

UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ  
EXTENSIÓN CHONE

CARRERA: NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

TRABAJO DE TITULACIÓN  
LICENCIADAS EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

TEMA:

“LA ALIMENTACIÓN EN LOS ADULTOS MAYORES OBESOS  
DE LA PARROQUIA ELOY ALFARO”

AUTORAS:

ARTEAGA VERA ADRIANA LISBETH

ARTEAGA VERA GEMA CECIBEL

TUTORA:

LIC. GLENDA ORTÍZ FERRÍN

CHONE- MANABÍ- ECUADOR

2015

Lic. Glenda Ortiz Ferrin. Docente de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí extensión Chone, en calidad de director de trabajo de titulación.

**CERTIFICO:**

Que la presente TRABAJO DE TITULACIÓN: “La alimentación en los adultos mayores obesos de la Parroquia Eloy Alfaro”, ha sido exhaustivamente revisada en varias sesiones de trabajo, se encuentra lista para su presentación y apta para su defensa.

Las opiniones y conceptos vertidos en este Trabajo de Titulación son fruto del trabajo, perseverancia y originalidad de sus autoras: Arteaga Vera Adriana Lisbeth y Arteaga Vera Gema Cecibel, siendo de su exclusiva responsabilidad.

Chone, Agosto 2015

.....

Lic. Glenda Ortiz Ferrin

TUTOR

## **DECLARACIÓN DE AUTORIA.**

Las responsabilidades de las opiniones, investigaciones, resultados, conclusiones y recomendaciones presentados en este trabajo de titulación, es exclusividad de sus autoras.

Chone, Agosto de 2015

.....  
Arteaga Vera Adriana Lisbeth

**AUTORA**

.....  
Arteaga Vera Gema Cecibel

**AUTORA**



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABI EXTENSION CHONE  
CARRERA DE NUTRICION Y DIETETICA

LICENCIADAS EN NUTRICION Y DIETETICA

Los miembros del tribunal Examinador aprueban el informe de investigación, sobre el tema “La alimentación en los adultos mayores obesos de la Parroquia Eloy Alfaro”, elaborado por las egresadas Arteaga Vera Adriana Lisbeth y Arteaga Vera Gema Cecibel, siendo de su exclusiva responsabilidad.

Chone, junio 2015

.....

Dr. Víctor Jama Mgs.

**DECANO**

.....

Lic. Glenda Ortíz Ferrín

**DIRECTORA DE TESIS**

.....

**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

.....

**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

.....

**SECRETARIA**

## **DEDICATORIA**

Este trabajo de titulación es dedicado primeramente a Dios por darme la vida, a mi madre y abuelos quienes con mucho cariño, amor, esfuerzo y ejemplo han hecho de mí una persona con valores para poder desenvolverme como esposa, madre, y profesional.

Al hombre que me dio la vida, el cual a pesar de haberlo perdido a muy temprana edad, ha estado siempre cuidándome y guiándome desde el cielo.

A mi esposo Mario, e hija Yibieth que son el motivo y la razón que me han llevado a seguir superándome día a día, para alcanzar mis más preciados ideales .de superación, ellos fueron quienes en los momentos más difíciles, me dieron su amor y comprensión para poderlos superar

Quiero también agradecer a mis hermanas que siempre han estado junto a mí y brindándome su apoyo incondicional, a mi familia en general, porque me han brindado su apoyo encada momento de mi vida y por compartir conmigo cada instante, también dejarles a ellos una enseñanza que cuando se quiere alcanzar algo en la vida no hay tiempo ni obstáculos que lo impidan para poder lograrlo.

A mis profesores gracias por confiar en mí, y por todos los conocimientos adquiridos.

*ADRIANA ARTEAGA*

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento de mi formación profesional.

A mi madre, por ser el pilar más importante y por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional sin importar nuestras diferencias de opiniones.

A mi padre, a pesar de nuestra distancia física, siento que estás conmigo siempre y aunque nos faltaron muchas cosas por vivir juntos, sé que este momento hubiera sido tan especial para ti como lo es para mí.

A mis abuelitos que han estado conmigo en todos los momentos de mi vida.

A mis hermanas por el apoyo que me brindan día a día.

A mi esposo Fabian, e hija Brihana quienes han sido mi inspiración para seguir luchando y no desmayar, gracias por estar apoyándome en todo momento.

A mis profesores, gracias por su tiempo, por su apoyo así como por la sabiduría que me transmitieron en el desarrollo de mi formación profesional.

*GEMA ARTEAGA*

## **AGRADECIMIENTO**

Nos complace sobre manera a través de este trabajo exteriorizar nuestros sinceros agradecimientos a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí extensión Chone y en ella a los distinguidos docentes, quienes con su profesionalismo y ética han puesto de manifiesto, y que además enrumbaron a cada uno de los que acudimos, con sus conocimientos que nos servirán para ser útiles en la sociedad.

A nuestra tutora Lcda. Glenda Ortiz Ferrin quien con su experiencia como docente ha sido la guía idónea durante el proceso que a llevado el realizar este trabajo de titulación, nos ha brindado el tiempo necesario, como la información para que este anhelo llegue a ser felizmente culminado.

De la misma manera agradecerle a los moradores de la Parroquia Eloy Alfaro del cantón Chone, por abrimos las puertas para realizar nuestro trabajo de titulación.

**ADRIANA Y GEMA**

## INDICE GENERAL

### Contenido

PORTADA.....	
PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TUTOR .....	ii
DECLARACIÓN DE AUTORÍA.....	iii
PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	iv
PÁGINA DE DEDICATORIA .....	v-vi
PÁGINA DE AGRADECIMIENTO .....	vii
INDICE GENERAL.....	viii-x
1. INTRODUCCIÓN .....	1-2
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	3
2.1. Contextos.....	3
2.1.1 Contexto macro. ....	3
2.1.2. Contexto meso. ....	3
2.1.2. Contexto micro .....	4
2.2. Formulación del problema.....	5
2.3. Delimitación del problema .....	5
2.4. Interrogantes de la investigación .....	5
3. JUSTIFICACIÓN .....	5
4. OBJETIVOS .....	7
4.1. Objetivo general .....	7
4.2. Objetivos específicos.....	7
CAPITULO I.....	8
5. MARCO TEÓRICO.....	8
5.1. Alimentación .....	8
5.1.1. Grupo alimenticio que estructura la buena alimentación.....	8
5.1.2. El adulto mayor.....	13
5.1.3 Importancia de la alimentación en los adultos.....	14
5.1.4. La alimentación saludable en el adulto mayor.....	15
5.1.5. La nutrición en el adulto mayor .....	15

5.1.6. Necesidad calórica. ....	24
5.1.7. Factores que intervienen en alimentación de los adultos mayores .....	27
5.2. Adultos mayores obesos.....	29
5.2.1. Factores que intervienen en la obesidad. ....	30
5.2.2. Tipos de obesidad.. ....	33
5.2.3. Causas de la obesidad. ....	35
5.2.4. Consecuencias de la obesidad.....	40
5.2.5. Epidemiología de la obesidad.....	48
5.2.6. Etiología de obesidad.....	48
5.2.7. fisiología de la obesidad. ....	48
5.2.8. parametros antropometricos .....	50
CAPITULO II .....	52
6. HIPÓTESIS.....	52
6.1. Variables .....	52
6.1.1. Variable Independiente .....	52
6.1.2. Variables Dependiente .....	52
6.1.3. Término de relación .....	52
CAPÍTULO III.....	53
7. METODOLOGÍA .....	53
7.1. Tipo de investigación.....	53
7.2. Nivel de investigación .....	53
7.3. Métodos .....	54
7.3.1. Teóricos.....	54
7.4. Técnicas de recolección de información .....	54
7.5. Población y muestra .....	55
7.5.1. Población .....	55
7.5.2. Muestra .....	55
8. MARCO ADMINISTRATIVO .....	56
8.1 Recursos humanos .....	56
8.2 Recursos financieros.....	56
CAPÍTULO IV.....	57

9. RESULTADOS OBTENIDOS Y ANÁLISIS DE DATOS .....	57
9.1. Encuesta dirigida a adultos mayores .....	57
9.2 Entrevista dirigida a un especialista .....	64
10. COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS.....	65
CAPÍTULO V .....	66
11. CONCLUSIONES .....	66
13. RECOMENDACIONES .....	67
Bibliografía .....	69-70
Anexos .....	71

## **1. INTRODUCCIÓN**

El sostener una alimentación adecuada es el primer peldaño encuadrado en un estilo de vida saludable, para ello se involucra la educación, que es un proceso que producirá cambios de juicio y de comportamiento además degenerara conductas positivas en la población frente al problema de la inadecuada alimentación en los adultos mayores obesos.

