



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 21 AGOSTO 2009

## “COMER BIEN PARA BAILAR MEJOR”

AUTORÍA <b>LOURDES M<sup>a</sup> SANCHEZ TORRES</b>
TEMÁTICA <b>NUTRICION PARA LA DANZA</b>
ETAPA <b>GRADO PROFESIONAL DE DANZA</b>

### Resumen

Toda labor corporal necesita energía. Esta energía tiene una estrecha concordancia con el esfuerzo muscular que se desarrolla. El bailarín-a se diferencia de otra persona con una actividad física liviana, en que su consumo energético es más elevado. Por ello vamos a profundizar en conocer los aportes alimentarios que deben restablecer los gastos de energía, la prevención de las lesiones como la mejoría de estas.

### Palabras clave

Alimentación, energía, equilibrio, nutrición, bailarines, hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales, hidratación, actuación, cuerpo, anorexia, bulimia, prevención, necesidades, preparación física, desgaste.

### 1. NUTRICIÓN

Cada componente de la población necesita un modelo de nutrición adecuado. Este debe suministrar un número suficiente, no en abundancia, del valor energético, con una adecuada proporción de proteínas, grasas e hidratos de carbono y todos los minerales, vitaminas y agua necesarios. De no haber una dieta equilibrada, el mecanismo fisiológico del cuerpo no actuará con su máxima capacidad. Los bailarines y demás deportistas no se distinguen en este aspecto de las personas que no tienen un desgaste físico motivado por la danza o el deporte.

Los bailarines debe buscar un canon estético que acompañe la belleza de sus movimientos y para ello, el requerimiento académico es de una esbelta delgadez. En ello cumple un papel fundamental su cuidado dietético y sus costumbres alimenticias deben alcanzar un aporte nutricional adecuado



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 21 AGOSTO 2009

Los bailarines tienen una serie de conceptos equivocados en cuanto a la alimentación, a causa de la estética que exige esta disciplina. Es por ello por lo que los centros profesionales de danza, debemos de hacer hincapié en una educación relativa a la nutrición. Esto se llevaría a cabo de forma óptima contando con la colaboración de un dietista que aconseje a los alumnos sobre los aspectos básicos de la nutrición y la dieta, pero también que les ayudara a organizar sus comidas diarias, que les aporte todos los nutrientes necesarios y esenciales para la salud. Una elección de alimentos y comidas equilibradas e informadas no solo proporciona una nutrición adecuada sino que evita que el bailarín-a, engorde o adelgace. Una buena dieta es fundamental para garantizar la eficacia de los procesos de curación y prevenir lesiones mediante el cuidado del cuerpo en la mejor forma.

## 1.2 Alimentación y fortaleza en los bailarines

Gran parte de la danza es la contemplación estética basada en el trabajo de una técnica y estilo, pero el requerimiento físico que conlleva esta disciplina hacen que los rasgos fisiológicos sean igual de significativos para el rendimiento del bailarín-a, como para otros deportistas. Tanto a nivel profesional como aquel entusiasta de la danza, una preparación física adecuada sostiene un mayor rendimiento, como también, es crucial para resistir el estrés de la demasía de entrenamiento y cuidarse de posibles lesiones.

Se ha manifestado que solo el 40% de la disposición física se debe a la aportación genética, por lo que el 60% restante cada performer tiene el control a través del ejercicio y la alimentación para maximizar su trabajo.

La potencia muscular es importantísima, sin músculos fuertes por más flexible que se sea no se sostienen las piernas, no se puede saltar bien, no se puede girar. De hecho, podemos observar que suelen escoger para la interpretación de solos a los bailarines-as que presentan mayor desarrollo muscular.

Los grados de fuerza muscular también se han reconocido como parte influyente en el desarrollo de lesiones. Indagaciones en cuanto a la fuerza de los músculos de muslos y pantorrilla en relación a lesiones de extremidad inferior, revelan que cuantos menos fuertes están, mayor será el valor de las lesiones. Otro factor, asociado a lesiones, es la presencia de simultánea de músculos fuertes y débiles, en especial los antagonistas de extremidades inferiores.

No se trata de mantener un desarrollo muscular de altos volúmenes, como los culturista, de lo que se trata es de nutrir unos músculos alargados y fuertes.

