

Conocimientos y Prácticas sobre Mitos y Realidades en dietas para bajar de peso.

2015

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, MANAGUA
UNAN MANAGUA
INSTITUTO POLITÉCNICO DE LA SALUD
POLISAL
DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN**



**SEMINARIO DE GRADUACIÓN PARA OPTAR AL TÍTULO DE
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

TEMA:

NUTRICIÓN COMUNITARIA.

SUBTEMA:

CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE MITOS Y REALIDADES EN DIETAS PARA BAJAR DE PESO QUE POSEEN LAS MUJERES, EN EDADES DE 20 A 55 AÑOS QUE ASISTEN AL GIMNASIO ATHLETIC GYM UBICADO EN LA CIUDAD DE MANAGUA, DICIEMBRE DEL 2014.

AUTORAS:

- *Bra. Verónica Liseth Villanueva Delgadillo.*
- *Bra. Bethania del Carmen Sánchez Gago.*

TUTORA:

- *Msc. Ana María Gutiérrez.*
Lic. En Nutrición y Maestría en Investigación Educativa.

Managua, Nicaragua marzo de 2015

“Elige para tu vida solo aquello que te hace bien, esto incluye alimentos y personas”.



ÍNDICE

DEDICATORIA	I
DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO CONJUNTO	III
VALORACIÓN DEL TUTOR	IV
RESUMEN	V
I-INTRODUCCIÓN	1
II-JUSTIFICACIÓN	2
III-OBJETIVOS	3
IV-DISEÑO METODOLÓGICO	4
V-DESARROLLO	15
5.1 CARACTERÍSTICAS SOCIO DEMOGRÁFICAS	15
5.2 PRINCIPALES FACTORES ECONÓMICOS	18
5.3 ESTADO NUTRICIONAL	20
5.4 CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE MITOS Y REALIDADES EN DIETAS PARA BAJAR DE PESO	22
VI-DISCUSIÓN Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS	37
VII-CONCLUSIONES	54
VIII-BIBLIOGRAFÍAS	56
IX-ANEXO	60

DEDICATORIA

Este logro está dirigido primeramente a **DIOS** porque gracias a su infinita misericordia me ha brindado día a día: amor, sabiduría, salud, bendiciones pero sobre todo su constante compañía, gracias a él he logrado culminar mis estudios y alcanzar una vez más un objetivo importante en mi vida.

A mis padres: **Mariano Patricio Villanueva Pineda y Teresa de Jesús Delgadillo Fernández**, porque creyeron en mí y gracias a su amor, crianza, consejos y valores inculcados he logrado ser la persona que soy ahora, por toda la motivación recibida de su parte en los momentos más difíciles de mi carrera pues gracias a ellos hoy he logrado culminar mi carrera, infinitas gracias para mis viejos porque en parte a ellos les debo todos mis logros.

A mis hermanos: **Cristhian Rubén Villanueva Delgadillo, Patricia Massiel Villanueva Delgadillo y Mariano Patricio Villanueva Delgadillo**, quien de alguna u otra forma me han apoyado cuando los he necesitado.

A mi amor: **Eldy Francisco Osorio Otero**, quien con su amor y paciencia ha estado conmigo en momentos buenos y malos, por esta razón hoy quiero compartir este logro contigo, gracias por tu apoyo incondicional.

Este logro es también de todos ustedes los que creyeron en mí sin importar lo que dijeran los demás, por lo importante que son en mi vida, por el valor que le han dado a mi existencia y sobre todo por lo que han hecho por mí. Hoy junto a todos ustedes puedo decir que: **“Lo hemos logrado.”**

Verónica Liseth Villanueva Delgadillo.

DEDICATORIA

Primeramente y antes que nada doy gracias a **Dios**, por estar conmigo en cada paso que doy, por darme sabiduría, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente, por darme fuerzas para lograr cumplir mis metas y objetivos.

Dedico hoy siempre a mi familia por el esfuerzo realizado por ellos, su apoyo incondicional en mis estudios, de no ser así no hubiese sido posible a mis padres **Marcial Antonio Sánchez Hernández e Irma Antonia Gago Ramos** y a mis hermanos ya que me brindan el apoyo, la alegría y me dan fortaleza. Quienes han demostrado que solo con esfuerzo duro, y empeño se pueden lograr alcanzar metas, quienes han creado en mí una mujer de valor, con principios morales, éticos.

A mi hija **Kendra Bethania Pérez Sánchez** gracias por ser mi motivación, por su amor comprensión y apoyo en todo momento.

Y a los docentes que han servido de canal para adquirir los conocimientos científico técnico en el transcurso de mi vida, en especial a la Msc. Ana María Gutiérrez Carcache (tutora).

Bethania del Carmen Sánchez Gago

AGRADECIMIENTO CONJUNTO

A **Dios** por darnos la sabiduría y fortaleza suficiente para la elaboración y finalización de este trabajo que con tanta dedicación y esmero hemos elaborado.

A **nuestros padres** por todo su apoyo, amor, consejos y sacrificios que realizaron día a día para que nosotras lográramos coronar nuestra carrera, porque gracias a ellos y a los valores que nos han enseñado hoy somos mujeres de bien.

A **nuestros maestros** por transmitirnos día a día sus conocimientos y especialmente a nuestra tutora la **MSC. Ana María Gutiérrez Carcache** que nos guió en la realización de este trabajo investigativo y nos ayudó a llegar a cumplir nuestra meta.

Al Gimnasio “**Athletic Gym**” por abrirnos las puertas y permitirnos realizar esta investigación.

A todos ellos infinitas gracias.

Verónica Liseth Villanueva Delgadillo

Bethania del Carmen Sánchez Gago.

VALORACIÓN DEL TUTOR

Es imposible realizar un trabajo de esta naturaleza sin el compromiso de varios individuos, debido a todo lo que significa en tiempo y esfuerzo, en este caso: Verónica Liseth Villanueva Delgadillo y Bethania Sánchez Gago; quienes han luchado con ánimo hasta lograr la culminación de esta tesis.

Trabajos de este tipo son de relevancia para nuestro país; es por ello que debemos dar todo.

Finalmente doy mi aval para la defensa del trabajo y mis sinceras felicitaciones a las nuevas colegas a quienes les deseo muchos éxito en su vida futura como profesionales de la nutrición.

¡Que Dios las Bendiga ¡

Msc. Ana María Gutiérrez Carcache
Docente del Departamento de Nutrición

RESUMEN

El presente estudio es el resultado de una investigación descriptivo prospectivo, de corte transversal, con el objetivo de analizar los Conocimientos y Prácticas sobre Mitos y Realidades en dietas para bajar de peso que poseen las mujeres, en edades de 20 a 55 años que asisten al gimnasio Athletic Gym ubicado en la ciudad de Managua, diciembre del 2014.

Se seleccionó una muestra no probabilística por conveniencia que estuvo constituida por 39 mujeres que asistieron al gimnasio en el mes de diciembre. Las variables utilizadas fueron: datos socio demográficos, aspectos socioeconómico, estado nutricional, conocimientos y prácticas en dietas para bajar de peso. La información se obtuvo a través del método de la entrevista la cual está dirigida a las mujeres siendo el llenado de forma individual, se les tomó medidas antropométricas para la evaluación nutricional utilizando el método de Índice de Masa Corporal (IMC) con los puntos de cortes de referencia de Quetelet. Una vez obtenidos los datos se procesaron y se plasmaron los resultados en tablas y gráficos estadísticos.

Los principales hallazgos fueron que la mayoría de las mujeres se encuentran en un estado nutricional normal estando entre las edades de 20-29 años, demostrando que son quienes más se preocupan por su apariencia física al presentar también mayor asistencia al gimnasio, referente a la escolaridad gran parte presentó un alto nivel de estudios lo cual favorece a que tengan más conocimientos sobre la importancia de mantener una buena salud, encontrando que conocen diferentes tipos de mitos y realidades en dietas para perder peso, las cuales, algunas las han puesto en práctica logrando perder peso pero con diferentes resultados en ellas. Y es evidente que aunque las mujeres conocen que es un mito, deciden ponerlo en práctica, pero es importante señalar que de este grupo estudiado la mayoría de las mujeres basan sus dietas para bajar de peso en prácticas reales.

I-INTRODUCCIÓN

El último dato de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, FAO (por sus siglas en inglés), indica que en Nicaragua un 30% de la población tiene problemas de sobrepeso, y de esos, un 12% son personas con serios problemas de obesidad, principalmente en las zonas urbanas.

Por otra parte, el Sistema Integrado de Vigilancia de Intervenciones en Nutrición (SIVIN), del Ministerio de Salud (MINSU), reportó en el 2011 que el 29.2% de las mujeres entre 15 y 49 años sufría sobrepeso, y el 18.4% presentaba obesidad. (2013.diario)

Hoy en día la mayoría de las mujeres están obsesionadas con tener un cuerpo delgado, queriendo parecerse a las modelos que a menudo están en televisión y de esta manera lograr ser el centro de atención en su entorno. Tener un cuerpo delgado no es una mala elección, pero a veces los esfuerzos que llevan a alcanzar esta meta son riesgosos. Con tantas opciones disponibles para bajar de peso, puede ser difícil elegir el plan adecuado.

Existen docenas de dietas que prometen una pérdida de peso rápida, algunas dietas por lo general no proporcionan todos los nutrientes que su cuerpo necesita provocando daños a su salud, ya que bajar de peso a un ritmo muy rápido puede desarrollar ciertas enfermedades y afecciones en su salud en general.

La mejor solución frente a todos estos problemas de malas prácticas alimentarias es realizar campañas de información en el campo de la nutrición, que ayuden a la sociedad a conocer los beneficios que brinda una buena alimentación, previniendo que las personas tengan malos hábitos alimentarios y de esta forma lograr tener una buena nutrición y por ende mantener una buena salud.

II-JUSTIFICACIÓN

La presión social en relación con la imagen corporal, el deseo de poseer cuerpos esbeltos y el miedo a engordar presentes en la sociedad actual, han dado lugar a la proliferación de mitos y errores sobre alimentos supuestamente adelgazantes, a la aparición de dietas milagrosas y de complementos dietéticos con resultados mágicos sobre la pérdida de peso.

Entre los errores y mitos más extendidos y con evidencia científica se incluyen alimentos que supuestamente adelgazan, como piña, manzana, pepino, pan integral, o beber agua en ayunas. Por otro lado, estas dietas milagrosas provocan más daños que beneficios, su éxito radica en la pérdida de peso, y no de grasa, pues inicialmente producen deshidratación y disminución de la masa muscular. (scielo.iscii, 2013)

Perder peso es algo que muchas personas quieren y están dispuestas a hacer lo que sea sólo para obtener un físico perfecto. Hay muchas dietas de moda que restringen muchos alimentos para ayudar en la pérdida de peso, al igual ejercicios extremos que pueden ayudar a perder peso, pero no todas estas prácticas garantizan unos buenos resultados; ya que estas soluciones extremas se acompañan de efectos secundarios y por lo general la pérdida de peso es a menudo sólo es un efecto temporal. Sin embargo hay un dato muy importante que los gimnasios no les brinda a las personas y es que la dieta va a aportar el 70% de la pérdida de peso y el ejercicio solamente un 30%.

Con la realización de esta investigación se pretende conocer si las mujeres que asisten al gimnasio Athletic Gym en edades de 20 a 55 años basan sus dietas para bajar de peso en los mitos más conocidos por la población o en las prácticas reales para bajar de peso, siendo este estudio de gran ayuda para beneficiar a los estudiantes de nutrición a ampliar y enriquecer los conocimientos relacionados al tema, además que estos conozcan que métodos utiliza la población femenina para bajar de peso y dar pautas a futuros estudios afines al tema.

III-OBJETIVOS

General:

Analizar los conocimientos y prácticas sobre mitos y realidades en dietas para bajar de peso que poseen las mujeres, en edades de 20 a 55 años que asisten al gimnasio Athletic Gym ubicado en la ciudad de Managua - Diciembre del 2014.

Objetivos específicos:

1- Caracterizar socio demográficamente a las mujeres en edades de 20 a 55 años que asisten al gimnasio Athletic Gym.

2- Describir las características socio económicas de las mujeres en edades de 20 a 55 años que asisten al gimnasio Athletic Gym.

3- Clasificar el estado nutricional de las mujeres en edades de 20 a 55 años que asisten al gimnasio Athletic Gym.

4 - Determinar los conocimientos sobre mitos y realidades en dietas para bajar de peso que poseen las mujeres en edades de 20 a 55 años que asisten al gimnasio Athletic Gym.

5- Identificar las prácticas sobre mitos y realidades en dietas para bajar de peso que poseen las mujeres en edades de 20 a 55 años que asisten al gimnasio Athletic Gym.

6- Relacionar los conocimientos y prácticas sobre mitos y realidades en dietas para bajar de peso que poseen las mujeres en edades de 20 a 55 años que asisten al gimnasio Athletic Gym.

IV-DISEÑO METODOLÓGICO

4.1-Tipo de estudio: El estudio es descriptivo, prospectivo de corte transversal en donde se recolectó información para analizar conocimientos y prácticas sobre mitos y realidades en dietas para bajar de peso que poseen las mujeres, en edades de 20 a 55 años que asisten al gimnasio Athletic Gym ubicado en la ciudad de Managua, diciembre del 2014.

4.2-Área de estudio: El presente estudio se realizó en el gimnasio Athletic Gym que está ubicado de los semáforos del dorado 500 metros arriba en la ciudad de Managua.

4.3-Universo y muestra:

Universo: 82 mujeres que asistieron al gimnasio Athletic Gym en el mes de diciembre 2014.

Muestra: No probabilística, por conveniencia, tomando como muestra a 39 mujeres que asistieron al gimnasio Athletic Gym, las cuales se encontraban al momento de levantar la información.

Criterios de inclusión

- Mujeres que asisten al gimnasio Athletic Gym.
- Mujeres en el rango de edad de 20 a 55 años.
- Mujeres presentes al momento de la recolección de datos en el gimnasio Athletic Gym.
- Mujeres que firmen el consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Mujeres que no asisten al gimnasio Athletic Gym.
- No tener el rango edad de 20 a 55 años.
- Mujeres que no estén presentes al momento de la recolección de datos en el gimnasio Athletic Gym.
- Mujeres que no firmen el consentimiento informado.

4.4-Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos:

Fuente y obtención de la información: El método utilizado fue la entrevista y para ello se elaboró un formulario compuesto por preguntas abiertas y cerradas donde se abordó a las mujeres que asisten al gimnasio, de manera individual.

Este instrumento fue elaborado previamente por las investigadoras, el cual contiene preguntas dirigidas respondiendo a los objetivos planteados.

En la entrevista realizada a las mujeres, las preguntas fueron agrupadas para identificar los datos demográficos y económicos, para la valoración del Estado Nutricional se obtuvo información que consistía en edad (años), peso (Kg), talla (Cm), con su respectiva clasificación nutricional de acuerdo al Índice de Masa Corporal (IMC) con los puntos de cortes de referencia de Quetelet y se realizaron diferentes preguntas para analizar los conocimientos y prácticas sobre mitos y realidades en dietas para bajar de peso que poseen las mujeres. **(Ver anexo #1)**

El instrumento fue validado con un grupo de 5 mujeres entre las edades de 20 – 55 años en el gimnasio ATENAS ubicado en la colonia unidad de propósito, con el fin de valorar el grado de comprensión de los mismos y determinar si la información solicitada estaba de acuerdo con los objetivos planteados. Luego se valoró el grado de comprensión, donde se determinó que estos fueron captados con claridad y no había problemas para ser contestadas, por lo tanto, no se realizó ningún cambio en el instrumento.

4.5- Plan de tabulación y análisis:

Plan de tabulación: Se elaboró una base de datos a través del programa estadístico Statistical Package for the Social Sciences SPSS versión 19.0. Todas las variables de interés para satisfacer el cumplimiento de los objetivos, y los datos fueron digitados por duplicados y validados en este programa para garantizar la calidad y consistencia de los mismos. Este mismo programa fue utilizado para obtener las tablas y gráficos que permitieron el análisis de la información. La introducción de las variables al programa se realizó utilizando un orden de respuestas obtenidas en la entrevista en las que se identificaron aquellos aspectos relacionados con los objetivos del estudio.

