



Universidad
Norbert Wiener

Facultad de Ciencias de la Salud
Escuela Académico Profesional de Nutrición Humana

Hábitos alimentarios y estado nutricional de bailarines
de marinera categoría juvenil y adulto de la academia
Illary Perú, 2022

Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Nutrición
Humana

Presentado por:

Martinez Asalde, Milagros Del Rocio

Código ORCID: 0000-0002-0026-3332

Asesor: Mg. Lujan Torrealva, Franco Silvio

Código ORCID: 0000-0002-0026-3332

Lima, Perú

2022

Tesis

Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional de Bailarines de Marinera
Categoría Juvenil y Adulto de La Academia Illary Perú, 2022.

Línea de investigación:

SALUD Y BIENESTAR

ASESOR(A):

Mg. Lujan Torrealva, Franco Silvio

CÓDIGO ORCID: 0000-0002-0026-3332

Dedicatoria

A Dios

Por guiarme en todo este largo camino y haberme brindado salud para continuar y seguir adelante con mis metas profesionales.

A mis Padres

Por todo el amor, soporte, consejos y aliento que me dieron en todos los años de carrera; para poder conseguir mi tan anhelado sueño de culminar este camino satisfactoriamente.

Milagros Martínez

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, a los docentes de mi casa de estudios por todas sus enseñanzas y cada consejo que desde sus experiencias como alumnos nos pudieron brindar para continuar en todo el camino de nuestra bonita carrera.

A la directora de la EAP Nutrición Humana, Dra. Saby Mauricio Alza por todo el soporte y motivación que nos dio a cada uno de nosotros para lograr nuestra meta profesional.

A mi estimado asesor, Mg Franco Lujan Torrealva, por haberme guiado en este último camino, cada consejo, cada corrección y sobre todo la motivación que me dio para no desistir en este proceso y continuar hasta el final.

ÍNDICE GENERAL

Dedicatoria.....	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE GENERAL	v
ÍNDICE DE TABLAS.....	vii
ÍNDICE DE FIGURAS	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
INTRODUCCIÓN.....	xi
CAPÍTULO I. EL PROBLEMA	12
1.1. Planteamiento del problema	12
1.2. Formulación del problema.....	14
1.2.1. Problema general	14
1.2.2. Problemas específicos.....	14
1.3. Objetivos de la investigación.....	14
1.3.1. Objetivo general.....	14
1.3.2. Objetivos específicos	14
1.4. Justificación de la investigación.....	15
1.4.1. Justificación teórica	15
1.4.2. Justificación metodológica	15
1.4.3. Justificación práctica.....	15
1.5. Limitaciones de la investigación	16
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	17
2.1. Antecedentes de la investigación.....	17

2.2. Bases teóricas	21
2.3. Formulación de hipótesis.....	26
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA.....	27
3.1. Método de la investigación.....	27
3.2. Enfoque investigativo	27
3.3. Tipo de investigación	27
3.4. Diseño de la investigación.....	27
3.5. Población, muestra y muestreo.....	28
3.5.2. Muestra.....	28
3.6. Variables y operacionalización.....	29
3.7. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	30
3.7.1. Técnica	30
3.7.2. Descripción de instrumentos	30
3.7.3. Validación	32
3.7.4. Confiabilidad.....	32
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos.....	33
3.9. Aspectos éticos	33
CAPÍTULO IV. PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	34
4.1. Resultados.....	34
4.1.1 Análisis descriptivo de los resultados.....	34
4.2. Discusión de resultados	42
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	44
5.1. Conclusiones.....	44
5.2. Recomendaciones	45
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	46
ANEXOS	51

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Análisis sociodemográfico de los bailarines de marinera categoría juvenil y adulto de la academia Illary.....	34
Tabla 2. Hábitos alimentarios de los bailarines de marinera categoría juvenil y adulto de la academia Illary	35
Tabla 3. Estado Nutricional de los bailarines de marinera categoría juvenil y adulto de la academia Illary	36
Tabla 4. Hábitos alimentarios de los bailarines de marinera de la academia Illary Categoría juvenil.....	37
Tabla 5. Hábitos alimentarios de los bailarines de marinera de la academia Illary Categoría adultos.....	37
Tabla 6. Estado nutricional de los bailarines de marinera de la academia Illary Categoría juvenil.....	39
Tabla 7. Estado nutricional de los bailarines de marinera de la academia Illary Categoría adultos.....	39

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Análisis por sexo de los bailarines de marinera categoría juvenil y adulto de la academia Illary	34
Figura 2. Análisis por categoría de los bailarines de marinera categoría juvenil y adulto de la academia Illary.....	34
Figura 3. Hábitos alimentarios de los bailarines de marinera categoría juvenil y adulto de la academia Illary	35
Figura 4. Estado nutricional de los bailarines de marinera categoría juvenil y adulto de la academia Illary	36
Figura 5. Hábitos alimentarios de los bailarines de marinera de la academia Illary Categoría jóvenes y adultos	38
Figura 6. Estado nutricional de los bailarines de marinera de la academia Illary Categoría juvenil y adultos	40

RESUMEN

Para el desarrollo del presente estudio se ha establecido como objetivo general determinar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los bailarines de marinera categoría juvenil y adulto de la academia Illary Perú, 2022, para lo que se ha utilizado un método deductivo, de tipo descriptivo, con un enfoque cuantitativo, de corte transversal y un diseño no experimental, siendo para ello utilizada una muestra de 50 bailarines a quienes se les aplicó como instrumento un cuestionario y una ficha de recolección de datos. Los resultados arrojaron que el nivel de hábitos alimentarios predominante es saludable en el 52% de los hombres y mujeres. Siguiendo con un nivel de hábitos moderados en el 32% de los hombres y en el 28% de las mujeres, y por último se detectó que solo el 16% de los bailarines de poseían hábitos poco saludables, así como el 20% de las de género femenino, asimismo, el estado nutricional es bueno en el 40% de los hombres, mientras que en las mujeres alcanzó un porcentaje del 36%; asimismo, el 28% obtuvo un nivel regular, mientras que el 36% de las mujeres se encontraron en el mismo rango de valoración, por último, el 32% de los hombres tiene un malo estado nutricional, al tiempo que el 28% presentaron el mismo grado de valoración. Se concluyó que los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los bailarines promedia entre regular y bueno de acuerdo con los resultados analizados.

Palabras clave: hábitos alimentarios, estado nutricional, marinera.

ABSTRACT

For the development of this study, the general objective has been established to determine the eating habits and nutritional status of the youth and adult category marinera dancers of the Illary Peru academy, 2022, for which a deductive, descriptive method has been used. , with a quantitative, cross-sectional approach and a non-experimental design, using a sample of 50 dancers to whom a questionnaire and a data collection form were applied as an instrument. The results showed that the level of predominant eating habits is healthy in 52% of men and women. Continuing with a level of moderate habits in 32% of the men and 28% of the women, and finally it was detected that only 16% of the dancers had unhealthy habits, as well as 20% of the female gender, likewise, the nutritional status is good in 40% of men, while in women it reached a percentage of 36%; likewise, 28% obtained a regular level, while 36% of the women were in the same range of assessment, finally, 32% of the men have a poor nutritional status, while 28% presented the same degree of appreciation. It was concluded that the eating habits and nutritional status of the dancers average between fair and good according to the results analyzed.

Keywords: eating habits, nutritional status, sailor

INTRODUCCIÓN

Desde hace una gran cantidad de años la marinera peruana se ha convertido en una manifestación cultural representativa del país, su creación buscó representar la identidad y el arte nacional mediante el ritmo, elegancia, fuerza y galantería por lo que para su practica se requiere de mantener un estado nutricional óptimo para tener mejores resultados en el ejercicio de la danza, por tal motivo, la presente investigación buscó determinar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los bailarines de marinera categoría juvenil y adulto de la academia Illary Perú, 2022.

Capítulo I: se encuentra el planteamiento del problema, la formulación de problema, objetivos, justificación y delimitación del problema.

Capítulo II: es donde se desarrolla el marco teórico, antecedentes, bases teóricas y se plantean las hipótesis de investigación.

Capítulo III: es donde se plantea la metodología, enfoque, tipo, método, diseño, población, muestra, técnica e instrumentos, descripción de los instrumentos, validación y confiabilidad de los instrumentos, además de los aspectos éticos considerados para la elaboración de la presente investigación.

Capítulo IV: es donde se realiza la presentación de los resultados mediante las tablas y figuras correspondientes, a su vez se desarrollan las discusiones de los resultados, es decir, se ejecuta la comparación con estudios previos que permitan la verificación de los resultados obtenidos.

Capítulo V: es donde se desarrollan las conclusiones y recomendaciones de la investigación.

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

La marinera peruana es una de las manifestaciones culturales más representativas del país. Una de las danzas que expresa arte e identidad nacional a base de ritmo, elegancia, fuerza, picardía y galantería.¹ La práctica de esta danza ayuda en muchos aspectos, tanto en lo físico como en lo emocional. En el aspecto físico ayuda a la postura, forma, y da elasticidad del cuerpo. Asimismo, por los movimientos que involucra fortalece el corazón. En lo emocional, debido al movimiento del cuerpo hace que se produzcan endorfinas, por lo tanto, mejora el estado de ánimo.²

Es así que, el gasto energético que se requiere cuando practicas una danza será mayor, conforme se aumente el tiempo y la intensidad del ejercicio.³ La práctica de la Marinera Peruana es muy ardua, la preparación es entre una hora y media hasta dos horas aproximadamente en los ensayos, y son a diario o tres veces por semana. En consecuencia, hay una alta demanda energética por la actividad realizada.⁴

En ese sentido, la danza incrementa la demanda energética, por lo cual exige que la ingesta de glúcidos aumente para cubrir la demanda inmediata de energía y para restablecer reservas de glucógeno muscular. De igual forma las necesidades proteicas se verán aumentadas, variando según el esfuerzo, edad y sexo. La disminución del consumo de alimentos en los bailarines, unido a un entrenamiento intenso aumenta el catabolismo proteico y disminuye la concentración de glucógeno muscular. Esto limitaría la capacidad para realizar esfuerzos máximos y altera la fuerza como la potencia muscular. Esto conllevaría a un deficiente cumplimiento en el baile.⁵

