañas, A. J., y Bellido, D. (2006). Bases científicas de una alimentación saludable. *Revista Médica Universitaria Navarra*, 50(4), 7-14.
- Castaño-Blanco, M. Y., y Gómez-Zubeldia, M. A. (2015). Estado nutricional y actividad física en bailarinas adolescentes de la ciudad de Badajoz. *Metas de Enfermería*, 18(10), 19-23.
- Centro de Estudios Sobre Nutrición Infantil - CESNI. (2015). *Metodologías empleadas en evaluación alimentaria*. Recuperado de <http://cesni.org.ar/archivos/biblioteca/Methodologias-empleadas-en-la-evaluacion-alimentaria.pdf>
- Centro de Estudios Sobre Nutrición Infantil - CESNI. (2016). *Se presentaron las Nuevas Guías alimentarias para la Población Argentina*. Recuperado de <https://cesni.org.ar/se-presentaron-las-nuevas-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina/>
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(6) 436-443.
- Garavaglia, C. D. (2019). *Relación entre los Hábitos Alimentarios y el Estado Nutricional, de los alumnos de 4to grado del colegio La Salle Jobson N°1267 de la Ciudad de Santa Fe, durante el mes de diciembre de 2018*. Tesis de grado para optar por el título de Licenciada en Nutrición, Universidad de Concepción del Uruguay, Santa Fe, Argentina.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., y Baptista-Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: McGrawHill.
- Izurdiaga, A. C. (2009). Alimentación y gasto energético de los bailarines. *Estudis escènics: quaderns de l'Institut del Teatre*, 36, 424-431.

“Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional, de los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la ciudad de Santa Fe, durante el mes de noviembre 2021”

Real Academia Española – RAE. (2020). Sexo. Recuperado de <https://dle.rae.es/sexo>

Real Academia Española – RAE. (2020). Edad. Recuperado de <https://dle.rae.es/edad?m=form>

Lacunza, A. B., Sal, J., Yudowsky, A., y Cordero, L. (2009). Perspectiva interdisciplinaria de hábitos alimentarios en adolescentes: transición nutricional y conductas alimentarias de riesgo. *Dieta*, 27(127), 34-42.

López, L. B., y Suárez, M. M. (2012). *Fundamentos de nutrición normal*. Buenos Aires: El Ateneo.

Lorenzo, J., Guidoni, E. M., Díaz, M., Marenzi, M. S., Lestingi, M. E., Lasivita, J., Isely, M. B., Bozal, A., y Bondarczuk, B. (2015). *Nutrición del niño sano*. Buenos Aires: Corpus.

Macedo-Ojeda, G., Bernal-Orozco, M. F., López-Uriarte, P., Hunot, C., Vizmanos, B., y Rovillé-Sausse, F. (2008). Hábitos alimentarios en adolescentes de la Zona Urbana de Guadalajara, México. *Antropo*, 16, 29-41.

Macias-Martinez, A. I., Gordillo, L. G., y Camacho-Ruiz, E. J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Chilena de Nutrición*, 39(3), 40-43.

Mahan, L. K., y Raymond, J. L. (2017). *Krause. Dietoterapia*. Barcelona, España: Elsevier.

Ministerio de Salud. (2018). *Manual para la aplicación de las guías alimentarias para la población argentina*. Recuperado de [https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina\\_manual-de-aplicacion\\_0.pdf](https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf)

Muñoz-Gamarra, K. M., y Anastacio-Alvarado, S. D. (2019). *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*. Tesis de grado para optar por el título de Licenciada en Nutrición, Dietética y Estética, Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, Guayaquil, Ecuador.

Olveira-Fuster, G., Martín, M. G., y Carral-San Laureano, F. (2012). *Requerimientos nutricionales*. Madrid: Díaz de santos.



“Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional, de los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la ciudad de Santa Fe, durante el mes de noviembre 2021”

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura - FAO. (2003). *Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica*. Recuperado de <http://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>

Organización Mundial de la Salud - OMS. (2020). *Actividad Física*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud - OMS. (2020). *Actividad física*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20actividad%20f%C3%ADsica,el%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa>.