Los datos de los resultados se presentan en tablas y gráficos según las características de las variables y los objetivos del estudio. Para el levantamiento del texto se utilizó Microsoft Office Word 2010. Los gráficos fueron elaborados en Microsoft Excel 2010.

Para la evaluación de los conocimientos sobre mitos y realidades en dietas para bajar de peso, se procedió a elaborar una escala para medir el nivel de conocimientos que poseen las mujeres en estudio, a continuación se presenta dicha escala.

Escala de Conocimientos:

Conocimientos **Buenos**, aquellas mujeres que durante la aplicación de la entrevista respondieron correctamente cada pregunta.

Conocimientos **Regular**, aquellas mujeres que durante la aplicación de la entrevista respondieron parcialmente correcto cada pregunta.

Conocimientos **Deficientes**, aquellas mujeres que durante la aplicación de la entrevista respondieron incorrectamente cada pregunta.

Para esto se elaboró una guía para evaluar las posibles respuestas a las preguntas realizadas a las mujeres en estudio. **(Ver anexo #2)**

4.6- Procedimientos para la recolección de datos e información:

Autorización: Una carta fue elaborada por el Departamento de Nutrición del POLISAL y fue remitida a la administradora del gimnasio Athletic Gym solicitando el apoyo para la realización del presente estudio en dicho gimnasio.

Posteriormente se les explicó a las mujeres; los propósitos del estudio, los procedimientos a los que estarían involucradas, y el uso que se haría con los resultados, informándose la confidencialidad con que la información sería tratada. La aceptación para la participación se registró en una hoja de consentimiento informado, las cuales fueron leídas y explicadas detenidamente, para ser firmadas por cada una de las participantes. **(Ver anexo #3).**

Procedimientos:

1. Una vez autorizada la realización del presente estudio en el gimnasio Athletic Gym, se programó la recolección de los datos para realizarse en diferentes días durante dos semanas (lunes, martes y jueves).

2. Toma de medidas antropométricas: Para tomar el peso de las participantes se utilizó una Balanza Taylor con capacidad de 180 kg calibrada, donde cada participante estuvo erguida en el centro de la plataforma sin ningún tipo de apoyo, con ropa liviana, sin calzado, sin accesorios y el peso del cuerpo distribuido equitativamente sobre las dos piernas, el mentón debió estar levemente levantado haciendo la línea de Frankfort, el antropométrista estaba de pie frente al participante para verificar la posición correcta y por último se hizo la lectura del peso en Kilogramos y se repitió el proceso dos veces más para verificar el peso exacto de cada una de las participantes.

Para tomar la talla de las participantes se utilizó una cinta métrica con capacidad de 2 metros, donde se colocó este en una superficie plana sin ningún tipo de obstáculo en posición vertical, cada participante tenía que estar sin calzado, el cabello suelto, sin moños ni peinados altos, las participantes debieron estar erguida, los pies juntos y planos; los talones debían de estar fijados a la superficie de la cinta métrica, el mentón debió estar levemente levantado haciendo la línea de Frankfort, los brazos colgados libremente a los lados, la vista al frente y las palmas de las manos hacia dentro, las rodillas debieron estar juntas, la parte superior del cráneo, escapula, glúteos y talones en contacto con la cinta y la lectura se hizo con un cartabón antes que el sujeto se moviera.

Recursos:

1. Recursos humanos: Dos investigadoras del V año de la carrera de nutrición del POLISAL responsables de la investigación.

2. Recursos materiales:

- Balanza Taylor con capacidad de 180 kg.
- Cinta métrica con capacidad de 2 metros.
- Papelería, Lapiceros, lápices, borrador, calculadora Casio, tajadores, minas, etc.
- Computadora HP (Mini laptop)

3. Recursos financieros. El costo total para realizar esta investigación está calculado en \$162 (Ver anexo # 4, tabla donde se presentan los detalles de los costos), y este fue financiado por las investigadoras.

4.7-Definición y operacionalización de variables.

Objetivo General: Analizar los conocimientos y prácticas sobre mitos y realidades en dietas para bajar de peso que poseen las mujeres, en edades de 20 a 55 años que asisten al gimnasio Athletic Gym ubicado en la ciudad de Managua, diciembre de 2014.

Objetivo Especifico	Variable conceptual	Sub variable o dimensión	Variable operativa	Técnica de recolección de datos
Caracterizar socio demográficamente a las mujeres en estudio.	Característica socio demográficas: Información básica, estadísticas de las características	Edad:	Años cumplidos.	Entrevista.
		Estado civil:	-Soltera -Casada	Entrevista.

	sociales de una población. (DRAE, 2001)		-Acompañada -Viuda -Divorciada	
		Nivel académico:	-Analfabeta. -Primaria completa. -Primaria incompleta -Secundaria completa. -Secundaria incompleta. -Técnico. -Universidad completa. -Universidad incompleta.	Entrevista.
	Religión:	-Católica.	Entrevista.	

			-Evangélica. -Otros.	
		Departamento de origen:	Managua, Masaya, Rivas, Granada, León, Chinandega.	Entrevista.
Describir las características socio-económicas de las mujeres en estudio.	Características socio económicas: Los factores económicos son actividades que tienden a incrementar la capacidad productiva de bienes y servicios.	Ocupación.	-Ama de casa. -Trabaja. -Desempleada. -Negocio propio. -Otros.	Entrevista.
		Ingreso mensuales. ¿Recibe Remesa?	C\$300-5,000 C\$ 6,000-12,000 C\$ 13,000-20,000 o más. Si_ o No _	Entrevista.

			Cuánto recibe:_____	
Clasificar el estado nutricional de las mujeres en estudio.	Estado nutricional: Se basa en medir cambios producidos en la composición corporal, determinación de los niveles de nutrimentos y de la medición de algunas funciones corporales. (slideshare, 2014)	Peso: Talla:	IMC Bajo peso:<18.5 Normal:18.5-24.9 Sobre peso: 25-29.9 Obesidad 1: 30-34.9 Obesidad 2: 35-39.9 Obesidad 3: 40-44.9 Mórbida:>45	Entrevista.

<p>Determinar los conocimientos sobre Mitos y Realidades en dietas para bajar de peso que poseen las mujeres en estudio.</p>	<p>Mito: Se considera que el mito es un conjunto de ideas creadas por la imaginación que no tiene realidad concreta. (Herrera, Vázquez, & Velarde, 2008)</p> <p>Realidad: Es aquello que acontece de manera verdadera o cierta. Lo real, por lo tanto es lo que existe efectivamente. (Diccionario, 2008)</p>	<p>1-¿Qué entiende usted por mito?</p> <p>2-¿Cuáles son los mitos que usted conoce con respecto a las dietas para bajar de peso?</p> <p>3-¿Qué entiende usted por realidad?</p> <p>4-¿Cuáles son las prácticas reales que usted conoce con respecto a las dietas para bajar de peso?</p>	<p>Bueno Regular deficiente</p> <p>Bueno Regular Deficiente</p>	<p>Entrevista.</p> <p>Entrevista.</p>
---	---	--	---	---------------------------------------

<p>Identificar las prácticas sobre Mitos y Realidades en dietas para bajar de peso que poseen las mujeres en estudio.</p>	<p>Práctica: Es la acción que se desarrolla con la aplicación de ciertos conocimientos. (DRAE, 2001)</p>	<p>5-¿En algún momento de su vida ha puesto en práctica algún mito sobre dietas para bajar de peso?</p> <p>6-¿Al realizar este mito que resultados ha obtenido?</p> <p>7-¿En algún momento de su vida ha realizado alguna práctica real sobre dietas para bajar de peso?</p>	<p>Si _____ No _____ Cuáles _____</p> <p>Subió de peso ____ Bajo de peso ____ Más enérgico ____ Menos enérgico ____ Menos sueño ____ Mas cansancio ____ Se siente bien con su cuerpo _____</p> <p>Si _____ No _____ Porque _____</p>	<p>Entrevista.</p> <p>Entrevista.</p>
--	---	--	--	---------------------------------------

		8-¿Al realizar esta práctica de dieta que resultados ha obtenido?	Subió de peso ____ Bajo de peso ____ Más energético ____ Menos energético ____ Menos sueño ____ Mas cansancio ____ Se siente bien con su cuerpo ____	
--	--	---	--	--

V-DESARROLLO

5.1 CARACTERÍSTICAS SOCIO DEMOGRÁFICAS:

Las características socio demográficas de los individuos como su edad, sexo, estado conyugal, nivel educacional, procedencia, religión y participación en la recolección de información, condicionan su conducta frente a mitos y realidades sobre dietas para bajar de peso, por tanto, inciden de manera importante en los patrones demográficos de la población de la cual pertenecen. A continuación se describen los principales rasgos socio - demográficos:

Edad actual: Se refiere a la edad cumplida en el último cumpleaños y no al número de años que la persona va a cumplir, ni a fracciones de años.

Estado civil: Relación con el matrimonio tomando en cuenta las leyes y costumbres del país. Se trata de conocer el estado civil actual incluyendo las uniones de hecho las civiles y religiosas. (Escobar, 2007)

Nivel educativo: Se refiere al grado de escolaridad más alto al cual ha llegado la persona de acuerdo con los niveles educativos formal: preescolar, básicas en sus niveles de primaria, secundaria, media y superior.

La religión: Es una actividad humana que suele abarcar creencias y prácticas sobre cuestiones de tipo existencial, moral y sobrenatural. Hay religiones que están organizadas de formas más o menos precisas, mientras que otras carecen de estructura formal; unas y otras pueden estar más o menos integradas en las tradiciones culturales de la sociedad o etnia en la que se practican. El término hace referencia tanto a las creencias y prácticas personales como a ritos y enseñanzas colectivas.

Municipio: Es el área geográfica que está definida por un perímetro urbano, cuyos límites establece por “acuerdos” del consejo Municipal. Es en donde se localiza la sede de la alcaldía municipal.

El Instituto Nacional de Información de Desarrollo (INIDE), muestra que en el 2005 el 52.0 por ciento de la población del departamento de Managua son mujeres para una relación de Masculinidad (RM) de 92.3 hombres por cada 100 mujeres, este fenómeno puede estar ligado principalmente a las corrientes migratorias internas, en donde la mayoría de migrantes que se trasladan a Managua son mujeres en busca de trabajo.

Datos de la población que asisten a los gimnasios:

A pesar de que existe la cifra generalizada de que en América Latina sólo el 3,6% de la población va al gimnasio, la situación en cada país es diferente. Por ejemplo, en Brasil existen más de 24,000 gimnasios, lo cual hace de este país el segundo mercado a nivel mundial.

Los países más deportistas de la América hispano hablante son México (2,8 millones de personas hacen deporte y hay 7,800 gimnasios), Argentina (2,3 millones de personas y 6,600 gimnasios). Colombia y Chile comparten las mismas cifras: 500 mil personas hacen deporte y existen 1,500 gimnasios.

La práctica físico-deportiva se ha consolidado en las sociedades actuales como un hábito entre las ocupaciones del tiempo libre de un número elevado de personas. Este fenómeno social viene producido por una serie de nuevos procesos económicos y sociales tales como el aumento del tiempo libre y la consolidación de la sociedad de consumo (Hellín P et. al, 2002). Consecuentemente, han emergido centros de prácticas para este tipo de actividades como lo son los gimnasios, los cuales según Cartoccio E. (2004), han mostrado una notoria aceleración en cuanto a su proliferación a partir de la década del 90'.

De esta manera, López R & Rebollo Rico S., (2002), informaron sobre los motivos de elección de práctica de actividad física en personas mayores de 65 años, siendo la salud y la recreación las motivaciones más recurrentes en el estudio. Dichos resultados concuerdan con lo encontrado por Cabañas González R., Martínez Campillo P., Riego Gordón M. (2004), en un estudio llevado a cabo en gimnasios y centros vecinales y solo en mujeres.

Los autores informaron que el motivo de "bienestar personal y salud" aparece de forma destacada, siendo secundado por el motivo "relacionarse y ocupar el tiempo libre". El autor también detectó diferencias según las edades de los jóvenes dentro de la muestra, de tal manera que los más jóvenes valoran más el recibir elogios, obtener el reconocimiento por parte de parientes y amigos, el sentirse importante y famoso, el tener algo que hacer y un mayor gusto por el deporte individual. Consecuentemente los jóvenes de mayor edad valoraron menos todos estos aspectos.

5.2 PRINCIPALES FACTORES ECONÓMICOS.

Los factores económicos son actividades que tienden a incrementar la capacidad productiva de bienes y servicios de una economía, para satisfacer las necesidades socialmente humanas. (Chávez Vázquez, 2012)

Nicaragua es el segundo país de Centroamérica con la canasta básica más barata, de acuerdo a un sondeo que hasta octubre pasado ubicó el precio de la cesta en US\$304, según un análisis que elaboró el Consejo Superior de la Empresa Privada (COSEP), sin embargo, al agregarle el resto de productos como vestuario y usos del hogar, se vuelve la más cara a nivel de la región, sumando US\$459, precisó el presidente del COSEP, José Adán Aguerrí.

“Nicaragua tiene ocho productos que son más baratos que en cualquier país de Centroamérica, cuatro que son iguales que en el resto de países centroamericanos, y siete que son más caros”, explicó el líder de la cúpula empresarial. El arroz, el frijol, el aceite, la posta de res, las tortillas, el pan, los tomates y el plátano, son los productos que en el mercado local se cotizan más barato que en el resto de Centroamérica, señala el estudio del COSEP.

Solo El Salvador supera a los países de la región, al tener el coste de la canasta alimentaria más barata en Centroamérica, que alcanza un precio de US\$172; después de Nicaragua sigue en el orden Costa Rica (US\$305), Honduras (US\$365), y Guatemala (US\$422).

A diciembre pasado el costo de la canasta básica se ubicó en C\$12,249 (unos US\$460.66), según datos del Banco Central de Nicaragua.

En febrero la canasta básica de 53 productos bajó con respecto a enero pasado, situándose en 12,184.7 córdobas, según datos del Banco Central de Nicaragua.

La Población Económicamente Activa (PEA) es de un millón 450 mil, en lo que respecta a la tasa de desempleo abierto y subempleo afecta al 18% y al 35% respectivamente. De la PEA que trabaja al 70 por ciento no le alcanza para cubrir los gastos

de una canasta básica de 53 productos, ellos perciben un ingreso mínimo de C\$5,000 mensuales. El costo de la canasta básica es de C\$12,184.7.

Nicaragua sigue siendo uno de los países menos desarrollados de América Latina. La pobreza, aunque ha disminuido de manera constante en los últimos años, sigue siendo alta. Más del 80% de los pobres en Nicaragua residen en áreas rurales, gran parte de las comunidades remotas donde el acceso a los servicios básicos es un reto a diario.

5.3 ESTADO NUTRICIONAL:

La nutrición es el proceso a través del cual el organismo absorbe y asimila las sustancias necesarias para el funcionamiento del cuerpo. Este proceso biológico es uno de los más importantes determinantes para el óptimo funcionamiento y salud de nuestro cuerpo.

El estado nutricional es la condición del organismo que resulta de la relación entre las necesidades nutritivas individuales, la ingestión, la absorción y la utilización biológica de los nutrientes contenidos en los alimentos, además es uno de los componentes más importantes de la salud, ya que cuando se encuentra alterado afecta el rendimiento físico, mental y social de los seres humanos.