La obesidad ha pasado a ser una enfermedad, ocasionada por varias razones y trae consigo diversas complicaciones, se identifica por el exceso de grasas en el organismo y se presenta cuando el índice de masa corporal en el adulto es mayor a 25 unidades. La obesidad ha pasado a ser una enfermedad, ocasionada por varias razones y trae consigo diversas complicaciones, se identifica por el exceso de grasa en el organismo y se presenta cuando el índice de masa corporal en los adultos mayores excede las 25 unidades.

La obesidad se considera en la actualidad, un problema de salud en la mayoría de países del mundo, y se ha hablado mucho acerca de los efectos que esta puede producir en los colectivos como la infancia, sin embargo aparecen otros grupos como el de los adultos mayores, en la que se vuelve más perjudicial para la salud.

Los problemas de alimentación en los adultos mayores, requieren especial atención, puesto que en edad avanzada la obesidad es frecuente, y la inadecuada alimentación conlleva a un desajuste nutricional en todas las etapas de vida de una persona, pero afecta más a los adultos de la tercera edad ya que su cuerpo sufre transformaciones y cambios físicos causando una disminución en la actividad física, lo que provoca que pierdan masa muscular y algunos tejidos excepto el tejido adiposo que es reemplazado por el aumento de la masa grasa, agudizando la problemática.

En el **capítulo I** el trabajo contiene un marco teórico debidamente sustentado por autores que realizan aportes sustanciales al tema tratado, con lo que se le da más valía a la descripción de la interrelación de las variables.

En el **capítulo II** el proyecto parte de una hipótesis establecida describiéndose las dos variables; la independiente, que ejerce su influencia sobre la dependiente. Se describe la metodología, los tipos de investigación que fueron esenciales para la obtención teórica y de campo que dieron paso al marco teórico.

.En el **capítulo III** tenemos la metodología en el cual encontramos los tipos de investigación, el nivel de investigación, los métodos, la población y muestra más el marco administrativo con el cronograma de actividades, los que permitieron realizar la investigación.

En el **capítulo IV** refleja los porcentajes de cuadros estadísticos y gráficos que determinan los factores que intervienen en esta problemática, con su respectivo análisis basado en las investigaciones, desarrolladas a través de las encuestas a un determinado grupo de adultos mayores obesos.

En el **capítulo V** abarca las conclusiones y recomendaciones donde se verifica el cumplimiento de los objetivos planteados, a través de los cuales se identifican las causas de la obesidad relacionándola con la alimentación, así como las acciones emprendidas en beneficio de los adultos mayores obesos, y así poder darles la oportunidad de evitar patologías que relacionen con el problema a través de una dieta óptima.

## 2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 2.1.CONTEXTOS

**2.1.1 Contexto macro.** - Según M Ortega en el 2007 “ a pesar de que la población tiene una mayor conciencia de la importancia en la alimentación de las frutas y de las verduras con respecto a otros alimentos, como los cereales, y asocian su consumo con un mejor control de peso corporal, su consumo fue muy bajo”.<sup>1</sup>.

En el 2011, un estudio sobre la obesidad en la tercera edad, obtiene como conclusión, que en el grupo de adultos mayores investigados, según las estadísticas que se han realizado con respecto al porcentaje de grasa corporal en el cuerpo, se puede determinar que existe obesidad y sobre peso en mujeres y hombres.

Llegando de esta manera a comprobar que estas personas realizaron una mala distribución en su alimentación y consumiendo grandes cantidades al final del día.<sup>2</sup>

**2.1.2. Contexto meso.** - En la Universidad Técnica de Manabí en la Facultad de ciencias de la salud en la carrera de Nutrición y Dietética, en la tesis. Se observan unos valores evaluados de sobrepeso y obesidad que posiblemente se deba a una vida sedentaria y a la práctica insuficiente de actividades físicas y deportivas, como se pudo medir. De la ingesta por el consumo de grasas, el 80% de la población adulto mayor comen diariamente alimentos preparados o usando grasa y de 1 a 4 veces y más de 4 veces a la semana el 9% lo hacen.<sup>3</sup>

Con respecto a los factores de riesgo nutricional del grupo en estudio en el “Tratamiento del sobrepeso y la obesidad en las mujeres Adultas, Santo Domingo de Los Tsáchilas 2010” se presentó que los antecedentes familiares de sobrepeso y

---

<sup>1</sup> Ortega, España M, 2007, Hábitos alimentarios y su relación con los conocimientos, respecto al concepto de dieta equilibrada, de un colectivo de mujeres jóvenes con sobrepeso/obesidad, Universidad Complutense de Madrid, Madrid

<sup>2</sup> Ramos Palmero, Rosa María. Madrigal Pérez, Mauricio, 2011 La obesidad en la tercera edad Facultad de Ciencias Médicas "Dr. Faustino Pérez Hernández" Centro Provincial de Higiene y Epidemiología. Sancti Spiritus de Cuba.

<sup>3</sup> Álvarez Alcívar Ángel Ignacio. Vera Mero Joel Fabricio, 2013, “Evaluación de la dieta en relación al requerimiento nutricional de los adultos mayores, comedor geriátrico, “Vicente de la Cruz”, Andrés de Vera, Portoviejo. Junio -Noviembre 2012”, Universidad Técnica de Manabí, Facultad de ciencias de la salud, carrera de Nutrición y Dietética

obesidad son muy altos, además tienen un elevado consumo de grasas saturadas es alto en un 55%, no así el consumo de frutas y vegetales que es bajo en el 93% de la población investigada.<sup>4</sup>

Los riesgos en el ámbito nutricional son muy altos, debido a la poca calidad de atención que se le da a la alimentación, con el poco conocimiento de ingerir las porciones necesarias para una dieta sana equilibrada de tal manera que los seres humanos especialmente los niños muestran un sobrepeso que originan los altos índices de mortalidad en la vida adulta.

**2.1.2. Contexto micro.-** En Manabí especialmente en la Parroquia Eloy Alfaro del Cantón Chone, se constata un incremento de los adultos mayores obesos, que mantiene una inadecuada alimentación, un problema que se arrastra desde hace varios años, profundizada por el arraigo de malos hábitos alimenticios a lo largo de las diferentes etapas de vida.

Estas personas en su mayoría han dejado de ser económicamente activas, y dependen de la familia para subsistir, sometiéndose a una alimentación sustentada en el aumento de alimentos ricos en sal, grasa, azúcares pobres en minerales vitaminas y otros micronutrientes.

Es importante no mezclar los derivados de la leche con verduras y el método de cocción debe ser a la plancha o al vapor, no debe utilizar aceite para freír, ni deben saltarse las comidas

---

<sup>4</sup> Loaiza Bravo, Orlando Efrén , 2010, “Tratamiento del sobrepeso y obesidad en mujeres Adultas, Santo Domingo de Los Tsachilas 2010”, Escuela Superior Politécnica de Chimborazo,

## **2.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cómo influye la alimentación en los adultos mayores obesos de la Parroquia Eloy Alfaro del Cantón Chone del período Julio a Diciembre de 2014?

## **2.3. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA**

### **2.3.1 Campo de Estudio:** Salud

### **2.3.2. Área:** Alimentación

### **2.3.3. Aspectos:**      **a:** Alimentación; **b:** Adultos mayores obesos

**2.3.4. Problema:** La alimentación desequilibrada es una de las principales causas de obesidad en los adultos mayores, además, son personas de bajos recursos económicos, que viven solos, desconocen de la alimentación adecuada, con la edad también han disminuido la actividad física y por comodidad los alimentos frecuentemente son fritos en aceite y están saturados de grasa y azúcar.

**2.3.5. Delimitación espacial:** Este trabajo investigativo se realizará en la Parroquia Eloy Alfaro del Cantón Chone.

**2.3.6. Delimitación temporal:** La investigación se desarrollará durante el período de Julio a Diciembre de 2014.

## **2.4. INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN**

¿Cuáles son las bases teóricas de la alimentación?

¿Cómo está estructurada la alimentación en el adulto mayor?

