

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA  
UNAN-MANAGUA  
INSTITUTO POLITÉCNICO DE LA SALUD  
“LUIS FELIPE MONCADA”  
DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN



SEMINARIO DE GRADUACIÓN PARA OPTAR AL TÍTULO DE LICENCIATURA EN  
NUTRICIÓN

Tema:

NUTRICIÓN COMUNITARIA

Subtema:

COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO, PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y ESTADO  
NUTRICIONAL DE LAS USUARIAS QUE PRACTICAN ZUMBA EN EL GIMNASIO JUNIOR'S GYM DE  
GRANADA. ENERO-JULIO 2017

**AUTORES:**

Bra. Ana Paula Benítez Calabrano  
Bra. Ixayana Ariel Jirón Gutiérrez  
Bra. Gisselda Karina Navorio Orozco

**TUTORA:**

Msc. Violeta Carvajal

Managua, Nicaragua, 2017

## **DEDICATORIA**

Le dedicamos este trabajo a Dios todopoderoso, a nuestros padres por ser el pilar fundamental en todo lo que somos, en nuestra educación tanto académica como de la vida y por el apoyo incondicional que nos brindaron durante nuestros estudios profesionales, a nuestros docentes que nos ofrecieron siempre sus conocimientos y ayuda.

## **AGRADECIMIENTOS**

Al finalizar este trabajo investigativo agradecemos a nuestro Padre Celestial por la sabiduría brindada y por habernos dado la fortaleza de culminar nuestros estudios profesionales, a nuestros padres, hermanos quienes siempre nos brindaron su apoyo. A nuestra tutora Msc. Violeta Carvajal por su tiempo, asesoría y apoyo durante toda la realización del trabajo investigativo y a todas nuestras docentes que nos transmitieron sus conocimientos durante nuestra formación académica.

## OPINIÓN DE LA TUTORA

La investigación titulada **“Comportamiento alimentario, percepción de la imagen corporal y estado nutricional de las usuarias que practican Zumba en gimnasio Junioror’s gym de Granada, enero – julio 2017”** fue elaborado por las Bachilleras:

- Ana Paula Benítez Calabrano
- Ixayana Ariel Jirón Gutiérrez
- Gisselda Karina Navorío Orozco

Durante el desarrollo del trabajo investigativo el desempeño de las bachilleras fue excelente, actuando con responsabilidad y profesionalismo.

La importancia del tema está enfocada en unas de las líneas de investigación priorizadas por el departamento de Nutrición, esta es: Alimentación y Nutrición en Situaciones Especiales

En calidad de tutora estimo que el presente trabajo ha sido concluido por las autoras y que reúne la calidad científica, técnica y metodológica para obtener el título de Licenciatura en Nutrición.

  
**Msc. Violeta Carvajal Marengo.**  
*Docente del Departamento de Nutrición*

## RESUMEN

El presente estudio tiene como objetivo conocer el comportamiento alimentario, percepción de la imagen corporal y estado nutricional de las usuarias que practican Zumba en el Gimnasio Junior's Gym de Granada, Enero-Julio 2017. Se realizó en una muestra de 30 mujeres que asisten al gimnasio desde hace un mes o más. La investigación es descriptiva de corte transversal, la información se recolecto por medio del método de entrevista estructurada y se usaron instrumentos validados para la variable comportamiento alimentario (cuestionario validado para evaluar el comportamiento alimentario) y percepción de la imagen corporal (Body Shape Questionnaire). También se consideraron otras variables como: características sociodemográficas y estado nutricional. Los principales hallazgos fueron que el 50% de las mujeres esta entre 15-25 años y el otro 50% está representado por mujeres mayores de 25 hasta 47 años, eso sirvió para tener una diversidad de edades y la mayoría tiene menos de 6 meses de asistir. En el comportamiento alimentario la minoría de las usuarias no aceptaron con las propuestas de respuesta saludables del cuestionario. En los resultados del Body Shape Questionnaire, el 80% de las mujeres no presenta insatisfacción corporal ni preocupación por el peso. En la evaluación del estado nutricional la mayoría se encuentra en sobrepeso y obesidad, y solamente el 33.33% está en la normalidad.

# ÍNDICE

<b>DEDICATORIA.....</b>	<b>i</b>
<b>AGRADECIMIENTOS.....</b>	<b>ii</b>
<b>VALORACIÓN DEL TUTOR.....</b>	<b>iii</b>
<b>RESUMEN.....</b>	<b>iv</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>1</b>
<b>II. ANTECEDENTES .....</b>	<b>2</b>
<b>III. JUSTIFICACIÓN.....</b>	<b>3</b>
<b>IV. OBJETIVOS.....</b>	<b>4</b>
<b>V. DISEÑO METODOLÓGICO .....</b>	<b>5</b>
<b>VI. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....</b>	<b>11</b>
<b>VII. DESARROLLO .....</b>	<b>31</b>
<b>a. Marco Teórico .....</b>	<b>31</b>
<b>1. Datos sociodemográficos.....</b>	<b>31</b>
<b>2. Comportamiento Alimentario.....</b>	<b>34</b>
<b>3. Percepción de la imagen corporal.....</b>	<b>42</b>
<b>4. Estado Nutricional.....</b>	<b>46</b>
<b>b. Análisis y discusión de los resultados .....</b>	<b>49</b>
<b>VIII. CONCLUSIONES .....</b>	<b>68</b>
<b>IX. BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>69</b>
<b>X. ANEXOS .....</b>	<b>71</b>

## I. INTRODUCCIÓN

El comportamiento alimentario de las personas se ha ido modificando de acuerdo con las tendencias actuales; son las mujeres quienes se preocupan más por mantenerse dentro del grupo de la delgadez. La delgadez como parte de la imagen corporal “perfecta” afecta a la población en general, pero, son las mujeres las más preocupadas por alcanzar dicha perfección. En la búsqueda del ideal se crean las distorsiones y la inconformidad con la imagen corporal y con el peso; creando un continuo estrés y una obsesión enfermiza con la apariencia física.

Actualmente las tendencias alimentarias han hecho que el sobrepeso y obesidad sean un problema frecuente; convirtiéndose en una preocupación para las mujeres y el principal motivo por el cual asisten al gimnasio para alcanzar su peso, ignorando que el comportamiento alimentario se debe modificar.

A partir de la caracterización y delimitación del problema antes expuesto se plantea la siguiente pregunta principal del estudio:Cuál es el comportamiento alimentario, percepción de la imagen corporal y estado nutricional de las usuarias que practican Zumba en el Gimnasio Junior’s Gym de Granada, Enero-Julio 2017.

## **II. ANTECEDENTES**

### **1. Percepción corporal en escolares versus su índice de masa corporal**

De marzo a mayo del 2006 se llevó a cabo en México un estudio en escolares de seis a nueve años de edad de ambos sexos, de primero y segundo año de una escuela primaria ubicada en una zona marginada de la Delegación Tlalpan en el Distrito Federal. Cabe mencionar que la escuela donde se hizo la investigación fue seleccionada por las autoridades de la Secretaría de Educación Pública.

Se aplicó un cuestionario previamente adaptado y conocido como «Body Attitude Test» (BAT) para estimar el grado de insatisfacción corporal (IC); por otro lado, se hizo una pregunta para ser valorada mediante el procedimiento de Likert con cinco opciones de respuesta, y para la percepción corporal de los niños ésta se valoró mediante el método varimax invertido (Alpha.768).

Se realizaron mediciones en 75 niños, 44 mujeres y 31 hombres de acuerdo con su IMC, considerando 9 (12%) niños con peso bajo, 34 (45.3%) con peso normal, 16 (21.3%) con sobrepeso y 16 (21.3%) con obesidad. Por autopercepción 42 (56 %) niños se perciben de bajo peso, 9 (12%) normal, 19 (26%) niños con sobrepeso y 1.3% como obeso. (Isabel C Morán-Álvarez, 2012).

### **2. Concordancia entre la autopercepción de la imagen corporal y el estado nutricional en universitarios de Orense.**

En julio del año 2010, se realizó en España un estudio con el objetivo de detectar posibles alteraciones de la conducta alimentaria en universitarios del Campus de Orense mediante la autopercepción de su imagen corporal (M. Míguez Bernárdez, 2010), Participaron 145 universitarios, 107 mujeres y 38 hombres.

Los resultados muestran que la mayoría de la población es normopeso, no existen casos de obesidad en la población femenina y en la población masculina no se encontraron casos de bajo peso. Más de la mitad de la población (55% de las mujeres y 63% de los hombres) tienen un juicio valorativo distorsionado de su cuerpo respecto a los valores del IMC.



### **III. JUSTIFICACIÓN**

Es preciso destacar, que el ser humano realiza el acto alimentario de manera continua, pero de forma poco consciente, es decir, no se da cuenta de los factores que determinan una conducta alimentaria concreta. Sin embargo, conviene tener presente y reflexionar acerca de todos los elementos que definen el comportamiento alimentario.

En esencia, la determinación del comportamiento alimentario interviene en las necesidades biológicas para el buen funcionamiento del organismo, manteniendo así una relación estrecha con el placer que reporta la acción de comer determinados alimentos de una forma específica, en la selección de los alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias y las cantidades ingeridas de los alimentos, estableciendo el primer punto importante a considerar en la alimentación diaria. Actualmente son las mujeres quienes se preocupan más por la apariencia física, siendo este un símbolo de aceptación social. Alcanzar la delgadez lleva a muchas mujeres a modificar el comportamiento que tiene hacia la comida y lo hacen de forma errada.

En Nicaragua no se conocen investigaciones donde se estudie el comportamiento de las personas hacia la comida y la satisfacción que sienten con su apariencia física, y las mujeres son la población más sensible ante la crítica de la sociedad. Por lo tanto se motivó a realizar un estudio sobre ambos aspectos de forma conjunta, con la finalidad de conocer el comportamiento alimentario, percepción de la imagen corporal y el estado nutricional, se realizó el estudio con el grupo de zumba del Gimnasio Junior's Gym de Granada.

## **IV. OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

Conocer el comportamiento alimentario, percepción de la imagen corporal y estado nutricional de las usuarias que practican Zumba en el Gimnasio Junior's Gym de Granada, Enero-Julio 2017.

### **Objetivos Específicos**

- 1- Describir las características sociodemográficas de las usuarias que practican zumba en el Gimnasio Junior's Gym de Granada, Enero-Julio 2017.
- 2- Determinar el comportamiento alimentario de las usuarias que practican zumba por medio de un cuestionario validado.
- 3- Conocer la percepción de la imagen corporal por medio del instrumento Body Shape Questionnaire (BSQ).
- 4- Clasificar el estado nutricional actual de las usuarias por medio del Índice de Masa Corporal.

## V. DISEÑO METODOLÓGICO

### 1. Tipo de estudio:

Según Fernández y Baptista (2010), el estudio es de tipo descriptivo, porque se evaluó las características y el perfil de un grupo sometido a un análisis, dirigido a determinar las situaciones de las variables que se estudian en la población, transversal porque los datos se obtuvieron en un tiempo determinado.

### 2. Área de estudio:

El presente estudio fue realizado en el gimnasio Junior's Gym ubicado de la Iglesia La Merced 1 1/2c al este en la ciudad de Granada, en el período Enero–Julio 2017.

### 3. Universo y muestra:

El universo y muestra consta de 30 usuarias que practican Zumba en el gimnasio Junior's Gym.

### 4. Tipo de muestreo:

No probabilístico, dado que el universo es pequeño y por lo tanto la muestra estuvo constituida por el total del universo.

### 5. Criterios de Inclusión:

- Usuarias que practican zumba en el Gimnasio Junior's Gym.
- Usuarias que tengan un mes o más de practicar zumba.
- Usuarias que estén presentes el día del levantamiento de la información.
- Usuarias que acepten participar en el estudio.
- Usuarias que estén inscritas al Gimnasio.

### 6. Criterios de Exclusión:

- Usuarias que no practican zumba en el Gimnasio Junior's Gym.
- Usuarias que tengan menos de un mes de practicar zumba.
- Usuarias que no estén presentes el día del levantamiento de la información.
- Usuarias que no acepten participar en el estudio.
- Usuarias que no estén inscritas al Gimnasio.

## **7. Métodos y técnicas para la recolección de datos:**

La información se recolectó por medio del método de entrevista estructurada con preguntas abiertas, cerradas y mixtas en correspondencia a las variables según los objetivos específicos planteados. La técnica utilizada para el comportamiento alimentario fue un instrumento validado por un grupo de expertos en Nutrición de México. Para fines del estudio las investigadoras hicieron algunos ajustes al instrumento adecuándolo a la población de Nicaragua, modificando el vocabulario y eliminando 2 ítems que están relacionados a las horas de comer y personas que acompañan el momento de alimentación (Marques, y otros, 2014) y para la variable de percepción de la imagen corporal se utilizó el instrumento de 34 preguntas validado en población colombiana, igualmente se adaptó el vocabulario para la población y su lectura y siglas en inglés es Body Shape Questionnaire (BSQ) (Castrillon, Luna, & Avendaño, Validación del Body Shape Questionnaire (cuestionario de la figura corporal) BSQ para población Colombiana, 2006). Otra variable es el estado nutricional se evaluó con el indicador IMC. El instrumento estuvo organizado por las siguientes secciones: (ver anexo 2)

- I. Datos Generales
- II. Comportamiento Alimentario
- III. Percepción de la Imagen Corporal
- IV. Estado Nutricional

## **8. Fuente de Información:**

Primaria a través de las entrevistas a las usuarias que pertenecen al grupo de Zumba.

## **9. Procedimiento para la realización del estudio:**

### **1. Autorización:**

Se solicitó una carta al Departamento de Nutrición del POLISAL, la cual fue dirigida al propietario del Gimnasio el Licenciado Carlos Eduardo Mejía, para la autorización en la realización de la investigación en el Gimnasio. El licenciado con mucho agrado concedió el permiso y colaboró convocando a las participantes. (Ver anexo 3).

## **2. Prueba piloto y ajustes al instrumento:**

Previo a la aplicación del instrumento, este fue probado con un grupo de 9 usuarias que practican zumba en el gimnasio Génesis de la ciudad de Masaya, que cumplían con los criterios de inclusión, para conocer el grado de comprensión del mismo y determinar si la información estaría de acuerdo con los objetivos planteados. Los resultados de la prueba indicaron algunas dificultades en la interpretación de ciertas preguntas y respuestas, las que posteriormente se le realizaron los ajustes pertinentes.

## **3. Aplicación del instrumento:**

Una vez determinada la validación del instrumento, el procedimiento para la recolección de datos se efectuó en dos semanas, del 30 de enero al 14 de febrero 2017. Se inició con la coordinación entre las estudiantes con el propietario y entrenador del gimnasio, quien orientó que los mejores días para captar a las usuarias eran los primeros 2 días de la semana, ya que son los más concurridos y tenían más disponibilidad las usuarias. Se hizo lectura del consentimiento informado para cada persona (ver anexo 1) y luego se procedió a la entrevista.

## **10. Recursos:**

### **Recursos Humanos:**

3 investigadoras de quinto año de la Carrera de Nutrición.

### **Recursos Materiales:**

Los materiales utilizados en la recolección de datos fueron los siguientes:

- ◆ Consentimiento informado
- ◆ Instrumento de recolección de datos
- ◆ Lapiceros, lápices y borrador.
- ◆ Balanza de pedestal marca DETECTO con capacidad de 300 libras
- ◆ Centímetro de 150 cm
- ◆ Calculadora CASIO
- ◆ Computadora ACER, SAMSUNG, DELL.

