

# **PATRÓN ALIMENTARIO EN ADULTOS MAYORES DE SANTA FE.<sup>1</sup>**

**Anabella, Feser.**

*Estudiante de Licenciatura en Nutrición. FBCB. UNL.*

Área Temática: Ciencias de la salud.

Subárea: Nutrición.

## **INTRODUCCIÓN**

La población está envejeciendo de manera progresiva; en particular nuestro país, se caracteriza por ser uno de los países más envejecidos de Latinoamérica (Claves para un buen envejecer. Manual de autocuidados, 2013).

En la adultez mayor, una adecuada nutrición resulta importante tanto para la salud física como emocional. A través de una alimentación saludable, se pueden reducir considerablemente los cambios producidos por el envejecimiento y el riesgo de sufrir enfermedades propias de la edad, además ésta contribuye a mantener sano al individuo el mayor tiempo posible (Martinez Rosabal y col., 2010).

Las Guías Alimentarias para la población Argentina señalan que para llevar a cabo una alimentación saludable es necesario comer equilibradamente todos los alimentos disponibles (Lema y col., 2000).

Se entiende por patrón alimentario al conjunto de productos que un individuo, familia o grupo de familias consume de manera ordinaria según un promedio habitual de frecuencia estimado (Trápaga y Torres, 2000).

Sin embargo, a pesar que en Argentina hay abundancia y variedad de alimentos, el principal problema alimentario de muchas personas viene siendo la dificultad para acceder a una adecuada alimentación (Britos y col., 2012).

Sergio Britos (2012) sostiene que la alimentación de la población Argentina transita por un camino poco saludable, en el contexto de estilos de vida que tampoco lo son. A nuestro país le sobran alimentos pero le falta variedad, existiendo un consumo deficitario de alimentos de buena calidad nutricional lo cual resta nutrientes esenciales a la dieta y por el contrario, un excesivo consumo de otros suma grasas de mala calidad, sodio y azúcares (Britos y col., 2012).

Cabe señalar que en los adultos mayores, su comportamiento alimentario es fruto de años, con influencias de sus ancestros y de factores culturales, geográficos, entre otros, arraigados durante décadas y por tanto lentos de cambiar y difíciles de erradicar (Álvarez Hernández y col., 2010).

Además, en esta etapa ocurren cambios propios del envejecimiento tales como problemas en la masticación por dentición inadecuada, cambios metabólicos desfavorables, situación económica limitada por disminución del poder adquisitivo, y disminución de estímulos por dificultades en sus relaciones familiares o sociales, los cuales conspiran con la buena nutrición (Rodríguez y col., 1999).

Debido a que la esperanza de vida de la población humana está aumentando considerablemente, es por ello, que para gozar mejor de esta etapa de la vida, debemos aprender a disfrutar del placer de una alimentación sana (Cornatosky y col., 2009).

## **OBJETIVO**

- ✓ Describir el patrón alimentario en adultos mayores que asisten a dos centros de jubilados y pensionados de la ciudad de Santa Fe.

## **METODOLOGÍA**

---

<sup>1</sup> El presente trabajo forma parte del Proyecto de Extensión e Interés Social: Educación Alimentaria, Nexos entre Universidad y Comunidad: Una Propuesta Didáctica. Director: Ortigoza, Liliána del Valle.

Se llevó a cabo un estudio de tipo transversal descriptivo. La unidad de análisis estuvo conformada por adultos mayores que asisten a dos centros de jubilados y pensionados: Villa María Selva, y Acción Solidaria, ambos de la ciudad de Santa Fe. Se trabajó con los socios que desearon participar de forma voluntaria de la investigación, resultando una muestra de 39 adultos mayores.

Para la recolección de los datos se utilizó un cuestionario sobre consumo de alimentos, que se aplicó a los participantes voluntarios de los dos centros de jubilados y pensionados. El cuestionario fue diseñado especialmente para este estudio en base el instrumento de la investigación Ingesta de nutrientes en adultos mayores de la Comuna de Providencia, Santiago de Chile y al trabajo Hábitos alimentarios de adultos mayores de dos regiones de la Provincia de Catamarca, Argentina, respectivamente. Los datos recolectados fueron procesados y se obtuvieron los resultados de la encuesta con el programa Microsoft Excel.

## RESULTADOS

### Características de la muestra

El 51,3% estuvo representado por adultos mayores del centro de jubilados y pensionados Villa María Selva y el 48,7% por los de Acción Solidaria. En ambos centros la muestra estuvo representada por el sexo femenino (95% y 100%, respectivamente).

### Características del Patrón Alimentario

Para describir el Patrón Alimentario de los adultos mayores se utilizó el Patrón Alimentario Saludable propuesto por Sergio Britos (2012), el mismo establece recomendaciones para los diferentes alimentos, en porciones y a partir de éste se pueden establecer las brechas alimentarias.

A partir de las encuestas sobre consumo de alimentos realizadas, los resultados obtenidos fueron los siguientes:

Tabla 1: Patrón Alimentario y Brechas alimentarias en adultos mayores de dos centros de jubilados y pensionados de Santa Fe.