Los hábitos alimentarios y el estado nutricional constituyen un factor determinante puesto que la salud de las personas que realizan alguna actividad física está ligada con su

nutrición, ya que, es necesaria para un mayor desempeño de la actividad. El estado nutricional saludable va depender de los hábitos alimentarios, como la cantidad y calidad de los alimentos que se van a consumir a diario.⁶

Según la *Organización Panamericana de la Salud (OPS)*, los hábitos alimentarios son conductas en las que se verá cómo se seleccionan, preparan y consumen los alimentos, un individuo o cierta población. Y esto va dependen de la disponibilidad de los alimentos, nivel de educación alimentaria y el acceso es estos.⁷ La alimentación y nutrición tienen que estar vinculadas en todas las actividades físicas y tienen que cambiar según la disciplina que se practique y en dependencia de la demanda nutricional de cada bailarín. Es necesario tener en cuenta que, de acuerdo con el consumo habitual de los alimentos de la persona, dependerá su rendimiento y posibilidad física.⁸

Ahora bien, la prevalencia del sobrepeso y la obesidad, son importantes factores de riesgo de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer, se ha más que duplicado durante las últimas 3 décadas en todo el mundo. El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.⁹⁻¹⁰

Se considera una persona que tiene obesidad cuando presenta un índice de masa corporal mayor o igual a 30.¹⁴

Según la OMS, las ENT son actualmente responsables de aproximadamente el 32% de las muertes, y durante las últimas décadas se ha dado un aumento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad entre jóvenes y adultos.¹¹⁻¹²

En el 2020 según el INEI en Perú el 24.6% de la población de 15 a más años de edad tiene Obesidad, registrándose un aumento de 3.6% a comparación con el 2017.¹³

Según el área de residencia, la incidencia fue más alta en las personas que viven en el área urbana (26.9%), que en el área rural (14.5%).¹⁴

Frente a lo antes expuesto, dado que los hábitos alimentarios y el estado nutricional de las personas impactan en el desempeño de las actividades físicas, en especial la danza; tomando en cuenta la población a estudiar, surgieron las siguientes interrogantes.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuáles son los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los bailarines de marinera categoría juvenil y adulto de la academia Illary Perú, 2022?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuáles son los hábitos alimentarios de los bailarines de marinera de la academia Illary Perú, según categoría de concurso?

¿Cuál es el estado nutricional de los bailarines de marinera de la academia Illary Perú, según categoría de concurso?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los bailarines de marinera categoría juvenil y adulto de la academia Illary Perú, 2022.

1.3.2. Objetivos específicos

Identificar los hábitos alimentarios de los bailarines de marinera de la academia Illary Perú, según categoría de concurso.

Evaluar el estado nutricional de los bailarines de marinera de la academia Illary Perú, según categoría de concurso.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Justificación teórica

La Marinera Norteña es uno de los bailes que representa la cultura peruana. En promedio se presentan 84 concursos al año a nivel nacional, lo cual demanda la preparación de muchos bailarines. Con la frecuencia que estos ensayan este baile incrementa el gasto energético, por ende, la energía dietaria debe ser aportada correctamente para un buen estado nutricional, que se verá plasmado en el rendimiento físico de los bailarines.¹⁵ Por lo tanto, la presente investigación permitirá obtener información respecto a hábitos alimentarios y estado nutricional de las personas que practican este arduo baile, el cual requiere tener una buena alimentación, cuyos resultados puedan servir como aporte y evidencia científica para investigaciones e intervenciones futuras en el país en la materia.

1.4.2. Justificación metodológica

Para que la investigación cumpla con los objetivos planteados, se usó como herramienta de recolección de datos una encuesta, la cual se eligió por ser un instrumento que permite recolectar y procesar datos de manera eficaz y rápida. La encuesta se aplicó a 40 bailarines de marinera categoría juvenil y adulto de la Academia Illary Perú.

De igual forma se realizó la valoración nutricional y medición de composición corporal para identificar posibles carencias o excesos de nutrientes y estado nutricional de cada participante.

1.4.3. Justificación práctica

La intención de esta investigación, es que esta información sea útil para los bailarines de esta danza, que sepan de qué forma deben alimentarse para tener un óptimo estado nutricional y que en el camino no traiga problemas para su salud. Y de igual forma, que este

sirva para estudios a futuro, y conceda implementar participaciones preventivas para la mejora de los hábitos alimentarios y el estado nutricional; y, en consecuencia, contribuir a disminuir la incidencia de las enfermedades crónicas no transmisibles, aportando a la mejora de la salud pública poblacional y cumplir con los objetivos de las políticas públicas propuestas por el sector salud.

1.5.Limitaciones de la investigación

La presente investigación encontró diversas limitaciones que terminaron complicando la culminación del estudio, siendo la principal la renuencia de los encuestados en pertenecer y brindar el consentimiento para formar parte de la aplicación del instrumento, lo que llevó a explicar los riesgos y beneficios que generan el estudio y a su vez garantizar la identidad de cada uno de ellos a fin de evitar perjudicarlos de cualquier forma.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes Nacionales

Paredes, (2018) realizó un trabajo de investigación sobre “Valoración de hábitos alimentarios y estado nutricional en internos de medicina del hospital de apoyo santa rosa – Piura 2028”. La investigación tuvo como objetivo “*determinar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los internos de medicina*” Como resultado se obtuvo que con respecto al IMC el 46.9% fue normal, el 40.6% sobrepeso, el 9.4% obesidad y 3.1% bajo peso. El 53.1% tienen hábitos alimentarios adecuados, y el 73.3% de los internos con hábitos inadecuados.¹⁶

Velásquez, (2016) realizó una investigación descriptiva, analítico relacional, de corte transversal, con el objetivo de “*establecer la relación entre los estilos de vida saludable y el estado nutricional de los deportistas seleccionados de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno 2016*”. Y como resultado sobre los estilos de vida saludable de los deportistas se obtuvo que un 61.21% tienen un buen estilo de vida, el 15.52% es regular y el 23.27% excelente. En cuanto al IMC el 81.90% normales, el 11.21% sobrepeso, 5.1% bajo peso y 0.86% obesidad I y II. La mayoría de estudiantes tienen estilos de vida saludable con IMC normal y un mínimo porcentaje explica estilos de vida no saludables y tienen bajo peso y sobrepeso. De acuerdo a la ingesta de energía, fibra, hierro (mujeres), magnesio (mujeres), selenio, yodo (mujeres) y folato (mujeres) estaban por debajo de los valores dietéticos de referencia del Reino Unido. La ingesta de frutas y verduras fue baja; 2.7 ± 1.4 raciones al día. El 16% de los días informados no contenían frutas ni verduras.¹⁷

2.1.2. Antecedentes Internacionales

Peláez (2020), realizaron una revisión sistemática sobre “Hábitos nutricionales en gimnastas” entre los años 2000-2020 en la cual usaron diversas bases de datos, siguiendo los principios de la declaración *PRISMA*. Con el objetivo de “*conocer los hábitos nutricionales en practicantes de deportes gimnásticos*”. Como resultado la revisión resalta que las mujeres tienen hábitos inadecuados más que los hombres. Los instrumentos más usados fueron, con un 33.33% el recordatorio dietético de 7 días y con un 20% cuestionario de calidad de vida mediterránea y registro de 3 días. Se dedujo que los gimnastas en general, consumen dietas desequilibradas, por ende, no tienen buenos hábitos alimentarios.¹⁸

Civil et al. (2019), utilizaron un diseño de estudio transversal, con el objetivo de “*medir la ingesta dietética (diarios de alimentos y recordatorio dietético de 24 horas) y el gasto de energía (acelerómetro) en 20 estudiantes de ballet de formación profesional a tiempo completo que asistían al conservatorio Real de Escocia en Glasgow*”. Se obtuvo como resultado que la ingesta de energía y macronutrientes de los estudiantes de ballet profesional fue similar durante los días de semana y los fines de semana ($P > 0,050$), mientras que el gasto total de energía fue mayor entre semana que los fines de semana ($P < 0,010$; IC del 95 %: 212, 379). El balance energético fue menor los días de semana ($-425 \pm 465 \text{ kcal} \cdot \text{día}^{-1}$) que los días de fin de semana ($-6 \pm 506 \text{ kcal} \cdot \text{día}^{-1}$, $P = 0,015$; IC del 95 %: $-748, -92$). El gasto energético del ejercicio fue mayor entre semana ($393 \pm 103 \text{ kcal} \cdot \text{día}^{-1}$) que los días de fin de semana ($213 \pm 129 \text{ kcal} \cdot \text{día}^{-1}$; $P < 0,010$; IC 95 %: 114, 246), pero la disponibilidad de energía fue similar entre períodos (días laborables $38 \pm 13 \text{ kcal} \cdot \text{kg FFM} \cdot \text{día}^{-1}$; días de fin de semana $44 \pm 13 \text{ kcal} \cdot \text{kg FFM} \cdot \text{día}^{-1}$; $P = 0,110$). En general, el 35 % de los participantes tenía una ingesta de energía $< 1800 \text{ kcal} \cdot \text{día}^{-1}$, el 44 % tenía una disponibilidad de energía reducida ($30\text{--}45 \text{ kcal} \cdot \text{kg FFM} \cdot \text{día}^{-1}$) y el 22 % tenía una disponibilidad de energía baja ($< 30 \text{ kcal} \cdot \text{kg FFM} \cdot \text{día}^{-1}$).¹⁹

Valencia Reyes, et al. (2019), presentaron un estudio descriptivo de corte trasversal, realizado con el objetivo de *“evaluar los estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de los integrantes de la compañía de danza WSK enero – abril 2019”*. Los resultados obtenidos muestran que de acuerdo el patrón alimentario los 11 alimentos que se consumen más de 3 veces por semana y por más del 50% de la población, destacando entre ellos los frijoles rojos, arroz, cebolla y tomate rojo con un 78%, con esto se afirma 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. Dentro de los tiempos de comida que realizan los integrantes queda demostrado que el 41% ingiere tres tiempos de comida, el 34% dos tiempos de comida, un 22% consume cuatro tiempos de comida y solo un 3% más de cuatro tiempos de comida; de este modo se evidencia que los hábitos alimentarios varían para cada persona, ya que ni el 50% de la población realiza sus tres tiempos de comida. Respecto al conocimiento de nutrición, se encontró que el 84% es deficiente, el 13% regular y el 3% bueno, esto evidencia que la mayoría de la población poseen conocimientos deficientes en temas de nutrición y alimentación saludable.²⁰