### **Recursos Económicos:**

Para la realización del estudio de investigación se invirtió un total de C\$ 6002.00 (\$203.00) que se utilizaron para la recolección de datos y una cantidad monetaria para transporte y alimentación. (Ver anexo 4)

### **11. Tiempo:**

El proceso del estudio comprende el período de Enero-Julio 2017, donde se realizó un cronograma de trabajo para mayor organización. (Ver anexo 5)

### **12. Plan de Tabulación y Análisis:**

Una vez aplicado el instrumento se procedió a almacenar la información en la base de datos previamente creada en el programa Excel 2013, para su posterior análisis estadístico. Los resultados se presentaron de acuerdo a las variables de estudio en sus respectivas tablas de salidas en frecuencias y porcentajes.

El informe se realizó en el programa Microsoft Word 2013 y la presentación final en Microsoft Power Point 2013.

### **Variables de estudios:**

- Características Sociodemográficas
- Comportamiento Alimentario
- Percepción de la Imagen Corporal
- Estado Nutricional

### **Análisis de la Información:**

#### **Cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario**

Instrumento de 31 ítems. Originalmente de opción de respuesta múltiple, que incluye preguntas sobre selección, preparación, creencias y barreras al cambio.

Para comprobar la validez del contenido, se realizó una evaluación del instrumento depurado, por parte de un grupo de expertos (15 profesionales de la salud con experiencia en el área clínica y de investigación, quienes evaluaron el instrumento de manera

independiente). Cada experto contestó 9 preguntas relacionadas con el contenido y forma del cuestionario, con una escala Likert de 1 a 5 (1= en total desacuerdo, 2= en desacuerdo, 3=no estoy seguro, 4= de acuerdo, 5= totalmente de acuerdo).

Para la validación, cada pregunta del cuestionario fue calificada como “saludable” o “no saludable”. (Ver anexo 6). De los 31 ítems que contiene la encuesta, se utilizaron 29 ítems, eliminando los ítems 9 y 10 que son el registro de las horas y personas con las que habitualmente ingieres los alimentos durante el día, ya que no son de gran relevancia para este estudio. (Marques, y otros, 2014)

### **Body Shape Questionnaire (BSQ)**

El instrumento está diseñado con el objetivo de medir la preocupación por el peso, el miedo a engordar, el auto desvalorización por la apariencia física, el deseo de perder peso y la evitación de las situaciones en las que la apariencia física pueda atraer la atención de las personas, la población consta de mujeres adolescentes y adultas.

Instrumento auto administrado de 34 preguntas de respuesta cerradas según una escala de frecuencia tipo Likert de 6 grados que van:

- Nunca= 1 punto
- Raramente= 2 punto
- Alguna vez= 3 punto
- A menudo= 4 puntos
- Muy a menudo= 5 punto
- Siempre= 6 punto

La puntuación total oscila de 34 a 204 puntos. Los ítems se pueden dividir según en dos factores que propone la validación realizada en Colombia en el 2006 o también en un único factor, el primero corresponde a la Insatisfacción corporal con un punto de corte de 59 puntos ( Ítems: 1, 3, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 25, 26, 27, 29, 31 y 32); el segundo corresponde a la preocupación por el peso con un punto de corte de 54 puntos (Ítems: 2, 4, 5, 6, 9, 16, 21, 22, 23, 24, 28, 30, 33 y 34). El punto de corte en general es de 112 puntos para

el factor general. (Castrillon, Luna, & Avendaño, Validacion del Body Shape Questionnaire (cuestionario de la figura corporal) BSQ para poblacion Colombiana, 2006)

### **Estado Nutricional**

Para el estado nutricional se utilizo el Índice de Masa Corporal (IMC) es un sencillo índice sobre la relación entre el peso y la altura, generalmente utilizado para clasificar el peso adecuado, peso insuficiente, peso excesivo y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso en kilogramos entre el cuadrado de la altura en metros (kg/m<sup>2</sup>).

Formula del Índice de Masa Corporal

$$\text{IMC: } \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura}^2 \text{ (m)}}$$

<b>Resultados del IMC</b>	<b>Estado</b>
Menos de 18.49	Infra Peso
18.50 a 24.99	Peso Normal
25 a 29.99	Sobre Peso
30 a 34.99	Obesidad Leve
35 a 39.99	Obesidad Media
40 o mas	Obesidad Mórbida

*Fuente: Clasificación del IMC de la OMS*



## VI. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

OBJETIVO GENERAL: CONOCER EL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO, PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y ESTADO NUTRICIONAL DE LAS USUARIAS QUE PRACTICAN ZUMBA EN EL GIMNASIO JUNIOR'S GYM DE GRANADA, ENERO-JULIO 2017.						
OBJETIVO ESPECIFICO	VARIABLE CONCEPTUAL	SUB-VARIABLE	VARIABLE OPERATIVA	CATEGORIA	INDICADOR	TECNICA DE RECOLECCION DE DATOS
Describir las características sociodemográficas de las usuarias que practican zumba en el gimnasio Junior's Gym de Granada, Enero-Julio 2017	Conjunto de variables del estado y dinámica de la población en un determinado momento (por ejemplo: sexo y edad, actividad económica, área de residencia, entre otros)	Demográfica	Edad	Años cumplidos	15-25 años	Encuesta
					26-36 años	
					37-47 años	
		Social	Tiempo de asistir a zumba	Meses y años	Menos de 6 meses	
					6 meses a 1 año	
					Más de 1 año	
			Horas de zumba	Horas	1 hora	
					2 horas	
			Días de la semana que asiste a zumba	Veces a la semana	3-4 veces a la semana	
					5-6 veces a la semana	
			Razones que te motivaron a pertenecer al grupo	Por salud	SI/NO	
				Por estética		
				Por salud y por estética		
Porque tus amistades lo hacen						
Otro						

OBJETIVO ESPECIFICO	VARIABLE CONCEPTUAL	SUB-VARIABLE	VARIABLE OPERATIVA	CATEGORIA	INDICADOR	TECNICA DE RECOLECCION DE DATOS
Determinar el comportamiento alimentario de las usuarias que practican zumba por medio de un cuestionario validado			¿Qué factor consideras más importante al elegir un alimento para su consumo?	Su sabor		Encuesta
				Su precio		
				Que sea agradable		
				Su caducidad		
				Su contenido nutricional		
			¿Me es difícil leer las etiquetas nutricionales?	Por falta de tiempo		
				Porque no me interesa		
				Porque no las entiendo		
				Por pereza		
			Si evitas algún alimento, ¿Por qué lo haces?	Si las leo y las entiendo		
				Porque no me gusta		
				Por cuidarme		
				Porque me hace sentir mal		
			¿Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos?	No suelo evitar ningún alimento		
				Fritos (Incluye empanizados)		
Al vapor o hervidos						
				Asados o la plancha		

OBJETIVO ESPECIFICO	VARIABLE CONCEPTUAL	SUB-VARIABLE	VARIABLE OPERATIVA	CATEGORIA	INDICADOR	TECNICA DE RECOLECCION DE DATOS
				Horneados		
				Guisados o salteados		
			¿Quién prepara tus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?	Yo		
				Mamá		
				Los compro ya preparado		
				Otro		
			¿Qué haces normalmente cuando te sientes satisfecha?	Dejo de comer sin problema		
				Dejo de comer pero me cuesta hacerlo		
				Sigo comiendo sin problema		
				Sigo comiendo pero me siento mal de hacerlo		
			¿Qué haces con la grasa visible (lo gordito) de la carne?	La quito toda		
				Quito la mayoría		
				Quito un poco		
				No quito nada		
			Habitualmente mastico cada bocado más de 25 veces	Totalmente en desacuerdo		
				En desacuerdo		
				Ni de acuerdo ni en desacuerdo		

OBJETIVO ESPECIFICO	VARIABLE CONCEPTUAL	SUB-VARIABLE	VARIABLE OPERATIVA	CATEGORIA	INDICADOR	TECNICA DE RECOLECCION DE DATOS
				De acuerdo		
				Totalmente de acuerdo		
			Frutas	Me agrada mucho		
				Me agrada		
				Ni me agrada ni me desagrada		
				Me desagrada		
				Me desagrada mucho		
			Verduras	Me agrada mucho		
				Me agrada		
				Ni me agrada ni me desagrada		
				Me desagrada		
				Me desagrada mucho		
			Carnes	Me agrada mucho		
				Me agrada		
Ni me agrada ni me desagrada						
Me desagrada						
Me desagrada mucho						

OBJETIVO ESPECIFICO	VARIABLE CONCEPTUAL	SUB-VARIABLE	VARIABLE OPERATIVA	CATEGORIA	INDICADOR	TECNICA DE RECOLECCION DE DATOS
			Pollo	Me agrada mucho		
				Me agrada		
				Ni me agrada ni me desagrada		
				Me desagrada		
				Me desagrada mucho		
			Pescados y mariscos	Me agrada mucho		
				Me agrada		
				Ni me agrada ni me desagrada		
				Me desagrada		
				Me desagrada mucho		
			Leche y productos lácteos	Me agrada mucho		
				Me agrada		
				Ni me agrada ni me desagrada		
				Me desagrada		
				Me desagrada mucho		
			Pan, tortillas, papa, pastas, cereales	Me agrada mucho		
				Me agrada		

OBJETIVO ESPECIFICO	VARIABLE CONCEPTUAL	SUB-VARIABLE	VARIABLE OPERATIVA	CATEGORIA	INDICADOR	TECNICA DE RECOLECCION DE DATOS
				Ni me agrada ni me desagrada		
				Me desagrada		
				Me desagrada mucho		
			Frijoles	Me agrada mucho		
				Me agrada		
				Ni me agrada ni me desagrada		
				Me desagrada		
				Me desagrada mucho		
			Alimentos dulces	Me agrada mucho		
				Me agrada		
				Ni me agrada ni me desagrada		
				Me desagrada		
				Me desagrada mucho		
			Huevo	Me agrada mucho		
				Me agrada		
Ni me agrada ni me desagrada						

OBJETIVO ESPECIFICO	VARIABLE CONCEPTUAL	SUB-VARIABLE	VARIABLE OPERATIVA	CATEGORIA	INDICADOR	TECNICA DE RECOLECCION DE DATOS
				Me desagrada		
				Me desagrada mucho		
			Almendras, maní, marañón	Me agrada mucho		
				Me agrada		
				Ni me agrada ni me desagrada		
				Me desagrada		
				Me desagrada mucho		
					Me agrada mucho	
			Bebidas alcohólicas	Me agrada		
				Ni me agrada ni me desagrada		
				Me desagrada		
				Me desagrada mucho		
					Me agrada mucho	
			Alimentos empaquetados	Me agrada		
				Ni me agrada ni me desagrada		
				Me desagrada		
				Me desagrada mucho		
					Me agrada mucho	

OBJETIVO ESPECIFICO	VARIABLE CONCEPTUAL	SUB-VARIABLE	VARIABLE OPERATIVA	CATEGORIA	INDICADOR	TECNICA DE RECOLECCION DE DATOS
			¿Qué sueles beber en mayor cantidad durante el día?	Agua		
				Frescos naturales		
				Jugos industrializados		
				Leche		
			Gaseosa o bebidas energizantes			
			¿Qué sueles ingerir habitualmente entre comidas?	Caramelos		
				Frutas o verduras		
				Galletas o pan dulce		
				Yogurt		
				Papitas, churritos, frituras, chiverías		
				Maní u otras semillas		
			¿Qué alimentos incluye habitualmente en tu tiempo de	Nada		
				Frijoles		
				Carne, queso, pescado, pollo o mariscos		
				Arroz, pastas		
				Verduras o ensaladas		



OBJETIVO ESPECIFICO	VARIABLE CONCEPTUAL	SUB-VARIABLE	VARIABLE OPERATIVA	CATEGORIA	INDICADOR	TECNICA DE RECOLECCION DE DATOS
			comida principal durante el día?	Tortilla, pan simple, plátano, guineo		
				Postre		
				Fruta		
				Fresco natural		
				Bebidas industrializadas		
				Bebida light		
			¿Con qué frecuencia comes alimentos fuera de casa?	Todos los días		
				5 a 6 veces a la semana		
				3 a 4 veces a la semana		
				1 a 2 veces a la semana		
				Una vez al mes		
				Menos de una vez al mes		
			¿Con qué frecuencia crees que comes alimentos en exceso?	Todos los días		
				5 a 6 veces a la semana		
				3 a 4 veces a la semana		
				1 a 2 veces a la semana		
				Una vez al mes		
				Menos de una vez al mes		
				Hacer ejercicio		

OBJETIVO ESPECIFICO	VARIABLE CONCEPTUAL	SUB-VARIABLE	VARIABLE OPERATIVA	CATEGORIA	INDICADOR	TECNICA DE RECOLECCION DE DATOS
			¿Qué haces o estarías dispuesto hacer para cuidar tu cuerpo?	Cuidar mi alimentación		
				Seguir un régimen dietético temporal		
				Hacer ejercicio		
				Cuidar mi alimentación y hacer ejercicio		
				Tomar suplementos dietéticos o productos naturales		
				Nada		
			¿Qué consideras que te hace falta para mejorar tu alimentación?	Más información		
				Apoyo social		
				Dinero		
				Compromiso o motivación personal		
				Tiempo		
				Nada, creo que mi alimentación es saludable		

OBJETIVO ESPECIFICO	VARIABLE CONCEPTUAL	SUB-VARIABLE	VARIABLE OPERATIVA	CATEGORIA	INDICADOR	TECNICA DE RECOLECCION DE DATOS
				No me interesa mejorar mi alimentación		
			¿Consideras que tu dieta es?	Diferente cada día		
				Diferente solo algunas veces durante la semana		
				Diferente solo durante los fines de semana		
				Muy monótona		
			¿Crees que eres capaz de utilizar un consejo de nutrición para mejorar tu estado nutricional?	Totalmente en desacuerdo		
				En desacuerdo		
				Ni de acuerdo ni en desacuerdo		
				De acuerdo		
				Totalmente de acuerdo		

OBJETIVO ESPECIFICO	VARIABLE CONCEPTUAL	SUB-VARIABLE	VARIABLE OPERATIVA	CATEGORIA	INDICADOR	TECNICA DE RECOLECCION DE DATOS
Conocer la percepción de la imagen corporal por medio del instrumento Body Shape Questionnaire (BSQ)		Preguntas del cuestionario Body Shape Questionnaire  Interpretación: -Factor 1: Insatisfacción Corporal, punto de corte: 59 -Factor 2: Preocupación por el peso, punto de corte: 54 -Punto de corte general: 112	¿Me siento molesta o enfadada al hacer un examen de mi aspecto físico?	Nunca		Encuesta
				Raramente		
				Alguna vez		
				A menudo		
				Muy a menudo		
				Siempre		
			¿Me sentí tan preocupada por mi aspecto físico que pensé que debería hacer dieta?	Nunca		
				Raramente		
				Alguna vez		
				A menudo		
				Muy a menudo		
				Siempre		
			¿Pensé que mis nalgas, caderas, cinturas o muslos eran demasiado “grandes” gordos en relación al resto de mi cuerpo?	Nunca		
				Raramente		
				Alguna vez		
				A menudo		
				Muy a menudo		
				Siempre		
¿Sentí temor al volverme gorda o a empezar a aumentar de peso?	Nunca					
	Raramente					
	Alguna vez					
	A menudo					
	Muy a menudo					
	Siempre					