El trabajo y la preparación física se encargarán del estímulo para el desarrollo muscular, siempre que vaya acompañado de una dieta idónea que favorezca el tratamiento de dicha capacidad.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 21 AGOSTO 2009

## **2. EXIGENCIAS NUTRITIVAS**

### **2.1 Proteínas**

Son necesarias para el desarrollo y la reparación tisular muscular. También proporcionan aminoácidos esenciales que son vitales para el metabolismo del ser humano. Estas sustancias se obtienen a partir de la desintegración de las proteínas y algunas de ellas son difíciles de asimilar, por ello deben ser adquiridas a partir de una dieta. Las proteínas podemos hallarlas principalmente en la carne magra, el pollo y el pescado. Aunque también las encontramos en cantidades variables en la leche, productos lácteos (yogures, quesos...), los huevos y algunos vegetales que pueden tener más proteínas que los animales. La dieta debe proporcionar los aminoácidos necesarios, lo que significa tejido muscular, para que el organismo no comience a suministrar sus propias proteínas, esto suele pasar en personas que no tienen una dieta organizada o comen sin sazón alguna.

### **2.2 Hidratos de carbono**

Los hidratos de carbono son fuente de energía, contamos con dos clases de hidratos de carbono: simples y complejos. Los simples los componen la glucosa, el azúcar de caña, y otros hidratos de carbono sencillos, y los complejos son el almidón y los azúcares compuestos. Estos últimos son más lentos de asimilar y metabolizar por el cuerpo, lo que la liberación de energía es más lenta también, al contrario de los hidratos de carbono simples que son absorbidos rápidamente.

### **2.3 Grasas**

Aportan una fuente de una elevada energía, ello conlleva también la ingesta de muchas calorías. Las grasas son todavía más lentas en su metabolización que los hidratos de carbono complejos, por lo que su aportación como fuente de energía también se obtiene a largo plazo.

### **2.4 Vitaminas**

Las vitaminas no nos van a aportar energía, pero si son necesarias un mínimo aporte diario para el correcto funcionamiento del cuerpo. Las vitaminas favorecen el incremento de la resistencia, pero una ingesta excesiva de vitamina A y D puede ser considerablemente dañina. Si tenemos una ingesta suficiente con la dieta, no debemos proporcionar al cuerpo suplementos de estas vitaminas, puesto que la vitamina A, puede ocasionar daños en los ojos, y la D alterará el metabolismo y el equilibrio del calcio y el fósforo.

En el caso de las vitaminas del grupo B como C no existen evidencias de efectos perjudiciales en cuestión de una sobredosificación. A veces se considera que la vitamina B12 proporciona a mucha gente una sensación de bienestar, pero tampoco se ha demostrado que un exceso de esta vitamina favorezca a la potenciación de tareas complicadas a realizar o que mejore las actividades de



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 21 AGOSTO 2009

resistencia o esprint. Así que el bailarín-a como el deportista debe evitar consejos inadecuados, como el uso injustificado de algún preparado.

## 2.5 Minerales

Nos encontramos con la existencia de una gran variedad de minerales esenciales que el cuerpo necesita para su funcionamiento diario. Con una dieta adecuada es suficiente para proporcionar las porciones básicas, ya que se necesitan en pequeñas cantidades. El calcio y el hierro pueden ser los dos minerales más escasos en los bailarines, principalmente el hierro en las chicas debido a la menstruación. En la mínima duda, dado a los síntomas característicos por la falta de hierro, como el cansancio, no pudiendo rendir al máximo, apática y teniendo muchas más posibilidades de sufrir una lesión o infección, deberá consultar al médico y con un simple análisis de sangre se revelará si hay anemia. Remediando esta carencia con un suplemento de hierro. La necesidad de calcio puede obtenerse con el consumo diario de 2 a 3 vasos de leche y algún otro alimento perteneciente al grupo de los lácteos (queso, yogurt...)

## 2.6 La hidratación (El Agua)

La hidratación para el cuerpo es esencial para que los procesos funcionales del organismo procedan de forma adecuada y satisfactoria. El agua es un componente indispensable de todos los tejidos corporales. Actúa como medio de transporte de nutrientes y de todas las sustancias corporales y tiene acción directa en la conservación de la temperatura corporal. Como hemos hecho referencia, el agua es primordial para la regulación de la temperatura corporal, lo que el organismo consigue a través de la sudoración. En el cuerpo no existe un depósito de agua; por lo tanto, las cantidades que se pierden cada 24 horas deben restituirse para conservar la salud y eficiencia. Es importante el consumo de pequeñas cantidades de agua pero bebiéndola con frecuencia, para evitar la deshidratación, que se manifiesta y más en los bailarines con fatiga corporal y muscular, causando calambres, golpes de calor, náuseas y debilidad. Perdiendo solamente el 2 por ciento del agua en el cuerpo puede afectar a su rendimiento. Si el aporte de energía que proporcionan las proteínas, los hidratos y las grasas son esenciales, tanto o más lo es el balance hídrico.

