



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

**RECINTO UNIVERSITARIO RUBÉN DARÍO
INSTITUTO POLITÉCNICO DE LA SALUD “LUIS FELIPE MONCADA”
DEPARTAMENTO DE NUTRICION**

**MONOGRAFIA PARA OPTAR AL TITULO DE
LICENCIATURA EN NUTRICION.**

**Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de
las/los integrantes de la compañía de danza WSK.**

Enero – Abril 2019

Autor:

- Bra. Shara Jissell Valencia Reyes.
- Bra. Laleska Reneé Sanchez García
- Br. Julio cesar Gutiérrez Gómez.

Tutora: MSc: Jenny Casco Palma

Managua, Abril 2019

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

Dedicatoria

Primeramente, le dedico esta monografía a mi Padre celestial quien me ha prestado la vida y dado las fuerzas para seguir adelante en cada paso que doy.

A mis padres Sra. **Elizabeth García** y al Sr. **Nasser Sánchez**, que son los que me inspiran a seguir adelante cada día, por sus consejos sabios que me han ayudado en los momentos más difíciles por su amor y apoyo incondicional que me han brindado.

A mis abuelos por ser un ejemplo a seguir, por darme amor y apoyo incondicional.

"Tus inicios serán humildes pero tus futuros serán prósperos"

방탄소년단

Br. Laleska René Sanchez Garcia.

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

Dedicatoria

Esta monografía se la dedico a Dios por ser mi inspirador, permitirme la vida y darme fuerzas para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se presentaban.

A mi madre la Sra. **Sandra Reyes Andino** por tu apoyo, amor y sacrificio, gracias a ti he logrado llegar hasta aquí y convertirme en lo que anhelaste, una licenciada.

A mis familiares por su apoyo incondicional, consejos y palabras de aliento en cada etapa de mi vida universitaria, hicieron de mí una mejor persona y de una u otra forma me acompañan siempre en todos mis sueños y metas a cumplir.

Br. Shara Jissell Valencia Reyes

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

Dedicatoria

Dedico esta monografía primeramente a Dios todo poderoso que me dio la fortaleza para continuar adelante y no desmayar, llenándome de confianza para culminar satisfactoriamente mis estudios universitarios.

A mis padres Sra. **Danicela Gómez** y Sr. **Julio Cesar Gutiérrez Estradas** por su ejemplo de superación y consejos, por el amor y apoyo incondicional, que me han instruido en todo y me han dado todo lo que soy como persona, mis principios, mi empeño, mis valores y todo lo necesario para alcanzar mis objetivos.

A mis familiares por su apoyo incondicional en toda esta etapa universitaria.

"Deléitate así mismo en el señor y él cumplirá los deseos de tu corazón"

Salmos 37:4

Br. Julio Cesar Gutiérrez Gómez

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

Agradecimiento

En primer lugar, le agradecemos a Dios por permitirnos llegar a este escalón de nuestras vidas y culminar nuestra anhelada carrera universitaria.

A nuestra tutora: MSc. Jenny Casco Palma por brindarnos su apoyo, dedicación, paciencia y sabiduría para concluir con éxito nuestra tesis monográfica.

A la MSc. Wendy Jessenia Montiel Marengo directora y fundadora de la compañía de Danza WSK por permitirnos realizar nuestra investigación de estudio en dicha compañía.

A los alumnos de la compañía de danza WSK por brindarnos su tiempo, cooperación y participación en el estudio.

A la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua (UNAN-Managua) por permitirnos ser parte de esta alma mater y poder formarnos académicamente en licenciados en Nutrición.

"El éxito consiste en confiar en ti, no depender de nadie, y tener en mente que no hay nada imposible"

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

Carta aval del tutor

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

Resumen

El presente estudio es descriptivo de corte transversal, realizado con el objetivo de evaluar los estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK enero - abril 2019. El instrumento utilizado para la recolección de datos fue una encuesta conformada por preguntas cerradas a 32 bailarines estructurada de acuerdo a los objetivos y variables del estudio. Para el análisis de la información se utilizó el programa SSPS versión 21. Los resultados obtenidos muestran que el sexo que más predominó es el femenino, la mayor procedencia es del casco urbano profesando la religión católica y evangélica, dentro de los estilos presentaron una práctica inadecuada en el consumo de alcohol y tabaco, muchos no realizan desayuno, prefieren las frituras, y además llevan una alimentación inadecuada. En cuanto al conocimiento reflejan deficiencia en temas de nutrición y alimentación. En lo que respecta al estado nutricional la mayoría se encuentra normal, y en relación con el índice de cintura cadera la mayoría se encuentra regular siendo evaluados según parámetros de la OMS.

Palabras claves: estilos de vida, conocimiento, estado nutricional.

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

Índice

Índice

Dedicatoria	2
Agradecimiento	5
Resumen	7
1. Introducción	1
2. Planteamiento del problema	2
3. Justificación.....	3
4. Objetivos	4
4.1 Objetivo general	4
4.2 Objetivos específicos.....	4
5. Marco referencial	5
5.1 Antecedentes	5
5.2 Marco teórico	8
5.2.1 Características socio demográficas	8
5.2.2 Estilos de vida	10
5.2.3 Conocimientos de nutrición.....	22
5.2.4 Evaluación del estado nutricional.....	24
6. Diseño metodológico.....	28
7.1. Tipo de estudio	28
7.2. Área de estudio.....	28
7.3. Universo y Muestra	28
7.4 . Criterios de Inclusión	28
7.5. Criterios de Exclusión	28
Plan de tabulación y análisis.	29
7.6. Definición y operacionalización de variables.	29
7.7. Métodos e instrumentos para la recolección de datos	30
7. Análisis y discusión de resultados.....	44
8. Conclusiones	64
9. Recomendaciones.....	65
10. Bibliografía	66

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

11. Anexo	70
Presupuesto	80

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

Índice de Figuras

Figura 1 Sexo de los integrantes de la compañía de danza WSK.....	44
Figura 2 Procedencia de los integrantes de la compañía de danza WSK.....	45
Figura 3 Religión de los integrantes de la compañía de danza WSK.....	46
Figura 4 Horas de clases de danza de los integrantes de la compañía de danza WSK.....	47
Figura 5 Días de clases de danza de los integrantes de la compañía de danza WSK.....	48
Figura 6 Realiza actividad física programada de los integrantes de la compañía de danza WSK.....	49
Figura 7 Tipo de ejercicio físico que realizan los integrantes de la compañía de danza WSK.....	50
Figura 8 Tiempo de práctica de actividad física que realizan los integrantes de la compañía de danza WSK.....	51
Figura 9 Días de semana que realizan actividad física los integrantes de la compañía de danza WSK.....	52
Figura 10 Patrón de consumo de los integrantes de la compañía de danza WSK.....	53
Figura 11 Tiempos de comida que realizan los integrantes de la compañía de danza WSK.....	54
Figura 12 Tiempo de comida que menos realizan los integrantes de la compañía de danza WSK.....	55
Figura 13 Adición de sal a las comidas de los integrantes de la compañía de danza WSK.....	56
Figura 14 Método de cocción que más utilizan los integrantes de la compañía de danza WSK.....	57
Figura 15 Frecuencia con la que fuman los integrantes de la compañía de danza WSK.....	58
Figura 16 Frecuencia con la que consumen alcohol los integrantes de la compañía de danza WSK.....	59
Figura 17 Horas de sueño que realizan los integrantes de la compañía de danza WSK.....	60
Figura 18 Conocimientos en nutrición que poseen los integrantes de la compañía de danza WSK.....	61
Figura 19 Estado nutricional/sexo de los integrantes de la compañía de danza WSK.....	62
Figura 20 Índice cintura – cadera/sexo de los integrantes de la compañía de danza WSK.....	63

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

Índice de tablas

Tabla 1 Sexo	83
Tabla 2 Procedencia.....	83
Tabla 3 Religión	83
Tabla 4 Horas de clases de danza	83
Tabla 5 Días de clases de danza	84
Tabla 6 Realización de actividad física	84
Tabla 7 Tiempo dedicado a realizar actividad física	84
Tabla 8 Tiempo dedicado a realizar actividad física	84
Tabla 9 Días de la semana que realizan actividad física programada	85
Tabla 10 Patrón de consumo	85
Tabla 11 Tiempos que realizan al día.....	86
Tabla 12 Frecuencia de tiempo de comida	86
Tabla 13 Adición de sal	86
Tabla 14 Método de cocción	86
Tabla 15 Frecuencia con la que fuma.....	87
Tabla 16 Frecuencia de ingerir alcohol	87
Tabla 17 Horas de sueño	87
Tabla 18 Conocimientos en nutrición.....	88
Tabla 19 IMC	88
Tabla 20 ICC	88

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

Acrónimos

ALC	América latina y el Caribe.
CMCT	El Convenio Marco de la Organización Mundial de la Salud para el Control de Tabaco.
EDALNU	Programa de Educación en Alimentación y Nutrición.
ENDESA	Encuesta Nicaragüense de Demografía y salud.
FAO	Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.
ICC	Índice cintura Cadera.
IMC	Índice de Masa Corporal.
INCAP	Instituto de Nutrición de Centro América y panamá.
IND	Instituto Nacional de Danza.
INIDE	Instituto Nicaragüense de Información de Desarrollo.
MINSA	Ministerio de Salud de Nicaragua.
OMS	Organización Mundial de la Salud.
ONUDD	Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito.
OPS	Organización panamericana de la Salud.
PNDH	Plan Nacional de Desarrollo Humano.
SICA	Sistema de la Integración Centroamericana.
TCA	Trastornos de la Conducta Alimentaria

1. Introducción

Los estilos de vida son definidos como los procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de una población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida, según la organización mundial de la salud (OMS) el estilo de vida es la base de la calidad de vida, es decir, que los estilos de vida están relacionados con los patrones de consumo del individuo; en su alimentación, tabaco, el desarrollo de la actividad física, horas de sueño, los riesgos del ocio en especial el consumo del alcohol y droga los cuales a su vez son considerados como factores de riesgo de enfermedades transmisibles como de las no transmisibles (diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer entre otras) (OMS, 2012).

El Plan Nacional de Desarrollo Humano (PNDH) y las líneas de investigación de la carrera de nutrición tienen relación con el estudio de los estilos de vida de los individuos ya que ambas tienen como objetivo mejorar la calidad de vida y promocionar la salud pública con programas de educación, campañas y jornadas de vacunación de modo que estas actividades logran que las personas no se enfermen contribuyendo a los conocimientos de las prevalencias de las patologías con la alimentación de la población.

En el presente estudio nos planteamos: a) Caracterizar el factor sociodemográfico de los integrantes de la compañía de danza. b) Conocer el estilo de vida de los/las bailarinas. c) Valoración de los conocimientos en nutrición y d) el estado nutricional con el fin de definir los factores que inciden en el estado de salud, Se caracterizó además algunas variables de salud y frecuencia de consumo. La investigación se realizará en la compañía de danza WSK compuesto por 32 integrantes con edades comprendidas entre 19 y 29 años cabe mencionar que será el primer estudio de nutrición realizado en la agrupación teniendo como objetivo de analizar el estado nutricional y estilos de vida de los bailarines y enriquecer su conocimiento en temas de nutrición y salud.

2. Planteamiento del problema

El estilo de vida es el conjunto de actitudes y comportamiento que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal (Guerrero & Leon, 2010).

La danza como disciplina artística implica una gran demanda de energía y nutrientes, las exigencias técnicas y estéticas son muy elevadas, no siempre se cuenta con el asesoramiento de profesional calificado para evitar que con una ingesta inadecuada aparezcan conductas alimentarias incorrectas, situación que se acentúa más en el caso de las mujeres que llegan a sustituir alimentos, tiempos de comida e infra-alimentarse.

De la formulación del problema el presente estudio pretende dar respuestas a las siguientes preguntas de sistematización.

1. ¿Cuáles son las características sociodemográficas de las/los integrantes de la compañía de danza WSK?
2. ¿Cuál es el estilo de vida de las/los integrantes de la compañía de danza WSK?
3. ¿Qué conocimientos poseen las/los integrantes de la compañía de danza WSK en temas de nutrición?
4. ¿Cómo se encuentra el estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK?

3. Justificación

Uno de los objetivos de la salud pública actual es la prevención de las enfermedades, situación que se logra poniendo en práctica hábitos de vida saludable, englobando estilos de vida, comportamiento, hábitos alimentarios, higiene personal, actividad física, hábitos tóxicos (alcoholismo y tabaquismo) incluso las horas del sueño (Instituto Nacional de la Salud Publica, 2010).

Es interesante conocer los diversos estilos de vidas de las personas, pero es aún más inquietante conocer el estilo de vida de los bailarines que además de sudor, lágrimas y sacrificios, también conlleva mucho esfuerzo, pero también trae consigo beneficios, satisfacciones. La danza como disciplina artística implica una gran demanda de energía y nutrientes. Se ha demostrado que una nutrición adecuada puede permitir una mejor ejecución de las labores físicas, prevenir lesiones, facilitar la recuperación tras el ejercicio, conseguir que se alcance un peso corporal correcto, mejorar los hábitos alimentarios y, finalmente, mantener un buen estado de salud (Ramos, El Portal San Juanino de la Danza, 2012)

Según (Alises Castillo, 2015). *“En los bailarines suelen aparecer conductas alimentarias represivas que llevan a adquirir unos hábitos nutricionales inadecuados, generalmente produciéndose déficit de nutrientes que frecuentemente pueden conducir a trastornos alimenticios: anorexia y bulimia, o a que ocurra con más facilidad alguna lesión, ya que en esta carrera las exigencias técnicas y estéticas son elevadas, y no poseen con el asesoramiento necesario por parte de un profesional de la Nutrición”.*

Por esta razón, en el presente estudio se pretende evaluar el estado nutricional, conocimientos en nutrición y reconocer los estilos de vida de los/las integrantes de la compañía de danza WSK con el fin de que posean una mejor calidad de vida e introducir una alimentación más óptima para el tipo de actividad que realizan de este modo evitar futuras enfermedades cardiovasculares, lesiones y desórdenes alimenticios.

4. Objetivos

4.1 Objetivo general

Evaluar los estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero – Abril 2019

4.2 Objetivos específicos

1. Caracterizar socio demográficamente a las/los integrantes de compañía de danza WSK. Enero – Abril 2019.
2. Identificar los estilos de vida de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero – Abril 2019.
3. Evaluar los conocimientos en nutrición que poseen las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero – Abril 2019.
4. Valorar el estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero – Abril 2019.

5. Marco referencial

5.1 Antecedentes

En Buenos aires, Argentina (Paredes, Nessier, & Gonzales, 2011) realizaron un estudio sobre alimentación y valoración nutricional en bailarinas, con el objetivo de analizar la percepción de la imagen corporal y las conductas alimentarias en riesgo para anorexia nerviosa en un grupo de 24 bailarinas de 13 a 23 años que asistían a los cursos de capacitación de danza clásica del Liceo Municipal de Santa Fe. Respondiendo un cuestionario auto administrado, y se les determinó el IMC. Para valorar la percepción se utilizaron imágenes corporales. Un 50% de las bailarinas sobreestimaron su imagen corporal, seleccionando imágenes que no se correspondían con sus parámetros antropométricos. Se encontró que un 58,3% de las bailarinas se clasificaron con riesgo, es decir que llevan a cabo conductas alimentarias anómalas. El cual demostró que en los últimos años se produjo un incremento progresivo de la incidencia y prevalencia de trastornos de la conducta alimentaria. Esta incidencia es superior en grupos poblacionales que llevan a cabo actividades relacionadas con el cuerpo y que pueden requerir una imagen delgada como es el caso de las bailarinas.

(Rodriguez & Cossete, 2008) realizaron un estudio en México en el que muestra que los nuevos estilos de vida han traído consigo hábitos no saludables que aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades crónico-degenerativas. Esto debido a que se está viviendo una transición alimentaria: se ha pasado de una dieta rica en verduras, frutas, cereales y leguminosas a una dieta rica en grasa y azúcares refinados. Además, se suma que se lleva un estilo de vida sedentario, que suele vincularse con otros comportamientos perjudiciales para la salud como el consumo regular de tabaco y alcohol, el estrés y alteración en las horas de sueño. Todo ello trae como consecuencia el sobrepeso y la obesidad.

Otro estudio realizado en Santiago de Chile, sobre Nutrición y rendimiento físico en bailarines profesionales, cuyo objetivo fue concientizar a la comunidad de la danza de la conveniencia de la supervisión médica especializada en el comportamiento dietario y física para bailarines de alto rendimiento de acuerdo a cada organismo en sus propias individualidades, tomando una muestra de 52 bailarines, 24 de alto rendimiento del ballet del

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

teatro municipal y ballet nacional chileno, y 28 alumnos de la carrera de danza de la universidad de Chile, como resultado se obtuvo que el 60% de las bailarinas de alto rendimiento, así como las estudiantes, se sienten satisfechas con su autoimagen. El 90% de las bailarinas de alto rendimiento creen que un peso adecuado está relacionado con la estética, el 45% de las bailarinas de alto rendimiento y el 20% de los estudiantes presentan un bajo peso, la cual predispone padecer trastornos como anorexia y bulimia. El 70% de las bailarinas de alto rendimiento y estudiantes, han recurrido a dieta para mantenerse o bajar de peso reduciendo la ingesta de calorías por día, creadas por ellas mismas, sin conocimientos previos en temas de nutrición (Diaz, 2007).

Un estudio realizado en la universidad de Málaga se analizó un estudio con el objetivo de evaluar el estado nutricional del alumnado y los alimentos que consumen en función de grado de obesidad teniendo en cuenta la clasificación de la OMS (2006) con una muestra de 72 sujetos de los cuales 9 son hombres y 63 son mujeres que constituyen el alumnado del conservatorio superior de danza de Málaga. Como resultado se obtuvieron que la mayoría de los encuestados se encuentran dentro de los valores en normo peso según OMS (2006) y el resto se encuentra en los valores inferiores a normo peso, en cuanto a la alimentación refiere que las mujeres se alimentan de una manera más variable y saludable y los varones ingieren una dieta alta en carbohidratos, el 12.5% de los participantes en el estudio consumen suplementos alimenticios (hierro, vitaminas y un producto psicoestimulante para la mejora de la memoria y la atención) (Castillo & Ana, 2015).