OBJETIVO ESPECIFICO	VARIABLE CONCEPTUAL	SUB-VARIABLE	VARIABLE OPERATIVA	CATEGORIA	INDICADOR	TECNICA DE RECOLECCION DE DATOS
			¿Me he sentido preocupada al sentir que mi piel o mi carne no eran suficientemente firme y tonificada?	Nunca		
				Raramente		
				Alguna vez		
				A menudo		
				Muy a menudo		
				Siempre		
			La sensación de “llenura” (por ejemplo después de una comida abundante) ¿Me ha hecho sentir gorda?	Nunca		
				Raramente		
				Alguna vez		
				A menudo		
				Muy a menudo		
				Siempre		
			¿Me he sentido tan mal en relación a mi figura corporal que tuve que llorar o gritar?	Nunca		
				Raramente		
				Alguna vez		
				A menudo		
				Muy a menudo		
				Siempre		
			¿Evité trotar a causa de que mi carne podía tambalearse o moverse como gelatina?	Nunca		
				Raramente		
				Alguna vez		
				A menudo		
				Muy a menudo		
				Siempre		

OBJETIVO ESPECIFICO	VARIABLE CONCEPTUAL	SUB-VARIABLE	VARIABLE OPERATIVA	CATEGORIA	INDICADOR	TECNICA DE RECOLECCION DE DATOS
			¿El hecho de estar junto a una mujer delgada me ha hecho tomar conciencia del estado de mi figura corporal (comparación)?	Nunca		
				Raramente		
				Alguna vez		
				A menudo		
				Muy a menudo		
				Siempre		
			¿Me he sentido preocupada por la parte de mis muslos que quedan visibles al sentarme?	Nunca		
				Raramente		
				Alguna vez		
				A menudo		
				Muy a menudo		
				Siempre		
			El hecho de comer incluso pequeñas cantidades de comida ¿Me hizo sentir gorda?	Nunca		
				Raramente		
				Alguna vez		
				A menudo		
				Muy a menudo		
				Siempre		
			El hecho de ver detalladamente la figura de otra mujer o mujeres	Nunca		
				Raramente		
				Alguna vez		
				A menudo		

OBJETIVO ESPECIFICO	VARIABLE CONCEPTUAL	SUB-VARIABLE	VARIABLE OPERATIVA	CATEGORIA	INDICADOR	TECNICA DE RECOLECCION DE DATOS
			¿Me hizo compararme con ella o ellas y sentirme en desventaja por mi aspecto físico?	Muy a menudo		
				Siempre		
			El hecho de pensar en mi figura ¿Hace que me sea difícil concentrarme en otras cosas? (por ejemplo mientras veía televisión, leía o estudiaba)	Nunca		
				Raramente		
				Alguna vez		
				A menudo		
				Muy a menudo		
				Siempre		
			¿El estar desnuda (por ejemplo al darme un baño) me hizo sentir gorda o pasada de peso?	Nunca		
				Raramente		
				Alguna vez		
				A menudo		
				Muy a menudo		
			¿Evito utilizar ropas que resalten mi figura corporal?	Siempre		
				Nunca		
				Raramente		
				Alguna vez		
				A menudo		
				Muy a menudo		

OBJETIVO ESPECIFICO	VARIABLE CONCEPTUAL	SUB-VARIABLE	VARIABLE OPERATIVA	CATEGORIA	INDICADOR	TECNICA DE RECOLECCION DE DATOS
			(escote, minifalda)	Siempre		
			¿He imaginado modificar algunas zonas de mi cuerpo? (barriga, muslos, nariz)	Nunca		
				Raramente		
				Alguna vez		
				A menudo		
				Muy a menudo		
				Siempre		
			¿El comer pastel, dulces u otras cosas con muchas calorías me hizo sentir gorda?	Nunca		
				Raramente		
				Alguna vez		
				A menudo		
				Muy a menudo		
				Siempre		
			¿No asistí a “fiestas” o reuniones sociales porque me sentí mal con mi figura?	Nunca		
				Raramente		
				Alguna vez		
				A menudo		
				Muy a menudo		
				Siempre		
			¿Me he sentido excesivamente gruesa y rechoncha?	Nunca		
				Raramente		
				Alguna vez		
				A menudo		
				Muy a menudo		
				Siempre		



OBJETIVO ESPECIFICO	VARIABLE CONCEPTUAL	SUB-VARIABLE	VARIABLE OPERATIVA	CATEGORIA	INDICADOR	TECNICA DE RECOLECCION DE DATOS
			¿Me he sentido avergonzada de mi cuerpo?	Nunca		
				Raramente		
				Alguna vez		
				A menudo		
				Muy a menudo		
				Siempre		
			¿La preocupación acerca de mi figura me hizo ponerme a dieta?	Nunca		
				Raramente		
				Alguna vez		
				A menudo		
				Muy a menudo		
				Siempre		
			¿Me siento más feliz con mi figura cuando mi estómago está vacío?	Nunca		
				Raramente		
				Alguna vez		
				A menudo		
				Muy a menudo		
				Siempre		
			¿Pensé que la causa del estado de mi figura era debido a que no era capaz de controlarme a la hora de comer?	Nunca		
				Raramente		
Alguna vez						
A menudo						
Muy a menudo						
Siempre						

OBJETIVO ESPECIFICO	VARIABLE CONCEPTUAL	SUB-VARIABLE	VARIABLE OPERATIVA	CATEGORIA	INDICADOR	TECNICA DE RECOLECCION DE DATOS
			¿Me siento preocupada si otras personas me ven gorditos o “llantas” en mi cintura, cadera o estómago?	Nunca		
				Raramente		
				Alguna vez		
				A menudo		
				Muy a menudo		
				Siempre		
			¿Siento que no es justo que otras mujeres sean más delgada que yo?	Nunca		
				Raramente		
				Alguna vez		
				A menudo		
				Muy a menudo		
				Siempre		
			¿He vomitado con la intensión de sentirme más liviana?	Nunca		
				Raramente		
				Alguna vez		
				A menudo		
				Muy a menudo		
				Siempre		
			¿Me siento preocupada porque se formen hoyuelos en la piel (piel de naranja) o por tener celulitis?	Nunca		
				Raramente		
				Alguna vez		
				A menudo		
				Muy a menudo		
				Siempre		

OBJETIVO ESPECIFICO	VARIABLE CONCEPTUAL	SUB-VARIABLE	VARIABLE OPERATIVA	CATEGORIA	INDICADOR	TECNICA DE RECOLECCION DE DATOS
			¿Al ver mi imagen en el espejo me sentí mal con el estado de mi figura?	Nunca		
				Raramente		
				Alguna vez		
				A menudo		
				Muy a menudo		
				Siempre		
			¿He pellizcado zonas de mi cuerpo para ver cuanta grasa contiene?	Nunca		
				Raramente		
				Alguna vez		
				A menudo		
				Muy a menudo		
				Siempre		
			¿Evito situaciones en donde otras personas puedan detallar mi cuerpo? (piscinas, playas, gimnasios)	Nunca		
				Raramente		
				Alguna vez		
				A menudo		
				Muy a menudo		
				Siempre		
			¿Tomo laxantes buscando sentirme más liviana?	Nunca		
				Raramente		
				Alguna vez		
				A menudo		
				Muy a menudo		
				Siempre		

OBJETIVO ESPECIFICO	VARIABLE CONCEPTAL	SUB-VARIABLE	VARIABLE OPERATIVA	CATEGORIA	INDICADOR	TECNICA DE RECOLECCION DE DATOS
			¿Tome especial conciencia de mi figura estando en compañías otras personas?	Nunca		
				Raramente		
				Alguna vez		
				A menudo		
				Muy a menudo		
				Siempre		
			¿La preocupación acerca de mi figura me hizo sentir que debería hacer ejercicio?	Nunca		
				Raramente		
				Alguna vez		
				A menudo		
				Muy a menudo		
				Siempre		
Clasificar el estado nutricional actual de las usuarias por medio del Índice de Masa Corporal	Situación de salud y bienestar que determina la nutrición en una persona o colectivo	Peso y talla	IMC	Menos de 18.49	Infrapeso	Encuesta
				18.50 a 24.99	Peso normal	
				25 a 29.99	Sobrepeso	
				30 a 34.99	Obesidad leve	
				35 a 39.99	Obesidad media	
				40 o más	Obesidad mórbida	

## VII. DESARROLLO

### a. Marco Teórico

#### 1. Datos sociodemográficos

Según el diccionario demográfico multilingüe de Naciones Unidas podemos definir el concepto de demografía como: “una ciencia que tiene como finalidad el estudio de la población humana y que se ocupa de su dimensión, estructura, evolución y caracteres generales considerados fundamentalmente desde un punto de vista cuantitativo”. (ONU, 2015)

Los elementos de la demografía los citan Lara y Mateos (p.264) a continuación:

1. **Volumen.** Número de personas de una población.
2. **Distribución.** Ordenamiento de la población en el espacio en un momento dado, que puede ser geográficamente, o entre varios tipos de áreas residenciales.
3. **Estructura.** Distribución de la población entre grupos de edad y sexo.
4. **Cambio.** Crecimiento o declinación de la población total o en algunas de sus unidades estructurales, los componentes esenciales de cambio son nacimientos, defunciones y migraciones.

#### Fuentes de datos en demografía

Básicamente hay dos tipos de fuentes (Maldonado Cruz, p.15):

1. **Las que se basan en empadronamientos.** Censos de población y encuestas demográficas.
2. **Las que se basan en registros.** Registros administrativos y estadísticas vitales.

#### 1.1 Datos demográficos de Nicaragua

Nicaragua, oficialmente República de Nicaragua, es un país de América ubicado en el Istmo Centroamericano. Su capital es Managua, políticamente es una República democrática, presidencialista, participativa, representativa y unitaria compuesta por 15 departamentos y 2 regiones autónomas. Son órganos de Gobierno el Poder

Legislativo, el Poder Ejecutivo, el Poder Judicial y el Poder Electoral, existe autonomía en cada uno de estos.

El territorio de Nicaragua tiene una superficie de 130,370 km, es el país más grande de Centro América, limita al norte con Honduras, al sur con Costa Rica, al oeste con el Océano Pacífico y al este con el Mar Caribe. En cuanto a límites marítimos, en el Océano Pacífico colinda con El Salvador, Honduras y Costa Rica; mientras que en el Mar Caribe colinda con Honduras, Colombia y Costa Rica. (INIDE, 2011).

De acuerdo al Instituto Nacional de Información de Desarrollo (INIDE), la población estimada de Nicaragua para el 2015 es de 6.17 millones de personas, 51 por ciento de género femenino y 49 de género masculino. (INIDE, 2015)

## **1.2 Zumba**

Zumba es una rutina de ejercicios que está muy de moda en Latinoamérica y ahora en Norteamérica y Europa. Se originó en 1990 cuando el bailarín profesional, coreógrafo e instructor de aeróbic colombiano Alberto "Beto" Pérez olvidó la música que tenía planeada para su sesión de aeróbic, entonces no tuvo otra alternativa que improvisar utilizando las cintas de bachata y merengue que tenía en su coche, a partir de ese momento nació lo que él llamó la "rumba", una clase que de pronto se volvió muy demandada en el gimnasio donde trabajaba.

Existen diferentes tipos de Zumba:

- Zumba Toning: diseñada para quemar calorías, perder peso y tonificar la musculatura.
- Zumba Tonic: pensada para los niños entre los cuatro y los doce años. Además de hacer ejercicio, se trabajan y transmiten ciertos valores.
- Aqua Zumba: consiste en realizar las rutinas dentro del agua
- Zumba Gold: pensada para las personas de mayor edad.

Esta actividad dirigida consta de unos ejercicios físicos estructurados y secuenciados de una manera lógica, que se realizan al ritmo de la música. Por ello, es fundamental a la hora de preparar una sesión de zumba elegir correctamente la música. Si se quiere una clase intensa si escogerá una música ágil, con mucho ritmo, o una con ritmo suave para una sesión relajante.

Una clase de zumba de 50 minutos se estructuraría de la siguiente forma:

- 1 Calentamientos (warm up): 10 minutos.
- 2 Entrenamiento cardiovascular: 25 minutos.
- 3 Enfriamiento cardiovascular (cold-down): 5 minutos.
- 4 Tonificación y estiramientos: 10 minutos.

El Zumba es una actividad física segura cuya práctica conlleva una mejora cardiovascular, pulmonar y psicofísica en general. Se trata de una disciplina donde se realiza un trabajo aeróbico prolongado y de intensidad moderada (entre el 60% y el 80% de nuestra capacidad), por lo que el ritmo deberá cambiar dependiendo de las personas a las que vaya dirigido (niños, mediana edad, ancianos). (Palacios a. i., 2014)

### **Beneficios físicos de la Zumba**

La intensidad de las clases de Zumba va a depender de si los/as alumnos/as son sedentarios, o tienen baja condición física, padecen algún tipo de patología en función de estas características las sesiones se adecuarán para obtener los mayores beneficios posibles. Los principales beneficios de la zumba son:

- **Cardiorrespiratorios:** El corazón y los pulmones aumentan su capacidad.
- **Masa Corporal:** Pérdida de peso a través de la quema de calorías mejora de tono y condición física. Esto nos ayuda a contrarrestar el sedentarismo que existe hoy en día en muchos jóvenes.
- **Sistema óseo:** A largo plazo se fortalece. Muy importante en los ancianos. Y en las mujeres en la adolescencia donde más cantidad y calidad ósea deben almacenar para no tener problemas de osteoporosis en el futuro.
- **Descanso:** Al descargarse de tensiones, ayuda a dormir mejor. Además, al no ser una disciplina de competición, evita la presión típica de la competición.
- **Capacidades motrices:** Mejora de la coordinación corporal, el equilibrio, la flexibilidad, la lateralidad.

### **Beneficios psicológicos de la Zumba**

- Al practicar zumba se registra un aumento en los niveles de diversas hormonas y sustancias, lo que conlleva cambios psicológicos, por ejemplo el incremento de

endorfinas en la sangre da como resultado un mejor estado de ánimo, así también el aumento de neurotransmisores como la dopamina y la serotonina estimulan la relajación.

- Mejora la autoestima, autoconfianza e imagen de uno/a mismo/a
- Actividad entretenida y divertida, te ayuda a olvidarte de la rutina y el estrés
- La actividad física diaria reduce la ansiedad y el estrés de la vida cotidiana
- Potenciar las habilidades sociales: relacionarse con los demás
- Perder el miedo a hacer el ridículo
- Aprender a reírse de uno mismo
- Favorece el buen humor
- Aceptación de nuestras limitaciones y mejorarlas
- Saber cómo enfrentarse a los retos: inteligencia emocional
- Mejora de la calidad de vida
- Reeducación afectiva
- Efecto integrador, al bailar diferentes estilos de otras culturas.
- Educa en valores, respeto, colaboración, igualdad, solidaridad, y compañerismo.

## **2. Comportamiento Alimentario**

Conducta es la manera o forma de comportarse de una persona. En el caso de la conducta alimentaria, el comportamiento guarda estrecha relación con el alimento. La conducta alimentaria no es tan sólo un acto reflejo que evita la aparición de las sensaciones de hambre, sino que tiene una significación propia en la que intervienen experiencias previas, recuerdos, sentimientos, emociones y necesidades.