Fuertes, (2018) realizó una investigación no experimental, cuantitativo y descriptivo, con el objetivo de *“reconocer la relación que existe entre la ingesta calórica y el gasto energético en los integrantes del grupo de danza tradicional de la Universidad Técnica del norte”*. Los resultados fueron, con relación al IMC la mayoría con un 70% para mujeres y varones cuentan con un IMC normal, según el porcentaje de adecuación de la dieta tanto en ambos géneros encontrándose en un rango correcto, y la ingesta calórica demostró que el 58% mantiene un balance neutro. Concluyendo que la ingesta calórica fue proporcional al gasto energético en más del 50% de la población.²¹

Llamuca, (2022) realizó estudio cuantitativo, descriptivo de corte trasversal y observacional, el cual tuvo como objetivo *“explicar la relación entre hábitos alimentarios y*

estado nutricional en adultos jóvenes de la ciudadela “Las Tejas” en la ciudad de Guayaquil”. Se usaron dos instrumentos frecuencia de consumo alimentario y mediciones antropométricas. Los resultados muestran que tanto hombres como mujeres, tuvieron con un 27% IMC normal en mujeres y 22% en hombres, con sobrepeso un 16% en mujeres y un 19% en hombres, y solo la menor parte presenta obesidad I con un 3% mujeres y un 6% en hombres y en obesidad II 3% en mujeres y un 3% en hombres. Y referente a los hábitos alimentarios se obtuvo que, de las tres comidas principales cerca del 50% no toma desayuno, el 52% si desayunan todos los días, y el 45% solo a veces. Con esto se evidencia que el 50% se encuentran normo peso y en sobrepeso debido a sus costumbres alimentarias.²²

Hernández, Gonzáles, Vásquez, et al. (2021) realizaron una revisión integrativa, se utilizaron las siguientes bases de datos como Scielo, PubMed, etc. El objetivo fue *“describir hallazgos publicados de hábitos de alimentación y su relación con sobrepeso y obesidad en adultos mexicanos”*. Como resultado se concluyó que en zonas rurales reportan que hay un menor consumo calórico y un mayor consumo de frutas, verduras, cereales y vitaminas; en zonas urbanas un menor consumo de vegetales, frutas, cereales, y un mayor consumo de grasas, alimentos procesados y azúcares refinadas. Pese a ello, en ambas zonas el problema del sobrepeso y obesidad es el similar. De igual forma, se observó que la obesidad se ve más en la población femenina que masculina.²³

Morente, (2020) realizó un muestreo aleatorio, con el propósito de *“establecer el gasto calórico en bailarines de danza contemporánea y relacionarlo con su ingesta para poder describir el balance energético”*. La ingesta calórica fue obtenida a través del recordatorio de 24 horas. Los resultados fueron un B.E negativo en mujeres de 1.196,87 +- 360,28 kcal/d y en varones de 1.623,27 +- 626,76 kcal/día. Con ello se concluye que los bailarines tuvieron ingestas calóricas bajas, lo que llevo a un balance energético negativo. Con esta conclusión se

llegó a pensar que las altas demandas energéticas de los bailarines de danza impulsan a aumentar la ingesta alimentaria en los días que se realiza la actividad.²⁴

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Marinera Norteña

La marinera norteña conocida por su elegancia, fuerza y picardía, un baile que expresa arte y transmite sensaciones. Practicarla puede beneficiar el cuerpo, ya que corrige la postura y moldea el físico, así como también controlar las emociones.²⁵ Hay diferentes categorías, entre ellas están la categoría Juvenil (23-26 años) y la categoría adultos (27-39 años).²⁶

La marinera norteña es uno de los bailes representativos del Perú. El número de ensayos de baile incrementa el gasto energético, por lo que la energía dietaría debe ser proporcionada a la medida para un óptimo estado nutricional que permita un buen rendimiento físico, sobre todo a quienes podrían tener una inferioridad energética o de determinado micro o macro nutriente.²⁷

2.2.2. Hábitos Alimentarios

Son comportamientos que se adquieren en los primeros años de vida en la cual se debe tener una buena alimentación saludable, en la cual debe haber una relación entre la ingesta calórica y el gasto calórico. Una buena alimentación solo se puede lograr a base de una dieta balanceada, que permita cubrir las necesidades energéticas en su totalidad, según la *Organización Mundial de la Salud (OMS)*.

- **Completa:** debe contener nutrientes imprescindibles para el buen funcionamiento del organismo.
- **Suficiente:** debe cumplir en su totalidad el requerimiento energético.
- **Variada:** contiene variedad de alimentos en cada tiempo de comida de forma diaria.
- **Armónica:** la dieta debe estar equilibrada con el aporte de macronutrientes y micronutrientes.

- **Adecuada:** para cubrir requerimiento nutricional diario se debe tener en cuenta varios puntos como sexo, edad, estado fisiológico y nivel de actividad física de la persona.
- **Inocua:** la dieta no debe implicar riesgos para la salud, por lo cual debe estar libre de microorganismos contaminantes.²⁹

2.2.3. Estado Nutricional

Es la condición física que presenta una persona, como resultado del balance entre sus necesidades e ingesta de energía y nutrientes.³⁰

2.2.3.1. Factores que afectan el estado nutricional

Disponibilidad de alimentos, nivel de ingesta, educación, conocimientos alimentarios, hábitos alimentarios, manejo higiénico de los alimentos y saneamiento ambiental.³⁰

2.2.3.2. ¿Cómo se evalúa el estado nutricional?

Se evalúa tomando las mediciones de peso, talla o la cantidad de grasa que posee el cuerpo de una persona de acuerdo con su edad y sexo. Estas medidas son favorables y prácticas de realizar, y al compararlas con un patrón de referencia, permite evaluar si la persona tiene un estado nutricional adecuado o presenta un déficit de nutrientes, sobrepeso u obesidad.³⁰

2.2.4. Medidas Antropométricas

Estas medidas consisten en la toma de peso, la medición de talla, pliegues y circunferencias. Es importante aclarar a las personas sobre estas medidas para solicitar su consentimiento.³¹

2.2.4.1. Toma de peso

A) Condiciones

Balanza mecánica de plataforma: instrumento para pesar a los pacientes, debe calibrarse periódicamente.

B) Procedimiento

- Verificar la adecuada ubicación y condición de la balanza. Ubicada en una superficie lisa, horizontal y plana.
- Solicitar al paciente que se quite los zapatos y el excedente de ropa.
- Acomodar la balanza a cero antes de realizar la medida.
- El paciente debe colocarse en el centro de la balanza, en posición erguida y mirando hacia adelante, con los brazos a los costados del cuerpo, con las palmas sobre los muslos.
- Se anota el peso indicado en la balanza, y de ser el caso se descuenta el peso de las prendas del paciente.³¹

2.2.4.2. Medición de talla:

A) Condiciones

Tallímetro fijo de madera: instrumento para medir la talla de los pacientes, colocado sobre una superficie lisa y plana.

B) Procedimiento

- Verificar la adecuada ubicación y condiciones del tallímetro.
- Asegurarnos que todo el cuerpo desde los talones hasta la parte posterior de la cabeza se ubique en unión con el tablero del tallímetro.
- Con nuestra mano derecha deslizar el tope móvil del tallímetro hasta hacer contacto con la superficie superior de la cabeza; luego deslizar el tope móvil hacia arriba. Realizar el procedimiento unas tres veces para dar la talla con mayor precisión.³¹

2.2.4.3. Medición de Perímetro Abdominal (PAB)

A) Condiciones

Cinta métrica inextensible: instrumento que nos va servir para la medición del PAB.

Debe tener una longitud de 200cm y una resolución de 1mm. Es recomendable que la cinta sea de fibra de vidrio.

B) Procedimiento

- Asegurarse que el paciente se encuentre relajado y, de ser el caso, solicitarle que se desabroche el cinturón o correa que pueda comprimir el abdomen.
- Tocar el borde inferior de la última costilla y el borde superior de la cresta iliaca, fijar la distancia media entre ambos puntos y realizar una marca para guiarnos; lo mismo en el lado izquierdo.
- Colocar la cinta horizontalmente alrededor del abdomen sin hacer presión, tomando como referencia las dos marcas que hicimos de cada lado.
- Tomar la medida en el momento en que el paciente respira lentamente y expulsa el aire.³¹

2.2.4.4. Medida de pliegue tricipital / pliegue cutáneo tricipital (PCT)

A) Condiciones

Plicómetro estandarizado: es un instrumento que se usa para la medición específica de la reserva energética, esta medición refleja en esencia el panículo adiposo, subcutáneo.

B) Procedimiento

- Solicitar al paciente situarse en postura erguida y con el dorso desnudo, totalmente relajado.
- Situarse frente del paciente.

- Hacer una proyección de la medida marcada a la mitad del brazo hacia la mitad del tríceps, hacer una pequeña huella.
- Tomar un pliego 1 cm por encima de la raya y tomar la medida con el plicómetro por debajo de ella.
- Realizar la medición 3 veces, registrar la medición.³¹

2.2.4.5. Medida de circunferencia braquial

A) Condiciones

Es una referencia de la reserva energética y proteica del paciente.

Cinta métrica: es el instrumento para medir el perímetro abdominal. Debe tener una longitud de 200cm y una resolución de 1mm. Se recomienda utilizar cinta métrica de fibra de vidrio.

B) Procedimiento

- Solicitar al paciente que se sitúe en una postura erguida, con el dorso desnudo, totalmente relajado.
- Situarse frente del paciente.
- Se ubica el punto medio entre el acromion y el olecranon, hacer una pequeña marca.
- Sobre el lugar de la marca, se toman 3 medidas consecutivas.
- El promedio aritmético de las mismas se compara con los valores estándares para el hombre y la mujer.³¹

2.2.5. ¿Cómo los hábitos alimentarios y el estado nutricional pueden impactar al desempeño de la danza?

