



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
EXTENSIÓN CHONE

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

TRABAJO DE TITULACIÓN

PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADAS EN
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

TEMA:

DIETA DE LA ZONA EN SOBREPESO

AUTORAS:

CHICA ÁLAVA GEMA CRISTHINA
SOLÓRZANO ALCÍVAR GLADYS MARÍA

TUTORA:

LCDA. MARCIA JURADO HIDALGO.

CHONE – MANABÍ – ECUADOR

2015

TRABAJO DE TITULACIÓN

Lcda. Marcia Jurado Hidalgo, docente de la universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, Extensión Chone, en calidad de Director de Tesis.

CERTIFICO:

Que la presente TRABAJO DE TITULACIÓN, “**DIETA DE LA ZONA EN SOBREPESO,**” ha sido exhaustivamente revisada en varias sesiones de trabajo, se encuentra lista para su presentación y apta para su defensa.

Las opciones y conceptos vertidos en esta TRABAJO DE TITULACIÓN son frutos del trabajo, perseverancia y originalidad de sus autoras, CHICA ÁLAVA GEMA CRISTHINA Y SOLÓRZANO ALCÍVAR GLADYS MARÍA, siendo de su exclusiva responsabilidad.

Chone, Mayo del 2015.

Lcda. Marcia Jurado H.

TUTORA

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

La responsabilidad de las opiniones, investigaciones, resultados, conclusiones y recomendaciones presentados en el trabajo de titulación, es exclusividad de sus autoras.

Chone, Mayo del 2015.

AUTORAS

Cristhina Chica Álava

Gladys Solórzano Alcívar



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
EXTENSIÓN CHONE
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Los miembros del tribunal examinador aprueban el informe de investigación, sobre el tema; **DIETA DE LA ZONA EN SOBREPESO**, elaborado por las egresadas CHICA ÁLAVA GEMA CRISTHINA Y SOLÓRZANO ALCÍVAR GLADYS MARÍA de la escuela de Nutrición y Dietética.

Chone, Mayo del 2015.

Dr. Víctor Jama Zambrano
DECANO

Lcda. Marcia Jurado Hidalgo.
DIRECTORA DE TESIS

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

SECRETARIA

DEDICATORIA

Quiero dedicar principalmente este trabajo de titulación a quien me supo guiar por el mejor camino, dándome la fortaleza, inteligencia y capacidad para seguir adelante y no desmayar en cada dificultad que se me presentaba, sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento.

A mis padres, por su confianza y apoyo incondicional que me brindaron en cada actividad realizada para poder cumplir una fase más en mi vida profesional.

A mis hermanos por estar presentes en cada paso que di, acompañándome de diferentes maneras para poder cumplir una meta más.

A mí abuelita a la cual considero como mi segunda madre, quien dedico su tiempo y apoyo económico para poder realizar cada actividad.

Gladys

DEDICATORIA

Él que sobre todo me ha dado la fortaleza para continuar cuando a punto de caer he estado; por ello, con toda la humildad que mí corazón puede emanar dedico este trabajo a Dios.

De igual forma dedico esta tesis a mis padres que han sabido formarme con buenos sentimientos y valores, lo cual me ha ayudado a salir adelante en los momentos más difíciles de mi vida y de mis estudios.

A mi segunda madre, mi abuelita, gracias por todas las atenciones, el cariño y por el apoyo brindado para cumplir mis metas.

A mis hermanos que siempre han estado presentes brindándome su apoyo.

A Lu por haber estado conmigo en las buenas y malas.

Cristhina

AGRADECIMIENTO

Nos gustaría primeramente agradecer a Dios por bendecirnos para llegar hasta donde hemos llegado, porque nos ayudó hacer realidad la meta anhelada. A nuestros padres, quienes a lo largo de nuestra vida han velado por nuestra prosperidad y educación siendo nuestro apoyo en cada momento depositando su entera confianza en cada reto que se nos presentaba sin dudar ni un solo momento en nuestra capacidad. A nuestros familiares que de alguna manera colaboraron para cumplir otra meta profesional. Muchas gracias a la Mgs. Zenaida Alcívar Pàrraga por brindarnos su ayuda, apoyo y constante motivación.

A la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, extensión Chone, por abrirnos las puertas y permitirnos obtener los mejores conocimientos que nos permitirá cumplir con cada meta profesional.

Queremos también agradecer a nuestros directores de tesis, a nuestra tutora Licda. Marcia Jurado H. por sus consejos, guía, paciencia y disposición que siempre tuvo con nosotras, a la Licda. Tatiana García y Licdo. Manuel Mendoza, por siempre mostrarse dispuestas a ayudarnos en el plano académico y personal.

Son muchas las personas a las cuales nos gustaría agradecer su amistad, apoyo, ánimo y compañía en las diferentes etapas de nuestra vida. Algunas están aquí con nosotros y otras en nuestros recuerdos y corazones.

MUCHAS GRACIAS.

Cristhina y Gladys

ÍNDICE GENERAL

	Pág.
Portada.....	i
Certificado Aprobación Director De Trabajo Titulación.....	ii
Reconocimiento De Autoría Del Trabajo De Titulación.....	iii
Aprobación Del Tribunal De Grado.....	iv
Dedicatoria.....	v
Dedicatoria.....	vi
Agradecimiento.....	vii
Índice General De Los Contenidos.....	viii
1. Introducción.....	1
2. Planteamiento Del Problema.....	3
2.1. Contextos.....	3
2.1.1. Contexto Macro.....	3
2.1.2. Contexto Meso.....	4
2.1.3. Contexto Micro.....	4
2.2. Formulación De Problema.....	5
2.3. Delimitación Del Problema.....	5
2.4. Interrogante De La Investigación.....	5
3. Justificación.....	6
4. Objetivos.....	7
4.1. Objetivo General.....	7
4.2. Objetivos Específicos.....	7
Capítulo I	
5. Marco Teórico.....	8
5.1. Dieta De La Zona.....	8
5.1.1. Hormonas.....	9
5.1.1.1. La Insulina.....	10
5.1.1.2. Glucagón.....	10
5.1.1.3. Eicosanoides.....	11
5.1.2. Inflamación Celular.....	13
5.1.2.1.El Mejor Suplemento Anti-Inflamatorio.....	14
5.1.2.2.Omega Rx.....	15

5.1.3. ¿Por Qué Elegir La Dieta De La Zona?	15
5.1.4. Clave De La Dieta.	16
5.1.5. Base De La Dieta.	16
5.1.6. Estudios Clínicos En El Impacto De La Dieta.....	18
5.1.6.1.Los Alimentos Recomendados En La Dieta.....	18
5.1.7. Dieta De La Zona – Los Pro Y Los Contra.....	19
5.1.7.1.Ventajas.....	21
5.1.7.2.Desventajas.....	21
5.1.8. El Ejercicio.....	22
5.1.8.1.Efectos Del Ejercicio Físico En La Salud.	23
5.1.8.2.El Ejercicio Y El Sistema Osteomuscular.....	24
5.2. Sobrepeso.....	26
5.2.1. Que Causa El Sobrepeso.	26
5.2.1.1.Falta De Balance Energético.....	27
5.2.1.2.Un Estilo De Vida Poco Activo.....	27
5.2.1.3.Medio Ambiente.....	28
5.2.1.4.Los Genes Y Los Antecedentes Familiares.....	28
5.2.1.5.Afecciones O Problemas De Salud.....	29
5.2.1.6.Medicinas.....	29
5.2.1.7.Factores Emocionales.....	30
5.2.1.8.Hábito De Fumar.....	30
5.2.1.9.Edad.....	30
5.2.1.10.Embarazo.....	31
5.2.1.11.Falta De Sueño.....	31
5.2.1.12.Alimentación Excesiva.....	31
5.2.1.13.Mal Funcionamiento De Ciertas Glándulas.....	32
5.2.2. Evaluación Del Sobrepeso.....	32
5.2.2.1.Circunferencia De La Cintura.....	33
5.2.2.2.El IMC.....	33
5.2.3. Tratamiento.....	35
5.2.3.1.Cambios En El Estilo De Vida.....	35
5.2.3.2.Alimentación Saludable.....	35
5.2.3.3.Alimentos Que Hay Que Limitar.....	36
5.2.3.4.Tamaño De La Ración.	38
5.2.3.5.Actividad Física.....	38

5.2.3.6.Cambios De Conducta.....	39
5.2.4. Como Reducir El Riesgo De Sobrepeso.....	39
5.2.4.1.En El Plano Individual:	39
5.2.4.2.En El Plano Social Es Importante:	40
5.2.5. Consecuencias Comunes Del Sobrepeso Para La Salud.....	40
5.2.5.1.Enfermedad De Las Arterias Coronarias.....	40
5.2.5.2.Presión Arterial Alta.....	41
5.2.5.3.Accidente Cerebrovascular.....	41
5.2.5.4.Diabetes De Tipo 2.....	41
5.2.5.5.Cáncer.....	42
5.2.5.6.Osteoartritis.....	42
5.2.5.7.Problemas De La Reproducción.....	42
5.2.5.8.Cálculos En La Vesícula.....	43
5.2.6. Que Hacer Para Perder Peso.	43
5.2.7. Plan Dietético Para Personas Con Sobrepeso.....	43
5.2.8. Menú Semanal.....	44
Figura # 1.....	44
Figura # 2.....	45
Figura # 3.....	46
Figura # 4.....	47
Figura # 5.....	48
Figura # 6.....	49
Figura # 7.....	50
5.2.9. Lista De Intercambio.....	52
Figura # 1.....	52
Figura # 2.....	53
Figura # 3.....	53
Figura # 4.....	54
Capítulo II	
6. Hipótesis y variables.....	55
6.1. Hipótesis.....	55
6.2. Variables.....	55
6.2.1. Variable Independiente.....	55
6.2.2. Variable Dependiente.....	55
6.3. Terminó De Relación.....	55

Capítulo III	
7. Metodología.....	54
7.1. Tipos De Investigación.....	56
7.2. Nivel De La Investigación.....	56
7.3. Métodos.....	56
7.4. Técnicas De Recolección De Información.....	57
7.5. Población Y Muestra.....	57
7.5.1. Población.....	57
7.5.2. Muestra.....	57
8. Marco Administrativo.....	58
8.1. Recursos Humanos.....	58
8.2. Recursos Financieros.....	58
Capítulo IV	
9. Análisis E Interpretación De Los Resultados.....	59
10. Comprobación De Hipótesis.....	74
Capítulo V	
11. Conclusiones.....	75
12. Recomendaciones.....	76
13. Bibliografía.....	77
14. Web grafía.....	80
15. Anexos.....	81

1. INTRODUCCIÓN

La dieta de la zona brindará la cantidad de alimento necesario al organismo en un periodo de 24 horas, es el conjunto de nutrientes que se absorben luego del consumo habitual de alimentos, que se le proporciona a un grupo de personas que presenta sobrepeso.

La Alimentación desempeña un papel importante a lo largo de la vida de las personas, antes de perder peso, el régimen es mantener el nivel de azúcar sanguíneo gracias a una alimentación baja en calorías y carbohidratos, la dieta de la zona permitirá obtener el equilibrio ideal se recomienda consumir el 40% de carbohidratos, 30% de proteínas y 30% de lípidos, la dieta de la zona nos permitirá alcanzar un óptimo estado de salud y el peso adecuado.

En la actualidad se presencian cambios en la alimentación que llevan a un sobrepeso, esto se debe a la variabilidad energética entre calorías usadas consiguiendo un gasto innecesario de alimentos hipercalóricos que son ricos en grasas, sal, azúcares y pobres en vitaminas y mineral.

La dieta de la zona es una nueva propuesta para los gimnasios de la ciudad, donde se podrá obtener un mejor resultado para las personas con sobrepeso donde se mezcle la dieta con ejercicio, para el bienestar de la sociedad, considerando los requerimientos de los practicantes incorporando los alimentos adecuados para así lograr mejorar la salud y que junto con la práctica incentive a los usuarios del cantón Bolívar.

En el **capítulo I**, se podrá visualizar el Marco Teórico, el que estará respaldando todos los contenidos del trabajo de tesis, en cuanto al tema a desarrollar y estará direccionado a la dieta de la zona y el sobrepeso en los gimnasios, además de conceptos afines al trabajo de investigación.

Seguidamente el **capítulo II**, donde se da realce al tema de investigación donde se plantea la hipótesis (supuesto) el seguimiento dietético, para lograr el éxito en los gimnasios; también se visualizará la variable independiente (causa) y la variable dependiente (efecto).

En el **capítulo III**, se muestra la metodología de la investigación, incluidos los tipos de investigación y las técnicas de investigación que serán utilizadas para la recolección, procesamiento y análisis de la información obtenida en los gimnasios de la ciudad, encuestas y entrevistas que se aplicarán de acuerdo al número de personas prestas a colaborar.

En el **capítulo IV** se plantea el análisis e interpretación de los resultados, acompañado de la verificación de hipótesis, donde se puede evidenciar los resultados obtenidos de los gráficos y tablas, confrontada con la hipótesis planteada.

Finalmente en el **capítulo V**, se desarrollaron las conclusiones y recomendaciones, en las conclusiones se da una síntesis de los aspectos presentados, adyacente a la excelencia, y las recomendaciones formulan una resolución particular (pero personalizada) de cómo alcanzar un definitivo camino en los procedimientos de las dificultades surgidas, es importante pues al final se enlista la bibliografía y los anexos.

La vigente investigación se ejecuta con la asistencia de los usuarios de cada gimnasio de la parroquia Calceta, cantón Bolívar, Provincia de Manabí en el segundo semestre del año 2014; donde se pudo establecer la problemática que existen en los lugares donde se ejercita la ciudadanía.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. CONTEXTOS

2.1.1. Contexto macro

En 1999, el Dr. Barry Sears se dedicó a estudiar, mediante Zone Labs, los factores genéticos y hormonales que contribuyen al aumento de peso. Como resultado, desarrolló la dieta de la zona como método para controlar las respuestas inflamatorias del organismo que conducen al incremento de la grasa.¹

La dieta de la zona, creada por el Dr. Barry Sears, es muy conocida a nivel mundial porque muchos personajes famosos de Hollywood la han incluido en sus vidas, destaca por ser muy saludable y obteniendo resultados más efectivos.

Su objetivo es mejorar la salud y está especialmente indicada para personas con enfermedades crónicas inflamatorias tipo Artritis y enfermedades cardiovasculares. Al ser una dieta en la cual la pérdida de peso es gradual y progresiva, es ideal para personas con patologías asociadas, que no se pueden someter a otras dietas mucho más restrictivas.²

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la obesidad y al sobrepeso como la acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Por su parte, la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), se refiere a la obesidad como una enfermedad crónica caracterizada por el aumento de peso y el trastorno metabólico más frecuente en las sociedades desarrolladas; hoy en día este problema ha crecido a una velocidad alarmante a nivel mundial, y debido a las múltiples enfermedades a las que está ligada es considerada como la epidemia del siglo XXI. Por mucho tiempo se creyó que la obesidad y el sobrepeso, eran problemas propios de los países más industrializados, hoy eso ha quedado

¹ http://www.ehowenespanol.com/instrucciones-dieta-zona-como_394078/

² <http://drbeatrizbeltran.com/dietas/de-la-zona/>

como un mito, pues este problema no respeta a ninguna clase social o región del mundo.³

2.1.2. Contexto meso

La dieta de la zona se da como obstáculo a las dietas ricas en hidratos de carbono, ya que éstas no están relacionadas en hacer perder el exceso de grasa localizada en el cuerpo esto se debe a que se inducen una saturación de insulina, y así se da la producción de eicosanoides malos.

En las encuestas realizadas sobre salud y nutrición parte de la problemática sobre la mala alimentación de los ecuatorianos. Pues la principal fuente de fibra son ciertos carbohidratos siendo el arroz el que se consume en más cantidad, y no verduras o frutas.

La prevalencia de actividad física en el país también presenta datos que alarman a las autoridades. Más de un tercio (34%) de los adolescentes son inactivos, y el 31,1% es irregularmente activo. Solo tres de cada 10 jóvenes realizan alguna actividad física o deporte después de las tareas diarias.

2.1.3. Contexto micro

En los gimnasios de la parroquia Calceta, cantón Bolívar, Provincia de Manabí; asisten alrededor de 30 personas con sobrepeso, las cuales en estudios realizados se refleja que existe un factor determinante de riesgo en las dietas alimenticias, por el estilo de vida poco saludable que llevan y podría ocasionar severos problemas al realizar los ejercicios físicos, para el cliente de los diferentes gimnasios, el cuerpo es su identidad, lo que exhibe en el juego de la interrelación social, de hecho en esto se fundamentan las modas, las marcas, los juegos de un poder social que se compra y se mide en el cuerpo.

³ <http://www.acatlan.unam.mx/medicos/alimenticios/55>

2.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo incide la dieta de la zona en el sobrepeso de las personas que asisten a los gimnasios de la parroquia Calceta, Cantón Bolívar, provincia de Manabí, en el segundo semestre del período 2014?

2.3. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

2.3.1. Campo de estudio.- Salud

2.3.2. Área.- Nutrición.

2.3.3. Aspecto.- a) Dieta de la zona b) Sobrepeso.

2.3.4. Problema.- El estilo de vida erróneo, una alimentación inadecuada, falta de actividad física son factores sobresalientes en el inicio del sobrepeso, las cuales pueden afectar a la salud. Por motivos ya mencionados se da la necesidad de realizar una investigación basada en la unión de una dieta complementada con el ejercicio.

2.3.5. Delimitación espacial.- Parroquia Calceta.

2.3.6. Delimitación temporal.- segundo semestre del 2014

2.4. Interrogantes de la investigación

¿Cuáles son las bases alimentarias de la dieta de la zona?

¿Cuáles son los alimentos permitidos y no permitidos de la dieta de la zona?

¿Qué es el sobrepeso?

¿Cómo es un plan dietético para el sobrepeso con la dieta de la zona?

3. JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo de investigación es de **gran importancia**, pues servirá para proponer dietas a los gimnasios del cantón, que ayude a la población, con la finalidad de conocer las técnicas de alimentación correctas, el poder de los alimentos en prevenir y curar ciertas enfermedades, corregir las carencias nutricionales que hubieren en dichos gimnasios en fin a mejorar la calidad de vida de los mismos.

Es de **gran interés** el trabajo de tesis, porque se instruirá a las personas que asisten a los gimnasios, sobre los beneficios de la dieta de la zona, como una condición de vida vigorosa, reduciendo las enfermedades y la mortandad en los usuarios que utilizan dichos servicios.