En Sevilla, España se realizó un estudio "*Insatisfacción corporal y actitudes alimentarias anómalas en bailarines y bailarinas*" en el cual se compararon estudiantes de población general y bailarines de ambos sexos, con una muestra de 44 mujeres y varones bailarines; 46 mujeres y 46 varones estudiantes general. Con el fin de conocer si existe diferencia entre estos dos grupos, obteniendo como resultados una diferencia significativa entre los hombres del grupo de estudiantes y hombres bailarines. El riesgo de desarrollar trastorno de conducta alimentaria es similar entre los varones y mujeres bailarines (se justifica incluir a los bailarines a programas de prevención de TCA) (Garcia-Dantas, Sánchez-Martin, Del rio, & Jaenes, 2014).

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

Otro estudio realizado en Ecuador con el tema: Relación de hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes adolescente del instituto nacional de Danza IND con el objetivo de describir la relación entre los hábitos alimentarios y estado nutricional, conformado por una muestra de 118 estudiantes obteniendo como resultados de que la ingesta diaria de nutrientes no cubre las necesidades básicas de esta población reflejándose en bajo peso el 15.3%, en bajo peso severo 2.5%, emaciado 2.5% y talla baja 6.8%; se puede determinar que los maestros de ballet son el factor social predominante para la alteración de hábitos alimentarios debido a la fuerte presión que ejercen sobre los estudiantes enfocados en la apariencia estética estilizada, con predominio de delgadez para un mejor dominio de la técnica y rendimientos (Bastidas & Sofia, 2015).

5.2 Marco teórico

5.2.1 Características socio demográficas

En los países centroamericanos y del caribe según los ocho países que conforman el Sistema de la Integración Centroamericana (SICA), los siete centroamericanos más República Dominicana, reúnen una población total que supera los 55 millones de personas, lo que supone un 9.1% de la población total de América Latina y el Caribe (ALC). La densidad de población tanto de Centroamérica (88 hab/km²) como del conjunto de países del SICA (99 hab/km²) es sensiblemente superior a la de ALC (30 hab/km²). Destacan especialmente los casos de República Dominicana y El Salvador, con densidades superiores a los 200 habitantes por kilómetro cuadrado.

La República de Nicaragua tiene una extensión de 130,370 km², de los cuales el 92.0% es tierra y el restante 8.0% es agua. Es el país con mayor extensión territorial de Centroamérica y está ubicado en el centro geográfico del istmo. El 42.8% de la tierra tiene vocación agrícola, mientras el 25.9% es forestal. El país se divide en 15 departamentos y dos regiones autónomas, las que a su vez comprenden 153 municipios. Tiene fronteras con Honduras y Costa Rica, así como costas en el océano Pacífico y en el mar Caribe. Además de español, se hablan otras lenguas indígenas como el Miskito e inglés criollo (FAO PRESISAN , 2013).

En Nicaragua para el año 2012 se estimó una población total de 6, 071,045 representando a la población urbana con un 3, 484,814 y la población rural con 2, 586,232 Según la Encuesta Nicaragüense de demografía y salud de los cuales 49% son hombres y 51% son mujeres mayormente del área urbana de ello el 11.8% pertenece al rango de edad de 15-19 años representando que la población joven es la que predomina seguido de 9.6% para la edad de 20-24 años y por ultimo con 8.2% entre la edad de 25-29 años (ENDESA, 2011/ 12).

El sexo que más predominó es el femenino entre de los rangos de edades de 17-29 años; se utilizaron estas cifras debido a que la investigación está dirigida a integrantes de la compañía de danza WSK que oscilan en las edades estimadas.

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

5.2.1.1 Religión

La religión que profesan los nicaragüenses, es uno de los temas que ha estado presente en los últimos censos del país, investigada a partir de los 5 años de edad. En el año de 1995, la población del departamento de Managua, creyente en la fe católica, representan el 69.6%, porcentaje que disminuye hasta un 53.3% para el año 2005. Mientras que los que declararon pertenecer a la religión Evangélica aumentan en el mismo periodo de un 17.4% a un 26.3% para el 2005 se investiga la religión Testigos de Jehová, los que tienen presencia en 1.4% de la población del departamento de Managua. Para el 2005 hay un marcado aumento en los no creyentes o de los que no profesan religión alguna, que pasan de un 10.4% a un 17.3% en los 10 años transcurridos (MINSA, 2017).

5.2.1.2 Salud

Según (MINSA, 2017) la mayor prevalencia de enfermedades en el departamento de Managua es la hipertensión arterial con más 32,140 personas que la padecen seguido de la diabetes con 21,360 pacientes que ya tienen ese diagnóstico y 227 casos que presentan enfermedad renal crónica.

Prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles

No.	Enfermedad crónica	Personas	Tasa x 10,000 habitantes	Atenciones
1	Hipertensión Arterial	32,140	308.26	161,176
2	Diabetes	21,360	204.86	137,019
3	Enfermedades Reumáticas	16,308	156.41	101,269
5	Asma Bronquial	2,402	23.04	10,822
6	Enfermedades Cardíacas	1,651	15.83	111,698
7	Enfermedades Psiquiátricas	917	8.79	98,125
8	Enfermedad Renal Crónica	227	2.18	9,546
	Total	77,807	746.25	646,087

(MINSA, 2017)

5.2.2 Estilos de vida

Definidos como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida.

Los estilos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social (Wong de lui, 2012).

5.2.2.1 Ejercicio físico

Hoy en día se sabe que la práctica de cualquier deporte implica unas necesidades nutricionales especiales en función de la edad, el sexo, la composición corporal y, sobre todo en base al tipo, la intensidad, la frecuencia y la duración de la actividad física. Por ese motivo, la ingesta nutricional de los deportistas se convierte en un determinante crítico de su rendimiento atlético y de su capacidad para competir tanto física como mentalmente (Ramos, Movimiento Danza, 2012).

En deportes en los que es importante el control del peso corporal, tales como ballet clásico, ritmos o gimnasia rítmica, el porcentaje de grasa y el índice de masa corporal (IMC) suelen ser bajos^{2,3}, lo que sugiere que la ingesta energética puede estar por debajo de lo considerado adecuado. Teniendo en cuenta los elevados requerimientos energéticos y de nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo, y el riguroso programa de entrenamiento, estas deportistas podrían tener riesgo de déficits nutricionales (Arrollo, Serrano, Ansotegui, & Rocandio, 2012).

Toda actividad que se lleva a cabo en los momentos de tiempo libre, en el cual se incluye el baile, deporte, gimnasia, educación física, entre otros. Se le conoce como ejercicio

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

físico. El ejercicio mejora la salud mental en general, actuando tanto sobre la ansiedad como sobre el insomnio y los trastornos del ánimo.

La danza es un ejercicio físico que aumenta la resistencia y facilita el desarrollo de los músculos. El Journal of Physiological Anthropology, un centro de biomédica, por medio de estudios llegó a la conclusión de que el baile es un ejercicio aeróbico, el cual ayuda al fortalecimiento de los huesos y la flexibilidad de todos los músculos

Los especialistas indican que es suficiente realizar 30 minutos de ejercicios físicos de 3 a 5 veces por semana para mejorar la salud. Según la (OMS), establece que la falta de actividad física contribuye al 17 % de las enfermedades del corazón y diabetes, el 12 % de las caídas de los ancianos, y el 10 % de los casos de cáncer de mama y colon.

Según las recomendaciones de la organización mundial de la salud (OMS) para la práctica regular de ejercicio según la edad:

- Para los niños y jóvenes se recomiendan actividades recreativas, juegos, deportes, educación física o ejercicios programados que pueden realizarse en la escuela, en actividades comunitarias o en el contexto de la familia.

Se recomienda:

- 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa. Si se realizan más de 60 minutos al día, los beneficios serán aún mayores. La actividad diaria debería ser en su mayoría aeróbica.

Para personas de entre 18 y 64 años

- Se aconseja en este grupo poblacional actividades recreativas o de ocio, desplazamientos caminando o en bicicleta, actividades ocupacionales, tareas del hogar, juegos, deportes o ejercicios programados.

Se aconseja en este grupo poblacional actividades recreativas o de ocio, desplazamientos caminando o en bicicleta, actividades ocupacionales, tareas del hogar, juegos, deportes o ejercicios programados.

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

Se recomienda:

- Mínimo 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada o bien, 75 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa por semana. La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración como mínimo.
- Para obtener mayores beneficios para la salud, es recomendable incrementar hasta 300 minutos la práctica de actividad física moderada aeróbica por semana o bien, hasta 150 minutos semanales de actividad intensa. Dos o más veces a la semana deben realizarse actividades de fortalecimiento de grandes grupos musculares.

Para personas de 65 años en adelante

Pueden realizar actividades recreativas, desplazamientos en bicicleta o andando, tareas en el trabajo y domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados.

Se recomienda:

- Realizar un mínimo de 150 minutos de actividad física moderada aeróbica durante la semana o 75 minutos de actividad vigorosa. La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos como mínimo. Para obtener mayores beneficios para la salud se deberá practicar 300 minutos semanales de actividad moderada o 150 minutos de actividad aeróbica vigorosa. Para los adultos mayores con movilidad reducida deben destinarse actividades para mejorar el equilibrio 3 o más días a la semana 2 o más días a la semana deben realizarse actividades de fortalecimiento de grandes grupos musculares (OMS, 2010).

Tipo de ejercicios

Existen tres tipos de ejercicios físicos

Ejercicio físico de resistencia:

Este tipo de ejercicio es aquel que realiza de forma continuada mediante desplazamientos, para mejorar, sobre todo, la capacidad cardiovascular. Estas actividades

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

pueden desarrollarse en entornos controlados o en entornos en los cuales nuestro control es menor.

Algunas de las actividades de resistencia son:

- Bicicleta, bicicleta estática, correr, caminar, clases colectivas con coreografías o bailes, caminar en cinta y nadar en piscina.

Ejercicio físico de tonificación o fuerza

Son ejercicios de tonificación o fuerza aquellos en los que se mantiene o se mueve el propio cuerpo o un peso externo, para aumentar la musculatura o tonificarla. Podemos dividir los tipos de fuerza en 2 grupos: isométrica y concéntrica-excéntrica. Algunas actividades de tonificación o fuerza son:

- Movilizaciones de brazos y/o piernas.
- Tonificación Pilates.
- Tonificación con pesas pequeñas (500 g/1 kg).
- Tonificación yoga.
- Tonificación con gomas.
- Tonificación otros ejercicios con autocargas.

Estiramientos

Este tipo de ejercicios se utilizan para relajar la musculatura y prevenir lesiones. Se realizan siempre al finalizar la práctica deportiva, nunca antes. La forma más eficaz de realizar los estiramientos es comenzada por los estiramientos de cuello y finalizando por los de la parte más baja de la pierna. Si estiramos antes de hacer ejercicio aumentamos el riesgo de lesión (Casla & Fonseca, 2012).

5.2.2.2 Consumo de sustancias tóxicas

La Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (ONUDD) estima que unos 205 millones de personas consumen algún tipo de sustancia ilícita. La más común es el cannabis, seguido de las anfetaminas, la cocaína y los opioides. La utilización de sustancias ilícitas es más común entre los hombres que entre las mujeres, mucho más aún que el hábito

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

de fumar cigarrillos y el consumo de alcohol. El consumo de sustancias también es más prevalente entre los jóvenes que en los grupos de más edad. Los datos de la ONUDD muestran que un 2,5% del total de la población mundial y un 3,5% de las personas de 15 o más años consumieron cannabis por lo menos en uno de los años 1998 a 2001.

El alcohol afecta a las personas y las sociedades de diferentes maneras, y sus efectos están determinados por el volumen de alcohol consumido, los hábitos de consumo y, en raras ocasiones, la calidad del alcohol. En 2012, unos 3,3 millones de defunciones, o sea el 5,9% del total mundial, fueron atribuibles al consumo de alcohol (OMS, 2018).

Tabaco

Se denominan productos del tabaco los que están hechos total o parcialmente con tabaco, sean para fumar, chupar, masticar o esnifar. Todos contienen nicotina, un ingrediente psicoactivo muy adictivo. El consumo de tabaco es uno de los principales factores de riesgo de varias enfermedades crónicas, como el cáncer y las enfermedades pulmonares y cardiovasculares. A pesar de ello, su consumo está muy extendido en todo el mundo. Varios países disponen de leyes que restringen la publicidad del tabaco, regulan quién puede comprar y consumir productos del tabaco, y dónde se puede fumar (OMS, 2018).

El reporte muestra que el tabaco mata a más de 7 millones de personas cada año, a pesar de la reducción constante del consumo de tabaco a nivel mundial. Además, indica que el ritmo de las acciones para reducir la demanda de tabaco y las muertes y enfermedades relacionadas es demasiado lento y no se mantiene al ritmo necesario para cumplir con los compromisos mundiales y nacionales para controlar el consumo de tabaco.

Para reducir las muertes prematuras causadas por el tabaco, la doctora Carissa Étienne, directora de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), llamó a los gobiernos a implementar urgentemente las medidas establecidas en el Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco (CMCT). "Mayores impuestos al tabaco, prohibiciones de publicidad, promoción y patrocinio del tabaco, ambientes libres de humo en todos los lugares públicos y de trabajo, y advertencias sanitarias grandes y gráficas en los paquetes de tabaco pueden ayudar a mejorar la salud y salvar vidas", aseveró (OPS, s.f.).

Alcohol

El alcohol, sustancia psicoactiva con propiedades causantes de dependencia, se ha utilizado ampliamente en muchas culturas durante siglos. El consumo nocivo de alcohol conlleva una pesada carga social y económica para las sociedades. El alcohol afecta a las personas y las sociedades de diferentes maneras, y sus efectos están determinados por el volumen de alcohol consumido, los hábitos de consumo y, en raras ocasiones, la calidad del alcohol. En 2012, unos 3,3 millones de defunciones, o sea el 5,9% del total mundial, fueron atribuibles al consumo de alcohol.

El consumo de alcohol es un factor causal en más de 200 enfermedades y trastornos. Está asociado con el riesgo de desarrollar problemas de salud tales como trastornos mentales y comportamentales, incluido el alcoholismo, importantes enfermedades no transmisibles tales como la cirrosis hepática, algunos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares, así como traumatismos derivados de la violencia y los accidentes de tránsito (OMS, 2018).

Una proporción importante de la carga de morbilidad y mortalidad atribuibles al uso nocivo del alcohol corresponde a los traumatismos, sean o no intencionados, en particular los resultantes de accidentes de tránsito, actos de violencia y suicidios. Además, los traumatismos mortales atribuibles al consumo de alcohol tienden a afectar a personas relativamente jóvenes.

Factores que influyen en el consumo de alcohol y los daños relacionados con el alcohol. Los factores ambientales incluyen el desarrollo económico, la cultura y la disponibilidad de alcohol, así como la globalidad y los niveles de aplicación y cumplimiento de las políticas pertinentes. Para un nivel o hábito de consumo dado las vulnerabilidades de una sociedad podrían tener efectos diferenciales similares a los producidos en diferentes sociedades (OMS, 2018).

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

Drogas

En conformidad con la carta de las naciones unidas los gobiernos de los Estados Miembros tienen la responsabilidad, entre otras, por la salud de sus pueblos. Para contribuir con este propósito y promover la cooperación entre ellos mismos y con otros y proteger la salud de todas las personas, los estados reunidos establecieron que la OMS es la agencia especializada en la materia.

Una definición clásica dada por la OMS puede servirnos de guía para intentar comprender qué son esas sustancias que llamamos drogas, así como para saber qué actuaciones preventivas podemos realizar: "Droga" es toda sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce una alteración de algún modo, del natural funcionamiento del sistema nervioso central del individuo y es, además, susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas Sustancias. Lo que excluye de las "drogodependencias" son conductas tales como ludopatías, ver en exceso la televisión, videojuegos, etc. Estas conductas de dependencia o adicciones se establecen con una sustancia o droga.

De hecho, las drogas más consumidas en nuestra sociedad y que causan un mayor número de problemas son el tabaco y el alcohol cuyo uso está permitido, Por tanto, la prevención, cuando se ocupa de las sustancias insiste principalmente en el tabaco y en el alcohol no minusvalorando los riesgos de su consumo. Cualquier vía de administración pues las drogas pueden ingerirse como por ejemplo el alcohol y los medicamentos, o bien se fuman como el tabaco y la marihuana, otras pueden administrarse por la vía endovenosa (inyectada), y algunas también pueden ser aspiradas por la nariz actividad que puede alterar de algún modo el sistema nervioso central (OMS, 2018).

Las alteraciones que las drogas pueden causar son muy variadas: excitar (como lo hacen las drogas clasificadas como estimulantes); tranquilizar, eliminar el dolor o aplacar (como lo hacen las drogas clasificadas como depresoras); ocasionar trastornos perceptivos de diversa intensidad (como las drogas denominadas alucinógenas). Son susceptibles de crear dependencia ya sea psicológica, física o ambas. Todas las drogas pueden generar

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

dependencia psicológica y/o física. De acuerdo con el tipo de sustancia, la frecuencia del consumo y la permanencia en el tiempo (Hourmilougué, 2015).

5.2.2.3 Horas de sueño

Dormir poco puede afectar a la salud. La (OMS) recomienda descansar al menos 6 horas diarias, la alimentación y la cantidad de actividad física que se realice en el día son factores que determinan el sueño. La falta de descanso puede producir problemas gástricos, incremento del apetito y desequilibrio en el rendimiento. La (OMS) insiste en que dormir no es un placer sino una necesidad (OMS, 2014).

La reducción de los reflejos, capacidad de concentración disminuida y problemas de apetito y gástricos, son algunas de las consecuencias de dormir poco. Estas consecuencias alteran el funcionamiento general de nuestro organismo, además de aumentar el riesgo de accidentes en la vida cotidiana y ocasionar un desequilibrio en el rendimiento.

Edad	Hora de sueños
0-2 mese	16-20 horas
2 meses- 1 año	10-12 horas
1-3años	12-13 horas
3- 5 años	11-12 horas
6-12 años	10-11 horas
12-18 años	9-9'5 horas
+18 años	7'5-8'5 horas
+70 años	6-7'5 horas

(Blasco, 2017).

Los transarnos del sueño son varios y se podrían clasificar en primarios y secundarios.

Trastornos primarios

Insomnio: sin duda alguna es el más frecuente. La OMS considera como insomnio la dificultad para conciliar o mantener el sueño; o una sensación de sueño poco reparador que genere un notable malestar o interferencia con las actividades sociales y laborales.

