



División de Ciencias Biológicas y de la Salud

Licenciatura en Nutrición Humana

INFORME FINAL DE SERVICIO SOCIAL

*“Frecuencia de Consumo de Grupos de Alimentos en
Estudiantes de Danza Clásica de la ADM – INBAL”*

PRESENTA:

Nombre: Omar Xavier Reyes González

Matrícula: 2182029743

Asesor Interno

Mtra. María de Lourdes Ramírez Vega

No. Económico 35275

Asesor Externo

Rebeca Lara Noguérón

Mtra. Rebeca Lara Noguérón

No. Económico 2105129

Periodo de realización del servicio social

Del del 1 de noviembre del 2024 al 31 de abril del 2025

CONTENIDO:

I.	Datos generales y matricula de quien presto el servicio social.	3
II.	Lugar y periodo de la realización.....	3
III.	Unidad, división y licenciatura que cursa o haya cursado.	3
IV.	Nombre del plan, programa o proyecto en el que se participó.	3
V.	Nombres de las personas asesoras.	3
VI.	Introducción.....	3
VII.	Objetivos generales y específicos.	4
VIII.	Metodología utilizada.	4
IX.	Actividades realizadas.....	5
X.	Objetivos y metas alcanzados.	6
XI.	Resultados y conclusiones.	6
XII.	Recomendaciones	8
XIII.	Bibliografía	9

I. Datos generales y matricula de quien presto el servicio social.

Omar Xavier Reyes González 20182029743

II. Lugar y periodo de la realización.

Academia de la Danza Mexicana ADM INBAL, del 1 de noviembre al 31 de abril

III. Unidad, división y licenciatura que cursa o haya cursado.

UAM Xochimilco, División de Ciencias Biológicas y de la Salud, Licenciatura en Nutrición Humana

IV. Nombre del plan, programa o proyecto en el que se participó.

Frecuencia de Consumo de Grupos de Alimentos en Estudiantes de Danza Clásica de la (ADM – INBAL)

V. Nombres de las personas asesoras.

Asesor interno: Mtra. María de Lourdes Ramírez Vega. No. Económico 35275

Asesor externo: Mtra. Rebeca Lara Noguerón. No. Económico 2105129

VI. Introducción.

El presente informe final corresponde a las actividades realizadas durante el servicio social en la Academia de la Danza Mexicana (ADM – INBAL), en el periodo del 1 de noviembre de 2024 al 30 de abril de 2025, como parte del proyecto *Frecuencia de Consumo de Grupos de Alimentos en Estudiantes de Danza Clásica de la ADM – INBAL*.

El objetivo central fue registrar, organizar y analizar la frecuencia de consumo de alimentos durante el tiempo de comida de los estudiantes, con la finalidad de identificar patrones, posibles deficiencias y oportunidades de mejora en su alimentación. Las actividades comprendieron la revisión de registros previos, el levantamiento de datos mediante observación directa, la sistematización en base digital y el análisis de resultados, buscando generar información útil para el diseño de estrategias que favorezcan hábitos alimentarios saludables y acordes a las demandas de la formación dancística.

VII. Objetivos generales y específicos.

Objetivo general.

Analizar los hábitos alimentarios de la comunidad de danza clásica, mediante el registro y análisis de la frecuencia con la que consumen los distintos grupos de alimentos a la hora de su comida. Este trabajo busca aportar información útil que permita comprender y mejorar sus necesidades nutricionales y, a partir de ello, contribuir a la creación de espacios y estrategias que promuevan una alimentación más saludable, accesible y acorde a las exigencias físicas, psicológicas y emocionales que enfrentan en su formación artística.

Objetivos específicos:

- Llevar a cabo el registro ordenado y confiable de la frecuencia de alimentos con la que los estudiantes de danza los consumen durante el comedor, utilizando herramientas adecuadas de recolección de datos.
- Organizar y sistematizar la información recopilada en una base de datos que permita visualizar de forma clara el grupo de alimento más frecuente en esta población estudiantil.
- Detectar los grupos de alimentos que puedan estar en deficiencia y afectando el rendimiento físico, la salud o el bienestar general de los estudiantes.
- Analizar los resultados con la finalidad de identificar las necesidades nutricionales de la comunidad en danza clásica.
- Reflexionar los resultados basándose en el plato del bien comer para proponer posibles estrategias educativas y mantener o mejorar hábitos a la hora de su comida.