Organización Mundial de la Salud - OMS. (2021). *Salud del Adolescente*. Recuperado de [https://www.who.int/topics/adolescent\\_health/es/](https://www.who.int/topics/adolescent_health/es/)

Organización Panamericana de la Salud - OPS. (2012). *Prevención de enfermedades no transmisibles en adolescentes y jóvenes*. Recuperado de [https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6680:2012-preventing-non-communicable-diseases-adolescents-young-adults&Itemid=135&lang=es](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=6680:2012-preventing-non-communicable-diseases-adolescents-young-adults&Itemid=135&lang=es)

Paccor, A. C. (2012). *Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de cuarto año de la Carrera de Licenciatura en Nutrición*. Tesis de grado. Universidad Abierta Interamericana, Buenos Aires, Argentina.

Patrones Internacionales de Crecimiento Infantil de la OMS. (2017). Cuadernillo Pcia. de Santa Fe.

Salas-Salvadó, J., Bonada-I Sanjaume, A., Trallero-Casañas, R., y Burgos-Peláez, R. (2008). *Nutrición y dietética clínica*. Madrid: Elsevier Masson.

Setton, D., y Fernández, A. (2014). *Nutrición en pediatría: bases para la conducta clínica en niños sanos y enfermos*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Médica Panamericana.

Sociedad Argentina de Nutrición - SAN. (2015). *11 de agosto, día del nutricionista*. Recuperado de <http://www.sanutricion.org.ar/informacion-610-11+de+agosto+%27D%C3%ADa+del+Nutricionista%27.+Comunicado+de+prensa.html>

Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria - SEPEAP. (2011). Programa de Formación Continuada en Pediatría Extrahospitalaria. *Pediatría Integral*, 15(4), 295-394.



“Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional, de los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la ciudad de Santa Fe, durante el mes de noviembre 2021”

---

Torresani, M.E. (2010). *Cuidado nutricional pediátrico*. Buenos Aires: Eudeba.

Torresani, M.E., y Somoza, M. I. (2016). *Lineamientos para el cuidado nutricional*. Buenos Aires: Eudeba.



## ANEXOS

## ANEXO I: Carta de Intención

Santa Fe 11 de mayo de 2021

Sra. Coordinadora del Centro Regional Santa Fe

Universidad de Concepción del Uruguay

Licenciada en Nutrición, Delfina Stamatti

De nuestra mayor consideración:

Por la presente tenemos el agrado de comunicar a Ud. la intención de abordar en nuestro Proyecto de Tesina la temática: Hábitos alimentarios en relación con el estado nutricional, siendo su título tentativo Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional, de los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la ciudad de Santa Fe, durante el mes de Agosto 2021.

A continuación, se consigna la información requerida por el

Reglamento de Tesina vigente:

- Pregunta del problema: ¿Qué relación existe entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios en los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la ciudad de Santa Fe, durante el mes de Agosto 2021?

-Antecedentes:

En el estudio realizado por Bastidas (2015) en Quito cuyo título fue “Relación de los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes adolescentes de ballet del instituto nacional de danza” el cual fue de tipo analítico-transversal, con un enfoque cuantitativo y un nivel de estudio descriptivo donde su objetivo fue describir la relación existente entre hábitos alimentarios y estado nutricional de los/las estudiantes adolescentes de ballet del Instituto Nacional de Danza, se conformó por una muestra de 118 estudiantes, misma que fue seleccionada por conglomerados dentro de la institución. En los resultados, no se encontró ninguna asociación o relación entre estado nutricional

y lugar de consumo de alimentos, la forma de preparación, los tiempos y horarios de comida en cuanto a indicadores antropométricos. Sin embargo, si se encontró asociación entre estado nutricional y frecuencia de consumo, puesto que la ingesta diaria de los estudiantes no cubre las necesidades básicas de esta población, reflejándose en Bajo Peso (15,3%), Bajo peso severo (2,5%), Emaciado (2,5%). Además, se pudo determinar que los maestros de ballet son el factor social predominante para la alteración de hábitos alimentarios en esta población, debido a la fuerte presión que ejercen sobre los estudiantes enfocada en la apariencia estética estilizada, con predominio de delgadez para un mejor dominio de la técnica y rendimiento.