Quienes serán los **beneficiarios directos** las personas que asisten a los gimnasios de la parroquia Calceta, cantón Bolívar, Provincia de Manabí, en el segundo semestre del período 2014, además estarán como beneficiarios indirectos cada una de los miembros de familia de los mismos, se beneficiaran además las dos personas investigadoras que podrán defender su trabajo investigativo.

La investigación tendrá **originalidad** ya que los datos obtenidos servirán de pauta para otras investigaciones que contribuirán en el beneficio de los clientes que asisten a los gimnasios, también es importante aplicar las medidas de control de peso y así empezar a prevenir muchos de los desórdenes alimenticios, ya que justamente se ha determinado que todos los problemas nutricionales son prevenibles durante toda la vida.

Además el trabajo es **relevante**, ya que permite la vinculación y apoyo de la comunidad poniendo en práctica los conocimientos adquiridos en nuestras aulas de clases, y de igual manera ejecutar la misión y visión de la carrera de nutrición y dietética de la Universidad Laica Eloy Alfaro Extensión de Chone.

4. OBJETIVOS

4.1. GENERAL

Determinar la dieta de la zona y su incidencia de sobrepeso en las personas que asisten a los gimnasios de la parroquia calceta, cantón Bolívar, provincia de Manabí, en el segundo semestre del período 2014.

4.2. ESPECÍFICOS

- Describir las bases alimentarias de la dieta de la zona.
- Identificar los alimentos permitidos y no permitidos de la dieta de la zona.
- Describir que es el sobrepeso.
- Establecer el plan dietético para personas con sobrepeso basada en la dieta de la zona.

CAPÍTULO I

5. MARCO TEÓRICO

5.1. DIETA DE LA ZONA

La dieta de la zona es mantener y controlar los niveles hormonales de glucosa en sangre y así evitar los picos de insulina, de esta manera se controla la ansiedad por comer, es así que se mantendrá una alimentación sana con los nutrientes que el cuerpo necesita para funcionar adecuadamente y así obteniendo cantidades bajas de calorías.

En la actualidad la mayoría de las personas buscan mantener un equilibrio de salud y bienestar que muchos han perdido con el pasar del tiempo, muchas veces por el poco tiempo o las pocas ganas de consumir alimentos nutritivos y no saber cómo volver a obtener un mejor estado de salud y una correcta alimentación.

En esta dieta de la Zona se puede consumir toda clase de alimentos y de todo los grupos; es decir las proteínas (baja en grasa), grasas (monoinsaturados) y carbohidratos (bajo nivel glicémico) siempre y cuando se mantenga 40-30-30, sin olvidar las colaciones, nunca se deben dejar pasar más de 4 ó 5 horas en cada comida porque al pasar o evitar una comida se alteraran los niveles de azúcar en la sangre,

La insulina está asociada muchas veces a la diabetes, esta es la hormona que interviene en el aprovechamiento metabólico de los nutrientes, primordialmente los hidratos de carbono, la cual es la encargada de regular la acumulación de energía en forma de grasas.

El exceso o la carencia de esta hormona que es la insulina producen un desequilibrio en nuestro organismo, ocasionando ansiedad por comer alimentos pocos saludables, el desequilibrio de peso, acelera el proceso de envejecimiento, la vitalidad, etc.

La dieta de las estrellas de Hollywood. Así suele publicitarse la Dieta de la Zona, entre cuyos adeptos se cuentan Jennifer Aniston, Madonna y Brad Pitt. Y aunque poco les importa a estas celebridades otra cosa que verse delgadas en la pantalla o en el escenario, su inventor asegura que creó la dieta no para facilitar el descenso de peso, sino para controlar ciertos procesos biológicos asociados con las afecciones crónicas.⁴

Pero también sirve para bajar de peso, se cuida de dejar en claro en todo momento Barry Sears, ex investigador del Instituto de Tecnología de Massachusetts (MIT), de Estados Unidos, que tiene muy en claro que en los últimos tiempos la utilidad de las dietas está siendo cuestionada desde distintos ámbitos

El Dr. Barry Sears ha estudiado a fondo esta dieta y expresa el efecto que contienen algunos alimentos en el cuerpo, y es por ello que su concepto nutricional se caracteriza por llevar una alimentación saludable y balanceada que permita alcanzar un correcto equilibrio hormonal. Consiguiendo excelentes beneficios, desde mejorar el rendimiento físico y mental hasta alcanzar un peso óptimo de forma saludable.

A diferencia de muchas dietas, la dieta de la zona ayuda a tener mejores hábitos alimenticios como, realizar 5 a 6 comidas diarias y realizar actividad física moderadamente, y como todo proceso existen beneficios, en esta dieta existe el efectos antiinflamatorios, que consumiendo alimentos ricos en ácidos grasos esenciales (ácido linoleico u omega 6), presentes en el pescado azul y frutos secos, el cuerpo fabrica eicosanoides, como ácido DHA y el ácido EPA, que son sustancias con acción antiinflamatoria sobre el organismo.

5.1.1. Hormonas

Mediante la dieta de la zona se logra alcanzar un equilibrio normal entre las dos hormonas insulina y glucagón que son las encargadas de controlar el azúcar en

⁴<http://www.lanacion.com.ar/1504282-barry-sears-la-clave-es-controlar-las-hormonas>

sangre, para mantener estas hormonas en niveles normales y que el metabolismo funcione adecuadamente es esencial el control y mantenimiento, lo que hay que tener en cuenta al momento de elegir los alimentos es el índice glucémico ya que si no se eligen bien los hidratos de carbono aumenta el nivel de azúcar en sangre.

Las hormonas son liberadoras por medio de una glándula que tiene la misión de transportar órdenes bioquímicas para que se produzcan a distancia del punto de secreción ciertos efectos. La regulación hormonal está ligada en general sobre pares de hormonas de efectos contrapuestos que actúan por equilibrio. Mientras una hormona tiene el efecto de estimular ciertas acciones su antagonista tiene la misión de frenar la misma acción o estimular la acción contraria.

5.1.1.1. La Insulina

Es la hormona encargada del almacenamiento, el exceso de esta hormona produce y mantiene grasa, al elevarse se acelera la “inflamación silenciosa” provocando así un desbalance que según recientes investigaciones puede provocar enfermedades como cáncer, diabetes, enfermedades cardiacas, enfermedades que van asociadas a la acumulación de grasa corporal.⁵

Debemos saber que el cerebro e igual que el sistema nervioso se alimentan de glucosa, por esta razón se recomienda que exista concentraciones de azúcar constantes para el mejor funcionamiento de los mismos, cuando las concentraciones son mayores o menores el páncreas segrega una u otra hormona para mantener el equilibrio, el exceso de azúcar se almacena en los músculos, el hígado y el tejido adiposo (grasa corporal).

5.1.1.2. Glucagón

Este tiene un efecto inverso a la insulina, esta es una hormona transportadora que le avisa al cuerpo para que libere los carbohidratos almacenados a un ritmo

⁵<http://professional.diabetes.org/UserFiles/File/Make%20the%20Link%20Docs/CVD%20Toolkit/Spanish/05.sp.InsulinResistance.pdf>

constante, lo que estabiliza los niveles de azúcar en la sangre., es la clave para el rendimiento físico y mental óptimo.

La mezcla de ambas situaciones provoca la acumulación excesiva de grasa corporal, y un hiperinsulinismo prolongado puede provocar diabetes y acelerar la aparición de enfermedades cardíacas.

El equilibrio entre estas 2 hormonas se caracteriza por el bienestar, la ausencia de enfermedad, y una mayor claridad y concentración mental, y como se ha dicho antes por una estabilidad metabólica en la que las grasas serían el combustible utilizado para toda nuestra actividad diaria. ⁶

5.1.1.3. Eicosanoides

Esta es otra hormona que en última instancia, controlan la “inflamación silenciosa”. Eicosanoides, también son hormonas maestras que indirectamente dirigen una amplia gama de otros sistemas hormonales en el cuerpo. Los eicosanoides son hormonas autocrinas controlan los mecanismos celulares más importantes de nuestro cuerpo, se pueden dividir en dos grupos los cuales promueven efectos beneficiosos y los que promueven efectos indeseables. ⁷

a) Eicosanoides buenos

- Impiden la agregación plaquetaria.
- Ayuda a la vasodilatación.
- Favorece al antiinflamatorio.

⁶<http://www.fuerzaycontrol.com/nutricion/dietas-1/dietas/la-dieta-de-la-zona-ii-la-insulina-y-el-glucagon/>

⁷ Health News, ago 19, 2009 Lulamon. « El Dr. Barry Sears está en Chile para promocionar su linea de productos MedWell

- Reducen la transmisión de dolor.
- Estimulan la respuesta inmunitaria.
- Reparar la función cerebral.
- Impiden la proliferación celular.

b) Eicosanoides malos

- Promueven la agregación plaquetaria
- Favorecen la vasoconstricción
- Forman inflamación
- Emprenden la proliferación celular
- Crece la transmisión de dolor
- Deprimen el sistema inmunitario
- Daña la función cerebral

Para entender el vínculo que existe entre la dieta de la zona y eicosanoides es necesario profundizar como el cuerpo fabrica estas megashormonas. La producción final de todos los eicosanoides se vale a modo de materia prima básica, de un grupo de sustancias grasas conocidas como ácidos grasos esenciales (AGE), tienen este nombre porque debe de proporcionarlos la dieta ya que el cuerpo es incapaz de

generarlos o sintetizarlos (recuerda que algo así sucede con los llamados aminoácidos esenciales). Hay un total de 8 AGE, que se dividen en dos clases: los ácidos grasos omega-6 y los ácidos grasos omega-3. Aunque ambos pueden convertirse en eicosanoides, los omega-6 son los más importantes para llegar a la Zona. Los eicosanoides que provienen de los omega-3 son relativamente neutrales, no hacen gran cosa ni en un sentido ni en otro. Sin embargo, los omega-6 son las piezas fundamentales para la construcción tanto de eicosanoides buenos como malos.⁸

5.1.2. Inflamación Celular

La inflamación celular es un desequilibrio de los nutrientes esenciales en la célula, esta inflamación suele ser crónica sin producir dolor, esta es la etapa “silenciosa” la cual puede ocasionar múltiples padecimientos y enfermedades, como la obesidad, diabetes, cáncer, enfermedades auto-inmunes, cardíacas o cerebrales.

Los genes durante nuestra vida permanecen en silencio hasta que un día son activados por la inflamación celular, originados por muchos factores como es el estilo de vida, por la falta de actividades físicas y por la deficiencia de ácidos grasos omega 3.

El omega 3 cumple una función principal en la inflamación celular, y es modificar la causa subyacente de las enfermedades crónicas. Al existir un incremento se da diferentes manifestaciones en enfermedades cardíacas, causando daño a largo plazo por el continuo ataque inflamatorio de algunos órganos, existen dos tipos de inflamación;

⁸ Sears, B. (1995), "Dieta para estar en la Zona". Inflammation Research Foundation, "Anti-Inflammatory Medicine: Dietary Modulation of Eicosanoids

- La primera se presenta con dolor, que es su principal síntoma, esto se da cuando ya existe daño en los tejidos.
- La segunda es un poco traicionera y por lo tanto es más peligrosa porque no presenta dolor, por esta razón es llamada inflamación celular o silenciosa, hay que saber que con el pasar de los años este ataque causa daño en los órganos equivalente a la enfermedad crónica.

Hay que conocer que la inflamación celular en si no es una enfermedad, pero existiendo niveles altos, es el primer signo de alerta de que no estás del todo bien, no existen medicamentos eficaces que pueda revertir la inflamación celular, pero modificar la insulina con la dieta anti-inflamatoria de la zona y el consumo de Omega 3 RX para consumo humano sí se puede.⁹

5.1.2.1. El Mejor Suplemento Anti-Inflamatorio

La alimentación que consumimos todos los días no posee lo que es el Omega 3, el cual es un nutriente que se necesita para evitar la inflamación, esta grasa se puede obtener de diferentes fuentes tanto vegetal como animal, especialmente en los pescados azules como salmón, atún y sardinas, transformando las cadenas cortas en largas.¹⁰

Hay que recordar que para evitar la inflamación no es solo tener una alimentación sana sino que vaya acompañada de la actividad física moderada, y de esta forma se evitara los picos de insulina y tomando ácidos Omega RX lo cual permitirá prevenir enfermedades asociadas al sobrepeso y aumentando la energía física y mental.

⁹ Dra. Silvia de Lourdes Orozco-Aviña.. Instituto de Investigación de La Inflamación, A. C... Presidenta de Zone Diet México, 2005

¹⁰ SEARS, B. (1995), "Dieta para estar en la Zona". Inflammation Research Foundation, "Anti-Inflammatory Medicine: Dietary Modulation of Eicosanoids por F. Javier Molano Higuero en 25 junio 2006

5.1.2.2.Omega RX

Se requiere la ingesta constante de ácidos grasos omega 3Rx que contiene concentrados de (ácido eicosapentaenoico) EPA y (ácido docosahexaenoico) DHA para esparcir los beneficios de la dieta de la zona que ayuda a reducir la inflamación de las células.

- El EPA/DHA concentrados ayuda a una rápida desinflamación.
- Con la mezcla de la dieta de la zona, y la ingesta adecuada de EPA y DHA es lo más importante que se puede hacer para el correcto funcionamiento de tu cerebro, corazón, articulaciones y función inmune.

5.1.3. ¿Por qué elegir la dieta de la zona?

Esta dieta ofrece los alimentos que el cuerpo necesita para el mejor funcionamiento del mismo permitiendo las combinaciones de cada uno de ellos y consumiendo las porciones adecuadas en el tiempo determinando, y de esta manera reduciendo la sensación de hambre entre las comidas principales.

De una u otra manera se aprende a alimentarse de una mejor manera proporcionando los beneficios adecuados para la salud y de esta manera ayuda a mantener los niveles de glucosa, aumentando los niveles de energía y rendimiento mental y físico.

También reduce la inflamación celular reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas degenerativa y mejorando la condición si se padece alguna, ayudando a mantener el peso adecuado sin pasar hambre y evitando los picos de insulina y de esta manera mejorando los niveles de triglicéridos y la relación TG/HDL.

5.1.4. Clave de Dieta de la Zona.

La clave de la Dieta de la Zona es proporcionar los macronutrientes en porciones correctas; es decir, 40% de carbohidratos, por su rápida asimilación, 30% de proteínas y 30% de grasas. Además entre una comida y la siguiente no deben pasar más de cinco horas, componiéndose de cinco comidas al día, dos de las cuales debes ser ligera (a media mañana y antes de acostarse).¹¹

La Dieta de la Zona cuenta con muchas ventajas respecto a otras dietas, aporta carencias nutricionales, debido al equilibrio que existe en cada porción. En oposición a las dietas hipocalóricas, la dieta de la zona evita la rápida pérdida de peso, las dietas hipocalóricas además aunque al principio son muy efectivas y producen resultados inmediatos, provocan ganancia de peso igual de fácil debido a que promueven una superproducción de insulina.

Hay que recordar que no es solo bajar de peso, sino adquirir mejores hábitos alimenticios para la salud y bienestar, existen muchas personas que pierden peso cientos de veces y de diferentes maneras, pero no siempre se pueden mantener en su peso ideal, pero si logramos controlar la inflamación, entonces si se podrá alcanzar un peso saludable y el esperado, pero es más importante aún que estaremos haciendo todo lo que está en nuestro poder para hacer más lento el proceso de envejecimiento.

5.1.5. Base de Dieta de la Zona

Para poder controlar y lograr bajar de peso de forma adecuada hay que tener en cuentas las hormonas relacionadas al sobrepeso, por eso hay que aprender a controlarlas, por esta razón hay que tener en cuenta que cada personas debe

¹¹<http://vidayestilo.terra.com.co/mujer/dieta-de-la-zona-que-es-alimentos-del-menu-y-como-funciona,9234e0be5b42e310VgnCLD2000009ccceb0aRCRD.html> La clave de la Dieta de la Zona REDACCIÓN TERRA, 23 de abril del 2013

aprender a dividir su plato en tres partes iguales, en un tercio del plato, se pondrá pollo o pescado que son proteínas baja en grasas, la cantidad moderada es del tamaño de la palma de la mano (30g).

Los dos tercios del plato se debe colocar en primer lugar con carbohidratos coloridos, tales como frutas y vegetales, una de las razones por la que el plato debe de ser coloridos es que estos contienen unos químicos llamados polifenoles, estos contiene beneficios antiinflamatorios. Y posteriormente se agrega una cantidad pequeña de grasa rica en ácidos grasos, tales como: el aceite de oliva y palta.

Como en toda dieta se desea conocer cuánto se puede perder de peso cada semana, pero no siempre se puede dar una cantidad exacta por el compromiso que cada persona de, pero se espera que se pierdan de 4 a 12 libras (1.8 a 5.4 kg) de peso en dos semanas, sin embargo también hay pérdidas de agua, posteriormente se pierden cerca de 2 libras (900 g) por semana. En la primera etapa por lo regular se pierden 7 libras (cerca de 3 kg)

El bienestar, la ausencia de enfermedad, la salud óptima es el estado metabólico en el que el cuerpo y la mente funcionan al máximo de su eficiencia (eso es estar en la Zona). La vía para entrar en la Zona consiste en una dieta equilibrada, (la dieta de la zona) en la que hidratos de carbono, proteínas y grasas se encuentran rigurosamente controlados dentro de cada comida¹²

La dieta de la zona se suplementa con ácidos grasos Omega 3, con la dieta de la zona se procura que tras las comidas, el pico de glucosa sea mínimo, conservando la producción de insulina en una zona ideal para la salud, la dieta de la zona podría resultar una dieta recomendable para diabéticos tipo I y II siempre y cuando se lleve un mejor control.

¹² <http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=246#>

5.1.6. Estudios clínicos que muestren cuál es el impacto de la dieta

No existen datos clínicos de dietas que se hallan realizado durante más de seis meses, pero sí pruebas de estudios epidemiológicos a largo plazo, se puede investigar qué población es la que tiene la excelente perspectiva de salud, no solo es vivir más, pero con menos enfermedades

En una pequeña isla de la costa de Japón, (Okinawa) su dieta si bien es igual a la de Japón, siendo una isla volcánica no se puede cultivar ninguna clases de grano o productos de tierra, de modo que casi no comen arroz, existiendo un consumo mayor de pescado y en vegetales, la dieta de la Zonas es una evaluación de la dieta mediterránea siendo una dieta Mediterránea.