La alimentación cumple una función fisiológica necesaria para nuestra supervivencia. Sin embargo, factores emocionales, culturales y sociales interactúan en la ingesta de los alimentos general e individualmente y son los responsables de cambios en los comportamientos alimentarios. Estos cambios permiten al ser humano adaptarse a nuevas experiencias, valores y creencias que el grupo al que pertenece genera y potencia en diferentes momentos históricos y de desarrollo personal desde el nacimiento a la vejez.



Comer o no comer, es una respuesta desde el punto de vista de salud-nutrición una respuesta fisiológica al hambre, además está determinada por otros símbolos y valores, que condicionan el contexto relacionado con:

1. El ambiente y su disponibilidad alimentaria.
2. Con las costumbres culturales
3. Sus determinantes sociales que estipulan las formas corporales
4. Las conductas alimentarias como a la decisión individual de comer o no comer

### **Trastornos del Comportamiento Alimentario (TCA)**

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son procesos psicopatológicos que suponen severas modificaciones en las actitudes y los comportamientos relacionados con la ingestión de alimento, como resultado de una distorsión en la percepción de las dimensiones corporales y un miedo intenso a la obesidad (Mancilla-Díaz et al., 2006). De acuerdo con el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, cuarta edición, texto revisado (DSM-IV-TR, por sus siglas en inglés; American Psychiatry Association [APA], 2000) existen dos TCA específicos: la anorexia nerviosa (AN) y la bulimia nerviosa (BN), y otros denominados trastornos de la conducta alimentaria no específicos (TCANE), en los cuales se incluye el trastorno por atracón (TPA).

Los trastornos del comportamiento alimentario son condiciones complejas que emergen de la combinación de conductas presentes por largo tiempo, factores biológicos, emocionales, psicológicos, interpersonales y sociales.

#### **Factores psicológicos que pueden contribuir a los TCA:**

- Baja autoestima
- Sentimientos de insuficiencia o falta de control de su vida
- Depresión, ansiedad, enojo y soledad.

#### **Factores interpersonales que pueden contribuir a los TCA:**

- Relaciones personales y familiares problemáticas
- Dificultad para expresar sentimientos y emociones
- Historia de haber sido molestado o ridiculizado basado en su talla o peso
- Historia de abuso físico o sexual

**Factores sociales que pueden contribuir a los TCA:**

- Presiones culturales que glorifican la “delgadez” y le dan un valor a obtener un “cuerpo perfecto”
- Definiciones muy concretas de belleza que incluyen solamente mujeres y hombres con ciertos pesos y figuras
- Normas culturales que valorizan a la gente en base a su apariencia física y no a sus cualidades y virtudes internas.

**Factores biológicos que pueden contribuir a los TCA:**

En algunos individuos con trastornos alimentarios, se ha encontrado que ciertas sustancias químicas del cerebro (llamadas neurotransmisoras) que controlan el hambre, el apetito y la digestión se encuentran desbalanceadas. El significado exacto y las implicaciones de estos desbalances aún se encuentran en investigación.

**Instrumento para evaluar el Comportamiento Alimentario**

El comportamiento alimentario (CA), que establece la relación del ser humano con los alimentos, influye en el consumo de nutrimentos y por tanto contribuye al estado de salud o enfermedad de la población, incluso en jóvenes universitarios. Existen algunos instrumentos validados para evaluar el consumo alimentos y nutrimentos, pero son escasos los que valoran el CA.

Los temas a incluir en el cuestionario, fueron: tiempos de comidas, preferencias de consumo de alimentos y bebidas, forma de preparación de los alimentos, lectura de etiquetas nutricionales, consumo de alimentos fuera del hogar, saciedad, seguimiento de dietas terapéuticas o especiales, y percepción de una alimentación saludable, barreras al cambio y creencias. (Marques, y otros, 2014)

La versión final del cuestionario de CA consistió en 31 ítems de opción de respuesta múltiple, e incluyó preguntas sobre selección, preparación, creencias y barreras al cambio.

**Cuestionario validado para evaluar el comportamiento alimentario. Instrumento original.**

1. ¿Qué factor consideras más importante al elegir un alimento para su consumo?

- a. Su sabor
- b. Su precio
- c. Que sea agradable a la vista
- d. Su caducidad
- e. Su contenido nutrimental

2. Me es difícil leer las etiquetas nutrimentales:

- a. Por falta de tiempo
- b. Porque no me interesa
- c. Porque no las entiendo
- d. Por pereza
- e. Sí las leo y las entiendo

3. Si evitas algún alimento, ¿Por qué motivo lo haces?

- a. Porque no me gusta
- b. Por cuidarme
- c. Porque me hace sentir mal
- d. No suelo evitar ningún alimento

4. ¿Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos?

- a. Fritos (Incluye empanizados y capeados)
- b. Al vapor o hervidos
- c. Asados o a la plancha
- d. Horneados
- e. Guisados o salteados

5. ¿Quién prepara tus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?

- a. Yo
- b. Mi mamá

- c. Los compro ya preparados
- d. Otro: \_\_\_\_\_

6. ¿Qué haces normalmente cuando te sientes satisfecho?

- a. Dejo de comer sin problema
- b. Dejo de comer pero me cuesta hacerlo
- c. Sigo comiendo sin problema
- d. Sigo comiendo pero me siento mal de hacerlo

7. ¿Qué haces con la grasa visible de la carne?

- a. La quito toda
- b. Quito la mayoría
- c. Quito un poco
- d. No quito nada

8. Habitualmente mastico cada bocado más de 25 veces:

- a. Totalmente en desacuerdo
- b. En desacuerdo
- c. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- d. De acuerdo
- e. Totalmente de acuerdo

¿Registra las horas y personas con las que habitualmente ingieres alimentos durante el día?

9. Entre semana		10. El fin de semana	
Hora	Con quién	Hora	Con quién
1. _____	_____	1. _____	_____
2. _____	_____	2. _____	_____
3. _____	_____	3. _____	_____
4. _____	_____	4. _____	_____
5. _____	_____	5. _____	_____
6. _____	_____	6. _____	_____
7. _____	_____	7. _____	_____

158 Nutr Hosp. 2014; 30 (1):153-164 Yolanda Fabiola Márquez-Sandoval y cols.

Marca la opción correspondiente de acuerdo a tu agrado para comer los siguientes alimentos

a. Me agrada b. Me agrada mucho c. Ni me agrada ni me desagrada d. Me desagrada e. Me desagrada mucho

11. Frutas

12. Verduras

13. Carnes y pollo

14. Pescados y mariscos

15. Lácteos

16. Pan, tortillas, papa, pasta, cereales

17. Frijoles, garbanzos, lentejas

18. Alimentos dulces

19. Huevo

20. Almendras, nueces, pistaches, semillas, etc.

21. Bebidas alcohólicas

22. Alimentos empaquetados

23. ¿Qué sueles beber en mayor cantidad durante el día?

a. Agua fresca

b. Agua natural

c. Refresco, jugos o té industrializados

d. Leche

e. Otro: \_\_\_\_\_

24. ¿Qué sueles ingerir habitualmente entre comidas?

a. Dulces

b. Fruta o verdura

c. Galletas o pan dulce (bollería)

- d. Yogurt
- e. Papitas, churritos, frituras, etc.
- f. Cacahuates u otras semillas.
- g. Nada

25. ¿Qué incluyes habitualmente en tu tiempo de comida principal durante el día?

1. Botana (aperitivo) sí no
2. Sopa o caldo u otro entrante sí no
3. Plato fuerte sí no
4. Carne, pescado, pollo o mariscos sí no
5. Arroz, pasta o frijoles sí no
6. Verduras o ensalada sí no
7. Tortillas, pan “salado”, bolillo o tostadas sí no
8. Postre sí no
9. Fruta sí no
10. Bebida sí no
11. Bebida endulzada sí no
12. Bebida sin endulzar sí no

26. ¿Con que frecuencia comes alimentos fuera de casa?

- a. Todos los días
- b. 5 a 6 veces a la semana
- c. 3 a 4 veces a la semana
- d. 1 a 2 veces a la semana
- e. Una vez cada 15 días
- f. Una vez al mes
- g. Menos de una vez al mes

27. ¿Con qué frecuencia crees que comes alimentos en exceso?

- a. Todos los días

- b. 5 a 6 veces a la semana
  - c. 3 a 4 veces a la semana
  - d. 1 a 2 veces a la semana
  - e. Una vez cada 15 días
  - f. Una vez al mes
  - g. Menos de una vez al mes
28. ¿Qué haces o estarías dispuesto a hacer para cuidar tu cuerpo?
- a. Cuidar mi alimentación
  - b. Seguir un régimen dietético temporal
  - c. Hacer ejercicio
  - d. Cuidar mi alimentación y hacer ejercicio
  - e. Tomar suplementos dietéticos o productos herbolarios
  - f. Nada
29. ¿Qué consideras que te hace falta para mejorar tu alimentación?
- a. Más información
  - b. Apoyo social
  - c. Dinero
  - d. Compromiso o motivación personal
  - e. Tiempo
  - f. Nada, creo que mi alimentación es saludable
  - g. No me interesa mejorar mi alimentación
30. Consideras que tu dieta es:
- a. Diferente cada día
  - b. Diferente solo algunas veces durante la semana
  - c. Diferente solo durante los fines de semana
  - d. Muy monótona

31. ¿Crees que eres capaz de utilizar un consejo de nutrición para mejorar tu estado de salud?

- a. Totalmente en desacuerdo
- b. En desacuerdo
- c. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- d. De acuerdo
- e. Totalmente de acuerdo

### 3. Percepción de la imagen corporal

La imagen corporal es la representación mental que cada persona tiene sobre su propio aspecto físico. Es cómo la persona se ve a sí misma y cómo se percibe cuando se mira al espejo, es decir, cómo la persona *cre*e que es. La imagen corporal también tiene que ver con los sentimientos y emociones que experimenta la persona respecto a cómo percibe su físico, cómo se siente con su cuerpo y *dentro* de su propio cuerpo. (Autoestima, 2013)

La imagen corporal se compone de varias variables (Cash y Pruzinsky, 1990; Thompson, 1990):

Aspectos perceptivos: Precisión con que se percibe el tamaño, el peso y la forma del cuerpo, en su totalidad o sus partes. Las alteraciones en la percepción pueden dar lugar a sobreestimaciones o subestimaciones.

Aspectos cognitivos-afectivos: Actitudes, sentimientos, pensamientos, valoraciones que despierta el cuerpo, su tamaño, su peso, su forma o algunas partes de él. Desde el punto de vista emocional la imagen corporal incorpora experiencias de placer, displacer, satisfacción, disgusto, rabia, impotencia, etc.

Aspectos conductuales: Conductas que se derivan de la percepción y de los sentimientos asociados con el cuerpo. Puede ser su exhibición, la evitación, la comprobación, los rituales, su camuflaje, etc.



## **Formación de la imagen corporal negativa**

En la formación de la imagen corporal existen dos variables importantes, por un lado la importancia de la imagen corporal para la autoestima y la satisfacción o insatisfacción con la misma.

En la formación de una imagen corporal negativa confluyen factores históricos o predisponentes y factores de mantenimiento.

### **Factores predisponentes**

a) Sociales y culturales: Proponen un ideal estético que se relaciona con la autoestima, el atractivo y la competencia personal (lo bello es bueno, la adoración de la delgadez, la estigmatización de la gordura, la falacia sobre la manipulación del peso y del cuerpo). Toro (1988) señala la presión cultural sobre la mujer hacia la delgadez y en el hombre hacia la fuerza asociada a potencia muscular y masculinidad como factor predisponente.

b) Modelos familiares y amistades: El modelado de figuras importantes como son los padres excesivamente preocupados por el cuerpo y el atractivo, con continuas verbalizaciones negativas sobre el mismo y prestando una excesiva atención hace que un niño/a aprenda esas actitudes. Por otro lado, ser criticado o sufrir burlas hacia el cuerpo por parte del grupo de iguales hace a una persona más vulnerable.

c) Características personales: La baja autoestima, la inseguridad, las dificultades en el logro de la autonomía y los sentimientos de ineficacia pueden hacer que una persona se centre en lograr un aspecto físico perfecto para compensar sus sentimientos.

d) Desarrollo físico y feedback social: Los cambios de la pubertad, el desarrollo precoz o tardío, el índice de masa corporal o el peso y las características del cuerpo pueden ser factores de vulnerabilidad.

e) Otros factores: La obesidad infantil, los accidentes traumáticos, las enfermedades, haber sido víctima de abuso sexual, haber fracasado en danza o en deportes, las experiencias dolorosas con el cuerpo, etc. sensibilizan hacia el aspecto físico y hacen más autoconsciente a una persona sobre su apariencia física.

## **Factores de mantenimiento**

Suceso activante: La exposición del cuerpo, el escrutinio social, la comparación social, el que alguien cercano solicite un cambio, etc., son acontecimientos que activan el esquema de la imagen corporal de tipo negativo y que producen malestar.

La disforia y el malestar conducen a la realización de conductas de evitación, a rituales, comprobaciones que activan pensamientos y auto- evaluaciones negativas que realimentan la disforia y que resultan ineficaces para manejar las situaciones, las emociones, las preocupaciones y los pensamientos negativos y que resultan ser factores de mantenimiento del trastorno.

## **Instrumento para evaluar la percepción de la Imagen Corporal**

Body Shape Questionnaire (BSQ) es un cuestionario que evalúa la presencia de preocupación e insatisfacción con la imagen corporal. Fue creado y validado en población inglesa con trastorno del comportamiento alimentario y estudiantes por Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn en 1987. Consta de 34 interrogantes que van de nunca hasta siempre. Igualmente ha sido validado en población española por Raich, Mora, Soler, Ávila, Clos y Zapater en 1996. (Vazquez, y otros, 2011).

Cuestionario de la forma del cuerpo en su traducción al español, tiene como objetivo medir la preocupación por el peso y la imagen corporal, la insatisfacción producida por el propio cuerpo, el miedo a engordar, la auto desvalorización por la apariencia física, el deseo de perder peso y la evitación de las situaciones en las que la apariencia física pueda atraer la atención. Mide la insatisfacción en trastornos alimentarios y discrimina a la población clínica de la población normal.