Hipersomnia: es el sueño excesivo. También es conocida como la somnolencia, el adormecimiento prolongado diurno, afección que hace que la persona sienta mucho sueño durante el día y duerma más durante la noche; y los trastornos del ciclo sueño-vigilia; provocados por los cambios de turno en el trabajo o los viajes, y otros como el sonambulismo, las pesadillas, etc.

Trastornos secundarios

Están relacionadas a enfermedades, como el síndrome de apnea obstructiva del sueño y el síndrome de las piernas inquietas. La alimentación y la cantidad de actividad física que se realice en el día son factores que determinan tanto el estado de vigilia como el sueño (OMS, 2014).

5.2.2.4 Prácticas alimentarias

La práctica alimentaria corresponde al término genérico que reúne el conjunto de las prácticas sociales relativas a la alimentación del ser humano. Influenciadas por la cultura, la religión o las tendencias, las prácticas alimentarias evolucionan con el tiempo. En Francia la alimentación ha conocido en estos últimos decenios profundas modificaciones atribuidas a los progresos de las técnicas de producción y de distribución. La intervención del marketing y de la diversificación de los productos propuestos a los consumidores han cambiado las prácticas alimentarias individuales, contribuyendo al mismo tiempo a un incremento de la obesidad en el seno de las sociedades modernas (CCM Salud , 2014).

Frecuencia de consumo

La nutrición es uno de los pilares de la salud y el desarrollo. La mejora de la nutrición pasa por promover la salud de las madres, los lactantes y los niños pequeños; reforzar nuestro

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

sistema inmunitario; disminuir las complicaciones durante el embarazo y el parto; reducir el riesgo de sufrir enfermedades no transmisibles (como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares), y prolongar la vida (OMS, 2017).

El marco de referencia del consumo de alimentos de un grupo de población, que refleja el tipo y cantidad de alimentos usualmente consumido por la mayoría de individuos en un periodo determinado. En Nicaragua se refiere al grupo de alimentos usados o consumidos por el 50% o más de los hogares con una frecuencia de 3 o más veces por semana (FAO, 2007).

El patrón de consumo de alimento es utilizado para estimar la ingesta usual de las personas, para propósitos de vigilancia o para examinar las relaciones entre dieta y enfermedad, para este estudio se realiza una recopilación de información mediante encuestas de frecuencia de consumo a grupos focales, luego viene el análisis y por último la evaluación.

La encuesta de frecuencia de consumo pide a los entrevistados que reporten su frecuencia usual de consumo de cada alimento de una lista por un período específico. La debilidad es que muchos de los detalles del consumo dietético no son medidos y la cuantificación de la ingesta no es tan exacta como en los métodos de recordatorio o de registro.

En el patrón alimentario están los alimentos de uso común que responden a los hábitos y costumbres alimentarias de la población de referencia. Para Nicaragua, el Patrón Alimentario se refiere al grupo de alimentos usados/consumidos por 50% o más de los hogares con una frecuencia de 3 o más veces por semana.

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

Valoración del patrón alimentario de Nicaragua en el nivel nacional.

Nº	GRUPO DE ALIMENTO	ALIMENTOS
01	Lácteos	01 quesos y similares 02 leche líquida
02	Huevos todas las aves	03 huevos de gallina
03	Carnes de res, cerdo, ave	04 carnes de aves
04	Frijoles	05 frijol rojo
05	Cereales y derivados	06 arroz 07 pan simple 08 pan dulce y galletas 09 tortilla de maíz
06	Azúcares	10 azúcar blanca fortificada con vitamina A.
07	Grasas	11 aceite vegetal
08	Verduras y hortalizas	12 cebolla 13 tomate 14 chiltoma 15 papas
09	Frutas	16 bananos-plátanos maduros 17 bananos-plátanos verde
10	Misceláneos	18 sal 19 gaseosas 20 café en polvo 21 salsa de tomate

(FAO, 2007).

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

Tiempo de comida

En la actualidad se ha establecido que lo más saludable es realizar de 3 a 5 comidas al día, con el fin de mantener los niveles de azúcar en la sangre regulados y así tener un adecuado metabolismo.

Un adecuado horario de alimentación consiste en:

Desayuno (7 – 8 a.m.), refrigerio (9:30 – 10:30 a.m.), almuerzo (12 – 1 p.m.), merienda (3 – 4 p.m.), cena (7 – 8 p.m.) (salinas & Díaz, 2014).

Métodos de cocción

Los métodos de cocción son una técnica culinaria con la que se modifican los alimentos crudos mediante la aplicación para su consumo. Estos se agrupan por los medios de agua, gas, aire, y vacío., sin embargo, algunos de ellos podrían bajar el contenido nutricional de los alimentos y perjudicar nuestra salud. La nutricionista Melania Cevo de Consultas Nutrición, nos comentó los 4 métodos más recomendados para que no se pierdan los nutrientes.

Cocción a la parrilla: Esta técnica incrementa dramáticamente el sabor y utiliza poca grasa. Cocinar a la parrilla funciona para carnes, pescados, vegetales y frutas. Evite quemar los alimentos, pues se trata de aportar un sabor distinto.

Cocción al horno: es una opción rápida y puede prepararse sin grasa. Conserva la integridad física de la mayoría de los alimentos. Es ideal para carnes y vegetales, ya que mantiene la mayoría de minerales y fibras.

Cocción al vapor: Es simple, rápido y sin grasa. La cocina al vapor es más nutritiva si el proceso es corto. Comidas como carnes, pescados, frutas y vegetales, e inclusive papas, camotes y pasta son excelentes para cocer al vapor.

Alimentos deshidratados: Cualquier tipo de deshidratación mejora rápidamente la vida de los alimentos. La misma se utiliza para preservar desde carnes y pescados, hasta frutas, vegetales y especias. Se recomienda la técnica de deshidratación por aire pues la comida

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

conserva sus propiedades nutricionales hasta en un 80%. Sin embargo, para deshidratar con aire se requiere de un equipo o deshidratador especial.

Recuerde que una dieta saludable no implica dejar de comer todo tipo de productos, sino aprender a consumirlos de forma adecuada y en las porciones recomendadas (Alvarez, 2018).

5.2.3 Conocimientos de nutrición

La educación nutricional también está pasando a un plano principal. Actualmente se le conoce su valor como catalizador esencial de la repercusión de la nutrición en la seguridad alimentaria, nutrición comunitaria y las intervenciones en la materia de la salud. También está demostrada su capacidad de demostrar por sí sola el comportamiento dietético y el estado nutricional a sí mismo, tiene efectos a largo plazo en la actuación independiente de los progenitores y por medio de estos, en la salud de sus hijos a la vez resulta económica, variable y sostenible (FAO, 2011).

La educación nutricional es necesaria en todos los ámbitos para proteger la salud de la población pero los recursos públicos son escasos y las necesidades urgentes tienen prioridad para velar por el desarrollo adecuado, tanto mental como físico, las madres deben de conocer y poner en práctica algunas pautas esenciales, como comer bien ellas mismas, amamantar en exclusiva a sus bebés hasta 6 meses y a continuación dar al bebé alimentos ricos y nutritivos, los niños en edad escolar es el momento decisivo para implementar hábitos alimentarios adecuados deben aprender a comer frutas y hortalizas y dejar por un lado los dulces. Sin embargo, no hay que restringir este campo de acción solo a las madres, sino también sus esposos, familiares, comunidad y asesores profesionales deben entender que la vida y el futuro de sus hijos depende de lo que comen (FAO, 2011).

La práctica del arte de la danza, que utiliza el cuerpo como su principal medio de expresión, necesita de unos conocimientos mínimos sobre fisiología, nutrición y dietética. Cómo gestiona el organismo sus reservas, cómo se da la producción de energía a partir de los nutrientes que se ingieren con los alimentos y, en definitiva, cuándo y qué comer para

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

rendir y disfrutar de la actividad son conocimientos muy valiosos para cualquier profesional que pretenda cuidarse.

La flexibilidad, la fuerza muscular, la potencia, la resistencia y el rendimiento cardiovascular no se pueden trabajar y mantener en el tiempo sin una alimentación adecuada. Según Francisco Manzanera, conocedor de la dietética aplicada a la danza, "los objetivos nutricionales de los bailarines deberían de ser cuatro: la normalización de las ingestas nutricionales, la hidratación y la reposición electrolítica, una ingesta normalizada de macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y la suplementación con micronutrientes (vitaminas y minerales)" (Piñeiro, 2009).

5.2.3.1 Alimentación saludable

Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer. En todo el mundo, las dietas insalubres y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud. Los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida; la lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo; además, puede proporcionar beneficios a largo plazo, entre ellos la reducción del riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida.

Los Estados Miembros de la OMS han acordado reducir el consumo de sal entre la población mundial en un 30% para 2025; también acordaron detener el aumento de la diabetes y la obesidad en adultos y adolescentes, así como en sobrepeso infantil de aquí a 2025. La alimentación evoluciona con el tiempo, y en ella influyen muchos factores socioeconómicos que interactúan de manera compleja y determinan modelos dietarios personales. Entre esos factores cabe mencionar los ingresos, los precios de los alimentos (que afectarán la disponibilidad y asequibilidad de alimentos saludables), las preferencias y creencias individuales, las tradiciones culturales, y los factores geográficos y ambientales (incluido el cambio climático). Por consiguiente, el fomento de un entorno alimentario saludable y, en particular, de sistemas alimentarios que promuevan una dieta diversificada,

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

equilibrada y sana, requiere la participación de distintos sectores y partes interesadas, incluidos los gobiernos, el sector público y el sector privado (OMS, 2018).

5.2.3.2 Grupos de alimentos

Los grupos de alimentos responden a la necesidad de clasificar los alimentos que por separado proporciona todos los nutrientes que nuestro organismo necesita. En España en los años 70 se inició el programa de educación en la alimentación y educación (EDALNU), con el equipo del Dr. Palacios Mateos, en el cual se adoptó 7 grupos de alimentos que son los que conforman la rueda alimenticia.

Los alimentos se dividen en 7 grupos principales cuya clasificación viene determinada tanto por las funciones (plasmáticas que ayudan a nuestra estructura física, energética que aportan energía y reguladoras son los que ayudan al metabolismo) (salinas & Díaz, 2014).

5.2.3.3 La comida más importante

El desayuno es la primera comida después del largo periodo de tiempo transcurrido desde la cena del día anterior el cual aporta las calorías y nutrientes necesarios. La disminución en la ingesta de energía con el desayuno, así como el no desayunar, supone una disminución de la capacidad física máxima, de la resistencia al esfuerzo de la capacidad de concentración y de aprendizaje (salinas & Díaz, 2014).

5.2.4 Evaluación del estado nutricional

La valoración del estado nutricional nos permite proporcionar una asistencia sanitaria de alta calidad e identificar aquellos individuos en situaciones de riesgo nutricional, una técnica apropiada para la valoración permite detectar deficiencias nutricionales en las primeras etapas del desarrollo. Existen algunos factores a tomar en cuenta que influyen en el consumo de alimentos como lo es el clima, la cultura y tradiciones, situación económica, entre otros (FAO, 2007).

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

En Nicaragua se ha logrado avanzar en la reducción de la desnutrición asociado a la pobreza extrema con ayuda de algunas organizaciones como la FAO, que contribuye principalmente a erradicar el hambre y la pobreza extrema, así como el aseguramiento de la sostenibilidad ambiental.

5.2.4.1 Métodos de evaluación nutricional

Se usan mediciones de las dimensiones Métodos antropométricos. Método físico y composición del cuerpo. Bioquímicos: Incluyen la medición de un nutriente o sus metabolitos en sangre, heces u orina o medición de una variedad de compuestos en sangre y otros tejidos que tengan relación con el estado nutricional. Métodos clínicos: Para obtener los signos y síntomas asociados a la malnutrición. Los síntomas y signos son con frecuencia no específicos y se desarrollan solamente en un estado avanzado de la depresión. Métodos Dietéticos: Incluyen encuestas para medir el estado nutricional. Cantidad de alimentos consumidos durante uno o varios días o la evaluación de los patrones de alimentación durante varios meses previos (FAO, 2007).

Métodos antropométricos

Los métodos antropométricos son de utilidad comprobada para evaluar el estado salud y nutrición de un individuo o una población. A partir de mediciones sobre el cuerpo humano se obtienen índices que son válidos para identificar individuos y poblaciones en riesgo e incluso para hacer pronósticos relacionados con la supervivencia o con el bajo peso al nacer; es por ello que la evaluación y vigilancia del crecimiento físico de los niños y el seguimiento de la curva de peso durante la gestación, constituyen una de las acciones fundamentales que los datos básicos se desarrollan en la atención primario de salud. Para es indispensable garantizar la confiabilidad de los instrumentos a utilizar y el dominio de las técnicas por parte de los medidores (FAO, 2007).

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

Peso

El peso actual es el indicador primario del estado nutricional del paciente. Se conoce que (aparte de las diferencias naturales determinadas por el sexo), la grasa corporal representa entre el 25% y 30% del peso, y el otro 30% corresponde a la masa muscular esquelética, entonces una reducción del peso del individuo puede interpretarse como una reducción paralela de estos 2 comportamientos (Krausse, 2012).

Talla

Es la estatura del individuo. En combinación con el peso ayudan a determinar el estado nutricional. Una talla baja para el peso puede mostrar un problema de obesidad. La talla en la evaluación nutricional se toma en cm.

5.2.4.2 Índice de Masa Corporal (IMC)

a) Definición

También conocido como Quetelet, descrito y publicado por Adolph Quetelet en 1871. El IMC se calcula de la siguiente manera (FAO, 2007).

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso Kg}}{\text{Talla m}^2}$$

b) Clasificación

Según los criterios de Bray y de la OMS se calculará el IMC para cada uno de los sujetos evaluados con la finalidad de determinar su estado nutricional antropométrico utilizando los siguientes puntos de corte siguiendo los criterios que a continuación se describen (Krausse, 2012).

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

Clasificación del índice de masa corporal según OMS

Tipo	Explicación	Valores
A	Bajo peso	<18.5
B	Normal	18.5- 24.9
C	Sobrepeso	25-29.9
D	Obesidad G I	30-34.9
E	Obesidad G II	35-39.9
F	Obesidad G III	>40

Fuente (scielo)

5.2.4.3 Cintura – Cadera

El índice cintura-cadera (IC-C) es una medida antropométrica específica para medir los niveles de grasa intra abdominal. Matemáticamente es una relación para dividir el perímetro de la cintura entre el de la cadera. Existen dos tipos de obesidad según el patrón de distribución de grasa corporal: androide y ginecoide; al primer tipo se le llama obesidad intra abdominal o visceral y al segundo extra abdominal o subcutáneo y para cuantificarla se ha visto que una medida antropométrica como la índice cintura/cadera se correlaciona bien con la cantidad de grasa visceral lo que convierte a este cociente en una medición factible desde el punto de vista práctico. Esta medida es complementaria al Índice de Masa Corporal (IMC), ya que el IMC no distingue si el sobrepeso se debe a hipertrofia muscular fisiológica (sana) como es el caso de los deportistas o a un aumento de la grasa corporal patológica (insana).

La OMS establece unos niveles normales para la índice cintura cadera aproximados de 0,8 en mujeres y 1 en hombres; valores superiores indicarían obesidad abdominovisceral, lo cual se asocia a un riesgo cardiovascular aumentado y a un incremento de la probabilidad de contraer enfermedades como Diabetes Mellitus e Hipertensión Arterial (portes & campos).

Normas de Proporción Cintura-Cadera				
Género	Excelente	Bueno	Promedio	En Riesgo
Hombres	<0.85	0.85-0.89	0.90-0.95	≥0.95
Mujeres	<0.75	0.75-0.79	0.80-0.86	≥0.86

6. Diseño metodológico

7.1. Tipo de estudio

Según (Hernandez, Fernandez, & Baptista, 2003) es un estudio descriptivo de corte transversal, porque está dirigido a determinar “cómo es” o “como está” la situación de las variables en estudio y de corte transversal porque se recopiló la información en un período de tiempo sin incluir grupo de control.

7.2. Área de estudio

El área de estudio seleccionada es la compañía de danza WSK en la ciudad de Managua, ubicado en la Academia Nicaragüense de la Danza.

7.3. Universo y Muestra

El universo está constituido por 32 bailarines de ambos sexos, integrantes de la compañía de danza WSK. Estos distribuidos de la siguiente manera: 15 varones y 17 mujeres. Según datos proporcionados por la directora de la compañía. Y una muestra constituida por el universo total. A los cuales se les aplico una encuesta y toma de medidas antropométricas. El total de los encuestados en la presente investigación si cumplieron con los criterios de inclusión

7.4. Criterios de Inclusión

- Personas que pertenecen a la compañía de danza WSK
- Personas que desearon participar en el estudio.

7.5. Criterios de Exclusión

- Personas que no pertenezcan a la compañía de danza WSK
- Personas que no quisieron participar en el estudio.

Plan de tabulación y análisis.

El plan de tabulación corresponde a las tablas de salida de las variables que serán analizadas, unas se describen individualmente, y otras se han agrupado para dar salida al método a utilizar según los objetivos del estudio.

7.6. Definición y operacionalización de variables.

Las sub variables que se describieron se encuentran en la matriz de la operacionalización detallando todas las variables que fueron utilizadas para explicar factores sociodemográficos, estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK.

Factores sociodemográficos de la compañía de danza WSK.

- Características Sociales.
- Características Demográficas.
- Estado de salud.

Estilos de vida de la compañía de danza WSK.

- Actividad física.
- Consumo de alcohol.
- Consumo de tabaco.
- Consumo de drogas.
- Consumo de sustancias toxicas.
- Horas de sueño.
- Practicas alimentarias.
- Patrón de consumo.
- Tiempos de comida.
- Tipo de cocción.

Conocimientos en nutrición de la compañía de danza WSK

- Alimentación saludable
- Función principal del grupo de alimentos
- Tiempos de comida
- Comida más importante

Estado nutricional de la compañía de danza WSK

- Métodos de evaluación nutricional.
- Métodos antropométricos.
- Peso (Kg).
- Talla (Metros ²).
- Índice de masa corporal (IMC).
- Índice de cintura – cadera (ICC).

7.7. Métodos e instrumentos para la recolección de datos

El método utilizado para la recolección de la información fue una encuesta. Siendo este un recurso de que pueda valerse el investigador para acercarse a los fenómenos y extraer de ellos información. De este modo el instrumento sintetiza en si toda la labor previa de la investigación, resume los aportes del marco teórico al seleccionar datos que corresponde a los indicadores (UDO, 2010).