VIII. Metodología utilizada.

El servicio social se llevó a cabo del 1 de noviembre de 2024 al 30 de abril de 2025. Durante este periodo, se realizaron actividades enfocadas en el registro, sistematización y organización de datos relacionados con el consumo de alimentos por parte de los estudiantes de danza clásica de la ADM – INBAL. Cabe destacar que el registro se centró únicamente en el tiempo de comida (comida traída de su casa o comprada en la fonda) excluyendo cualquier otro momento del día o lugar.

La información recopilada abarcó el periodo comprendido entre el 3 de septiembre de 2024 y el 8 de abril de 2025, por lo que algunas de las actividades incluyeron el procesamiento de datos generados previamente al inicio del servicio social.

IX. Actividades realizadas.

A continuación, se describen las actividades específicas realizadas, organizadas de manera cronológica, junto con una estimación de su duración:

1. Revisión y organización de registros previos (noviembre 2024)

Se inició el servicio social revisando los registros manuales existentes desde el 3 de septiembre. Estos datos correspondían al consumo de alimentos exclusivamente durante el tiempo de comida dentro de la academia. Se verificó su organización por fecha y se elaboró un archivo en Excel, llenando una hoja de datos conforme a los registros.

Duración estimada: 2 semanas.

2. Registro manual diario del tiempo de comida (noviembre 2024 – abril 2025)

Se continuó con el registro diario del consumo alimentario, enfocado únicamente en el tiempo de comida brindado por la academia. Este se realizó mediante observación directa y registro escrito en hojas físicas, anotando los alimentos consumidos por los estudiantes en ese horario específico.

Duración estimada: 5 meses (actividad continua).

3. Actualización de la hoja de datos (noviembre 2024 – abril 2025)

Simultáneamente al registro manual, se mantuvo la hoja de datos actualizada con los días en que se realizaron las observaciones del tiempo de comida. Esto permitió dar seguimiento al proceso y garantizar la consistencia en la recolección de datos.

Duración estimada: Actividad semanal continua.

4. Captura y organización de datos en formato digital (diciembre 2024 – abril 2025)

Los datos recopilados a mano fueron transcritos de forma progresiva a una base de datos en Excel, lo que permitió ordenar y analizar con mayor claridad la información sobre el consumo de alimentos durante el tiempo de comida institucional.

Duración estimada: 5 meses (actividad parcial y progresiva).

5. Revisión y depuración de la base de datos (abril 2025)

Al concluir los registros, se llevó a cabo una revisión minuciosa de la base digital, con el objetivo de cotejar los datos de captura, estandarizar la información y garantizar la calidad de los mismos.

Duración estimada: 2 semanas.

X. *Objetivos y metas alcanzados.*

Durante el servicio social realizado en la Academia de la Danza Mexicana (ADM – INBAL) se cumplió con la meta principal de registrar de manera sistemática la frecuencia de consumo de alimentos durante el tiempo de comida de los estudiantes de danza clásica. Se construyó una base de datos digital organizada que permitió identificar tendencias de consumo, así como áreas de oportunidad en la alimentación de los estudiantes.

El análisis de los datos se efectuó con base en las Guías Alimentarias para la Población Mexicana 2023, que actualizan el Plato del Bien Comer y establecen proporciones específicas para una alimentación equilibrada y sostenible: 50 % verduras y frutas, 22 % cereales integrales, 15 % leguminosas, 8 % alimentos de origen animal y 5 % grasas saludables, además de priorizar el agua simple como bebida principal (CIAD, 2023; Secretaría de Salud, 2023).

Con esto, se alcanzó el objetivo de generar información útil y actualizada para la planeación de estrategias educativas y de intervención nutricional, enfocadas en la mejora del rendimiento y bienestar de los bailarines en formación. Asimismo, se reflexionó sobre los resultados con base en el Plato del Bien Comer, con la finalidad de proponer posibles estrategias educativas que permitan mantener o mejorar los hábitos alimenticios al momento de consumir sus alimentos.