Como objetivo fundamental no debe ser bajar de peso, si no cambiar a gastos de una reducción conveniente de grasa corporal sin perder significativamente masa muscular, ni alterar el aprendizaje constante de la técnica artística.³²

Bailar implica una gran demanda energética y de nutrientes, una adecuada nutrición permite una mejor ejecución de las labores físicas, previene lesiones, facilita la recuperación posterior al ejercicio, consigue que se alcance un peso corporal correcto y mejora el rendimiento.³³

2.3. Formulación de hipótesis

No aplica

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

El método de la presente investigación es deductivo y transversal, ya que se aplicó una encuesta que permitirá conocer los hábitos alimentarios de la muestra estudiada en específico, a la vez que se evaluará estado nutricional en un tiempo determinado.

3.2. Enfoque investigativo

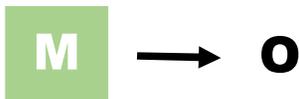
El enfoque de la investigación es cuantitativo, dado que se realizó mediante recolección de datos, análisis estadísticos y con base a una medición numérica.

3.3. Tipo de investigación

El estudio de investigación es de tipo descriptivo, con un enfoque cuantitativo, de corte transversal, no experimental.

3.4. Diseño de la investigación

El diseño del presente estudio es no experimental de corte transversal puesto que se realizó sin manipulación alguna de las variables y solo se buscó la observación descriptiva de estas en un determinado momento.



Donde:

M= Bailarines de marinera categoría juvenil y adulto de la academia Illary Perú

O= Hábitos alimentarios y estado nutricional.

3.5. Población, muestra y muestreo

3.1.1. Población

La población estará conformada por bailarines de marinera categoría juvenil y adulto de la academia Illary Perú, 2022.

3.5.2. Muestra

El estudio se realizó en 50 bailarines de marinera categoría juvenil y adulto.

3.5.3. Criterios de Inclusión:

- Bailarines que pertenezcan a la categoría juvenil (23-26 años) y la categoría adultos (27-39 años).
- Bailarines de la categoría juvenil (23-26 años) y la categoría adultos (27-39 años) que acepten voluntariamente ser parte del estudio.

3.5.4. Criterios de Exclusión:

- Bailarines que pertenezcan a otras categorías (infante, junior, senior y master).
- Bailarines de la categoría juvenil (23-26 años) y la categoría adultos (27-39 años) que tengan alguna enfermedad preexisten que estén relacionadas con los hábitos alimentarios o estado nutricional.

3.5.5. Procedimiento

Inicialmente se les explicó a los bailarines de marinera sobre el estudio, luego se procedió a solicitar datos como edad, categoría a la cual pertenecen y se realizaron cada una de las preguntas para su llenado y la medición de la composición corporal de cada uno de ellos. De igual forma se tuvo en cuenta todas las medidas de bioseguridad para tomar las mediciones antropométricas de los participantes (uso de alcohol, limpieza de instrumentos después de cada evaluación y en todo momento uso de mascarilla). Una vez que se recaudó la información, los

datos obtenidos fueron procesados al programa SPSS versión 21 para poder obtener los resultados y presentarlos en gráficos y tablas de estadística descriptivas.

3.6. Variables y operacionalización

VARIABLES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	ESCALA VALORATIVA								
V1 Hábitos Alimentarios	Prácticas que se logran en los primeros años de vida en la cual se debe tener una buena alimentación saludable.	Frecuencia de consumo de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Lácteos y derivados • Carnes y derivados • Cereales • Tubérculos • Menestras • Frutas • Verduras • Grasas • Azúcar y derivados • Agua • Ultra procesados • Frituras • Bebidas azucaradas 	Ordinal	<p>Siempre (diario – 7 días a la semana)</p> <p>Casi siempre (4-6 veces a la semana)</p> <p>A veces (1-3 veces a la semana)</p> <p>Nunca (0 veces)</p>								
V2 Estado Nutricional	Condición física que presenta una persona, como resultado del balance entre sus necesidades e ingesta de energía y nutrientes.	<p>IMC</p> <p>Pliegues cutáneos, circunferencias</p>	<p>Medición de Peso</p> <p>Medición de Talla</p> <p>Medición de Perímetro abdominal</p> <p>Medición de circunferencia braquial</p>	Ordinal	<p><i>Delgadez (<18.50 Kg/m²)</i></p> <p><i>Normal (18.5 – 24.9 Kg/m²)</i></p> <p><i>Sobrepeso (25 – 29.9 Kg/m²)</i></p> <p><i>Obesidad (≥30 Kg/m²)</i></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>MUJERES</th> <th>HOMBRES</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Normal (<95cm)</td> <td>Normal (<82cm)</td> </tr> <tr> <td>Riesgo elevado (95-101cm)</td> <td>Riesgo elevado (82-87cm)</td> </tr> <tr> <td>Riesgo muy elevado (≥102cm)</td> <td>Riesgo muy elevado (≥88cm)</td> </tr> </tbody> </table> <p>90 – 109% - Normal</p> <p>80 – 89% - Desnutrición calórica leve</p> <p>60 – 69% - Desnutrición calórica moderada</p> <p><60% - Desnutrición calórica severa</p>	MUJERES	HOMBRES	Normal (<95cm)	Normal (<82cm)	Riesgo elevado (95-101cm)	Riesgo elevado (82-87cm)	Riesgo muy elevado (≥102cm)	Riesgo muy elevado (≥88cm)
MUJERES	HOMBRES												
Normal (<95cm)	Normal (<82cm)												
Riesgo elevado (95-101cm)	Riesgo elevado (82-87cm)												
Riesgo muy elevado (≥102cm)	Riesgo muy elevado (≥88cm)												

			Medición de pliegue tricipital		<i>90 – 109% - Normal</i> <i>80 – 89% - Desnutrición calórica leve</i> <i>60 – 69% - Desnutrición calórica moderada</i> <i><60% - Desnutrición calórica severa</i>

3.7. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos

3.7.1. Técnica

La técnica que se empleó fue la encuesta que sirvió para la obtención de la información. Además de la evaluación antropométrica de peso, talla, circunferencias y pliegues que nos ayudaron a conocer el estado nutricional de cada participante.

- **Encuesta:** es una técnica basada en una serie de interrogantes, la cual se va aplicar a una muestra de un estudio, con el fin de reunir datos o para detectar la opinión pública sobre un tema determinado.
- **Evaluación antropométrica:** es la decisión de la valoración nutricional, mediante el peso, talla y otras medidas antropométricas.

3.7.2. Descripción de instrumentos

Como instrumento se empleó una encuesta que contenía un cuestionario en escala Likert para conocer los hábitos alimentarios de cada uno de los participantes del estudio. El cuestionario fue confidencial y anónimo; solo se registró sexo y edad del participante en la parte superior. Y la escala de medición está conformada de la siguiente manera:

Siempre	Diario – 7 días a la semana
Casi siempre	4 – 6 veces a la semana

A veces

1 – 3 veces a la semana

Nunca

0 veces

Para la evaluación antropométrica se tomó el registro de cada participante solicitando edad, categoría de baile y sexo; luego se tomaron las mediciones antropométricas; con ayuda de una balanza, tallímetro, cinta métrica y plicómetro; con el fin de evaluar diagnósticos oportunos y prevenir la aparición de problemas de salud y de esta forma elegir un plan alimentario de acuerdo a la actividad física que realiza cada bailarín de marinera.

En donde:

IMC	
<i>Delgadez</i>	<i>(<18.50 Kg/m²)</i>
<i>Normal</i>	<i>(18.5 – 24.9 Kg/m²)</i>
<i>Sobrepeso</i>	<i>(25 – 29.9 Kg/m²)</i>
<i>Obesidad</i>	<i>(≥30 Kg/m²)</i>

PERIMETRO ABDOMINAL			
MUJERES		HOMBRES	
Normal	<95cm	Normal	<82cm
Riesgo elevado	95 – 101cm	Riesgo elevado	82 – 87cm
Riesgo muy elevado	≥102cm	Riesgo muy elevado	≥88cm

CIRCUNFERENCIA BRAQUIAL	
Normal	90 – 109%
Desnutrición calórica leve	80 – 89%
Desnutrición calórica moderada	60 – 69%
Desnutrición calórica severa	<60%

PLIEGUE TRICIPITAL	
Normal	90 – 109%
Desnutrición proteica leve	80 – 89%
Desnutrición proteica moderada	60 – 69%
Desnutrición proteica severa	<60%

3.7.3. Validación

La validación del instrumento de recolección de datos se hizo por juicio de expertos en el tema.

3.7.4. Confiabilidad

Para determinar la confiabilidad del instrumento se llevó a cabo una prueba piloto de la encuesta considerando la colaboración de 20 participantes, luego estos resultados fueron analizados, para así conocer el valor de la correlación, en donde el resultado debe ser alto.

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

Una vez recaudada la información, estos fueron recopilados y luego se trasladó la información a una hoja de Excel, en la cual los datos fueron procesados al programa estadístico SPSS versión 25, para luego presentarlos en gráficos o tablas usando estadística descriptiva (porcentajes y proporciones, medias y desviación estándar para variables numéricas).

3.9. Aspectos éticos

El presente trabajo de investigación tuvo en cuenta los principios éticos que rigen para el trabajo con seres humanos.

La Autonomía: se representó la decisión de participar o retirarse del estudio cuando el participante así lo decidió sin causar perjuicio.

No maleficencia: los datos recolectados no afectaron la integridad de los bailarines, así mismo se evitó realizar acciones que hubieran podido causar daño o perjudicar a otros.

Beneficencia: este trabajo permitió el desarrollo del área de nutrición en el tema sobre la prevención de enfermedades no transmisibles asociadas a los hábitos alimentarios. Actúe en beneficio de otros, promoviendo así sus intereses y suprimiendo perjuicios.

