

# Conocimiento del adulto mayor sobre la alimentación balanceada

## Autores:

1. MSc . Miriam Valdés Fernández\*
2. Lic. Diego Depestre Rojas
3. Lic. Anays Arredondo Ramírez

**Dirección:** Ave. 25 No. 15805 entre 158 y 160 Rpto. Cubanacán, Playa.

**Email:** [mirian@neuro.ciren.cu](mailto:mirian@neuro.ciren.cu)

**Teléfono:** 52581349 y 7 271 50 44 (ext. 702)

**Centro de trabajo:** Centro Internacional de Restauración Neurológica (CIREN)

**Ciudad:** La Habana

**País:** Cuba

Alimentar al adulto mayor con una dieta balanceada y equilibrada y contribuirá a mejorar su estado de salud. Con el objetivo de evaluar los conocimientos del adulto mayor sobre los requisitos que debe cumplir una dieta balanceada. Se realizó un estudio descriptivo para evaluar el nivel conocimientos. Se seleccionó una muestra de 15 trabajadores de 60 años y más, los participantes fueron elegidos en la consulta de trabajadores realizada en el último cuatrimestre del año 2019. Se le aplicó una guía de entrevista sobre el conocimiento de los requisitos que debe cumplir una dieta balanceada. Se tomaron las siguientes variables socio- demográficas de interés: Edad, Sexo: nivel escolar, los resultados se expresan en gráficos. Solo el 20% de la muestra describió correctamente el significado de una dieta. Balanceada. Los resultados de la entrevista demostraron la necesidad de crear un programa de educación nutricional para el adulto mayor.

Palabras clave: adulto mayor, dieta balanceada, conocimientos

## Introducción

La población de adultos mayores se viene incrementando en el país y su problemática es compleja (1). La dieta balanceada tiene gran importancia ya que no existe un alimento que por sí sólo sea capaz de suministrar todos los nutrientes que el organismo necesita y en cantidades adecuadas (2)

Alimentar al adulto mayor con una dieta balanceada y equilibrada contribuirá a mejorar su estado de salud (2), ya que permite prevenir enfermedades crónicas como principales causas de morbilidad, discapacidad y mortalidad (3).

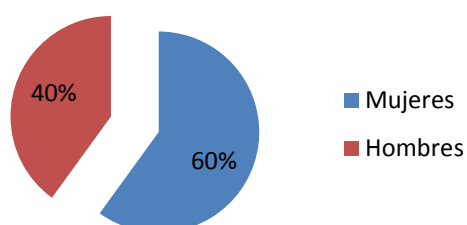
El objetivo del presente trabajo fue evaluar los conocimientos del adulto mayor sobre los requisitos que debe cumplir una dieta balanceada.

## Materiales y métodos

Estudio descriptivo para evaluar el nivel conocimientos sobre los requisitos que debe cumplir una dieta balanceada. Para ello se seleccionó una muestra de 15 trabajadores de 60 años y más, los participantes fueron elegidos en la consulta de trabajadores realizada en el último cuatrimestre del año 2019. Se le aplicó una guía de entrevista sobre conocimiento acerca de los requisitos que debe cumplir una dieta balanceada. Se tomaron las siguientes variables socio-demográficas de interés: Edad, Sexo: nivel escolar, los resultados se expresan en gráficos.

## Resultados y discusión

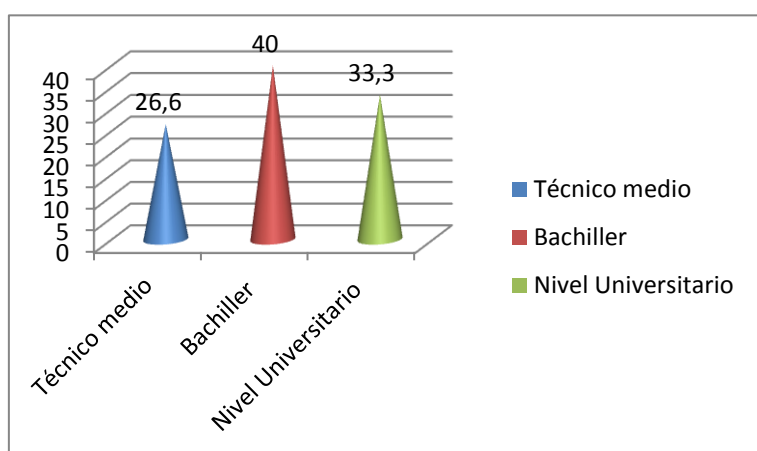
Se encuestaron 15 trabajadores. La distribución por género de la población objeto de estudio correspondió a 9 mujeres (para un 60%) y 6 hombres (siendo un 40%) como se observa en el gráfico 1.