¿Cuáles son los factores que intervienen en la obesidad de los adultos mayores?

¿Cómo influye la alimentación en la obesidad de los adultos mayores?

### 3 JUSTIFICACION

El desarrollo de este proyecto es **importante** debido a que la obesidad está asociada a todas las enfermedades degenerativas que se presentan en la tercera edad, por lo tanto cuando la aportación de los alimentos proporciona una nutrición desbalanceada en los adultos mayores, estos sucumben el riesgo de desarrollar obesidad.

La presente investigación es de **interés** porque implementa diversas acciones orientadas a mantener una apropiada alimentación, con un mejor estilo de vida ajustado al contexto socioeconómico y cultural, lo que supone un gran reto porque en la actualidad, se produce un creciente aumento de la obesidad en los adultos mayores.

El proyecto investigativo **beneficiara** a todos los pacientes y profesionales así mismo hay que tomar en cuenta que la misión junto con la visión de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí como institución que se impone bajo su gestión, la formación de profesionales competentes fomentando la investigación científica, con la innovación de conocimientos, vinculándolos con la sociedad, constituyéndose en un referente para otros trabajos que estén relacionados con el tema.

La **factibilidad** del proyecto está dada por el acceso a la información bibliográfica, de campo con la cual se construirá el marco teórico que describirá la interrelación de las variables debidamente sustentado, representado en la investigadora, tutor y demás involucrados en la investigación, destacando que las ejecutoras del proyecto aportan con el recurso económico que financiaría el mismo.

Así mismo, este trabajo es **original** ya que es un tema no realizado antes, lo cual relaciona dos problemas muy comunes en el medio, sustentado por las propias investigadoras.

## **4. OBJETIVOS**

### **4.1. OBJETIVO GENERAL**

Determinar la incidencia de alimentación en los adultos mayores obesos de la Parroquia Eloy Alfaro del Cantón Chone durante el período Julio a Diciembre de 2014.

### **4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Analizar las bases teóricas de la alimentación
- Definir la estructura de la alimentación en el adulto mayor
- Identificar los factores que interviene en la obesidad de los adultos mayores
- Establecer cómo influye la alimentación en la obesidad de los adultos mayores.

## CAPITULO I

### 5. MARCO TEÓRICO

#### 5.1. ALIMENTACIÓN

La alimentación es un acto voluntario de igual forma es un proceso de selección los alimentos, los cuales proporcionan nutrientes que necesita el organismo para mantener la salud y prevenir enfermedades.<sup>5</sup> La disponibilidad de los alimentos dependerá de factores culturales, socioeconómicos, psicológicos y geográficos.

La alimentación es fundamental para todos los seres vivos, ya que teniendo una alimentación adecuada con alimentos sanos y adecuados en nuestra vida diaria nos ayudara a tener un buen estilo de vida

**5.1.1. Grupo alimenticio que estructura la buena alimentación.** - Para tener una alimentación equilibrada y sana debemos conocer todos los grupos de alimentos y la forma correcta en que estos están distribuidos para aportar los nutrientes y calorías que el organismo necesita<sup>6</sup>

Las vitaminas y los minerales proporcionan beta caroteno hierro, fibra insoluble además de que son ricos en antioxidante como la vitamina A y C que deben se consumidas de 3 a 5 porciones diarias, que están dependerán de las necesidades nutricionales de cada persona.

**Granos:** Se recomienda la ingesta de leguminosas y cereales integrales por ser una fuente significativa de vitaminas y minerales y fibra, debido a que su combinación

---

<sup>5</sup> Fundación Cinco al Día, 2014: 2, ABC de la Nutrición, pág. 2, [http://www.5aldia.org/v\\_5aldia/apartados/apartado.asp?te=192](http://www.5aldia.org/v_5aldia/apartados/apartado.asp?te=192)

<sup>6</sup> Aranceta J. 2008, Hábitos alimentarios y consumo de alimentos en la población infantil y juvenil española: variables socioeconómicas y geográficas, pág. 14

sustituye el valor proteico de la carne o huevo, por eso es recomendable incluir las leguminosas una vez a la semana en la alimentación.

**Productos animales:** Es recomendable el consumo de carnes magras como pollo y pescado ya que contienen altas concentraciones energéticas y proporcionan proteínas y aminoácidos de excelente calidad y pueden ser consumidas de 2 a 3 veces al día. Se debe evitar el consumo de productos embutidos y carnes rojas ya que además de tener un contenido alto en grasa también contienen alto contenido en grasa y sodio, su consumo debe realizarse una vez por semana.

Las vísceras al igual que las carnes aportan gran cantidad de hierro debido a su fuente proteica, esta es recomendada en el tratamiento de anemia, mas no para personas con hiperlipidemias o patologías asociadas debido a su alto contenido en grasa.

En la alimentación no debe faltar la leche y sus derivados ya que son de suma importancia en la alimentación infantil, mujeres embarazadas, con problemas de menopausia, y en los adultos mayores, estos productos deben ser consumidos de manera descremada de 2 a 3 porciones diarias por su alto contenido de calcio que ayuda formación y fortificación de los huesos.

**Grasas y los azúcares:** Este grupo debe consumirse con moderación pero no debe faltar en la alimentación, su consumo es de 1 a 2 veces diarias ya que nos aportan energía al cuerpo al igual que muchos otros alimentos ayudándonos también a absorber las vitaminas solubles, las grasas realizan el vaciamiento del estómago y poseen efectos saciador.

Evitando la ingesta excesiva de grasas en especial el colesterol y grasas saturadas. Con el aumento de la ingesta de carbohidratos complejos y de fibra. Restringir la ingesta de alcohol. Mantener el consumo moderado de azúcar y sal. Practicar regularmente ejercicio físico.

**Los carbohidratos:** Constituyen la principal fuente de energía por ser cadenas de azúcares que corta el organismo durante la digestión para obtener glucosa, su deficiencia en la alimentación produce un debilitamiento en las personas por la escasa energía y lo contrario puede ocasionar obesidad, puesto que el consumo excesivo de carbohidratos es almacenado en el organismo como glucagón en un órgano muy importante como es el hígado y al existir un exceso exagerado de estos se convertirían en grasa.

El cuerpo utiliza este elemento importante para obtener la energía que el cuerpo necesita para realizar con ánimo sus movimientos y poder realizar las actividades diarias y físicas que se presentan en el día. Los hidratos de carbono están divididos en dos grupos:

**Los hidratos de carbono simple:** son alimentos que el cuerpo absorbe de manera rápida, tanto así que al estar en la boca ya están en la sangre, por ser un producto refinado el organismo no necesita trabajar en ellos y los encontramos en alimentos como: azúcar y todo aquellos alimentos que la contengan.

**Los hidratos de carbono complejos:** estos alimentos también son convertidos en glucosa después de su digestión con la diferencia que necesitan más tiempo para ser digeridos y eso impide que los niveles de glucosa en sangre se eleven con mucha prisa, y los podemos encontrar en todas porque son de fácil acceso y económicos tal es el caso de: el arroz, fideos, papas, panes, almidón, harina y muchos más.

Los carbohidratos aportan 4 kcal/kg/día.

**Las proteínas:** Son cadenas de aminoácidos, y los podemos encontrar de dos maneras: proteína de origen animal y las proteínas de origen vegetal y su función es doble: por una parte aportan energía pero, sobre todo, el organismo lo utiliza para realizar las llamadas funciones estructurales, metabólicas, inmunológicas, y

hormonales constituyendo un elemento tan importante como el agua para el organismo.

Las proteínas deben proporcionar aproximadamente el 30% de las calorías que ingerimos. El valor calórico de las proteínas es de 4 kcal/g.

**Grasas:** También llamadas lípidos son una fuente concentrada de energía que sirven como reserva energética, por lo cual pueden ser causantes de la obesidad; la recomendación es consumir 25% de la totalidad de energía diario .aportando al organismo 9kcal/peso/.

La realidad la mayor parte de población consume grandes cantidades de grasas en pequeñas porciones de alimentos que los contienen, como las papas fritas, hamburguesas, pizzas, tacos, y nachos.