XI. *Resultados y conclusiones.*

Resultados:

El análisis sistemático de los registros obtenidos entre septiembre de 2024 y abril de 2025 permitió identificar patrones consistentes en los hábitos alimentarios de los estudiantes de danza clásica durante su tiempo de comida. En total, se procesaron cientos de observaciones que, al ser organizadas en la base de datos, evidenciaron una tendencia clara en la distribución de los grupos de alimentos consumidos.

Los cereales constituyeron el grupo de alimentos de mayor presencia, con un total de 1192 registros. Esta frecuencia elevada sugiere que los estudiantes recurren a fuentes de energía rápida, como arroz, pasta, pan y tortillas, lo cual puede ser funcional para cubrir la elevada demanda energética asociada al entrenamiento dancístico. Sin embargo, la prevalencia de cereales refinados por sobre los integrales puede limitar el aporte de fibra y micronutrientes esenciales.

El segundo y tercer grupo más consumido fueron las verduras (815 registros) y el pollo (460 registros). El consumo moderado de verduras representa un aspecto positivo dentro del patrón alimentario, aunque aún insuficiente para cumplir con la proporción recomendada (50 % del plato según el Plato del Bien Comer 2023). En cuanto al pollo, este destaca como la principal fuente de proteína animal, lo cual sugiere una preferencia por fuentes proteicas magras, aunque también revela una

dependencia significativa de alimentos de origen animal por encima de opciones vegetales.

Los registros con menor frecuencia fueron frutas (288) y leguminosas (201). Esta baja representación es particularmente relevante: ambos grupos forman parte esencial de las Guías Alimentarias debido a su aporte de fibra, vitaminas, minerales y proteínas de alta calidad biológica en el caso de las leguminosas. Su consumo insuficiente podría afectar la salud digestiva, el rendimiento físico y la recuperación muscular de los estudiantes.

El análisis general indica que, aunque se observa un patrón alimentario que incluye verduras y cereales, existe un desequilibrio marcado respecto a las proporciones recomendadas para una alimentación saludable, sostenible y acorde a las demandas físicas de los estudiantes de danza clásica de la ADM-INBAL.

Conclusiones:

Los resultados obtenidos demuestran que la alimentación de los estudiantes de danza clásica de la ADM-INBAL se caracteriza por un consumo predominante de cereales y alimentos de origen animal, mientras que grupos esenciales como frutas, leguminosas y grasas saludables se encuentran subrepresentados. Este desequilibrio se aleja de las recomendaciones del Plato del Bien Comer 2023, el cual enfatiza la importancia de una alimentación basada mayoritariamente en vegetales, con fuentes diversas de cereales integrales y proteínas de origen vegetal.

La baja frecuencia en el consumo de leguminosas y frutas puede afectar directamente aspectos clave del desempeño dancístico, como la energía sostenida, la capacidad de recuperación y la prevención de lesiones. Asimismo, el bajo aporte de grasas saludables limita la ingesta de ácidos grasos esenciales, fundamentales para la función celular, la salud hormonal y la regulación de procesos inflamatorios.

Si bien el consumo de verduras supera a otros grupos vegetales, aún no alcanza el volumen recomendado para cubrir el 50 % del plato. Esto sugiere la necesidad de reforzar la educación alimentaria, promover opciones accesibles dentro del comedor y generar estrategias visuales y educativas que faciliten elecciones más equilibradas.

En conclusión, los hallazgos reflejan patrones alimentarios que, aunque no son completamente inadecuados, requieren ajustes importantes para alinearse con las guías nutricionales actuales y con las necesidades energéticas y fisiológicas de los estudiantes de danza clásica. La información generada constituye una base sólida para diseñar intervenciones nutricionales dirigidas, materiales educativos y acciones que favorezcan hábitos alimentarios más saludables, sostenibles y acordes al entorno académico y artístico de la institución.

XII. Recomendaciones

A partir de los patrones de consumo identificados durante el periodo de observación, se proponen las siguientes recomendaciones dirigidas a los estudiantes de danza clásica, con el objetivo de mejorar su alimentación diaria y favorecer su rendimiento físico, recuperación muscular y bienestar general.

