

¿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

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).

Una nutrición adecuada es uno de los “hábitos saludables” que se constituye en principio básico de prevención en geriatría (Nuevas Miradas sobre el Envejecimiento. Colección Manuales y Guías. Serie Personas Mayores, 2009).

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). 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.

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 (Martínez Rosabal y col., 2010).

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.

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 (Cornatosky y col., 2009).

"La Educación Nutricional es una faceta de la Educación para la Salud que pretende facilitar la adopción voluntaria de conductas relacionadas con la nutrición que favorezcan la salud y el bienestar. Además, se considera uno de los elementos esenciales para contribuir a la prevención y control de los problemas relacionados con la alimentación en el mundo" (Restoy, 2012).

La Educación Alimentaria Nutricional (EAN) trasciende el simple hecho de informar, ya que además de ello, intenta revalorizar, revisar, incorporar actitudes, valores y prácticas y promover el desarrollo de habilidades que mejoren la situación alimentaria y nutricional personal, familiar y comunitaria, teniendo en cuenta a la persona, su grupo y su cultura, aprovechando los recursos disponibles (Lema y col., 2010).

Desde la presente investigación, tratando de promover la EAN, se implementan mecanismos participativos, mediante estrategias de educación innovadoras y prácticas.

Es importante resaltar que en el adulto mayor, la conducta alimentaria es difícilmente modificable debido a diferentes factores, como lo es la tradición, la cual da cuenta de aquellos valores y prácticas transmitidos de generación en generación y que marcan pautas de comportamiento. Alrededor de la tradición confluye el pensamiento mágico religioso, además se comprometen automatismos culturales que pueden tener origen en las creencias, las cuales se configuran en las costumbres y se instalan en los hábitos. Estos aspectos implican para el nutricionista un gran reto; debe promover el conocer sobre alimentación y nutrición, despertando en el individuo o grupo la motivación, el interés, la convivencia, valorizando actitudes y prácticas alimentarias que repercutirán en su salud y por ende es su estado nutricional (Restrepo y col., 2006).

Por lo anteriormente mencionado, se considera de vital importancia el intercambio a través de diversas instancias educativas, que contemple la valoración de hábitos saludables permitiendo prolongar sus años de vida, manteniendo un buen estado de salud para que los años venideros sean vividos con calidad.

En esta dirección se propone como objetivo del presente trabajo de investigación:

- Diseñar e implementar intervenciones educativas en el área de la alimentación en adultos mayores.

METODOLOGÍA

Se realizó un trabajo de investigación de tipo descriptivo, transversal e interpretativo.

La unidad de análisis estuvo conformada por adultos mayores (60 años y más) de ambos sexos asociados a dos Centros de Jubilados y Pensionados de la ciudad de Santa Fe- CENTRO de JUBILADOS Y PENSIONADOS "VILLA MARIA SELVA" y CENTRO de JUBILADOS Y PENSIONADOS "ACCION SOLIDARIA"-, que desearon participar de manera voluntaria, resultando una muestra de 39 participantes.

Previo a la planificación de las estrategias educativas, en ambos centros de jubilados, se realizó un diagnóstico de situación del lugar y de la población que asistía a los mismos. Luego se diseñaron e implementaron tres talleres educativos en cada uno de los Centros.

Para el diseño y planificación de cada taller y sus estrategias didácticas se tuvo en cuenta el patrón alimentario saludable propuesto por Sergio Britos (2012) en alimentación e hidratación, y las guías alimentarias para la población argentina (2000). Además, se planificó un taller de cocina, dentro del marco de alimentación saludable.

Los talleres en el primer centro fueron programados para los meses de octubre a diciembre de 2014, y se volvieron a editar en marzo y abril del siguiente año. En el segundo centro, los mismos fueron realizados en mayo y junio de 2015.

RESULTADOS

De la Primer Instancia. Diagnóstico de Situación.

El CENTRO DE JUBILADOS Y PENSIONADOS VILLA MARIA SELVA se encuentra ubicado en calle Alvear 6133, nucleando alrededor de 400 socios. El mismo, cuenta con un amplio espacio físico, incluyendo un salón donde se llevaron a cabo las distintas

actividades y además cuenta con una cocina donde se prepararon diferentes recetas saludables.