El instrumento utilizado fue un cuestionario con preguntas cerradas de acuerdo a los objetivos del estudio donde se abarcaron, características sociodemográficas, estilos de vida, conocimientos sobre nutrición y estado nutricional.

Para la recolección de datos del acápite sociodemográfico se tomaron en cuenta datos personales, religión y estado de salud. Este último permitió evaluar la condición de salud en la que se encuentran los integrantes relacionada con los antecedentes familiares y enfermedades crónicas que padecen.

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

El segundo acápite da salida a los estilos de vida que ponen en práctica las integrantes de la compañía WSK determinando así el ejercicio físico, alimentación, tipo de alimentación, consumo de tabaco, alcohol, drogas y horas de sueño; para determinar el patrón de consumo se aplicó una frecuencia de consumo compuesta por 11 grupos de alimentos con una frecuencia de menos de 3 veces por semana, 3 – 5 veces por semana y más de 6 veces por semana.

Los estilos de vida fueron clasificados como adecuados e inadecuado. Partiendo de más del 18 punto como adecuado y menos del mismo como inadecuado. Lo cual se muestra en la siguiente tabla el puntaje asignado a cada pregunta.

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

Guía para evaluar los estilos de vida

No.	Preguntas	Adecuado	Inadecuado	
		3	2	1
1	¿Realiza algún tipo de actividad física programada?	Si	No	
2	¿Cuánto tiempo le dedica al ejercicio físico?	Mayor a 61 minutos	De 31 a 60 minutos	Menor de 30 minutos
3	¿Cuántas veces a la semana realiza la actividad física?	Todos los días	3 a 5 días	Menos de 3 días
4	¿Cuántos tiempos de comida realiza al día?	De 4 a más tiempos de comida	3 tiempos	De 2 a menos tiempos
5	¿Cuál tiempo de comida no hace?	Ninguno	Meriendas	Solo dos
6	Con que frecuencia agrega sal de mesa Una vez servidos los alimentos en su plato	Nunca	A veces	Siempre
7	¿Cuál es la forma de cocción que más consume sus alimentos?	Cocidos, al vapor y crudos	Horneados	Fritos
8	Consumo de alcohol, cigarro u otras sustancias	Nunca	Fin de semana Ocasional	Diario 3 veces por semana
9	¿Cuántas horas duerme al día?	Más de 8 horas	De 6 – 8 horas	Menos de 6 horas

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

En el tercer acápite se obtuvo información acerca de los conocimientos en alimentación y nutrición. Siendo elaborada con tres preguntas cerradas y una tabla que identifica la función principal de cada grupo de alimentos. Siendo evaluada con puntaje que fue asignado a cada pregunta dando un total de 100 como puntaje final. La cual se muestra en la siguiente tabla.

Escala de medición de nivel ordinaria

No	Preguntas de conocimiento en alimentación y nutrición	Puntaje	
		Correcto	Incorrecto
1	¿Qué es para Usted una alimentación saludable?	20	0
2	¿Cuántas comidas al día necesita tu organismo?	10.1	0
3	¿Cuál es la comida más importante del día?	10.1	0
4	Cuál es la función principal Leche fluida, agria, yogurt	4.6	0
5	Cuál es la función principal Granos y cereales (arroz, Corn Flakes, tortillas)	4.6	0
6	Cuál es la función principal Pan y tubérculos (yuca, Quequisque, camote, papa)	4.6	0
7	Cuál es la función principal Carne, huevos, quesos	4.6	0
8	Cuál es la función principal Frutas y verduras	4.6	0
9	Cuál es la función principal Leguminosas (frijol, soya, garbanzos)	4.6	0
11	Cuál es la función principal Enlatados y embutidos	4.6	0
12	Cuál es la función principal Bebidas alcohólicas	4.6	0
13	Cuál es la función principal Bebidas energizantes	4.6	0
14	Cuál es la función principal Bebidas gaseosas	4.6	0
15	Cuál es la función principal Postres y dulces	4.6	0
16	Cuál es la función principal Grasas y frituras	4.6	0
17	Cuál es la función principal Misceláneos (maruchan, sopas maggi)	4.6	0

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

Luego de elaborada la escala de calificación para cada respuesta la sumatoria de las mismas tendrán un máximo de 100 para lo cual se utilizará el sistema de evaluación para medir conocimiento mediante una escala ordinaria.

CATEGORIA	PUNTUACION
Excelente	90-100
Muy bueno	80-89
Bueno	70-79
Regular	60-69
Deficiente	< 59

Como cuarto y último acápite comprendió el estado nutricional, se tomó medidas de datos antropométricos, peso, talla, cintura y cadera; para la determinación del estado nutricional en que se encuentran los integrantes de la compañía de danza WSK. Según los Parámetros establecidos por la (OMS, 2006).

*"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK.
Enero - abril 2019"*

Objetivo General: Evaluar los estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero – Abril 2019

OBJETIVO ESPECIFICO	VARIABLE CONCEPTUAL	SUBVARIABLE	VARIABLE OPERATIVA	INDICADOR	TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS
Caracterizar socio demográficamente a la compañía de danza WSK. Enero – abril 2019	Conjunto de variables del estado y dinámica de la población en un determinado momento, usando de las variables tales como sexo y edad, ocupación, escolaridad, etc.	Demográficas	Sexo	Masculino Femenino	Encuesta
			Fecha de nacimiento	Años cumplidos	
			Procedencia	Urbano Rural	
	Social	Religión	Adventista Católica Mormona Evangélica Testigo de Jehová Morava Creyente Otros		
			Enfermedades crónicas	Si – No	
	Estado de salud	Que enfermedad padece	Diabetes HTA Obesidad Cáncer Enfermedades cardiacas Enfermedad renal Otras		

*"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK.
Enero - abril 2019"*

		Estado de salud	Ingesta de medicamentos	Si – No	
			Para que enfermedad es el consumo de medicamentos	Diabetes HTA Obesidad Cáncer Enfermedades cardiacas Enfermedad renal Otras	
Identificar los estilos de vida de los bailarines de la compañía de danza WSK. Enero – abril 2019	Conjunto de variables del tipo de ejercicio con el tiempo que lo realiza para determinar la población con actividad física extra.	Danza y actividad física	Clases de danza por semana	Menor o igual de 3 Mayor o igual 4	Encuesta
			Horas de clases por día	Menor de 2 horas/día 3 – 4 horas/día Mayor de 5 horas/día	
			Realiza algún ejercicio físico	Si – No	
			Actividad física o ejercicio físico	Gimnasio Camina Fitness Bicicleta Deporte Aeróbicos Otros	

*"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK.
Enero - abril 2019"*

Identificar los estilos de vida de los bailarines de la compañía de danza WSK. Enero – abril 2019	Conjunto de variables del tipo de ejercicio con el tiempo que lo realiza para determinar la población con actividad física extra.		Tiempo de ejercicio físico	No aplica Menor de 30 minutos De 31 a 60 minutos Mayor a 61 minutos	Encuesta
			Días por semana que realiza actividad física	Menor de 3 días 4 – 5 días Todos los días	
		Frecuencia de consumo	Leche y derivados leche fluida, agria, yogurt leche en polvo queso seco queso fresco cuajada Cárnicos huevo de gallina carne de res carne de pollo carne de cerdo pescado Embutido Chorizo criollo Jamón Mortadela Salchicha	Nunca 1 a 2 veces 3 a 4 veces ≥ 5 veces	

*"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK.
Enero - abril 2019"*

		Frecuencia de consumo	<p>Leguminosas Frijoles rojos Frijoles negros Frijoles blancos</p> <p>Cereales Pan dulce Pan simple Arroz Avena en hojuela Avena molida Cebada Cornflakes Pinolillo, pinol o pozol Harina Tortilla de maíz Espaguetis Galletas Elote</p> <p>azúcares azúcar blanca azúcar morena caramelos chocolates cajetas chicles jalea miel</p> <p>Grasas Aceite vegetal Aguacate Mantequilla</p>		Encuesta
--	--	-----------------------	---	--	----------

*"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK.
Enero - abril 2019"*

		Frecuencia de consumo	Margarina Crema Verduras y hortalizas Cebolla Tomate rojo Chiltoma Zanahoria Ayote Lechuga Papas Pepino Pipián Plátano verde Plátano maduro Guineo o banano verde Frutas Naranja dulce Melón Sandia Granadilla Mandarina Mango Papaya Piña Banano Tamarindo Jamaica Jocote		Encuesta
--	--	-----------------------	---	--	----------

*"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK.
Enero - abril 2019"*

			<p>Comidas rápidas Enchiladas Papas fritas Hamburguesa Pizza Sandwich Tacos Hot-dog Otros Condimentos Maní, nueces y semillas Refrescos naturales Refrescos artificiales Bebidas energizantes Bebidas hidratantes Gaseosas Helados, sorbetes Sopas instantáneas Meneítos Café o te Cervezas Otros, especifique</p>		Encuesta
--	--	--	---	--	----------

*"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK.
Enero - abril 2019"*

		Estilo de vida	Tiempos de comida al día	Un tiempo Dos tiempos Tres tiempos Cuatro tiempos Más de cuatro tiempos	Encuesta
			Que tiempo de comida no realiza	Desayuno Merienda Almuerzo Merienda Cena	
			Agregar sal de mesa a las preparaciones	Si – No	
			Forma de cocción que más consume	Fritos Horneados Crudos Asados Cocidos Al vapor Otros	
			Fuma Toma alcohol Consumo de otras sustancias	Diario 3 veces a la semana Fin de semana Ocasional Nunca	

*"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK.
Enero - abril 2019"*

			Horas de sueño	Menor de 6 horas 6 – 8 horas Más de 8 horas	
Evaluar los conocimientos en nutrición que poseen los bailarines de la compañía de danza WSK. Enero – abril 2019	Permite evaluar el conocimiento que tiene los bailarines en temas de nutrición y conocer cuántos tiempos de comida realiza al día y la importancia de estos.	Conocimientos en nutrición	Para usted que es Alimentación saludable	-Comer de todo en cantidades adecuadas -Comer solo frutas y verduras -No consumir carbohidratos y alimentos grasos -Solo comer alimentos naturales -Comer solo carnes, leche y huevos -No consumir comida chatarra Poca grasa y azúcar	Encuesta
			Cuantas comidas necesita el organismo	Un tiempo Dos tiempos Tres tiempos Cuatro tiempos Más de cuatro tiempos	
			Que tiempo de comida es el más importante	Desayuno Almuerzo Cena Merienda	
			Función principal de: -Leche fluida, agria, yogurt	*Fortalecen los huesos	

*"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK.
Enero - abril 2019"*

			<ul style="list-style-type: none"> -Granos y cereales (arroz, Corn Flakes, tortillas) -Pan y tubérculos (yuca, Quequisque, camote, papa) -Carne, huevos, quesos -Frutas y verduras -Leguminosas (frijol) -Enlatados y embutidos -Bebidas alcohólicas -Bebidas energizantes -Bebidas gaseosas -Postres y dulces -Grasas y frituras Misceláneos (maruchán, sopas maggi) -Peces y mariscos 	<ul style="list-style-type: none"> *Fortalecen los músculos *Bajan de peso *Suben de peso *Previene enfermedades *Suben la presión *Bajan la presión *Evitar el estreñimiento *Proporcionan energía *Ninguna *Todos 	Encuesta
Clasificar el estado nutricional de los y las bailarinas de la agrupación	Se basa en medir cambios producidos en la composición corporal,	Peso Talla	Índice de Masa Corporal	<ul style="list-style-type: none"> < 18,5 18,5 – 24,9 25,0– 29,9 30,0 – 34,9 35,0 – 39,9 > 40,0 	
		Cintura Cadera	Índice Cintura- Cadera	<ul style="list-style-type: none"> H < 0,85 M < 0,75 H 0,85 – 0,89 M 0,75 – 0,79 H 0,90 – 0,95 M 0,80 – 0,86 H ≥ 0,95 M ≥ 0,86 	Encuesta

7. Análisis y discusión de resultados

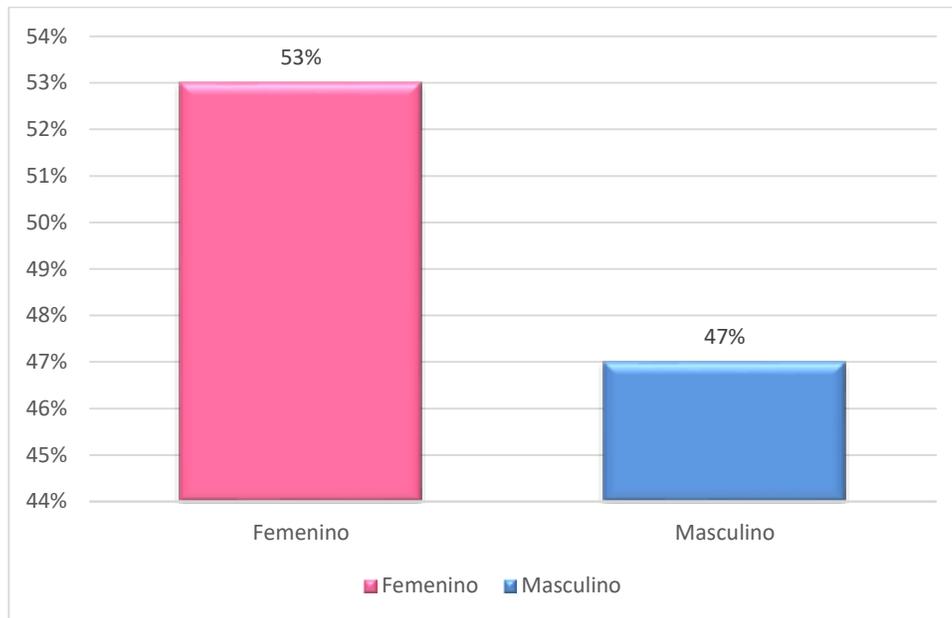


Figura 1 Sexo de los integrantes de la compañía de danza WSK

En la figura 1 el sexo que más predominó fue el femenino con un 53% la compañía está compuesta por 17 mujeres y 15 varones. En Nicaragua para el año 2012 se estimó una población total de 6, 071,045 representando a la población urbana con un 3, 484,814 y la población rural con 2, 586,232 Según la Encuesta Nicaragüense de demografía y salud de los cuales 49% son hombres y 51% son mujeres dato que es similar encontrado en el presente estudio (ENDESA, 2011/ 12).

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

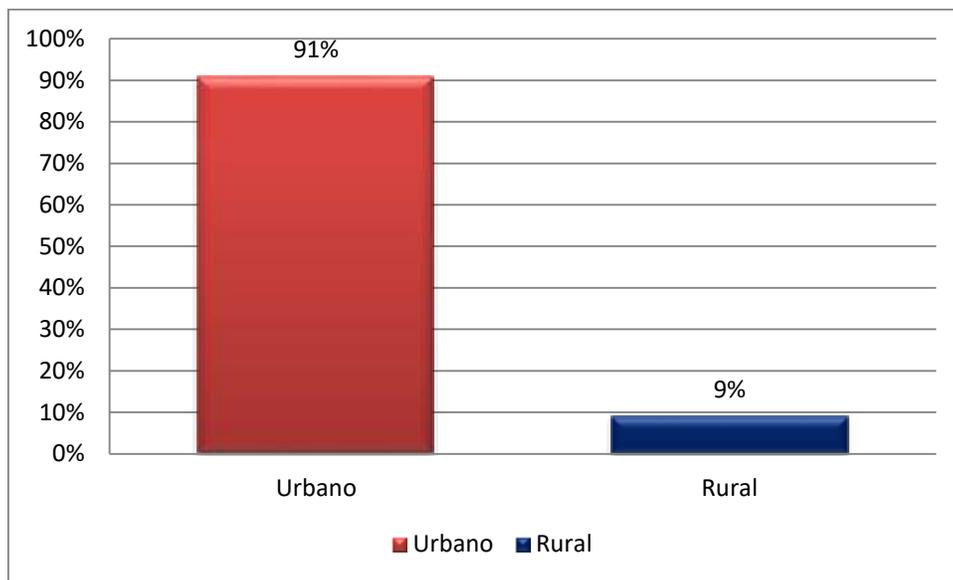


Figura 2 Procedencia de los integrantes de la compañía de danza WSK

La figura 2 muestra que el 91% de los encuestados procede del área urbano y solamente el 9% del área rural procedente del departamento de Masaya. Según ENDESA en Nicaragua para el año 2012 se estimó una población total de 6, 071,045 representando a la población urbana con un 3, 484,814 y la población rural con 2, 586,232. Dato que muestra que la mayoría de la población es procedente del casco urbano.

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

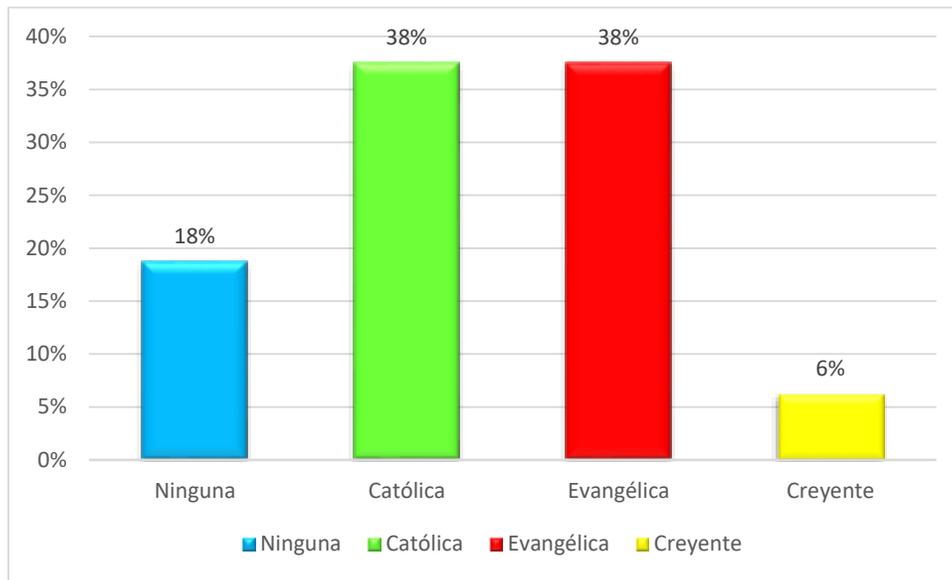


Figura 3 Religión de los integrantes de la compañía de danza WSK

La figura 3 muestra que las religiones que más predominan en este grupo de personas se encontraron la católica y evangélica con el mismo porcentaje del 38% para cada una de estas, el 18% no pertenece a ninguna y solamente un 6% alegan ser creyentes. Además, las diferentes religiones existentes en el mundo dictan prescripciones alimentarias o dietéticas para millones de personas pueden abordar diversos aspectos relacionados con la alimentación como las prohibiciones acerca de los alimentos, qué alimentos pueden ser incluidos en la dieta y cuáles no, qué estacionalidad debe de respetarse, horas del día en que deben ser tomados los distintos alimentos, Cuándo y cuán largo debe ser el ayuno.