La dieta se centra en una proporción de "40%:30%:30%" de caloría obtenidas de carbohidratos, proteínas y grasas, respectivamente. Se ha debatido mucho la fórmula ideal, aunque los estudios de los últimos años (incluyendo un estudio no científico para el show de documentales de PBS: Fronteras Científicas Americanas) han mostrado que puede producir pérdida de peso a un paso razonable. El estudio de Fronteras Científicas Americanas alternó en comparar la seguridad de algunos regímenes dietéticos populares incluyendo el de la Zona; sorprendiendo aun a los trabajadores de la producción, los participantes en la Zona experimentaron la mayor pérdida de grasa, obteniendo al mismo tiempo aumento en la masa muscular, asimismo dijeron los participantes que la Zona fue el régimen al que más fácil se podían ajustar, es decir, teniendo los menores efectos adversos como fatiga o hambre. La mayoría de los que reportaron fatiga se dieron cuenta que la misma disminuyó para el día 2 o 3 de hacer la dieta.¹³

5.1.7. Los alimentos recomendados en la dieta de la zona

Alimentos habituales en esta dieta son carnes como el pollo y la ternera, pescados de todo tipo aunque de forma especial los ricos en Omega 3, verduras y frutas

¹³ http://sites.amarillasinternet.com/RosaIrazuste/dieta_de_la_zona.html

variadas. Además, también permite lácteos bajos en grasa, fiambre de pavo o jamón cocido también bajo en grasa y sin almidones, pan integral, frutos secos, aceite de oliva virgen extra y verduras y proteínas en lata (atún, sardinas,...).¹⁴

Hay que tener en cuenta que en esta dieta no se prohíben ni se eliminan alimentos, se puede consumir de todos los grupos de alimento, solo hay que recordar de consumir los que obtenga más Omega 3 ya que ayuda a la desinflamación celular, pero sin olvidar que existe una estricta necesidades proteicas y un rango de porciones: 40-30-30 satisfaciendo las necesidades diarias

¿Está buscando la lista de alimentos de la dieta de la zona? Tome en cuenta que en la dieta de la zona a diferencia de otras dietas, no hay ningún alimento que se prohíba. Existe una clasificación favorable, regular y menos favorable.

Cada alimento proporciona diferentes nutrientes y hacen sentir mejor que otros, en si no es solamente por los macronutrientes que contienen, sino también la fibra, vitaminas y otros químicos. Algunas de estas sustancias suelen ser buenas para el organismo y otras no.

5.1.8. Dieta de la zona – Los Pro y los contra

La dieta de la zona es un nuevo tipo de dieta que requiere un control constante, no todo es la alimentación se necesita también voluntad, constancia y requiere un control completo del tipo de alimento y de sus proporciones en cada una de las comidas que hagamos, aunque resulta algo complicado todo va a depender de cada persona.

La Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas se posiciona ante las dietas hiperprotéica, las cuales implican también riesgos para la salud como algunas dietas que en la actualidad se han desarrollado con diferentes propósitos: referente a esta

¹⁴ <http://salud.practicopedia.lainformacion.com/nutricion/como-es-la-dieta-de-la-zona-21431>

dieta los investigadores creen que puede causar debilidad, riesgo de fractura ósea, síndrome metabólico, ganancia de peso a largo plazo, desórdenes gastrointestinales, pérdida de la autoestima, daño renal, depresión y alteraciones en el comportamiento alimentario.

Por otro lado FESNAD (Federación Española de Sociedades de Alimentación, Nutrición y Dietética) advierte que en la Dieta de la zona se ha realizado cambios en la pirámide, esta tiene un elevado consumo de carne y productos cárnicos y esta podría incrementar la ganancia de peso y el perímetro abdominal.

Ante esto, se puede indicar que con la dieta de la zona se podría estar frente a una dieta desequilibrada, puesto que ya de por sí, está en desacuerdo con la pirámide nutricional, producto de décadas de estudio y que las personas no toman en serio por prevenir las diferentes enfermedades que les puede ocasionar el no seguir una dieta equilibrada de nutrientes.

La dieta de la zona cuenta con su pirámide alimenticia, la cual será una guía visual para poder elaborar de mejor manera una dieta saludable, a medida que se desciende por la pirámide, la cantidad sugerida de porciones aumenta, los alimentos dispuestos en la cima son los que se deben consumir en menor cantidades y moderación como las carnes rojas y carbohidratos, en el siguiente bloque se encuentran las grasas, el consumo debe ser moderado, de acuerdo a las necesidades energéticas que el individuo pueda necesitar, en todos los casos se recomienda tener un bajo consumo de grasas de origen animal, por su contenido de ácidos grasos saturados y colesterol, es recomendable consumir aceite de oliva, aceitunas y aguacate son grasas vegetales, en el siguiente bloque se encuentran las proteínas como carnes magras, pescados, lácteos y huevos, que son importantes para la regeneración de tejidos y mantenimiento de la masa muscular, en los siguientes bloques están que son las frutas y vegetales es importante por su aporte de vitaminas, especialmente las antioxidantes, y por su contenido en fibra, los que están cerca de la base son los que se deben consumir con mayor frecuencia y en

cantidades mayores, en esto esta los alimentos ricos en omega 3 ya que ayuda a la regulación la presión arterial y a mejorar o prevenir la inflamación celular. sin olvidar la actividad fisica y el agua.

5.1.8.1.Ventajas

- Ayuda al consumo de grasas saludables, así eliminando las grasas saturadas y trans
- Mantener los niveles de insulina eliminando azucares y harinas refinadas
- Cinco comidas al día, alcanzando que los niveles de azúcar sea mas estables
- Existe poca reducción de alimentos.
- Incentiva a la ejecución del ejercicio e hidratación.

5.1.8.2. Desventajas

- Si se quiere seguir de manera adecuada y equilibrada es complicada, ya que es difícil proyectar que todas las comidas tengan la proporción adecuada, es decir 40/30/30.
- Por la limitación de lácteos, no se adquiere el calcio recomendado.
- Al introducir más proteínas hay un desbalance en los riñones esto concluye a problemas en los mismos.

- Su duración es corta ya que en los alimentos básicos prohibidos estas el arroz y la pasta.
- Alto contenido en grasas,

El equilibrio de las proporciones recomendadas es diferente al que da la OMS ya que la dieta de la zona promueve esta el 40 de carbohidratos /30 proteínas/30 grasas.

5.1.9. El ejercicio

Mientras que cualquier tipo de ejercicio produce inflamación, la apropiada cantidad de ejercicio asociada a la dieta de la zona y a altas dosis de aceite de pescado inducen una poderosa respuesta anti-inflamatoria que no solo repara el daño al tejido muscular, sino que también hace al músculo más fuerte. El ejercicio puede evitar el envejecimiento prematuro reduciendo la inflamación celular y disminuyendo la resistencia a la insulina, esta última asociada a la acumulación de grasa visceral¹⁵

Realizar actividad física ayuda una mejor función mental, la autonomía, la imagen corporal y el bienestar, produce una estabilidad en la personalidad de felicidad.

El ejercicio constante le da una vida más larga y una ayuda mejorando su salud. El ejercicio previene las enfermedades del corazón, y muchos otras enfermedades, aumenta la fuerza, da más energía y ayuda a reducir la ansiedad y tensión. Suele ser la mejor manera de controlar el apetito y quemar calorías.

Existen en muchos lugares los programas de actividad física que proporcionan relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad, en momento de alteración

¹⁵ <http://www.dietadelazona.com.mx/dietadelazona/queeslazona.html>

del cuerpo con el espacio través del movimiento, se construyen numerosos aprendizajes del ser humano. Esta construcción se realiza a través de una sucesión de experiencias educativas que se promueven mediante la exploración, la práctica y la interiorización, estructurando así el llamado esquema corporal.

Se estima que entre un 9% y un 16% de muertes en los países desarrollados, se deben estilos de vida sedentaria, siendo este un factor fundamental se con la unión de otros determinantes como la dotación genética, la edad, la situación nutricional, la higiene, salubridad, estrés y tabaco.

La práctica de ejercicio físico consume energía y requiere por tanto el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos, el mismo practicado de forma regular y frecuente incita el sistema inmunológico ayudando a prevenir enfermedades relacionadas por la mala alimentación como la enfermedad coronaria, cardiovascular, diabetes tipo 2 y obesidad, también mejora la salud mental, ayuda a mejorar la imagen corporal.

5.1.9.1.Efectos del ejercicio físico en la salud.

Las personas que tienen como estilo de vida cumplir ejercicios o gimnasia, por lo general duermen mejor, y muestran menor ansiedad y tensión, realizando estos métodos ayuda a combatir el estrés, a mantener la condición física, y puede favorecer efectivamente al mantenimiento de un peso saludable, al desarrollo y mantenimiento de la densidad ósea, fuerza muscular y movilidad articular; promueve numerosos procesos biológicos (ej. metabolismo, sistema inmune) proporcionando un sistema fisiológico saludable, lo que reduce los riesgos quirúrgicos; reduce los niveles de cortisol, la cual es el principal causante de numerosos problemas de salud tanto físicos como mentales.

Al realizar actividad física con regularidad 3 veces a la semana por día de 30 a 45 minutos de ejercicio es uno de los factores clave en la mejora de salud. Las personas

física mente activas reducen la incidencia de varias enfermedades de las nuevas civilizaciones como la diabetes, tumores, y problemas cardiovasculares.

El ejercicio de moderado a vigoroso activa más de 800 genes, aptos de suprimir el crecimiento de tumores, como el de ovarios, mamas, próstata, y colón.

Existen ejercicios aeróbico y anaeróbico, que aumentan el mecanismo del corazón mediante el entrenamiento aeróbico ayuda a la ampliación del volumen o el espesor del miocardio. Estos cambios son beneficiosos en la salud.

Sin embargo el entrenamiento hipertrófico muscular de resistencia está determinado, al menos en gran parte, por la dieta y los niveles de testosterona, esta transición hereditaria que provoca distintas respuestas en diferentes personas explica las diferencias fisiológicas entre los atletas de élite y la población general, los estudios demuestran que el ejercicio en jóvenes y adultos conduce a una mejor habilidad y estado física y fisiológica en posteriores etapas de la vida.

5.1.9.2.El ejercicio y el Sistema Osteomuscular

- El ejercicio mejora y fortalece los huesos, cartílagos, tendones y ligamentos apoyando a la calidad de vida y nivel de libertad fundamentalmente entre las personas con edad avanzada.
- Alarga el tiempo útil de la persona; al mejorar su capacidad física, cardiovascular, ósea, muscular y engrandece sus niveles productivos, por lo que retrasa los cambios de la vejez.
- Asegura la capacidad de trabajo y afirma la longevidad al ayudar a la eliminación de toxinas y oxidantes.

- Desarrolla el aspecto físico de la persona.
- Incremento el sistema inmune.
- Ayuda a normalizar los índices relacionados con hipertensión, glucemia y grasas en la sangre.
- Crea sensación de placer o bienestar, debido a que el cuerpo produce hormonas llamadas endorfinas.
- Mejora la calidad del sueño.
- El ejercicio físico ayuda a reducir factores de riesgo causados por la alimentación, tales como problemas cardiovasculares, como la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia, la obesidad o la diabetes.
- Reduce el riesgo de lesiones degenerativas del aparato locomotor y reduce la incidencia la depresión o la ansiedad.

En varias de las enfermedades es muy importante el ejercicio físico estas son: estrés del embarazo asma diabetes mellitus, diabetes gestacional, infartos, obesidad, hipertensión arterial, osteoporosis también es beneficioso y útil en varios tipos de cáncer, como el de próstata y colorrectal

Existen estudios que demuestran una relación entre la práctica del deporte (moderado o fuerte) y el progreso de aspectos emocionales; como la autoestima y aspectos físicos tales como la disminución de peso, ayuda a las de destrezas motoras y de movimiento articular ya que existe una relación muy precisa entre el cuerpo y la mente.

5.2. SOBREPESO

El sobrepeso se caracteriza por la acumulación excesiva de grasa en el organismo vinculado así a la grasa corporal, esto se da por la ingesta de alimentos grasos en la dieta diaria superando los niveles normales, y de esta manera prolongando enfermedades de corto y largo plazo.

El factor más importante no es el peso si no el tejido adiposo, es decir, el porcentaje de grasa acumulado en el cuerpo, el porcentaje de grasa que se acumula en el cuerpo, es el indicador de riesgo de enfermedades cardiovasculares. La incorrecta alimentación y una vida sedentaria son los motivos por los cuales se padece de sobrepeso.

Es muy importante tener en cuenta el gasto energético que provoca la digestión al comer. Por el cual nunca hay que saltarse una comida, porque de esta forma el organismo se prepara para el abasto de reservas en la próxima ingesta. Y al saltarse comidas es la manera más rápida de acumulando kilos.

En el organismo la grasa debe ser igual o menor de las calorías gastadas ya que el organismo suele aumentar el peso por recibir cantidades excesivas de alimentos grasos, existen eventos o factores causantes del exceso de grasas en el cuerpo como factores exógenos (alimentación excesiva e inactividad) también puede deberse a factores endógenos (glandular y endócrino).

5.2.1. Que causa el sobrepeso.

En la actualidad el sobrepeso ha aumentado en la mayoría de los países desarrollados debido a la cantidad excesiva de grasa que se consume, la grasa contribuye al peso corporal, como también lo hacen el tejido muscular o el tejido óseo o la sangre que circula por las arterias y venas, la grasa entra en el organismo procedente de la alimentación y también la fabrica el hígado, y se elimina cuando

la utiliza como combustible en reacciones metabólicas, la primera cuando está en situaciones de ayuno y ha agotado los azúcares.¹⁶

El balance entre lo que ingresa y lo que gasta permitirá ganar, mantener o perder tejido graso, con ello, se puede ganar, mantener o perder peso. Si de forma continuada toma más calorías (comemos más) y gasta menos calorías (hace menos ejercicio físico) ganará progresivamente peso.

5.2.1.1.Falta de balance energético

El sobrepeso en la totalidad de las personas es causada por la falta del balance energético, es decir se consumen más calorías al día que las que se gasta, la energía que se suele gastar es la cantidad que el cuerpo usa para múltiples acciones del día, como respirar , consumir alimentos o mantenerse activo. Hay que tener en cuenta que

- Cuando el consumo de alimentos es igual al que se gasta diariamente, el peso no varía.
- Si la energía que se consume suele ser mayor a la energía que se gasta, con el transcurso del tiempo el peso aumenta.
- Cuando la cantidad de energía gastada suele ser mayor a la energía que se ingiere, con el pasar del tiempo el disminuye.

5.2.1.2.Un estilo de vida poco activo

En la actualidad la mayoría de las personas no suelen mantenerse físicamente activas, y existen múltiples razones por lo que esto pasar; la mayorías de las

¹⁶ <http://www.mapfre.es/salud/es/cinformativo/causa-sobrepeso-obesidad.shtml>. Las Causas por: Dr. José Félix Meco

personas suelen pasar más de dos horas diarias frente al televisor o frente a un computador por realizar sus trabajos o haciendo tareas del colegio o simplemente como pasatiempo, todas estas razones son asociadas con el sobrepeso.

Las comodidades modernas han empequeñecido las exigencias físicas, ya no realizan ninguna clase de actividades deportivas ni tanto dentro o fuera de casa, y son estas las personas que tienen más posibilidades de sufrir de sobrepeso ya que no queman las calorías que consumen diariamente.

5.2.1.3. Medio ambiente

Cotidianamente el ambiente no favorece a que tengamos hábitos saludables; de hecho, estimula el sobrepeso, ya que en casas o vecindarios no existen parques, patios, gimnasios económicos, que ayude a mantener una vida física adecuada tanto para una persona o familia, o se debe a que por su horario de trabajo no tienen tiempo para mantener actividad física.

Habitualmente las personas están expuestas a raciones de comidas enormes tanto en restaurantes, expendios de comida rápida, cine, supermercados y hasta en sus propios hogares, en la actualidad no existen lugares donde expendan alimentos adecuados para una mejor nutrición como son las frutas y verduras de temporada y frescas, ya que estos alimentos para muchas personas son muy caros o no son de su agrado, y causando así desequilibrio hormonal.

5.2.1.4. Los genes y los antecedentes familiares

Los antecedentes familia en casi todas las personas son dominio en el sobrepeso ya que tienen a ser hereditarios, porque suelen ser lo que los padre son, ya que si los dos miembros de la familia padre y madre presentan sobrepeso, las posibilidades son mayores, pero cuando todos los miembros de la familia comprenden los hábitos

en cuanto a alimentación y ejercicio existen una relación entre genes y medio ambiente disminuirán las probabilidades de tener sobrepeso.

5.2.1.5. Afecciones o problemas de salud

- **Hipotiroidismo**

La falta de hormona tiroidea es cuando la glándula tiroidea no puede producir suficiente hormona tiroidea, en la mayoría de las personas hace que el metabolismo sea más lento causando así el aumento de peso, produciendo cansancio y debilidad.

- **El síndrome de Cushing**

También causa sobre peso en la actualidad, en la que las glándulas suprarrenales originan una cantidad excesiva de la hormona llamada cortisol, causando así el aumento de peso y en la parte superior del cuerpo presentando obesidad, cara redondeada, grasa alrededor del cuello, brazos y piernas delgados.

- **El síndrome del ovario poliquístico,**

El síndrome es una enfermedad que afecta a mujeres en edad de procrear, a menudo las personas que presentan este síndrome padecen de sobrepeso ocasionando un desequilibrio de las hormonas sexuales, suelen tener exceso de vello corporal, trastornos reproductivos y otros problemas de salud, esto se da por altas concentraciones de andrógenos.

5.2.1.6. Medicinas

En mucho de los casos ciertas medicinas suelen ocasionar aumento de peso, como medicamentos que contengan anticonvulsivantes, antidepresivos y

corticoesteroides, esta clase de medicamento suelen disminuir la velocidad de quemar las calorías del cuerpo aumentando así el apetito o haciendo que el cuerpo retenga más agua, llevando así a un aumento de peso descontrolado.

5.2.1.7. Factores emocionales

Existen factores emocionales que conllevan al sobre peso, como el estrés, aburrimientos o afectadas sentimentalmente que hacen que las personas consuman alimentos ricos en grasas como comida rápida, dulces, galletas o bebidas azucaradas, conducirá a un aumento de peso provocando así sobrepeso.

5.2.1.8. Hábito de fumar

Algunas personas aumentan de peso cuando dejan de fumar, aunque sea poco creíble la razón de que esto suela suceder es que los alimentos suelen saber y oler mejor, otra razón un poco más aceptables es que la nicotina aumenta la velocidad en la cual el cuerpo quemas más calorías, sin olvidar que fumar representa un riesgo para la salud y dejar de hacerlo es más importante que la posibilidad de aumentar de peso.

5.2.1.9. Edad

Con el pasar del tiempo se pierde masa muscular principalmente sino se realiza actividad física, la pérdida de masa muscular suele reducir la velocidad en la que el cuerpo quema calorías, con el tiempo se debe disminuir la cantidad de calorías que se ingiere ya que ocasiona el sobrepeso.