### **Importancia del color de los alimentos.**

Los alimentos tienen sus propiedades y pueden ser diferenciadas en colecciones por sus colores, una buena nutrición tiene que aportar lo que el cuerpo necesita y en la pirámide alimenticia encontramos grupos que para una mejor aceptación de los niños y las personas de la tercera edad se combinarán muy bien si elegimos los más coloridos:

**Alimentos de color blanco:** la mayoría de estos alimentos contienen minerales ricos en selenio, potasio y azufre y los encontramos en: cebollas, ajo, nueces, coco, arroz. Destacando los beneficios que aportan para la salud como:

- Evitan y eliminan la retención de líquido en el cuerpo
- Mejoran la circulación
- Tienen una función expectorante
- Actúan como antibiótico natural

- Combate infecciones y ayudan a subir las defensas.

**Alimentos de color verde:** son conocidos por ser un vegetal que contribuye mucho al organismo, aportan grandes cantidades de ácido fólico, tienen sustancias depurativas, clorofila y magnesio, los encontramos en alimentos como: aguacate, espinaca, col, espárragos, alcachofas, alfalfa, perejil y muchos más, muchos de estos son usados como medicina y pueden:

- Mejoran el funcionamiento del hígado, visión y digestión
- Previene el estreñimiento y enfermedades cardiovasculares
- Limpia nuestro organismo de las toxinas
- Mantiene blancos nuestros dientes, huesos y músculos
- Garantiza la buena salud del feto en las mujeres en periodo de gestación.

**Alimentos de color rojo:** son alimentos antioxidantes que aportan licopeno y los podemos encontrar en: tomate, manzana, pimiento, rábanos entre otros. Ayudan a:

- Proteger el corazón
- Mejoran la circulación y el aparato uterino
- Previenen el cáncer
- Aumentan el lívido
- Mantienen una buena memoria.

**Alimentos de color oscuro:** son los alimentos de color marrón que proporcionan grandes cantidades energéticas por los que su consumo es moderado y los podemos encontrar en los siguientes alimentos: café, lenteja, cacao, chia, y tienen propiedades importantes como:

- Son estimulantes de la energía del organismo

- Mejoran el aparato urinario, las propiedades digestivas y la función del intestino.

**Alimentos de color morado:** es uno de los alimentos que con menor consumo pero con propiedades antioxidantes que aportan al cuerpo antocianinas. Los encontramos en: ciruelas, higo, mora, berenjena, remolacha, col, y son muy buenos para:

- Previene el cáncer y trata la cistitis
- Combate el envejecimiento y relaja el sistema nervioso
- Preserva la memoria y mejora la visión

**Alimentos de color anaranjado y amarillo:** en este grupo encontramos a los alimentos ricos en betacarotenos son de sabor dulce por lo que se encuentran en la mayoría de las frutas de las cuales mencionamos: mango, papaya, piña, zanahoria, avena, maíz y otros. Aportan beneficios al cuerpo tales como:

- Protege la piel y combate el envejecimiento
- Previene el cáncer
- Mejora las enfermedades Oseas y dolores articulares

**5.1.2. El adulto mayor:** La expresión adulto mayor también conocida como la vejez se empiezan a sentir las consecuencias a partir de los 60 años en adelante y en la mujer empieza cuando se presenta la menopausia que es propi de la mujer mayor, normalmente jubilados las mujeres de edad avanzada o mayores que se encuentran en una vida sedentaria acogidas a la jubilación.

Es indispensable mencionar que especialmente en el Ecuador este término para referirse a las personas mayores de 60 años ha sido reemplazado por el de adulto mayor y en los pueblos latinoamericanos. En la pirámide de población o distribución por edades este grupo de personas de la población de edad avanzada

ha estado creciendo; debido esto a la esperanza de vida de muchos países, la mejora de calidad y la tasa de natalidad.

Al hablar de las personas de la tercera edad o adultos mayores, se determina que sus condiciones de vida son muy difíciles, ya que pierden frecuentemente oportunidades de trabajo, capacidad de socialización y la actividad social que en muchas oportunidades son postergadas y excluidas. En países desarrollados, en su mayoría gozan de la mejor calidad de vida, y es el Estado que subsidia a través del acceso que tienen estas personas a las pensiones jubilares garantizan el mantenimiento de su salud y demás beneficio. <sup>7</sup>.

**5.1.3 Importancia de la alimentación en los adultos.** – En los primeros años de vida y en la juventud las costumbres alimenticias, que por desgracia en el contexto cultural y socio económico que se vive en la actualidad no son los mejores para reprimir en los adultos mayores la obesidad, que conduce consigo un posible deterioro de la salud.

“El mejoramiento de la alimentación para la nutrición es un factor que participa en el engrandecimiento de las ganas de vivir, y por consiguiente la alimentación las personas mayores de 65 años a las que se las considera tercera edad o adultos mayores es tan importante como las de las nuevas generaciones y por tanto se debe educar a la población para cambiar los malos hábitos alimentarios evitando no solo la obesidad sino muchas enfermedades asociadas”.<sup>8</sup>

Es evidente la importancia de destacar este hecho que la falta de compromiso y la concientización en la responsabilidad de los seres humanos con la esperanza de una vida saludable, no se convierta en una odisea ni sea difícil de adoptar una dieta equilibrada lo que constituye una alimentación sana que contribuya a los requerimientos nutricionales diarios e indispensables en la vida de todo ser humano.

---

<sup>7</sup> Adultos mayores, calidad de vida tomado de [www.respyn.uanl.mx/especiales](http://www.respyn.uanl.mx/especiales). 24 de febrero de 2015

<sup>8</sup> Velásquez Garibay, Alicia 2011, Recorrido por la Salud, pág. 4, [www.alimenta.com.uy/articulos/seccion/9/us/1/](http://www.alimenta.com.uy/articulos/seccion/9/us/1/)

**5.1.4. La alimentación saludable en el adulto mayor**.- La alimentación saludable en el adulto mayor significa comer abundantes verduras y frutas de manera diaria implementadas de manera equilibrada en su dieta alimenticia, el ingerir lácteos descremados, proteínas de origen vegetal y carnes magras que son más saludables, incluir en la dieta los vegetales legumbres y granos que aportan nutrientes muy importante y son indispensables en la alimentación diaria ya que para el adulto mayor estas texturas son más blandas y les favorece, por el deterioro que sufre la dentadura a esta edad el consumo de aves es más complicado porque serian tragados enteros sin tener una buena masticación que puede afectar de manera rápida su organismo, también se debe manejar mucho los sabores por que el adulto a esta edad disminuye sus papilas gustativas causando un desagrado al momento de alimentarse .<sup>9</sup>

Es de gran importancia la alimentación en todas las edades de la vida, para llegar a una edad avanzada saludable.<sup>10</sup>

**5.1.5. La nutrición en el adulto mayor**. –Cuando se habla de la nutrición en el adulto mayor, debemos tener en cuenta muchos factores que son muy importantes entre los que se encuentra la alimentación equilibrada en este grupo de personas por todos los factores bio-psico-sociales que le acompañan empezando por: Los trastornos de digestión, pérdida de la dentadura, el estreñimiento, los alimentos que se presentan, los limitantes que se presentan debido a una inadecuada alimentación lo que repercute a una mala digestión o bien la influencia de otros males y los psicossomáticos que ocurren en el organismo debido a que no se hace conciencia o no se difunde los efectos negativos de no alimentarse inadecuadamente

---

<sup>9</sup> INTA. Instituto de Nutrición y Tecnología de alimentos de la Universidad de Chile. <http://www.inta.cl/consumidores/index.php/articulos/adulto-mayor>

<sup>10</sup> SEMF, Sociedad Ecuatoriana de Medicina Familiar, 2011, salud de Altura, [www.saluddealtura.com/todo-publico-salud/salud-nutricion-familia/nutricion/alimentacion-adultos/](http://www.saluddealtura.com/todo-publico-salud/salud-nutricion-familia/nutricion/alimentacion-adultos/)

Los adultos mayores son personas sensibles que deben estar siempre acompañados al momento de alimentarse o al preparar sus propios alimentos, se los debe complacer y en ocasiones presumir para que logren una alimentación adecuada. Es importante también hacerles conocer los temas nutricionales, que desarrollen el gusto equilibrado por alimentarse, sino que contrariamente los conlleva a realizar dietas monótonas y de mala calidad:<sup>11</sup>.

Se ha observado que el adulto mayor puede mantenerse con 1 o 5 kg menos del peso ideal en mejores condiciones de salud. El nivel nutricional balanceado y mínimo, es importante que se cuide el peso ideal de las personas manteniéndolo en un nivel y así tienen su alimentación balanceada asegurando, que desciende la velocidad de enfermedades, generativas y también la obesidad.

