

## Resumen

El presente trabajo titulado "Estado nutricional e hidratación de la Brigada de guardiamarinas y su incidencia durante su formación en la Escuela Superior Naval "Cmdte. Rafael Morán Valverde", presentó como objetivo general: Analizar el estado nutricional e hidratación de los guardiamarinas a través de la valoración de la ingesta calórica y el consumo de líquidos durante su periodo de formación para la elaboración de una guía de alimentos adecuados que permitan un excelente rendimiento físico y académico. La metodología empleada fue con enfoque cuantitativo, explicativo, basado en un diseño no experimental de tipo transversal. Con una población de 208 guardiamarinas y una muestra de 137 personas, a quienes se les aplicó una encuesta sobre alimentación, duración y tipo de actividad física; adicionalmente se realizó una medición antropométrica de la población estudiada de ambos sexos. Entre los principales resultados obtenidos se demostró que los guardiamarinas presentan un adecuado estado nutricional; sin embargo, la evaluación de la dieta y la actividad física de los sujetos demostró que no presentan un adecuado balance entre los requerimientos y el gasto energético. Se concluye que se debe implementar la guía nutricional en la Escuela Superior Naval, para establecer alternativas que contribuyan a la disminución del índice de sobrepeso y deshidratación.

**Palabras clave:** Estado nutricional, hidratación, actividad académica, actividad física, guía nutricional, Escuela Superior Naval.

## **Abstract**

The present work entitled "Nutritional status and hydration of the Brigade of midshipmen and its incidence during their training at the Naval Superior School "Commander Rafael Morán Valverde", presented as a general objective: Analyze the nutritional status and hydration of the midshipmen through the assessment of caloric intake and fluid consumption during their training period to develop a guide to appropriate foods that allow excellent physical and academic performance. The methodology used was with a quantitative, explanatory approach, based on a non-experimental cross-sectional design. With a population of 208 midshipmen and a sample of 137 people, to whom a survey was applied on diet, duration and type of physical activity; Additionally, an anthropometric measurement was carried out on the studied population of both sexes. Among the main results obtained, it was demonstrated that the midshipmen have an adequate nutritional status; However, the evaluation of the subjects' diet and physical activity showed that they do not present an adequate balance between energy requirements and expenditure. It is concluded that the nutritional guide must be implemented at the Naval Higher School, to establish alternatives that contribute to the reduction of the rate of overweight and dehydration.

**Keywords:** Nutritional status, hydration, academic activity, physical activity, nutritional guide, Naval Higher School.