Instrumento auto administrado de 34 preguntas de respuesta cerradas según una escala de frecuencia tipo Likert de 6 grados que van:

Nunca= 1 punto

Raramente= 2 puntos

Alguna vez= 3 puntos

A menudo= 4 puntos

Muy a menudo= 5 puntos

Siempre= 6 puntos

Para la presente investigación se hará uso del instrumento validado en población colombiana. (Castrillon, Luna, Avendaño, & Perez, redalcy, 2007)

### **Body Shape Questionnaire para la población colombiana. Instrumento original**

1. ¿Me siento molesta o enfadada al hacer un examen de mi aspecto físico?
2. ¿Me sentí tan preocupada por mi aspecto físico que pensé que debería hacer dieta?
3. ¿Pensé que mis nalgas, caderas, cintura o muslos eran demasiado “grandes” gordos en relación al resto de mi cuerpo?
4. ¿Sentí temor a volverme gorda o a empezar a aumentar de peso?
5. ¿Me he sentido preocupada al sentir que mi piel o mi carne no era suficientemente firme y tonificada?
6. La sensación de “llenura” (por ejemplo después de una comida abundante) ¿Me ha hecho sentir gorda?
7. ¿Me he sentido tan mal en relación a mi figura corporal que tuve que gritar o llorar?
8. ¿Evité trotar a causa de que mi carne podía tambalearse o moverse como gelatina?
9. ¿El hecho de estar junto a una mujer delgada me ha hecho tomar conciencia del estado de mi figura corporal? (comparación)
10. ¿Me he sentido preocupada por la parte de mis muslos que quedan visibles al sentarme?
11. El hecho de comer incluso pequeñas cantidades de comida ¿Me hizo sentir gorda?
12. El hecho de ver detalladamente la figura de otra mujer o mujeres, ¿Me hizo compararme con ella o ellas y sentirme en desventaja por mi aspecto físico?
13. El hecho de pensar en mi figura ¿Hace que me sea difícil concentrarme en otras cosas? (por ejemplo mientras veía la televisión, leía o estudiaba)
14. El estar desnuda (por ejemplo al darme un baño) ¿Me hizo sentir gorda o pasada de peso?
15. ¿Evito utilizar ropas que resalten mi figura corporal? (escote, minifalda, descaderado)
16. ¿He imaginado modificar algunas zonas de mi cuerpo? (barriga, muslos, nariz)

17. ¿El comer pastel, dulces u otras cosas con muchas calorías me hizo sentir gorda?
18. ¿No asistí a “rumbas” o reuniones sociales porque me sentí mal con mi figura?
19. ¿Me he sentido excesivamente gruesa y rechoncha?
20. ¿Me he sentido avergonzada de mi cuerpo?
21. ¿La preocupación acerca de mi figura me hizo ponerme a dieta?
22. ¿Me siento más feliz con mi figura cuando mi estómago está vacío?
23. ¿Pensé que la causa del estado de mi figura era debido a que no era capaz de controlarme a la hora de comer?
24. ¿Me siento preocupada si otras personas me ven gorditos o “llantas” en mi cintura, caderas o estómago?
25. ¿Siento que no es justo que otras mujeres sean más delgadas que yo?
26. ¿He vomitado con la intención de sentirme más liviana?
27. ¿En compañía de otras personas, me siento preocupada por el hecho de ocupar demasiado espacio (estar sentada en el sofá o asiento del autobús)?
28. ¿Me siento preocupada porque se me formen hoyuelos en la piel (piel de naranja) o por tener celulitis?
29. ¿Al ver mi imagen en el espejo me sentí mal con el estado de mi figura?
30. ¿He pellizcado zonas de mi cuerpo para ver cuánta grasa contienen?
31. ¿Evito situaciones en donde otras personas puedan detallar mi cuerpo? (piscinas, playas, gimnasios)
32. ¿Tomo laxantes buscando sentirme más liviana?
33. ¿Tomé especial conciencia de mi figura estando en compañía de otras personas?
34. ¿La preocupación acerca de mi figura me hizo sentir que debería hacer ejercicio?

#### **4. Estado Nutricional**

El estado nutricional es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes. Evaluación del estado nutricional será por tanto la acción y efecto de estimar, apreciar y calcular la condición en la que se halle un individuo según las modificaciones nutricionales que se hayan podido afectar.

La evaluación nutricional mide indicadores de la ingesta y de la salud de un individuo o grupo de individuos, relacionados con la nutrición. Pretende identificar la presencia, naturaleza y extensión de situaciones nutricionales alteradas, las cuales pueden oscilar desde la deficiencia al exceso.

Para ello se utilizan métodos dietéticos, exploraciones de la composición corporal y exámenes de laboratorio; que identifiquen aquellas características que en los seres humanos se asocian con problemas nutricionales. Con ellos es posible detectar a individuos malnutridos o que se encuentran en situación de riesgo nutricional. (Sarria, 2005).

### **Indicadores antropométricos para el Índice de Masa Corporal (IMC)**

**Peso:** Es el adjetivo que hace referencia a lo que está vinculado a un cuerpo es la cantidad de masa que alberga el cuerpo de una persona.

**Talla:** Medida de la estatura del cuerpo humano desde los pies hasta el techo de la bóveda del cráneo.

**IMC:** El Índice de Masa Corporal es un sencillo índice sobre la relación entre el peso y la altura, generalmente utilizado para clasificar el peso adecuado, peso insuficiente, peso excesivo y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso en kilogramos entre el cuadrado de la altura en metros ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ).

Formula del Índice de Masa Corporal

$$\text{IMC: } \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura}^2 \text{ (m)}}$$

### **Malnutrición**

El término malnutrición se refiere a las carencias, excesos o desequilibrios en la ingesta de energía, proteínas y otros nutrientes. Aunque el uso habitual del término «malnutrición» no suele tenerlo en cuenta, su significado incluye en realidad tanto la desnutrición como la sobrealimentación.

## **Etapas de la malnutrición**

Si analizamos las etapas en el desarrollo de la malnutrición, podemos llegar fácilmente a la conclusión de que debemos ser educados respecto a la alimentación y la nutrición, con el fin de disminuir los riesgos de la malnutrición y las consecuencias que trae aparejadas. Malnutrición no siempre es hambre, tal como estamos acostumbrados a pensar. También puede existir por exceso de alimentos o por falta de equilibrio entre las sustancias que aportan los alimentos.

- **Escasa ingesta de alimentos:** provocada por una situación de precariedad
- **Inadecuada ingesta de alimentos:** provocada por un exceso de los mismos o por mala combinación entre ellos (dieta no equilibrada).

La primera presenta una deficiencia en la cantidad de alimentos necesarios que aporten los nutrientes imprescindibles para cubrir los requerimientos del organismo. Ante esta situación, lo primero que experimentamos es hambre.

En la segunda existe una cantidad suficiente de alimentos, a veces excesiva, pero no proporcionados entre sí (desequilibrio nutricional), pues no están combinados de forma equilibrada. (Mata, 2008)

## **Sobrepeso y obesidad**

El sobrepeso y la obesidad son una acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo que se corresponde con un aumento de peso corporal. El IMC, indicador simple de la relación entre el peso y la talla, se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos.

En el manejo de la obesidad es imprescindible tener en consideración el conjunto de factores asociados a este problema de salud. Entre ellos, encontramos algunos que no son susceptibles de modificación (genético-hereditarios, geográficos, etc.), y otros modificables, en los que debemos centrar nuestros esfuerzos (Alimentación, AF, etc.).

Los factores causales de esta patología y que son modificables están, por tanto, ligados al estilo de vida. Como consecuencia de ello, la prevención y el tratamiento de la obesidad

debe concebirse con estrategias que contemplen, básicamente, un menor consumo de alimentos de alta densidad energética y llevar a cabo una vida más activa.

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. A nivel mundial ha ocurrido lo siguiente:

- Un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa.
- Un descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización.

(Moreno, Quiles, & YAGÜE, 2007).

## **Desnutrición**

La palabra desnutrición señala toda pérdida anormal de peso del organismo, desde la más ligera hasta la más grave, La desnutrición puede ser un trastorno inicial único, con todo el variado cortejo sintomático de sus distintos grados o puede aparecer secundariamente como síndrome injertado a lo largo de padecimientos infecciosos o de otra índole y, entonces sus síntomas y manifestaciones son más localizadas y precisas.

La desnutrición es la enfermedad provocada por el insuficiente aporte de combustibles (hidratos de carbono - grasas) y proteínas. Según la UNICEF, la desnutrición es la principal causa de muerte de lactantes y niños pequeños en países en desarrollo.

Llamamos desnutrición de primer grado a toda pérdida de peso que no pase del 25% del peso que el paciente debería tener, para su edad; llamamos desnutrición de segundo grado cuando la pérdida de peso fluctúa entre el 25 y el 40%, y, finalmente llamamos desnutrición de tercer grado, a la pérdida de peso del organismo más allá del 40%. (Gómez, 2003).

### **b. Análisis y discusión de los resultados**

Los datos que se describen y analizan a continuación, corresponden a 30 usuarias del grupo de Zumba del turno matutino y nocturno del Gimnasio Junior's Gym de Granada, Nicaragua. Los mismos fueron procesados con el programa Excel 2013, y para la interpretación y análisis de los resultados se han organizado de acuerdo al orden de las variables de estudio:

1. Características sociodemográficas
2. Comportamiento alimentario
3. Percepción de la imagen corporal
4. Estado nutricional

### 1. Características sociodemográficas

Las características sociodemográficas tratan de investigar las edades del grupo de usuarias participantes de Zumba, también reflejan el tiempo de asistir, ¿Por qué asisten?, horas de asistencia y frecuencia de días a la semana que asisten.

Se observa en la tabla 1, que el 50% de la población estudiada se encuentra en el rango de 15-25 años de edad, siendo esta una población joven, también en los mismos datos se aprecia que un pequeño grupo de usuarias se ubican entre los 37 y 47 años, deduciendo que a mayor edad hay menos asistencia a este tipo de actividad.

**Tabla N° 1: Edades de las usuarias del grupo de Zumba**

Edades de las participantes		
Rango	N°	%
15-25 años	15	50%
26-36 años	10	33.33%
37-47 años	5	16.66%
Total	30	100%

*Fuente: Encuesta*

En cuanto al tiempo de asistir al gimnasio, las horas de zumba y los días de entrenamiento se presenta en la tabla 2, los resultados muestran que la mayoría el 66.66% tienen menos de 6 meses de asistir al gimnasio y realizan 1 hora diaria con el 66.33%. Los días de entrenamiento son de 3 a 4 días con el 53.33% y de 4 a 5 veces a la semana con el 46.66%. Es reconocido los beneficios que tiene la actividad física en la salud (Palacios, 2014), entre los cuales se encuentran la reducción de la masa corporal, fortalecimiento del sistema óseo, incrementa las capacidades motrices, ayuda en el descanso, también conlleva a una mejora



cardiovascular y pulmonar. Así como también el mantenimiento del buen estado de ánimo, la autoestima y ayuda a disminuir los niveles de estrés.

**Tabla 2: Tiempo de asistir al gimnasio, horas de prácticas y días de asistir de las usuarias del grupo de Zumba.**

Tiempo de asistir al Gym		
Criterios	N°	%
Menos de 6 meses	20	66.66%
6 meses a 1 año	6	20%
Más de 1 año	4	13.33%
Total	30	100%
Horas de Zumba		
1 hora	19	66.33%
2 horas	11	36.66%
Total	30	100%
Días de entrenamiento		
3-4 veces a la semana	16	53.33%
5-6 veces a la semana	14	46.66%
Total	30	100%

*Fuente: Encuesta*

La tabla 3; refleja las razones por las cuales las usuarias manifiestan asistir al grupo de Zumba, resultando que la mayoría correspondiente al 40% indicaron que es por estética, la perfección de la belleza se ha vuelto un objetivo importante en las mujeres, ya que estas son las más preocupadas por su apariencia física. Aunque en las razones fueron pocas las categorías se observa un 30% compartido entre la salud y la estética.

**Tabla 3: Razones que motivaron a las usuarias asistir a Zumba**

Razones que motivaron a las usuarias asistir a Zumba		
Razones	N°	%
Por salud	9	30%
Por estética	12	40%
Por salud y por estética	9	30%
Por qué tus amigos lo hacen	0	0%
Otros	0	0%
Total	30	100%

*Fuente: Encuesta*

## 2. Comportamiento Alimentario

El comportamiento alimentario mide los hábitos de alimentación, la selección de los alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias y las cantidades ingeridas de ellos. Para esta variable se cuenta con 18 preguntas que poseen casi toda una propuesta de respuestas saludables de un grupo de expertos de nutrición.

En la tabla 4; se observa que el 70% de la población, considera que el factor más importante a la hora de elegir sus alimentos es el sabor, este es conocido como una de las características organolépticas, el cual puede llegar a excluir factores como el contenido nutricional, caducidad, entre otros; esto sucede cuando la persona desconoce los beneficios nutricionales de los alimentos. Y por tanto suele convertirse en una característica riesgosa.

**Tabla 4: ¿Qué factor consideras más importante al elegir un alimento para su consumo?**

¿Qué factor consideras más importante al elegir un alimento para su consumo?		
Factores	N°	%
Su sabor	21	70%
Su precio	1	3.33%
Agradable a la vista	1	3.33%

Caducidad	0	0%
Contenido nutricional	7	23.33%
Total	30	100%

*Fuente: Encuesta*

La tabla 5, refleja que un 26.66% de las participantes leen las etiquetas y las entiende mientras que otro grupo por pereza no las lee, es importante recalcar que las personas deberían de tomar como hábito el leer los contenidos nutricionales que presenta cada uno de los alimentos preparados e industrializados para conocer los nutrientes y cantidades que contienen éstos, y teniendo en cuenta que las participantes llevan un rol de actividad física diario, lo que les servirá como ventaja para mantener un buen aspecto físico.

**Tabla 5: Me es difícil leer las etiquetas nutricionales:**

Me es difícil leer las etiquetas nutricionales:		
Razones	Nº	%
Falta de tiempo	4	13.33%
No me interesa	5	16.66%
No las entiendo	5	16.66%
Por pereza	8	26.66%
Si las leo y entiendo	8	26.66%
Total	30	100%

*Fuente: Encuesta*

Se observa en la tabla 6; los motivos por los cuales evitan alimentos; y resulta que el 43.33% de las participantes evaden algunos alimentos porque no es de su agrado, este indicador es un impedimento para que las personas no quieran llevar una dieta adecuada, ya que excluyen alimentos que puedan ser beneficiosos para una buena salud, mientras que el 6.66% de ellas indicó que algunos alimentos las hace sentir mal.

**Tabla 6: Si evitas algún alimento, ¿Por qué motivo lo haces?**

Si evitas algún alimento, ¿Por qué motivo lo haces?		
Motivos	Nº	%
No me gusta	13	43.33%
Por cuidarme	9	30%
Porque me hace mal	2	6.66%
No evito ningún alimento	6	20%
Total	30	100%

*Fuente: Encuesta*

En la tabla 7, se observa que un 53.33% de las participantes indicaron que las preparaciones habituales de los alimentos son fritos, lo cual es contradictorio por que asisten al grupo por la razón de bajar de peso y mejorar su salud, en la práctica se observa que no existe un compromiso real para lograr los objetivos. Quienes utilizan las preparaciones saludables forman parte de la minoría siendo este un dato desalentador.

**Tabla 7: ¿Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos?**

¿Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos?		
Preparaciones habituales	Nº	%
Fritos	16	53.33%
Vapor o hervidos	1	3.33%
Asados o plancha	9	30%
Horneados	0	0%
Guisados	4	13.33%
Total	30	100%

*Fuente: Encuesta*

Se refleja en la tabla 8, que el 50% de las participantes preparan los alimentos ellas mismas, siendo éste un buen hábito, ya que uno mismo se asegura de que las preparaciones sean lo más sanas posible y las cantidades necesarias para nuestro consumo diario.

**Tabla 8: ¿Quién prepara tus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?**

¿Quién prepara tus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?		
¿Quién los prepara?	Nº	%
Yo	15	50%
Mamá	11	36.66%
Compro preparados	1	3.33%
Otros	3	10%
Total	30	100%

*Fuente: Encuesta*

Los resultados de la tabla 9 muestran que el 56.66% de las participantes expresaron que dejan de comer sin ningún problema, lo cual es muy bueno ya que éstas poseen un control a la hora de comer, mientras que la minoría indica la opción de sigo comiendo pero me siento mal de hacerlo, esto crea errores inadecuados en las usuarias, esta situación con el tiempo pueden resultar con desórdenes alimentarios.