**Gráfico No 1.** Distribución de la muestra según sexo

Esta caracterización se corresponde con los descritos para el sector de la salud en Cuba, donde las mujeres constituyen la principal fuerza laboral (4).

El grupo etarios de los trabajadores entrevistado está entre 60 y 64 años,



**Gráfico No 2.** Nivel escolar de la muestra entrevistada

Los datos expuestos en el gráfico No 2 tomados a partir de la guía de entrevista aplicada indican que la distribución por nivel de formación académica actual de la población objeto de estudio correspondió a un 40% bachiller (6), 33,3% universitarios (5), 26,6% técnicos medios (6).

Guía de entrevista aplicada para evaluar los conocimientos de los adultos mayores sobre los requisitos que debe cumplir una dieta **una dieta** balanceada.

Nombre y apellido:
Edad:
Sexo:    H        M
Nivel escolar:
1. ¿Qué significa que una dieta cumpla con la sigla SECA?
2. Describe las sigla SECA S.                    E.                    C.                    A.
3. ¿Elabora usted sus alimentos?    Si        No
4. ¿Utiliza aceites vegetales para elaborar sus alimentos?
5. ¿Su dieta comprende frutas y vegetales diariamente?



Solo el 20% de la muestra describió correctamente el significado de una dieta que cumpla con la sigla SECA, refiriendo que es una dieta balanceada, que contiene todos los nutrientes que el organismo necesita.

Con respecto a la descripción de la sigla el 80% relaciona la S. con seguridad y no con suficiente, en cuanto a la cantidad de nutrientes de forma que se cumplan las recomendaciones nutricionales de acuerdo con la edad, sexo, actividad que realiza.

Por otra parte, el 100% de la muestra entrevistada no relacionó la E. con equilibrada, basada en las proporciones en que se encuentren los nutrientes en los alimentos.

En referencia a la C. el 100% de la muestra la relacionó con cantidad y no con la palabra completa que obedece a que la adieta contenga todos los nutrientes como glúcidos, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.

Sin embargo, el 100% de la muestra relacionó A. con adecuada. Una dieta adecuada debe ajustarse a las características del individuo.

En referencia a la elaboración de los alimentos el 80% elabora sus alimentos y utilizan aceite vegetal para la elaboración de los mismos.

No se evidenció el mismo resultado en cuanto a la ingestión de frutas y vegetales diariamente, en la que el 100% de la muestra refirió dificultades para cumplir con este aspecto.

Según la literatura consultada una alimentación balanceada, es aquella que contiene los nutrientes necesarios para el adecuado funcionamiento del organismo, es base de una apropiada calidad de vida (5).

## Conclusiones

Se evidenció desconocimiento en la población entrevistada, sobre qué es una dieta balanceada.

Los resultados de la entrevista demostraron la necesidad de crear un programa de educación nutricional para el adulto mayor.

## Referencias Bibliográficas

1. Sánchez-Ruiz F, De la Cruz-Mendoza F, Cereceda-Bujaico M, Espinoza-Bernardo. Asociación de hábitos alimentarios y estado nutricional con el nivel socioeconómico en adultos mayores que asisten a un Programa Municipal. An. Fac. med. [Internet]. 2014 Abr [citado 2020 Mar 24]; 75 (2): 107-111. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-55832014000200003&lng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832014000200003&lng=es).
2. Villalobos M I, Fernández VA. Hacia una educación nutricional saludable en los adultos mayores del Consejo Popular Guáimaro Norte. **Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, Nº 154, Marzo de 2011.** <http://www.efdeportes.com/>
3. Sylvia M. Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y su relación con factores sociodemográficos en adultos mayores de Curgos, Perú <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6181494.pdf>
4. ONE. Empleo en Cifras. Cuba 2010 - Oficina Nacional de Estadísticas.
5. Troncoso PC. Alimentación del adulto mayor según lugar de residencia. Horiz. Med. [Internet]. 2017 Jul [citado 2020 Mar 25]; 17(3): 58-64. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-58X2017000300010&lng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-58X2017000300010&lng=es).