En el estudio de Arroyo et al. (2008) se planteó como objetivos evaluar el estado nutricional de un grupo de bailarinas; analizar su patrón de dieta mediante un índice de calidad de dieta (ICD), y estudiar la relación entre dicho índice y ciertos hábitos dietéticos y la actividad física. La muestra estuvo formada por 33 bailarinas con edades comprendidas entre los 8 y 12 años. El estado nutricional se evaluó mediante antropometría (peso, talla, perímetro medio del brazo y pliegues adiposo-cutáneos) y los resultados se interpretaron con las curvas de crecimiento de la Fundación Orbegozo. Para valorar la ingesta dietética se utilizó un cuestionario de frecuencias de consumo de alimentos adaptado y validado frente a cuestionarios de 24 horas. Con estos datos se estimó un índice de calidad de la dieta (ICD) con una puntuación entre 0 y 60 puntos. Se adaptaron los criterios de Bowman y cols. y se definió la calidad de la dieta como “buena” ( $ICD \geq 49$ ), “necesita mejorar” ( $ICD 31-28$ ), y “pobre” ( $ICD \leq 31$ ). El análisis estadístico se llevó a cabo con el programa SPSS vs 14.0. El nivel de significación estadística que se empleó en todos los casos fue de  $P < 0,05$ . La prevalencia de bajo-peso fue del 9,1%, no registrándose ningún caso de sobrepeso u obesidad. La puntuación media obtenida para el ICD ( $38,7 \pm 6,2$ ), fue inferior al valor a partir del cual la calidad de la dieta se define como “buena”. En el 93,9% de la muestra la dieta se clasificó como “necesita mejorar”, en el 3% como “buena” y en el 3% como “pobre”.

En el estudio de Marc (2016) el cual fue descriptivo de corte transversal, cuyos objetivos fueron valorar el estado nutricional de bailarinas clásicas, analizar la

“Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional, de los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la ciudad de Santa Fe, durante el mes de noviembre 2021”

---

alimentación y evaluar la composición corporal se concluyó que, en cuanto a la evaluación nutricional, la mayoría de las bailarinas (91%) poseen un IMC normal (18,5 – 24,9). Mientras que la minoría, tan solo un 9% del total, si manifiestan un IMC bajo. Pero lo llamativo del estudio, fue la composición corporal de las mismas, incluso de aquellas que poseen este bajo peso. El componente muscular en general es elevado, oscilando de elevado a muy elevado. Esto notoriamente se relaciona al intenso trabajo muscular que incluye esta disciplina (preparación física, posturas, puntas, coreografías, etc.). Por último, gracias a la encuesta nutricional y al diario de frecuencia de consumo, se obtuvo información sobre cómo es la alimentación de las bailarinas, Ya sea por los alimentos que consumían, la variedad o los conocimientos sobre alimentación equilibrada y sana. El 71% de la muestra sostiene tener una alimentación variada, completa, y muestran un interés por la nutrición saludables, sobre todo para su actividad. Como así también, respetan las 4 comidas principales.

#### -Objetivos:

Objetivo General: Determinar la relación entre del estado nutricional y los hábitos alimentarios de los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la localidad de Santa Fe durante el mes de Agosto de 2021.

#### Objetivos Específicos:

- Evaluar hábitos alimentarios a través de una encuesta alimentaria y un cuestionario de frecuencia de consumo en los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la localidad de Santa Fe durante el mes de Agosto de 2021.
- Valorar el estado nutricional a través del índice de masa corporal en los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la localidad de Santa Fe durante el mes de agosto de 2021.
- Establecer si existe correlación entre el estado nutricional y hábitos alimentarios en los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la localidad de Santa Fe durante el mes de agosto de 2021.



“Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional, de los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la ciudad de Santa Fe, durante el mes de noviembre 2021”

-Referente empírico: Adolescentes de la academia de danza We love dancing de la localidad de Santa Fe durante el mes de agosto de 2021.

-Tipo de estudio: cuantitativo, descriptivo, correlativo y transversal.

Asimismo, informamos que hemos obtenido aval de la Sra. Lic. Garavaglia Carolina quien se desempeñará como Directora.

Sin más, aprovechamos la oportunidad para saludarlo/a Atte.

Firma del alumno:

Aclaración: María de los Milagros Battagliotti

DNI: 41.160.226

Firma del alumno:

Aclaración: María Laura Isleño

DNI: 40.115.850

Firma del Director:

Aclaración: Carolina Daniela Garavaglia

DNI: 37.333.813

Recibida la Carta de Intención del alumno/a \_\_\_\_\_, y su Proyecto de Tesina titulado provisoriamente \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ la Comisión Asesora aprueba el abordaje de la temática propuesta y asigna la dirección del Proyecto de Tesina a \_\_\_\_\_.

Regístrese, comuníquese y archívese.

“Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional, de los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la ciudad de Santa Fe, durante el mes de noviembre 2021”

**ANEXO II: Solicitud de acceso a la academia de danza We Love Dancing de la Ciudad de Santa Fe.**

Ciudad Santa Fe, 6 de abril de 2021.

Directora, Cintia Banchio.

Somos María de los Milagros Battagliotti y María Laura Isleño, alumnas de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay, nos dirigimos a usted con el fin de solicitar autorización para ingresar a la academia de danza We love dancing, para acceder a la recolección de datos de interés para el desarrollo de nuestra tesina: “Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional, de los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la ciudad de santa fe, durante el mes de octubre 2021”, destinada a la obtención del título de grado de Licenciatura en Nutrición.

El trabajo de campo consiste en realizarles una encuesta alimentaria, una frecuencia de consumo de alimentos y mediciones de peso y talla a los adolescentes de la academia de 10 a 19 años que quieran participar y con previo consentimiento de los padres en aquellos que son menores de edad.

Se garantiza el secreto estadístico y la confidencialidad de la información obtenida en las encuestas, siendo las mismas anónimas.

El día y horario destinado a la realización de lo anteriormente planteado, será acordado previamente con Usted.

Sin más y quedando a su disposición la saludamos atentamente: Alumnas Battagliotti e Isleño.



**ANEXO III: Consentimiento para padres**

Santa Fe, ..... de..... de 20.....

A quien corresponda: Por medio de esta autorización, otorgo el consentimiento para que se le realice a mi hija/o representada/o (nombre y apellido)

\_\_\_\_\_, DNI: \_\_\_\_\_, la encuesta, cuestionarios de frecuencia del consumo alimentario y mediciones antropométricas no invasivas (peso y estatura e Índice de Masa Corporal).

Comprendo que la participación de mi hija/o representada/o es voluntaria y que si se rehúsa a formar parte de este estudio no tendrá consecuencia/beneficio alguno como así tampoco costo por su participación. Me informo que el nombre de cada participante no será revelado a nadie extraño a estas evaluaciones salvo que exista autorización escrita por parte del padre/madre/tutor.

Acepto que ambos tenemos la libertad para formular toda pregunta sobre cualquier medición llevada a cabo. Si por algún motivo mi hija/o no puede someterse a alguna medida antropométrica, informaré a las encargadas del estudio.

Finalmente dejo constancia que he leído este formulario aceptando las condiciones establecidas para que mi hijo/a sea partícipe del mismo.