En la edad adulta el exceso de peso se debe principalmente al envejecimiento y al estilo de vida, en la menopausia las mujeres sin actividad física pueden aumentar alrededor de 5 libras y tienen más grasa alrededor de la cintura que la que tenían antes.

5.2.1.10. Embarazo

Durante el embarazo, la mujer aumenta de peso para apoyar el crecimiento y desarrollo del bebé. Después del parto, a algunas mujeres les cuesta trabajo bajar de peso. Esto puede llevar al sobrepeso o a la obesidad, especialmente después de varios embarazos¹⁷

5.2.1.11. Falta de sueño

El sueño mantiene un equilibrio en la hormona que ocasionan la ansiedad por comer (la grelina) y de la leptina la que nos hace sentir llenos, cuando no se descansa lo suficiente, las hormonas se descontrolan ocasionando que la grelina se desarrolla y la de leptina disminuye, las personas que descansan menos de 8 horas diarias prefieren los alimentos que contienen más calorías y carbohidratos, ocasionando el aumento de peso, produciendo concentración altas de azúcar en la sangre, con lo cual puede aumentar el riesgo de sufrir diabetes.

5.2.1.12. Alimentación excesiva

Se puede comer mucho por malos hábitos, por elegir mal los alimentos y por factores afectivos. Con frecuencia una persona reacciona a las situaciones de disgusto o ansiedad, ingiriendo alimentos en exceso y/o bebidas alcohólicas. También cuando una persona tiene un trabajo sedentario y camina poco disminuye su consumo orgánico de calorías. A veces se observa que una persona que come mucho y hace ejercicio vigoroso, se mantiene en su peso normal, mientras que al dejar de gastar energía física, aumenta rápidamente de peso, pues sigue comiendo lo mismo que cuando hacía ejercicio, en lugar de reducir su alimentación.¹⁸

¹⁷<http://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/obe/causes>

¹⁸<http://www.zonadiet.com/alimentacion/l-sobrepeso.htm>

5.2.1.13. Mal funcionamiento de ciertas Glándulas

Al existir un desequilibrio de ciertas glándulas el organismo suele consumir menor cantidad de alimentos por estar afectado, el funcionamiento depende de una o varias glándulas de secreción interna (hipófisis, tiroides, páncreas, glándulas sexuales, suprarrenales, epífisis), o de algunas zonas del sistema nervioso como el hipotálamo.

Existen glándulas que influyen en el aumento de peso como son las pituitarias o hipófisis, las glándulas sexuales y la tiroides, las personas que ingieren cantidades excesiva de alimento son las más propensas a tener desequilibrio en estas glándulas.

5.2.2. Evaluación del Sobrepeso

La forma más común de averiguar si usted tiene sobrepeso es calculando el índice de masa corporal (IMC), es un cálculo aproximado de la grasa corporal y es un buen indicador del riesgo que usted corre de sufrir enfermedades que se presentan cuando hay más grasa corporal.

- **Peso inferior al normal:** cuando una persona está por debajo del rango de peso normal para su edad, género y estatura.
- **Peso saludable:** es un peso que está dentro del rango normal su edad, género y estatura.
- **Sobrepeso:** cuando una personas pesa más del rango normal para su edad, género y estatura.
- **Obesidad:** cuando una persona pesa más del rango de peso saludable para su edad, género y estatura.

5.2.2.1. Circunferencia de la cintura

Esta ayuda para combatir posibles riesgos de salud que se relacionan con el sobrepeso, porque si se tiene obesidad abdominal y la gran parte de la grasa se encuentra en la cintura en vez de las caderas, hay más riesgo de sufrir varias enfermedades. El riesgo crece si la circunferencia de cintura es de más de 35 pulgadas en las mujeres o de 40 pulgadas en los hombres¹⁹

5.2.2.2. El IMC

El IMC se calcula con base al peso y la estatura de cada persona, es una alternativa para poder obtener la medida directa de grasa corporal, y es uno de los métodos más económico y fácil de realizar para poder detectar el peso, en si para determinar si el exceso de peso y posibles riesgos de salud, las mediciones deben incluir el grosor de los pliegues cutáneos, evaluaciones de la alimentación, la actividad física, los antecedentes familiares y otras pruebas de salud que sean adecuadas.

El cálculo del IMC se basa en las siguientes fórmulas:

- **Fórmula:**

Peso (kg) / [estatura (m)]²

- **Calculo:**

Se realiza esta fórmula debido a la estatura de la persona que por lo general se mide en centímetros, la estatura se divide en centímetros por 100 para obtener la estatura en metros.

¹⁹ http://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/index.html

- **Ejemplo:**

Peso = 79 kg, Estatura = 156 cm (1,56 m)

- **Cálculo:**

$$79 \div (1,56)^2$$

$$79 \div 2,43 = 32,51$$

En la siguiente tabla se presentan las categorías de nivel de peso estándar asociadas a los rangos del IMC de adultos:²⁰

PESO MORBIDO		
>40.00	Sobre peso III	Pesa más del rango normal para su edad, género y estatura.
35.00 – 39.99	Sobre peso II	
30.00 – 34.99	Sobre peso I	
25.00 – 29.99	Pre – Obeso	Pesa mucho más que el normal para su edad, género y estatura.
18.55 – 24.99	Normal	El peso entra en el rango normal para su edad, género y estatura.
18.54 – 17.55	Desnutrición Leve	peso menor que el rango de peso normal para su edad, género y estatura de peso saludable para su edad, género y estatura
17.54 – 16.55	Desnutrición moderada	
< 16.54	Desnutrición grave	

²⁰ http://kidshealth.org/kid/en_espanol/sano/overweight_esp.html

5.2.3. Tratamientos

El principal tratamiento para bajar de peso consiste en fijarse metas y realizar cambios en su estilo de vida, como bajar el consumo de calorías y realizar actividad física, aunque existen otras alternativas para bajar de peso un poco más rápidas como las medicinas y la cirugía.

Estos cambios ayudaran a bajar de peso a largo plazo, y con el tiempo, estos cambios se volverán costumbres sin que te des cuenta, disminuirán tus problemas de peso, Entre esos cambios tenemos los más importantes puesto que no exigen mucho y la salud cambiara drásticamente.

5.2.3.1.Cambios en el estilo de vida

Estos ayudan a bajar de peso a largo plazo, y con el tiempo, estos cambios se volverán costumbres sin que te des cuenta, disminuirán tus problemas de peso, Entre esos cambios tenemos los más importantes puesto que no exigen mucho y la salud cambiara drásticamente.

- Balancear la energía que se ingiere con la energía que se gasta, y la mejor manera es realizar actividad física.
- Realizar una alimentación saludable.
- Adoptar hábitos más saludables de estilo de vida.

5.2.3.2.Alimentación saludable

Una alimentación saludable le da al cuerpo los nutrientes que se necesita cada día, contiene suficientes calorías para una buena salud, pero no tantas que lo hagan

aumentar de peso, contiene cantidades bajas de grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sodio (sal) y azúcar añadida. Entre los alimentos saludables están:²¹

- Productos lácteos descremados y con poca grasa, como yogur, queso y leche bajos en grasa.
- Alimentos ricos en proteínas, como carnes magras (sin grasa), pescado, pollo sin piel, frijoles y guisantes (chícharos o arvejas).
- Alimentos con cereales integrales, como pan de trigo integral, avena y arroz integral.
- Frutas frescas, enlatadas, congeladas o secas.
- Verduras frescas, enlatadas (sin sal), congeladas o secas.
- Los aceites de oliva, aceite son saludables para el corazón. Deben usarse en pequeñas cantidades porque contienen muchas calorías.
- Las nueces sin sal, como las nueces y las almendras, también se pueden incluir en la alimentación, siempre y cuando se vigile la cantidad que se consume, porque contienen muchas calorías.

5.2.3.3. Alimentos que hay que limitar

Los alimentos que se deben limitar son los que contienen cantidades altas de colesterol y de grasas saturadas y *trans*, podrían contener muchas calorías. Las

²¹ DÍAZ Fernández Jorge. (2005). Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional de Centroamérica y el Caribe., Cuba. Ed. Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos.

grasas y el colesterol elevan el riesgo de sufrir varias enfermedades de las arterias coronarias, de modo que hay que limitar su consumo.²²

Las grasas saturadas se encuentran principalmente en:

- Cortes grasosos de carne, como carne molida, salchichas y carnes procesadas, como la salchicha ahumada, los perros calientes y las carnes frías.
- Pollo con piel.
- Productos lácteos con alto contenido de grasas, como quesos preparados con leche entera, leche entera, crema, mantequilla y helado.

- Manteca de cerdo.

Las grasas *trans* se encuentran principalmente en:

- Alimentos que contienen aceites parcialmente hidrogenados, como muchas margarinas sólidas y como la manteca vegetal.
- Productos de panadería y bocadillos tales como galletas de sal y de dulce, donuts y panes.
- Alimentos fritos en manteca hidrogenada, como las papas fritas y el pollo frito

El colesterol se encuentra principalmente en:

- Yemas de huevo.
- Carne de órganos (vísceras), como el hígado.
- Camarones y langostinos.

²² BALLABRIGA A, (2008). Dietas con bajo contenido en grasa. Madrid. Ed. Ergon p. 277-98.

- Leche entera o productos preparados a partir de ella, como mantequilla, crema y queso.

Es importante limitar el consumo de comidas y bebidas con azúcares, Los azúcares que se agregan a los alimentos proporcionan más calorías pero no añaden nutrientes, como vitaminas y minerales. Los azúcares agregados se encuentran en muchos postres, frutas enlatadas con jarabe, bebidas de frutas y bebidas que no son dietéticas.

5.2.3.4.Tamaño de la ración.

Es la cantidad de alimentos que usted decide consumir en cada comida, es diferente de la porción, que es una cantidad medida de alimento, disminuir el tamaño de la ración es una buena forma de consumir menos calorías y balancear la ingesta de energía.

5.2.3.5.Actividad física

Mantenerse activo diariamente (realizar 30 min diarios de ejercicios) y consumir menos calorías al día, es la mejor alternativa para bajar de peso, acelera el metabolismo y a no subir de peso de nuevo con el paso del tiempo. La actividad física también lo beneficiará de otras maneras:

- Disminuirá el riesgo de sufrir enfermedad coronaria, ataque cardíaco, diabetes y cáncer.
- Le fortalecerá el corazón y contribuirá a que los pulmones funcionen mejor.
- Le fortalecerá los músculos y mantendrá sus articulaciones en buen estado.
- Retardará la pérdida de hueso.

- Le dará más energía.
- Le ayudará a relajarse y a manejar mejor el estrés.
- Le permitirá quedarse dormido con más rapidez y dormir más profundamente.

Existen cuatro tipos principales de actividad física y estas son: actividad física aeróbica, fortalecimiento muscular, fortalecimiento de los huesos y estiramientos. La actividad física puede tener distintos grados de intensidad: ligera, moderada o intensa, el grado de intensidad depende del esfuerzo que sea necesario para realizar la actividad, muchas personas tienden a llevar una vida poco activa, existen programas de actividad física, quizás al inicio algunas personas pueden necesitar ayuda y supervisión para evitar lesiones, si se presenta sobrepeso y no ha realizado ejercicios en el pasado, el inicio de la actividad física es lenta y se va aumentando la intensidad poco a poco.

5.2.3.6.Cambios de conducta

Para cambiar la conducta o hábitos respecto a las comidas y a la actividad física, el primer paso es identificar las cosas que conlleva a comer en exceso o a tener un estilo de vida poco activo, el siguiente paso es cambiar esos hábitos. Es probable que se coma en exceso cuando se está viendo televisión, cuando haya golosinas en la sala de descanso de la oficina o cuando esté con uno de sus amigos. También es posible que no se sienta motivado a mantenerse físicamente activo.

5.2.4. Como reducir el riesgo de sobrepeso

5.2.4.1.En el plano individual:

- Se debe limitar la ingesta de alimentos grasosos y azúcares simples.

- Aumentar la ingesta de frutas y verduras, y frutos secos.
- Realizar rutinas de ejercicios periódica (60 minutos diarios para los jóvenes y 150 minutos semanales para los adultos).

5.2.4.2. En el plano social es importante:

- Brindar apoyo en el cumplimiento de las recomendaciones.
- Lograr la actividad física periódicamente.
- hábitos alimentarios saludables sean económicamente asequibles y fácilmente accesibles para todos.
- Reducir el contenido de grasa, azúcar y sal de los alimentos elaborados.
- Asegurar que todas las personas tengan posibilidades de acceder física y económicamente a unos alimentos nutritivos.

5.2.5. Consecuencias comunes del sobrepeso para la salud

Si el organismo no se alimenta bien, no absorbe los nutrientes que requiere, y tiene problemas para digerir alimentos pesados, el sobrepeso perturba las funciones normales del cuerpo y obstaculiza el trabajo de eliminación de toxinas, nos provee de alimentos dañinos y lleva a la acumulación de factores no saludables.

5.2.5.1. Enfermedad de las arterias coronarias

Cuando existe un aumento del índice de masa corporal, también aumenta el riesgo de sufrir enfermedad de las arterias coronarias, esta enfermedad consiste en el

depósito de una sustancia serosa llamada placa dentro de las arterias coronarias, que llevan sangre sana en oxígeno al corazón, esta placa puede estrechar o bloquear las arterias coronarias y disminuir la circulación de sangre que llega al músculo cardíaco. El sobrepeso ocasiona la insuficiencia cardíaca, que es una enfermedad grave en la que el corazón no puede bombear suficiente sangre para satisfacer las necesidades del organismo.

5.2.5.2.Presión arterial alta

Es la fuerza que ejerce la sangre en las paredes de las arterias cuando el corazón bombea sangre, cada vez la presión aumenta y permanece por mucho tiempo elevada este aumento de presión puede lesionar el cuerpo de muchas formas, las personas que tienen sobrepeso son más propensas a sufrir presión arterial.

5.2.5.3.Accidente cerebrovascular

El aumento de peso ocasiona depósitos de placa en las arterias, con el tiempo, una sección de placa puede romperse y ocasionar que se forme un coágulo de sangre cerca del cerebro, ocasionando obstruir en la circulación sanguínea y la llegada de oxígeno al cerebro y causar un accidente cerebrovascular

5.2.5.4.Diabetes de tipo 2

La diabetes es una enfermedad en la que las concentraciones de glucosa de la sangre son demasiado altas, en personas con sobrepeso las células del cuerpo no usan la insulina adecuadamente, al principio, el cuerpo reacciona produciendo más insulina, esta condición es una de las causas principales de muerte prematura.

Concentraciones anormales de grasas en la sangre, las personas con sobrepeso tienen mayores probabilidades de tener concentraciones anormales de grasas en la sangre, como concentraciones altas de triglicéridos y de colesterol LDL (colesterol “malo” y concentraciones bajas de colesterol HDL (colesterol “bueno”, estos

niveles altos de grasas en la sangre aumentan el riesgo de sufrir enfermedad de las arterias coronarias.²³

5.2.5.5.Cáncer

El padecer sobrepeso las posibilidades de cáncer aumentan ya que esta patología está relacionada al exceso de peso corporal, los principales riesgos son; cáncer de colon, mama (seno), endometrio y vesícula biliar.²⁴

5.2.5.6.Osteoartritis

La osteoartritis se presenta cuando el tejido que protege las articulaciones se desgasta, es el problema más frecuente de las articulaciones de las rodillas, las caderas y la parte inferior de la espalda, este aumento de peso puede ejercer más presión en las articulaciones y provocar desgaste de las mismas, lo cual causa dolor.

5.2.5.7.Problemas de la reproducción

La obesidad puede causar problemas menstruales e infertilidad (dificultad para tener hijos) en las mujeres.

5.2.5.8.Cálculos en la vesícula

Las personas que tienen más probabilidades de tener cálculos biliares son las que tienen sobrepeso, además, el sobrepeso puede dar lugar a que la vesícula biliar aumente de tamaño y no funcione adecuadamente, estos cálculos son trozos de un material duro como las rocas.

²³ GUYTON, Arthur. Hall, Jhon. Fisiología Médica. 12ª edición. Barcelona España 2011. Editorial Gea consultoría.

²⁴ SENRA, A.. El cáncer: epidemiología etiología diagnóstico y prevención. España, 2002. Editorial Harcourt, S.A

5.2.6. Que hacer para perder peso.

Establecer conteos diarios de calorías, con esto se podrá controlar de menor manera la pérdida de peso. Tener en cuenta que si se baja una libra o más de manera lenta y constante, tiene más probabilidad de mantener el peso adecuado. El nutricionista puede enseñarle respecto a:

- Elegir en los supermercados alimentos saludables.
- No olvidar leer las etiquetas de información nutricional.
- Mantener la temperatura adecuada los alimentos.
- Tamaños de las porciones adecuados.
- Eliminar Bebidas endulzadas.

5.2.7. Plan dietético para personas con sobrepeso que asisten a los gimnasios de la ciudad de Calceta.

El principal consejo es no saltarse las comidas, ya que se hace esto el metabolismo se hace lento ocasionando que el cuerpo almacene los alimentos por mucho más tiempo. Pero si se realiza 5 a 6 ingestas diarias se mantendrá el sistema de combustión de calorías siempre activo, sin olvidar repartir los alimentos y calorías en estas 5 o 6 porciones diarias, así de esta forma se ingiere las frutas y verduras, las proteínas, carbohidratos en cantidades moderadas.

En esta dieta no solo abarca una correcta alimentación para mantener los niveles hormonales, sino va en conjunto con el ejercicio, por esto es recomendable realizar actividad física diariamente entre 30 a 60 minutos, sin olvidar que hay que hidratarse, tomar entre un litro y media a dos litros. Se realizará un menú semanal, enseñándole las porciones adecuadas que necesitan cada una de los usuarios, una vez comprendido esto, se le facilitará una lista de alimentos los cuales podrán

realizar intercambio de alimentos con otros alimentos que le brinden la misma cantidad de nutrientes, y de esta manera se le haga más factibles al momento de comprar o combinar alimentos.

5.2.8. MENÚ SEMANAL

Figura # 1

LUNES

7:00 DESAYUNO

Yogurt con cereal

1 taza de yogur descremado

15 gr de cereal

1 pera pequeña

10:00 MEDIA MAÑANA

1 vaso de leche descremada

13:00 ALMUERZO

Ensalada cesa

30 g de pollo asado desmenuzado

4 hoja de lechuga

2 tazas de tomate

30 gr de jamón

jugo de una naranja

16:00 MEDIA TARDE

Crema de zanahoria

3 tazas de agua

2 tazas de zanahoria

½ cucharada de mantequilla

19:00 MERIENDA

Yogurt descremado con almendras

1 vaso de yogurt

3 almendras

Elaborado por: Cristhina y Gladys
Fuente: autoras del trabajo de Tesis.