**Tabla 9: ¿Qué haces normalmente cuando te sientes satisfecha?**

¿Qué haces normalmente cuando te sientes satisfecha?		
Opciones de respuesta	Nº	%
Dejo de comer sin problema	17	56.66%
Dejo de comer pero me cuesta hacerlo	4	13.33%
Sigo comiendo sin problema	6	20%
Sigo comiendo pero me siento mal de hacerlo	3	10%
Total	30	100%

*Fuente: Encuesta*

En la tabla 10, la mayoría de las participantes 36.66% expreso quitar toda la grasa visible de la carne, el 10% indicó que no extrae nada, estas son costumbres erróneas ya que la personas consideran como parte del sabor lo que se le hace llamar como gordito.

**Tabla 10: ¿Qué haces con la grasa visible (lo gordito) de la carne?**

¿Qué haces con la grasa visible (lo gordito) de la carne?		
Opciones de respuesta	Nº	%
Lo quito	11	36.66%
Quito la mayoría	9	30%
Quito un poco	7	23.33%
No quito nada	3	10%
Total	30	100%

*Fuente: Encuesta*

Con respecto a que si las participantes masticaban el bocado de comida 25 veces, en la tabla 11, se observa que el 46.66% de estas señalan estar “ni de acuerdo ni en desacuerdo”. Es positivo que más de la mitad de las participantes estén de acuerdo con este hábito, puesto que es el indicado para todas las personas, porque así se trituran mejor los alimentos y se aprovechan más los nutrientes.

**Tabla 11: Habitualmente mastico cada bocado más de 25 veces:**

Habitualmente mastico cada bocado más de 25 veces:		
¿Mastico el bocado 25 veces?	Nº	%
Totalmente en desacuerdo	6	20%
En desacuerdo	8	26.66%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	14	46.66%
De acuerdo	1	3.33%
Totalmente de acuerdo	1	3.33%
Total	30	100%

*Fuente: Encuesta*

La tabla 12, refleja los alimentos por las cuales las participantes tienen más agrado en consumirlos. Entre las opciones a seleccionar, la mitad y más de las participantes optaron por la categoría “me agrada mucho”, entre alimentos: pollo (66.66%), las verduras (60%), pescado (56.66%), otros alimentos como: frijoles y carnes (46.66%), alimentos dulces (43.33%), leche, almendra, pan, tortilla y papa (40%), éstos alimentos forman parte de una dieta saludable, ya que contienen vitaminas, minerales. Todos los anteriores a excepción de las almendras forman parte de la dieta típica del nicaragüense, no es extraño que las

participantes sientan agrado hacia los alimentos, que desde pequeños forman parte de sus hábitos alimentarios.

**Tabla 12: Agrado que tiene las participantes por los alimentos.**

Alimentos	Me agrada mucho		Me agrada		Ni me agrada ni me desagrada		Me desagrada		Me desagrada mucho		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Frutas	22	73%	9	27%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Verduras	18	60%	8	26.66%	3	10%	1	3.33%	0	0%	30	100%
Carnes	14	46.66%	8	26.66%	6	20%	2	6.66%	0	0%	30	100%
Pollo	20	66.66%	10	33.33%	0	0%	0	0%	0	0%	30	100%
Pescado	17	56.66%	8	26.66%	3	10%	2	6.66%	0	0%	30	100%
Leche	12	40%	8	26.66%	9	30%	1	3.33%	0	0%	30	100%
Pan, tortilla, papa	12	40%	13	43.33%	4	13.33%	1	3.33%	0	0%	30	100%
Frijoles	14	46.66%	12	40%	4	13.33%	0	0%	0	0%	30	100%
Alimentos dulces	13	43.33%	10	33.33%	6	20%	0	0%	0	0%	30	100%
Huevo	11	36.66%	10	33.33%	8	26.66%	0	0%	1	3.33%	30	100%
Almendra	12	40%	7	23.33%	7	23.33%	3	10%	1	3.33%	30	100%
Bebidas alcohólicas	3	10%	8	26.66%	14	46.66%	3	10%	2	6.66%	30	100%
Alimentos empaquetados	2	6.66%	11	36.66%	12	40%	3	10%	2	6.66%	30	100%

*Fuente: Encuesta*

En la tabla 13, con relación a las bebidas se observa que el 56.66% de las usuarias que practican zumba suelen consumir agua en mayor cantidad durante el día. Siendo una de las bebidas más importantes, puesto que hidrata al organismo y ayuda al buen funcionamiento del cuerpo.

**Tabla 13: ¿Qué sueles beber en mayor cantidad durante el día?**

¿Qué sueles beber en mayor cantidad durante el día?		
Bebidas	Nº	%
Agua	17	56.66%
Fresco naturales	7	23.33%
Jugos industrializados	4	13.33%
Leche	1	3.33%
Gaseosa	1	3.33%
Total	30	100%

*Fuente: Encuesta*

En la tabla 14, se puede observar que los alimentos que las usuarias consumen habitualmente entre comidas, son las frutas o verduras con el 30% de las participantes, estos alimentos forman parte de los alimentos protectores que contienen vitaminas, sales minerales y agua. También sirven para el crecimiento normal y mantener una buena salud. Entre las vitaminas más importantes se encuentran la vitamina C o ácido ascórbico y diversas sales minerales en pequeñas cantidades.

**Tabla 14: ¿Qué sueles ingerir habitualmente entre comidas?**

¿Qué sueles ingerir habitualmente entre comidas?		
Opciones de respuesta	Nº	%
Caramelos	5	16.66%
Fruta o verdura	9	30%
Galletas	4	13.33%
Yogurt	1	3.33%
Churritos	4	13.33%
Maní	2	6.66%
Nada	5	16.66%
Total	30	100%

*Fuente: Encuesta*

La tabla 15, muestra los alimentos que las participantes incluyen en su plato principal, en orden porcentual estos son: las carnes, queso, pescado, pollo o mariscos consumidos por el 93.33%; arroz, pastas consumidos por el 86.66%; frijoles consumidos por el 83.33% de las usuarias verduras o ensaladas, tortillas, pan simple, plátano, guineo consumidos por el 83.33% y los frescos naturales consumidos por el 70% de las usuarias; frutas con el 56.66%



por lo tanto, estos alimentos son los más tradicionales que conforman el plato de las familias, siendo por lo general alimentos de bajo costo o fácil acceso, aportando energía, proteínas, vitaminas, minerales y componentes estructurales necesarios para que funcione nuestro organismo.

**Tabla 15: ¿Qué alimentos incluyes habitualmente en tu tiempo de comida principal durante el día?**

¿Qué alimentos incluyes habitualmente en tu tiempo de comida principal durante el día?						
Alimentos	Si		No		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Frijoles	25	83.33%	5	16.66%	30	100%
Carne, Queso, pescado, pollo o mariscos	28	93.33%	2	6.66%	30	100%
Arroz, pasta	26	86.66%	4	13.33%	30	100%
Verduras o ensalada	25	83.33%	5	16.66%	30	100%
Tortillas, pan simple, plátano, guineo	25	83.33%	5	16.66%	30	100%
Postre	6	20%	24	80%	30	100%
Fruta	17	56.66%	13	43.33%	30	100%
Fresco natural	21	70%	9	30%	30	100%
Bebidas industrializadas	7	23.33%	23	76.66%	30	100%
Bebida light	3	10%	27	90%	30	100%

*Fuente: Encuesta*

Respecto a la frecuencia de consumo de alimentos fuera de casa, en la tabla 16, se observa que el 30% consumen alimentos fuera de casa de 1 a 2 veces a la semana, mientras que el 26.66% consumen alimentos fuera del hogar todos los días, y un 20% lo hace de 3 a 4 veces a la semana. De esto se observa que son 23 personas las que comen fuera de casa durante una semana; sin tener en cuenta los factores que promueven esta práctica, esto puede considerarse como un hábito inadecuado que suele afectar la economía, calidad nutritiva e higiene de los alimentos, repercutiendo con el tiempo en la salud.

**Tabla 16: ¿Con que frecuencia comes alimentos fuera de casa?**

¿Con que frecuencia comes alimentos fuera de casa?		
Frecuencia	Nº	%
Todos los días	8	26.66%
5 a 6 veces	0	0%
3 a 4 veces	6	20%
1 a 2 veces	9	30%
Una vez cada 15 días	5	16.66%
Una vez al mes	1	3.33%
Menos de una vez al mes	1	3.33%
Total	30	100%

*Fuente: Encuesta*

En cuanto a la frecuencia de consumir alimentos en exceso en la tabla 17, se refleja que el 33.33% consumen diariamente alimentos de forma excesiva, lo que contribuyen a que presenten un mayor nivel de sobrepeso y obesidad, debido a las cantidades de grasas saturadas que ingieren.

**Tabla 17: ¿Con qué frecuencia crees que comes alimentos en exceso?**

¿Con qué frecuencia crees que comes alimentos en exceso?		
Frecuencia	Nº	%
Todos los días	10	33.33%
5 a 6 veces	0	0%
3 a 4 veces	6	20%
1 a 2 veces	9	30%
Una vez cada 15 días	4	13.33%
Una vez al mes	1	3.30%
Menos de una vez al mes	0	0%
Total	30	100%

*Fuente: Encuesta*

En cuanto a lo que las usuarias estarían dispuestas a hacer para cuidar su cuerpo, en la tabla 18, se muestra que el 53.33% de las participantes estarían dispuestas a cuidar su alimentación y realizar ejercicios y un grupo minoritario estaría dispuesto a realizar un régimen dietético para cambiar su estilo de vida y mejorar su apariencia física.

**Tabla 18: ¿Qué haces o estarías dispuesto a hacer para cuidar tu cuerpo?**

¿Qué haces o estarías dispuesto a hacer para cuidar tu cuerpo?		
Opciones de respuesta	Nº	%
Cuidar mi alimentación	3	10%
Régimen dietético	2	6.66%
Hacer ejercicio	9	30%
Cuidar mi alimentación y hacer ejercicio	16	53.33%
Tomar suplementos	0	0%
Nada	0	0%
Total	30	100%

*Fuente: Encuesta*

En la tabla 19, se observa que la mayoría (33.33%), de las usuarias entrevistadas dicen que necesitan más información para poder mejorar la alimentación, siendo ésta una de las barreras para que las personas cambien sus hábitos alimentarios. No poseer la información necesaria crea un vacío en las personas, porque aunque deseen mejorar sus hábitos no saben la manera indicada para hacerlo y cómo hacerlo, lo que conlleva a que tengan una alimentación muy monótona y no puedan ingerir todos los nutrientes necesarios para un buen funcionamiento del organismo.

**Tabla19: ¿Qué consideras que te hace falta para mejorar tu alimentación?**

¿Qué consideras que te hace falta para mejorar tu alimentación?		
Opciones de respuesta	Nº	%
Más información	10	33.33%
Apoyo social	2	6.66%
Dinero	9	30%
Compromiso	6	20%
Tiempo	2	6.66%
Nada	1	3.33%
No me interesa	0	0%
Total	30	100%

*Fuente: Encuesta*

En cuanto a ¿Cómo consideran que es su dieta?, en la tabla 20, se muestra que el 43.33% de las usuarias dicen que su dieta es diferente cada día, sin embargo, existe una población

que reconoce que su alimentación es monótona y con pocas diferencias algunas veces. La poca variedad alimenticia puede llevar a deficiencias nutricionales lo cual es bueno ya que pueden aprovechar de todos los alimentos sus diferentes nutrientes y hacer que sus dietas sean más variadas y equilibradas.

**Tabla 20: ¿Consideras que tu dieta es?**

¿Consideras que tu dieta es?		
Como es la dieta	Nº	%
Diferente cada día	13	43.33%
Diferente algunas veces	7	23.33%
Diferente los fines de semana	4	13.33%
Muy monótona	6	20%
Total	30	100%

*Fuente: Encuesta*

En la tabla 21, la mayoría de las usuarias expresaron que están dispuestas a aceptar un consejo de nutrición, lo cual es positivo, para que el profesional de la nutrición les brinde información sobre temas de alimentación, nutrición y salud. La nutrición es un pilar fundamental a la hora de mejorar la salud de las personas.

**Tabla 21: ¿Crees que eres capaz de utilizar un consejo de nutrición para mejorar tu estado de salud?**

¿Crees que eres capaz de utilizar un consejo de nutrición para mejorar tu estado de salud?		
Opciones de respuesta	Nº	%
Totalmente en desacuerdo	7	23.33%
Desacuerdo	2	6.66%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2	6.66%
De acuerdo	10	33.33%
Totalmente de acuerdo	9	30%
Total	30	100%

*Fuente: Encuesta*

En la tabla 22 se puede visualizar las respuestas saludables propuestas por un grupo de expertos en nutrición y cuantas usuarias acertaron con ellas. Solamente en 6 preguntas más de la mitad contestó con las respuestas saludables y en 10 preguntas no se alcanzó la mayoría siendo así en algunas los números muy bajos. Es preocupante el descubrir que el comportamiento alimentario que poseen las usuarias no es el indicado, son un grupo que frecuenta una actividad física para lograr sus objetivos de bajar de peso o para mantenerse activas, pero, si no se hace un trabajo conjunto no se logra el bienestar físico.

**Tabla 22: Respuestas Saludables del cuestionario de comportamiento alimentario**

Respuestas Saludables del cuestionario de comportamiento alimentario			
Preguntas	Respuestas saludables	Nº	%
¿Qué factor consideras más importante al elegir un alimento para su consumo?	Contenido nutricional	7	23.33%
Me es difícil leer las etiquetas nutricionales	Si las leo y entiendo	8	26.66%
Si evitas algún alimento, ¿Por qué motivo lo haces?	Por cuidarme	9	30%
¿Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos?	Vapor o hervidos Asados o a la plancha	10	33.33%
¿Quién prepara tus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?	Yo	15	50%
¿Qué haces normalmente cuando te sientes satisfecha?	Dejo de comer sin problema	17	56.66%
¿Qué haces con la grasa visible (lo gordito) de la carne?	Lo quito Quito la mayoría	20	66.66%
Habitualmente mastico cada bocado más de 25 veces	De acuerdo Totalmente de acuerdo	2	6.66%
¿Qué sueles beber en mayor cantidad durante el día?	Agua	17	56.66%
¿Qué sueles ingerir habitualmente entre comidas?	Fruta o verdura	9	30%
¿Con que frecuencia comes alimentos fuera de casa?	Una vez al mes Menos de una vez al mes	2	6.66%
¿Con qué frecuencia crees que comes alimentos en exceso?	Una vez al mes Menos de una vez al mes	1	3.33%
¿Qué haces o estarías dispuesto a hacer para cuidar tu cuerpo?	Cuidar mi alimentación y hacer ejercicio	16	53.33%

¿Qué consideras que te hace falta para mejorar tu alimentación?	Nada	1	3.33%
¿Consideras que tu dieta es?	Diferente cada día	13	43.33%
¿Crees que eres capaz de utilizar un consejo de nutrición para mejorar tu estado de salud?	De acuerdo Totalmente de acuerdo	19	63.33%

*Fuente: Encuesta*

### **3. Percepción de la imagen corporal**

La preocupación por la percepción de la imagen corporal hoy en día es la causa más importante porque las mujeres presenten problemas del comportamiento alimentario, ya que les crea una insatisfacción con la imagen corporal y les conlleva a futuros desórdenes alimentarios. Para este estudio los resultados de la percepción de la imagen corporal se obtienen de la aplicación del instrumento validado en una población colombiana en 2006. (Castrillon, Luna, & Avendaño, Validacion del Body Shape Questionnaire (cuestionario de la figura corporal) BSQ para poblacion Colombiana, 2006). Los ítems se pueden dividir según los expertos en dos factores o también en un único factor, el primero corresponde a la Insatisfacción corporal con un punto de corte de 59 puntos (Ítems: 1, 3, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 25, 26, 27, 29, 31 y 32); el segundo corresponde a la preocupación por el peso con un punto de corte de 54 puntos (Ítems: 2, 4, 5, 6, 9, 16, 21, 22, 23, 24, 28, 30, 33 y 34). El punto de corte en general es de 112 puntos para el factor general.