El rol que cumpla la familia en la conducta alimentaria de los adultos mayores es de gran importancia, es por eso que se debe educar a toda la familia en los temas de alimentación con el objetivo de beneficiar a cada uno de los miembros del hogar, estos temas se pueden brindar en centros de salud por médicos nutricionistas que tengan experiencia y mucho conocimiento, debemos ser claros y directos al expresarnos para que los individuos entiendan.

La alimentación en esta etapa de la vida es muy importante ya que, estas personas sufren de diferentes tipos de enfermedades tales como: hipertensión arterial, obesidad, problemas cardiovasculares, osteoporosis, osteopenia, gota, etc.

Lo que también perjudica la salud de los adultos, el tabaco, el alcohol, y la mala alimentación. En esta edad los adultos llegan a sufrir ciertos cambios relacionados con el envejecimiento.

---

<sup>11</sup> Lammoglia, E. Camino a una Vida Sana: la vejez, ancianidad. Buenos Aires: Sudamericana.2008. <http://atenas.librosyarte.com.mx/ceninfo/2015-02-21>

Los más constantes son los dentales, ya que se produce la recesión de las encías, también la pérdida de las piezas dentales, por lo cual al igual que la pérdida de las papilas gustativas, siendo estas fundamental, ya que son receptores del sabor de los alimentos al llegar a la boca.

Es posible que por esta razón los adultos mayores consuman más cantidad de azúcares en su dieta diaria, y esto puede causar ciertas complicaciones en su vida, ya que es probable que se convierta en un adulto mayor con diabetes mellitus, siendo esta la enfermedad más común en esta edad.

Es importante tener en cuenta que en esta edad disminuye la movilidad del tubo digestivo esto se lo conoce con el nombre de (peristaltismo).

También tenemos el estreñimiento, que también es muy común en los adultos, esto se debe por una mala alimentación que estos llevan, por la falta de actividad física, al igual por las distintas enfermedades, y efectos secundarios de ciertos medicamentos que consumen, los problemas respiratorios repercuten en esta enfermedad.

Se debe tener muy en cuenta que por la edad en el estómago se puede producir una disminución del ácido clorhídrico, esto puede llegar a afectar la absorción de ciertas sustancias, también el hígado y el páncreas conservan su función pero disminuye su tamaño.

De acuerdo a la alimentación que el adulto mayor tenga depende con el nivel de salud que este quiera obtener. Está de más decir que una buena alimentación mejora su estilo de vida evitando la aparición de ciertas enfermedades.

Deben tener mucho cuidado en su alimentación, ya que pueden existir muchas carencias o excesos nutricionales, que pueden repercutir en la alimentación de los adultos, teniendo en cuenta lo siguiente.

El mal estado de los dientes, el no realizar actividad física, las malas costumbres, el bajo poder adquisitivo, la depresión ya que aquí influye en la soledad que vive.

En esta edad el adulto mayor necesita un 15% de calorías menos cuando tenía 40 años, por otro lado el exceso es perjudicial para su salud ya que puede ocasionar sobre peso y obesidad, y esto aumenta el riesgo de sufrir problemas cardiovasculares.

El aporte de calorías que debe consumir es inferior a las 1.600 calorías.

Es necesario que los adultos tomen abundante agua de 8 a 12 tazas al día, aunque algunos alimentos contienen líquidos, pero lo más recomendable es consumir el agua pura.

El agua es un elemento esencial para la vida, y ayuda al mismo tiempo a mejorar como por ejemplo: evita el estreñimiento, ayuda a sacar las toxinas mediante el sudor, ayuda al funcionamiento del riñón, etc.

**Necesidades nutricionales en los adultos mayores.**- Hay que tener en cuenta que las necesidades nutricionales cuando las personas envejecen no cambia, pero si se debe reducir la cantidad de sodio y el consumo de grasas saturadas.

Deben consumir alimentos ricos en calcio y en vitaminas tales como: vitamina B 12 vitamina D y fibra, como en esta edad las enfermedades repercuten más en los adultos estos se deben someter a las dietas para evitar el desarrollo de enfermedades ya mencionadas anteriormente. En esta edad el metabolismo es más lento es necesario amenorar el número de calorías para evitar el sobre peso.

Si los adultos tuvieran el adecuado cuidado y un estilo de vida saludable ellos podrían disfrutar de su vejez a lo largo de los años sin ningún tipo de

complicaciones. Tenemos que tener en cuenta ciertos puntos de cómo se debe alimentar el adulto mayor:

El apetito suele a declinar, por lo que al momento de enviarle una dieta que esta debe ser nutritiva atractiva que le llame la atención variada y equilibrada que tenga a alimentos de los 3 grupos más frutas y verduras.

Lo recomendable seria que deben comer 5 veces al día, desayuno media mañana, almuerzo, media tarde, merienda, y también se debe incorporar a la dieta diaria la actividad física más el agua.

La preparación de los alimentos deben ser preparados con mucha creatividad y cautela, debe ser alimentos pasados por cocción ya que los adultos por la pérdida de sus dientes no van a poder tener facilidad para masticar los alimentos, estos deben tener una consistencia blanda, que estos también tengan variedad de colores para que llamen la atención del adulto, que sea un sabor bueno es preferible que a las preparaciones no le agreguen condimentos artificiales , tales como magui sabora comino etc. Ya que contienen mucho sodio y esto perjudica la salud de los adultos, lo mejor que sea condimentos naturales.

#### **Alimentos permitidos en la alimentación en el adulto mayor:**

panes integrales, galletas, tostadas, plátano, papa, yuca, arroz, cereal, yogurt, leche descremada, queso mozzarella, huevo ( solo la clara ), pollo, pescado, carne, las verduras como: brócoli, coliflor, espinaca, alfalfa, zanahoria, pepino, tomate, remolacha, los granos como : lenteja, haba, frejol, las frutas: manzana, pera, fresa, frutilla, melón, piña, uvas, sandia, limón, naranja, mandarina, mango, guineo, el consumo de grasa insaturada también es importante tales como: el aguacate, las almendras, nueces, los aceites de omega como el aceite de canola, oliva y girasol, etc.

### **Alimentos no permitidos en la alimentación en el adulto mayor:**

Los alimentos que obtengan grasa saturada, leche con grasa, manteca de cerdo, mayonesa, papas fritas, yema de huevo, las bebidas alcohólicas, chocolate, miel, panela, mermelada, postres muy dulces.

Es recomendable que los alimentos que se seleccionen para la alimentación sean cocinados simple y de preferencia que sean frescos, para que estimule el apetito de los adultos y a su vez facilite el proceso de digestión.

Se puede realizar una vez a la semana la ingesta de ensaladas crudas, ya que esto ayudara a desintoxicar el organismo.

### **Ejemplo de menú para el adulto mayor:**

#### **Desayuno**

Un san duche (pan integral).

Pechuga cocida.

Ensalada de lechuga con pepino.

Una porción de almendras.

Un naranja.

#### **Media mañana**

Batido (leche descremada).

Frutilla.

Dos gotitas de aceite de oliva.

#### **Almuerzo**

Una porción de arroz (aceite de oliva).

Carne estofada.

Crema de brócoli y coliflor.

Mandarina.

#### **Media tarde**

Yogurt

Cereales

Guineo.

### **Merienda**

Papa hervida.

Ensalada de zanahoria.

Pescado al vapor.

Una porción de nueces.

Infusión de manzanilla.

Las personas encargadas de educar a las familias deben ser rápidos y usar su ingenio para poder explicar aquellos factores que la colectividad demanda en el proceso de una alimentación adecuada. En especial los adultos mayores ya tienen costumbres desde su pasado, tomando en cuenta también el gusto y preferencia por ciertos los alimentos lo que hace complicado que los individuos entre en razón, no es fácil hacer que estas personas cambien su forma de alimentarse lo que requiere esfuerzo y responsabilidad en el educador.<sup>12</sup> Una dieta tiene como objetivo aportar buenos nutrientes al organismo y trata de cambiar los hábitos y costumbres de forma general.

Existen tres tipos de conducta alimentaria:

- a. Las motivaciones bioquímicas: estas son las que pueden ser provocadas por los alimentos o que pueden transformarse en fortaleza física.
- b. Las estimulaciones psico-sensoriales: son los conocidos antojos reguladores de apetito, es decir cambiar alimentos energéticos por otras calorías que cubren sus deseos.