Figura # 2

MARTES

7:00 DESAYUNO

Tostada de queso y leche

2 Rebanadas de pan molde

30 gr. de queso fresco

1 Vaso de leche descremada

1 Manzana pequeña

10:00 ½ MAÑANA

Galletas Integral con puré de fresa

26 gr. de galleta Integral

1 taza de fresas hecha puré

13:00 ALMUERZO

Ensalada de vegetales con pollo y jugo

1 taza de Zanahoria

½ Papa

2 taza de brócoli

2 tazas de Cebolla colorada

5 Gotitas de limón

60 gr. de pollo

1 Vaso de jugo de tomate de árbol

1 Kiwi pequeño

16:00 1/2 TARDE

Sanduche

1 pan Integral

2 Claras de huevo

3 Aceitunas

1 Taza de té

19:00 MERIENDA

Yogurt con nueces

1 Vaso de yogurt

1 Nueces picadas

Elaborado por: Cristhina y Gladys

Fuente: autoras del trabajo de Tesis.

Figura # 3

MIÉRCOLES

7:00 DESAYUNO

Choclo asado con queso

1 Choclo mediano

30 Gr. de queso fresco

1 Manzana pequeña

10:00 ½ MAÑANA

Leche de soya con pasas

1 Vaso de leche de soya

5 pasas deshidratadas

13:00 ALMUERZO

Menestra de frejoles, Ensalada de atún con Arroz

½ de frejol

1 Pepita de ajo

Pisca de sal

Pisca de azúcar

1 Taza de agua

30 gr. Atún

20 gr. de maíz

1 Taza de arroz

16:00 1/2 TARDE

Pescado con maní y arroz

50 gr. de pescado

5 gr. de maní

1 Papa pequeña cocinada en agua

19:00 MERIENDA

Tortilla de huevo

2 claras de huevo

1 taza de Brócoli

1 taza de Espinaca

Elaborado por: Cristhina y Gladys
Fuente: autoras del trabajo de Tesis.

Figura # 4

JUEVES

7:00 DESAYUNO

Huevo con jamón

2 Claras de huevo

30 Gr. de jamón de pavo

1 Cucharadita de aceite de oliva

Salsa de tomate al gusto

1 Manzana pequeña

10:00 ½ MAÑANA

1 Rollito de jamón de pavo

1 pan molde

30 gr. de pavo

1 Ciruela

3 Almendras

13:00 ALMUERZO

Milanesa de pollo a la plancha

30 Gr. de pollo

**2 Tazas de verduras mixtas cocidas
(frejol largo y remolacha)**

2 Rebanadas de aguacate

½ Taza de uvas

16:00 1/2 TARDE

1 Taza de leche descremada

3 Almendras

19:00 MERIENDA

Ensalada de atún

30 Gr. de atún en agua

2 Rebanadas de aguacate

1 taza de Cebolla

5 Gotitas de limón

Lechuga al gusto

2 tazas Pepino

1 vaso de agua

Elaborado por: Cristhina y Gladys
Fuente: autoras del trabajo de Tesis.

Figura # 5

VIERNES

7:00 DESAYUNO

Yogurt con frutas

1 Taza de yogurt descremado

1 Taza de fresas

3 Almendras

10:00 ½ MAÑANA

Carne asada con ensalada

2 tazas de Pepino

Puré de papa con una papa

30 gr. de carne seca

3 Almendras

13:00 ALMUERZO

Pescado envuelto en Espinacas

30 Gr. de filete de pescado

Hojas de Espinacas para envolver el pescado

1 Cucharadita de aceite de oliva

1 Taza de champiñones cocidos

1 vaso de agua

16:00 1/2 TARDE

1 Yogurt descremado

2 Nueces

19:00 MERIENDA

Bistec a la parrilla

30 Gr. de carne magra de res

1 Plato de Ensalada verde (1 taza de pimiento de brócoli y pepino)

2 Rebanadas de aguacate

½ Taza de uvas

Elaborado por: Cristhina y Gladys

Fuente: autoras del trabajo de Tesis.

Figura # 6

SÁBADO

7:00 DESAYUNO

Tortillas de maíz

1 Tortillas de maíz

30 Gr. de queso fresco

2 Rebanadas de aguacate

10:00 ½ MAÑANA

1 Vaso de leche descremada

1 Paquete de galleta Integral 25 gr.

13:00 ALMUERZO

CREMA DE VERDURAS

1 taza de Zanahoria

1 taza de Espinaca

1 taza de brócoli

½ Taza de arroz

16:00 1/2 TARDE

1 Paquete de 25 gr. de galleta Integral

2 Clara de huevo duro

19:00 MERIENDA

Cereal con yogurt

1 Vaso de yogurt descremado

1 Taza de cereal

1 Pera pequeña

Elaborado por: Cristhina y Gladys

Fuente: autoras del trabajo de Tesis.

Figura # 7

DOMINGO

7:00 DESAYUNO

2 Claras de huevo duro

1 rebanada de pan integral

1 Cucharadita de aceite de oliva

1 Manzana pequeña

10:00 ½ MAÑANA

1 taza de Fresas

1 taza de Pera

3 Almendras

13:00 ALMUERZO

ESTOFADO DE HÍGADO

30 Gr. de hígado

1 ajo

1 taza de Agua

1 taza de Maduro preparado en agua

16:00 1/2 TARDE

ENSALADA MIXTA

1 taza de Tomate

1 taza de Zanahoria

1 taza de Pepino

½ Papa

4 Gotitas de limón

½ Cucharadita de mostaza

19:00 MERIENDA

TORTA DE PLÁTANO

¼ de verde

1 Clara

15 Gr. de queso fresco

Té de manzanilla

Elaborado por: Cristhina y Gladys
Fuente: autoras del trabajo de Tesis.

5.2.9. Lista de intercambio de la dieta de la zonas con personas con sobrepeso.

Figura # 1

	Frutas	Verduras y Hortalizas		
C A R B O H I D R A T O S	Cerezas	8 unidades	Alcachofa (corazón)	1 taza
	Fresas	1 taza	Brócoli	2 tazas
	Kiwi	1 unidad	Cebolla	2 tazas
	Mandarina	1 unidad	Champiñones	2 tazas
	Manzana	1 pequeña	Col	2 tazas
	Naranja	1 pequeña	Coliflor	2 tazas
	Pera	1 pequeña	Espárragos	1 taza
	Uvas	½ taza	Espinaca	1 taza
	Ciruelas pasas	2 unidades	Lechuga	libre
	Melón	¾ de taza	Pepino	4 tazas
	Pasas	1 cd rasa	Pimiento	2 tazas
	Sandía	¾ de taza	Puerro	1 taza
	Tubérculos		Repollo	2 tazas
	Papas, cocidas	1/3 taza	Tomate	2 tazas
	Papa (puré)	¼ taza	Guisantes	½ taza
	Cereales y derivados		Maíz grano	¼ taza
	Arroz blanco o integral	2 cda	Zanahoria	1 taza
	Cereales desayuno	15 g	Ensalada	
	Pan blanco o integral	1 rebanada	Espinaca 3 tazas de espinaca crudas ½ tomate	1
	Tallarín	¼ taza		
Otros		Mixta 3 tazas de lechuga ½ pimientos verde 1 tomate	1	
Azúcar blanca o morena	½ cda			
Mermelada casera	1 cta. Rasa			

Elaborado por: Cristhina y Gladys
Fuente: autoras del trabajo de Tesis.

Figura # 2

P R O T E I N A S	Pescados y derivados (crudo)		Carnes y derivados (crudo)	
	Atún fresco o lata	30g	Jamón cocido	30 g
	Calamares	45g	Pavo pechuga sin piel	30 g
	Lenguado	45 g	Pollo pechuga sin piel	30 g
	Pulpo	65 g	Mariscos (sin cáscara)	
	Salmon	45 g	Cangrejo carne	45 g
	Sardinas fresco o lata	30 g	Langosta	45 g
	Lácteos		langostinos o jambas	45g
	Mozzarella	30 g	Mejillones	60 g
	Queso fresco	30g	Huevo	
		Clara de huevo	2 unidades	

Elaborado por: Cristhina y Gladys
Fuente: autoras del trabajo de Tesis.

Figura # 3

G R A S A S	Aceite de oliva	1 cd	Almendras	3 unidades
	Aceituna	3 unidades	Cacahuates	6 unidades
	Aguacate	1 cd	Nuez	1 unidad
	Almendras	3 unidades	Pistachos	3 unidades
	Salsas			
	Guacamole	1 cda	Mayonesa	1/3 cda

Elaborado por: Cristhina y Gladys
Fuente: autoras del trabajo de Tesis.

Figura # 4

Aporta un bloque (una unidad de hidratos de carbono, 1 unidad de proteína y 1 unidad)			
Leche de soja	1 taza	Yogurt descremado natural + una nuez	1 unidad
Leche semidescremada	1 taza		

Elaborado por: Cristhina y Gladys
Fuente: autoras del trabajo de Tesis.

Unidades de medidas: Taza equivalente a un vaso de 250ml.
Cda cuchara sopera.
Cta cucharadita de café.

CAPÍTULO II

6. HIPÓTESIS Y VARIABLES

6.1. Hipótesis

La dieta de la zona incide en el sobrepeso de las personas que asisten a los gimnasios de la parroquia calceta, cantón Bolívar, provincia de Manabí, en el segundo semestre del período 2014.

6.2. Variables

6.2.1. Variable dependiente

Dieta de la Zona

6.2.2. Variable independiente

Personas con Sobrepeso

6.3. Término de relación

Incide

CAPÍTULO III

7. METODOLOGÍA

7.1. Tipo de investigación

Investigación bibliográfica: Se utiliza la investigación bibliográfica porque permitirá obtener y analizar la diferente información recopilada de fuentes bibliográficas como libros, revistas, periódicos u otros documentos o escritos específicos, que ayudará a realizar con eficacia y excelencia esta investigación a realizar, obteniendo los mejores resultados.

Investigación de campo esta nos permite analizar y obtener la información de fuentes un poco más reales sobre el problema que se está estudiando, obteniendo la información del mismo lugar de los hechos, es decir permitirá un contacto un poco más directo con la realidad permitiendo obtener un mejor análisis del mismo.

7.2. Nivel de investigación

Se usa la investigación descriptiva ya que nos ayudó y permitió describir de mejor manera la importancia de la dieta de la zona en personas con sobrepeso que asisten en los gimnasios, determinando un adecuado equilibrio entre dieta y ejercicios.

Se utiliza la investigación explicativa tipo de investigación porque se va a establecer las causas y beneficios de la dieta de la zona en personas con sobrepeso complementando con el ejercicio, y que habitualmente asisten a los gimnasios, también se podrá establecer la incidencia de los factores de riesgo que conllevan a un desequilibrio alimentario complicando la salud.

7.3. Métodos

El método inductivo permite iniciar el proceso a partir de los hechos, mediante la observación y la ejecución del ejercicio de las personas que asisten a los gimnasios

de la parroquia de Calceta, logrando así, llegar a conclusiones que nos permitan la generalización del problema estudiado.

El método inductivo nos permite partir de la investigación y de registros como evaluaciones antropométricas y otros datos relacionados con el sobrepeso que conlleva al desequilibrio hormonal en cada uno de las personas que ayudarán en el estudio investigativo.

Se utiliza el método analítico porque va a permitir analizar las causas, efectos, tratamientos relacionados con el sobrepeso y para darle solución a los problemas planteado, relacionado con las costumbres y hábitos en cuanto a la excesiva ingesta de alimentos hipercalóricos.

7.4. Técnicas de recolección de información

Para la recopilación de información que nos ayude y permita conocer las opiniones del grupo de persona a estudiar, se emplea encuestas para las personas que asisten a los gimnasios, precisamente para saber su grado de conocimiento en el tema de la dieta de la zona, entrevistas para los instructores, luego de esto se continuo realizando valoración nutricional para así estar al tanto de quienes padecen de sobrepeso

7.5. Población y muestra

7.5.1. Población:

En los gimnasios del Cantón Bolívar asisten diariamente 80 personas con diferentes problemas nutricionales, los cuales 30 presentan sobrepeso; por lo tanto la actual investigación estará constituida por 32 personas entre las cuales 30 con sobrepeso y 2 instructores de los gimnasios.

7.5.2. Muestra:

Constará de 30 personas que presentan sobrepeso de la parroquia de Calceta del Cantón Bolívar y 2 técnicos de dichos gimnasios.

8. Marco administrativo

8.1. Recursos humanos

- **Autoras:** Chica Álava Gema Cristhina y Solórzano Alcívar Gladys María.
- **Tutora de tesis:** Lcda. Marcia Jurado Mgs.
- Personas que asisten a los gimnasios del Cantón Bolívar, parroquia Calceta.
- Instructores.

8.2. Recursos financieros

DENOMINACIÓN	CANTIDAD	COSTO UNID.	COSTO TOTAL
Computadora	1	\$ 550,00	\$ 550,00
Cartuchos	5	\$ 24,00	\$ 120,00
Impresora	1	\$ 120,00	\$ 120,00
Esferos	4	\$ 0,40	\$ 1,60
Lápiz	4	\$ 0,20	\$ 0,80
Remas de hojas	2	\$ 4,00	\$ 8,00
Perforadora	1	\$ 7,50	\$ 7,50
Flash memory	2	\$ 18,00	\$ 36,00
Impresiones	700	\$ 0,20	\$ 140,00
Copias	250	\$ 0,15	\$ 37,50
Internet	50	\$ 1,00	\$ 50,00
Empastados	2	\$ 3,00	\$ 6,00
Balanza	1	\$ 25,00	\$ 25,00
Tensiómetro	1	\$ 65,00	\$ 65,00
Glucómetro	1	\$ 60,00	\$ 60,00
Cinta métrica	1	\$ 1,00	\$ 1,00
Movilización	1	\$ 400,00	\$ 400,00
Alimentación	1	\$ 70,00	\$ 70,00
Imprevistos	1	\$ 300,00	\$ 300,00
Total			\$ 1.998,40

CAPÍTULO IV

9. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Análisis e interpretación de las encuestas realizadas a los clientes que asisten a los gimnasios del Cantón bolívar de la parroquia de calceta en el segundo semestre del 2014.

1. ¿Ha escuchado Ud. sobre la dieta de la zona?

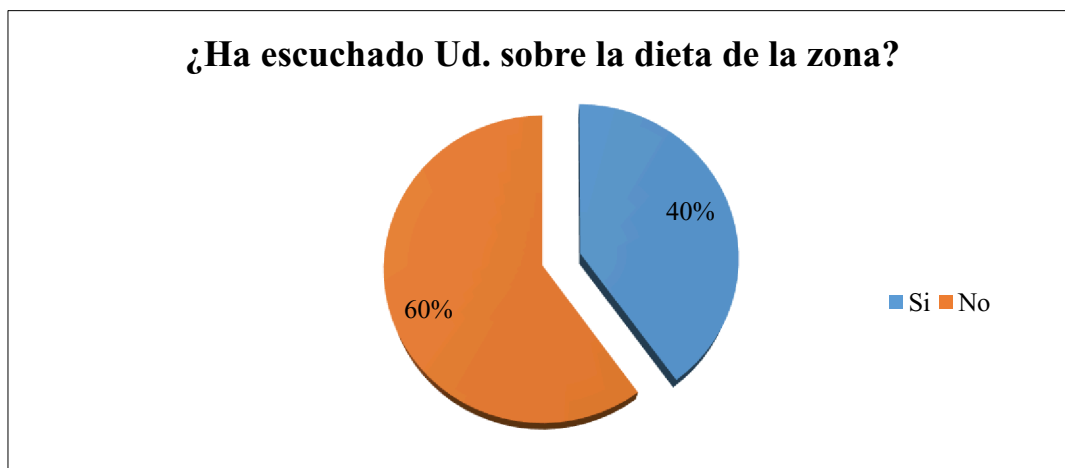
CUADRO N° 1

#	RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Si	12	40%
2	No	18	60%
TOTAL		30	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los usuarios de los gimnasios de la parroquia de Calceta Cantón Bolívar.

Elaborado por: Chica Álava Cristhina, Solórzano Alcívar Gladys.

Gráfico N° 1



Análisis

La mayoría de los usuarios no conocen sobre la dieta de la zona ya que ellos tienden a realizar dietas echas sin la ayuda necesaria y realizan dietas estrictas a base de restringir alimentos sin ninguna guía nutricional, mientras la minoría no la aplica ya que no saben cómo está basada.

2. ¿Qué grupo de alimentos cree Ud. que se deben reducir en la dieta de la zona?

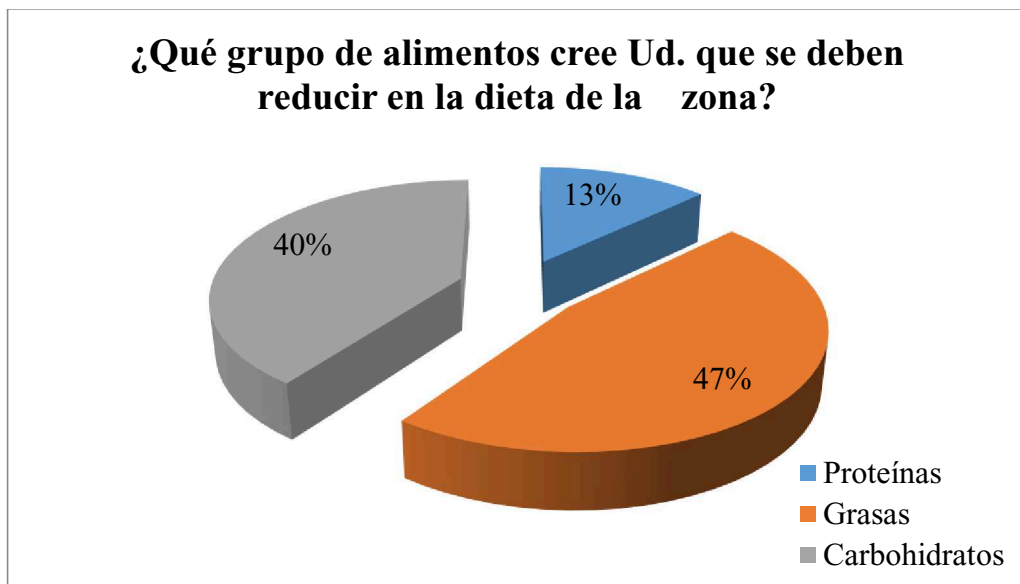
CUADRO N° 2

#	RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Proteínas	4	13%
2	Grasas	14	47%
3	Carbohidratos	12	40%
TOTAL		30	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los usuarios de los gimnasios de la parroquia de Calceta Cantón Bolívar.