Entre las religiones con prohibiciones más severa en alimentación se encontró: la budista, grupos de la sociedad hindú, estos prohíben la ingesta de carnes y por último los ayunos de los cristianos ortodoxos. Las religiones católica y evangélica están catalogadas por ser más flexibles ya que esta solo tiene restricciones en tiempos de cuaresma y ciertos días de ayuno siendo estas dos últimas las que profesan los bailarines podemos concluir que la manera en la que ellos se alimentan no se debe al tipo de religión si no a la falta de educación alimentaria, la moda y el marketing publicitario (Vilaplana, 2003).

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

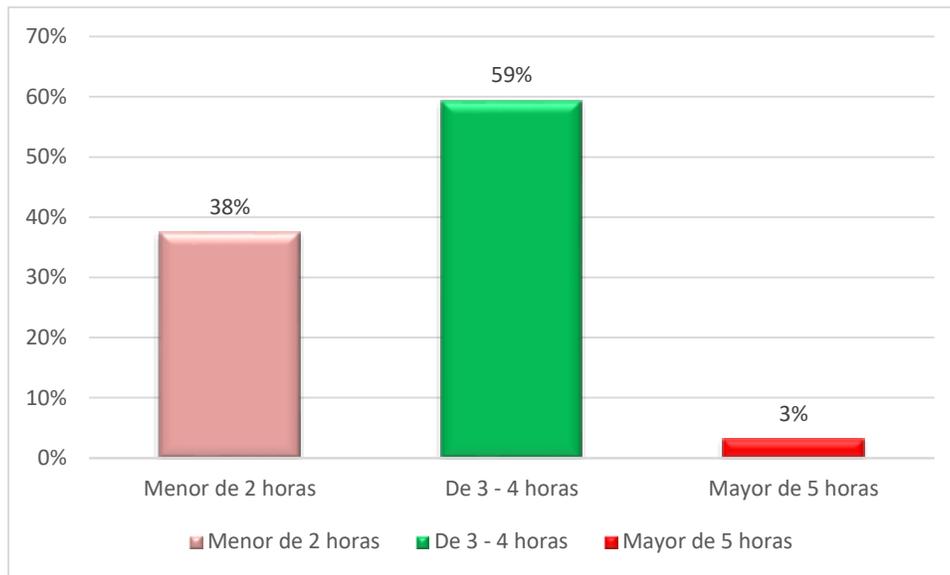


Figura 4 Horas de clases de danza de los integrantes de la compañía de danza WSK

En la figura 4 se puede observar que el 59% realiza de tres a cuatro horas de clases al día las cuales se imparten en la compañía de danza WSK el 38% que solo realiza dos horas o menos son los que trabajan y estudian y se ven afectado en el horario estipulado posteriormente estos se anexan al ensayo con previa justificación, el 3% que realiza mayor de cinco horas se debe a que son profesores de zumba o estudiantes de líneas clásicas. Según (Irimia, 2016) la mayoría de las escuelas o compañías de danza realizan de 4 a 5 horas de clases diarias que se determinan de acuerdo a los siguientes factores: edad, grupo de personas, nivel académico en danza, ritmos, entre otros. Este dato se correlaciona en el presente estudio; un adulto puede quemar aproximadamente 150 calorías si baila en forma moderada durante media hora, y los integrantes de la compañía practican de tres a cuatro horas en un día, esto muestra que tienen un gasto calórico aproximadamente de 1,200 kcal/día durante las clases lo cual resulta beneficioso para su salud evitando sedentarismo y posibles enfermedades como obesidad y enfermedades cardiovasculares.

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

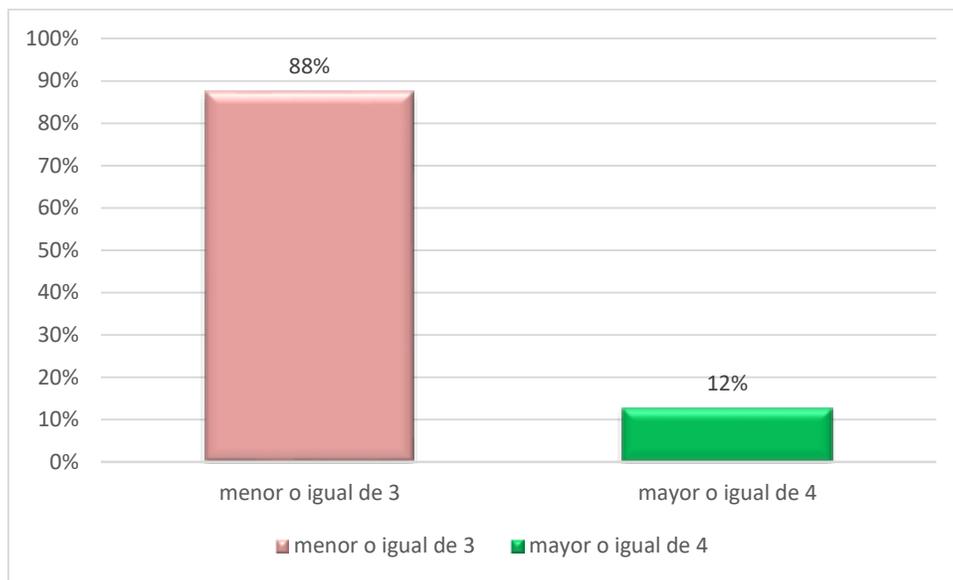


Figura 5 Días de clases de danza de los integrantes de la compañía de danza WSK

En la figura 5 se puede observar que el 88% de los integrantes practica tres veces por semana y un 12% más de cuatro veces cabe mencionar que este último se debe a que son maestros de zumba, estudian licenciatura en danza y estudiantes de líneas clásicas. Cuando se aproximan actividades, festivales, presentaciones, intercambios culturales, entre otros. Se modifica el horario estimado ensayando todos los días y más horas por días, para lograr con éxitos sus presentaciones esto significa que se hace una sobre demanda de actividad física y que los bailarines no poseen buenos conocimientos para cuidar su alimentación y cuerpo.

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

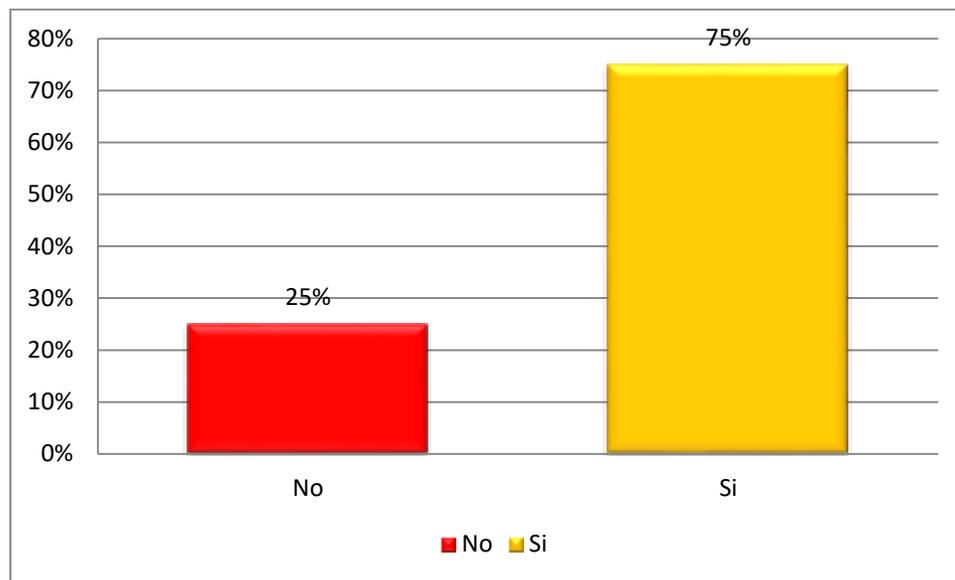


Figura 6 Realiza actividad física programada de los integrantes de la compañía de danza WSK

En la figura 6 se observa que la mayoría de los bailarines realiza actividad física programada, es decir, extra a las clases de danza reflejando un 75% y el 25% no ejerce. El ejercicio físico resulta ser beneficioso para el organismo, mantener un peso adecuado y mejor rendimiento físico siempre de la mano con una alimentación completa, balanceada y con la hidratación debida, para lograrlo de la manera adecuada la OMS ha elaborado las Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud con el objetivo general de proporcionar a los formuladores de políticas, a nivel nacional y regional, orientación sobre la relación dosis-respuesta entre frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total de actividad física y prevención de las enfermedades no transmisibles (ENT) (OMS, 2010).

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

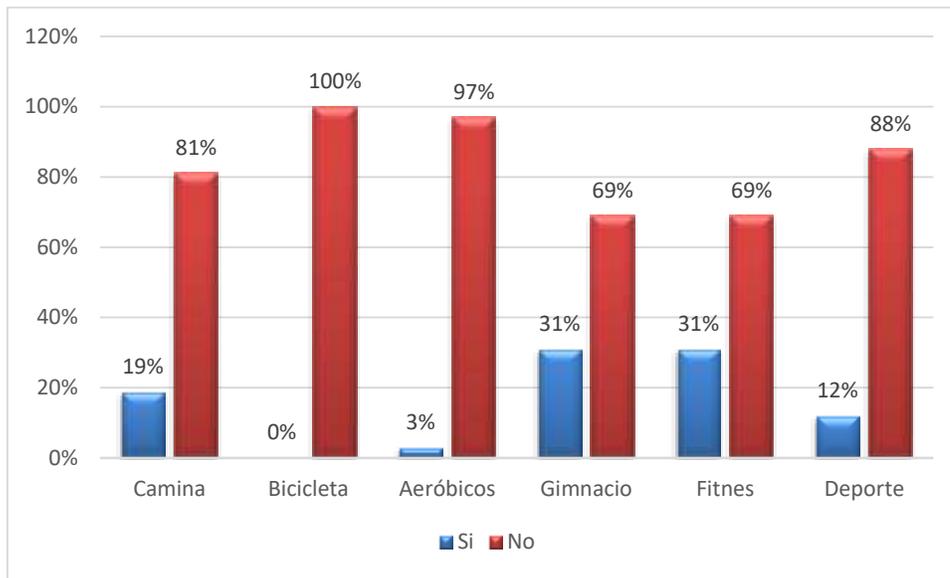


Figura 7 Tipo de ejercicio físico que realizan los integrantes de la compañía de danza WSK

La figura 7 presenta el tipo de ejercicio físico que realizan los integrantes de la compañía, sobresaliendo un 31% que practican gimnasio y Fitness. Demuestra que la población aparte del gasto calórico que tienen a la hora de la realización de las prácticas de danza, además hay un gasto extra debido a la realización de ejercicio físico. Relacionándolo con las horas de clases y las horas de practicar ejercicio Físico.

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

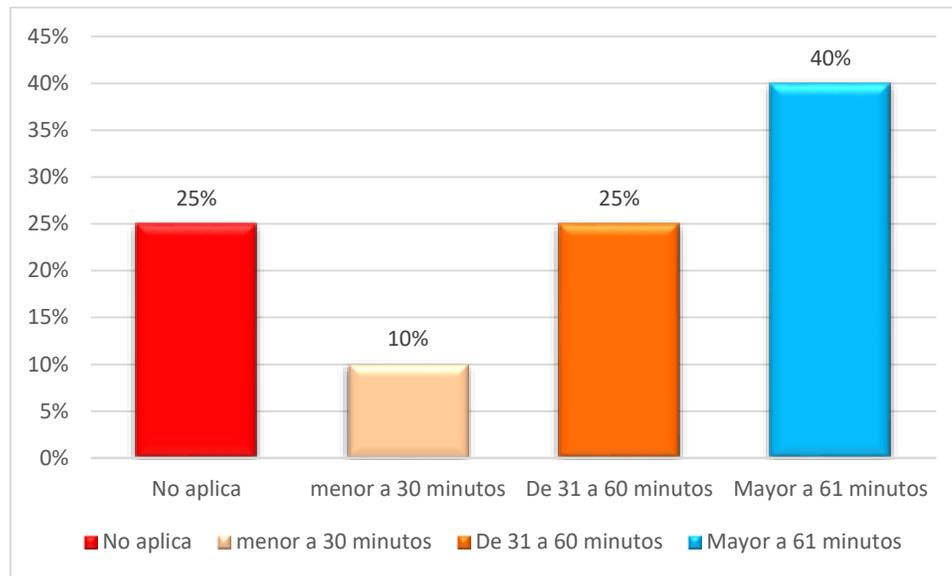


Figura 8 Tiempo de práctica de actividad física que realizan los integrantes de la compañía de danza WSK

En la figura 8 se muestra que el 40% de los participantes en el estudio realizan ejercicio más de 60 minutos al día, el 25% de treinta y uno a sesenta minutos un 25% no practica ejercicio extra a la danza y un 10% lo realiza menos de treinta minutos, lo que muestra que no llevan una vida sedentaria y les gusta ejercer actividad física aun cuando ellos ya practican danza con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares, la salud ósea, reducir el riesgo de ENT y depresión, se recomienda que los adultos de 18 a 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas (OMS, 2010).

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

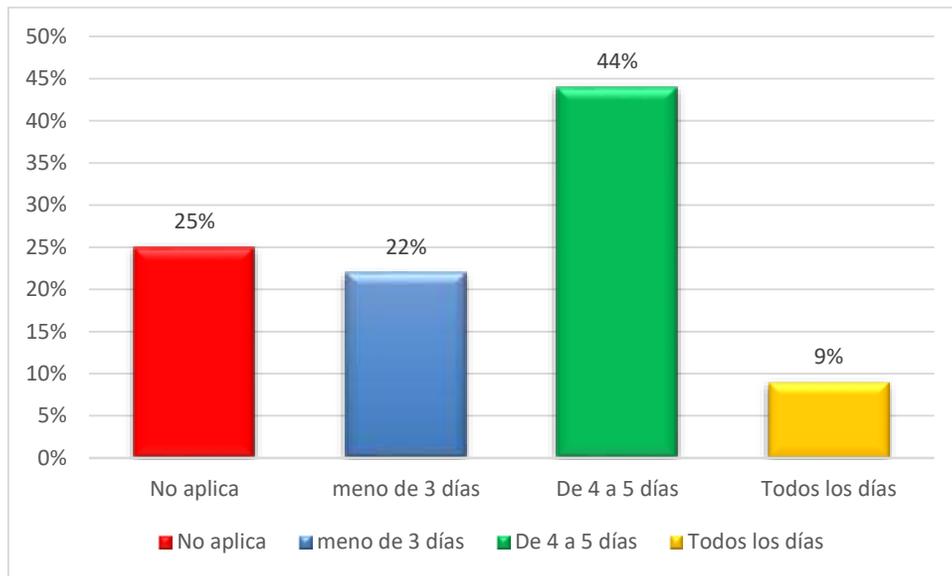


Figura 9 Días de semana que realizan actividad física los integrantes de la compañía de danza WSK

En la figura 9 se observa claramente que el 44% realiza actividad física con una frecuencia de cuatro a cinco días por semana, el 22% menos de tres días y el 9% todos los días esto muestra que llevan una vida con buena actividad física y que esto disminuye las probabilidades de padecer enfermedades crónicas no transmisibles y obesidad, para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos con una frecuencia considerable de tres veces por semana (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados (OMS, 2010).

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

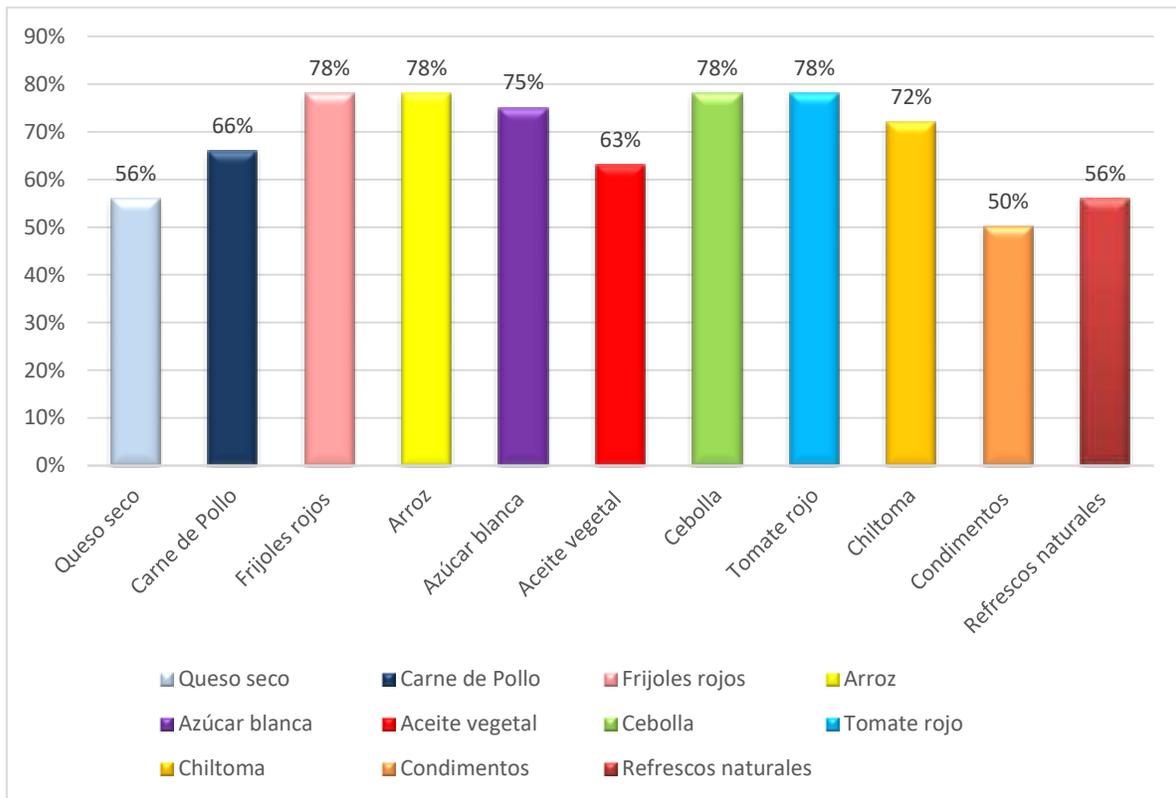


Figura 10 Patrón de consumo de los integrantes de la compañía de danza WSK

En la figura 10 se muestra los 11 alimentos que conforman el patrón alimentario de los bailarines de la compañía de danza WSK para la determinación de estas se tomó como referencia los alimentos que consumen más de tres veces por semana y más del 50% de la población en estudio, destacando entre ellos los frijoles rojos, arroz, cebolla y tomate rojo con un 78% .Con esto afirmamos que los bailarines no practican una alimentación sana y adecuada para su organismo, y que a su vez sea óptima para la actividad física que realizan, según la OMS una alimentación adecuada se refiere a la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietética que requiere el organismo, una buena nutrición consiste en una dieta suficiente y equilibrada lo cual debe de incluir todos los grupos de alimentos. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad (OMS, 2012).