Cuando sudamos perdemos muchas sales, por ello su prevención de pérdida en épocas de calor se remedia mediante las comidas, añadiéndole un poquito de más sal a la dieta diaria, para evitar como hemos comentado antes la aparición de fuertes calambres. La hidratación para nuestro cuerpo no tiene que ser exclusivamente agua, podemos aportársela con el consumo de zumos, alguna bebida refrescante como limonada, naranjada, teniendo en cuenta que otras de las bebidas como la cola, el té, el café al ser diuréticas no podemos incluirlas como reponedoras del agua que pierde nuestro cuerpo, al contrario a veces favorece la eliminación de líquidos en mayor medida.

El alcohol también tendría un efecto diurético, pero aportando además algunas calorías que no se considerarían como fuente de energía ya que este derivaría en unos efectos de relajación o sedación.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 21 AGOSTO 2009

Pero con el fin de que un bailarín se relaje después de un intenso esfuerzo físico en una actuación, si que es recomendable y no hará ningún daño a nadie el consumo de una cerveza o un vasito de vino.

Para tener un control más exhaustivo de la pérdida de líquido que tenemos tras una actuación sobre todo en épocas de mucho calor, lo suyo es pesarse antes y después, ello no dará una referencia de la cantidad de líquido que hemos perdido y la cantidad de líquido que debemos reponer.

### 3. GRUPOS DE ALIMENTOS NECESARIOS PARA LA DIETA DIARIA

Cuando hablamos de grupos de alimentos pensamos en conseguir una serie de comidas equilibradas que en las que se obtenga una cantidad suficiente de aportes.

Por ejemplo:

El grupo de la carne: Dos porciones diarias (una porción equivale a 57 gramos de carne sin grasa, o de pollo o pescado, o a dos huevos o a 114 gramos de requesón)

El grupo de los cereales: Se recomiendan cuatro porciones diarias. (Una rebanada de pan, mejor integral, o 57gramos de cereales, como copos de maíz o pasta, equivaldrán a una ración.

El grupo de la leche: Tres porciones diarias. (Una porción equivale más o menos a 0,20l de leche o de yogur, que pueden ser desnatados, o 42 gramos de queso normal). Este grupo es el encargado de proporcionar el calcio además de otros nutrientes.

El grupo de los vegetales-frutas: Se recomienda cuatro porciones diarias. (Una porción equivale a una buena ración de vegetales o a una pieza de fruta como una pera, una naranja, una manzana, un plátano, etc.)

Cuando se trate de elaborar las comidas diarias hay que procurar comer al menos una porción de cada uno de los grupos alimenticios, repartidas en las cinco comidas, tratando de evitar comidas copiosas justo al final del día antes de dormir. Al idear una dieta no podemos olvidar que las calorías equivalen a energía, y que ésta es necesaria para llevar adelante una programación de danza completa cada día. La cantidad de calorías necesarias varía en cada persona y depende de su tasa metabólica.

Desayunos y meriendas:

Lácteo: leche, yogur, cuajada, quesos.

Cereales: pan, pan tostado, galletas, cereales, muesli, bollería suave.

Frutas frescas o zumos.

Fiambres o embutidos, conservas de atún etc.

Grasas: mantequilla o margarina.

Complementos: mermelada, confitura, miel, azúcar.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 21 AGOSTO 2009

### Almuerzo

En función del desayuno o la cena, conviene incluir algún lácteo, cereales algún bocadillo tradicional, con fiambre, embutido, queso, o unas galletas y una pieza de fruta o zumo.

### Comidas y cenas

Verdura o ensalada combinada con patata, pasta, arroz o legumbre.

Carne, pescado o huevo con guarnición vegetal y pan.

Aceite para aliñar o cocinar los platos.

Fruta fresca o algún lácteo.

## **4. ANOREXIA- BULIMIA ENEMIGAS DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN**

Los trastornos alimentarios, como la anorexia y la bulimia constituyen un grave problema de salud mental como física. Los profesores de danza en este caso tenemos en nuestras manos el reforzar la autoestima de los alumnos que presenten cierto desequilibrio en la alimentación a causa de un desorden de esta, favoreciendo un aumento de la actividad física y cuidando al máximo su entorno para beneficiar el equilibrio y atajar los trastornos alimenticios.

