

La figura del bailarín: hábitos dietéticos

Irma Castro Navarro. Sara Garzón Cubero.

Nutrición Humana y Dietética. Universidad Complutense Madrid.
irmacasna@gmail.com

Francisco Miguel Tobal

Escuela de Medicina Deportiva. Universidad Complutense Madrid
miguelto@med.ucm.es

Resumen: La imagen característica de los bailarines de ballet es un cuerpo esbelto y delgado. Esta figura puede ser consecuencia del ejercicio físico propio de su disciplina, pero también de los hábitos dietéticos del bailarín. La dieta de los bailarines debe ser acorde a sus requerimientos, necesitan fuerza y energía sin un gran desarrollo muscular. Los aportes alimentarios deben compensar el alto gasto energético y prevenir el déficit nutricional. El objetivo de esta investigación es obtener los hábitos dietéticos de bailarines semiprofesionales de ballet clásico y español por medio de encuestas alimentarias, y comparar los resultados con las pautas que señala González-Gross en la pirámide nutricional para deportistas. Los resultados obtenidos permitirán una comparativa entre bailarines de clásico y de español

Palabras clave: Bailarines. Dieta. Pirámide.

Oral

Recibido: 11 marzo 2012.

Aceptado: 13 abril 2012.