Un buen estado nutricional indica que un individuo vive en equilibrio, es decir que su ingesta alimentaria es suficiente para recuperar su gasto energético, proteico, vitamínico y mineral, lo cual permite la integridad de los tejidos y sistemas del cuerpo permitiendo el cumplimiento de todas las funciones propias de las personas, asegurando el crecimiento y desarrollo. (Rodríguez, 2012)

Las técnicas apropiadas para la valoración permiten detectar deficiencias nutricionales en las primeras etapas del desarrollo, de manera que pueda mejorarse el consumo alimentario mediante el apoyo y asesoramiento nutricional antes que sobrevenga un trastorno más grave. El estado nutricional es la resultante final del balance entre ingesta y requerimiento de nutrientes. Para mantener un estado nutricional dentro de los parámetros normales es necesario ingerir los nutrientes en cantidades recomendadas de acuerdo a la edad, y satisfacer las necesidades: biológicas, psicológicas y sociales. La ingesta recomendada de nutrientes depende de muchos factores, pero a medida en general, los requerimientos básicos que una persona necesita para mantener un equilibrio saludable en el organismo lo constituyen los macro nutrientes, micro nutrientes y las energías. (Hammond, K, 2011)

Método utilizado para evaluar el estado nutricional:

Evaluación Antropométrica:

Antropometría: Es el estudio del tamaño, la forma, la proporción, la maduración y el funcionamiento general del cuerpo, permite una mejor comprensión de los procesos relacionados con el crecimiento, desarrollo, rendimiento físico y nutrición. Los indicadores antropométricos se construyen a partir de medidas físicas y la evaluación directa e indirecta del estado nutricional, la composición corporal y el crecimiento.

Esta evaluación permite:

- Evaluar el progreso del crecimiento en mujeres embarazadas, infantes, niños y adolescentes.
- Detectar mal nutrición (por déficit o por exceso) en todos los grupos de edad.
- Medir cambios en composición corporal.

Las medidas antropométricas son fáciles de tomar y requieren de poco equipo. Sin embargo es necesario desarrollar práctica y habilidad en las técnicas correctas de medición y utilizar patrones de referencia reconocidos como estándares de la situación considerada normal. Entre las diversas medidas antropométricas del cuerpo que aportan información útil y de fácil aplicación están el peso y la talla, los cuales a partir de estas se pueden obtener indicadores como: Índice de Masa Corporal (IMC), que permite evaluar el estado nutricional a nivel individual o de poblaciones. (scielo.isciii.es, 2010)

Índice de Masa Corporal: El índice de masa corporal (IMC) es una medida de asociación entre el peso y la talla de un individuo ideada por el estadístico belga Adolphe Quetelet, por lo que también se conoce como índice de Quetelet.

Peso: Es el indicador global de la masa corporal de una persona.

Talla: medida de la estatura del cuerpo humano, desde los pies hasta el cráneo.

Se calcula según la expresión matemática:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{estatura(m)}^2}$$

En el caso de los adultos se ha utilizado como uno de los recursos para evaluar su estado nutricional, de acuerdo con los valores propuestos por Quetelet.

Clasificación	IMC (peso kg/ m ²)
Bajo peso	< 18.5
Normal	18.5-24.9
Sobre peso	25-29.9
Obesidad grado I	30-34.9
Obesidad grado II	35-39.9
Obesidad grado III	>40-44.9
Mórbida	>45

5.4 CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE MITOS Y REALIDADES EN DIETAS PARA BAJAR DE PESO.

Mucho se ha dicho acerca de las dietas y la pérdida de peso, y es que en este tema parece que todo el mundo tiene su opinión. Lo cierto es que aunque a ciertas personas les cueste aceptarlo, se sabe que lo mejor es llevar una dieta balanceada y practicar actividad física si deseamos contar con un peso saludable.

Cuando de bajar de peso se trata, la inmensa mayoría de las personas cae alguna vez en esas creencias populares que van de boca en boca. La pérdida de peso es un fenómeno complejo ya que no sólo es intentar realizar algo de ejercicio y quitar la grasa de la dieta.

Hay una gran confusión con respecto a este tema, y es muy complejo porque hay que tener en cuenta los diferentes antecedentes de cada individuo. Pensar que la misma dieta es adecuada para todo el mundo es incorrecto, y buscar un método acelerado para poder perder esos kilos acumulados a lo largo de la vida, complica aún más esa situación.

Bajar de peso es en la actualidad uno de los temas más delicados que existen, sobre todo por la gran cantidad de información sin fundamentos a la que se tiene acceso. Por esa razón y para cuidar la salud, los científicos trabajan estudiando los mitos y verdades sobre la pérdida de peso.

Donde quiera que miremos, el mensaje es claro: ser delgado es ser atractivo. Si se tiene algunos kilos demás o incluso un peso normal para nuestra edad y estatura, pero una figura robusta, es posible sentirse desvalorizados como personas y juzgados por la apariencia y no por cualidades como la inteligencia, la creatividad, la simpatía o el talento. Desde luego es normal y sano decidir hacer algo por nuestro cuerpo e imagen. Deja de serlo cuando implica preocuparse demasiado, obsesionarse, dejar de comer, ayunar periódicamente, usar laxantes y diuréticos, hacer ejercicio compulsivamente, tomar medicamentos para adelgazar o hacer dietas que ponen en peligro la salud.

Conocimiento: Es un conjunto de información almacenada mediante la experiencia o el aprendizaje. (DRAE, 2001)

Se puede decir que el conocer es un proceso a través de cual un individuo se hace consciente de su realidad y en éste se presenta un conjunto de representaciones sobre las cuales no existe duda de su veracidad. Además, el conocimiento puede ser entendido de diversas formas: como una contemplación porque conocer es ver; como una asimilación porque es nutrirse y como una creación porque conocer es engendrar.

Una práctica es la acción que se desarrolla con la aplicación de ciertos conocimientos. (DRAE, 2001)

La gran mayoría de las prácticas ya sean individuales, grupales y organizacionales son soluciones rutinizadas a problemas. Estas rutinas se volvieron automáticas y continúan así, dadas por hecho, hasta que hay una demanda de que el problema se resuelva de otra manera (Robinson y Kuin, 1999).

Mito: Se considera que el mito es un conjunto de ideas creadas por la imaginación que no tiene realidad concreta. (Herrera, Vázquez, & Velarde, 2008)

Realidad: Es aquello que acontece de manera verdadera o cierta. Lo real, por lo tanto es lo que existe efectivamente. (Diccionario, 2008)"El concepto de realidad surge del significado socialmente aceptado de la experiencia común". (scielo.isciii.es, 2010)

Dieta: Se le denomina dieta al control o regulación de la cantidad y tipo de alimentos que toma una persona, generalmente con un fin específico. (J & A., 2006)

Según una dieta es aquella que además de ser sana y nutritiva debe ayudar a prevenir las enfermedades crónicas relacionadas con la dieta, es decir, aquella que dé lugar a una menor mortalidad total y a una mayor esperanza y calidad de vida.

Entre los mitos más populares que existen y que las personas practican para perder peso están:

1. Mito: Los alimentos integrales adelgazan porque contienen menos calorías.

En el afán por lograr una vida más saludable, muchas personas recurren a los alimentos integrales. Panes, galletas, cereales y arroz, que en apariencia, son menos calóricos, altos en fibra y con beneficios para la salud.

Realidad: De acuerdo con la Food and Drug Administration (FDA) de los Estados Unidos, un alimento es considerado integral cuando posee, al menos, 51% de granos enteros en su composición. Sólo de esta manera está garantizado que el organismo absorba la fibra proveniente de esa fuente. En su gran mayoría, los productos integrales que están en el mercado poseen baja cantidad de granos enteros nutrientes y fibra. Llevar una dieta rica en cereales integrales y alimentos de origen vegetal puede disminuir el riesgo de sufrir cardiopatías, diabetes, aterosclerosis y algunos tipos de cáncer.

Las harinas y cereales integrales cuentan prácticamente con las mismas calorías. Si se puede decir que son más sanos por su contenido en minerales y fibras, y que ayudan a eliminar toxinas con más facilidad, pero la realidad es que no adelgazan.

El efecto adelgazante que encontramos en los alimentos integrales se debe a su contenido en fibra. (Diana, 2010)

2. Mito: Todas las grasas son malas.

Muchas personas consumen esos productos que piensan que mágicamente perderán peso. El problema es que, al quitar la grasa, gran parte del sabor original de estos productos es removido, lo cual obliga a los fabricantes a agregar azúcar y toda clase de químicos de origen dudoso. Por eso, los alimentos 0% grasa pueden ser peores que los comunes. Al pensar que las grasas son malas, hay personas que deciden comer todos sus alimentos en preparaciones cocidas, dejando por un lado las grasas.

Realidad: Lo primero que debemos saber es que la grasa es uno de los nutrientes imprescindibles para la vida (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales). La grasa es necesaria y no debemos, bajo ningún concepto, excluirla de una dieta equilibrada para adelgazar. Lo que sí podemos hacer es controlar las cantidades y discernir entre grasas saludables y problemáticas.

Existen tres tipos de grasas: Grasas saturadas, grasas insaturadas y grasas trans.

Grasas saturadas:

Las grasas saturadas son de esas que es mejor consumir con moderación, porque cuando las comemos nuestro organismo requiere complicados procesos metabólicos y además acidifican el sistema en general. Estas grasas son sólidas a temperatura ambiente y las encontramos en la carne animal, bollería, manteca, embutidos, lácteos, mantequilla, salchichas, patés, piel del pollo, etc.

Grasas insaturadas:

Las grasas insaturadas son las más beneficiosas para el organismo y son las que debemos elegir. A estas grasas se las conoce como aceites porque permanecen líquidas a temperatura ambiente. Este tipo de grasas contienen ácidos grasos insaturados como los Omega-3 (aceites de pescado...), Omega-6 (aceite de girasol, y frutos secos...) y Omega 9

(aceite de oliva), que disminuyen la presión sanguínea en caso de hipertensión y fortalecen el sistema cardiovascular y el sistema inmunológico.

Grasas trans:

Son las más peligrosas de todas. Las grasas trans se forman a través de un complicado proceso industrial llamado hidrogenación. Este proceso consiste en convertir una grasa insaturada (un aceite vegetal) en una grasa saturada sólida. ¿Por qué? Para conseguir cierta textura, sabor y que se pueda untar. Presta atención cada vez que en la etiqueta de un producto leas “grasas hidrogenadas” o “grasas parcialmente hidrogenadas”. Existen muchos estudios que demuestran el impacto negativo en la salud cuando se consumen regularmente. Las grasas trans están presentes en la margarina, bollería y en infinidad de productos procesados. (vidanaturalia, s.f.)

3. Mito: Tomar agua helada engorda.

Es común escuchar que el agua helada engorda y más común todavía que esta hace que el estómago crezca cuando las mujeres se encuentran en su período menstrual.

Realidad: Más que engordar, el agua fría ayudaría indirectamente el adelgazamiento, siempre y cuando se esté llevando una dieta con ese fin. Al retrasar la digestión por poco tiempo, el agua permite una sensación de llenado que impide que comamos otro alimento por ese lapso. El efecto saciante del agua se debe a que aumenta el bolo alimenticio en el estómago, lo que nos lleva a sentirnos llenos con una menor cantidad de comida. Muchas personas relacionan este efecto saciante con la pérdida de apetito, pero científicamente no está comprobado que el agua quite el hambre. Un grupo de expertos, entre ellos el Dr. Stanley Goldfarb, de la Universidad de Pennsylvania, Filadelfia, afirmó en un estudio publicado en el Diario de la Sociedad Americana de Nefrología que aún no hay “ninguna prueba consistente” de que el agua quite el apetito. (Nutrición, 2011)

4. Mito: Hacer dieta es aguantar hambre.

Muchas personas deciden no realizar algún tiempo de comida, pensando que de esta forma consumirán menos calorías y perderán peso. Para ellos esto es hacer dieta, sin embargo esta práctica no es correcta ya que se basa en ideas creadas por las personas que están desesperadas por bajar de peso.

Realidad: Una dieta o un régimen alimenticio adecuado no deben causar hambre. El hambre es un signo que muestra que el cuerpo necesita energía, al igual que la sensación de sed demuestra una baja hidratación. Por esa razón, si estás siguiendo una dieta que te hace pasar hambre será una muestra de que el aporte de nutrientes no está siendo el adecuado. Los estudios muestran una relación entre no desayunar y la obesidad. Las personas que no desayunan suelen pesar más que las personas que comen un desayuno saludable.

Para combatir el hambre y comer durante todo el día, es recomendable realizar por lo menos 5 tiempos de comida.

Realizar cinco tiempos de alimentos, tiene distintas funciones en nuestro organismo, tales como:

1. **Ayuda a la saciedad:** Está demostrado que si tomas una merienda previa a tu comida, tu apetito es menor y por lo tanto te satisfaces con menos cantidad de alimento.
2. **Regula los niveles de glucosa:** Una merienda intermedia, evita que tengamos curvas de glucosa, especialmente en las personas que padecen de diabetes, sin embargo, para ellos se recomienda que la merienda no sea a base de solo frutas, por su contenido de fructosa (azúcar de las frutas).
3. **Previene la gastritis:** El recibir alimento, acorta los tiempos de ayuno, y por lo tanto el tiempo que nuestro estómago trabaja sin alimento es menor, así que es una recomendación para aquellos que ya padecen de gastritis, como para los que no.
4. **Favorece nuestro metabolismo y digestión:** Nuestro cuerpo “sabe” que hay alimento, y por lo tanto, trabaja correctamente, evitamos la pérdida muscular, cosa que favorece a un metabolismo más acelerado.

Es importante establecer los tiempos de comida ya que nuestro estómago trabaja las 24 horas del día, no obstante tiene un horario conforme a nuestra rutina, si nosotros acostumbramos tres tiempos de comida diarios, las tomemos o no, nuestro estómago secretará ácido a ese horario regularmente, así que es importante tratar de seguir un patrón de horario para evitar otros trastornos como el aumento de la acumulación de grasa en el organismo, y con ello el sobrepeso, ya que si sometemos al metabolismo a unos desajustes derivados de la falta de horarios y rutinas alimenticias lo que conseguiremos será un deficiente funcionamiento del mismo. (Mire, 2012)

5. Mito: Para bajar de peso no hay que consumir pan.

Las personas que deciden bajar de peso sin tomar en cuenta la ayuda de un profesional en la materia (nutricionista), lo primero que decide eliminar de su dieta es el pan, ya que creen que este aporta una gran cantidad de calorías lo que las lleva a una aumento de peso.

Realidad: Ningún alimento tiene la capacidad de engordar o adelgazar por sí mismo. El aumento de peso se produce cuando consumimos más energía de la que nuestro organismo necesita. Hay alimentos que nos aportan más energía que otros, pero concretamente el pan tiene un aporte calórico moderado y apenas contiene grasa. Además, tiene un poder saciante elevado. Recientes evidencias científicas sostienen que no está justificada su innmerecida fama en el aumento de peso. (hola.com, 2014)

6. Mito: Los carbohidratos engordan.

Hoy en día gran parte de las personas creen que los carbohidratos (CHO) engordan y por esta razón excluyen o limitan de su alimentación la mayoría de los cereales, arroz, legumbres, frutas, panes, dulces, pastas y vegetales almidonados y a veces frutos secos y semillas enfocándose en una alimentación más rica en proteínas.

Realidad: Como es evidente no son los alimentos los que engordan si no el exceso del consumo de ellos, los hidratos de carbono son la principal fuente de energía que recibe nuestro cuerpo. Nos aportan glucosa que convertimos en energía y combustible para poder realizar todas las actividades cotidianas. Pero los hidratos en sí no son los responsables de

que engordemos, sino que el cómputo total de calorías son las que se encargan de que nuestro cuerpo engorde.

Tu cerebro, corazón y tus riñones dependen de la energía de los hidratos de carbono para funcionar correctamente. Si tu dieta no incluye suficientes carbohidratos, tu cuerpo tomará medidas extremas para obtener la energía que necesita, por ejemplo, utilizando los carbohidratos almacenados en los músculos y rompiendo químicamente las proteínas de los músculos hasta que esas proteínas suplan la energía que no aportan los hidratos de carbono, debido a su carencia. Tales reacciones pueden producir pérdida de masa muscular y hacer que los riñones trabajen más.

Los carbohidratos, son una fuente de energía que se encuentra en los granos, las frutas, los vegetales y los productos lácteos. Los carbohidratos proporcionan a tu cuerpo la glucosa (azúcar) que necesita para producir energía. La glucosa extra se almacena en tus músculos e hígado en la forma de glicógeno, este es la reserva de energía de tu cuerpo. Los carbohidratos se dividen en dos clases: **simples y complejos**.