Elaborado por: Chica Álava Cristhina, Solórzano Alcívar Gladys.

Gráfico N° 2



Análisis

El mayor porcentaje de los usuarios opinan que los alimentos que se deben reducir en la dieta de la zona son las grasas pretendiendo que las grasas son las causantes del sobrepeso y la mayoría de las enfermedades, mientras que un fragmento moderado opina que son los carbohidratos, la menor cantidad considera que son la proteína.

3. Cuantas comidas cree Ud. Que se deberían realizar para que la dieta de la zona sea eficaz.

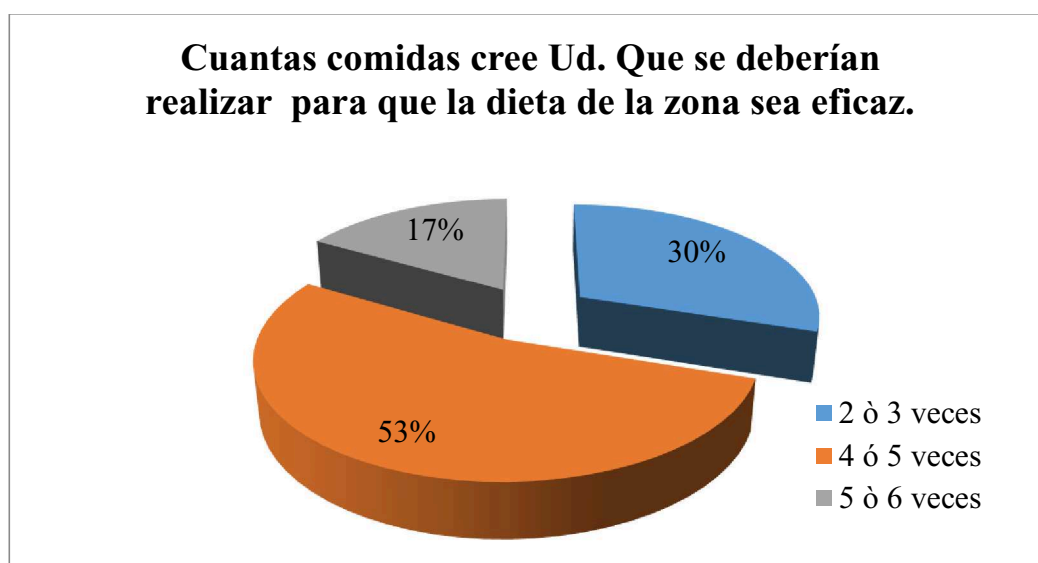
CUADRO N° 3

#	RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	2 ò 3 veces	9	30%
2	4 ó 5 veces	16	53%
3	5 ò 6 veces	5	17%
TOTAL		30	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los usuarios de los gimnasios de la parroquia de Calceta Cantón Bolívar.

Elaborado por: Chica Álava Cristhina, Solórzano Alcívar Gladys.

Gráfico N° 3



Análisis

Un porcentaje de los encuestados opinan que consumiendo entre 4 o 5 comidas diarias obtendrá mejor resultado en la dieta, mientras otro grupo opinan que solo consumiendo 2 o 3 porciones sin saber las complicaciones que conlleva a consumir menos alimento al día, y una minoría cree entre 5 a 6 veces al día.

4. ¿Cree Ud. que la dieta de la zona debe estar acompañada de ejercicio?

CUADRO N° 4

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	11	37%
No	19	63%
TOTAL	30	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los usuarios de los gimnasios de la parroquia de Calceta Cantón Bolívar.

Elaborado por: Chica Álava Cristhina, Solórzano Alcívar Gladys.

Gráfico N° 4



Análisis

Una mayoría de los encuestados consideran que la dieta de la Zona no debería estar acompañada con el ejercicio, sin conocer los resultados que tendrán conjuntamente, mientras que otra parte está consiente que tendrán mejor resultado si lo acompañan con el ejercicio.

5. ¿Qué es el sobrepeso para Ud.?

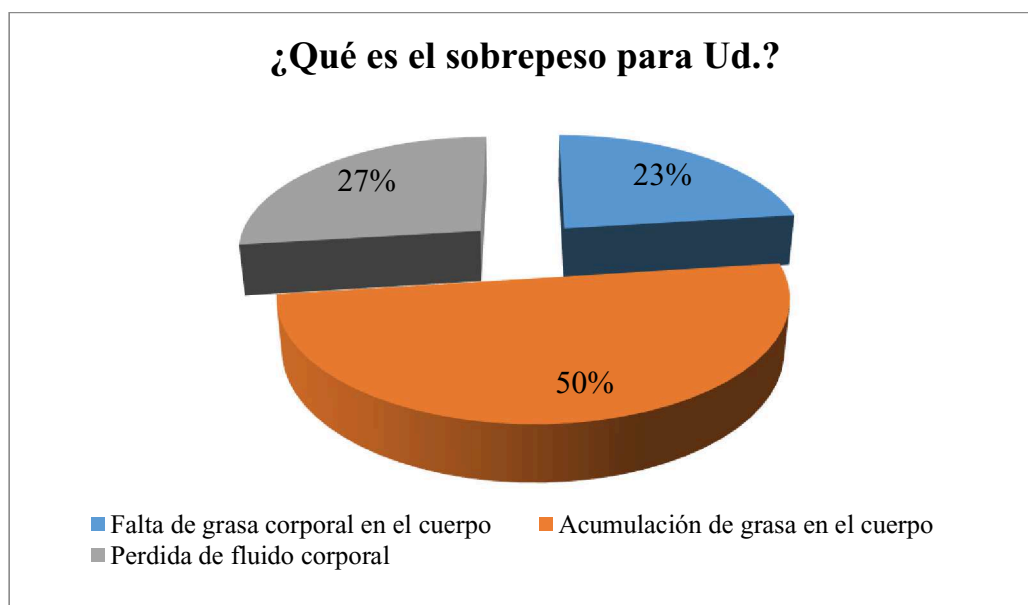
CUADRO N° 5

#	RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Falta de grasa corporal en el cuerpo	7	23%
2	Acumulación de grasa en el cuerpo	5	50%
3	Perdida de fluido corporal	18	27%
TOTAL		30	100

Fuente: Encuesta dirigida a los usuarios de los gimnasios de la parroquia de Calceta Cantón Bolívar.

Elaborado por: Chica Álava Cristhina, Solórzano Alcívar Gladys.

Gráfico N° 5



Análisis

Mediante esta pregunta se puede apreciar los conocimientos que tienen las personas que asisten a los gimnasios sobre el sobrepeso, y se puede manifestar que una gran parte conocen sobre su patología, mediante el otro porcentaje desconoce su condición.

6. ¿Cómo cree Ud. que se puede evitar el sobrepeso?

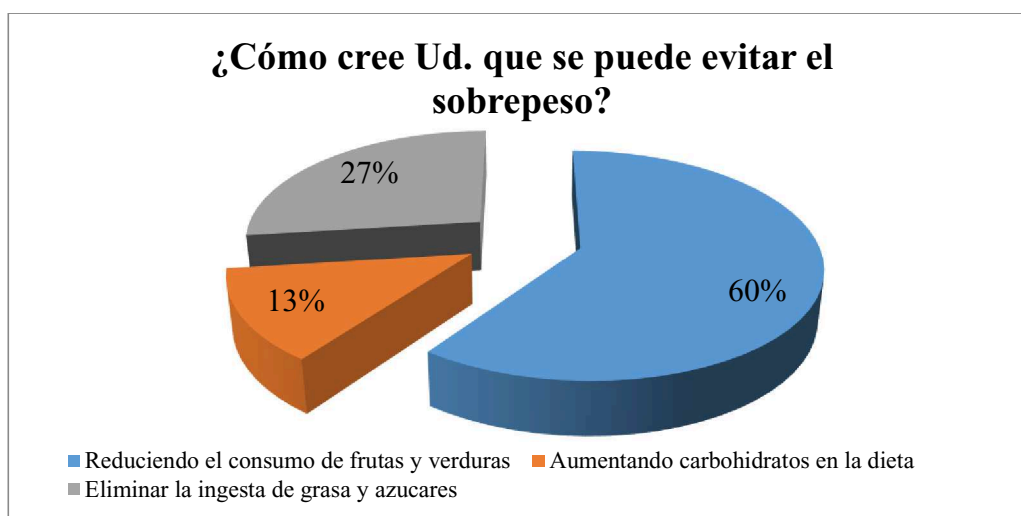
CUADRO N° 6

#	RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Reduciendo el consumo de frutas y verduras	18	60%
2	Aumentando carbohidratos en la dieta	4	13%
3	Eliminar la ingesta de grasa y azúcares	8	27%
TOTAL		30	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los usuarios de los gimnasios de la parroquia de Calceta Cantón Bolívar.

Elaborado por: Chica Álava Cristhina, Solórzano Alcívar Gladys.

Gráfico N° 6



Análisis

Los datos obtenidos demuestran que un total de 18 personas piensan que mientras más frutas y verduras consuman pueden evitar el sobrepeso, 4 personas opinan que eliminando los carbohidratos y un 8 personas consideran que eliminando grasas y azúcares, sin pensar las consecuencias que tendrán eliminando los nutrientes que se necesitan diariamente.

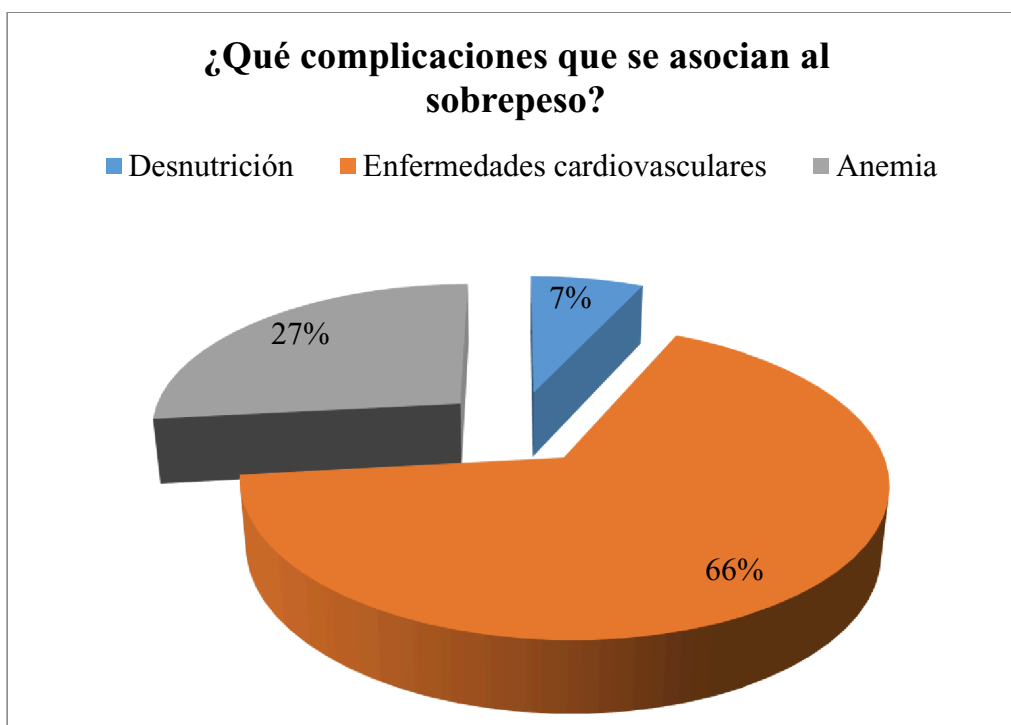
7. ¿Qué complicaciones que se asocian al sobrepeso?

CUADRO N° 7

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Desnutrición	2	7%
Enfermedades cardiovasculares	20	67%
Anemia	8	27%
TOTAL	30	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los usuarios de los gimnasios de la parroquia de Calceta Cantón Bolívar.
Elaborado por: Chica Álava Cristhina, Solórzano Alcívar Gladys.

Gráfico N° 7



Análisis

Sobre la pregunta planteada demuestran que la mayoría de las personas y conocen que las enfermedades cardiovasculares pueden ser producidas por el sobrepeso y a pesar de esto no toman conciencia sobre su riesgo,

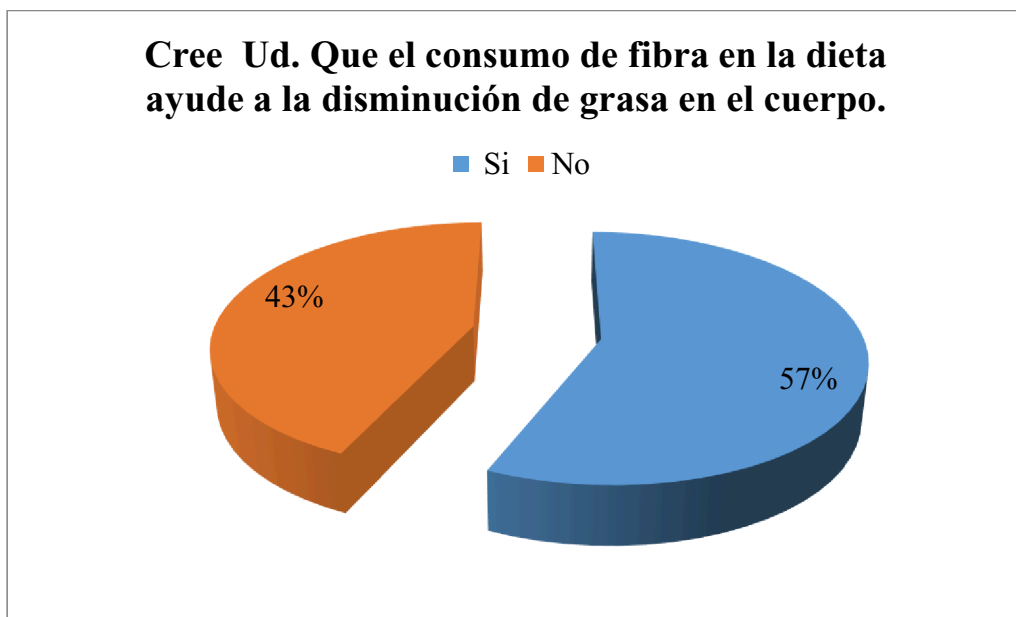
8. Cree Ud. Que el consumo de fibra en la dieta ayude a la disminución de grasa en el cuerpo.

CUADRO N° 8

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	17	57%
No	13	43%
TOTAL	30	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los usuarios de los gimnasios de la parroquia de Calceta Cantón Bolívar.
Elaborado por: Chica Álava Cristhina, Solórzano Alcívar Gladys.

Gráfico N° 8



Análisis

Sobre la pregunta mencionada la mayoría de los usuarios responden que la fibra si puede ayudar en la disminución de grasa en el cuerpo., mientras un grupo menor opinan que no ayudará, sin saber los beneficios y ventajas que tiene al consumirla.

ANÁLISIS DE ENTREVISTAS DIRIGIDAS A LOS INSTRUCTORES DE LOS GIMNASIOS DE LA PARRROQUIA CALCETA DEL CANTÓN BOLÍVAR.

Mediante la entrevista que se les realizo a los dos instructores de los respectivos gimnasios se puedo comprobar que ninguno de los dos conoce con exactitud lo que es la dieta de la zona, ya que lo han escuchado solamente en reportajes básicos dados en las noticias.

Los instructores concuerdan que si se maneja adecuadamente la dieta sus clientes tendrán un mejor resultado bajando de peso adecuadamente, en este caso serán resultados positivos, siempre y cuando exista un acuerdo entre instructor y clientes.

La dieta debe estar acompañada con ejercicios, están conscientes que si ayudara; físico y emocionalmente, ya que de esta manera beneficiara a sus clientes tanto para mantener su peso ideal, como también logra que su estado emocional sea mejor.

En conjunto está de acuerdo con la base fundamental para obtener un mejor resultado en la dieta de la Zona es el ejercicio, ya que de esta manera se podrá localizar las zonas deseadas obteniendo un mejor resultado físico.

Todos en la actualidad sabemos que un mala alimentación, el consumo excesivo de carbohidratos acompañado del sedentarismo son las principales causas del sobrepeso, es por esta razón que sus instructores están conscientes cuales son las principales causas que sus clientes presenten sobrepeso.

RESULTADOS DE LA EVALUACION NUTRICIONAL QUE SE LES REALIZÒ A LOS CLIENTES DE LOS GIMNASIOS (primera evaluación)

N	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO	PESO IDEAL	TALLA EN M	IMC	VCT	CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL	%EN
1	ANGELA CHAN	43	70	59	1,4	35,71	1475	94	SP
2	BELGICA GARCIA	22	83	59	1,62	31,63	1475	90	SP
3	CARMEN SABANDO	48	76	57,5	1,59	30,06	1437,5	89	SP
4	CECIBEL CHAVEZ	24	78	57,5	1,61	30,09	1437,5	81	SP
5	CECIBEL VERA	30	102	53,75	1,55	42,46	1343,75	70	SP
6	CRISTINA CEVALLOS	48	68	50	1,5	30,22	1250	89	SP
7	DENISS VELEZ	16	77	50	1,6	30,08	1250	83	SP
8	GEMA ÀLAVA	15	68	50	1,5	30,22	1250	77	SP
9	GEMA LOOR	15	90	56	1,58	36,05	1400	99	SP
10	GEMA PALMA	22	75	55,25	1,57	30,43	1381,25	81	SP
11	GEMA VERA	17	69	52,25	1,5	30,67	1306,25	75	SP
12	GENESSIS CANDELA	19	71	52,25	1,53	30,33	1306,25	74	SP
13	JENIFER ORMAZA	24	73	53,75	1,55	30,39	1343,75	88	SP
14	JESSICA CEVALLOS	26	76	56	1,58	30,44	1400	90	SP

Fuente: valoración nutricional dirigida a los usuarios de los gimnasios de la parroquia de Calceta Cantón Bolívar

Elaborado por: Chica Àlava Cristhina, Solórzano Alcivar Gladys.