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

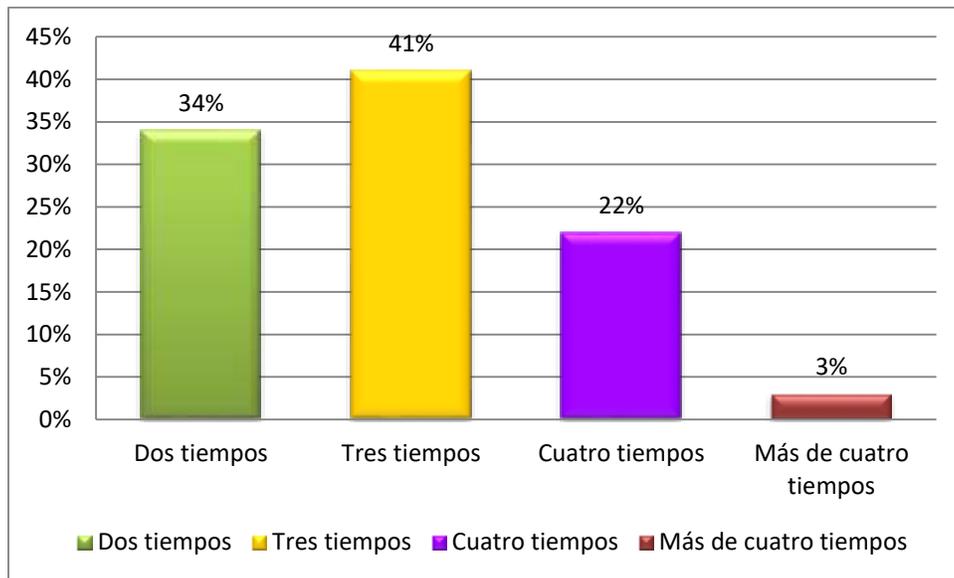


Figura 11 Tiempos de comida que realizan los integrantes de la compañía de danza WSK

En la figura 11 queda demostrado que el 41% ingiere tres tiempos de comida al día, el 34% dos tiempos, un 22% consume cuatro tiempos y solo un 3% más de cuatro tiempos, mostrando así una varianza significativa, de este modo se evidencia que los hábitos alimentarios varían para cada persona ya que ni el 50% de la población en estudio realiza sus tres tiempos de comida al día. En cambio, un 22% come cuatro veces al día Reflejando así falta de educación alimentaria. En la actualidad se ha establecido que lo más saludable es realizar de tres a cinco tiempos de comida al día, con el fin de mantener los niveles de azúcar en la sangre regulado (Avila Zuñiga, 2013).

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

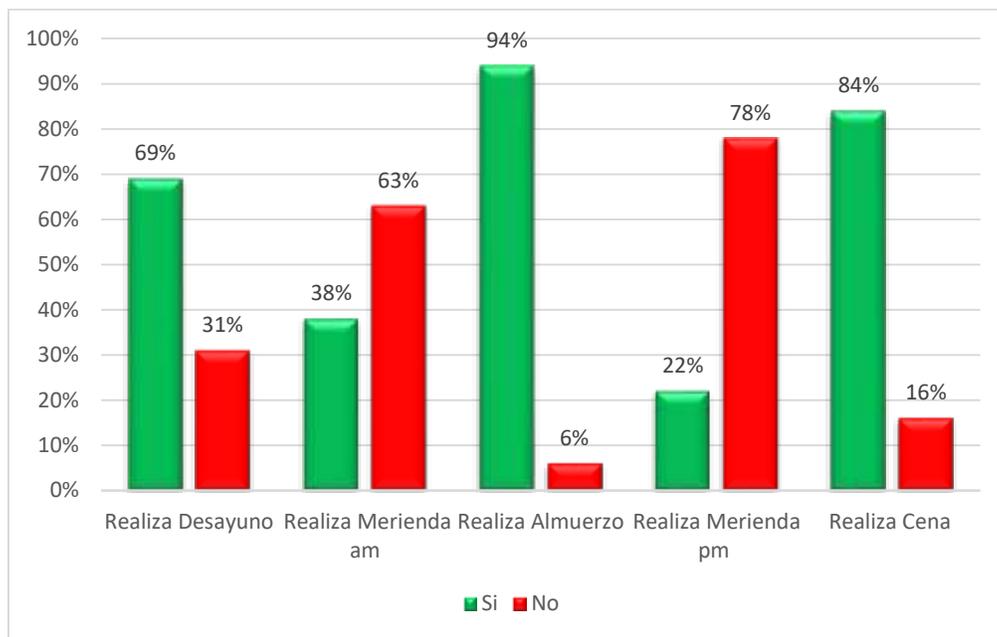


Figura 12 Tiempo de comida que menos realizan los integrantes de la compañía de danza WSK.

En la figura 12 se evidencia que el 31% de los encuestados no realiza su desayuno el 63% no ingiere su merienda de la mañana y el 78% no consume merienda de la tarde, es decir que su mayoría realiza únicamente los tres tiempos de comida base o solamente dos. Los tiempos de comida no se deben de saltar ni omitir ya que esto podría provocar complicaciones al organismo, desórdenes alimenticios, úlceras estomacales, gastritis entre otras, en la actualidad se ha establecido que lo más saludable es realizar de 3 a 5 comidas al día, con el fin de mantener los niveles de azúcar en la sangre regulados y así tener un adecuado metabolismo, además, el desayuno es la primera comida después del largo periodo de tiempo transcurrido desde la cena del día anterior el cual aporta las calorías y nutrientes necesarios. La disminución en la ingesta de energía con el desayuno, así como el no desayunar, supone una disminución de la capacidad física máxima, de la resistencia al esfuerzo de la capacidad de concentración y de aprendizaje. Información que evidencia que los bailarines no poseen información acerca de la importancia de practicar los tres tiempos de comida base como mínimo (salinas & Díaz, 2014).

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

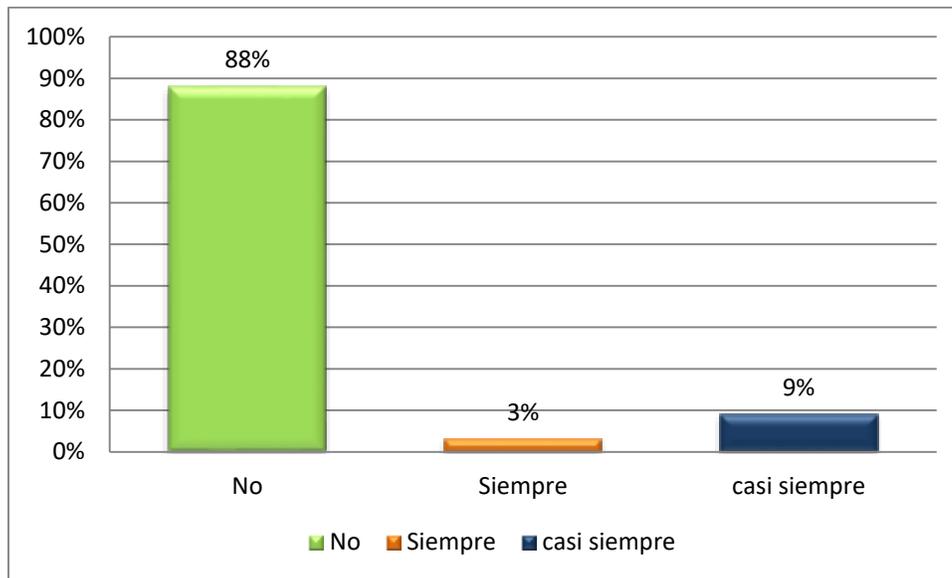


Figura 13 Adición de sal a las comidas de los integrantes de la compañía de danza WSK.

En la figura 13 se muestra que la mayoría de los encuestados con un 88% no agrega sal de mesa a sus alimentos, un 9% se lo añade casi siempre, únicamente el 3% se lo agrega siempre. Cabe mencionar que el abuso de sal de mesa en las comidas predispone a las personas que lo consumen a padecer de enfermedades, a pesar de ser necesaria para el correcto funcionamiento del organismo, la sal consumida en exceso es una de las principales causas de la hipertensión arterial, padecimiento que hace que las arterias pierdan elasticidad volviéndolas más rígidas, dificultando el trabajo del corazón y los riñones. La Organización Mundial de la Salud recomienda el consumo de 5g de sal al día. Se dice fácil, pero realmente es muy difícil medir su ingesta, es por ello que la mayoría de las personas comen casi el doble de esta cantidad al día (Rojas, 2014).

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

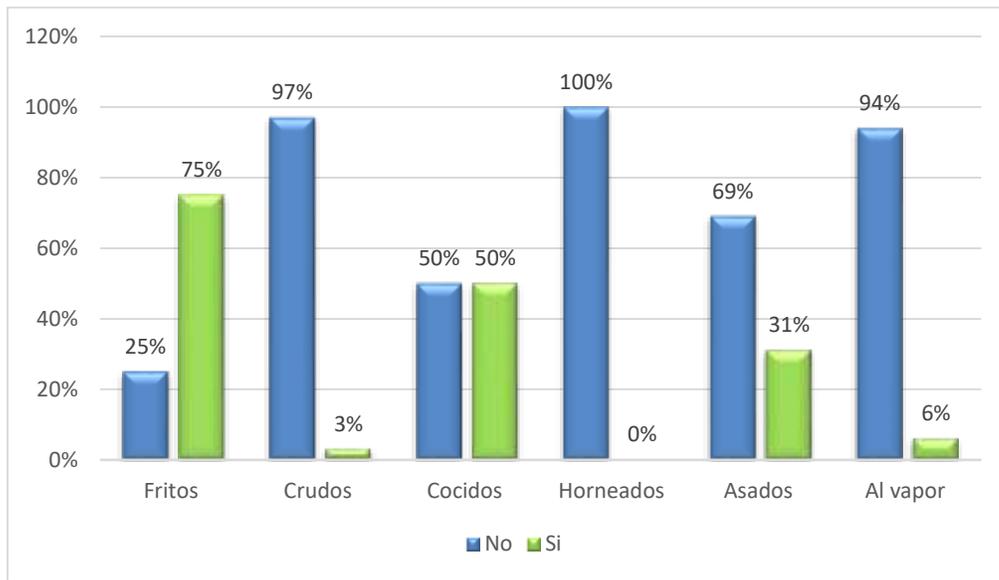


Figura 14 Método de cocción que más utilizan los integrantes de la compañía de danza WSK

En la figura 14 se evidencia que los métodos de cocción favorito por los encuestados destacan el frito con un 75%, seguido del cocido con un 50% y por último el asado con un 31%, esto muestra que la mayoría de los participantes prefieren las frituras y muy poco el asado, este tipo de preparación no es recomendado para ninguna persona ya que se presenta diferentes reacciones químicas con los alimentos durante el proceso de cocción entre estas destacan la oxidativa y térmica, estas reacciones afectan a las proteínas, lípidos, los carbohidratos y otros componentes de los alimentos. Diferentes estudios han demostrado que estar expuestos a ellas de forma diaria, ya sea en la realización o en el consumo de las mismas, conlleva a un alto riesgo a padecer ciertos tipos de cáncer (Liota).

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

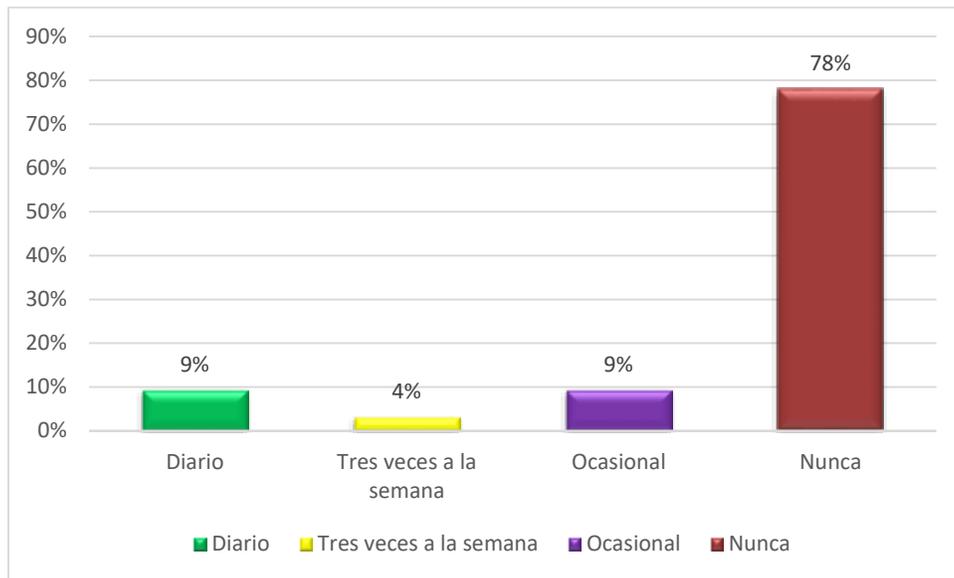


Figura 15 Frecuencia con la que fuman los integrantes de la compañía de danza WSK.

En la figura 15 se puede observar que el 78 % de los participantes no fuma y el 22% fuma de manera frecuente, demostrando que el hábito de fumar forma parte del estilo de vida de algunos de los encuestados, cabe mencionar que, el consumo de tabaco es la principal causa prevenible de cáncer y de muertes por cáncer. Puede causar no solo cáncer de pulmón, sino también cáncer de boca y garganta, laringe, esófago, estómago, riñón, páncreas, hígado, vejiga, cuello uterino, colon y recto, y un tipo de leucemia. El consumo de tabaco causa al menos 12 tipos de cáncer. Los cánceres vinculados al consumo de tabaco representan el 40 % de todos los cánceres diagnosticados. Fumar cigarrillos causa 3 de cada 10 muertes por todos los tipos de cáncer (CDC, 2016).

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

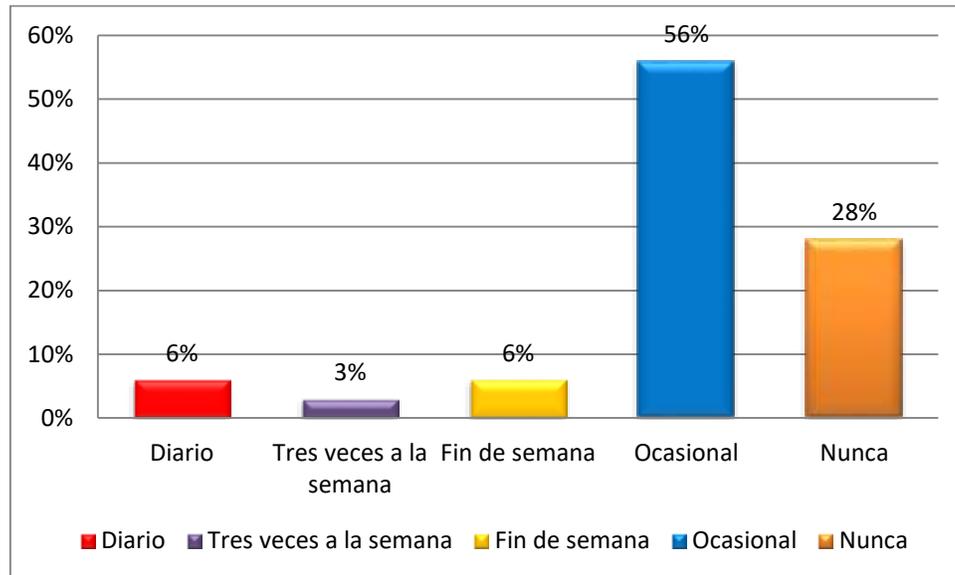


Figura 16 Frecuencia con la que consumen alcohol los integrantes de la compañía de danza WSK

La figura 16 referencias que el 56 % ingiere alcohol de manera ocasional, el 28% no lo ingiere y el 15% lo practica frecuentemente, esto da como resultado que el hábito de ingerir alcohol forma parte de sus estilos de vida, cabe mencionar que el consumo de alcohol es un factor causal en más de 200 enfermedades y trastornos. Está asociado con el riesgo de desarrollar, alcoholismo, enfermedades no transmisibles tales como la cirrosis hepática, algunos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares, para dar solución a esta problemática la organización mundial de la salud (OMS) recomienda el consumo regular de 20 a 40g diarios de alcohol en mujeres y de 40 a 60g diarios en varones. (OMS, 2018).