El CENTRO DE JUBILADOS Y PENSIONADOS ACCION SOLIDARIA cuenta con aproximadamente 120 socios, activos concurrentes a distintas actividades programadas por la dirección del mismo. Ubicado en calle General Paz al 5530, este centro presenta un espacio físico reducido, en el que pudieron implementarse los talleres sin dificultades, debido a la muy buena predisposición de los participantes.

De la Segunda Instancia. Planificación e Implementación de Estrategias Didácticas.

- *Primer Taller: "Taller de Cocina Saludable".*

En esta intervención se elaboraron tortas saludables, que previamente los participantes habían degustado.

Los participantes, divididos en pequeños grupos, pudieron con la ayuda de nutricionistas voluntarias, elaborar y cocinar una de las recetas propuestas, para luego socializar y compartir la colación dulce.

Finalizado el taller, a cada participante se le entregó un Recetario Saludable.

- *Segundo Taller: "¿Aprendemos juntos sobre alimentación saludable?"*

En esta segunda instancia se realizaron actividades lúdicas y recreativas adaptadas al adulto mayor. El objetivo consistió en acercar a los concurrentes a profundizar sobre hábitos alimentarios saludables.

Para la actividad de apertura se trabajó con el total de participantes que asistieron, se realizó una lluvia de ideas con el propósito de conocerlos e indagar sobre su alimentación.

Durante el desarrollo se dio una breve charla explicativa sobre las porciones, el fraccionamiento y los alimentos saludables dentro de cada grupo de alimentos, para ello se trabajó con el Óvalo Nutricional en distintos afiches. Los adultos mayores se mostraron interesados por la temática, realizando preguntas referidas a lo trabajado, en un clima de escucha e intercambio.

Finalmente, se dividió al total de participantes en dos grupos. Se realizó un juego que consistió en armar las 4 comidas diarias, eligiendo para ello alimentos saludables. Luego, se reflexionó sobre los alimentos elegidos para cada comida. En este momento particular del taller hubo mucho entusiasmo y alegría por parte de los voluntarios.

- *Tercer Taller: "¿Conversamos juntos sobre lo que es una hidratación saludable? Un gran desafío para todos.*

En esta ocasión se trabajó sobre el eje hidratación saludable en el adulto mayor. El objetivo propuesto fue acercar a los participantes las recomendaciones para una hidratación saludable.

Para el inicio, la actividad se centró en conocer el hábito de hidratación de los concurrentes, para ello se realizaron unas breves preguntas al grupo sobre la temática, quienes compartieron sus experiencias en un clima ameno.

Posteriormente, durante el desarrollo, se brindó al grupo una charla sobre importancia y funciones del agua en el organismo, resultados del Estudio HidratAr, categorías de bebidas, marcas comerciales, y por último recomendaciones para una ingesta saludable de líquidos.

Para finalizar este último taller, se dividió al total de participantes en 2 grupos, cada uno de ellos contaba con envases, etiquetas e imágenes de bebidas comerciales y debían incluirlos en la categoría que consideraran- agua pura, bebidas con sabor e infusiones con azúcar, bebidas con sabor e infusiones sin azúcar, alimentos sólidos fuente de agua-, dando lugar a una puesta en común sobre lo incluido en cada categoría.

Para finalizar cada taller, se jugó un Nutribingo referido a la temática desarrollada y se sortearon tortas saludables y bolsones de alimentos entre los ganadores.

Discusión

En la bibliografía consultada, existen escasos trabajos que relacionen EAN con adulto mayor. Específicamente, en nuestro país, aún no se han realizado estudios de este tipo.

Es importante resaltar que en el adulto mayor, la conducta alimentaria es difícilmente modificable debido a diferentes factores, como lo es la tradición, la cual da cuenta de aquellos valores y prácticas transmitidos de generación en generación y que marcan pautas de comportamiento. Estos aspectos implican al nutricionista un gran reto; debe promover el conocer sobre la alimentación y la nutrición, despertando en el individuo o grupo la motivación, el interés, la convivencia, valorizando actitudes y prácticas alimentarias que repercutirán en su salud y por ende es su estado nutricional.