Los carbohidratos simples:(también llamados **azúcares**) Son absorbidos rápidamente por el cuerpo y te brindan energía instantánea. Los azúcares tienen un sabor dulce y se encuentran en alimentos que contienen poco o ningún valor nutricional como las sodas, las galletas, los caramelos y el cereal dulce. Los azúcares también se pueden encontrar de manera natural en algunos alimentos nutritivos como las frutas y la leche.

Carbohidratos complejos: Generalmente necesitan más tiempo para ser digeridos en comparación con los carbohidratos simples. Así como en el caso de los carbohidratos simples, no todos los carbohidratos complejos son creados de la misma manera. Algunos carbohidratos complejos son una buena fuente de fibra. La fibra es saludable para el corazón, es buena para la digestión y te ayuda a mantenerte llena. Trata de comer carbohidratos complejos que tengan un alto contenido de fibra o grano entero como por ejemplo pan de grano entero, arroz integral y cereales que contengan salvado/afrecho, en vez de comer carbohidratos complejos bajos en contenido de fibra o granos refinados como pan blanco, arroz blanco, pasta blanca y cereales endulzados con azúcar.

Toda dieta saludable incluye vegetales, frutas y granos todos estos alimentos son ricos en carbohidratos. Los carbohidratos no pueden eliminarse totalmente de la dieta sin tener consecuencias negativas. Además de dar energía y contener nutrientes los alimentos anteriores tienen fibra. Los carbohidratos que deben evitarse son las harinas refinadas como la harina blanca normal y la azúcar refinada. Estos alimentos están siendo consumidos en grandes cantidades, son ricos en calorías y pobres en nutrientes. La harina refinada se encuentra en panes, postres y pastas. (salud, 2014)

7. Mito: Debo Consumir productos light porque contienen pocas calorías.

Muchas personas consideran que su salud mejorará y que logran evitar subir de peso al consumir únicamente productos light o sin colesterol, entre estos productos se encuentran:

- Leche light: tiene gran porcentaje menos de grasa, sobre todo saturada.
- Leche condensada light: tienen 30 % menos grasa comparada con la leche condensada normal. Si contiene azúcar.
- Gaseosa light: En vez de azúcar contienen edulcorante. Según la información nutricional contienen 0 calorías.
- Galletas de fibra light: Le han colocado la denominación light por que contienen fibra, sin embargo tienen las mismas calorías que unas galletas convencionales.
- Pollo light: la única diferencia con el pollo normal es que el light no contiene piel.
- Gelatina o flan light: La diferencia es que estos no contienen azúcar, sino edulcorante.

Realidad: Ningún producto light adelgaza, lo que realmente adelgaza es quemar más calorías de las que consumimos, más balanceado y hacer ejercicio.

Los productos Light pueden ser útiles si se usan de forma adecuada, pero debido a la falta de información, en general muchos consumidores creen que son indispensables en los regímenes para bajar de peso. Un error frecuente en el consumo de estos productos, es la cantidad que habitualmente se consume de ellos, es decir el tamaño de la porción que se consume. Con la idea de que se trata de un producto Light generalmente con menos grasa o

azúcar, el consumidor o consumidora abusa de su consumo llegando a duplicar o triplicar la cantidad que consume de estos productos.

Un alimento light no quiere decir que sea saludable, muchos de ellos pasan por más procesos industriales o les añaden distintos tipos de aditivos químicos para mejorar el sabor del producto. Por esta razón es importante saber seleccionar que producto light conviene consumir y cuáles no. Es recomendable consumir aquellos que tienen menos grasa como es el caso de la leche, ya que la grasa saturada de la leche no es saludable. Sin embargo, se recomienda evitar aquellos que contienen edulcorantes en grandes cantidades ya que tienen efectos nocivos para la salud cuando se consumen en exceso. (Olivos, 2013)

8. Mito: No cenar porque el alimento se convierte en grasa.

Saltarse la cena suele ser la solución más rápida y efectiva para quienes desean bajar de peso o librarse de los kilos de más. Muchas personas deciden simplemente comer una fruta, tomar un refresco o un yogurt e ir a dormir.

Realidad: No cenar no es efectivo para adelgazar, es preferible comer menos cantidad que dejar de cenar, pues con ello solo logramos bajar el nivel de azúcar en sangre y disminuir el metabolismo. Es importante cenar temprano, al menos dos horas antes de ir a dormir, y sin tener la sensación de estar llenos para así no almacenar grasa y que se vea afectada la calidad del sueño. Modificando un poco la cena hay personas que consiguen perder los kilos que les sobran y mantener su peso corporal.

Cuando dejas de cenar por una o dos semanas y empiezas a bajar de peso, la ropa te empieza a quedar mejor, y le argumentas a todo el mundo: que “Dejando de cenar has bajado de peso”, vamos a entender que está ocurriendo con el cuerpo.

Al suprimir una comida (y no importa si es la cena, el almuerzo o el desayuno), tu cuerpo está en modalidad de gasto de energía y sin entrada de energía por dejar de comer tiene que tomarla de alguna parte del cuerpo. Y en nuestro cuerpo hay dos opciones para tomar la energía: una fuente son las **grasas almacenadas** y la otra es la **masa muscular**.

Ahora, cuando saltamos alguna comida, por ejemplo la cena, nuestro organismo da el mensaje de que no hay nutrientes y por tanto debe entrar en modo de “ahorro de energía” con la finalidad de subsistir ante “tal hambruna”. Y entre las dos opciones disponibles que tiene el cuerpo es la grasa o la masa muscular. Nuestro sistema elige consumir la masa muscular, ya que a nivel energético en nuestro metabolismo la masa muscular es la que más calorías gasta en reposo. Por tanto, cuando dejas de cenar, vas a bajar de peso a corto plazo, probablemente reducir algo de medidas, pero luego tu metabolismo habrá perdido masa muscular que podía quemar más calorías en reposo, y como consecuencia el metabolismo se pondrá lento.

Al perder masa muscular, tu cuerpo quema menos calorías. Además, al perder masa muscular pueden ocurrir problemas tales como: disminución de resistencia física, flacidez en la piel, falta de tonicidad y en algunos casos extremos puede dar dolores en las extremidades. El problema se agrava cuando vuelvas a comer como antes, no solo vas a recuperar el peso anterior, sino que vas a recuperar el peso perdido en forma de grasa, ya que el cuerpo entiende que debe almacenar más energía que no genere mucho gasto en reposo, porque de alguna forma nuestro cuerpo interpreta que no hay muchos alimentos para comer y debe ahorrar energía, almacenando la mayor cantidad de grasa para “poder sobrevivir”. (muyenforma, 2014)

9. Mito: Consumir solo avena simple ayuda a bajar de peso.

Es muy popular en la población escuchar que consumir solamente avena ayuda a perder peso, y por esta razón las personas han decidido consumirla de diferentes maneras entre las más populares están: En forma de fresco, esta práctica consiste en remojar la avena en agua y tomarla sin azúcar, las personas la consumen principalmente en la cena, más cuando no realizan este tiempo de comida, otra práctica es que debes comer avena todo el día, por al menos 7 días.

Ejemplo de la dieta de la avena:

Desayuno: Consume ½ taza de harina de avena. Agrega ½ taza de leche descremada, ½ cucharadita de canela y 1 cucharada de pasas.

Almuerzo: Come 1/2 taza de yogur bajo en grasa y un plátano, además de ½ taza de harina de avena.

Cena: Come una ensalada y 100 gr de pechuga de pollo a la parrilla, junto con ½ taza de avena.

Realidad: La avena tiene muchas propiedades beneficiosas para nuestra salud. Nos ayuda a disminuir el colesterol, mejora nuestra digestión y nos proporciona sensación de saciedad, además de darnos muchos nutrientes como proteínas, potasio, manganeso, hierro y fósforo. Por estas características, el consumir avena para adelgazar es una muy buena opción. Si bien ayuda a bajar de peso, consumir avena solamente puede tener repercusiones para la salud, ya que aporta muy pocas calorías y si la consumes como único alimento, no podrás cumplir tus requerimientos energéticos diarios, causando un desgaste para tu organismo.

Entre las funciones de la avena están:

1. Reduce el colesterol y cuida de nuestro corazón: Basta con tomar una infusión de avena en ayunas para bajar el colesterol. Sus aceites ricos omega 6 y ácido linoléico, constituyen las llamadas grasas buenas, capaces de reducir el colesterol malo y cuidar de nuestro corazón.

2. Baja en calorías: La avena tiene muy pocas calorías y dispone además de un efecto saciante. Sus grasas son muy saludables, contiene fibra, vitaminas, minerales, oligoelementos y fibra.

3. Depurativa: Dispone de unos aminoácidos que nos inducen a producir lecitina en el hígado, necesario para ayudarnos a depurar nuestro organismo. Consumir avena nos

permitirá limpiar las paredes de las arterias, arrastrando gracias a la fibra, los depósitos de grasa que se forman en ellas.

4. Control de la azúcar: La avena es muy recomendable para los diabéticos. Su fibra soluble mejora la digestión del almidón y mantiene estables los niveles de glicemia. Un aliado maravilloso para estos casos.

5. Mejora la digestión: La avena reduce nuestros ácidos biliares, facilitando el tránsito y evitando así el estreñimiento. Además sus carbohidratos son de absorción lenta, lo cual nos aporta una sensación de saciedad perfecta para ir perdiendo kilos y no tener la necesidad de comer entre horas, o comer demasiado.

10. Mito: La dieta de la piña.

Esta dieta consiste en incorporar este alimento en todas las comidas que se realizan al día, junto con algunos pocos alimentos bajos en calorías que ayudarán a reducir la retención de líquidos, eliminar toxinas y desinflamar nuestro cuerpo de forma efectiva.

Ejemplo de la dieta de la piña:

- **Para el desayuno**, dos rodajas de piña natural, y media tostada de pan integral.
- **A media mañana**, zumo de piña de elaboración casera. Hervir la corteza de la piña durante unos 20 minutos, dejar reposar y más tarde colar y enfriar.
- **Para el almuerzo**, 200gr de pechuga de pollo aderezada con especias al gusto del consumidor y de postre 2 o 3 rodajas de piña natural.
- **A la hora de la merienda**, tomar un yogur desnatado de piña.
- **Para la cena**, alternar la crema de verduras tipo zanahoria, con una ensalada con mezcla de lechugas, piña y trozos de pollo cocido. Siempre de postre 2 o 3 rodajas de piña.

Realidad: La piña es perfecta para desintoxicar el cuerpo y eliminar líquidos, pudiendo ayudarnos a perder hasta dos kilos en un par de días, sin embargo no es recomendada como régimen alimenticio habitual, sino como una alternativa para ayudarnos a reducir la hinchazón de forma rápida, es sólo una moda que puede poner en riesgo tu salud. No hay ninguna revista seria de investigación que sustente que algún alimento o producto aislado funcione para el organismo. La dieta de la piña es muy baja en calorías, por eso no se recomienda seguirla ya que puede generar carencias nutricionales importantes.

Al ser una mono dieta (o dieta de un único alimento) te ayuda a perder peso de forma rápida, pero puede llegar a ser peligrosa por la deficiencia en nutrientes esenciales para el organismo. Mucho del peso perdido es en líquido. En cuánto se retoma la alimentación habitual, se suele recuperar el peso esta dieta puede provocar ansiedad, frustración y malestar. (Montserrat , 2014)

11. Mito: Sudar adelgaza.

Es muy común escuchar que al sudar perdemos peso y se puede observar a las personas realizando diferentes prácticas para lograr sudar excesivamente y de esta manera según ellos lograr perder el peso no deseado, entre estas prácticas tenemos: El uso de ropa excesivamente gruesa o prendas impermeables (fajas y otros elementos aislantes), que combinados con el ejercicio y con la restricción de agua u otros líquidos, proporciona a las personas la impresión de una pérdida de peso mucho mayor.

Así realizan esfuerzos bajo condiciones inapropiadas, pues pretenden adelgazar a costa de correr durante varias horas de calor, colocándose un plástico sobre la piel o se introducen en una sauna para sudar abundantemente esperando un efecto adelgazante.

Realidad: Es importante que las personas entiendan que perder peso no significa perder el agua, sino perder grasa corporal. Por lo tanto, la afirmación de que el sudar adelgaza es un mito. Con sudar no se pierde peso, así que no creas que de la práctica de actividades físicas en los días de calor intenso para forzar a la sudoración excesiva te hará perder el peso que tienes demás. Esto sólo resultará con problemas para la salud.

Forzando la sudoración, afectas tu correcto estado de hidratación y haces peligrar tu salud, pero no pierdes ni un gramo de grasa. El sudor es un mecanismo automático de protección contra la temperatura exterior. Efectivamente cuando sudas, pierdes peso. Pero lo recuperas inmediatamente, al reponer los líquidos (imprescindibles para tu salud y tu rendimiento) que has perdido con la excesiva sudoración. Es decir si te pesas después de haber realizado una serie de ejercicios extremos puedes pesar menos por todos los líquidos perdidos pero una vez que vuelvas a consumirlos recuperarás tu peso porque no fue grasa la que perdiste. (cordoba, 2013)

VI-DISCUSIÓN Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS.

Los datos descritos y analizados corresponden a la muestra de estudio de 39 mujeres que asisten al gimnasio Athletic Gym.

Los resultados se presentan en seis variables:

1-Características socio- demográficas.

2-Características socio-económicas.

3-Estado nutricional.

4-Conocimientos sobre mitos y realidades en dietas para bajar de peso.

5-Prácticas sobre mitos y realidades en dietas para bajar de peso.

6-Relacion entre los conocimientos y las prácticas sobre mitos y realidades en dietas para bajar de peso.

I-CARACTERISTICAS SOCIO-DEMOGRAFICAS.

Como se observa el rango de edad predominante en el estudio fue de 20-29 años con 23 mujeres que corresponden al (58.9%), siguiendo con 8 mujeres que equivalen el (20.5%) entre las edades de 30-39, encontrándose este mismo porcentaje para las edades de 40-49 años, lo que corresponde Según el dato de CISAS (Centro de Información y Servicios de Asesoría en Salud) dice que Nicaragua es un país con una población estimada de 5.4 millones de habitantes donde la mayor parte de la población es joven. Alrededor del 60 % de la población es menor de 25 años de edad, y cerca del 51% está constituido por mujeres. (Barinova, 2014)

Tabla N°1: Edad de las mujeres que asisten al gimnasio.

Edad	Frecuencia	Porcentaje
20-29	23	58.9%
30-39	8	20.5%
40-49	8	20.5%
Total	39	100%

Fuente: Entrevista a mujeres que asisten al gimnasio Athletic Gym.

El estado civil que predominó fue el de las solteras ya que 24 de las encuestadas con el (61.5%) asumieron estar solteras, es importante destacar que hoy en día las solteras se preocupan demasiado por su apariencia física porque consideran que esto influye a tener una mayor aceptación por la sociedad y 15 mujeres con (38.4%) indicaron estar casadas.

Tabla N°2: Estado civil de las mujeres que asisten al gimnasio.

Estado Civil	Frecuencia	Porcentaje
Soltera	24	61.5%
Casada	15	38.4%
Total	39	100%

Fuente: Entrevista a mujeres que asisten al gimnasio Athletic Gym.

En la siguiente tabla se observa la relación entre la edad y el nivel académico donde 15 de las encuestadas con el (38.4%), lograron culminar sus estudios universitarios, destacándose 6 de estas con (15.3 %) entre las edades de 30-39 años, seguido de 8 mujeres que equivalen al (20.5%) con la secundaria aprobada predominando 3 mujeres con el (7.6%) para los rangos de edades de 20 -29 y 40-49 años. Es importante notar que casi todas las mujeres cuentan con un alto nivel académico a lo que se puede atribuir que poseen amplios conocimientos sobre la importancia de mantener una buena alimentación, por lo tanto tendrán menos posibilidades de ser influenciadas por la sociedad u otras mujeres para realizar dietas basadas en mitos las cuales perjudicarían su salud.

Tabla N°3: Relación Edad y Nivel académico de las mujeres.