N	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO	PESO IDEAL	TALLA EN M	IMC	VCT	CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL	%EN
15	MARGARITA PARRAGA	41	70	50,75	1,5	31,11	1268,75	91	SP
16	MARIA CUZME	22	69	45,5	1,51	30,26	1137,5	72	SP
17	MARIANA FELIX	50	68	45,5	1,44	32,79	1137,5	90	SP
18	MERO MAGDALENA	44	80	59,75	1,63	30,11	1493,75	100	SP
19	NARANJO WENDI	23	72	50	1,5	32,00	1250	90	SP
20	NICOLE PONCE	18	68	42,5	1,4	34,69	1062,5	70	SP
21	PATRICIO CANDELA	45	73	54,5	1,56	30,00	1362,5	98	SP
22	PLAZA ROSARIO	33	90	63,5	1,68	31,89	1587,5	100	SP
23	RAQUEL VIVAS	15	73	53,75	1,55	30,39	1343,75	71	SP
24	ROCIO QUIIJE	40	68	41,75	1,39	35,19	1043,75	70	SP
25	SANTILLAN LAURA	22	65	46,25	1,45	30,92	1156,25	80	SP
26	TANIA PARRAGA	22	65	46,25	1,45	30,92	1156,25	79	SP
27	VALERIA GILER	44	71	50	1,5	31,56	1250	80	SP
28	VERONICA VALENCIA	30	62	44,75	1,43	30,32	1118,75	70	SP
29	YADIRA VELEZ	48	52	43,25	1,41	26,16	1081,25	70	SP
30	YESSENIA ZAMBRANO	25	67	49,25	1,49	30,18	1231,25	77	SP
31	YOSSELYN CABEZA	19	72	53	1,54	30,36	1325	75	SP

Fuente: valoración nutricional dirigida a los usuarios de los gimnasios de la parroquia de Calceta Cantón Bolívar

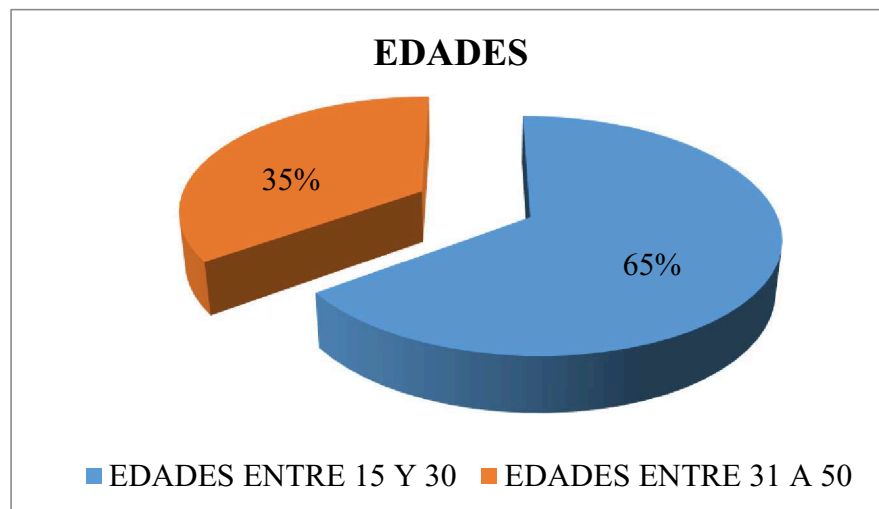
Elaborado por: Chica Álava Cristhina, Solórzano Alcívar Gladys.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Estudio de interpretación de las edades de los clientes con sobrepeso en los gimnasios del Cantón bolívar de la parroquia de calceta en el segundo semestre del 2014.

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EDADES ENTRE 15 Y 30	20	65%
EDADES ENTRE 31 A 50	11	35%
TOTAL	31	100%

Fuente: análisis dirigido a los usuarios de los gimnasios de la parroquia de Calceta Cantón Bolívar.
Elaborado por: Chica Álava Cristhina, Solórzano Alcívar Gladys.



Análisis:

En los gimnasios del Cantón Bolívar se puede comprobar mediante las medidas antropométricas que existe un mayor grado de sobrepeso en mujeres entre los 15 y 30 años de edad, mientras un grupo menor son mujeres entre 31 a 50 presentan sobrepeso.

RESULTADOS DE LA EVALUACION NUTRICIONAL QUE SE LES REALIZÒ A LOS CLIENTES DE LOS GIMNASIOS (segunda evaluación)

N	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO	PESO IDEAL	TALLA EN M	IMC	VCT	CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL	%EN
1	ANGELA CHAN	43	66	59	1,4	33,67	1475	92	SP
2	BELGICA GARCIA	22	80	59	1,62	30,48	1475	88	SP
3	CARMEN SABANDO	48	73	57,5	1,59	28,88	1437,5	87	SP
4	CECIBEL CHAVEZ	24	74	57,5	1,61	28,55	1437,5	79	SP
5	CECIBEL VERA	30	98	53,75	1,55	40,79	1343,75	68	SP
6	CRISTINA CEVALLOS	48	65	50	1,5	28,89	1250	87	SP
7	DENISS VELEZ	16	75	50	1,6	29,30	1250	83	SP
8	GEMA ÀLAVA	15	66	50	1,5	29,33	1250	76	SP
9	GEMA LOOR	15	87	56	1,58	34,85	1400	97	SP
10	GEMA PALMA	22	73	55,25	1,57	29,62	1381,25	80	SP
11	GEMA VERA	17	65	52,25	1,5	28,89	1306,25	74	SP
12	GENESSIS CANDELA	19	69	52,25	1,53	29,48	1306,25	74	SP
13	JENIFER ORMAZA	24	70	53,75	1,55	29,14	1343,75	86	SP
14	JESSICA CEVALLOS	26	74	56	1,58	29,64	1400	90	SP
15	MARGARITA PÀRRAGA	41	69	50,75	1,5	30,67	1268,75	89	SP

Fuente: valoración nutricional dirigida a los usuarios de los gimnasios de la parroquia de Calceta Cantón Bolívar
Elaborado por: Chica Àlava Cristhina, Solórzano Alcívar Gladys.

N	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO	PESO IDEAL	TALLA EN M	IMC	VCT	CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL	%EN
16	MARIA CUZME	22	67	45,5	1,51	29,38	1137,5	71	SP
17	MARIANA FELIX	50	65	45,5	1,44	31,35	1137,5	98	SP
18	MERO MAGDALENA	44	78	59,75	1,63	29,36	1493,75	99	SP
19	NARANJO WENDI	23	70	50	1,5	31,11	1250	89	SP
20	NICOLE PONCE	18	65	42,5	1,4	33,16	1062,5	68	SP
21	PATRICIO CANDELA	45	71	54,5	1,56	29,17	1362,5	97	SP
22	PLAZA ROSARIO	33	88	63,5	1,68	31,18	1587,5	99	SP
23	RAQUEL VIVAS	15	70	53,75	1,55	29,14	1343,75	70	SP
24	ROCIO QUIIJE	40	65	41,75	1,39	33,64	1043,75	68	SP
25	SANTILLAN LAURA	22	64	46,25	1,45	30,44	1156,25	79	SP
26	TANIA PARRAGA	22	63	46,25	1,45	29,96	1156,25	79	SP
27	VALERIA GILER	44	68	50	1,5	30,22	1250	79	SP
	VERONICA VALENCIA	30	60	44,75	1,43	29,34	1118,75	69	SP
29	YADIRA VELEZ	48	49	43,25	1,41	24,65	1081,25	68	SP
30	YESSENIA ZAMBRANO	25	66	49,25	1,49	29,73	1231,25	76	SP
31	YOSSELYN CABEZA	19	70	53	1,54	29,52	1325	75	SP

Fuente: valoración nutricional dirigida a los usuarios de los gimnasios de la parroquia de Calceta Cantón Bolívar.

Elaborado por: Chica Álava Cristhina, Solórzano Alcívar Gladys

10. Comprobación De La Hipótesis

Basado a la investigación realizada y los datos obtenidos en los clientes que asisten en los gimnasios del cantón Bolívar y a los instructores de los mismos sobre la incidencia del sobrepeso se pudo interpretar lo siguiente.

En el cuadros N° 2 de las encuestas realizadas a los clientes asistente a los gimnasios el 13% considera que las grasas son las principales causas del sobrepeso, en el cuadro N° 3 con un 53% indico que se debe consumir entre 2 o 3 comidas para que la dieta sea eficaz, además en el cuadro N° 7 indica con un 67% que las complicaciones asociadas al sobrepeso son las enfermedades cardiovasculares, en el cuadro N° 8 determina con el 57% que el consumo de fibra disminuye el consumo de grasa en el cuerpo.

Y con las evaluaciones realizadas en el mes de febrero se pudo determinar un elevado número de personas con sobrepeso, en el mes de abril se pudo apreciar que un 55% de los clientes asistentes han tenido resultados positivos con la dieta y en conjunto con el ejercicio.

Con esta evidencia se puede determinar que la hipótesis plantada “LA DIETA DE LA ZONA INCIDE EN PERSONAS CON SOBREPESO QUE ASISTEN A LOS GIMNASIOS DE LA PARROQUIA CALCETA, CANTÓN BOLÍVAR, PROVINCIA DE MANABÍ, EN EL PRIMER SEMESTRE DEL PERÍODO 2015”, ha resultado positiva lo que significa que mantener una alimentación equilibrada y acompañada de ejercicios se puede bajar de peso paulatinamente sin riesgo de padecer enfermedades a corto o largo plazo.

CAPÍTULO V

11. Conclusiones

- De acuerdo a las investigaciones y visitas a los gimnasios se pudo constatar que las personas que asisten habitualmente son las mujeres, lo que demuestra que por su vulnerabilidad de ser madres, trabajo y cumplir roles múltiples y mejorar las condiciones de salud son las más preocupadas por su apariencia física.
- La mayoría de pacientes NO conocen sobre la dieta de la zona, y lo poco que han escuchado es en la televisión, pero se muestran entusiasmados por realizar esta nueva dieta, más si va acompañada del ejercicio indican que veras mejores resultados en menos tiempo.
- La historia médica familiar es un aspecto que debe tomarse en cuenta dentro de la valoración inicial del sobrepeso en los gimnasios de Calceta; ya que, esta información permitió detectar la existencia del problema que es un inconveniente que en algunos de los casos son hereditarias.
- En general en los usuarios de los gimnasios del Cantón Bolívar Parroquia Calceta no existe un consumo variado de alimentos, hay un alto consumo de carbohidratos y grasas; es eventual el consumo de alimentos que proporcionan proteínas de alto valor biológico; el consumo de frutas y verduras es deficiente y las cantidades son muy reducidas.

12. Recomendaciones

- Se debe hacer mayor promoción a los gimnasios para que asistan las personas de ambos sexos, donde se podría realizar un mejor estudio sin realizar comparaciones de género, y sus ayudas a cumplir los roles múltiples y de esta manera todos mejorar las condiciones de salud y ambiente de los gimnasios de la ciudad.
- Promocionar de manera continua en el gimnasio la dieta de la Zona, para que de manera conjunta con los alimentos de la misma y los ejercicios se ayuden a bajar de peso de manera sana y con entusiasmo.
- Se debe hacer conocer a las personas del cantón su historia médica familiar ya que es importante que ellos conozcan si los problemas que tienen son producto de la familia o es por desórdenes de vida; ya que, esta información permitirá detectar la existencia del problema.
- Se debe invitar a las personas de la ciudad a charlas acerca de la dieta de la Zona y como la misma permitirá mejorar la salud y la parte física de los mismos, sabiendo que un alto consumo de carbohidratos y grasas no permite vivir con salud y que deben consumir alimentación variada y cuáles son las que tienen más nutrientes.

13. BIBLIOGRAFÍA

AGUILAR E. (2007) Proceso de control y mejoramiento de la salud pública. Diez primeras causas de morbilidad por provincia. EPI -2. <http://www.msp.gov.ec>

ALVARADO Matilde, Wallace Madeleine, Fulwood R. (2008) Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre. Enfermedades cardiovasculares a diversos grupos.

BALLABRIGA A, (2008). Dietas con bajo contenido en grasa. Madrid. Ed. Ergon p. 277-98.

BEAL Virginia A. (2006). Nutrición en el ciclo de Vida. España Ed. Mc Graw Hill Manual Moderno.

BROWN, Judith E. León Jiménez (2006) Nutrición en las Diferentes Etapas de la Vida España. Ed. Mc Graw Hill.

CERVERA, Pilar, Clapes J, Rigolfas R. (2008) Alimentación y Dieta terapia. España. Ed. Mc Graw Hill

DE SEBASTIÁN, L. (2009). Un mundo de gordos y hambrientos: la industria alimentaria al desnudo. España. Ed. Cayfosa s.a.

DÍAZ Bustos Erick. (2007) Colegio de Nutricionistas de Chile.

DÍAZ Fernández Jorge. (2005). Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional de Centroamérica y el Caribe., Cuba. Ed. Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos. 113

GALLEGOS, S. (1999-2000). Curso de Doctorado en Nutrición y Dietética. Uso de Indicadores del Estado Nutricional. Págs. 38-39 Ecuador.

GAVILÁN, S. Goitia, V. LUZURIAGA, J. et al. (2003). Cintura, cadera o índice cintura-cadera en la valoración de riesgo cardiovascular y metabólico en pacientes internados. M-057. Argentina.

<http://www1.unne.edu.ar/cyt/2003/comunicaciones/03-Medicas/M-057.pdf>

GREGORY, J.; Lowe, S.; Bates, C. J., Prentice, A., Jackson, L.V., Smithers, G.

HUAMÁN L, Valladares C., (2007). Estado nutricional y características del consumo alimentario de la población. Perú. Ed. Amazonas,p.12 – 21. 114

JANICE L. Thomposon, Melinda M Manore y Linda A. Vaughan (2008). Nutrición, España. Ed. Pearson Addison Wesley.

NEIRA (2008) Nivel educativo de la población, crecimiento y bienestar.

RAMÍREZ Pérez Darwin y otros autores (2009). Estudio de enfermedades nutricionales: sobrepeso, obesidad, desnutrición y talla baja en la escuela.

BANERJEE, N. K. Tension Arterial: Etiología Y Tratamiento. La India. 2006. B. Jain Publishers.

DE LUIS, Daniel y otros. Dietoterapia, Nutrición Clínica y Metabolismo. España 2010. Ediciones Díaz de Santos.

MASANA, Luis. Comprender el colesterol. Barcelona, 2009. Editorial Amat.S.L.

VELÁSQUEZ, Gladys. Fundamentos de alimentación saludable. Colombia. 2006. Editorial Universidad de Antioquia.

NEWS Health, ago 19, 2009 Lulamon. « El Dr. Barry Sears está en Chile para promocionar su línea de productos MedWell

SEARS, B. (1995), "Dieta para estar en la Zona". Inflammation Research Foundation, "Anti-Inflammatory Medicine: Dietary Modulation of Eicosanoids por F. Javier Molano Higuero en 25 junio 2006

OROZCO-AVIÑA Silvia de Lourdes Dra. Instituto de Investigación de La Inflamación, A. C... Presidenta de Zone Diet México, 2005

La clave de la Dieta de la Zona REDACCIÓN TERRA, 23 de abril del 2013

OMS. (2004) "Programa de Actividad Física para la Prevención y Control de los Factores de Riesgo Cardiovasculares" Chile.

14. WEB GRAFÍA

http://www.nhlbi.nih.gov/health/dcisp/Diseases/hbp/hbp_risk.html

<http://vidayestilo.terra.com.co/mujer/dieta-de-la-zona-que-es-alimentos-del-menu-y-como-funciona,9234e0be5b42e310VgnCLD2000009ccceb0aRCRD.html>

<http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=246#>

<http://salud.practicopedia.lainformacion.com/nutricion/como-es-la-dieta-de-la-zona-21431>

<http://www.adelgazarsinhacerdietas.com/2013/10/dieta-de-la-zona-ventajas-y-desventajas.html>

<http://www.dietadelazona.com.mx/dietadelazona/queeslazona.html>

<http://www.zonadiet.com/alimentacion/l-sobrepeso.htm>. Sobrepeso y Obesidad. Causas posibles... Longevus y zonadiet de la sección: Alimentación

<http://www.mapfre.es/salud/es/cinformativo/causa-sobrepeso-obesidad.shtml>. Las Causas por: Dr. José Félix Meco

http://kidshealth.org/kid/en_espanol/sano/overweight_esp.html

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

ANEXOS

ANEXO N° 1

PROPUESTA.

1. TEMA.

Capacitar a las mujeres que asisten a los gimnasios del Cantón Bolívar de la parroquia Calceta, sobre la dieta de la zona en el desequilibrio de hormonas y su efecto en el sobrepeso.

2. INTRODUCCIÓN.

Mediante la actual investigación se puede determinar que el desequilibrio de algunas hormonas como la insulina y el glucagón influyen directamente con el sobrepeso de las mujeres que asisten a los gimnasios del Cantón Bolívar de la parroquia Calceta, ya que no existe un control de estas hormonas.

Es recomendable que las personas con sobrepeso que asisten a los gimnasios conozcan sobre las causas que conllevan a su patología, los alimentos que se deben evitar o reducir de su dieta diaria, y así controlando los niveles de estas hormonas y logrando de esta manera que el metabolismo funcione adecuadamente.

En la actualidad los problemas nutricionales y hormonales se deben al alto índice de alimentos calóricos que son ricos en grasas, sal, azúcares y pobres en vitaminas y minerales, y es así que se empieza con el sobrepeso, ya que consumen más calorías que de la que se gasta y esto lleva al desequilibrio energético. Y es así que se propone la educación en la cual se brindará los efectos adyacentes ocasionados por el desequilibrio hormonal y especialmente en la incidencia en el sobrepeso. Además con los adecuados métodos y técnicas a utilizar tomen conciencia cada una de las mujeres con problemas hormonales.

3. JUSTIFICACIÓN

En la actualidad las dietas para bajar o mantener el peso se están volviendo muy famosas especialmente en mujeres, causando en ocasiones enfermedades relacionadas con la alimentación o mala distribución de calorías, esto se debe por no tener un equilibrio entre nutrientes, y en ocasiones basadas solo de líquido o cero carbohidratos.

Hay que tener en cuenta que el aumento de peso no se debe solamente a la cantidad de alimentos que se consume, sino al desequilibrio de algunas hormonas, causando la ansiedad de consumir alimentos ricos en grasas y azúcares, y es así que si se controlan estas hormonas se podrá controlar y mantener hábitos saludables.

La Dieta de la Zona no busca solo la pérdida de peso en corto plazo, sino busca controlar el exceso de ciertos alimentos y así controlar los niveles hormonales, y de esta manera evitando niveles altos de glucosa en sangre y los picos de insulina, esta hormona (insulina) interviene en el aprovechamiento metabólico de los nutrientes, principalmente en los hidratos de carbono.

Esta dieta es diferente a todas las demás dietas, ya que aquí el consumo de los alimentos es normal, no se eliminan ninguna clase de alimentos, solo se reducen la cantidad de porciones de cada grupo de alimentos, y no es porque sea perjudicial sino por la alta cantidad de calorías que contienen, la dieta de la zona no solo está relacionada con la alimentación si no que va de la mano con el ejercicio.

