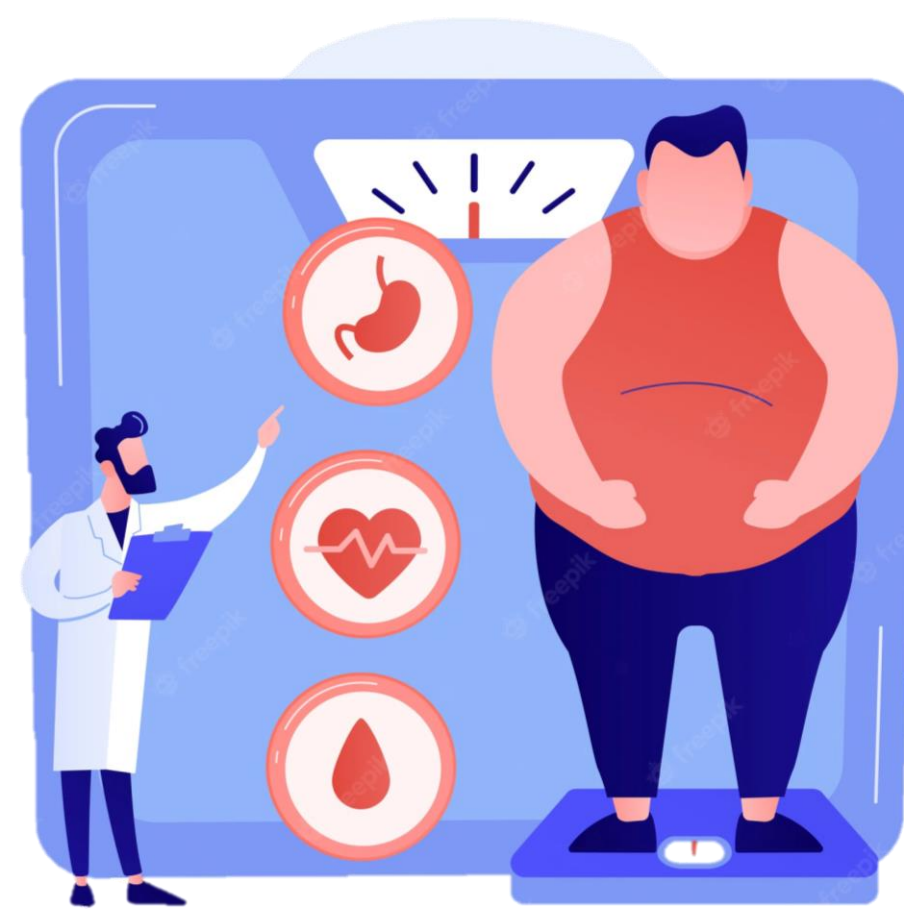


## Diseño del programa de Educación nutricional “Patrones alimentarios saludables” para la clase de bailo-terapia del gimnasio Center-Fit.

### PROBLEMA

El 74% de la población de la clase de baile del gimnasio Center-Fit padece de sobrepeso u obesidad. Entre los factores mas frecuentes que desencadenan esta condición se encuentra la falta de ejercicio físico y los patrones de alimentación inadecuados.