Nivel académico														
Edad	P.I.	%	S.C	%	S.I	%	Tec	%	U.C	%	U.I	%	Total	Total%
20-29	1	2.5%	3	7.6%	4	10.2%	0	0%	5	12.8%	10	25.1%	23	58.9%
30-39	0	0%	2	5.1%	0	0%	0	0%	6	15.3%	0	0%	8	20.5%
40-49	0	0%	3	7.6%	0	0%	1	2.5%	4	10.2%	0	0%	8	20.5%
Total	1	2.5%	8	20.5%	4	10.2%	1	2.5%	15	38.4%	10	25.1%	39	100%

Fuente: Entrevista a mujeres que asisten al gimnasio Athletic Gym. (Nota: a continuación el significado de las abreviaturas presentes en la tabla 2:**P.I:** Primaria incompleta, **S.C:** Secundaria completa, **S.I:** Secundaria incompleta, **Tec:** Técnico, **U.C:** Universidad completa, **U.I:** Universidad incompleta.)

La tabla siguiente refleja que la religión que predominó fue la católica con 21 mujeres que equivale al (53.8%), seguido de la evangélica con 16 mujeres con un (41%), lo que corresponde según los resultados del Sistema de Monitoreo de Opinión Pública, realizado por la firma M&R Consultores, donde una mayoría de los nicaragüenses siguen declarándose católicos con el (45.9%).

Tabla N°4: Religión de las mujeres que asisten al gimnasio.

Religión	Frecuencia	Porcentaje
Católica	21	53.8%
Evangélica	16	41.%
Otra	2	5.1%
Total	39	100%

Fuente: Entrevista a mujeres que asisten al gimnasio Athletic Gym.

II-ASPECTOS SOCIO- ECONOMICOS:

A continuación se muestra la prevalencia de ingreso mensual del grupo en estudio, donde el (51.2%) que equivale a 20 mujeres tenían un ingreso de C\$300-5,000 córdobas, destacándose la denominación “otros” quienes eran estudiantes con (25.6%) que corresponde a 10 mujeres, seguido de 15 mujeres con el (38.4%) que contaban con un ingreso mensual de C\$ 6,000-12,000 córdobas y la mayoría de estas con el (20.5%) que corresponden a 8 mujeres obtienen sus ingresos de su trabajo y solamente 4 mujeres con un (10.2%) recibe un ingreso mensual de C\$ 13,000-20,000 o más.

Es evidente que la mayoría de la población en estudio cuentan con un ingreso que corresponde al salario mínimo que oscila entre C\$ 4,000 a C\$ 5, 000 según el acuerdo ministerial, ALTB-01-02-2015 (Dra. Alba Luz Torres Briones). De acuerdo al diario la prensa el salario promedio de los nicaragüenses es de C\$8,127.9, lo que no permite tener una alimentación saludable, completa y variada, ya que el valor de la canasta básica anda en C\$ 12,184.7 según datos del Banco Central de Nicaragua (febrero-2015).

Tabla N°5: Ocupación e ingresos mensuales de las mujeres que asisten al gimnasio.

Ingresos mensuales								
Ocupación	C\$ 300 – 5,000	%	C\$ 6,000 – 12,000	%	C\$ 13,000 – 20,000 o más	%	Total	%
Ama de casa	2	5.1%	3	7.6%	1	2.5%	6	15.3%
Trabajo	8	20.5%	8	20.5%	2	5.1%	18	46.1%
Negocio propio	0	0.0%	3	7.6%	1	2.5%	4	10.2%
Otros: Estudiantes	10	25.6%	1	2.5%	0	0.0%	11	28.2%
Total	20	51.2%	15	38.4%	4	10.2%	39	100%

Fuente: Entrevista a mujeres que asisten al gimnasio Athletic Gym

III- ESTADO NUTRICIONAL:

Del total de la población estudiada 22 mujeres con (56.4%) presentó un estado nutricional normal, en este estado predomina el rango de edad de 20-29 años con 16 mujeres con un (41.0%), y con problemas de sobrepeso se encuentran 13 mujeres equivalente a (33.3%), ubicándose también en ese grupo de edad con 6 mujeres con el (15.3%), en esta etapa de la vida de la mujer al igual que en todas las edades debe reunir las características generales de la alimentación correcta: es decir, debe ser completa, equilibrada, suficiente, variada e inocua. Para ello, en cada tiempo de comida se deben incluir cantidades suficientes de alimentos con la mayor variedad posible, ya que durante esta etapa según la fisiología de la mujer esta apta para el embarazo porque alcanza el mayor porcentaje de fertilidad. Seguido de 3 mujeres con (7.6%), con problemas de obesidad I, concluyendo con un 1 mujer que equivale al (2.5%) que presentaba obesidad II, las mujeres que se encuentran con problemas de obesidad están entre las edades de 30-39 y 40-49 años, en estas edades y con estos problemas de obesidad nos indica una predisposición de padecer varias enfermedades, particularmente enfermedades cardiovasculares y diabetes mellitus tipo 2 ya que esta última presenta una gran incidencia de personas que la padecen entre estos rangos de edad.

Tabla N°6: Relación Edad y Estado nutricional de las mujeres que asisten al gimnasio.

Estado nutricional										
Edad	Normal	%	Sobre peso	%	Obesidad 1	%	Obesidad 2	%	Total	Total %
20-29	16	41.0%	6	15.3%	0	0%	1	2.5%	23	58.9%
30-39	3	7.6%	3	7.6%	2	5.1%	0	0%	8	20.5%
40-49	3	7.6%	4	10.2%	1	2.5%	0	0%	8	20.5%
Total	22	56.4%	13	33.3%	3	7.6%	1	2.5%	39	100%

Fuente: Entrevista a mujeres que asisten al gimnasio Athletic Gym.

IV- CONOCIMIENTOS SOBRE MITOS Y REALIDADES EN DIETAS PARA BAJAR DE PESO:

La gran mayoría de las encuestadas que corresponden a 33 mujeres con el (84.6%) tienen un conocimiento “bueno” sobre el término realidad y 20 mujeres con el (51.8%) también tienen un conocimiento “bueno” sobre el término mito, y solamente 10 mujeres con el (25.6%) tienen un conocimiento deficiente sobre lo que es un mito. Estos conceptos se clasificaron por medios de una tabla de posibles respuestas que contenían distintos valores entre los que se encontraban: Bueno, Regular y Deficiente. Encontrando que la mayoría de las mujeres tenían conocimientos aceptables y claros sobre lo que son los mitos y realidades basándose en experiencias propias o vividas por otras personas.

Tabla N° 7: Conocimiento del término mito y el término realidad por las mujeres que asisten al gimnasio.

Conocimientos	Bueno		Regular		Deficiente		Total	
Termino “Mito”	20	51.2%	9	23.1%	10	25.6%	39	100%
Termino “Realidad”	33	84.6%	6	15.3%	0	0%	39	100%

Fuente: Entrevista a mujeres que asisten al gimnasio Athletic Gym.

Del total de 39 mujeres que equivalen al (100%), el mito que más se conoce por estas es el de no cenar con 21 mujeres que corresponden al (53.8%), siendo este un mito muy popular ya que se ha incorporado entre las creencias de las personas como una buena alternativa y una de las mejores soluciones para perder peso, en segundo lugar 19 mujeres con (48.7%) con la denominación “otros” (Dieta de la luna, dieta del arroz, dieta del banano y dieta del vinagre de manzana) lo que demuestra que ellas conocían mitos fuera de las posibles respuestas establecidas en la entrevista y luego 8 mujeres con el (20.5%) dijeron conocer el mito de evitar consumir pan y por último con los porcentajes más significativo se encuentran: consumir solo avena simple y todas las grasas son malas, ambas con una misma frecuencia de 7 mujeres que equivalen al (17.9 %). Como se observa las mujeres conocen variedades de mitos, esto debido a la proliferación de todas estas dietas milagrosas que prometen ayudar a bajar de peso de una forma rápida y fácil, lo cual despierta un gran interés para las personas que desean urgentemente perder peso.

Tabla N°8: Mitos más conocidos para bajar de peso por las mujeres del gimnasio.

Mitos conocidos	Frecuencia	Porcentaje
El agua helada engorda	4	10.2%
No cenar	21	53.8%
Consumir solo avena simple	7	17.9%
Dieta de la piña	6	15.3%
Sudar adelgaza	5	12.8%
Pasar hambre	7	17.9%
Todas las grasas son malas	6	15.3%
Consumir alimentos light	3	7.6%
Evitar consumir pan	8	20.5%
Consumir solo vegetales y fruta	3	7.6%
Tomar batidos verdes	5	12.8%
Otros	19	48.7%

Fuente: Entrevista a mujeres que asisten al gimnasio Athletic Gym.

La mayoría de las mujeres las cuales fueron 24 con el (61.5%) respondieron que una realidad para bajar de peso es seguir una Dieta balanceada y equilibrada, esta dieta constituye una alimentación sana a beneficio del óptimo funcionamiento del organismo, mediante distintos grupos de alimentos ingeridos a lo largo del día, la dieta equilibrada aporta la totalidad de nutrientes que el cuerpo requiere para su normal funcionamiento, además previene enfermedades y de manera natural controla el peso, en segundo lugar con 19 mujeres siendo el (48.7%) dijeron la práctica de combinar la dieta con el ejercicio, luego 15 mujeres con un porcentaje de (38.4%) expresaron que se debía consumir menos preparaciones fritas. Es importante señalar que las grasas son fundamentales en nuestra alimentación por que el cuerpo las utiliza como energía de reserva, pero se debe tener cuidado con la elección de estas, ya que algunas son perjudiciales como las saturadas y otras beneficiosas para nuestro organismo como lo es la insaturada presente en Omega-3 (aceites de pescado), Omega-6 (aceite de girasol, y frutos secos) y Omega 9 (aceite de oliva), que disminuyen la presión sanguínea en caso de hipertensión y fortalecen el sistema cardiovascular y el sistema inmunológico, y por ultimo 12 mujeres que equivalen a un (30.7%) indicaron la denominación “otros” (evitar el consumo de misceláneos y productos industrializados) en donde se muestra que ellas tienen conocimientos de realidades para bajar de peso fuera de las posibles respuestas establecidas en la entrevista.

Tabla N°9: Realidades más conocidas para bajar de peso por las mujeres del gimnasio.

Realidades conocidas	Frecuencia	Porcentaje
Consumir linaza	4	10.2%
Tener una dieta balanceada y equilibrada	24	61.5%
Combinar dieta y ejercicio	19	48.7%
disminuir preparaciones fritas	15	38.4%
Evitar consumir calorías vacías	4	10.2%
disminuir el consumo de productos refinados	5	12.8%
consumir frutas y vegetales	11	28.2%
Consumir lácteos bajos en grasas	3	7.6%
Otros	12	30.7%

Fuente: Entrevista a mujeres que asisten al gimnasio Athletic Gym.

V- PRÁCTICAS SOBRE MITOS Y REALIDADES EN DIETAS PARA BAJAR DE PESO:

La gran mayoría de las encuestadas que corresponden a 21 mujeres con (53.8%), expresaron no practicar ningún mito para perder peso, ya que estas dijeron que no consideraban que esta fuera una buena práctica, sin embargo se observa que 7 mujeres que equivalen al (17.9%), practicaron el mito de no cenar, siendo este el mito más conocido por las mujeres del gimnasio y luego 5 mujeres con el (12.8%) indicaron la denominación “otros” (Dieta de la luna , dieta del banano y dieta del arroz) lo que indica que las mujeres practicaban otros mitos que ellas conocían y no se encontraban dentro de las posibles respuestas y por ultimo 3 mujeres con un porcentaje de (7.6%) asumieron practicar el mito de consumir solo avena simple, la cual tomaban con mayor frecuencia a la hora de la cena cuando esta era omitida.

Tabla N°10: Mitos en dietas para bajar de peso que pusieron en práctica las mujeres del gimnasio.

Mitos que practican	Frecuencia	Porcentaje
No practican ningún mito	21	53.8%
No cenar	7	17.9%
Consumir solo avena simple	3	7.6%
Dieta de la piña	1	2.5%
Pasar hambre	1	2.5%
Evitar consumir pan	1	2.5%
Consumir solo vegetales y frutas	1	2.5%
Tomar batidos verdes	2	5.1%
Otros	5	12.8%

Fuente: Entrevista a mujeres que asisten al gimnasio Athletic Gym

Como se observa 21 mujeres con un (53.8%), han decidido no poner en práctica ningún mito como un método o estrategia para perder peso, esto se puede asociar a que la mayoría de estas mujeres cuentan con un alto nivel académico (mayores conocimientos) por lo cual conocen las prácticas reales con las que se puede perder peso sin provocar daños a su salud, sin embargo cabe señalar que 13 de las encuestadas con (33.3%) han puesto en práctica algún mito de los referidos por ellas en el estudio (No cenar y Consumir solo avena simple), teniendo como resultado la pérdida de peso. Esta pérdida se ha dado por una alimentación inadecuada, y por último 6 mujeres equivalentes al (15.3%) expresaron haberse sentido con menos energía al poner en práctica alguno de los mitos antes mencionados esto debido a la falta de ingesta calórica ya sea por eliminar un tiempo de comida o basarse en un alimento que no aporta los nutrientes suficientes y de esta forma ocasionando daños a su salud.

Tabla N°11: Resultados obtenidos por las mujeres del gimnasio al poner en práctica algún mito para bajar de peso.

Resultados de la práctica del mito	Frecuencia	Porcentaje
No practican ningún mito	21	53.8%
Bajó de peso	13	33.3%
Más enérgico	4	10.2%
"Me siento bien con mi cuerpo"	2	5.1%
Menos enérgico	6	15.3%
Menos sueño	2	5.1%
Más cansancio	3	7.6%
Otros	3	7.6%

Fuente: Entrevista a mujeres que asisten al gimnasio Athletic Gym

Del total de las mujeres, 16 de estas con el (41.0%) expresaron no hacer uso de una práctica real para bajar de peso, esto se puede asociar a que las dietas basadas en mito prometen la pérdida de peso de una forma más rápida por lo que las mujeres se interesan por estas, en segundo lugar 13 mujeres con un (33.3%) dijeron practicar una alimentación balanceada equilibrada ya que consideran una alternativa saludable para perder peso además que esta brinda muchos beneficios para su salud, luego 8 de las encuestadas que corresponden al (20.5%) practican la realidad de combinar la dieta con el ejercicio y por último 4 mujeres con un porcentaje del (10.2%) indicaron consumir frutas y vegetales siendo estas muy importantes en una alimentación saludable principalmente si estas son ricas en fibra.

Tabla N°12: Realidades en dietas para bajar de peso que pusieron en práctica las mujeres.

Realidades que practican	Frecuencia	Porcentaje
No la practican	16	41.0%
Consumir Linaza	2	5.1%
Tener una dieta balanceada y equilibrada	13	33.3%
Combinar dieta con el ejercicio	8	20.5%
Disminuir las preparaciones fritas	2	5.1%
Disminuir el consumo de productos refinados	1	2.5%
Consumir frutas y vegetales	4	10.2%
Otros	2	5.1%

Fuente: Entrevista a mujeres que asisten al gimnasio Athletic Gym.

Gran parte de las encuestadas siendo estas 21 mujeres con un (53.8%), lograron bajar de peso al hacer uso de alguna de las practicas reales referidas por ellas mismas en el estudio para perder peso (Dieta balanceada y equilibrada, Combinar la dieta con el ejercicio). Una dieta bien equilibrada proporciona las vitaminas, minerales y nutrientes para mantener el cuerpo y la mente fuerte y saludable. Pero también se observa que 16 mujeres con el (41.0%) expresaron no practicar una dieta adecuada para bajar de peso y luego 12 mujeres equivalentes a (30.7%) dijeron haberse sentido con más energía al hacer uso de una alimentación adecuada para bajar de peso. Comer bien también puede ayudar a prevenir una variedad de enfermedades y problemas de salud, así como ayudar al suministro de energía y una sensación general de bienestar; y por último 10 de las encuestadas con un porcentaje de (25.6%) indicaron sentirse bien con su cuerpo. Es importante señalar que al realizar una práctica adecuada para perder peso se logra obtener los resultados deseados y sin sufrir trastornos en el organismo al utilizar dietas extremas que sean dañinas para la salud.