Los profesores debemos actuar ante la menor sospecha, interesándonos por las observaciones de otros profesores ante este caso, los padres, para que consulten estos al medico de cabecera y que este los remita los médicos especialistas en nutrición que orienten a los jóvenes al camino de una equilibrada alimentación en función de las necesidades propias de la edad y del rendimiento y desgaste propio de la actividad física como es la danza, y psiquiatra especializado en esta enfermedad.

Debemos de enseñar a los alumnos entablando charlas sobre una imagen positiva de su cuerpo, y que la correcta y apropiada alimentación favorece el buen rendimiento de la actividad de la danza y con ello estamos más cerca de conseguir los objetivos sobre las capacidades que debemos de desarrollar.

Es cierto que en algunas ocasiones nos encontramos con alumnos que físicamente no encajan en el perfil que requiere un tipo de danza determinada, pero no por ello debemos dejar de fomentar el entusiasmo, atracción, pasión y amor por este arte como es la danza. También debemos orientar a los alumnos sobre otras líneas de trabajo paralelas a este arte, como la coreografía, escenografía, vestuario, investigación.

Por nuestra parte debemos contribuir a través de nuestro trabajo con ellos a elevar su autoestima y a que adquieran más seguridad en cuanto a su imagen corporal. Por ello debemos enfocar nuestra labor en potenciar otras capacidades que no se centren solo en sus habilidades físicas o en el tamaño y forma de su cuerpo si no en su creatividad, en los ingredientes emocionales y mentales de su actividad.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 21 AGOSTO 2009

#### 4.1 ¿Qué es la anorexia?

Anorexia, es la pérdida del apetito, para con ello conseguir dejar peso de manera rápida mediante la disminución de la ingesta de alimentos, sobre todo aquellos que aportan un gran valor calórico, relacionada o no al consumo productos laxantes o diuréticos.

Debe distinguirse del trastorno psicológico específico conocido como anorexia nerviosa, y también de la anorexia basada en la ingestión relativamente baja de alimentos; ésta última no resulta tan peligrosa para la salud mientras que la dieta sea variada y el peso corporal se mantenga, y no debe distinguirse como un trastorno que requiera tratamiento médico.

#### 4.2 ¿Qué es la bulimia?

Bulimia, es el desorden alimenticio causado por la ansiedad y por una preocupación excesiva por el peso corporal y el aspecto físico.

Es una enfermedad que aparece más en las mujeres que en los hombres, y que normalmente lo hacen en la adolescencia y dura muchos más años.

Las personas que padecen de Bulimia, poseen una baja autoestima y sienten culpa por comer demasiado, suelen provocarse vómitos, ingieren laxantes y realizan ayunos, debido a esto, presentan o variaciones bruscas del peso corporal.

#### 4.1 Apreciación de aspectos propios de un recorte de calorías en la alimentación.

Los alumnos que recortan la ingesta de calorías para obtener o conservar un peso bajo, están expuestos a unos notables cambios físicos y cambios a nivel emocional, por eso en ellos podemos apreciar una serie de puntos a tener en cuenta:

- En primer lugar observaríamos una pérdida de masa ósea y carencias nutricionales.
- En segundo lugar ello afectaría a un bajo rendimiento en la danza.
- En tercer lugar una alteración del humor, irritabilidad, falta de atención y concentración.
- Y por último tener la autoestima baja, creer que no es lo suficiente bueno/a en la actividad.

#### 4.2 Otros síntomas característicos de posible variación en la alimentación de los alumnos

Los trastornos alimenticios pueden ser detectados por los profesores, si observamos y tenemos en cuenta otro tipo de anomalías que nos pueden conducir a la presencia de unos síntomas propios de una alteración alimenticia:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 21 AGOSTO 2009

- La pérdida de peso al crecer
- Expresiones y comentarios que hacen alusión a la insatisfacción de sus cuerpos por considerar que están gordos.
- Un exceso de ejercicio aun estando lesionados
- Visitas frecuentes al cuarto de baño
- Hacer que comen en presencia de los demás.
- Deshidratación

Los adolescentes son los más vulnerables por tener una gran sensibilidad a la opinión de los demás, una cierta inseguridad respecto a lo que les gusta y quieren, eso les hace seguir las modas, los cambios físicos les hacen dudar de su aspecto, el consumo de televisión y ser el blanco favorito de la publicidad.