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

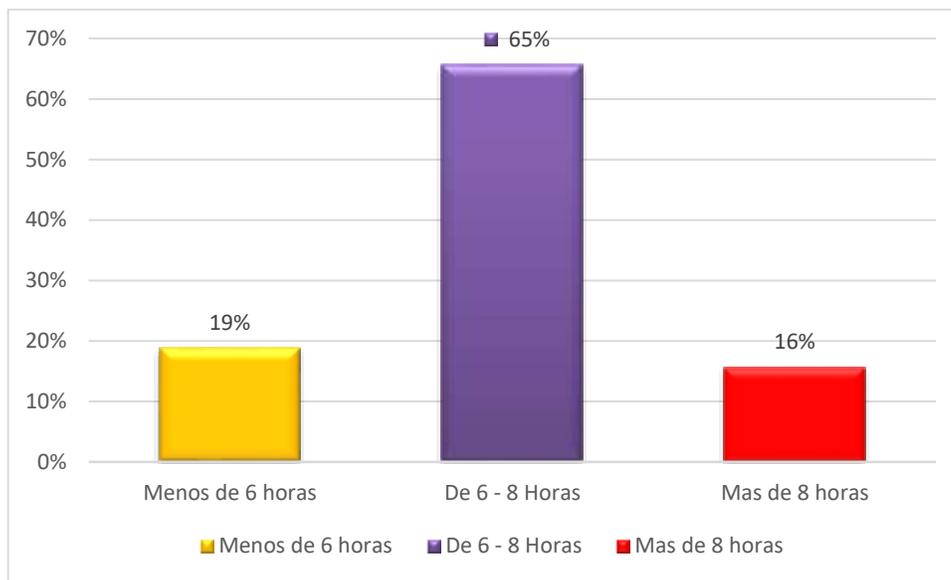


Figura 17 Horas de sueño que realizan los integrantes de la compañía de danza WSK.

En la figura 17 se muestra que el 65% duerme de seis a ocho horas diarias, el 19% menos de seis horas y un 16% más de ocho horas diaria. La cantidad de horas de sueño necesarias varía según la persona y cambia a lo largo del ciclo de vida la mayoría de los adultos incluyendo los de edad avanzada necesitan entre 6 y 8 horas de sueño cada día. Escatimar el sueño tiene sus consecuencias tan solo una hora del sueño puede hacer que sea más difícil la concentración y que su tiempo de respuesta sea más lento esto demuestra que los bailarines duermen las horas necesarias según recomendaciones encontradas (NATIONAL HEART, 2013).

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

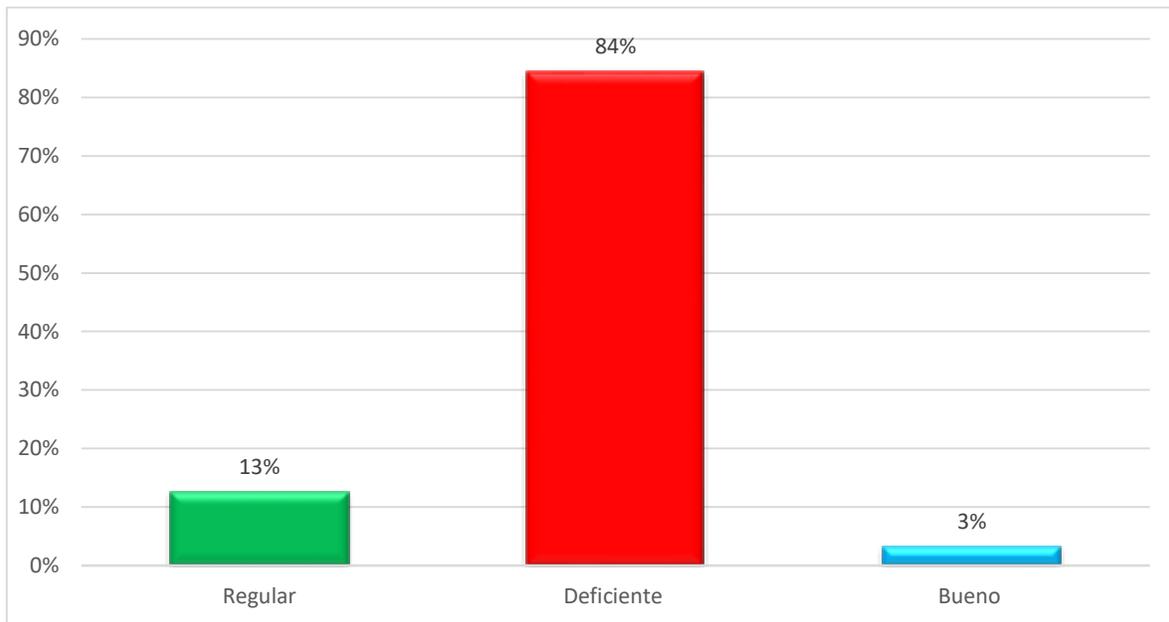


Figura 18 Conocimientos en nutrición que poseen los integrantes de la compañía de danza WSK

En la figura 18 se muestra que el 84% se encuentran deficientes, el 13% regular y el 3% bueno esto evidencia que la mayoría de la población en estudio poseen conocimientos deficientes en temas de nutrición y alimentación saludable, tampoco practican una alimentación que sea completa, balanceada y que cubra con las necesidades que requiere su organismo de acuerdo a la actividad física que realizan y el gasto energético que demanda la danza. Según (Manzanera, 2015). La práctica del arte de la danza utiliza el cuerpo como su principal medio de expresión, necesita de unos conocimientos mínimos sobre fisiología, nutrición y dietética. Cómo gestiona el organismo sus reservas, cómo se da la producción de energía a partir de los nutrientes que se ingieren con los alimentos y, en definitiva, cuándo y qué comer para rendir y disfrutar de la actividad.

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

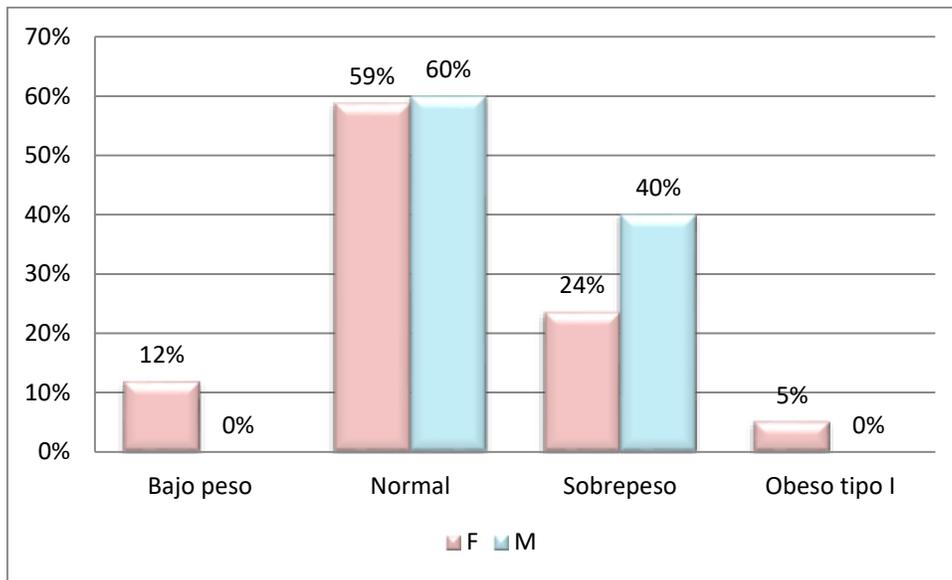


Figura 19 Estado nutricional/sexo de los integrantes de la compañía de danza WSK.

En la figura 19 se puede evidenciar que el 59% de las mujeres y el 60% de varones se encuentran dentro de los valores que se consideran normales según OMS y el 24% de mujeres en sobrepeso seguido de los varones con un 40% cabe recalcar que mucho de estos bailarines practican actividad física programada. Por falta de equipo antropométrico llamado (Adipometro o Picometro de grasa corporal), no se pudo demostrar si estos encuestados que se encuentran en sobrepeso y obesidad tipo 1 poseen más cantidad de Masa magra que Masa grasa. Solamente un 12% se encuentra en bajo peso en esto influye mucho el estereotipo de que las bailarinas deben de ser delgadas para verse bellas, además de la moda, trastornos alimenticios, dietas mal sanas.

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

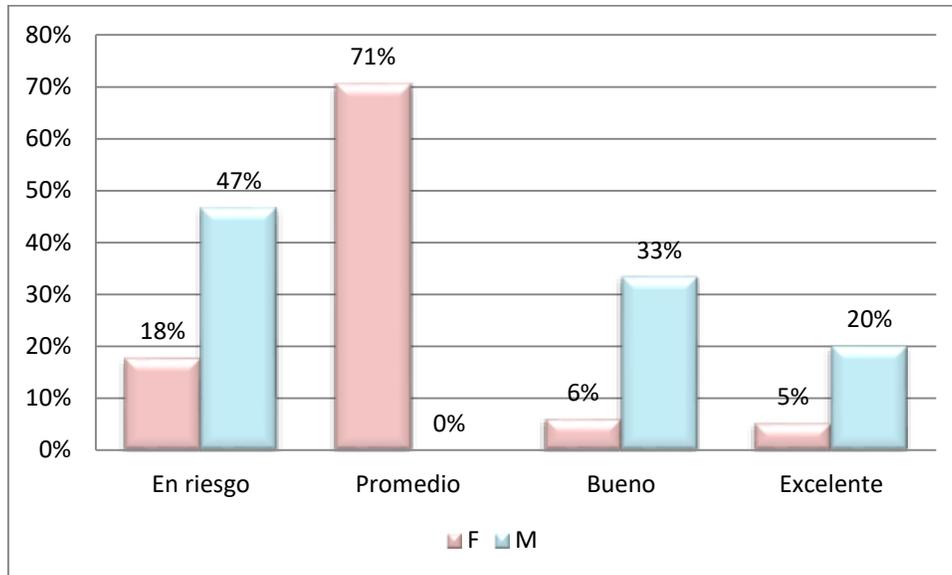


Figura 20 Índice cintura – cadera/sexo de los integrantes de la compañía de danza WSK.

En la relación del índice de cintura-cadera encontramos que el 89% del sexo femenino se encuentra entre los valores establecidos como promedio y en riesgo y el sexo masculino con un 47% en riesgo, evidenciando que las mujeres tienen mayor predisposición que los hombres de presentar enfermedades que se asocian a la grasa abdominal. Para la determinación de estos valores se tomó los parámetros de referencia de la Organización Mundial de la Salud (OMS), esto con el fin de conocer la grasa intraabdominal y determinar el tipo de obesidad si es que la hay, existen dos tipos de obesidad abdominal denominada androide y ginecoide estas se asocian a riesgos cardiovasculares y grandes probabilidades de padecer diabetes mellitus e hipertensión arterial.

8. Conclusiones

- ❖ La compañía de danza WSK la componen 32 integrantes, el sexo que predominó fue el femenino que oscilan entre las edades de (19-29 años). En su mayoría son de procedencia del área urbana.
- ❖ La población en estudio presenta estilos de vida inadecuados ya que la mayoría de los bailarines ingieren alcohol y fuman de manera frecuente, se saltan tiempos de comida y llevan una alimentación inadecuada ya que su patrón de consumo está conformado por once alimentos presentando una dieta poco variada.
- ❖ En cuanto al conocimiento se determinó que los participantes poseen conocimientos deficientes en temas de nutrición y alimentación saludable, tampoco practican una alimentación que cubra con las necesidades de acuerdo a la actividad física que realizan y el gasto energético que demanda la danza.
- ❖ Más de la mitad presentan un estado nutricional normal y más de tres cuartas partes de la población presentan problemas de sobrepeso y obesidad tipo 1. En cuanto a la relación cintura-cadera el sexo femenino se encontraba en los rangos establecidos como promedio y en riesgo según parámetros de la OMS.

9. Recomendaciones

A los integrantes de la compañía WSK

- ❖ Seguir los consejos de nutrición que le fueron brindados, que los practiquen de la manera más responsable posible, ya que con este estudio ha quedado comprobado que los integrantes no poseen un nivel de conocimiento apropiado en temas de nutrición por ende no llevan una alimentación adecuada y seguir las recomendaciones brindadas ayudaría a tener un mejor rendimiento físico y mental de acuerdo al esfuerzo que realizan.

A la directora de la compañía WSK

- ❖ Realizar talleres sobre alimentación adecuada.

A la universidad

- ❖ Incentivamos a la universidad UNAN-Managua a que promueva los estudios investigativos que relacionen el estado nutricional y los conocimientos en temas de nutrición que poseen las diferentes agrupaciones que existen dentro y fuera de la universidad.

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

10. Bibliografía

- Alises Castillo, A. M. (2015). *La nutricion en danza evaluacion y tratamiento educativo*. Málaga: publicacion y divulgacion cientifica universidad de Málaga.
- Alvarez, M. P. (6 de febrero de 2018). *Revista perfil*. Obtenido de <https://www.revistaperfil.com/bienestar/nutricion/los-4-metodos-de-coccion-que-preservan-los/GZGSTGHGXBFSHNH46AHLN6UGEM/story/>
- Arrollo, M., Serrano, L., Ansotegui, L., & Rocandio, A. M. (2012). *Alimentación y valoración del estado nutricional en bailarinas*. Obtenido de www.euskomedia.org/PDFAnlt/osasunaz/10/10029039.pdf
- Avila Zuñiga, P. (2013). *Clinica en Especialidades Detoterapeuticas Doctora Carmen Lia Azofeifa*. Obtenido de https://www.carmelia.com/articulo/5_comidas_al_dia/5_tiempos_de_comidas_al_dA%C2%ADa.pdf
- Bastidas, M., & S. G. (2015). *Relacion de los habitos alimetarios en estudiantes adolescentes de danza*. ecuador.
- Blasco, M. Á. (2017). *Guia del sueño*. españa .
- Casco, J. (2015). *Métodos para estimar el consumo de alimentos a nivel individual y poblacional*. Publicaciones UNAN Managua.
- Casla, S., & Fonseca, R. (2012). *Guia de ejercicio fisico y nutricion* .
- Castillo, A., & A. M. (2015). *La nutricion en danza, evaluacion y tratamiento educativo*. Granada: publicaciones y dibulgacion cientifica, universidad de Málaga.
- CCM Salud . (22 de 12 de 2014). *Práctica alimentaria Definicion* . Obtenido de <http://salud.ccm.net/faq/20951-practica-alimentaria-definicion>
- CDC. (10 de noviembre de 2016). *CENTRO PARA EL CONTROL Y LA PREVENCION DE ENFERMEDADES*. Obtenido de <https://www.cdc.gov/spanish/signosvitales/cancer-tabaquismo/index.html>
- Diaz, E. (2007). *Nutricion y rendimiento fisico en bailarines profesionales*. Santiago de chile.
- ENDESA. (julio de 2011/ 12). *Nicaragua.unfpa.org*. Obtenido de <https://nicaragua.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/ENDESA-2011-12-completa.pdf>

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

- FAO. (2007). *Folletos de evaluación del estado nutricional*. Guatemala: INCAP/MDE/123.
- FAO. (2007). *monografias.com*. Obtenido de file:///I:/monografia%202/guia_de_seguridad_alimentaria_y_nutricional.pdf
- FAO PRESISAN . (2013). *Centroamérica en Cifras*. Obtenido de <http://www.fao.org/3/a-at771s.pdf>
- García-Dantas, A., Sánchez-Martin, M., Del río, C., & Jaenes, J. C. (2014). *Insatisfacción corporal y actitudes alimentarias anómalas en bailarines y bailarinas*. Comunidad Autónoma Andaluza.
- Guerrero, L. R., & Leon, A. R. (24 de febrero de 2010). *redalyc.org*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/html/356/35616720002/>
- Hernández, Fernández, & Baptista. (2003). *metodologia 02. blogspot*. Obtenido de <http://metodologia02.blogspot.com/p/operacionalizacion-de-variables.html>
- Hourmilougué, M. C. (2015). *Temática del uso indebido de drogas*. Obtenido de http://www.oocities.org/mercelah_arg/qdrog.pdf
- Instituto Nacional de la Salud Pública. (27 de julio de 2010). Obtenido de <http://www.insp.mx/centros/sistemas-de-salud/servicios/nucleo-de-liderazgo-en-salud/formacion-y-capacitacion-en-promocion-de-la-salud/capacitacion-y-posgrados/maestria-en-salud-publica-con-area-de-concentracion-en-promocion-de-la-salud/objetivo-general.h>
- Irimia, P. (20 de abril de 2016). *Sociedad Española de Neurología*. Obtenido de <http://es.rfi.fr/salud/20160519-la-danza-es-buena-para-el-cuerpo-pero-tambien-estimula-el-cerebro>
- Krause. (2012). *Dietoterapia de Krause*. España: Décimo segunda edición.
- Liota, M. (s.f.). *Zonadiet.com*. Obtenido de <https://www.zonadiet.com/alimentacion/frituras.htm>
- Manzanera, F. (2 de julio de 2015). *Arte y Danza*. Obtenido de <https://aprendeartesydanzas.blogspot.com/2015/07/nutricion-para-la-danza.html>
- MINSA. (2017). *Mapa salud. minsa* . Obtenido de <http://mapasalud.minsa.gob.ni/mapa-de-padecimientos-de-salud-municipio-de-managua-managua/>
- NATIONAL HEART. (julio de 2013). *NATIONAL HEART, lung and Blood Institute*. Obtenido de https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/Healthy_Sleep_At-A-Glance_SPANISH_Final.pdf
- OMS. (2010). *Dietphysicalactivity*. Obtenido de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/es/>

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

- OMS. (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre la actividad Física para la salud*. Ginebra 27, Suiza.
- OMS. (2012). *Organizacion Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/topics/nutrition>
- OMS. (2012). *world health organization*. Obtenido de <https://www.who.int/world-health-day/2012/toolkit/campaign/es/>
- OMS. (15 de 04 de 2014).
- OMS. (15 de abril de 2014). *Ultima hora*. Obtenido de <http://www.google.com/amp/s/www.ultimahora.com/oms-recomienda-dormir-al-menos-6-horas-diarias-n76516.html/amp>
- OMS. (agosto de 2017). *Organizacion mundial de la salud* . Obtenido de <http://www.who.int/features/factfiles/nutrition/es/>
- OMS. (21 de septiembre de 2018). Obtenido de Alcohol: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>
- OMS. (2018). *Organizacion mundial de la salud*. Obtenido de <https://www.hho.int/topics/tobacco/es/>
- OMS. (31 de 08 de 2018). *Organizacion mundial de la salud*.
- OMS. (31 de 08 de 2018). *Organizacion mundial de la salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>
- OMS. (21 de 09 de 2018). *who.int*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>
- OMS. (s.f.). *Organizacion mundial de la salud* . Obtenido de <https://www.hho.int/topics/tobacco/es/>
- OPS. (s.f.). *OPS Nicaragua*. Obtenido de https://www.paho.org/nic/index./php?option=com_content&view=aeticle&id=921:disminuye-consumo-de-tabaco-per-se-debe-hacer-mas-para-protoger-a-personas-y-reducir-muertes-por-enfermedades-cardiacas-que-generan-fumar-y-exposicion-a-su-humo&Itemid=244
- Oranizacion Mundial de la Salud . (15 de 04 de 2014).
- Organizacion Mundial de la Salud. (21 de 09 de 2018). *who.int*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