\_\_\_\_\_  
Firma, aclaración y DNI del padre/madre/tutor



“Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional, de los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la ciudad de Santa Fe, durante el mes de noviembre 2021”

**ANEXO IV: Encuesta Alimentaria y Cuestionario de Frecuencia de Consumo de alimentos**

-Peso [     ]     -Talla [     ]     -IMC [     ]

**Complete.**

-Edad [     ]     -Sexo [     ]

**Marque con una cruz (X) la/s opciones que considere.**

1) ¿Realiza todas las comidas?:

- Desayuno [    ]
- Almuerzo [    ]
- Merienda [    ]
- Cena [    ]
- Colaciones [    ]

2) ¿Qué forma de preparación predomina en sus comidas?:

-Frito [    ] -Horno [    ] -Hervido [    ] -Asado [    ] -A la plancha [    ] -Otras [    ]

3) ¿Consume bebidas con alcohol?:

-Si [    ] -No [    ]

Si la respuesta es “Si”, ¿cuál es la frecuencia semanal?:

-1 vez [    ] -2 veces [    ] -3 veces [    ] -Más veces [    ]

4) ¿Cuántos litros de agua consume por día?:

-1 litro [    ] -2 litros [    ] -Más litros [    ] -Menos de 1 litro [    ]

5) ¿Pide comida hecha?:

-Si [    ] -No [    ]

Si la respuesta es “Si”, que pide generalmente:

- Pizzas, Empanadas, Sándwiches, Papas fritas, Milanesas, Picadas, Hamburguesas [    ]
- Pollo, Asado, Ensaladas [    ]



“Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional, de los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la ciudad de Santa Fe, durante el mes de noviembre 2021”

Si la respuesta es SI, cuantas veces a la semana pide:

-1 vez [ ] -2-3 veces [ ] -4-5 veces [ ] -6-7 veces [ ]

6) ¿Realiza actividad física?

-Si [ ] -No [ ]

Si la respuesta es SI ¿cuántas horas semanales?

-1 hora [ ] -2 horas [ ] -3 horas [ ] -4 horas [ ] -más horas [ ]

**Complete en forma numérica cuántas veces a la semana y cuántas veces al día consume cada alimento.**

Alimentos	Veces a la semana	Veces al día
Leche fluida: Entera		
Parcialmente descremada		
Yogur: Entero		
Descremado		
Quesos: Duros		
Semiduros		
Blandos		
Untables		
Huevo		
Carnes: Vacuna		
Ave		
Pescado		
Cerdo		
Hígado, riñón, mondongo		
Fiambres y Embutidos		
Hortalizas A: Pimiento, tomate, zapallitos Acelga, espinaca, morrón, entre otras		
Hortalizas B: Zapallo, zanahoria, cebolla, remolacha, entre otras		
Hortalizas C: Papa, batata, choclo, mandioca		



“Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional, de los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la ciudad de Santa Fe, durante el mes de noviembre 2021”

Frutas: Cítricas, manzana, banana, uva, pera, durazno, entre otras		
Frutos secos Almendra, maní, nuez, castañas, avellanas, pistachos, entre otras		
Pan blanco		
Pan negro		
Tostadas		
Galletitas De agua		
Galletitas Integrales		
Galletitas Dulces simples		
Galletitas Dulces rellenas		
Tortas		
Alfajores		
Facturas		
Medias lunas		
Cereales y derivados: Arroz, fideos, harina de maíz, pasta, otras		
Legumbres: (Poroto, garbanzo, lenteja)		
Frutos secos (almendra, maní, nuez, castañas, avellanas, pistachos, entre otras)		
Aceites		
Crema de leche		
Manteca		
Margarina		
Aderezos		
Snacks		
Azúcar		
Mermelada con azúcar		
Mermelada light		
Dulce de leche		
Golosinas		
Helados de crema		



“Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional, de los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la ciudad de Santa Fe, durante el mes de noviembre 2021”

Helados de agua		
Bebidas light		
Bebidas azucaradas		
Infusiones( té, café, mate)		
Edulcorantes		



“Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional, de los adolescentes de la academia de danza We love dancing de la ciudad de Santa Fe, durante el mes de noviembre 2021”

### ANEXO V: Curvas de crecimiento