Tabla N° 13: Resultados obtenidos por las mujeres del gimnasio al poner en práctica una dieta real para bajar de peso.

Resultado de la práctica	Frecuencia	Porcentaje
No la practican	16	41.0%
Bajó de peso	21	53.8%
Más energético	12	30.7%
"Me siento bien con mi cuerpo"	10	25.6%
Menos energético	1	2.5%
Menos sueño	5	12.8%
Más cansancio	1	2.5%
Otros	1	2.5%

Fuente: Entrevista a mujeres que asisten al gimnasio Athletic Gym.

VI- RELACIÓN ENTRE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE MITOS Y REALIDADES EN DIETAS PARA BAJAR DE PESO

Según los datos obtenidos la mayoría de las mujeres las cuales fueron 21 con el (53.8%) no practicaban ningún mito, dicho porcentaje puede estar asociado a los buenos conocimientos que ellas tenían sobre lo que es un mito y a su alto nivel académico lo que les permite ser menos influenciadas por otras mujeres, ya que puede ser de su conocimientos los daños que estas dietas causan a su salud, como se observa el mito que más se conoce por las mujeres entrevistadas es el de no cenar con un (58.9%) que equivale a 23 mujeres, siendo este a su vez el más practicado por ellas, pero cabe señalar que solamente 7 mujeres con el (17.9 %) lo practican , aunque ellas tienen un buen conocimiento de lo que es un mito ellas deciden ponerlo en práctica, debido al resultado que este les brinda, en este caso el mito de no cenar ya que se logra perder peso, porque cuando se omite un tiempo de comida el cuerpo entra a un modo de ahorro de energía donde comienza a absorber la energía de la masa muscular logrando la pérdida de peso, pero cuando se vuelve a comer como antes, no solo se recupera el peso anterior, sino que también se recupera el peso perdido en forma de grasa, ya que el cuerpo entiende que debe almacenar más energía. Luego en segundo lugar se encuentra la denominación “otros” (Dieta de la luna, dieta del arroz, dieta del banano y dieta del vinagre de manzana) dietas que ellas conocían fuera de las posibles respuestas, ocupando también el segundo lugar entre los más practicados, pero solamente 5 mujeres con un (12.8%) las practicaron, siguiendo entre los mitos más conocidos se encuentra evitar consumir pan con 8 mujeres que corresponden al (20.5%), sin embargo este no presenta un valor significativo entre los practicados ya que solamente 1 mujer con el (2.5%) lo ha practicado, y por último entre los mitos que conocen se encuentra el de consumir solo avena simple con 7 mujeres que representan el (17.9%), de las cuales solo 3 lo han practicado con el (7.6%), la avena disminuye el colesterol, mejora la digestión y proporciona sensación de saciedad, además de aportar muchos nutrientes como proteínas, potasio, manganeso, hierro y fósforo. Si bien ayuda a bajar de peso, consumir solamente avena puede tener repercusiones para la salud, ya que aporta muy pocas calorías y si se consume como único alimento, no se obtienen los requerimientos energéticos diarios. Ya que hoy en día es un tema muy popular

las dietas para bajar de peso todas las mujeres conocen variedades de mitos pero es importante señalar que son pocas las que deciden practicarlos.

Tabla N°14: Relación entre el conocimiento y la práctica sobre los mitos.

Mitos conocidos	Frecuencia	Porcentaje
No cenar	21	53.8%
Consumir solo avena simple	7	17.9%
Dieta de la piña	6	15.3%
Pasar hambre	7	17.9%
Evitar consumir pan	8	20.5%
Consumir solo vegetales y fruta	3	7.6%
Tomar batidos verdes	5	12.8%
Otros	19	48.7%

Mitos que practican	Frecuencia	Porcentaje
No practican ningún mito	23	58.9%
No cenar	7	17.9%
Consumir solo avena simple	3	7.6%
Dieta de la piña	1	2.5%
Pasar hambre	1	2.5%
Evitar consumir pan	1	2.5%
Consumir solo vegetales y frutas	1	2.5%
Tomar batidos verdes	2	5.1%
Otros	5	12.8%.

Fuente: Entrevista a mujeres que asisten al gimnasio Athletic Gym.

Según lo referido por las encuestadas el (41.0%) que equivale a 16 mujeres no hacen uso de una práctica real para perder peso lo cual puede asociarse al mínimo de personas que presentaron conocimientos deficientes sobre lo que es un mito y deciden hacer uso de este en vez de una práctica real ya que estas dietas basadas en mitos brindan una pérdida de peso rápida, pero puede ocasionar daños a la salud ya que se basan en una alimentación inadecuada. Como se observa entre las realidades más conocidas esta tener una dieta balanceada y equilibrada con 24 mujeres que corresponde al (61.5%) siendo esta a su vez la más practicada con 13 mujeres que equivalen al (33.3%), se puede decir que ellas ponen en práctica los buenos conocimientos que tienen acerca de la importancia de tener una buena alimentación, esto gracias a que poseen un alto nivel de estudio, conociéndose que una alimentación equilibrada es aquella que aporta variedad de alimentos ayudando a obtener diferentes nutrientes y balanceada es cuando aporta las cantidades adecuadas; juntas mantienen a una persona en un estado óptimo de salud permitiéndoles realizar con normalidad sus actividades cotidianas, y la segunda realidad más conocida es combinar la dieta y el ejercicio con 19 mujeres con un (48.7%), ocupando también el segundo lugar como la más practicada por 8 mujeres que corresponden al (20.5%), la dieta aporta el 70% y el ejercicio 30% para la pérdida de peso de una manera adecuada y saludable, siguiendo entre las realidades conocidas esta disminuir las preparaciones fritas con 15 mujeres con el (38.4%) sin embargo no representa un valor significativo entre las realidades practicadas ya que solo 2 mujeres que equivalen al (5.1%) las ha practicado. Hoy es día gran parte de las personas conocen acerca de las prácticas reales que deben seguirse para perder peso de forma saludable y lo importante que es tener una buena alimentación, gracias a esto la población tratan de alguna forma seguir estos patrones, es evidente que las mujeres en estudio conocen variedades de realidades y una buena parte de estas han decidido practicarlas.

Tabla N°15: Relación entre el conocimiento y la práctica sobre las realidades.

Realidades conocidas	Frecuencia	Porcentaje
Consumir linaza	4	10.2%
Tener una dieta balanceada y equilibrada	24	61.5%
Combinar dieta y ejercicio	19	48.7%
disminuir preparaciones fritas	15	38.4%
disminuir el consumo de productos refinados	5	12.8%
consumir frutas y vegetales	11	28.2%
Otros	12	30.7%

Realidades que practican	Frecuencia	Porcentaje
No la practican	16	41.0%
Consumir Linaza	2	5.1%
Tener una dieta balanceada y equilibrada	13	33.3%
Combinar dieta con el ejercicio	8	20.5%
Disminuir las preparaciones fritas	2	5.1%
Disminuir el consumo de productos refinados	1	2.5%
Consumir frutas y vegetales	4	10.2%
Otros	2	5.1%

Fuente: Entrevista a mujeres que asisten al gimnasio Athletic Gym.

VII-CONCLUSIONES:

Datos socio- demográficos:

- ❖ El grupo etario que prevaleció entre las mujeres fue de 20-29 años con un 58.9%.
- ❖ La mayoría de las mujeres eran solteras con un 61.5 %.
- ❖ Gran parte de las mujeres eran católicas con un 53.8%, seguido de la evangélica con un 41%.

Datos socio- económicos:

- ❖ La mayor parte de las encuestadas tenían un ingreso mensual de C\$ 300-5,000 córdobas, lo que corresponde al salario mínimo que oscila entre 4,000-5,000 córdobas.

Datos nutricionales:

- ❖ En su mayoría las mujeres se encontraban en un estado nutricional normal con 56.2%, seguido de los que estaban en sobrepeso con el 33.3%.

Datos de conocimientos sobre mitos y realidades en dietas para bajar de peso:

- ❖ Las encuestadas tenían un conocimiento “bueno” del término realidad con un 84.6% y un 51.8% también presentó un conocimiento “bueno” sobre el término mito.
- ❖ El mito que más se conoce es el de no cenar con 53.8% y para las prácticas reales más conocidas el 61. 5% respondió que es una dieta balanceada y equilibrada.

Datos de prácticas sobre mitos y realidades en dietas para bajar de peso:

- ❖ El mito más practicado es el de no cenar con el 17.9%, pero un 33.3% logró perder peso al hacer uso de alguno de los mitos referidos por ellas (no cenar, consumir solo avena simple).
- ❖ La práctica real más utilizada es la de tener una alimentación balanceada y equilibrada con un 33.3% y una gran parte de las mujeres bajo de peso al hacer uso de estas prácticas reales.

Relación entre conocimientos y prácticas sobre mitos y realidades en dietas para bajar de peso:

- ❖ En la relación entre conocimiento y la práctica sobre los mitos, la mayoría de las mujeres han decidido no hacer uso de ningún mito para bajar de peso, sin embargo el mito que más conocían las mujeres era el de no cenar con un 53.8% siendo este a su vez el mito más practicado con el 17.9%, aunque las mujeres conocen que no cenar es un mito estas lo ponen en práctica debido al resultado que este les brinda al lograr perder peso y al ser este de mucha influencia en la sociedad, por su popularidad.
- ❖ En la relación entre conocimiento y practica sobre realidades, el 41.0% no hacían uso de una práctica real para perder peso, sin embargo la realidad más conocida por las mujeres del estudio fue tener una alimentación balanceada y equilibrada con el 61.5% siendo a su vez la más practicadas por estas con un 33.3%, la mayoría de las mujeres de este grupo de estudio han basado sus dietas en una práctica sana al realizar una alimentación balanceada y equilibrada.

VIII-BIBLIOGRAFÍAS:

- AMB. (31 de diciembre de 2013). *amb.gov.co*. Recuperado el 06 de febrero de 2015, de http://www.amb.gov.co/observatorio2/indicadores/sector_gestion/paginas/28.NivEscolMujerCC.php
- ARAGON, L. A. (febrero de 2006). *la biblioteca*. Obtenido de <http://es.wikipedia.org/wiki/creencia>
- Arango, L. A. (FEBRERO de 2006). *LA BIBLIOTECA*. Obtenido de LA BIBLIOTECA: <HTTP://WWW.BAREPCULTURAL.ORG/BLAAVIRTUAL/AYUDADEAREAS/FREDOS/FRECDOS13.HTM>
- ayudanineznicaragua. (s.f.). *ayudanineznicaragua.org*. Recuperado el 20 de noviembre de 2014, de <http://ayudanineznicaragua.org/wp/contexto-social-en-nicaragua/>
- Barinova, M. (30 de Octubre de 2014). *Centro de informacion y servicios de asesorías en salud*. Obtenido de <http://www.cisas.org.ni/node/103>
- belleza.uncomo. (s.f.). *belleza.uncomo.com*. Recuperado el 12 de enero de 2015, de <http://belleza.uncomo.com/articulo/como-hacer-la-dieta-de-la-pina-23566.html>
- Bristian, B. R. (1976). *Evaluacion del Estado Nutricional*. California.
- Celsa. (23 de junio de 2013). *Celsa.com*. Recuperado el 20 de noviembre de 2014, de NICARAGUA Y SU LUCHA CONTRA LA POBREZA: <https://ceslablog.wordpress.com/2013/06/23/nicaragua-y-su-lucha-contr-la-pobreza/>
- Chávez Vázquez, A. (6 de junio de 2012). *buenastareas.com*. Recuperado el 20 de noviembre de 2014, de <http://www.buenastareas.com/ensayos/Factores-Economicos/4445572.html>
- cordoba, U. d. (29 de mayo de 2013). *Universidad de Cordoba*. Recuperado el 16 de febrero de 2015, de <http://www.uco.es/activate/index.php/2013/05/>
- crearmusculos. (21 de septiembre de 2014). *crearmusculos.com*. Recuperado el 12 de enero de 2015, de <http://crearmusculos.com/sudar-adelgaza-mito-o-verdad/>
- definicion.de. (s.f.). <http://definicion.de>. Recuperado el 16 de febrero de 2015, de <http://definicion.de/mito/>
- Destsgk, & Mclaughling. (1987). *Asesoramiento del estado nutricional*. California.
- Diana, O. (29 de julio de 2010). *4 verdades sobre los alimentos integrales*. Recuperado el 16 de febrero de 2015, de <http://bienestar.salud180.com/salud-dia-dia/4-verdades-sobre-los-alimentos-integrales>

- diccionario medicina vox. (2012 de junio de 12). Obtenido de <http://salud.doctissimo.es/diccionario-medico/indice-de-masa-corporal-imc.html>
- Diccionario. (2008). *Definición de realidad*. Recuperado el 16 de febrero de 2015, de <http://definicion.de/realidad/>
- Diet, Z. (s.f.). *www.zonadiet.com*. Obtenido de <http://www.zonadiet.com/alimentacion/nutricion-mitos.htm>
- dietas.about. (s.f.). *dietas.about.com*. Recuperado el 12 de enero de 2015 , de <http://dietas.about.com/od/Preguntas/a/Mitos-Y-Verdades-De-La-Alimentacion.htm>
- DRAE. (2001). *Real academia española*. Recuperado el 12 de enero de 2015, de <http://www.rae.es/>
- ENCICLOPEDIA-JURIDICA. (MARZO de 2012). Obtenido de <HTTP://WWW.ENCICLOPEDIA-JURIDICA.BIZ14.COM/D/ESTADO-CIVIL/ESTADO-CIVIL,HTM>
- enciclopedia de salud dietetica y psicologica*. (18 de enero de 2014). Obtenido de <http://www.enciclopediasalud.com/definiciones/dieta>
- Escobar, M. (2007). Obtenido de www.dane.gov.co/files/eticos/cartilla_kuibdo.doc
- Ferrone , S. (1999). *Prevalencia de mal nutricion y evaluacion nutricional con parametrso objetivos y subjetivos*. Chile.
- flora. (s.f.). *flora.es*. Recuperado el 12 de enero de 2015, de <http://www.flora.es/flora/flora-comer-sano-es-facil/flora-grasas-buenas-y-grasas-malas.aspx>
- Grant, J. P. (1988). *Asesoramiento y analisis del estado nutricional en el compoortamiento del cuerpo*. Los angeles.
- Hammond, K. (2011). Valoración alimentaria y clínica. En *Nutrición y Dietoterapia de Krause* (págs. pp. 386 – 412.). México: Mc Graw – Hill.
- Herrera, C. C., Vásquez, E., & Velarde, E. (marzo de 2008). *scielo.org.ve*. Recuperado el 20 de noviembre de 2014, de http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=S0004-06222008000100003&script=sci_arttext
- hola.com. (15 de octubre de 2014). <http://www.hola.com/>. Recuperado el 16 de febrero de 2015, de El pan: ¿cuánto engorda?, ¿qué cantidad debo consumir?, ¿cuál aporta más calorías?...: <http://www.hola.com/cocina/nutricion/2014101574336/pan-dieta-propiedades/>
- INIDE. (2005). Obtenido de <http://www.unfpa.org.ni/wp-content/uploads/2013/07/CARACTERIZACION-SOCIODEMOGRAFICA-DE-MANAGUA.pdf>

J, A. P., & A., C. (2006). La dieta equilibrada, prudente o saludable. En *Nutrición y Salud 1*. Madrid: Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Consejería de Sanidad y Consumo de Madrid.