1. Incrementar el consumo de frutas y verduras

Se observó un consumo reducido de frutas y un consumo moderado de verduras, pero ambos grupos continúan siendo insuficientes para cubrir las necesidades energéticas y micronutricionales de estudiantes con alta actividad física. Se recomienda que la mitad del plato esté compuesta por frutas y verduras, variando los colores y tipos para asegurar un mayor aporte de vitaminas, minerales y fibra.

2. Favorecer los cereales integrales por encima de los refinados

Aunque los cereales fueron el grupo más consumido, predominan las versiones refinadas. Se sugiere promover opciones integrales como avena, pan integral, pasta integral o arroz integral, para mejorar la calidad de la energía, favorecer la saciedad y optimizar la digestión.

3. Revalorizar el consumo de leguminosas

Las leguminosas fueron uno de los grupos con menor presencia en los registros, a pesar de ser una fuente importante de proteína vegetal, fibra y energía sostenida. Se recomienda incorporarlas de manera habitual en comidas sencillas y accesibles, como frijoles, lentejas o garbanzos, ya sea como plato principal o complemento.

4. Moderar el consumo de alimentos de origen animal

El pollo fue una de las fuentes proteicas más frecuentes, lo cual muestra una dependencia marcada de proteínas animales. Se propone equilibrar su consumo alternando con leguminosas o preparaciones que combinen ambas fuentes, con el fin de diversificar la ingesta proteica y evitar excesos.

5. Incorporar grasas saludables

Se observó muy baja presencia de grasas saludables en los alimentos registrados. Se recomienda incluir pequeñas porciones de aguacate, semillas, nueces o aceites vegetales en preparaciones cotidianas, ya que favorecen la salud muscular, cognitiva y hormonal.

6. Mantener el consumo de agua simple como bebida principal

Durante las observaciones se registró un consumo bajo de bebidas azucaradas. Es importante mantener este hábito e incentivar el consumo regular de agua simple para acompañar las comidas y durante la jornada de entrenamiento.

7. Evaluar periódicamente los hábitos alimentarios

Para dar seguimiento a los avances y detectar nuevas áreas de oportunidad, se recomienda continuar evaluando la frecuencia de consumo en periodos regulares. Esto permitirá ajustar estrategias y mantener hábitos alimentarios adecuados durante toda la formación académica.

XIII. Bibliografía

- Secretaría de Salud, Instituto Nacional de Salud Pública, UNICEF & GISAMAC. (2023). *Guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023*. Gobierno de México.
- Koutedakis, Y., & Jamurtas, A. (2020). The dancer as a performing athlete: Physiological considerations and nutritional recommendations. *Sports Medicine*, 40(5), 331–351.
- Varekou, M., Karvela, A., & Karteroliotis, K. (2021). Energy availability, dietary habits and performance in ballet dancers. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 31(5), 412–422.
- Wyon, M. A., Hutchings, K. M., Wells, A., Nevill, A. M., & Redding, E. (2019). Influence of diet on performance and health in dancers: Current perspectives and future directions. *Journal of Dance Medicine & Science*, 23(2), 45–54.
- Phillips, S. M., & Van Loon, L. J. C. (2018). Dietary protein for athletes: From requirements to optimum adaptation. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 43(3), 183–189.
- Reynolds, A., Mann, J., Cummings, J., Winter, N., Mete, E., & Te Morenga, L. (2019). Carbohydrate quality and human health: A series of systematic reviews and meta-analyses. *The Lancet*, 393(10170), 434–445.
- Aune, D., Giovannucci, E., Boffetta, P., Fadnes, L. T., Keum, N., Norat, T., ... & Riboli, E. (2017). Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality—A systematic review and dose-response meta-analysis. *International Journal of Epidemiology*, 46(3), 1029–1056.
- Jiménez-Cruz, A., García-Gallardo, A., & Bacardí-Gascón, M. (2021). Food consumption patterns and their relationship with nutritional status in Mexican adolescents. *Public Health Nutrition*, 24(9), 2781–2790.
- Rivera, J. A., Barquera, S., González-Cossío, T., Olaiz, G., & Sepúlveda, J. (2020). Nutrition transition in Mexico and its effects on obesity. *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, 8(5), 362–375.