CAPÍTULO IV. PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Resultados

4.1.1 Análisis descriptivo de los resultados

Tabla 1. Análisis sociodemográfico de los bailarines de marinera categoría juvenil y adulto de la academia Illary

	Fr	%
Masculino	25	50.00%
Femenino	25	50.00%
Total	50	100.00%
Categoría juvenil	28	56.00%
Categoría adultos	22	44.00%
Total	50	100.00%

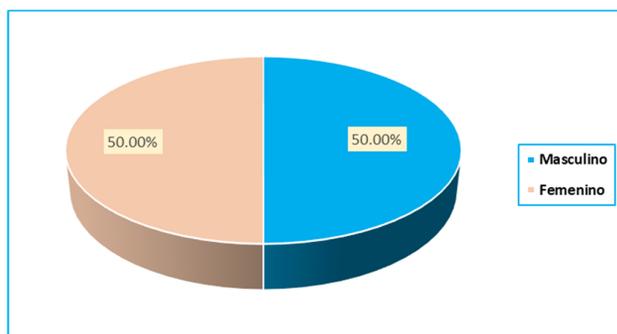


Figura 1. Análisis por sexo de los bailarines de marinera categoría juvenil y adulto de la academia Illary

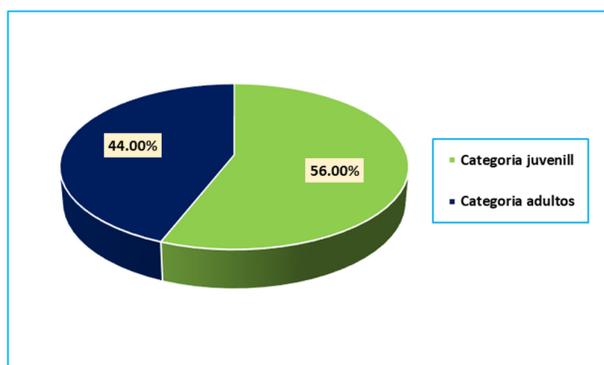


Figura 2. Análisis por categoría de los bailarines de marinera categoría juvenil y adulto de la academia Illary

Interpretación: De los 50 los bailarines de marinera pertenecientes a la academia Illary que fueron partícipes del presente estudio según la tabla 1 y figura 1 y 2; se pudo determinar que el

50% es de género masculino y el otro 50% de género femenino; de igual forma, el 44% pertenece a la categoría juvenil y el 56% a la categoría de adultos.

4.1.1.1. Resultados del objetivo general

Determinar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los bailarines de marinera categoría juvenil y adulto de la academia Illary Perú, 2022.

Tabla 2. Hábitos alimentarios de los bailarines de marinera categoría juvenil y adulto de la academia Illary

Sexo		Fr	%
Masculino	Saludables	13	52.00%
	Moderados	8	32.00%
	Pocos saludables	4	16.00%
	Total	25	100.00%
Femenino	Saludables	13	52.00%
	Moderados	7	28.00%
	Pocos saludables	5	20.00%
	Total	25	100.00%

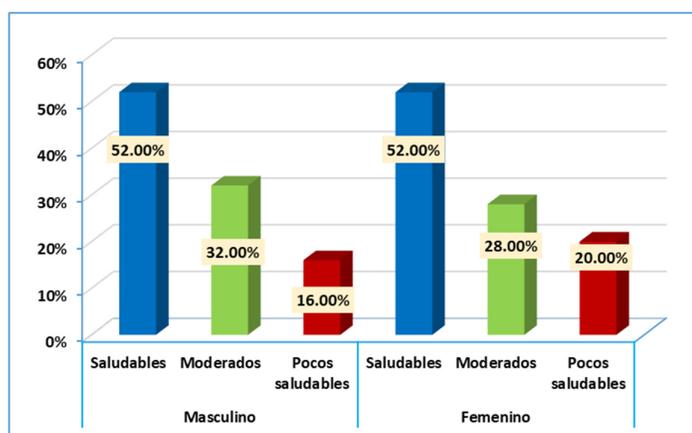


Figura 3. Hábitos alimentarios de los bailarines de marinera categoría juvenil y adulto de la academia Illary

Interpretación: Según la tabla 2 y figura 3, se logró determinar que el nivel de hábitos alimentarios predominante es saludable en el 52% de los bailarines masculinos y en la misma proporción de las féminas. Siguiendo con un nivel de hábitos moderados en el 32% de los hombres y en el 28% de las mujeres, y por último se detectó que solo el 16% de los bailarines

de género masculino poseían hábitos poco saludables, así como el 20% de las de género femenino.

Tabla 3. Estado Nutricional de los bailarines de marinera categoría juvenil y adulto de la academia Illary

Sexo		Fr	%
Masculino	Bueno	10	40.00%
	Regular	7	28.00%
	Malo	8	32.00%
	Total	25	100.00%
Femenino	Bueno	9	36.00%
	Regular	9	36.00%
	Malo	7	28.00%
	Total	25	100.00%

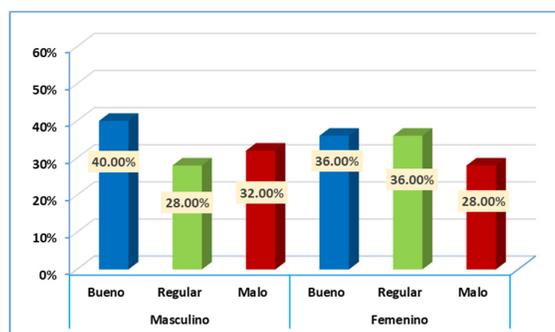


Figura 4. Estado nutricional de los bailarines de marinera categoría juvenil y adulto de la academia Illary

Interpretación: Según la tabla 3 y figura 4, se logró determinar que el nivel de estado nutricional es bueno en el 40% de los hombres, mientras que en las mujeres alcanzó un porcentaje del 36%; asimismo, el 28% obtuvo un nivel regular, mientras que el 36% de las mujeres se encontraron en el mismo rango de valoración, por último, el 32% de los hombres tiene un malo estado nutricional, al tiempo que el 28% presentaron el mismo grado de valoración.

4.1.1.2. Resultados del objetivo específico 1

Identificar los hábitos alimentarios de los bailarines de marinera de la academia Illary Perú, según categoría de concurso.

Tabla 4. Hábitos alimentarios de los bailarines de marinera de la academia Illary Categoría juvenil

Categoría juvenil	Hábitos alimentarios	Diario – 7 días a la semana		4-6 veces a la semana		1-3 veces a la semana		0 veces	
		Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
		Lácteos y derivados	12	42.86%	9	32.14%	5	17.86%	2
Carnes y derivados	6	21.43%	15	53.57%	5	17.86%	2	7.14%	
Cereales	11	39.29%	13	46.43%	2	7.14%	2	7.14%	
Tubérculos	8	28.57%	11	39.29%	4	14.29%	5	17.86%	
Menestras	8	28.57%	11	39.29%	7	25.00%	2	7.14%	
Frutas	9	32.14%	8	28.57%	10	35.71%	1	3.57%	
Verduras	7	25.00%	11	39.29%	8	28.57%	2	7.14%	
Grasas	1	3.57%	12	42.86%	8	28.57%	7	25.00%	
Azúcar y derivados	2	7.14%	12	42.86%	11	39.29%	3	10.71%	
Agua	17	60.71%	4	14.29%	7	25.00%	0	0.00%	
Ultra procesados	6	21.43%	10	35.71%	8	28.57%	4	14.29%	
Frituras	4	14.29%	11	39.29%	5	17.86%	8	28.57%	
Bebidas azucaradas	4	14.29%	8	28.57%	9	32.14%	7	25.00%	
Totales promedio		26.10%		37.09%		24.45%		12.36%	

Tabla 5. Hábitos alimentarios de los bailarines de marinera de la academia Illary Categoría adultos

Categoría juvenil	Hábitos alimentarios	Diario – 7 días a la semana		4-6 veces a la semana		1-3 veces a la semana		0 veces	
		Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
		Lácteos y derivados	7	31.82%	9	40.91%	4	18.18%	2
Carnes y derivados	6	27.27%	10	45.45%	4	18.18%	2	9.09%	
Cereales	7	31.82%	7	31.82%	6	27.27%	2	9.09%	
Tubérculos	8	36.36%	5	22.73%	6	27.27%	3	13.64%	
Menestras	6	27.27%	8	36.36%	4	18.18%	4	18.18%	
Frutas	5	22.73%	6	27.27%	11	50.00%	0	0.00%	
Verduras	5	22.73%	9	40.91%	7	31.82%	1	4.55%	
Grasas	2	9.09%	5	22.73%	8	36.36%	7	31.82%	
Azúcar y derivados	1	4.55%	5	22.73%	8	36.36%	8	36.36%	
Agua	16	72.73%	4	18.18%	1	4.55%	1	4.55%	
Ultra procesados	1	4.55%	10	45.45%	9	40.91%	2	9.09%	
Frituras	3	13.64%	7	31.82%	3	13.64%	9	40.91%	
Bebidas azucaradas	3	13.64%	5	22.73%	9	40.91%	5	22.73%	
Totales promedio		24.48%		31.47%		27.97%		16.08%	

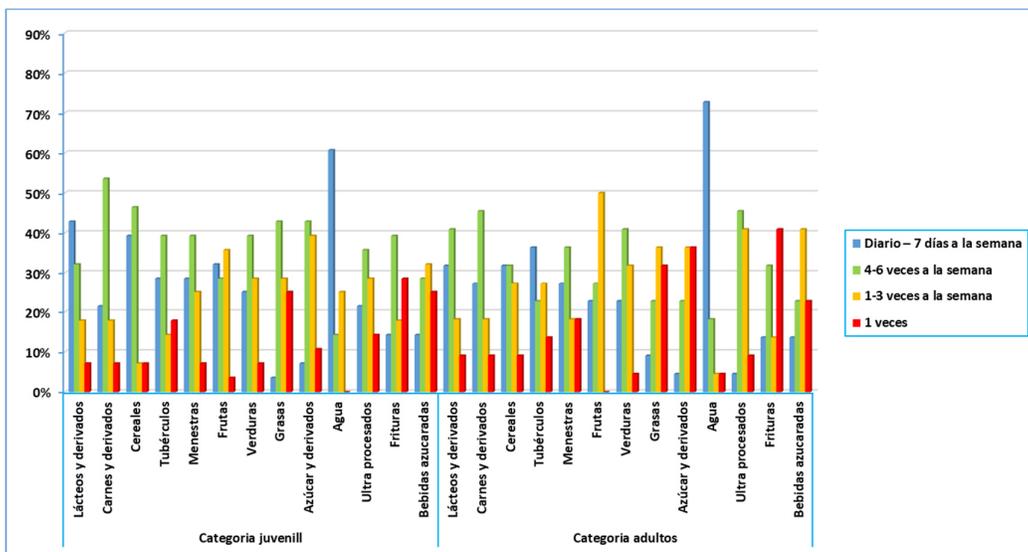


Figura 5. Hábitos alimentarios de los bailarines de marinera de la academia Illary Categoría jóvenes y adultos

Interpretación: Según las tablas 4 y 5 con figura 5, se logró determinar que el nivel de hábitos alimentarios en los bailarines de marinera de la categoría jóvenes promedia el consumo de lácteos y derivados, carnes y derivados, cereales, tubérculos, menestras, frutas, verduras, grasas, azúcar y derivados, agua, ultra procesados, frituras, bebidas azucaradas en un 37.09% de 4-6 veces a la semana, luego otro 26.10% lo practica diario – 7 días a la semana, un 24.45% lo aplica de 1-3 veces a la semana, y finalmente, solo un 12.36% tiende a 0 veces.