L, C. (27 de junio de 2013). *wikipedia*. Recuperado el 08 de julio de 2013

lineaysalud. (s.f.). *lineaysalud.com*. Recuperado el 12 de enero de 2015, de <http://www.lineaysalud.com/dietas-72278/dietas-saludables-21723/14-la-dieta-de-la-avena.html>

Mire. (23 de mayo de 2012). *Alimentos y salud, comer sano*. Obtenido de <http://nosolodieta.com/como-incluir-5-tiempos-de-comida/>

Montserrat, A. R. (30 de 7 de 2014). *4 dietas famosas para bajar de peso rápido*. Obtenido de <http://www2.esmas.com/mujer/dietas-y-ejercicios/dietas/747967/dietas-famosas-bajar-peso-rapido/>

msal. (11 de octubre de 2013). *msal.gov.ar*. Recuperado el 12 de enero de 2015, de <http://www.msal.gov.ar/ent/index.php/archivo/noticias/408-mitos-y-verdades-sobre-las-formas-de-bajar-de-peso>

mundial, E. b. (10 de abril de 2014). *Nicaragua: panorama genera*. Obtenido de <http://www.bancomundial.org/es/country/nicaragua/overview>

muyenforma. (4 de noviembre de 2014). *muyenforma.com*. Recuperado el 12 de enero de 2015, de <http://muyenforma.com/no-cenar-adelgaza.html>

Nutrición. (05 de septiembre de 2011). *taringa.net*. Recuperado el 12 de enero de 2015, de <http://www.taringa.net/posts/info/12400783/El-Agua-Fria-Engorda.html>

Olivos, L. (9 de Octubre de 2013). *¿Existen los alimentos light?* Obtenido de <http://blogs.peru.com/infonutricion/2013/10/existen-los-alimentos-light.html>

peru. (28 de enero de 2014). *peru.com*. Recuperado el 12 de enero de 2015, de <http://peru.com/estilo-de-vida/salud/salud-te-presentamos-diez-mitos-y-verdades-ejercicio-reconoces-noticia-225125>

presenza. (09 de febrero de 2015). *presenza.co*. Recuperado el 11 de febrero de 2015, de <http://presenza.co/mitos-de-las-dietas-para-adelgazar/>

primerahora. (27 de octubre de 2014). *primerahora.com*. Recuperado el 12 de enero de 2015, de <http://www.primerahora.com/estilos-de-vida/lola/nota/adelgazar15mitosyrealidades-1044132/>

revistas.um.es. (s.f.). <http://revistas.um.es>. Recuperado el 16 de febrero de 2015, de <http://revistas.um.es/rie/article/viewFile/109031/103701>

- Rodriguez, D. (noviembre de 2012). *Nutricion*. Recuperado el 20 de noviembre de 2014, de <http://es.calameo.com/read/002363627271584fc5613>
- salahumanitaria. (19 de julio de 2010). *wiki.salahumanitaria.co*. Recuperado el 20 de noviembre de 2014, de http://wiki.salahumanitaria.co/index.php/Cabecera_municipal
- salud, G. e. (10 de marzo de 2014). *Center for Young Women's Health*. Recuperado el 16 de febrero de 2015, de <http://youngwomenshealth.org/2014/03/10/dieta-baja-en-carbohidratos/>
- Salud.Uncomo. (2014). *www.salud.uncomo.com*. Obtenido de <http://salud.uncomo.com/articulo/mitos-sobre-la-perdida-de-peso-17235.html>
- scielo.isciii. (2013). <http://scielo.isciii.es>. Recuperado el 16 de febrero de 2015, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112013001100009&script=sci_abstract
- scielo.isciii.es. (octubre de 2010). <http://scielo.isciii.es>. Recuperado el 16 de febrero de 2015, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112010000900009&script=sci_arttext
- scribd. (s.f.). *es.scribd.com*. Recuperado el 20 de noviembre de 2014, de <https://es.scribd.com/doc/232373679/La-Religion-Es-Una-Actividad-Humana-Que-Suele-Abarcar-Creencias-y-Practicas-Sobre-Cuestiones-de-Tipo-Existencial>
- slideshare. (23 de febrero de 2014). *es.slideshare.net*. Recuperado el 16 de febrero de 2015, de <http://es.slideshare.net/laia84/manualnutricion>
- vidanaturalia. (s.f.). *www.vidanaturalia.com*. Recuperado el 16 de febrero de 2015, de <http://www.vidanaturalia.com/las-grasas-que-engordan/>
- www.iprofesional.com. (2010). *Life es Style*. (E. C. S.A., Editor) Obtenido de <http://www.iprofesional.com/notas/178012-Especialistas-en-nutricin-revelan-mitos-y-verdades-sobre-las-dietas-para-bajar-de-peso#>
- www.efdeportes.com*. (Agosto de 2010). Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd147/las-dietas-mitos-y-creencias-erroneas.htm>
- wiki elika*. (12 de marzo de 2014). Obtenido de http://wiki.elika.net/index.php/estado_nutricional.
- youngwomenshealth. (10 de marzo de 2014). *youngwomenshealth.org*. Recuperado el 12 de enero de 2015, de <http://youngwomenshealth.org/2014/03/10/dieta-baja-en-carbohidratos/>
- zonadiet. (s.f.). <http://www.zonadiet.com>. Recuperado el 16 de febrero de 2015, de <http://www.zonadiet.com/alimentacion/nutricion-mitos.htm>

ANEXOS



Anexo 1



Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua

UNAN- MANAGUA

Instituto Politécnico de la Salud

Departamento de Nutrición

Instrumento dirigido a las mujeres en edades de 20 – 55 años que asisten al gimnasio Athletic Gym.

La presente entrevista es confidencial, cuyo objetivo es Analizar los conocimientos y prácticas sobre mitos y realidades en dietas para bajar de peso que poseen las mujeres en edades de 20-55 años que asisten al gimnasio Athletic Gym.

Iniciales del Encuestado: _____

I. ASPECTOS SOCIO-DEMOGRÁFICOS:

1-Edad: _____

2- Estado Civil:

Soltera_____ Casada_____ Acompañada_____

Viuda_____ Divorciada_____

3- Nivel académico:

Analfabeta	Primaria Completa	Primaria Incompleta	Secundaria Completa	Secundaria Incompleta	Técnico	Universidad Completa	Universidad Incompleta

4- Religión:

Católica: _____ Evangélica: _____ Otros: _____

5- Departamento de Origen: _____

II. ASPECTOS SOCIO – ECONOMICOS

6- Ocupación:

Ama de casa _____ Trabaja _____ Desempleada _____

Negocio Propio _____ Otros _____

7- Ingresos mensuales:

¿Cuánto es su ingreso mensual? _____

¿Recibe Remesa? Si _____ No _____ Cuanto recibe: _____

III. ESTADO NUTRICIONAL

8- Peso (Kg) _____ Talla (Cm) _____ IMC _____

Clasificación nutricional _____

IV. CONOCIMIENTO SOBRE MITOS Y REALIDADES

9-¿Que entiende usted por mito?

10-¿Cuáles son los mitos que usted conoce con respecto a las dietas para bajar de peso?

- No tomar agua helada porque engorda.
- No cenar porque el alimento se convierte en grasa.
- Consumir avena simple porque ayuda a bajar de peso.
- Consumir piña porque es esencial para bajar de peso.
- Sudar adelgaza.
- Para adelgazar hay que pasar hambre.
- Todas las grasas son malas.
- Beber agua durante las comidas engorda.
- Consumir productos integrales porque tienen menos calorías.
- Consumir alimentos light porque contienen pocas calorías.
- Para bajar de peso no hay que consumir pan.
- Tomar té de canela ya que este disminuye el apetito.
- Consumir solo vegetales y frutas durante el día porque estas no engordan.
- Todos nuestros alimentos deben ser solamente cocidos.

11- ¿Qué entiende usted por realidad?

12-¿Cuáles son las prácticas reales que usted conoce con respecto a las dietas para bajar de peso?

- Consumir linaza media hora antes de cada tiempo de comida.
- Tener una dieta balanceada y equilibrada de acuerdo a mis necesidades.
- Combinar una dieta saludable con el ejercicio.
- Disminuir las preparaciones fritas
- Evitar el consumo de alimentos que solo aportan calorías vacías.
- Disminuir el consumo de productos refinados: como postres, panes etc.
- Evitar el consumo de productos procesados.
- Consumir frutas y vegetales ricos en fibra.
- Consumir productos lácteos bajos e grasas.
- Eliminar las comidas chatarras.

V- PRACTICAS SOBRE MITOS Y REALIDADES.

13- ¿En algún momento de su vida ha puesto en práctica algún mito sobre dietas para bajar de _____ peso?

SI_____NO_____ Cuáles?_____

14- ¿Al realizar este mito que resultados ha obtenidos?

Subió de peso _____ Menos energético _____

Bajó de peso _____ Menos sueño _____

Más energético _____ Más cansancio _____

Me siento bien con mi cuerpo _____

15- ¿En algún momento de su vida ha realizado una práctica real sobre dietas para bajar de peso?

SI____NO____cuales?_____

16-¿Al realizar esta práctica de dieta que resultados ha obtenidos?

Subió de peso _____ Menos enérgico_____

Bajó de peso _____ Menos sueño _____

Más enérgico _____ Más cansancio _____

Me siento bien con mi cuerpo _____

VI.OBSERVACIONES: _____

GRACIAS POR SU COLABORACION.

FIRMA DEL ENCUESTADOR: _____

FECHA: _____

Anexo 2

CRITERIOS PARA EVALUAR LAS POSIBLES RESPUESTAS DE LAS MUJERES EN ESTUDIO.

Pregunta o Interrogante.	Posibles respuestas.		
	Bueno.	Regular.	Malo.
1-¿Qué entiende usted por mito?	Se considera que el mito es un conjunto de ideas creadas por la imaginación que no tiene realidad concreta	-Relato que se considera verdadero pero que tiene cierta duda.	-No sabe la respuesta. -Ninguna respuesta que se asemeje a las anteriores.
2-¿Qué entiende usted por realidad?	Es aquello que acontece de manera verdadera o cierta. Lo real, por lo tanto es lo que existe efectivamente.	-Es algo que está comprobado científicamente.	-Lo que no existe es decir algo imaginario. -Ninguna respuesta que se asemeje a las anteriores.
3-¿Cuáles son los mitos que usted conoce con respecto a las dietas para bajar de peso?	<p>Posibles respuestas.</p> <ul style="list-style-type: none"> -No tomar agua helada porque engorda. -No cenar porque el alimento se convierte en grasa. -Consumir avena simple porque ayuda a bajar de peso. -Consumir piña porque es esencial para bajar de peso. -Sudar adelgaza. -Para adelgazar hay que pasar hambre. -Todas las grasas son malas. -Beber agua durante las comidas engorda. -consumir productos integrales porque tienen menos calorías. -Consumir alimentos light porque contienen pocas calorías. -Para bajar de peso no hay que consumir pan. -Tomar té de canela ya que este disminuye el apetito. -Consumir solo vegetales y frutas durante el día porque estas no engordan. -Todos nuestros alimentos deben ser solamente cocidos. 		
4-¿Cuáles son las prácticas reales que usted conoce con	<ul style="list-style-type: none"> -Consumir linaza media hora antes de cada tiempo de comida. -Tener una dieta balanceada y equilibrada de acuerdo a mis necesidades. 		

<p>respecto a las dietas para bajar de peso?</p>	<ul style="list-style-type: none">-Combinar una dieta saludable con el ejercicio.-Disminuir las preparaciones fritas-Evitar el consumo de alimentos que solo aportan calorías vacías.-Disminuir el consumo de productos refinados: como postres, panes etc.-Evitar el consumo de productos procesados.-Consumir frutas y vegetales ricos en fibra.-Consumir productos lácteos bajos en grasas.-Eliminar las comidas chatarras.
--	---

Anexo 3

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTE DE LA INVESTIGACIÓN

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a usted en esta investigación una clara explicación de la naturaleza de la misma así como sus roles en ella. Participantes presentes en esta investigación realizada por las estudiantes de V año de la carrera de nutrición: Bras. Bethania del Carmen Sánchez Gago y Verónica Liseth Villanueva Delgadillo de la facultad del POLISAL- UNAN Managua. El objetivo del estudio analizar los conocimientos y prácticas sobre mitos y realidades sobre dietas para bajar de peso en mujeres en edades de 20-55 años que asisten al gimnasio Athletic Gym

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá:

- Responder preguntas según encuesta, esto tomara un tiempo de 10 minutos aproximado.

Beneficios.

- ❖ Con la información correcta recolectada, se analizaran los conocimientos y prácticas mitos y realidades sobre dietas para bajar de peso.
- ❖ No se brindará ninguna compensación económica por su participación en el estudio.
- ❖ Con su colaboración permitirá nuevas y futuras intervenciones.

La participación de este estudio es voluntaria. La información que se recoja será confidencial no se usara para ningún otro propósito fuera de esta investigación. Su respuesta a la entrevista será anónima una vez transcrita.

Desde ya se le agradece su participación

- ❖ Acepto participar voluntariamente en esta investigación realizada por las estudiantes de V de nutrición Bras. Bethania del Carmen Sánchez Gago y Verónica Liseth Villanueva Delgadillo POLISAL- UNAN Managua.

- ❖ He sido informada que responderé a preguntas acerca del estudio lo cual me tomara 10 minutos de mi tiempo.

- ❖ Reconozco que la información que brinde en el curso de la investigación es confidencial la cual no será usada con ningún otro propósito que no sea el del estudio sin mi consentimiento.

- ❖ He sido informada que puedo realizar preguntas sobre el estudio en cualquier momento y que también puedo retirarme si lo deseo sin que afecte a mi persona en ninguna instancia.

- ❖ Si tengo pregunta de mi participación y los resultados de este estudio puedo contactar a las Bras. Bethania Sánchez al teléfono 86467372 (claro) Verónica Villanueva al teléfono 86845541 (movistar)

Nombre del participante: _____

Firma del participante: _____

Firmas de las responsables del estudio:

Bra. Bethania Sánchez: _____

Bra. Verónica Villanueva: _____

Anexo 4

PRESUPUESTO

Rubro	Cantidad \$	Detalle	Total \$
Viajes Prueba de instrumento Transporte local (Tarjeta TUC)	\$50	Para la prueba de instrumento y recolección de datos Managua gimnasio Athletic Gym... Tutorías a la universidad y los pasajes para reunirnos.	\$50
Material y equipo Impresión de borrador.	\$15	Las impresiones de borradores para llevarlas a tutoría para revisión, la prueba piloto para la validación, gasto de teléfono en recargas para comunicación entre la tutora y entre los mismos integrantes del grupo, gasto de fotocopias e impresiones de trabajos para la pre defensa y la reproducción del informe final.	\$92
Impresión de instrumento.	\$10		
Gasto de teléfono. Gasto de fotocopia.	\$32		
Reproducción del informe.	\$35		
Imprevistos Varios	\$20	Algún gasto cualquiera que se presente	\$20
Gran total	\$162		\$162

Anexo 5

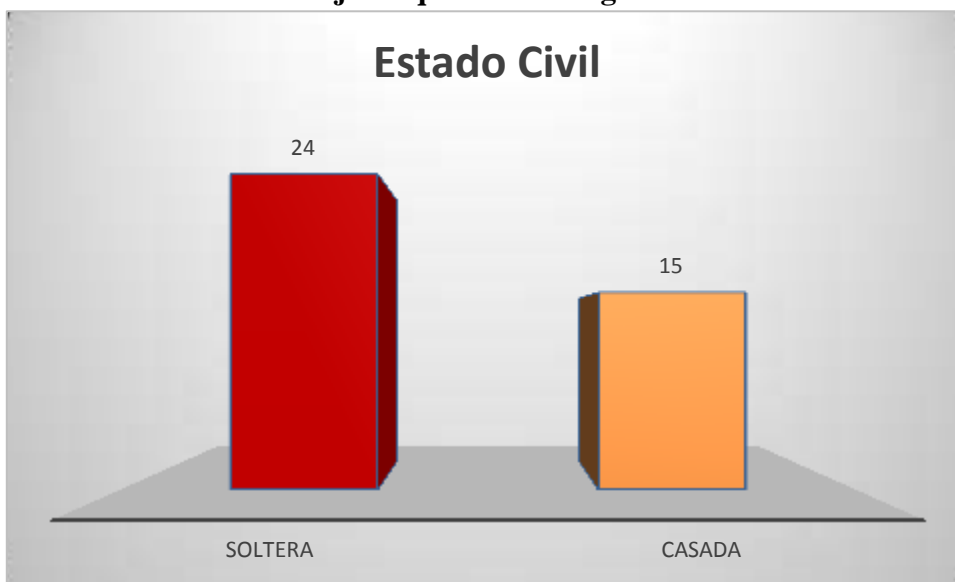
GRÁFICAS

1: Edad de las mujeres que asisten al gimnasio.