Varios estudios relacionados con la nutrición han determinado la importancia que tiene una dieta saludable como la de la Zona, el ejercicio, y un adecuado estilo de vidas, no solo con el fin de verse bien, si no que verse y sentirse bien, así se lograra prevenir de muchas enfermedades relacionadas con la mala alimentación.

4. OBJETIVOS

4.1. GENERAL

Concientizar a las mujeres que asisten a los gimnasios del Cantón Bolívar de la parroquia sobre las hormonas y sus complicaciones.

4.2. ESPECIFICO.

- Concientizar a los asistentes de los gimnasios sobre el desequilibrio hormonal que conlleva al sobrepeso.
- Brindar información general de los alimentos que se deben reducir en la alimentación diaria.
- Facilitar afiches legibles donde se estipule las posibles complicaciones de padecer sobrepeso.
- Incentivar a las mujeres sobre la importancia del ejercicio y los beneficios que este tiene.
- Instaurar actividades de cumplimiento, búsqueda y valoración de la instrucción.

5. CONTENIDO Y BIBLIOGRAFÍA DE LA PROPUESTA

5.1 CONTENIDO

- ¿Cuáles son las hormonas causantes del sobrepeso?
- Como evitar la inflamación celular
- Guía alimentaria semanal.
- Recomendaciones nutricionales y porciones requeridas.
- Cantidades permitidas de azúcares y grasas.
- Alimentos ricos en omega 3.
- consumo de alimentos chatarra.
- Tabla de intercambio de alimentos.

5.2 BIBLIOGRAFÍA

SUAREZ, Frank, especialista en metabolismo y obesidad. “el poder del metabolismo, las causas y las soluciones del metabolismo lento”. Edición 2005.

PITCHFORD, Paul, sanando con alimentos integrales, pag, 182.

<https://viveconmas.wordpress.com/2012/07/30/inflamacion-celular-iii-como-resolverlo/>

<http://www.dietabajar peso.com/dietas-equilibradas-sanas/dieta-zona.php>

6. ESTRUCTURA DE LA ESTRATEGIA APLICADA

6.1 Métodos

Método científico

Mediante este método se podrá plantear las interrogantes, la cual se podrán definir detalladamente en los contextos mediante la observación, de esta forma se delimitara las soluciones previas (hipótesis) las cuales se ejecutara mediante un proceso de observaciones o experimentos (pruebas)

Método analítico

Este método nos permite analizar las causas, efectos, tratamientos relacionados con el sobrepeso, conocer de forma más detallada el objetivo de lo estudiado, para así darle solución, relacionado con las costumbres y hábitos en el comportamiento de la ingesta de alimentos hipercalóricos.

6.2. Técnicas

Técnicas de exposición

Esto se trata a la exposición oral que se desarrollará referente al tema, brindada por personas expertas y conocedoras del tema, para así lograr el objetivo que se pretende alcanzar. Tanto en lo aprendizaje teórico como practico.

Técnicas de debate

Mediante esta técnica se logra profundizar en el tema estipulado, y de esta manera permitiendo la participación directa de todos los participantes conociendo así las opiniones de cada uno sean estas positivas o negativas, para lograr el resultado esperado es importante que el expositor argumente cada respuesta.

7. DISEÑO ORGANIZACIONAL CON LAS ACTIVIDADES REALIZADAS QUE VALIDAN LA PROPUESTA.

- Esquema para la capacitación.
- Elaboración de los temas a presentar.
- Definir la fecha, hora y lugar.
- Invitación a las personas que asisten a los gimnasios del Cantón Bolívar de la parroquia Calceta que presenta sobrepeso.
- Confirmación y ratificación de la asistencia.
- Entrega de afiches en los cuales se expondrá la información brindada durante la capacitación.
- Encuestas a corto plazo para medición de resultados.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DE LA PROPUESTA

Actividades \ Fecha				
Elaboración de temas	X			
Entrega de invitaciones		X		
Confirmación y ratificación de asistencia			X	
Exposición de la capacitación				X
Encuestas a corto plazo				X

Anexo # 2



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ EXTENSIÓN CHONE

ENCUESTA DIRIGIDA A LAS PERSONAS QUE ASISTEN A LOS GIMNASIOS DE LA PARRROQUIA CALCETA DEL CANTÓN BOLÍVAR.

OBJETIVO: Determinar la dieta de la zona que incide en el sobrepeso de las personas que asisten a los gimnasios de la parroquia Calceta, cantón Bolívar, provincia de Manabí, en el primer semestre del período 2015.

INSTRUCCIONES: leer detenidamente cada una de las preguntas y responder marcando con una X dentro del paréntesis la alternativa de su elección.

CUESTIONARIO

1. ¿ha escuchado usted sobre la dieta de la zona?

- Si ()
- No ()

2. ¿Qué grupo alimentos cree usted se deben reducir en la dieta de la zona?

- Proteínas ()
- Grasas ()
- Carbohidratos. ()

3. Cuantas comidas cree usted que se debería realizar para que la dieta de la zona sea eficaz.

- 2 ò 3 veces ()
- 4 ò 5 veces ()
- 5 ò 6 veces ()

4. Cree usted que la dieta zona debe estar acompañada del ejercicio

- Si ()
- No ()

5. ¿Qué es el sobre peso para usted?

- Falta de grasa corporal en el cuerpo. ()
- La acumulación de grasa en el cuerpo. ()
- Perdido de fluido corporal. ()

6. ¿Cómo cree usted que se puede evitar el sobrepeso?

- Reduciendo el consumo de frutas y verduras. ()
- Aumentando carbohidratos en la dieta. ()
- Eliminar la ingesta de grasa y de azúcares. ()

7. ¿Qué complicaciones cree usted que se asocian al sobrepeso?

- Desnutrición. ()
- Enfermedades cardiovasculares. ()
- Anemia. ()

8. ¿Cree usted que el consumo de fibra en la dieta ayude a la disminución de grasa en el cuerpo?

- Si ()
- No ()

Anexo # 3



**ENTREVISTA DIRIGIDA A LOS INSTRUCTORES DE LOS
GIMNASIOS DE LA PARRROQUIA CALCETA DEL CANTÓN
BOLÍVAR.**

OBJETIVO: Determinar la dieta de la zona incide en el sobrepeso de las personas que asisten a los gimnasios de la parroquia calceta, cantón Bolívar, provincia de Manabí, en el primer semestre del período 2015.

INSTRUCCIONES: leer detenidamente cada una de las preguntas y responder marcando con una X dentro del paréntesis la alternativa de su elección.

CUESTIONARIO

1. ¿Que ha escuchado usted sobre la dieta de la zona?

2. ¿Cree usted que la dieta de la zona ayudará a sus clientes a combatir el sobrepeso?

3. ¿Cree usted que el ejercicio en conjunto con una buena alimentación ayudará a un mejor estilo de vida de sus clientes?

4. ¿Cree usted que la base de la dieta de la zona es el ejercicio? xq?

5. ¿Por qué causas cree usted que se da el sobrepeso?

Anexo # 4

Cientes que presenta sobrepeso que asisten a los gimnasios del Cantòn Bolivar de la parroquia Calceta.

MEDIDAS ANTROPOMÈTRICAS

Foto # 1

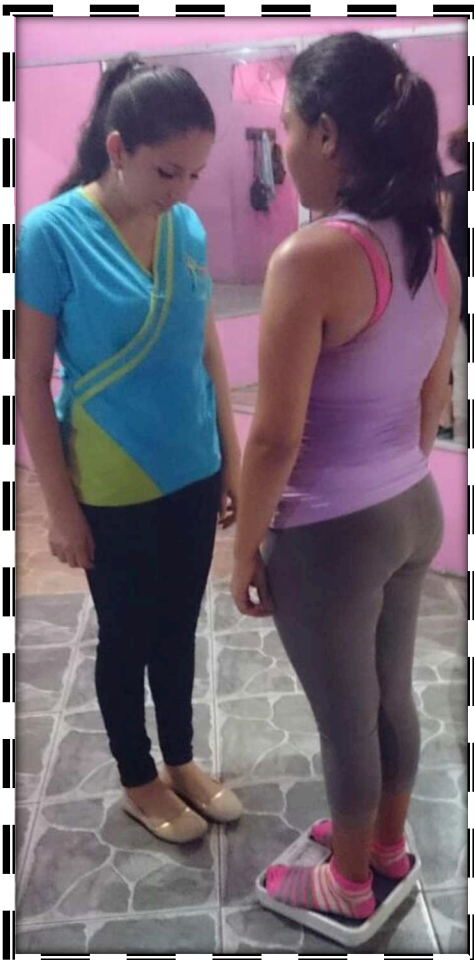


Foto # 2

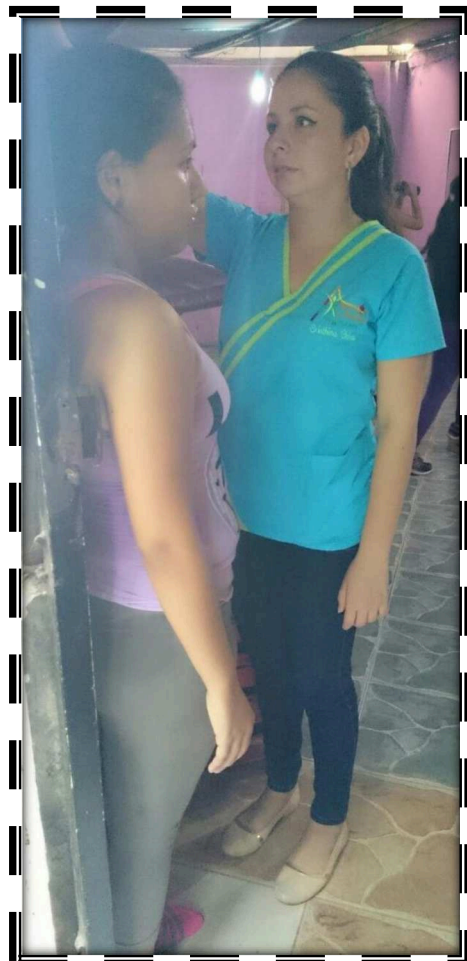


Foto # 3

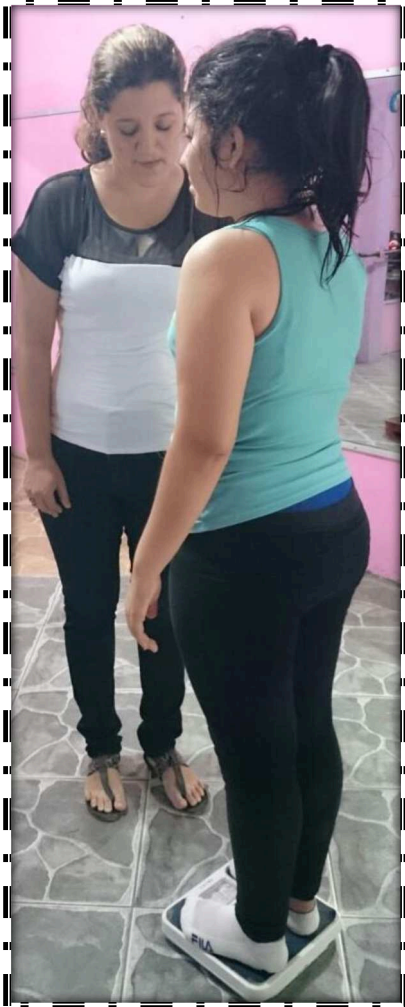


Foto # 4

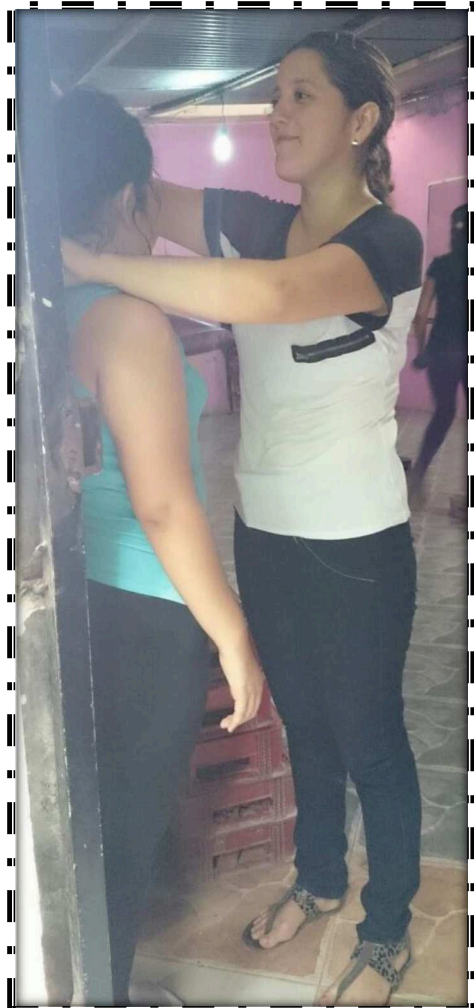


Foto # 5

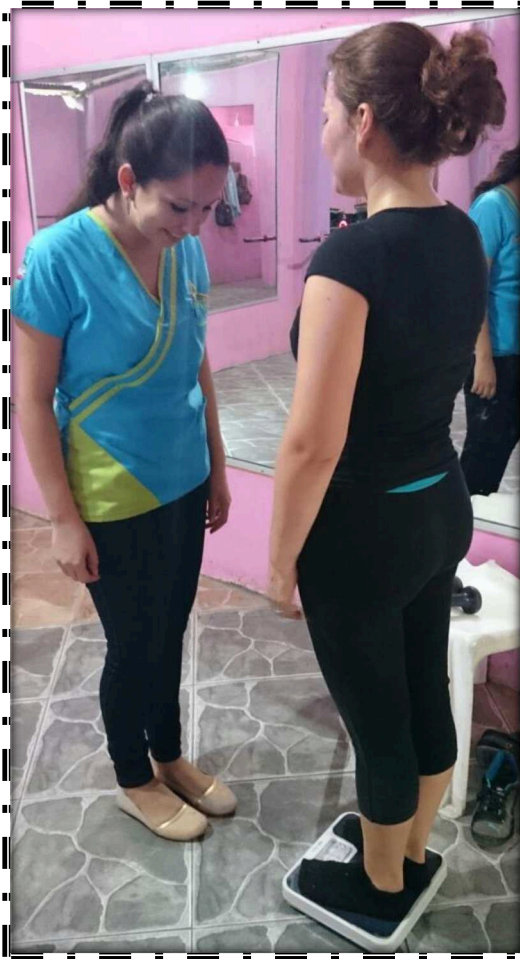


Foto # 6

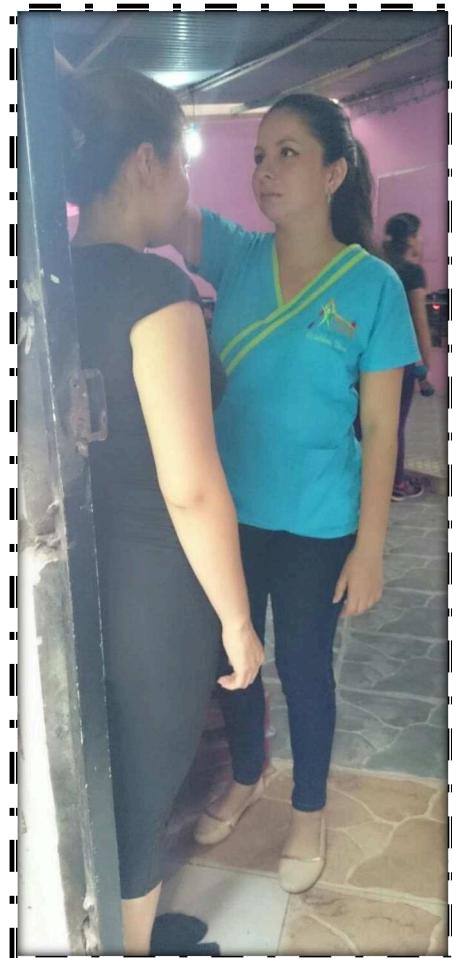
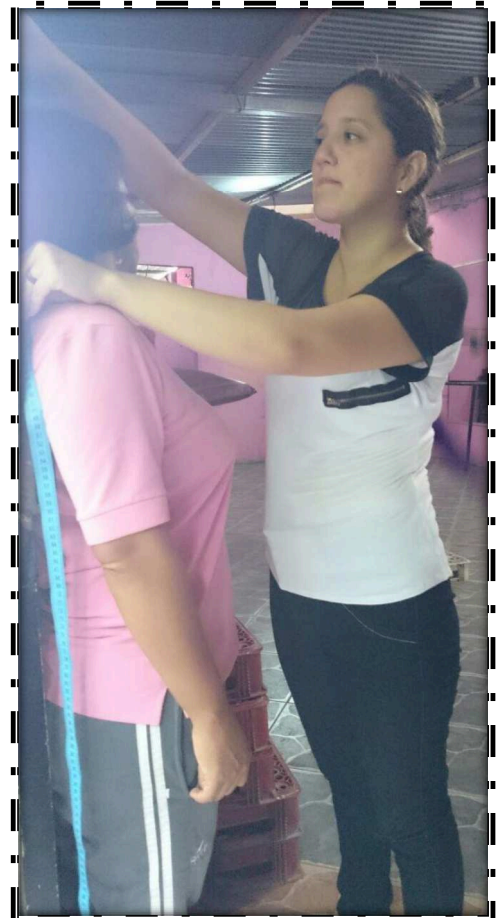


Foto # 7



Foto # 8



Realizando ejercicios con pesas.

Foto # 9



foto # 10



Realizando bailoterapia.

Foto # 11



Foto # 12



CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DEL TRABAJO DE TITULACIÓN "DIETA DE LA ZONA EN SOBREPESO"

ACTIVIDADES	OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO			
	1SM	2SM	3SM	4SM	1SM	2SM	3SM	4SM	1SM	2SM	3SM	4SM	1SM	2SM	3SM	4SM	1SM	2SM	3SM	4SM	1SM	2SM	3SM	4SM
Selección y aprobación de tema																								
Corrección del tema																								
Recolección de la bibliografía																								
Elaboración del proyecto de tesis																								
Presentación y aprobación al proyecto de tesis																								
Defensa del proyecto de tesis																								
Recopilación de información y elaboración																								
Tabulación y análisis de datos																								
Redacción y corrección del primer borrador																								
Redacción final																								
Sustentación de la tesis																								
Tutorial de la tesis																								

Elaborado por: Chica Álava Cristhina, Solórzano Alcívar Gladys.