Por su parte, en la categoría de adultos, promedia un 31.47% el consumo de 4-6 veces a la semana estos productos, luego otro 27.97% 1-3 veces a la semana, seguidamente un 24.48% de forma diaria – 7 días a la semana, y un 16.08% tiende a 0 veces.

4.1.1.3. Resultados del objetivo específico 2

Evaluar el estado nutricional de los bailarines de marinera de la academia Illary Perú, según categoría de concurso.

Tabla 6. Estado nutricional de los bailarines de marinera de la academia Illary Categoría juvenil

			Estado Nutricional	Fr	%	
Categoría juvenil	IMC		Delgadez (<18.50 Kg/m ²)	2	7.14%	
			Normal (18.5 – 24.9 Kg/m ²)	21	75.00%	
			Sobrepeso (25 – 29.9 Kg/m ²)	3	10.71%	
			Obesidad (≥30 Kg/m ²)	2	7.14%	
	Medición de perímetro abdominal	Masculino		Normal (<82cm)	8	66.67%
				Riesgo elevado (82-87cm)	3	25.00%
		Femenino		Riesgo muy elevado (≥88cm)	1	8.33%
				Normal (<95cm)	14	87.50%
	Medición de circunferencia braquial	Masculino		Riesgo elevado (95-101cm)	2	12.50%
				Riesgo muy elevado (≥102cm)	0	0.00%
		Femenino		90 – 109% - Normal	24	85.71%
				60 – 69% - Desnutrición calórica moderada	4	14.29%
Medición de pliegue tricípital	Masculino		<60% - Desnutrición calórica severa	0	0.00%	
			90 – 109% - Normal	26	92.86%	
	Femenino		60 – 69% - Desnutrición calórica moderada	1	3.57%	
			<60% - Desnutrición calórica severa	1	3.57%	

Tabla 7. Estado nutricional de los bailarines de marinera de la academia Illary Categoría adultos

			Estado Nutricional	Fr	%	
Categoría adultos	IMC		Delgadez (<18.50 Kg/m ²)	3	13.64%	
			Normal (18.5 – 24.9 Kg/m ²)	14	63.64%	
			Sobrepeso (25 – 29.9 Kg/m ²)	5	22.73%	
	Medición de perímetro abdominal	Masculino		Normal (<82cm)	9	69.23%
				Riesgo elevado (82-87cm)	4	30.77%
		Femenino		Normal (<95cm)	8	88.89%
				Riesgo elevado (95-101cm)	1	11.11%
	Medición de circunferencia braquial	Masculino		90 – 109% - Normal	17	77.27%
				80 – 89% - Desnutrición calórica leve	2	9.09%
		Femenino		60 – 69% - Desnutrición calórica moderada	2	9.09%
				<60% - Desnutrición calórica severa	1	4.55%
	Medición de pliegue tricípital	Masculino		90 – 109% - Normal	19	86.36%
			80 – 89% - Desnutrición calórica leve	2	9.09%	
Femenino			<60% - Desnutrición calórica severa	1	4.55%	

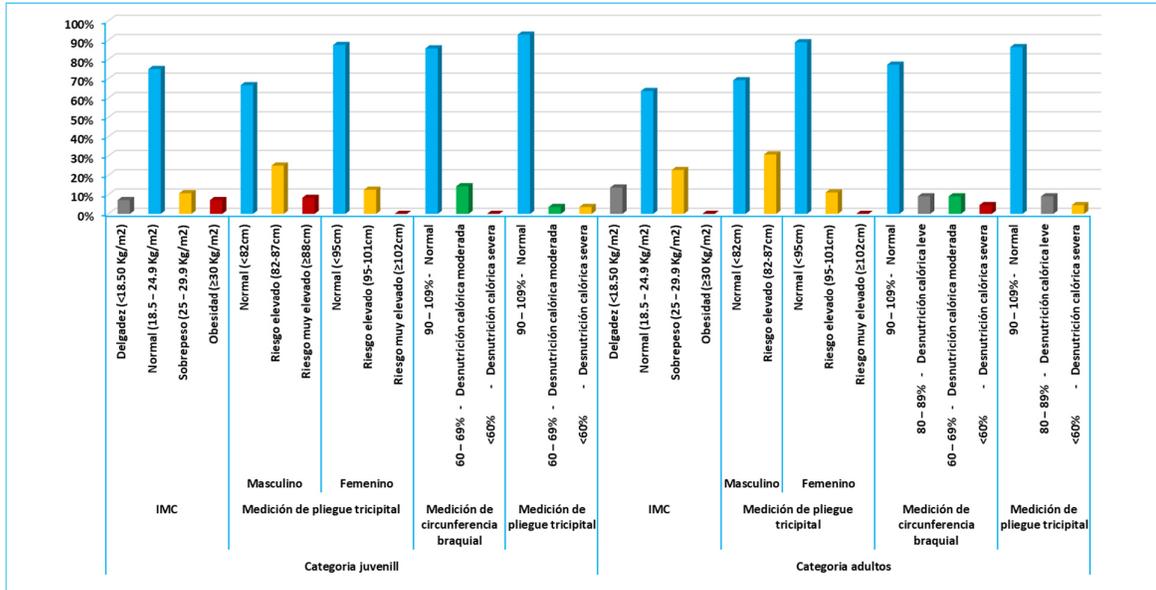


Figura 6. Estado nutricional de los bailarines de marinera de la academia Illary Categoría juvenil y adultos

Interpretación: Según las tablas 6 y 7 con figura 6, se logró determinar que el estado nutricional en los bailarines de marinera de la categoría jóvenes promedia el IMC normal entre los 18.5 y 24.9 Kg/m² en un 75% de la muestra de estudio, luego un 10.71% contaba con valores de sobrepeso de entre de 25 y 29.9 Kg/m², luego otro grupo arrojó que un 7.14% poseía valores de obesidad mayores a 30 Kg/m². Además, se identificó que, en esta categoría, el 87.5% de mujeres poseían niveles normales (<95cm) de perímetro abdominal y los hombres que arrojaron un 66.67% quienes tenían unos niveles normales de <82cm, luego en un 25% de estos últimos arrojaron niveles de riesgo elevado con circunferencia abdominal de entre 82 y 87cm, contrastando con el 12.5% de féminas con riesgos elevados de entre 95 y 101 cm. Finalizando con solo un 8.33% de hombres con labores de riesgo muy elevado mayores a 88 cm.

Seguidamente, en la evaluación de la circunferencia braquial, se pudo detectar que la misma fue de normal (90-109%) en el 85.71% de los casos de esta categoría, seguidamente un 14.29% demostró una desnutrición calórica moderada de entre 60 y 69%.

Luego en la evaluación del pliegue tricípital, se logró determinar que el 92.86% de los bailarines posee valores normales de entre 90 y 109%, mientras que otro 3.57% reflejo desnutrición calórica moderada de entre 60 y 69%, y por último otro 3.57% obtuvo una desnutrición calórica severa menor a 60%.

Para la categoría de adultos, promedia el IMC normal entre los 18.5 y 24.9 Kg/m² en un 63.64% de la muestra de estudio, luego un 22.73% contaba con valores de sobrepeso de entre de 25 y 29.9 Kg/m², luego otro grupo arrojó que un 13.64% poseía valores de delgadez menores a 18.5 Kg/m². Además, se identificó que, en esta categoría, 88.89% de mujeres poseían niveles normales (<95cm) de perímetro abdominal y los hombres que arrojaron un 69.23% quienes tenían unos niveles normales de <82cm, luego en un 30.77% de estos últimos arrojaron niveles de riesgo elevado con circunferencia abdominal de entre 82 y 87cm, contrastando con el 11.11% de féminas con riesgos elevados de entre 95 y 101 cm.

Seguidamente, en la evaluación de la circunferencia braquial se pudo detectar que la misma fue de normal (90-109%) en el 77.27% de los casos de esta categoría, seguidamente un 9.09% demostró una desnutrición calórica moderada de entre 60 y 69%, así como en leve con 80 y 89%, y solo un 4.55% demostró niveles de desnutrición calórica severa

Luego en la evaluación del pliegue tricípital, se logró determinar que el 86.36% de los bailarines posee valores normales de entre 90 y 109%, mientras que otro 9.09% reflejo desnutrición calórica leve de entre 80 y 89%, y por último otro 4.55% obtuvo una desnutrición calórica severa menor a 60%.

4.2. Discusión de resultados

En el presente apartado se debatirán los resultados que fueron obtenidos con aquellos encontrados en los antecedentes de investigación, siendo posteriormente sustentado con teorías científicas que permitirán brindar una mejor comprensión y entendimiento acerca de las variables que fueron objeto de análisis.

En tal sentido, de acuerdo con el objetivo general, se determinó que el nivel predominante encontrado es el saludable, siendo el porcentaje de 52% de los bailarines de ambos sexos. Siguiendo un nivel moderado con un 32% de los hombres y el 28% de las mujeres, por último, se detectó que solo el 16% de los bailarines de género masculino poseían hábitos poco saludables, así como el 20% de las mujeres; por su parte, el estado nutricional demostró que el 40% de los hombres obtuvo un nivel bueno, mientras que en las mujeres alcanzó un porcentaje del 36%. Tales hallazgos se asemejan con los encontrados por Llamuca (2022) quien realizó un estudio para “explicar la relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional en adultos jóvenes de la ciudadela Las Tejas en la ciudad de Guayaquil” pudiendo encontrar que los resultados muestran que tanto hombres como mujeres, tuvieron con un 27% IMC normal en mujeres y 22% en hombres, con sobrepeso un 16% en mujeres y un 19% en hombres, y solo la menor parte presenta obesidad I con un 3% mujeres y un 6% en hombres y en obesidad II 3% en mujeres y un 3% en hombres. Y referente a los hábitos alimentarios se obtuvo que, se encuentran normo peso y en sobrepeso debido a sus costumbres alimentarias.²² por lo que se puede inferir que las personas actualmente tienen una disminución de sus hábitos alimentarios, así como un estado nutricional deficiente.