La cultura de la delgadez, es la protagonista en estas dos últimas décadas, la delgadez se ha convertido en la tarjeta de visita de todos aquellos hombres y mujeres que desean triunfar social y profesionalmente. Los mensajes que hacen referencia a la imagen corporal están muy presentes y con ellos se transmite la idea de que estar delgado es el medio para obtener la felicidad y el éxito. La presión es excesiva. Los anunciantes presentan modelos jóvenes con físicos excesivamente delgados como prototipo de deseo sexual; por otro lado la ropa se diseña y exhibe para los cuerpos delgados a pesar de la realidad de que pocas mujeres podrían llevarlas con éxito. Aunque corren mayor riesgo las personas cuyo sentido de la autoestima se basa en su totalidad en la aprobación externa y apariencia física, pocas mujeres son inmunes a estas influencias.

En relación a la danza es importante tener en cuenta la mezcla de la técnica propia de esta disciplina, adecuada con una equilibrada alimentación

Una correcta ejecución técnica de este arte, y especial la danza, sirve para la prevención de lesiones. Y en casos, en que una técnica inadecuada puede resultar fatal desde el punto de vista estético por el desarrollo de ciertas zonas que por su sobrecarga puede dar la sensación de parecer gruesa. De nada sirve la restricción de alimento si por otra parte se hipertrofia una zona en exceso. Las consecuencias pueden ser fatales como la caída en la anorexia.

El cuerpo puede permanecer durante mucho tiempo sin el consumo equilibrado de los principios inmediatos de la alimentación. Algunas bailarinas se alimentan sólo de barritas energéticas, manzanas yogures, pero cuando se llega al límite al extremo, el propio cuerpo es incapaz de mantenerse y comienza a utilizar las reservas del glucógeno extrayéndolas de donde puede

Es por ello que nosotros los instructores de tan jóvenes alumnos dedicados a una disciplina que se basa en la contemplación estética ligada a la ligereza de las figuras de sus intérpretes, debemos impartir correctamente la técnica como preocuparnos por observar si es bien aplicada, además de alentar, orientar, motivar, elevar la autoestima, y fomentar la consecución de los objetivos marcados desarrollando las capacidades en relación a unas habilidades físicas.





ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 21 AGOSTO 2009

## 5. PREPARACIÓN ALIMENTICIA ANTES DE UNA ACTUACIÓN ESCÉNICA

Es fundamental la hidratación del cuerpo a lo largo de todo el día. Para ello es aconsejable beber pequeñas cantidades con bastante asiduidad y de manera equilibrada.

En el momento de la actuación debemos consumir pequeños sorbos de agua, mas aun si el desgaste energético es bastante alto y además a ello le acompaña una temperatura ambiental elevada. De esta forma evitaremos caer en una sed exagerada y como no en la deshidratación.

Una cantidad excesiva antes de la actuación una de dos hay cuerpo que la toleran siendo absorbida por su cuerpo sin problema o podría derivar tal cantidad en una ligera descomposición.

Hay que evitar tomar una bebida de glucosa diluida durante el momento de la actuación por que tendríamos un efecto negativo, puesto que la glucosa al tomarse diluida es absorbida rápidamente, con lo que dará lugar a un pico, una subida de insulina, que después bajar mucho mas del nivel normal. Ello produce un mayor cansancio durante la actuación.

Para ello es recomendable una hora y media, tres horas, realizar una pequeña comida que nos aportara energía para desempeñar la actuación.

La energía para el movimiento se obtiene de tres fuentes principales: los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas. El consumo de estos nutrientes de forma equilibrada puede aumentar las reservas energéticas que el organismo alberga en los músculos, el tejido adiposo y el hígado. La práctica errónea de ahorrarse ingestas durante el día puede llevar a la pérdida incluso de proteínas provenientes del músculo, lo que empeora el rendimiento, limita la flexibilidad y empobrece la actividad.

Esta energía la podemos tomar en alimentos como la pasta, el arroz, un bocadillo acompañado de una pieza de fruta. Al tomarlo antes será mejor asimilado, aportando la energía desde el comienzo del calentamiento y continuando su aportación en el trascurso de la actuación.

Al igual que una vez terminada la representación es conveniente realizar pequeñas comidas que cubran las necesidades nutritivas no, realizar ingestas copiosas.

## 6. BIBLIOGRAFIA

- Howse, J. (2002). Técnica De la Danza y Prevención de lesiones. Editorial Paidotribo, Barcelona
- De la Serna, I. (1998), Comer no es un placer: Anorexia, Bulimia, Obesidad. Madrid: Litofinter.
- Juárez, F. (2001). Educar en el Aula. Cuadernos de Educación para la salud. Madrid: Eneida.

Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Lourdes M<sup>a</sup> Sánchez Torres
- Centro, localidad, provincia: Conservatorio Profesional de Danza Reina Sofía de Granada
- E-mail: lourdes\_sanchez\_torres@hotmail.com