- PAHO/OPS. (2010). *Centro Cochnare Iberoamericano*. Obtenido de <http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/2010/Tipos-de-Estudio-Disenos-OPS-2.pdf>
- Paredes, Nessier, & Gonzales. (2011). *Alimentacion y valoracion nutricional en bailarinas*. Buenos Aires, Argentina.
- portes, p., & campos, c. (s.f.). *Centro de medicina deportiva*. Obtenido de <http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-Disposition&blobheadervalue1=filename%3DREVISION+INDICE+CINTURA+CADERA+DEL+CMD.pdf&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1352869811902&ssbinary=true>
- Ramos, C. (03 de Marzo de 2012). *El Portal San Juanino de la Danza*. Obtenido de <https://movimientodanza.wordpress.com/2012/03/03/hello-world/>
- Ramos, C. (03 de Marzo de 2012). *El Portal San Juanino de la Danza*. Obtenido de <https://movimientodanza.wordpress.com/2012/03/03/hello-world/>
- Ramos, C. (Agosto de 2012). *Movimiento Danza*. Obtenido de <https://movimientodanza.wordpress.com/2012/03/03/hello-world/>
- Rodriguez, D. (21 de julio de 2012). *El universo*. Obtenido de <https://www.eluniverso.com/2012/06/21/1/1534/danza-como-estilo-vida.html>
- Rodriguez, M., & Cossete, M. (2008). *Estado nutricional y orientación nutricional en estudiantes de ballet de nivel elemental*. Obtenido de Marcos. Trastornos de la Conducta Alimentaria: http://www.tcasevilla.com/archivos/estado_nutricional_y_orientacion_nutricional_en_estudiantes_de_ballet._ii.pdf
- Rojas, B. (14 de marzo de 2014). *publimetro*. Obtenido de <https://www.publimetro.cl/cl/ciencia/2014/03/14/6-riesgos-consumir-sal-exceso-disminuir-ingesta.html>
- salinas, c., & Díaz, j. (2014). *Manual completo de nutricion y dietetica*. Madid.
- scielo. (s.f.). Obtenido de <http://www.scielo.org.co/img/revistas/cm/v38n4/v38n4a2c1.jpg>
- Soteras, A. (15 de Mayo de 2018). *Efesaalud*. Obtenido de <https://www.efesalud.com/congreso-hidratacion-recomendaciones-agua/>
- UDO. (2010). *wordpress*. Obtenido de <https://bloquemetodologicodelainvestigacionudo2010.wordpress.com/tecnicas-e-instrumento-de-recoleccion-de-datos/>

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

Vilaplana, M. (4 de abril de 2003). *Elsevier*. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-la-alimentacion-como-signo-cultura-13046056>

Wong de lui, C. (2012). *Estilos de vida*. Guatemala.

11. Anexo

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

CARTA DE CONSENTIMIENTO DE PARTICIPACIÓN

Tema de investigación:

Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero – Abril 2019.

Propósito del estudio:

Evaluar los estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero – Abril 2019.

Quienes participaran:

En el presente estudio participaran los integrantes de la compañía de danza WSK.

En que consiste la participación:

Consiste en la recopilación de información utilizando encuestas para conocer los estilos de vida que practican y su alimentación, los conocimientos que poseen en temas de nutrición/alimentación y finalmente ser evaluado nutricionalmente.

Confidencialidad:

Se les informara a todos los participantes que la información que ellos otorgan será únicamente utilizada para la investigación de manera estrictamente confidencial.

Beneficios:

Es de vital importancia su participación ya que este estudio ayudara a contribuir para mejorar los estilos de vida que ponen en riesgo su salud y mantener un estado nutricional óptimo.

Riesgo:

"Estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero - abril 2019"

Durante la realización de la encuesta si usted considera que alguno de los acápites son incómodos o irrelevante está en su libre derecho de no responder y se respetara su decisión

Retiro voluntario:

La participación de este estudio es completamente su decisión, se respetará si usted no está de acuerdo a participar.

He leído este consentimiento y entendido la participación anotada anteriormente. Acepto voluntariamente la participación

<i>Nombre del participante</i>	<i>Firma del participante</i>	<i>Fecha</i>
<i>Nombre del investigador</i>	<i>Firma del investigador</i>	<i>Fecha</i>

Atte.

- *Laleska Renee Sánchez García*
- *Shara Jissell Valencia Reyes*
- *Julio Cesar Gutiérrez Gómez*

Estudiantes de la carrera de nutrición 5°to Año



Encuesta sobre los estilos de vida, conocimientos en nutrición, y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK enero-abril 2019.



Estimado participante la presente encuesta solicita información relacionada a sus estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional con el fin de definir los factores que inciden en el estado de salud y nutrición de los integrantes de la compañía de danza. La información que usted nos proporcione si decide participar es confidencial y los datos serán utilizados únicamente para uso del proceso análisis de nuestra investigación

A continuación, se le pide que marque con una X la respuesta que usted considere apropiada. En caso que no entienda puede consultar investigador.

I. DATOS PERSONALES

Seleccione su sexo: Femenino Masculino

En el siguiente cuadro escriba su fecha de nacimiento:

¿Cuál es su procedencia? Urbano Rural

¿A qué religión pertenece? (marcar solo una opción)

Ninguna

Mormona

Morava

Adventista

Evangélica

Creyente

Católica

Testigo de Jehová

Otra, especifique: _____

Estado de salud

¿Usted padece de alguna enfermedad crónica? Sí No

Si su respuesta a la pregunta anterior es “Sí”, indique la enfermedad que padece (puede marcar más de una opción)

Enfermedad					
Diabetes	HTA	Cáncer	Enf. Cardiacas	Enf. Renal	Otras especifique

¿Toma algún tratamiento médico para alguna de las enfermedades antes mencionadas?

Sí No

¿Para cual enfermedad crónica toma medicamentos?

Enfermedad					
Diabetes	HTA	Cáncer	Enf. Cardiacas	Enf. Renal	Otras especifique

II. ESTILO DE VIDA

¿Cuántas de clases de danza tiene en la semana?

Menor o igual de 3

Mayor o igual 4

¿Cuántas horas al día duran las clases?

Menor de 2 Horas

3 – 4 horas

Mayor de 5 horas

¿Realiza algún tipo de actividad física programada? Sí No

¿Qué tipo de actividad física realiza? (puede marcar más de una opción):

Gimnasio

Bicicleta

Otros

Camina

Deporte

No aplica

Fitness (Zumba, baila)

Aeróbicos

¿Cuánto tiempo le dedica al ejercicio físico? (solo puede marcar una opción):

No aplica

31 a 60 minutos

Menor a 30 minutos

Mayor a 61 minutos

¿Cuantas veces a la semana realiza la actividad física?

Menor de 3 días

4 a 5 días

Todos los días

Podría indicarme de los siguientes grupos de alimentos ¿Con que frecuencia a la semana consumo los siguientes alimentos? (solo puede marcar una opción):

Producto	Si	No	Menos de 3 veces/semana	3-5 veces/semana	Más de 6 veces/semana
Lácteos y derivados					
Leche líquida					

Leche en polvo					
Queso seco					
Queso fresco					
Cuajada					
Cárnicos					
Huevo de gallina					
Carne de Res					
Carne de Pollo					
Carne de Cerdo					
Pescado					
Embutidos					
Chorizo criollo					
Jamón					
Mortadela					
Salchicha					
Leguminosas					
Frijoles rojos					
Frijoles negros					
Frijoles blancos					
Cereales					
Pan dulce					
Pan simple					
Arroz					
Avena en hojuela					
Avena molida					
Cebada					
Cornflake					
Pinolillo, pinol o pozol					
Harina					
Tortilla de Maíz					
Espaguetis					
Galletas					
Elote					
Azúcares					
Azúcar blanca					
Azúcar morena					
Caramelos					
Chocolates					
Cajetas					
Chicles					
Jalea					
Miel					
Grasas					
Aceite vegetal					
Aguacate					

Mantequilla					
Margarina					
Crema					
Verduras y hortalizas					
Cebolla					
Tomate rojo					
Chiltoma					
Zanahoria					
Ayote					
Lechuga					
Papas					
Pepino					
Pipián					
Plátano verde					
Plátano maduro					
Guineo o banano verde					
Frutas					
Naranja Dulce					
Melón					
Sandía					
Granadilla					
Mandarina					
Mango					
Papaya					
Piña					
Banano					
Tamarindo					
Jamaica					
Jocote					
Comidas rápidas					
Enchiladas					
Papas fritas					
Hamburguesa					
Pizzas					
Sándwich					
Tacos					
Hot-dog					
Otros					
Condimentos					
Mani, nueces y semillas					
Refrescos naturales					
Refrescos artificiales					

Bebidas energizantes					
Bebidas hidratante					
Gaseosas					
Helados, sorbetes					
Sopas instantáneas					
Meneítos					
Café o te					
Cervezas					
Otros. Especificar					

¿Cuántos tiempos de comida realiza al día? (Comidas fuertes y meriendas)

Un tiempo

Cuatro tiempos

Dos tiempos

Más de cuatro tiempos

Tres tiempos

¿Si realiza menor o igual a 4 tiempos al día, ¿Cuál tiempo de comida no hace?

Desayuno Merienda Almuerzo Merienda Cena

Con que frecuencia agrega sal de mesa Una vez servidos los alimentos en su plato

Siempre

Casi siempre

Nunca

¿Cuál es la forma de cocción que más consume sus alimentos? (más de 3 veces por semana)

Fritos

Cocidos

Horneados

Al vapor

Crudos

Otros, especifique: _____

Asados

¿Puede indicar si usted realiza las siguientes actividades?

	Diario	3 veces a la semana	Fin de semana	Ocasional	Nunca
Fuma					
Alcohol					
Otras sustancias					

¿Cuántas horas duerme al día?

Menor a 6 horas

6 – 8 horas

más de 8 horas

III. CONOCIMIENTOS EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

¿Qué es para Usted una alimentación saludable?

Comer de todo en cantidades adecuadas

No consumir carbohidratos y alimentos grasos

Solo comer alimentos naturales

No consumir comida chatarra

Comer solo frutas y verduras

Poca grasa y azúcar

Comer solo carnes, leche y huevos

No se

¿Cuántas comidas al día necesita tu organismo? (solo puede marcar una opción):

Un tiempo

Cuatro tiempos

Dos tiempos

Más de cuatro tiempos

Tres tiempos

Podría indicarme ¿cuál es la comida más importante del día? (solo puede marcar una opción)

Desayuno

Cena

Almuerzo

Merienda

Podría indicar de los siguientes grupos de alimentos ¿Cuál es la función principal que conoces de cada grupo? (solo puede marcar una opción por cada fila):

	Fortalece en huesos y dientes	Fortalece en músculos	Baja n de peso	Sube n de peso	Previene enfermedades	Suben la presión arterial	Bajan la presión arterial	Evitan el estreñimiento	Proporcionan energía	Ninguna	Todos
Leche fluida, agria, yogurt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Granos y cereales (arroz, Corn Flakes, tortillas)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pan y tubérculos (yuca, Quequisque, camote, papa)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Carne, huevos, quesos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frutas y verduras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leguminosas (frijol, soya, garbanzos)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Enlatados y embutidos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebidas alcohólicas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebidas energizantes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebidas gaseosas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Postres y dulces	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Grasas y frituras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Misceláneos (maruchan, sopas magui)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

IV. Datos antropométricos

Datos			
Peso		Cintura	
Talla		Cadera	

¡Muchas gracias por la participación

Presupuesto

Objetivo General: Evaluar los estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero – Abril 2019

PRESUPUESTO

No.	Descripción	Unidad	Cantidad	Costo unitario	Total
I. Participantes					
1	Estudiante de V año de Nutrición	Meses	6	250,00	1500,00
2	Estudiante de V año de Nutrición	Meses	6	250,00	1500,00
3	Estudiante de V año de Nutrición	Meses	6	250,00	1500,00
Sub total					4500,00
II. Material y equipo de oficina					
4	Encuestas para validación	Unidad	5	8,00	40,00
5	Encuetas	Unidad	32	5,00	160,00
6	Lapiceros	Caja	1	52	52,00
7	Libretas para apuntes	Unidad	3	27	81,00
8	Impresión de monografía para defensa	Unidad	3	150,00	450,00
9	Impresión de monografía luego de las correcciones de la defensa y Empastado	Unidad	1	400,00	400,00
Sub total					1183,00
Total					5683,00

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Objetivo General: Evaluar los estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de las/los integrantes de la compañía de danza WSK. Enero – Abril 2019

Actividades	Enero del 2019 a Abril del 2019																			
	Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Elaboración del tema, objetivos y planteamiento del problema	x																			
Validación del tema de investigación			x																	
Autorización por la encargada de danza			x																	
Reconocer el lugar			x																	
Elaboración del marco teórico				x	x	x	x	x												
Elaboración de la matriz y diseño metodológico								x	x	x										
Correcciones en el instrumento				x	x															
Recolección de la información										x	x									
Discusión de resultados												x	x	x						
Elaboración de informe final														x	x					

Elaboración del artículo científico																			
Pre defensa de monografía													X						
Correcciones finales														X					
Defensa de monografía																	X	x	x

Tabla 1 Sexo

Sexo	Porcentaje
Femenino	53%
Masculino	47%

Fuente: Encuesta realizada a los integrantes de la agrupación WSK

Tabla 2 Procedencia

Procedencia	Porcentaje
Urbano	91%
Rural	9%

Fuente: Encuesta realizada a los integrantes de la agrupación WSK

Tabla 3 Religión

Religión	Porcentaje
Ninguna	18%
Católica	38%
Evangélica	38%
Creyente	6%

Fuente: Encuesta realizada a los integrantes de la agrupación WSK

Tabla 4 Horas de clases de danza

Cuántas horas de clases son al día	Porcentaje
Menor de 2 horas	38%
De 3 - 4 horas	59%
Mayor de 5 horas	3%

Fuente: Encuesta realizada a los integrantes de la agrupación WSK

Tabla 5 Días de clases de danza

Cuántas clases de danza tiene a la semana	Porcentaje
menor o igual de 3	88%
mayor o igual de 4	12%

Fuente: Encuesta realizada a los integrantes de la agrupación WSK

Tabla 6 Realización de actividad física

Realizan actividad física	Porcentaje
No	25%
Si	75%

Fuente: Encuesta realizada a los integrantes de la agrupación WSK

Tabla 7 Tiempo dedicado a realizar actividad física

Deporte	Si	No
Camina	19%	81%
Bicicleta	0%	100%
Aeróbicos	3%	97%
Gimnasio	31%	69%
Fitness	31%	69%
Deporte	12%	88%

Fuente: Encuesta realizada a los integrantes de la agrupación WSK

Tabla 8 Tiempo dedicado a realizar actividad física

Tiempo dedicado al ejercicio	Porcentaje
No aplica	25%
menor a 30 minutos	10%
De 31 a 60 minutos	25%
Mayor a 61 minutos	40%

Fuente: Encuesta realizada a los integrantes de la agrupación WSK

Tabla 9 Días de la semana que realizan actividad física programada

Días de la Semana que realiza actividad física	Porcentaje
No aplica	25%
meno de 3 días	22%
De 4 a 5 días	44%
Todos los días	9%

Fuente: Encuesta realizada a los integrantes de la agrupación WSK

Tabla 10 Patrón de consumo

Alimentos	Más de 3 veces por semana
Queso seco	56%
Carne de Pollo	66%
Frijoles rojos	78%
Arroz	78%
Azúcar blanca	75%
Aceite vegetal	63%
Cebolla	78%
Tomate rojo	78%
Chiltoma	72%
Condimentos	50%
Refrescos naturales	56%

Fuente: Encuesta realizada a los integrantes de la agrupación WSK

Tabla 11 *Tiempos que realizan al día*

Números de comidas que realiza	Porcentaje
Dos tiempos	34%
Tres tiempos	41%
Cuatro tiempos	22%
Más de cuatro tiempos	3%

Fuente: Encuesta realizada a los integrantes de la agrupación WSK

Tabla 12 *Frecuencia de tiempo de comida*

	Realiza Desayuno	Realiza Merienda am	Realiza Almuerzo	Realiza Merienda pm	Realiza Cena
Si	69%	38%	94%	22%	84%
No	31%	63%	6%	78%	16%

Fuente: Encuesta realizada a los integrantes de la agrupación WSK

Tabla 13 *Adición de sal*

Adición de sal	Porcentaje
No	88%
Siempre	3%
casi siempre	9%

Fuente: Encuesta realizada a los integrantes de la agrupación WSK

Tabla 14 *Método de cocción*

	Fritos	Crudos	Cocidos	Horneados	Asados	Al vapor
No	25%	97%	50%	100%	69%	94%
Si	75%	3%	50%	0%	31%	6%

Fuente: Encuesta realizada a los integrantes de la agrupación WSK

Tabla 15 Frecuencia con la que fuma

Frecuencia con que fuma	Porcentaje
Diario	9%
Tres veces a la semana	4%
Ocasional	9%
Nunca	78%

Fuente: Encuesta realizada a los integrantes de la agrupación WSK

Tabla 16 Frecuencia de ingerir alcohol

Frecuencia que con que toma alcohol	Porcentaje
Diario	6%
Tres veces a la semana	3%
Fin de semana	6%
Ocasional	56%
Nunca	28%

Fuente: Encuesta realizada a los integrantes de la agrupación WSK

Tabla 17 Horas de sueño

Cuanto duerme al día	Porcentaje
Menos de 6 horas	19%
De 6 - 8 Horas	65%
Más de 8 horas	16%

Fuente: Encuesta realizada a los integrantes de la agrupación WSK

Tabla 18 Conocimientos en nutrición

Categoría	Bueno	Regular	Deficiente
Porcentaje	3%	13%	84%

Tabla 19 IMC

Sexo	Bajo peso	Normal	Sobrepeso	Obeso tipo I
F	12%	59%	24%	5%
M	0%	60%	40%	0%

Fuente: Encuesta realizada a los integrantes de la agrupación WSK

Tabla 20 ICC

Sexo	En riesgo	Bueno	Regular	Excelente
F	9%	3%	38%	3%
M	22%	16%	0%	9%

Fuente: Encuesta realizada a los integrantes de la agrupación WSK

GALERIA DE FOTOS



Compañía de danza WSK