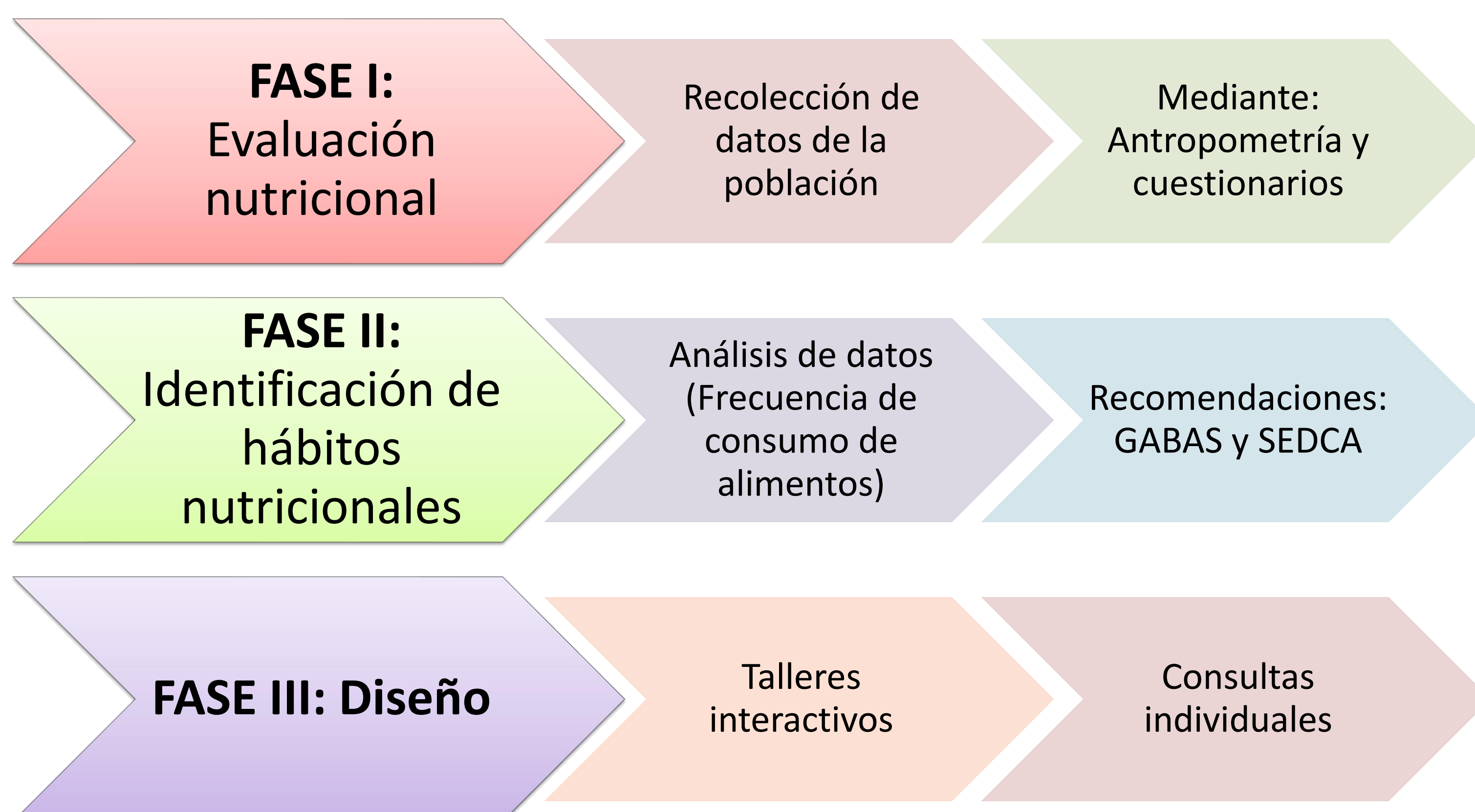


### OBJETIVO GENERAL

Diseñar un programa de educación nutricional orientado en patrones alimentarios saludables para mejorar la salud física de la clase de bailoterapia del gimnasio Center-Fit de la ciudad de Guayaquil mediante presentaciones orales con apoyo visual y consultas personales.



### PROPUESTA



### RESULTADOS

#### Evaluación nutricional

En la valoración nutricional se obtuvo datos sobre actividad física, aspectos físicos, clínicos y dietéticos que permitieron obtener información clave para establecer el diseño del programa de educación nutricional con un enfoque dietético para detener la hipertensión arterial, por sus siglas en inglés “DASH”.



#### Hábitos de alimentación

El 37% de los individuos del estudio refirieron omitir ingesta de alimentos identificados como carbohidratos en varios tiempos de comida como medida de control de peso. La ingesta de frutas y vegetales es muy baja, alrededor del 5% de los participantes consumen las cantidades recomendadas de estos grupos del alimentos. La ingesta de alimentos poco nutritivos (frituras, aceites, dulces y bebidas azucaradas) es muy baja, pero también refieren variar mucho su alimentación los fines de semana incurriendo en la ingesta de alimentos ricos en grasas saturadas y azúcares.

### CONCLUSIONES

- Los individuos necesitan adquirir conocimientos sobre alimentos para reducir la incidencia en el consumo desordenado e inapropiado de alimentos poco nutritivos.
- El comportamiento alimentario varía los fines de semanas y días festivos lo que repercute negativamente con cualquier cambio físico obtenido a través de la práctica de ejercicio físico.
- La población tiene un adecuado nivel de actividad física comparado con las recomendaciones de la OMS.
- Los individuos tienen predisposición a desarrollar hipertensión arterial debido a antecedentes familiares e inadecuados hábitos alimentarios.

### REFERENCIAS

- National Institute of health (2021). Description of the DASH Eating Plan. <https://www.nhlbi.nih.gov/> <https://www.nhlbi.nih.gov/education/dasheating-plan>
- SEDCA. (2021). Sociedad española de dietética y ciencias de la alimentación. Nutricion.org: <https://nutricion.org/a/>
- OMS (2021). Hipertensión. <https://www.who.int/> <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>