Alimento	Consumos recomendados o normativos	Consumos reales	Brechas alimentarias
Leche/Yogurt	2,5	1,54	-0,96
Quesos	1	2,07	1,07
Carnes magras y huevo	1,5	1,18	-0,32
Carnes no magras	0	+	+
Hortalizas(excepto feculentas)	3	1,82	-1,18
Frutas cítricas	1	0,75	-0,25
Frutas no cítricas	1	1,19	0,19
Pastas, arroces, cereales, legumbres, harinas y hortalizas feculentas	2,5	1,75	-0,75

Pan	2	0,8	-1,2
Aceite	2	2,1	0,1
Bebidas e infusiones sin azúcar	2,5	2	-0,5
Bebidas e infusiones con azúcar	equivalente a 25 gramos de azúcar	1,58	+
Agua	7,5	2,28	-5,2

Brecha Alimentaria: diferencia entre el consumo real y el consumo recomendado o normativo, de diferentes grupos o subgrupos de alimentos.

Los resultados identifican los consumos que son deficitarios (brechas negativas) o excesivos (brechas positivas).

La Tabla 1 indica que existen ocho (8) brechas negativas en el consumo de alimentos en los adultos mayores. En el caso de las brechas positivas, éstas corresponden a cinco (5) grupos de alimentos.

Realizando el análisis de cada una de las brechas alimentarias de la población de adultos mayores estudiada, se encontró que:

- 18% de ellos consume la porción recomendada de leche y yogurt; y sólo un 5% de estos cumple con la porción de queso.
- 41% y 3% cubre lo recomendado de carnes no magras y de carnes magras y huevos, respectivamente.
- 13% de ellos alcanza a cubrir las porciones recomendadas de hortalizas (excepto feculentas), 10% de frutas cítricas y 8% de frutas no cítricas.
- Ninguno de los adultos mayores alcanza a consumir las porciones del grupo de los cereales y hortalizas feculentas como así también de pan, aceites, bebidas e infusiones sin azúcar y agua.
- En el caso de las bebidas e infusiones con azúcar, se ha establecido que el consumo de las mismas no debe superar los 25 gramos de azúcar por día, esto equivale a no más de 250 ml de las mismas (1,25-1,5 porción), identificándose en la muestra que sólo un 5 % de los adultos mayores estudiados bebe la porción establecida, el resto no consume este tipo de bebidas o bien las consume en exceso.

## Conclusión

A partir de los resultados obtenidos se concluye que en la población de adultos mayores estudiada existen consumos deficitarios de algunos alimentos como ser leche y yogurt, carnes magras y huevos, hortalizas (excepto feculentas), frutas cítricas, pastas, arroces, cereales, legumbres, harinas y hortalizas feculentas, pan, bebidas e infusiones sin azúcar y agua.

Por otra parte, se identificaron consumos excesivos de quesos, carnes no magras, frutas no cítricas, aceites y también bebidas e infusiones con azúcar.

En los últimos años, la caracterización de la alimentación del adulto mayor ha adquirido relevancia respecto a futuras estrategias de promoción de la salud y prevención de enfermedades crónicas; para lograrlo es necesario estimular la adopción de prácticas alimenticias y estilos de vida que minimicen el riesgo adicional de mala salud y potencien las perspectivas de un envejecimiento activo y saludable.

## BIBLIOGRAFÍA

- **Álvarez Hernández J, Cuenllas Días A, Gómez Bustos F y col.,** 2010. Alimentación y Nutrición Saludable en los mayores. Mitos y Realidades. Editorial Médica Panamericana (Madrid). 2ª ed, 48p.
- **Britos S, Saraví A, Chichizola N y col.,** 2012. Hacia una Alimentación Saludable en la mesa de los argentinos. Orientación Gráfica Editora (Buenos Aires). 1ª ed, 91p.
- **Cornatosky MA, Barrionuevo OT, Rodríguez NL y col.,** 2009. Hábitos alimentarios de adultos mayores de dos regiones de la Provincia de Catamarca, Argentina. Diaeta 27(129):11-17.
- **Lema S, Longo E, Lopresti A.** 2000. Guías alimentarias para la población argentina. AADYND.
- **Martínez Rosabal SY, Martínez Barreiro LA, García Rivera SI y col.,** 2010. Estrategia Educativa de salud nutricional en el Adulto Mayor. Manzanillo 2010. III Congreso Regional de Medicina Familiar Wonca Iberoamericana - CIMF -X Seminario Internacional de Atención Primaria de Salud.
- Ministerio de Salud. Presidencia de la Nación. Claves para un buen envejecer. Manual de Autocuidados (2013).
- **Rodríguez GP, Matos CM, Pérez A y col.,** 1999. Evaluación nutricional de un grupo de adultos mayores en un consultorio médico de familias. Rev Cubana Aliment Nutr; 13(2):91-7.
- **Trápaga DY y Torres TF.** La alimentación de los mexicanos en la alborada del tercer milenio. Facultad de Economía e Instituto de Investigaciones Económicas, UNAM; Plaza y Janes, México. 2000.