Por lo anteriormente mencionado, se consideró de vital importancia el intercambio a través de diversas instancias educativas, promoviendo en los adultos mayores una alimentación variada y equilibrada, que contemple la valoración de hábitos saludables, permitiendo prolongar sus años de vida, manteniendo un buen estado de salud para que los años venideros sean vividos con calidad.

A través de la presente investigación se puede afirmar que es posible la realización de intervenciones educativas en el adulto mayor que puedan modificar hábitos que son pocos saludables, a través de una correcta planificación e implementación de los talleres.

Los resultados hallados coinciden con los obtenidos por Martínez Rosabal y col. (2010) realizado en México donde implementaron una estrategia educativa de salud nutricional en una muestra de 30 adultos mayores de la localidad de Manzanillo, donde se comprobó la en el nivel de conocimientos sobre nutrición luego de la estrategia.

Otro trabajo realizado en Cuba en el año 2003 por Gutiérrez Maydata y col., también demostró que es posible modificar hábitos a través de intervenciones educativas en adultos mayores de 60 años y más.

Conclusiones

Acerca de Diseñar e implementar intervenciones educativas en el área de la alimentación en adultos mayores, las conclusiones a las que se ha arribado, luego de analizar los resultados presentados, son las siguientes:

El grado de participación, interés y desenvolvimiento por parte de los adultos mayores de ambos centros de jubilados, fue creciendo a medida que transcurrían las instancias educativas, participando de manera activa en cada uno de los encuentros.

Mediante el uso de estrategias didácticas lúdicas, innovadoras y prácticas, es posible fomentar una alimentación saludable en los adultos mayores, impactando positivamente en el grado de conocimiento sobre nutrición y alimentación, como así también sobre la motivación e interés de ésta población.

A partir de esta experiencia, fue posible demostrar que aunque los adultos mayores tengan estilos de vida que se encuentran muy arraigados, se pueden modificar algunos de estos utilizando como estrategia la EAN.

Agradecimientos

A la Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas de la Universidad Nacional del Litoral.

A los Centros de Jubilados y Pensionados "Villa María Selva" y "Acción Solidaria" de la ciudad de Santa Fe, por haberme brindado la oportunidad de contribuir a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores y a la realización del presente trabajo.

La presente investigación forma parte del PEIS: "Educación Alimentaria, Nexo entre Universidad y Comunidad".

Referencias bibliográficas

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, 1-91.

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.

Gutiérrez Maydata, A.; Wong Pérez, N.; Wong Orfila, T. (2003). *Proyecto de educación nutricional para el adulto cubano*. *Medicentro* 7(1), 1-8.

Lema, S.; Longo, E.; Lopresti, A. (2000). *Guías alimentarias para la población argentina*. AADYND.

Lema, S.; Vázquez, N.; Antun, C. y col. (2010). *Factores que inciden en la compra de alimentos en distintos ámbitos de comercialización y su relación con la implementación de Educación Alimentaria Nutricional (EAN)*. *Diaeta*. 28(133), 32-37.

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.

Nuevas Miradas sobre el Envejecimiento. Colección Manuales y Guías. Serie Personas Mayores. Ed. Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Madrid). 1ª ed, 1:471.

Restoy, SJL. (2012). *Cambios en el consumo de fruta y verdura en estudiantes de 2.º de ESO después de seguir un programa de educación nutricional*. *Nutr. clín. diet. hosp.*: 32(1),26-34.

Restrepo, MSL.; Morales, GRM.; Ramírez GMC. y col. (2006). *Los hábitos alimentarios en el adulto mayor y su relación con los procesos protectores y deteriorantes en salud*. *Rev Chil Nutr* 33(3),500-510.

Fuentes electrónicas

- <http://publicaciones.ops.org.ar/publicaciones/otras%20pub/ManualAutocuidado.pdf>
(Consulta: 30/06/2014).