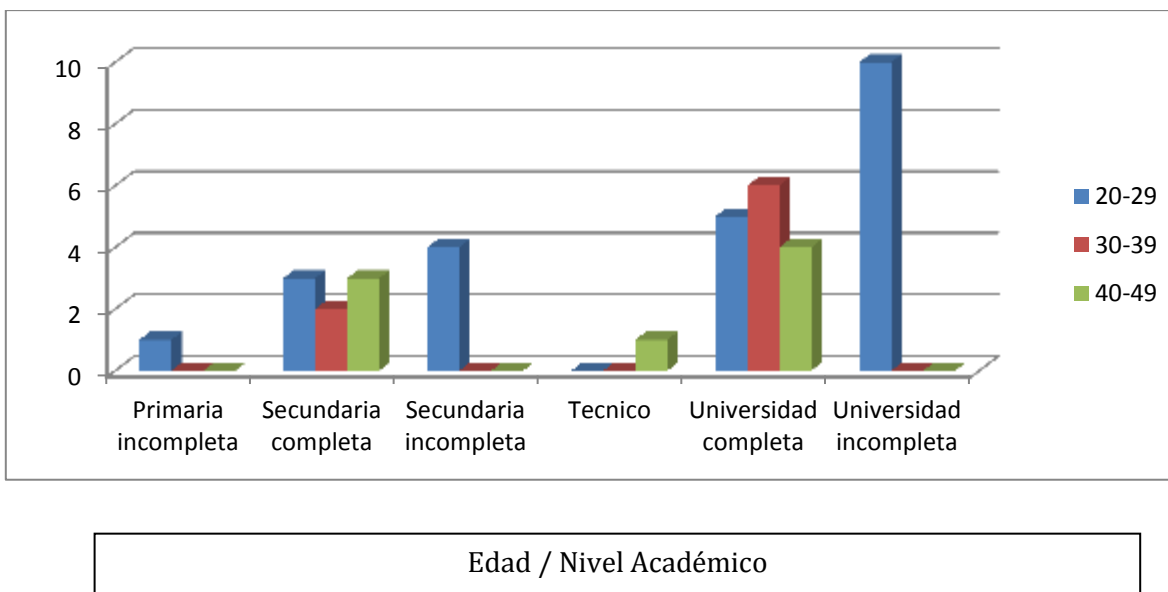
Fuente: Entrevista a mujeres que asisten al gimnasio Athletic Gym.

2. Estado civil de las mujeres que asisten al gimnasio.



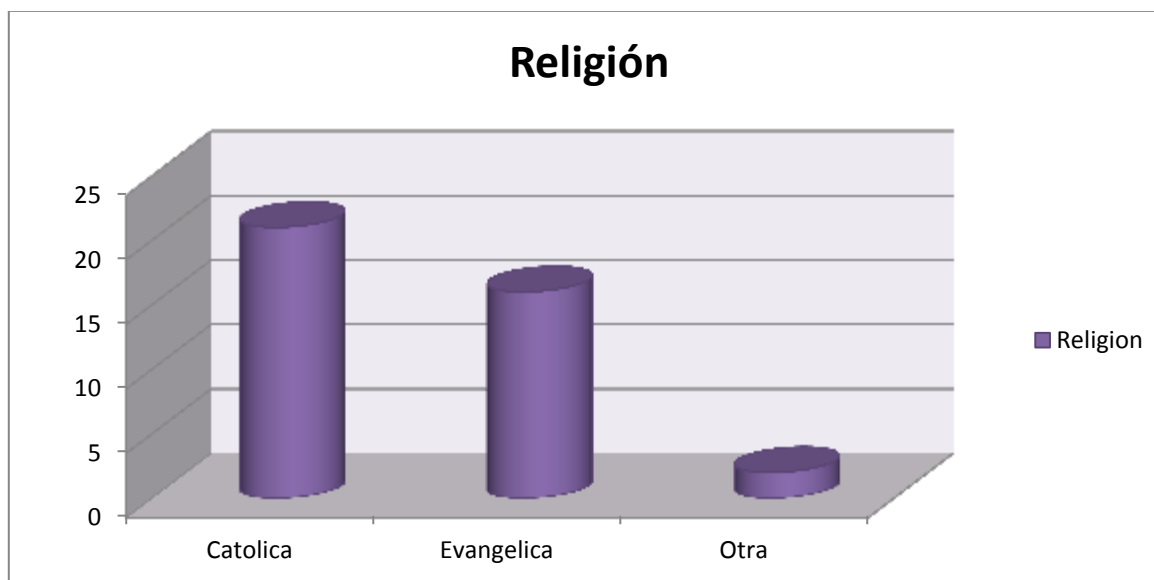
Fuente: Entrevista a mujeres que asisten al gimnasio Athletic Gym.

3. Relación Edad y Nivel académico de las mujeres.



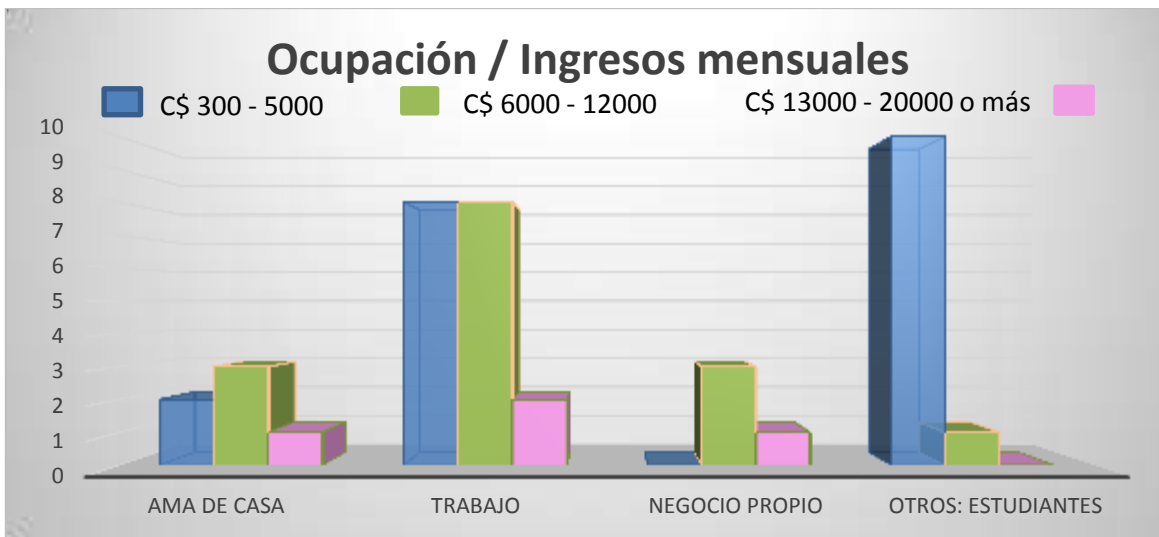
Fuente: Entrevista a mujeres que asisten al gimnasio Athletic Gym.

4. Religión de las mujeres que asisten al gimnasio.



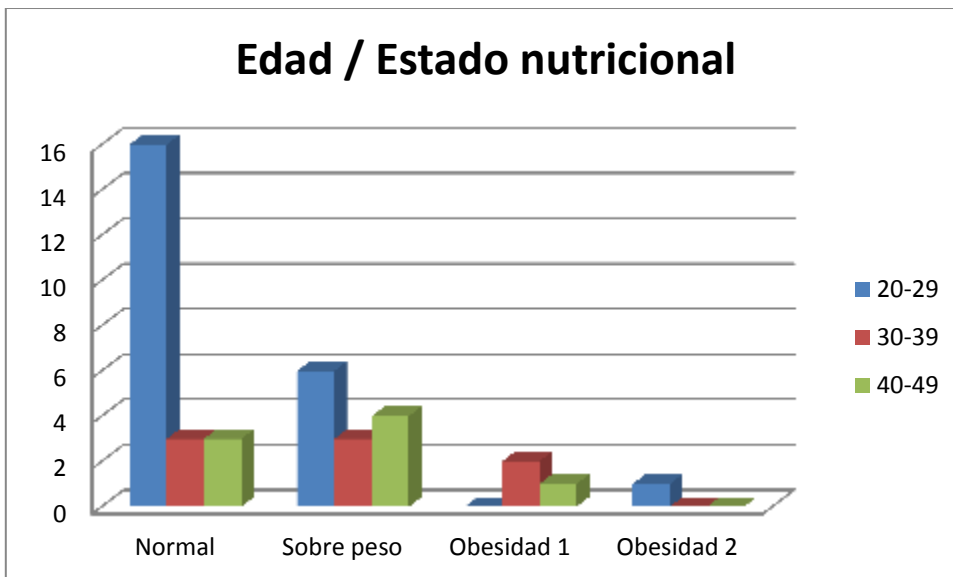
Fuente: Entrevista a mujeres que asisten al gimnasio Athletic Gym.

5. Ocupación e ingresos mensuales de las mujeres que asisten al gimnasio.



Fuente: Entrevista a mujeres que asisten al gimnasio Athletic Gym.

6. Relación Edad y Estado nutricional de las mujeres que asisten al gimnasio.



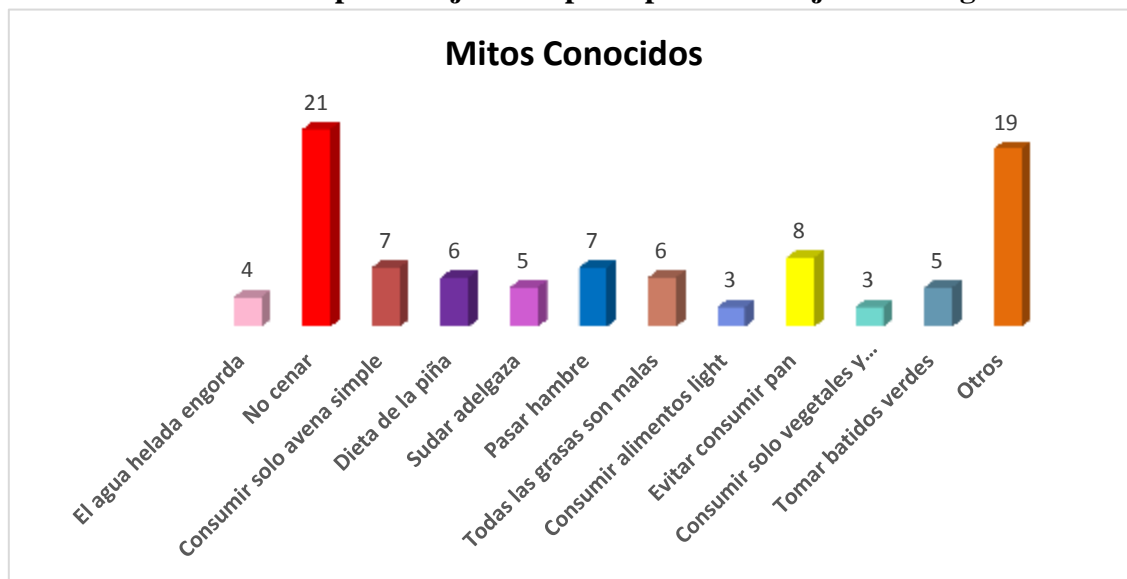
Fuente: Entrevista a mujeres que asisten al gimnasio Athletic Gym.

7. Conocimiento del término mito y el término realidad por las mujeres que asisten al gimnasio.



Fuente: Entrevista a mujeres que asisten al gimnasio Athletic Gym.

8. Mitos más conocidos para bajar de peso por las mujeres del gimnasio.



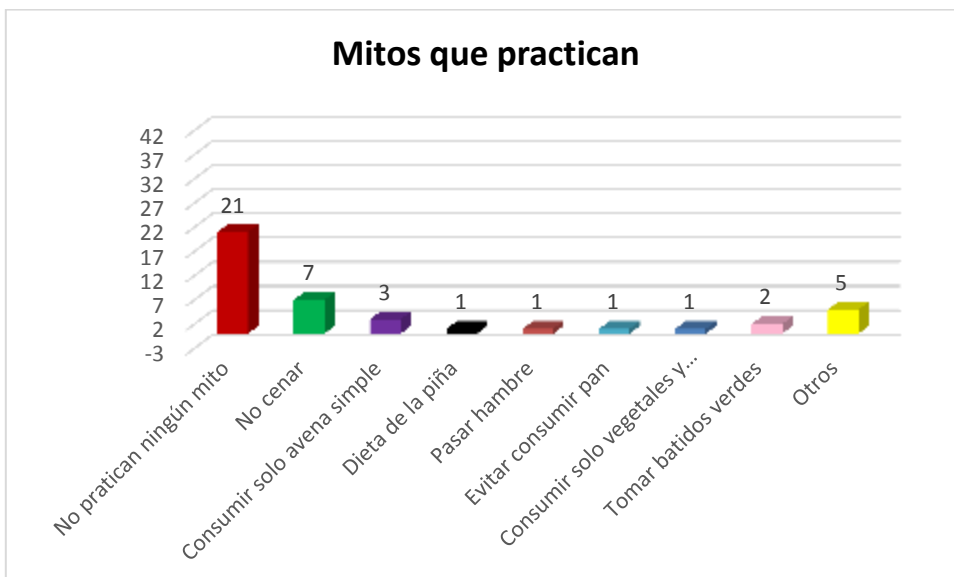
Fuente: Entrevista a mujeres que asisten al gimnasio Athletic Gym.

9. Realidades más conocidas para bajar de peso por las mujeres del gimnasio.



Fuente: Entrevista a mujeres que asisten al gimnasio Athletic Gym.

10. Mitos en dietas para bajar de peso que pusieron en práctica las mujeres del gimnasio.



Fuente: Entrevista a mujeres que asisten al gimnasio Athletic Gym.

11. Resultados obtenidos por las mujeres del gimnasio al poner en práctica algún mito para bajar de peso.



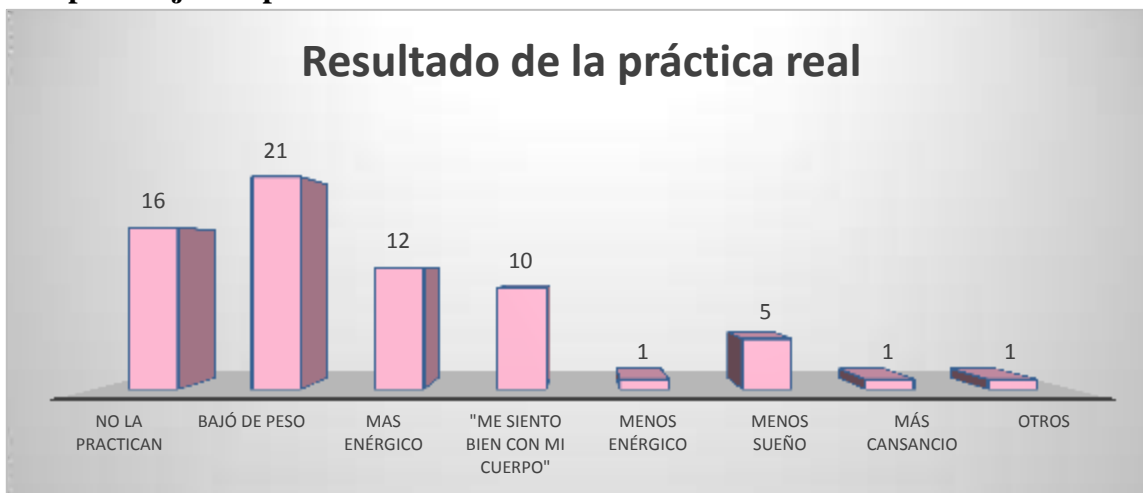
Fuente: Entrevista a mujeres que asisten al gimnasio Athletic Gym.

12. Realidades en dietas para bajar de peso que pusieron en práctica las mujeres.



Fuente: Entrevista a mujeres que asisten al gimnasio Athletic Gym.

13. Resultados obtenidos por las mujeres del gimnasio al poner en práctica una dieta real para bajar de peso.



Fuente: Entrevista a mujeres que asisten al gimnasio Athletic Gym.