La tabla 23, muestra el resultado general del BSQ, donde el 80% de las usuarias se encuentran debajo del punto de corte (menos de 112 puntos), lo cual es satisfactorio y significa que la población está conforme con su cuerpo y peso actual. Por lo contrario puntos elevados significara que la persona puede llegar a presentar un problema mayor y difícil de tratar al futuro, aunque sólo el 20% se ven con puntos elevados y representan la minoría, cabe mencionar que 2 de cada 10 participantes se ven afectadas.

**Tabla 23: Resultado General del Body Shape Questionnaire realizado a las usuarias del Gimnasio**

Resultados escala Likert, Body Shape Questionnaire. Puntuación general		
Puntos de corte en general	N°	%
Menor o igual de 112 puntos	24	80%
Mayor de 112 puntos	6	20%
Total	30	100%

*Fuente: Encuesta*

En la tabla 24, se muestran los resultados del factor 1 del Body Shape que significa insatisfacción corporal donde la mayoría de las usuarias el 80% no presenta insatisfacción corporal, números positivos ya que se encuentran seguras y felices con su cuerpo, pero cabe mencionar que el 20% representando 2 de cada 10 participantes si se sienten insatisfechas. Si el estudio se realizará con universos más grandes en los gimnasios, seguro se encontraría porcentajes elevados de usuarias no felices e inseguras de ellas mismas.

**Tabla 24: Resultados del factor 1 del Body Shape Questionnaire realizado a las usuarias del Gimnasio (Insatisfacción corporal)**

Resultados escala Likert, Body Shape Questionnaire para factor 1. Insatisfacción corporal		
Puntos de corte para insatisfacción corporal	N°	%
Menor o igual de 59 puntos	24	80%
Mayor de 59 puntos	6	20%
Total	30	100%

*Fuente: Encuesta*

Los resultados del factor 2 del Body Shape que significa preocupación por el peso se presenta en la tabla 25, se reflejan que el 80% de las usuarias no presenta preocupación por su peso, algo importante cuando es la autoestima y valorización personal lo que se encuentra en juego. Pero existe un grupo de 2 de cada 10 participantes que si se encuentran preocupadas por el peso, lo cual es negativo porque las hace más vulnerables a la depresión y llevar dietas que pueden ocasionar serios problemas para su salud. Esta actitud crea estrés y dificulta aún más la pérdida del peso que las angustia.

**Tabla 25: Resultados del factor 2 del Body Shape Questionnaire realizado a las usuarias del Gimnasio (Preocupación por el peso)**

Resultados escala Likert, Body Shape Questionnaire para factor 2. Preocupación por el peso		
Puntos de corte para la preocupación por el peso	N°	%
Menor o igual de 54 puntos	24	80%
Mayor de 54 puntos	6	20%
Total	30	100%

*Fuente: Encuesta*

#### 4. Estado Nutricional

Mide el estado físico en el que la persona se encuentra evaluándolos a través de indicadores antropométricos utilizando diferentes mediadas para determinar y clasificar el estado en que se encuentra el individuo.

En la tabla 26, se reflejan los resultados del índice de masa corporal de las usuarias que practican zumba, en el cual 66.66% se encuentran en sobrepeso u obesidad, este resultado explica porque deciden asistir al grupo, buscando conseguir su peso ideal. Cabe mencionar que a pesar de estar por encima de sus pesos las usuarias no visitan ningún nutricionista, pensando que basta solo con hacer un poco de ejercicio al día para lograr la pérdida de peso, concepto errado ya que para lograr obtener resultados es necesario incluir la nutrición.

**Tabla 26: Clasificación del estado nutricional**

Clasificación del estado nutricional		
Clasificación	N°	%
Desnutrición	0	0%
Normal	10	33.33%
Sobrepeso	10	33.33%
Obesidad	10	33.33%
Total	30	100%

*Fuente: Encuesta*



En la tabla 27, se observa que el estado nutricional de todas las usuarias que resultaron con puntuaciones mayores a las normales en el BSQ presentan problemas de sobrepeso y obesidad, razón que explica la inconformidad que sienten con su imagen corporal.

**Tabla 27: Estado Nutricional de las Usuarias que obtuvieron puntuaciones altas en el Body Shape Questionnaire.**

Estado Nutricional de las usuarias que obtuvieron puntuaciones altas en el Body Shape Questionnaire		
Índice de Masa Corporal	Nº	%
Normal	0	0%
Sobrepeso	3	50%
Obesidad	3	50%
Total	6	100%

*Fuente: Encuesta*

## VIII. CONCLUSIONES

1. En las características sociodemográficas se encontró que la mitad de las usuarias están entre las edades de 15-25 años, con menos de 6 meses de asistencia al gimnasio, con 1 hora de entrenamiento diaria y la frecuencia con la que asisten son de 3 a 4 veces por semana.
2. En el comportamiento alimentario la minoría de las usuarias no acertaron con las propuestas de respuestas saludables del cuestionario. En el plato de comida principal incluyen alimentos tales como: frijoles, carnes (proteínas), arroz, verduras y ensaladas, tortilla, pan simple, guineo, plátano, frutas, frescos naturales; reflejando la dieta típica del nicaragüense.
3. En la percepción de la imagen corporal se encontró que la mayoría de las usuarias no presentaron insatisfacción corporal y preocupación por el peso, pero una relación de 2 de cada 10 si presentó problemas en ambos factores que mide el test.
4. En el estado nutricional se encontró que la mayoría de las participantes muestra sobrepeso y obesidad. Las usuarias que presentaron puntuaciones altas en el test (Body Shape Questionnaire) la mitad presentan sobrepeso y la otra parte obesidad.

## IX. BIBLIOGRAFÍA

- Autoestima, F. i. (2013). *Fundacion imagen y autoestima*. Recuperado el 2017, de <http://www.f-ima.org/es/factores-de-proteccion-para-la-prevencion/imagen-corporal>
- Basilio Moreno Esteban, J. Q. (25 de junio de 2007). *Nutricion y Enfermedad*. Obtenido de Nutricion y Enfermedad: [https://www.kelloggs.es/content/dam/newton/media/manual\\_de\\_nutricion\\_new/Manual\\_Nutricion\\_Kelloggs\\_Capitulo\\_17.pdf](https://www.kelloggs.es/content/dam/newton/media/manual_de_nutricion_new/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_17.pdf)
- Castrillon, D., Luna, I., & Avendaño, G. (2006). *Validacion del Body Shape Questionnaire (cuestionario de la figura corporal) BSQ para poblacion Colombiana*. Bogota: Acta colombiana de psicologia.
- Castrillon, D., Luna, I., Avendaño, G., & Perez, A. (2007). *redalcy*. Recuperado el 2017
- Gómez, D. F. (4 de 2003). *salud publica* . Obtenido de <http://www.scielo.org.mx/pdf/spm/v45s4/a14v45s4.pdf>
- INIDE. (2011). *Anuario Estadístico*. Recuperado el 5 de Enero de 2017, de instituto nacional de informacion de desarrollo: <http://www.inide.gob.ni/bibliovirtual/Anuarios/ANUARIO11/ANUARIO11/assets/downloads/ANUARIO%20ESTADISTICO%202011.pdf>
- INIDE. (2015). *PRONicaragua*. Recuperado el 01 de 06 de 2016, de <http://www.pronicaragua.org/es/descubre-nicaragua/poblacion>
- Isabel C Morán-Álvarez, \*. M.-G.-K. (3 de 2012). *Percepción corporal en escolares versus su índice*. Obtenido de Percepción corporal en escolares versus su índice: <http://www.medigraphic.com/pdfs/pediat/sp-2012/sp122d.pdf>
- M. Míguez Bernárdez, J. D. (18 de 07 de 2010). *Nutrición Hospitalaria*. Obtenido de Nutrición Hospitalaria: [http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v26n3/07\\_original\\_03.pdf](http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v26n3/07_original_03.pdf)
- Marques, Y., Salazar, E., Macedo, G., Altamirano, M., Bernal, M., & Salas, J. &. (9 de 7 de 2014). *Nutr Hosp*. Obtenido de Comportamiento alimentario. Hábitos de alimentación. Estudiantes. Cuestionario. Validación: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112014000800020](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014000800020)
- Mata, C. (20 de 03 de 2008). *malnutricion, desnutricion y sobrealimentacion. ROSARIO, 18*. Obtenido de De la Mata: Malnutricion: <http://www.bvsde.ops-oms.org/texcom/nutricion/mata.pdf>
- Moreno, B., Quiles, J., & YAGÜE, M. (25 de junio de 2007). *Nutricion y Enfermedad*. Recuperado el 2017, de Nutricion y Enfermedad:

[https://www.kelloggs.es/content/dam/newton/media/manual\\_de\\_nutricion\\_new/Manual\\_Nutricion\\_Kelloggs\\_Capitulo\\_17.pdf](https://www.kelloggs.es/content/dam/newton/media/manual_de_nutricion_new/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_17.pdf)

ONU. (5 de enero de 2015). *ugr*. Recuperado el 15 de febrero de 2017, de ugr:  
<http://www.ugr.es/~fabad/definicionDemografia.pdf>

Palacios, A. I. (2014). *Zumba*. Obtenido de Zumba fitness: [eddi.ehu.es](http://eddi.ehu.es)

Palacios, a. i. (2014). *zumba* . Obtenido de zumba fitness: [eddi.ehu.es](http://eddi.ehu.es)

Rosario, R. M. (20 de 03 de 2008). *De la Mata: Malnutricion* . Obtenido de De la Mata:  
Malnutricion: <http://www.bvsde.ops-oms.org/texcom/nutricion/mata.pdf>

Sarria, A. (20 de enero de 2005). *Estado Nutricional. Exploracion*. Obtenido de Estado Nutricional.  
Exploracion:  
[http://www.alimentacionynutricion.org/es/index.php?mod=content\\_detail&id=114](http://www.alimentacionynutricion.org/es/index.php?mod=content_detail&id=114)

Vazquez, R., Galan, J., Lopez, X., Alvarez, G., Mancilla, J., Caballero, A., & Unike, C. (2011). validez del Body Shape Questionnaire (BSQ) en mujeres mexicanas. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 3.

## X. ANEXOS

### Anexo 1. Consentimiento informado



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE NICARAGUA  
UNAN-MANAGUA

INSTITUTO POLITECNICO DE LA SALUD “LUIS FELIPE  
MONCADA”  
CARRERA DE NUTRICION  
FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO  
(Para sujeto de investigación)



*“Comportamiento alimentario, percepción de la imagen corporal y estado nutricional de las usuarias que practican Zumba en el Gimnasio Junior’s Gym de la ciudad de Granada.”*

Nombre del Participante: \_\_\_\_\_

Buenos días Srita.

Somos estudiantes de V año de la carrera de Nutrición del POLISAL, UNAN- MANAGUA. Estamos trabajando en un proyecto relacionado con la nutrición y la educación en la que usted podría participar. El objetivo es conocer el comportamiento alimentario, percepción de la imagen corporal y estado nutricional de las usuarias que practican Zumba. Toda la información que se obtenga será tratada con estricta confidencialidad y sus respuestas y nombres no serán revelados.

Nos gustaría invitarte a participar de este estudio, en donde te tomaremos tu peso y talla, te daremos una encuesta para que la contestes.

Tú decides si deseas o no participar. Si dices que sí y luego no quieres participar, puedes cambiar de idea cuando tú quieras. No estas obligada a contestar las preguntas que no quieras. No tendrás ningún problema si decides no participar.

Esta entrevista no es para evaluarla a usted, o criticarla, entonces por ningún motivo se sienta presionada para dar una respuesta en específica. Le pedimos que conteste las preguntas con toda honestidad, diciendo lo que sabe, lo que siente o piensa. Tome el tiempo que necesite para responder a las preguntas.

**NOTA:** “He leído o se me ha leído, toda la información descrita en este documento, antes de firmarlo. Se me ha brindado la oportunidad de hacer preguntas y éstas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, accedo a participar como sujeto de investigación en este estudio”.

\_\_\_\_\_  
Firma del Sujeto

\_\_\_\_\_  
Firma del Investigador

\_\_\_\_\_  
Lugar y Fecha

**Anexo 2.** Instrumento de recolección de datos



**Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua.  
(UNAN Managua)  
Instituto Politécnico de la Salud.  
" Dr. Luis Felipe Moncada "**



*Encuesta para conocer el comportamiento alimentario, percepción de la imagen corporal y el estado nutricional de las usuarias que practican zumba en el Gimnasio Junior's Gym de la ciudad de Granada.*

**I. Datos Generales**

Edad\_\_\_\_\_

Tiempo de asistir a Zumba\_\_\_\_\_

Horas de Zumba\_\_\_\_\_

Días a la semana que asistes a Zumba\_\_\_\_\_

¿Razones que te motivaron a pertenecer al grupo?

Por salud\_\_\_\_\_

Por estética\_\_\_\_\_

Por salud y por estética\_\_\_\_\_

Porque tus amistades lo hacen\_\_\_\_\_

Otros\_\_\_\_\_

**II. Comportamiento Alimentario**

Lea bien cada pregunta y conteste con sinceridad y marque solo una respuesta

1. ¿Qué factor consideras más importante al elegir un alimento para su consumo?

a. Su sabor

b. Su precio

c. Que sea agradable a la vista

d. Su caducidad

- e. Su contenido nutricional
2. Me es difícil leer las etiquetas nutricionales:
- a. Por falta de tiempo
- b. Porque no me interesa
- c. Porque no las entiendo
- d. Por pereza
- e. Sí las leo y las entiendo
3. Si evitas algún alimento, ¿Por qué motivo lo haces?
- a. Porque no me gusta
- b. Por cuidarme
- c. Porque me hace sentir mal
- d. No suelo evitar ningún alimento
4. ¿Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos?
- a. Fritos (Incluye empanizados)
- b. Al vapor o hervidos
- c. Asados o a la plancha
- d. Horneados
- e. Guisados o salteados
5. ¿Quién prepara tus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?
- a. Yo
- b. Mi mamá
- c. Los compro ya preparados
- d. Otro: \_\_\_\_\_
6. ¿Qué haces normalmente cuando te sientes satisfecha?
- a. Dejo de comer sin problema
- b. Dejo de comer pero me cuesta hacerlo
- c. Sigo comiendo sin problema
- d. Sigo comiendo pero me siento mal de hacerlo

7. ¿Qué haces con la grasa visible (lo gordito) de la carne?