Conforme con el objetivo específico 1, se logró determinar que el nivel de hábitos alimentarios en un 37.09% tienen buenos niveles, luego otro 26.10% practica hábitos diarios, un 24.45% lo aplica de 1-3 veces a la semana, y finalmente, solo un 12.36% tiende a 0 veces.

De igual manera, en la categoría adultos, promedia un 31.47% el consumo de 4-6 veces a la semana, luego otro 27.97% 1-3 veces a la semana, seguidamente un 24.48% de forma diaria y un 16.08% tiende a 0 veces. Por su parte, **Peláez (2020)** desarrolló un estudio con el propósito de “*conocer los hábitos nutricionales en practicantes de deportes gimnásticos*” permitiendo encontrar *que* los gimnastas en general, consumen dietas desequilibradas, por ende, no tienen buenos hábitos alimentarios.¹⁸ por lo tanto, los hábitos nutricionales son fuente de proteínas y vitaminas que le permite a las personas a adquirir un adecuado nivel de alimentación.

Conforme con el objetivo específico 2, se pudo identificar que el estado nutricional de la categoría jóvenes promedia el IMC normal entre los 18.5 y 24.9 Kg/m² en un 75%, luego un 10.71% contaba con valores de sobrepeso de 25 y 29.9 Kg/m², luego otro grupo arrojó que un 7.14% poseía valores de obesidad. En el caso de la categoría adultos, el IMC normal promedia entre los 18.5 y 24.9 Kg/m² en un 63.64%, luego un 22.73% contaba con valores de sobrepeso de entre de 25 y 29.9 Kg/m², luego otro grupo arrojó que un 13.64% poseía valores de delgadez. Tales hallazgos se sustentan con los encontrados por **Valencia et al. (2019)** quienes buscaron “*evaluar los estilos de vida, conocimientos en nutrición y estado nutricional de los integrantes de la compañía de danza WSK enero – abril 2019*” pudiendo encontrar que el 78% de 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.²⁰ lo cual les atribuye un deficiente estado nutricional que se encuentra perjudicando a la población en general.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Primera: conforme con el objetivo general, se pudo determinar dentro de la evaluación correspondiente que el nivel predominante en la población de estudio es el saludable, siendo el porcentaje de 52% de los bailarines masculinos y en la misma proporción de las féminas. Siguiendo con un nivel de hábitos moderados en el 32% de los hombres y en el 28% de las mujeres, y por último se detectó que solo el 16% de los bailarines de género masculino poseían hábitos poco saludables, así como el 20% de las mujeres. En el caso del estado nutricional se pudo conocer que el 40% de los hombres obtuvo un nivel bueno, mientras que en las mujeres alcanzó un porcentaje del 36%, siendo que los porcentajes lograron una variación en los niveles regulares y malos.

Segunda: conforme con el objetivo específico 1, se pudo identificar mediante el análisis correspondiente que el nivel de hábitos alimentarios en los bailarines de marinera promedia el consumo de lácteos y derivados, carnes y derivados, cereales, tubérculos, menestras, frutas, verduras, grasas, azúcar y derivados, agua, ultra procesados, frituras, bebidas azucaradas en un 37.09%, luego otro 26.10% lo practica diario, un 24.45% lo aplica de 1-3 veces a la semana, y finalmente, solo un 12.36% tiende a 0 veces. De igual manera, en la categoría adultos, promedia un 31.47% el consumo de 4-6 veces a la semana, luego otro 27.97% 1-3 veces a la semana, seguidamente un 24.48% de forma diaria y un 16.08% tiende a 0 veces.

Tercera: conforme con el objetivo específico 2, se pudo identificar mediante el análisis estadístico correspondiente que el estado nutricional en los bailarines de marinera de la categoría jóvenes promedia el IMC normal entre los 18.5 y 24.9 Kg/m² en un 75%, luego un 10.71% contaba con valores de sobrepeso de 25 y 29.9 Kg/m², luego otro grupo arrojó que un 7.14% poseía valores de obesidad mayores a 30 Kg/m². En el caso de la categoría adultos, el

IMC normal promedia entre los 18.5 y 24.9 Kg/m² en un 63.64%, luego un 22.73% contaba con valores de sobrepeso de entre de 25 y 29.9 Kg/m², luego otro grupo arrojó que un 13.64% poseía valores de delgadez menores a 18.5 Kg/m².

5.2. Recomendaciones

Primera: se recomienda la publicación de los resultados que fueron obtenidos durante la elaboración del presente estudio a fin de fomentar buenas practicas en los hábitos alimentos ya que ello contribuiría a optimizar el estado nutricional de las personas en edad juvenil y adulta.

Segunda: se recomienda a los bailarines de marinera categoría juvenil y adulto de La Academia Illary Perú aumentar el consumo de proteínas y vitaminas que les permita un mejor desarrollo de sus facultades, las cuales se encuentran intrínsecas en el esfuerzo brindado en cada movimiento realizado durante sus jornadas de entrenamiento.

Tercera: se recomienda a los directivos de La Academia Illary Perú promover la importancia de mantener un estado nutricional optimo, ya que ello les permitirá contar con profesionales sanos y capacitados para ejercer sus funciones dentro de sus instalaciones por lo que sería beneficioso para la propia organización.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. TALENTO Noticias. Marinera peruana: la danza que enamora al mundo - Perú Info. (Publicado en diciembre 2017). Disponible en: <https://peru.info/es-pe/talento/noticias/6/24/marinera-peruana--la-danza-que-enamora-al-mundo>
2. Agencia Peruana de Noticias Andina. Bailar marinera ayuda a mejorar la salud física y emocional. 2019. Disponible en: <https://www.andina.pe/agencia/noticia-bailar-marinera-ayuda-a-mejorar-salud-fisica-y-emocional-video-745808.aspx>
3. Dra. Amil López Viéitez (Internet). Alimentación para la danza. Disponible en: <https://www.dietacoherente.com/alimentacion-para-danza/>
4. Leónidas Porras Meza. Estado nutricional de bailarines adultos finalistas del concurso nacional de marinera norteña del club libertad, Lima 2015. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/4881/Porras_ml.pdf?sequence=1&isAllowed=y
5. Yolanda Castaño Blanco; Ángeles Gómez Zubeldia. Estado nutricional y actividad física en bailarinas adolescentes de la ciudad de Badajoz. 2015. Disponible en: <https://www.enfermeria21.com/revistas/metas/articulo/80839/estado-nutricional-y-actividad-fisica-en-bailarinas-adolescentes-de-la-ciudad-de-badajoz/>
6. Feijoo Errarez Nervo; Ponce Riofrio Doménica. Valoración del estado nutricional y hábitos alimentarios en tenistas adultos que asisten a la Academia Tenis Club de la ciudad de Machala en el periodo de noviembre del 2020 hasta febrero del 2021. Disponible en: <http://201.159.223.180/bitstream/3317/15956/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-439.pdf>

7. Lizeth Moran Anrango. Hábitos alimentarios en grupos de adultos jóvenes (18-30 años de edad) y adultos mayores (>60 años de edad), de la población de Tanguarín durante el periodo 2017. Disponible en:

<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/8606/1/06%20NUT%20256%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>

8. Emilio Espinoza Obando. Estado nutricional y hábitos alimentarios de los atletas de la selección nacional nicaragüense de voleibol masculino, Managua, marzo - Julio 2016. Disponible en: <https://repositorio.unan.edu.ni/3983/1/96608.pdf>

9. Salud Global J. Determinantes sociales y comportamientos asociados con el sobrepeso y la obesidad entre jóvenes y adultos en un área periurbana de la ciudad de Maputo, Mozambique. 2021. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8038757/>

10. Gobierno de la República Dominicana. Protocolo de manejo nutricional e integral del sobrepeso y la obesidad en el adulto. (2021). Disponible en: <https://repositorio.msp.gob.do/bitstream/handle/123456789/2268/9789945621532.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

11. Salud Global J. Determinantes sociales y comportamientos asociados con el sobrepeso y la obesidad entre jóvenes y adultos en un área periurbana de la ciudad de Maputo, Mozambique. 2021. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8038757/>

12. Villena Chávez Jaime. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en el Perú. 2017. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-51322017000400012

13. Salud Global J. Determinantes sociales y comportamientos asociados con el sobrepeso y la obesidad entre jóvenes y adultos en un área periurbana de la ciudad de Maputo, Mozambique. 2021. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8038757/>
14. INEI Nota de prensa. 2021. Disponible en: <https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/noticias/nota-de-prensa-no-080-2021-inei.pdf>
15. Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, Perú. Prevalencia de factores de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles en Perú. 2020. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2216-09732020000200304
16. Huanca, Valera. Conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de Enfermería de la universidad María Auxiliadora, 2019. Disponible en: <https://repositorio.uma.edu.pe/handle/20.500.12970/254>
17. Paredes Escobar. Valoración de hábitos alimentarios y estado nutricional en internos de medicina del Hospital de apoyo Santa Rosa - Piura. 2018. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/26098/Paredes_EM.pdf?sequence=1&isAllowed=y
18. Velásquez. Estilos de vida saludable y estado nutricional en los deportistas Seleccionados de la Universidad Nacional del Altiplano. Puno - 2016. Disponible en: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/3675>
19. Challis, Cahalan, Jakeman, et al. Ingesta dietética, composición corporal y conocimiento nutricional de los bailarines irlandeses. 2020. Disponible en: <https://docserver.ingentaconnect.com/deliver/connect/jmrp/1089313x/v24n3/s2.pdf?expires=1>

[649565500&id=0000&titleid=41000018&checksum=E2A59B8D252E5DCBDA6012C0A229A2D8](https://doi.org/10.3389/fnut.2018.00136)

20. Civil, Lamb, Loosmore, Ross, et al. Evaluación de la ingesta dietética, estado de energía y factores asociados con RED-S en estudiantes profesionales de Ballet Femenino. 2019. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2018.00136/full>

21. Martínez, Sandoval, Aranzana. Acceso a los alimentos y hábitos alimentarios de jóvenes universitarios, Estado de México. 2021. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2021/spn213e.pdf>