---

<sup>12</sup> [www.bvsde.paho.org/bvsacd](http://www.bvsde.paho.org/bvsacd) Alimentación (hábitos-costumbres), 2015-02-20

- c. La motivación simbólica o deseo de vivir, es la relación que tiene el cuerpo para establecer su ego en un laxo de tiempo y lo podemos encontrar en los alimentos que existen en el planeta.<sup>13</sup>

Según muchos estudios que se han realizados establecen que las personas comen por saciar su hambre sin tomar en cuenta el valor nutricional que es de suma importancia, eligen alimentos de preparación rápido con alto valor calórico.<sup>14</sup>

Es esta una situación por las cuales las personas de la tercera edad empiezan a sentir dolencias en diferentes partes de su cuerpo y no en muchas ocasiones suelen presentarse en personas más jóvenes.

Es por esta razón en la actualidad se trata de mejorar el nivel de vida de las personas y su alimentación es la principal fuente de transformación, ya que está demostrado que el uso incorrecto de los alimentos trae consecuencias futuras para los seres humanos. Para que los infantes puedan llegar a su tercera edad con otra fortaleza se debe empezar a mejorar poniendo las ganas al cambio por la salud.

Al llegar a una edad avanzada se modifican en las personas su alimentación y el gusto por ellos debido a factores que influyen en el proceso.

Es muy complicado para las personas mayores levantarse muy temprano a prepararse su alimentación, ya sea por dolores o el escaso factor económico como también la accesibilidad que tengan para obtener víveres.

A medida que los años pasan las células del cuerpo pierden ciertas funciones y no trabajan de la misma forma que cuando eras joven.

---

<sup>13</sup> . Moreano, M. Perfil 2010. Nutricional del Ecuador, Lineamientos de Política sobre Seguridad Alimentaria y Nutrición. Quito: ODEPLAN, FAO. Pág. 27

<sup>14</sup> <http://www.oei.org.co/sii/entrega9/art12.htm>

Para algunos médicos llegar saludable a tu vejez dependerá siempre de la alimentación que lleves en el transcurso de la vida, es por esto que se descarta que los medicamentos o la mayoría de ingesta de vitaminas y proteínas te llevaría a una vejez saludable.

Son muchas las probabilidades que muestran que las enfermedades presentadas en la vejez fueron causadas por la dieta que ingieres hasta el momento.

En esta edad pierden proteínas lo que causa una carencia muscular en las personas, al faltar en la alimentación los macronutrientes que son indispensables en la dieta existe la disminución del sistema inmune lo que puede causar que lleguen con facilidad muchas enfermedades.<sup>15</sup>

Es un reto para los nutrientes trabajar con la alimentación de los adultos mayores y lograr en ellos las ganas de alimentarse, esto dependerá de la actividad que realizan y de su peso y al existir alguna patología que haga todo un poco complicado de la situación. Al envejecer no es únicamente la apariencia física, también se deterioran los órganos lo que ocasionan que los individuos pierdan el interés por algunos alimentos.

Disminuyen su visión y sus papilas gustativas, el deterioro de sus dientes complica la diversidad para alimentarse y su preparación, haciendo difícil que se adopten a esta etapa disminuyen alimentos ricos en agua fibra y de origen animal.

El desgastes de las papilas gustativas hace que se inclinen por alimentos acidos o amargos que por los alimentos dulces o saldos ya que tienen menos sensibilidad para los sabores.

---

<sup>15</sup> Pérez M. Triana, E. 2009. Alimentación y Recreación, Sudamericana, Buenos aires, pág. 81

**5.1.6. Necesidad calórica.** – Es complicado que los adultos mayores realicen una actividad física normal ya que su metabolismo ha disminuido y seguirá descendiendo a medida que pasen los años.

Es recomendable el aporte de micro y macronutrientes que aporten de 35 a 40 kcal/kg/día, para lograr una vida más saludable.

**a.- Proteínas.-** En la edad avanzada la asimilación de ciertos alimentos es más complicado para el organismo y la síntesis proteica se vuelve lenta. Y disminuye la absorción de nutrientes, este tipo de alimentos es responsable por que existen suplementos que no cubren las necesidades requeridos para ayudar a mantener la alimentación equilibrada.

A pesar del sobrepeso que existe en estos adultos mayores no se pueden realizar dietas vegetarianas o alguna dieta que los prive de su correcta alimentación. Existen aminoácidos esenciales que en los adultos mayores deben ser consumidos dos veces más que en los jóvenes, ellos pierden mucha masa muscular y es bueno que su apariencia física y muscular se mantenga.

Al igual que la carencia de algunos alimentos proteicos como las carnes rojas, por su textura son poco consumidas por los adultos y por esta razón se deben reemplazar por las carnes magras que son más saludables, los lácteos deben ser descremados. Se deben evitar las vísceras, embutidos por su alto contenido de grasa el porcentaje de proteína en todas las etapas de la vida es de un 15%.

**b.- Hidratos de carbono.-** Son aquellos que nos aportan energía y su oferta calórica esta entre el 50% y 60% esto puede ocasionar una alteración en la curva de la glucosa de los adultos mayores, es por esto que se debe administrar carbohidratos ricos en fibra y con muy bajo índice de glucemia.

Se debe evitar los alimentos de absorción rápida y tener preferencia por los carbohidratos complejos que se absorben lentamente.

En los adultos mayores se deben evitar alimentos flatulentos como el brócoli, coliflor, col entre otros que ocasionan el metabolismo, por esta razón los más recomendados son los alimentos con mucha fibra para que ayuden a su función intestinal. Lo recomendable es 130 gr diarios, evitar también azúcares refinados y harinas.

**c.- Lípidos.-** La disminución de actividad física en los adultos mayores pueden ocasionar un aumento de la tensión arterial, aumentar también el colesterol en la sangre, el colesterol LDL causando una disminución en el colesterol HDL bueno. Recordamos que en esta edad las personas presentan deficiencia para absorber las vitaminas liposolubles.

El aporte de grasa en la dieta es de 25 a 35 % según lo que requiere.

Se debe tener en cuenta el nivel de colesterol en la sangre y este debe ser menor de 200mg%. Al existir un déficit de nutrientes en esta edad se evitan alimentos que en su contenido aporten grasas trans.

Es recomendable en la dieta del adulto consumir alimentos de grasa vegetal propia de él, se permite grasa saturada y poliinsaturada de forma moderada y la grasa saturada limitada.

**d.- Fibra.-** en toda alimentación la fibra debe aportar el 20 al 30 gramos al día, está la encontramos en alimentos como; frutas, legumbres o avena. Su consumo dependerá de las patologías ya que en algunos casos son perjudiciales.

**e.- Agua.-** el aporte de agua es independientemente fuera de los líquidos que se obtengan en la alimentación, se recomiendan 8 vasos de agua a la día que esto equivale a 2 litros de agua diarios.

**f.- Minerales:**

**Calcio:** se ha recomendado una imagen diaria que va desde 1000 hasta 1500mg en mujeres por menopaúsico, la leche es la fuente principal de calcio, un vaso (200ml) proporciona unos 250 mg. Igualmente son excelente fuentes el queso, el yogurt, y otras leches fermentadas.

**Hierro,** la anemia es frecuente en los adultos mayores y suele relacionarse con pérdidas de sangre, a menudo del sistema gastrointestinal, se recomienda para este grupo de edad 10 mg/día. Hay que tener en cuenta que la absorción se puede ver afectada por el té, por el exceso de calcio y por el contrario se puede mejorar por la vitamina C, las mejores fuentes de hierro siempre son las de origen animal. Las mejor fuentes de hierro son las carnes rojas seguidas por mariscos, pescados, frijoles, verduras de hojas y yema de huevo.

**Cinc,** su deficiencia se relaciona con alteración de la función inmunológica, anorexia, cicatrización retardada de las heridas y presencia de úlceras por permanecer acostadas en forma prolongada. Se recomienda una ingesta diaria de 15mg/día en hombre y 12mg/día en mujeres. La fuente principal de cinc la constituye una fuente importante.