- a. La quito toda
- b. Quito la mayoría
- c. Quito un poco
- d. No quito nada

8. Habitualmente mastico cada bocado más de 25 veces:

- a. Totalmente en desacuerdo
- b. En desacuerdo
- c. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- d. De acuerdo
- e. Totalmente de acuerdo

**Marca la opción correspondiente de acuerdo a tu agrado para comer los siguientes alimentos**

Alimentos	Me agrada mucho	Me agrada	Ni me agrada ni me desagrada	Me desagrada	Me desagrada mucho
Frutas					
Verduras					
Carnes					
Pollo					
Pescados y mariscos					
Leche y productos lácteos					
Pan, tortillas, papa, pastas, cereales.					
Frijoles					
Alimentos dulces					
Huevo					
Almendras, maní, marañón.					



Bebidas alcohólicas					
Alimentos empaquetados					

10. ¿Qué sueles beber en mayor cantidad durante el día?

- a. Agua
- b. Fresco naturales
- c. Jugos industrializados
- d. Leche
- e. Gaseosa o bebidas energizantes

11. ¿Qué sueles ingerir habitualmente entre comidas?

- a. Caramelos
- b. Fruta o verdura
- c. Galletas o pan dulce
- d. Yogurt
- e. Papitas, churritos, frituras, chiverías.
- f. Maní u otras semillas.
- g. Nada

12. ¿Qué alimentos incluyes habitualmente en tu tiempo de comida principal durante el día?

**Marque las respuestas que sean necesarias**

1. Frijoles sí no
2. Carne, queso, pescado, pollo o mariscos sí no
3. Arroz, pasta sí no
4. Verduras o ensalada sí no
5. Tortillas, pan simple, plátano, guineo sí no
6. Postre sí no
7. Fruta sí no
8. Fresco natural sí no

9. Bebidas industrializadas sí no
10. Bebida light sí no
13. ¿Con que frecuencia comes alimentos fuera de casa?
- a. Todos los días
  - b. 5 a 6 veces a la semana
  - c. 3 a 4 veces a la semana
  - d. 1 a 2 veces a la semana
  - e. Una vez cada 15 días
  - f. Una vez al mes
  - g. Menos de una vez al mes
14. ¿Con qué frecuencia crees que comes alimentos en exceso?
- a. Todos los días
  - b. 5 a 6 veces a la semana
  - c. 3 a 4 veces a la semana
  - d. 1 a 2 veces a la semana
  - e. Una vez cada 15 días
  - f. Una vez al mes
  - g. Menos de una vez al mes
15. ¿Qué haces o estarías dispuesto a hacer para cuidar tu cuerpo?
- a. Cuidar mi alimentación
  - b. Seguir un régimen dietético temporal
  - c. Hacer ejercicio
  - d. Cuidar mi alimentación y hacer ejercicio
  - e. Tomar suplementos dietéticos o producto naturales
  - f. Nada
16. ¿Qué consideras que te hace falta para mejorar tu alimentación?
- a. Más información
  - b. Apoyo social

- c. Dinero
- d. Compromiso o motivación personal
- e. Tiempo
- f. Nada, creo que mi alimentación es saludable
- g. No me interesa mejorar mi alimentación

17. Consideras que tu dieta es:

- a. Diferente cada día
- b. Diferente solo algunas veces durante la semana
- c. Diferente solo durante los fines de semana
- d. Muy monótona

18. ¿Crees que eres capaz de utilizar un consejo de nutrición para mejorar tu estado de salud?

- a. Totalmente en desacuerdo
- b. En desacuerdo
- c. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- d. De acuerdo
- e. Totalmente de acuerdo

### III. Percepción de la imagen corporal

**Las siguientes preguntas son sobre percepción de la imagen corporal, responde con toda sinceridad**

Preguntas	Nunca	Raramente	Alguna vez	A menudo	Muy a menudo	Siempre
1. ¿Me siento molesta o enfadada al hacer un examen de mi aspecto físico?						
2. ¿Me sentí tan preocupada por mi aspecto físico que pensé que debería hacer dieta?						

3. ¿Pensé que mis nalgas, caderas, cinturas o muslos eran demasiado “grandes” gordos en relación al resto de mi cuerpo?						
4. ¿Sentí temor al volverme gorda o a empezar a aumentar de peso?						
5. ¿Me he sentido preocupada al sentir que mi piel o mi carne no era suficientemente firme y tonificada?						
6. La sensación de “llenura” (por ejemplo después de una comida abundante) ¿me ha hecho sentir gorda?						
7. ¿Me he sentido tan mal en relación a mi figura corporal que tuve que llorar o gritar?						
8. ¿Evité trotar a causa de que mi carne podía tambalearse o moverse como gelatina?						
9. ¿El hecho de estar junto a una mujer delgada me ha hecho tomar conciencia del estado de mi figura corporal (comparación)?						
10. ¿Me he sentido preocupada por la parte de mis muslos que quedan visibles al sentarme?						
11. El hecho de comer incluso pequeñas cantidades de comida ¿me hizo sentir gorda?						
12. El hecho de ver detalladamente la figura de otra mujer o Usuaris						

¿me hizo compararme con ella o ellas y sentirme en desventaja por mi aspecto físico?						
13. El hecho de pensar en mi figura ¿hace que me sea difícil concentrarme en otras cosas? (por ejemplo mientras veía la televisión, leía o estudiaba)						
14. ¿El estar desnuda (por ejemplo al darme un baño) me hizo sentir gorda o pasada de peso?						
15. ¿Evito utilizar ropas que resalten mi figura corporal? (escote, minifalda)						
16. ¿He imaginado modificar algunas zonas de mi cuerpo? (barriga, muslos, nariz)						
17. ¿El comer pastel, dulces u otras cosas con muchas calorías me hizo sentir gorda?						
18. ¿No asistí a “fiestas” o reuniones sociales porque me sentí mal con mi figura?						
19. ¿Me he sentido excesivamente gruesa y rechoncha?						
20. ¿Me he sentido avergonzada de mi cuerpo?						
21. ¿La preocupación acerca de mi figura me hizo ponerme a dieta?						
22. ¿Me siento más feliz con mi figura cuando mi estómago está vacío?						
23. ¿Pensé que la causa del estado de mi figura era debido a que no era						

capaz de controlarme a la hora de comer?						
24. ¿Me siento preocupada si otras personas me ven gorditos o llantas” en mi cintura, cadera o estomago?						
25. ¿Siento que no es justo que otras Usuaris sean más delgada que yo?						
26. ¿He vomitado con la intensión de sentirme más liviana?						
27. ¿En compañía de otras personas me siento preocupada por el hecho de ocupar demasiado espacio (estar sentada en el soya o asiento del autobús)						
28. ¿Me siento preocupada porque se formen hoyuelos en la piel (piel de naranja) o por tener celulitis?						
29. ¿Al ver mi imagen en el espejo me sentí mal con el estado de mi figura?						
30. ¿He pellizado zonas de mi cuerpo para ver cuanta grasa contiene?						
31. ¿Evito situaciones en donde otras personas puedan detallar mi cuerpo? (piscinas, playas, gimnasios)						
32. ¿Tomo laxantes buscando sentirme más liviana?						
33. ¿Tome especial conciencia de mi figura estando en compañías de otras personas?						
34. ¿La preocupación acerca de mi figura me						

hizo sentir que debería hacer ejercicio?						
--	--	--	--	--	--	--

IV. Estado Nutricional

Peso\_\_

Talla\_\_

IMC\_\_

¡GRACIAS POR SU COLABORACION!

ANEXO 3. Carta de autorización



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, MANAGUA  
UNAN - MANAGUA  
INSTITUTO POLITÉCNICO DE LA SALUD  
"LEIS FELIPE MONCADA"  
DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN  
TELÉFONOS- 2277-0267 - EX. 6116/6114/6139/6140/6142, FAX No. 2277-0257  
MANAGUA, NICARAGUA  
Email: [autorizacion@unan.edu.ni](mailto:autorizacion@unan.edu.ni)



"AÑO DE LA UNIVERSIDAD EMPRENDEDORA"

23 de enero de 2017

Licenciado

*Carlos Eduardo Mejía*

Director  
Gimnasio Junior's GYM  
Sus Manos

Estimada Licenciado *Mejía:*

Por medio de la presente solicito su apoyo a fin que autorice a tres estudiantes de la Carrera Licenciatura en Nutrición de V año para que realicen un estudio sobre "Percepción de la imagen corporal, comportamiento Alimentario y Estado Nutricional de las mujeres que asisten a Zumba en el Gimnasio Junior's GYM de la ciudad de Granada" para que de esta manera puedan cumplir con el requisito y aprobar la asignatura de seminario de graduación.

Integrantes

No.	Nombres	No. Carnet
1.	Ana Paula Benitez Calabrano	12070499
2.	Gisselda Karina Navorio Orozco	12209627
3.	Dayana Ariel Jirón Gutiérrez	12209616

Sin más que agregar por el momento, me despido de usted con un cordial saludo.

Atentamente,



*Dr. María Gutiérrez C.*  
*M.Sc. Ana María Gutiérrez Carochio*

Directora de Departamento de Nutrición  
POLISAL - UNAN - MANAGUA

CC: Archivo  
AMGC/mjalina\*

¡A LA LIBERTAD POR LA UNIVERSIDAD!

*[Handwritten signature]*  
30/01/2017



#### Anexo 4. Presupuesto

Materiales	Cantidad	Costo unitario C\$	Costo total C\$
Instrumento de información del Comportamiento Alimentario, Insatisfacción de la Imagen Corporal y Estado Nutricional	30	C\$ 4.00	C\$ 120.00
Consentimiento informado	1	C\$ 1.00	C\$ 1.00
Prueba piloto	10	C\$ 2.80	C\$ 28.00
Horas de internet	6	C\$ 13.00	C\$ 78.00
Pasajes	160	C\$ 15.00	C\$ 2,400.00
Alimentación	10	C\$ 75.00	C\$ 750.00
Impresión protocolo	1	C\$ 150.00	C\$ 150.00
Impresión pre-defensa	3	C\$155.00	C\$465.00
Impresión defensa	3	C\$270.00	C\$810.00
Empastado de monografía	3	C\$400.00	C\$1,200.00
Total	273	C\$ 1085.80	C\$ 6002.00

#### Anexo 5. Cronograma

Actividades	Enero				Febrero				Marzo		Julio	
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	1	4
Solicitud de autorización por parte del Departamento de Nutrición	X											
Recolección de información				X	X	X						
Procedimientos y análisis de datos						X	X	X				
Evaluación del informe									X		X	
Defensa												X

**Anexo 6.** Propuestas de respuestas saludables para el cuestionario del comportamiento alimentario

1. ¿Qué factor consideras más importante al elegir un alimento para su consumo?

- a. Su sabor
- b. Su precio
- c. Que sea agradable a la vista
- d. Su caducidad
- e. **Su contenido nutricional**

2. Me es difícil leer las etiquetas nutricionales:

- a. Por falta de tiempo
- b. Porque no me interesa
- c. Porque no las entiendo
- d. Por pereza
- e. **Sí las leo y las entiendo**

3. Si evitas algún alimento, ¿Por qué motivo lo haces?

- a. Porque no me gusta
- b. **Por cuidarme**
- c. Porque me hace sentir mal
- d. No suelo evitar ningún alimento

4. ¿Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos?

- a. Fritos (Incluye empanizados)
- b. **Al vapor o hervidos**
- c. **Asados o a la plancha**
- d. Horneados
- e. Guisados o salteados

5. ¿Quién prepara tus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?

- a. Yo
- b. Mi mamá
- c. Los compro ya preparados
- d. Otro: \_\_\_\_\_

6. ¿Qué haces normalmente cuando te sientes satisfecha?

- a. Dejo de comer sin problema
- b. Dejo de comer pero me cuesta hacerlo
- c. Sigo comiendo sin problema
- d. Sigo comiendo pero me siento mal de hacerlo

7. ¿Qué haces con la grasa visible (lo gordito) de la carne?

- a. La quito toda
- b. Quito la mayoría
- c. Quito un poco
- d. No quito nada

8. Habitualmente mastico cada bocado más de 25 veces:

- a. Totalmente en desacuerdo
- b. En desacuerdo
- c. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- d. De acuerdo
- e. Totalmente de acuerdo

9. Marca la opción correspondiente de acuerdo a tu agrado para comer los siguientes alimentos

Alimentos	Me agrada mucho	Me agrada	Ni me agrada ni me desagrada	Me desagrada	Me desagrada mucho
Frutas	x	x			
Verduras	x	x			

Carnes	x	x			
Pollo	x	x			
Pescados y mariscos	x	x			
Leche y productos lácteos	x	x			
Pan, tortillas, papa, pastas, cereales.	x	x			
Frijoles	x	x			
Alimentos dulces				x	x
Huevo	x	x			
Almendras, maní, marañón.	x	x			
Bebidas alcohólicas				x	x
Alimentos empaquetados				x	x

10. ¿Qué sueles beber en mayor cantidad durante el día?

- a. Agua
- b. Frescos naturales
- c. Jugos industrializados
- d. Leche
- e. Gaseosa o bebidas energizantes

11. ¿Qué sueles ingerir habitualmente entre comidas?

- a. Caramelos
- b. Fruta o verdura
- c. Galletas o pan dulce
- d. Yogurt
- e. Papitas, churritos, frituras, chiverías.
- f. Maní u otras semillas.

g. Nada

12. ¿Qué alimentos incluyes habitualmente en tu tiempo de comida principal durante el día?  
**Marque las respuestas que sean necesarias**

1. Frijoles sí no
2. Carne, queso, pescado, pollo o mariscos sí no
3. Arroz, pasta sí no
4. Verduras o ensalada sí no
5. Tortillas, pan simple, plátano, guineo sí no
6. Postre sí no
7. Fruta sí no
8. Fresco natural sí no
9. Bebidas industrializadas sí no
10. Bebida light sí no
13. ¿Con que frecuencia comes alimentos fuera de casa?
  - a. Todos los días
  - b. 5 a 6 veces a la semana
  - c. 3 a 4 veces a la semana
  - d. 1 a 2 veces a la semana
  - e. Una vez cada 15 días
  - f. **Una vez al mes**
  - g. **Menos de una vez al mes**
14. ¿Con qué frecuencia crees que comes alimentos en exceso?
  - a. Todos los días
  - b. 5 a 6 veces a la semana
  - c. 3 a 4 veces a la semana
  - d. 1 a 2 veces a la semana

- e. Una vez cada 15 días
- f. **Una vez al mes**
- g. **Menos de una vez al mes**

15. ¿Qué haces o estarías dispuesto a hacer para cuidar tu cuerpo?

- a. Cuidar mi alimentación
- b. Seguir un régimen dietético temporal
- c. Hacer ejercicio
- d. **Cuidar mi alimentación y hacer ejercicio**
- e. Tomar suplementos dietéticos o producto naturales
- f. Nada

16. ¿Qué consideras que te hace falta para mejorar tu alimentación?

- a. Más información
- b. Apoyo social
- c. Dinero
- d. Compromiso o motivación personal
- e. Tiempo
- f. **Nada, creo que mi alimentación es saludable**
- g. No me interesa mejorar mi alimentación

17. Consideras que tu dieta es:

- a. **Diferente cada día**
- b. Diferente solo algunas veces durante la semana
- c. Diferente solo durante los fines de semana
- d. Muy monótona

18. ¿Crees que eres capaz de utilizar un consejo de nutrición para mejorar tu estado de salud?

- a. Totalmente en desacuerdo

- b. En desacuerdo
- c. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- d. De acuerdo**
- e. Totalmente de acuerdo**

**Anexo 7. Galería de fotos**