22. Llamuca. Hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en la población adulta de la ciudadela "Las tejas" en la ciudad de Guayaquil. 2022. Disponible en: <http://201.159.223.180/bitstream/3317/17779/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-481.pdf>

23. Hernández, Gonzáles, Vásquez, et. Hábitos de alimentación asociados a sobrepeso y obesidad en adultos mexicanos. 2021. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-95532021000100302&script=sci_arttext&tlng=n

24. Marqueta, Martín, Rodríguez, et al. Hábitos alimentarios y actividad física en relación con el sobrepeso y obesidad en España. 2016. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452016000300009

25. Agencia Peruana de Noticias ANDINA. Marinera Norteña: contrapunto amoroso convertido en embajador de las danzas peruanas. 2022. Disponible en: <https://andina.pe/agencia/noticia-marinera-nortena-contrapunto-amoroso-convertido-embajador-las-danzas-peruanas-883304.aspx>

26. Marca Perú. Marinera peruana: la danza que enamora al mundo. 2017. Disponible en: <https://peru.info/es-pe/talento/noticias/6/24/marinera-peruana--la-danza-que-enamora-al-mundo>
27. Porras Meza. Estado nutricional de bailarines adultos finalistas del concurso nacional de marinera norteña del Club Libertad, Lima 2015. Disponible en: <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3138827>
28. Fundación Española de la Nutrición. Hábitos Alimentarios. Disponible en: <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
29. Mondragón, Vilchez. Hábitos alimentarios y estado nutricional en alumnos de 5to grado de primaria de la Institución educativa particular "de la cruz" pueblo libre, Lima 2020. Disponible en: <http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/687/1/Gloria%20Maria%20Mondragon%20Pariaton.pdf>
30. Nutrición y Salud - Fao.org. Disponible en: <https://www.fao.org/3/am401s/am401s04.pdf>
31. Guía técnica de atención nutricional del paciente joven, adulto y adulto mayor en el Hospital de emergencia Villa el Salvador. 2021. Disponible en: <https://heves.gob.pe/wp-content/uploads/2021/06/RD-N%C2%B0-123-2021-DE-HEVES.pdf>
32. J. de los Santos et al. Características antropométricas y hábitos alimentarios de estudiantes de danza clásica, Instituto Superior de Arte de Teatro Colón. 2016. Disponible en: <https://www.apunts.org/en-pdf-X0213371716573771>
33. Kammerer. MSc en Nutrición Deportiva. ¿Cómo se deben alimentar los bailarines? 2017. Disponible en: <https://www.arabesquecolombia.com/como-se-deben-alimentar-los-bailarines/>

ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	DISEÑO METODOLÓGICO
PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	VARIABLE 1	<p>Tipo de investigación: estudio descriptivo, con enfoque cuantitativo de corte transversal, no experimental.</p> <p>Población y muestra:</p> <p>Población: estará conformada por bailarines de marinera categoría juvenil y adulto de la academia Illary Perú.</p> <p>Muestra: el estudio se realizó en 50 bailarines de marinera categoría juvenil y adulto.</p>
¿Cuáles son los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los bailarines de marinera categoría juvenil y adulto de la academia Illary Perú, Julio 2022?	Determinar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los bailarines de marinera categoría juvenil y adulto de la academia Illary Perú, Julio 2022.	<p style="text-align: center;">Hábitos alimentarios</p> <p style="text-align: center;">Indicadores</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ingesta de lácteos y derivados • Ingesta de carnes y derivados • Ingesta de cereales • Ingesta de tubérculos • Ingesta de menestras • Ingesta de frutas • Ingesta de verduras • Ingesta de grasas • Ingesta de azúcar y derivados • Ingesta de agua • Ingesta de ultra procesados • Ingesta de frituras • Ingesta de bebidas azucaradas 	
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Variable 2	
¿Cuáles son los hábitos alimentarios de los bailarines de marinera de la academia Illary Perú, según categoría de concurso?	Identificar los hábitos alimentarios de los bailarines de marinera de la academia Illary Perú, según categoría de concurso.	Estado nutricional	
¿Cuál es el estado nutricional de los bailarines de marinera de la academia Illary Perú, según categoría de concurso?	Evaluar el estado nutricional de los bailarines de marinera de la academia Illary Perú, según categoría de concurso.	<p style="text-align: center;">Indicadores</p> <ul style="list-style-type: none"> • IMC • % de grasa • Riesgo de enfermedades cardiovasculares 	

ANEXO 2: CUESTIONARIO

ENCUESTA DE HABITOS ALIMENTARIOS

Buen día, la siguiente encuesta ha sido trabajada con el propósito de conocer los hábitos alimentarios que presentan los participantes. Se le agradece por favor responder con la verdad, puesto que la información brindada es confidencial.

INSTRUCCIONES: Marcar con un aspa “X” la respuesta que según su criterio considere correcta o que mejor expresa su opinión.

INVESTIGADOR(A): Milagros del Rocío Martínez Asalde

Nombres y apellidos: _____ **Sexo:** (F) (M)

Edad: _____ **Categoría:** _____

ALIMENTOS	SIEMPRE (diario - 7 días a la semana)	CASI SIEMPRE (4 - 6 veces a la semana)	A VECES (1 - 3 veces a la semana)	NUNCA (0 veces)
1. Ingesta de lácteos y derivados (leche, yogurt, queso)				
2. Ingesta de carnes y derivados (pollo, pavita, pescado, carnes)				
3. Ingesta de cereales (pan, arroz, pastas, quinua, trigo)				
4. Ingesta de tubérculos (papa, camote, yuca)				
5. Ingesta de menestras (frejoles, alverjitas, garbanzos, lentejas, etc.)				
6. Ingesta de frutas				
7. Ingesta de verduras				
8. Ingesta de azúcar y derivados (azúcar rubia, azúcar blanca, miel de abeja, panela)				
9. Ingesta de agua				
10. Ingesta de alimentos ultra procesados (enlatados, golosinas, postres, snacks, embutidos)				
11. Ingesta de frituras (alimentos preparados en abundante cantidad de aceite)				
12. Ingesta de bebidas azucaradas (jugos, gaseosas)				

FICHA DE REGISTRO DE LA EVALUACIÓN NUTRICIONAL

EVALUACIÓN NUTRICIONAL		
Nombres y Apellidos		
Sexo		
Edad		
Peso		
Talla		
IMC		DIAGNOSTICO
Circunferencia braquial (CB)		DIAGNOSTICO
Perímetro tricipital (PT)		DIAGNOSTICO
Perímetro abdominal (PAB)		DIAGNOSTICO

ANEXO 3: VALIDEZ DEL INSTRUMENTO

CARTA DE PRESENTACIÓN

Mg.

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo egresada de la Escuela Académico Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Norbert Wiener requiero validar el instrumento con el cual recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación y con la cual optaré el grado de licenciatura.

El título nombre de mi proyecto de investigación es: “HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL DE BAILARINES DE MARINERA CATEGORIA JUVENIL Y ADULTO DE LA ACADEMIA ILLARY PERÚ, 2022”.

y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted, ante su connotada experiencia en temas de investigación.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de Usted, no sin antes agradecer por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,



Milagros del Rocío Martínez Asalde

D.N.I: 70254368

Observaciones (precisar si hay suficiencia): -

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador. Mg. Johanna Del Carmen León Cáceres

DNI: 45804138

Especialidad del validador: Docente tiempo completo, candidata a especialista en nutrición clínica con mención en nutrición renal.

¹*Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.*

²*Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo*

³*Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo*

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma del Experto Informante.

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Cuestionario completo y detallado. La separación por grupos de alimentos está bien distribuidos.

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: López Cervera Andrea Denisse

DNI: 70444145

Especialidad del validador: Nutrición Clínica

¹*Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.*

²*Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo*

³*Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo*

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma del Experto Informante.

Observaciones (precisar si hay suficiencia): -

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador. ~~Dr/~~ Mg: Aurelia Ticona Sanka

DNI: 40027694

Especialidad del validador: Gestión Pública

09 de junio del 2022

¹*Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.*

²*Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo*

³*Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo*

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Mg. Aurelia Ticona Sanka

Firma del Experto Informante

ANEXO 4: APROBACIÓN DEL COMITÉ DE ÉTICA

APROBACIÓN PROYECTO N° 2031-2022 > Recibidos x



Comite de Etica E Investigacion <comite.etica@uwiener.edu.pe>
para mí ▾

📧 lun, 19 sept, 12:36 ☆ ↩ ⋮

Estimado(a).

El presente correo es para informar que su proyecto titulado: “ Hábitos Alimentarios Y Estado Nutricional De Bailarines De Marinera Categoría Juvenil Y Adulto De La Academia Illary Perú, Julio 2022 ” presentado al Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, ha sido **APROBADO**.

Documentos aprobados por el CIEI:
- Protocolo: 2031-2022 versión 2
Se adjunta resolución.

Atentamente,



Comité Institucional de Ética para la
Investigación
Dirección de Desarrollo de la Investigación
981000698
comite.etica@uwiener.edu.pe
www.uwiener.edu.pe

ANEXO 5: CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Título del proyecto: “Hábitos alimentarios y estado nutricional de bailarines de marinera categoría juvenil y adulto de la academia Illary Perú, 2022”.

Nombre del investigador principal: Milagros del Rocio Martínez Asalde

Sede donde se realizará el estudio: Está investigación se llevará a cabo en el distrito de Lurín y Pachacamac dentro del departamento de Lima, sedes donde realizan las prácticas de danza los bailarines de marinera de la categoría juvenil y adulto de la academia Illary Perú.

Nombre del bailarín: _____

A usted se le ha invitado a participar del presente estudio de investigación. Antes de indicar su participación debe de comprender cada uno de los siguientes puntos indicados. Este proceso se conoce como consentimiento informado. Si se cuenta con alguna duda tiene la total libertad de consultar para aclarar sus dudas. Una vez comprendido el estudio del cual va participar de forma **voluntaria**, entonces se le solicitará firme el presente documento, de la cual se le entregará una copia firmada.

ANEXO 6: INFORME DEL ASESOR DE TURNITIN

MILAGROS

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	6%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
3	repositorio.unan.edu.ni Fuente de Internet	2%
4	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.ucsg.edu.ec Fuente de Internet	1%