Sodio, debido a que la hipertensión es frecuente, en la alimentación del adulto mayor se recomienda reducir el consumo de sodio a 2 a 4 g/día, en algunos casos por ejemplo cuando hay consumo de diuréticos, se recomienda suplemento de magnesio y potasio .<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup> www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd63/MCS, Promoción de salud (envejecimiento activo), 2015-02-19

**g.- Vitaminas.**-Algunas vitaminas en el adulto mayor suelen estar aumentado del requerimiento por día .

**Vitamina D**, es por lo general deficiente en personas que permanecen en asilos y no reciben luz solar. La recomendación es de 5 mg %día.

**Vitamina C**, suele estar en deficiencia en el adulto mayor, una dieta adecuada ayudara a cubrir el requerimiento, inclusive se cree que la Vitamina C puede tener cierta prevención en la aparición de cataratas. Investigaciones muestran que niveles mayores homocisteina, un factor de riesgo independiente contra las enfermedades cardiovasculares, depresión y ciertas deficiencias neurológicas.

**5.1.7. Factores que intervienen en alimentación de los adultos mayores.** – Son varios los factores que pueden variar en la población de edad avanzada, ya que se presentan cambios fisiológicos, disminuye la actividad física y presentan problemas en su estado de salud, todo esto depende del estado nutricional en el que la persona se encuentre.

**Hábitos y nivel de actividad.**-Es muy importante motivar a todos los individuos de diferentes edades a realizar 45 minutos de ejercicio ya sean cardiovasculares u otros, al llegar a la tercera edad se pierde masa muscular disminuyendo sus funciones, debilitando las defensas siendo más fácil que descargan las funciones respiratorias, por eso es importante mantener el cuerpo ejercitado y poder mantener la más ósea y el tejido muscular.

**Cambios fisiológicos:** Cuando llegamos a cierta etapa de la vida la sensación de sed es uno de las principales síntomas que se asocian al envejecimiento, por lo que suelen presentarse estados de deshidratación ya que se pierde gran cantidad de líquido ya sea por el sudor, al orinar o por presentar vómitos y diarreas.

No solamente se pueden presentar modificaciones en el cuerpo, también se producen cambios en el aparato gastro intestinal empezando por la boca en la pérdida de la dentadura o uso de placas lo que hace que sea más difícil masticar, pierden el sentido del olfato, disminuye de igual forma secreción de la salivación y pierden el gusto, por los sabores haciendo difícil el proceso de deglución.

También a esta edad se reduce la capacidad que tiene para absorber la mucosa estomacal y el intestino, sin olvidar las enfermedades digestivas que suelen presentarse con mayor frecuencia en la edad adulta.

**Cambios psicológicos:** Resulta complicado para las personas de la tercera edad establecer nuevas conductas de patrones alimentarios ya que sus hábitos al alimentarse son el proceso de muchos años de vida.

Suelen presentarse situaciones que tienden a modificar estas costumbres alimentarias como:

- Alejamiento familiar
- Enfermedad o muerte de pareja
- Incapacidad física
- Medicamento – hospitalización.

Esto influye en el estado nutricional de las personas y dificulta la absorción de algunos nutrientes, esto causa que se sume el estreñimiento.

Los datos principales que deben ser obtenidas para la valoración del estado nutricional son el peso y la talla para proceder a calcular su peso ideal el estado nutricional y el índice de masa corporal es un método sencillo y eficaz para saber el estado en el que se encuentra.

Con el peso y la talla también podemos saber el gasto metabólico basal, calcular las calorías que requiere según su resultado y cuadrar una dieta equilibrada.

Para conocer la cantidad de medicamentos que vas a administrar también se realiza un cálculo que dependerá del resultado de su talla y peso. Existen otras medidas como recurso ya que muchas personas no se pueden poner de pie

En edades muy avanzadas se presentan enfermedades crónicas con problemas nutricionales importantes, la dificultad que puede presentar la medición en una persona hospitalizada hace tomar segundas opciones y en este caso se toman estaturas deducidas y otras.<sup>17</sup>

Este tipo de enfermedades vienen con desgastes del individuo en que el cuerpo en si va cumpliendo su tiempo de vida útil, algo con lo que todavía el hombre no logra encontrar la cura, el envejecimiento, esto provoca malestares, y afecta el apetito y también el deseo de ingerir los alimentos.

**5.2. Adultos mayores obesos.**- La obesidad en los adultos mayores, es una enfermedad crónica originada por muchas causas y con numerosas complicaciones, la obesidad se caracteriza por el exceso de grasa corporal como consecuencia de un ingreso calórico superior al gasto energético del individuo y se presenta cuando el índice de masa corporal (IMC) en el adulto mayor de 25Kg/metros cuadrado. La obesidad no se distingue color de piel, edad, nivel socioeconómico, sexo o situación geográfica.<sup>18</sup>

Los riesgos de llevar una inadecuada alimentación pueden llevar al sobrepeso y en casos extremos a la obesidad, la cual está ligada principalmente a enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, diabetes, y otras, la obesidad implica mayor peso según la edad, el sexo y la relación peso-talla, caracterizándose, como una

---

<sup>17</sup> [www.guia-nutricion-salud.com/alimentacion](http://www.guia-nutricion-salud.com/alimentacion). Adulto mayor: guía y nutrición, 2015-02-18

<sup>18</sup> Mataix, J. 2009, Nutrición y alimentación humana, 2ª edición, Océano, Barcelona, pág. 543

enfermedad metabólica que produce una excesiva acumulación de energía en forma de grasa.

**5.2.1. Factores que intervienen en la obesidad.**- Cuando existe un exceso de grasa en el organismo se presentan muchos problemas, los individuos que presentan un índice de masa corporal mayor a 25 kg/metros cuadrados son más vulnerables para adquirir otros tipos de enfermedades asociadas con la obesidad y pueden llegar a afectar el autoestima de los individuos deteriorando de manera progresiva su estado de salud <sup>19</sup>

Es fácil para las personas aumentar su peso y aún más si su consumo de calorías diarias son mucho más grandes que las calorías que ellos pueden quemar. Son muchos los factores que están en relación con la obesidad y su incremento aumenta en la alimentación que llevan los adultos mayores por sus costumbres alimentarias que vienen de generación en generación y que son muy difícil de cambiar.

La causa de obesidad es un balance energético positivo, que puede producirse como resultado de uno o varios factores interrelacionales, como lo son los factores genéticos, ambientales, otras de las causas frecuentes de la reducción de actividades físicas, este el caso de los deportistas que abandonan la actividad deportiva sin cambiar la dieta que les suministraba la energía necesaria. Los inadecuados hábitos alimentarios son a menudo causa de obesidad, pues hoy en día se abusa de los alimentos ricos en calorías, que pueden influir en el desarrollo de una obesidad en aquellas personas que no precisamente comen en exceso.

Existen varios factores que hacen aumentar de peso y entre ellos tenemos:

**Metabolismo:** el metabolismo del cuerpo depende de la alimentación que consumen y la actividad física que realizan los individuos, los alimentos que elige

---

<sup>19</sup> Cervera, P. Claper, J. 2010, Alimentación y Dietoterapia, Mac Graw Hill, Interamericana, Madrid, pág. 474

para su consumo, su horario para alimentarse y si dejan de consumir una de las comidas del día que será un desequilibrio en la dieta. Si el metabolismo es lento, las calorías se queman de manera lenta y si es rápido se quemarán de prisa.

**La Genética:** si en los miembros de la familia y generaciones anteriores se presentan personas con obesidad es muy probable que sus hijos estén expuestos a padecer la enfermedad y esto se puede presentar por los factores genéticos y la mala nutrición que sigue avanzando.

**Medio Ambiente:** la genética aporta a las personas un porcentaje para padecer la obesidad y el metabolismo también, por lo que se debe cuidar el medio ambiente que no parece pero es un factor determinante para aumentar los problemas de obesidad en la sociedad..''

**Los hábitos alimentarios:** el desconocimiento de los padres en los temas nutricionales causa que sus progenitores sufran consecuencias desde las primeras etapas de sus vidas. Son muchos los niños que en sus primeros periodos ya tienen un alto consumo de calorías, grasas y azúcares y como recompensa lo que reciben son comidas poco nutritivas. El resultado de todo esto es la obesidad infantil que al existir puede también presentar la hipertensión o un índice elevado de colesterol en la sangre de los niños.

