

¿Es posible la educación alimentaria nutricional en adultos mayores? La experiencia en dos centros de jubilados de la ciudad de Santa Fe

Feser, Anabella R.^{1*}; Dezar, Gimena V.^{2*}; Ortigoza, Liliana del V.^{3*}

Resumen

En la adultez mayor la nutrición es importante para la salud física y emocional, para ello, la alimentación debe ser equilibrada, variada y gastronómicamente aceptable.

Promoviendo una alimentación saludable a través de la Educación Alimentaria Nutricional (EAN), se podría interactuar sobre la adopción de nuevas conductas alimentarias, reforzando aquellas positivas. Lo anterior se propone desde un espacio de respeto y afecto, utilizando estímulos que relacionen una alimentación saludable con una mejor calidad de vida, mayor grado de autonomía y mejor potencialidad humana.

El presente trabajo de investigación persiguió el objetivo de contribuir a una alimentación saludable en adultos mayores, mediante el diseño e implementación de estrategias didácticas.

Se llevó a cabo un estudio descriptivo, transversal e interpretativo. Se trabajó sobre una muestra de 39 adultos mayores pertenecientes a dos Centros de Jubilados y Pensionados de la ciudad de Santa Fe.

En cada centro de jubilados y pensionados se llevaron a cabo tres talleres didácticos, en los cuales se trabajó cocina saludable, grupos de alimentos y porciones e hidratación. Con respecto a los encuentros realizados, los adultos mayores mostraron interés y participación activa a lo largo de las intervenciones educativas.

Palabras Claves: Educación Alimentaria Nutricional, Adulto Mayor, Alimentación Saludable

¹ Estudiante avanzada de Lic. En Nutrición. Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas. Universidad Nacional del Litoral. Santa Fe. Argentina.

² Cátedra de Epidemiología y Salud Pública. ³ Departamento de Física. Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas. Universidad Nacional del Litoral. Santa Fe. Argentina.

* Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas. Universidad Nacional del Litoral. Ciudad Universitaria- Paraje El Pozo. Ruta Nacional 168. CC 242. Santa Fe. Santa Fe. Argentina. Tel: 0342-4575215/16.

e-mail: anabellafeser@gmail.com

SUMMARY

In the older adult nutrition it is important for physical and emotional health, for this, the diet must be balanced, varied and gastronomically acceptable.

Promoting healthy eating through the Food and Nutrition Education (EAN), it could interact on the adoption of new eating behaviors, reinforcing those positive. This is proposed for a space of respect and affection, using stimuli that link healthy eating with a better quality of life, greater autonomy and better human potential.

This research was aimed at contributing to healthy eating in older adults, through the design and implementation of teaching strategies.

A descriptive, cross and interpretative study was carried out. We worked on a sample of 39 elderly from two centers Pensioners city of Santa Fe.

In each center Pensioners are conducted three educational workshops, in which Healthy Cooking, Food Groups and Servings and hydration worked. With respect to meetings conducted, older adults showed interest and active throughout educational interventions participation.

Keywords: Food and Nutrition Education, Elderly, Healthy Eating