**Un estilo de vida sedentario:** esta es una de las razones por las cuales aumenta la tasa de obesidad infantil, juvenil y adulta, como se han reducido los espacios para la diversión de los niños en parques o centros de recreación, de la misma manera ha declinado la actividad física en las instituciones en las que estudian y pasan gran parte de su tiempo evitando quemar calorías, todo esto es realizado sin imaginar que están causando gran daño a su cuerpo. La tecnología va avanzando y actualmente el tiempo libre es dedicado a la televisión, videojuegos o computadoras aumentando el sedentarismo en los individuos y el incremento de la obesidad.

Más allá de los malos hábitos, el origen de tu sobre peso y obesidad se puede encontrar dentro de tu organismo; existen elementos que pueden afectar su peso:

**1. Edad.-** A mayor edad, menos calorías necesitas. Por eso se empieza a engordar con más facilidad con los años, es por ello que se recomienda hacer ejercicio para mantener el tono muscular y que no disminuya el metabolismo basal.

**2. Sexo.-** Las mujeres tienen un porcentaje de grasa corporal más elevado debido a las distintas situaciones biológicas que presentan a lo largo de su vida: embarazo, lactancia y menopausia.

**3. Menopausia.-** Durante la función ovárica y con la desaparición de las menstruaciones se suele ganar peso, produciéndose, además un redistribución de grasa corporal, que se acumula sobre todo en el abdomen, lo que aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

**4. Nuestra constitución física.-** El tamaño de los huesos también influye. Algunas personas son más anchas, tienen cuerpos más atléticos que otras que poseen huesos delgados y se ven más alargados. Esto tiene que ver con la genética y no con la cantidad de alimentos que las personas consuman en un día. Claro que en nuestra sociedad, la mayoría poseen una estructura mediana.

**5. Enfermedades y medicinas.-** Algunas de estas pueden provocar sobre peso y obesidad. Entre ellas se encuentran el síndrome Cushing. Los medicamentos como los esteroides o algunos antidepresivos también pueden provocar el aumento en el peso.

**6. Peso.-** Mantener una dieta balanceada puede ayudarte, no solo a cuidar tu peso sino tu salud. Recuerda, todo parte de adentro hacia fuera. ¡Cuídate!

**5.2.2. Tipos de obesidad.-** Existen diversos y variados tipos de obesidad endógena y exógena.<sup>20</sup> Siendo la primera el resultado de problemas endocrinos o metabólicos. El segundo tipo de obesidad es la exógena, que se presenta con mayor frecuencia causada por los hábitos alimentarios de cada individuo, por la mala alimentación.

La obesidad se puede determinar sin la necesidad de realizar exámenes bioquímicos, si es calculada según su índice de masa corporal persona de sexo femenino sería obesa si supera el 33% y en los hombres el 25%.

### **Tipos de obesidad según el riesgo**

Normopeso: IMC 18,5 - 24,9 Kg/m<sup>2</sup>

Sobrepeso: IMC 25 -29 Kg/m<sup>2</sup>

Obesidad grado 1: IMC 30-34 Kg/m<sup>2</sup>

Obesidad grado 2: IMC 35-39,9 kg/m<sup>2</sup>

Obesidad grado 3: IMC 40-49,9 kg/m<sup>2</sup>

Obesidad grado 4 u obesidad extrema: IMC >50 kg/m<sup>2</sup>

**Tipos de obesidad según la distribución de grasa:** entre estas encontramos la obesidad abdominal que es el exceso de grasa que se encuentra y visualiza con facilidad en el abdomen de las personas, el tórax y la cara y puede estar asociada a varias enfermedades.

**Obesidad periférica o ginoide (forma de pera):** Si hablamos de obesidad estamos haciendo referencia a la grasa y en este caso se encuentra acumulada en los muslos y en las caderas, es muy frecuente en las mujeres.

**Obesidad homogénea:** Este tipo de obesidad reparte su grasa de manera parcial por todo el cuerpo.

---

<sup>20</sup> Cervera, P. Claper, J. 2010, Alimentación y Dietoterapia, Mac Graw Hill, Interamericana, Madrid, pág. 474

### **Tipos de obesidad según la causa:**

- **Genética:** Es aquella en la que el individuo recibe una herencia genética.
- **Dietética:** es una causa común y se presenta común y se presenta cuando una persona lleva un estilo de vida sedentario y si su ingesta es rica en calorías es más fácil de presentar obesidad.
- **Obesidad por desajuste:** se presentan como un problema de ansiedad en la que una persona no sacia o satisface su deseo por comer y siente la necesidad de ingerir cada vez más alimentos.
- **Defecto termo génico:** no es un tipo de obesidad que puede crecer, pero el organismo muestra un desajuste y no puede quemar las calorías eficientemente.
- **Obesidad Nerviosa:** se presentan en las personas que tienen enfermedades como la hipotensión y presentan problemas psicológicos, esta obesidad es producida por el sistema nervioso central que puede alterar su sociedad provocando una necesidad alimentaria.
- **Enfermedades endocrinas:** esta obesidad es presentada en los individuos con problemas de hipercortisolismo o el hipotiroidismo, está de más indicar que su dieta es limitada en el consumo de sodio.
- **Obesidad por medicamentos:** algunos medicamentos pueden causar obesidad al producir una acumulación de grasa. Entre estos podemos mencionar anti depresivos anti conceptivos o los corticoides.

### **Otros tipos de obesidad**

- **Secundaria:** Es consecuencia de algunas enfermedades que dan lugar al aumento de grasa corporal.
- **Primaria:** Cuando existe un desequilibrio entre gasto energético y la ingesta de alimentos.
- **Hipertrófica:** Cuando aumenta el volumen de adipocitos.
- **Hiperplásica:** Cuando aumenta el número de células adiposas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la obesidad puede dividirse en :<sup>21</sup>

**5.2.3. Causas de la obesidad.-** las causas de obesidad son muchas, pero existe gran influencia genética y hormonal que pueden afectar al peso corporal de los individuos. El cuerpo almacena calorías de manera excesiva y algunos elementos contribuyentes, entre los que se pueden destacar:

**La inactividad.** Las personas con baja actividad física no queman las mismas calorías que eliminan las personas que realizan algún deporte. Si eres una persona sedentaria vas a consumir más calorías que por falta de ejercicio no se podrán eliminar y esto logra que se acumulen las grasas.

**Dieta poco saludable y hábitos alimenticios.** El desconocimiento de las personas en los temas de alimentación hace que su consumo alimentario aporte grandes cantidades de calorías, ya que sus preferencias alimentarias se inclinan más por las comidas rápidas ya sea por prisa o por trabajo, suelen saltarse el desayuno siendo este el primer alimento del día que aporta la energía para iniciar el día de manera

---

<sup>21</sup> OMS, Organización Mundial de la Salud, 2009, Sobre peso y obesidad, México, pág. 23

activa, consumen grandes porciones en las meriendas que además de no ser bien distribuidas son poco nutritivas contribuyendo al aumento de peso.

**Embarazo.** Por salud las mujeres en estado de gestación necesitan aumentar su peso y si su alimentación es bien equilibrada y nutritiva durante toda la etapa del embarazo y el periodo de lactancia no desarrollara la obesidad, pero si sucede lo contrario son muchos los riesgos para padecer en sobrepeso. Un embarazo no significa comer por dos sino sabe comer.

**La falta de sueño.** Existen hormonas que sufren alteraciones aumentando el apetito y una de las razones por las que estas hormonas pueden sufrir cambios seria por dormir menos de 7 horas. Se caracteriza por preferir alimentos ricos en calorías y carbohidratos y esto hace que se aumente de peso con facilidad.

**Los problemas médicos.** También la obesidad puede estar ligada a una causa médica ya que existen varios síndromes entre los que se menciona, el síndrome de Cushing, el síndrome poli quístico y otras enfermedades. Los problemas médicos disminuyen la actividad de las personas lo que ocasiona el aumento del peso corporal.

Son muchos los medicamentos que pueden causar un aumento de peso tal es el caso de los medicamentos anticonvulsivos, antidepresivos, medicamentos para personas que padecen la diabetes, los anticonceptivos, bloqueadores beta y algunos esteroides.

#### **Otras Causas de la Obesidad:**

Siendo la obesidad un tema amplio se pueden encontrar muchas causas mediadas por muchos factores, entre los que se incluyen:

**Las emociones y hábitos:** es muy fácil comer un exceso pero muy difícil saber distribuir una alimentación balanceada ya que intervienen muchos elementos que pueden influir en la conducta alimentaria, adjuntas a estas las emociones, los hábitos que adquieren en el transcurso de sus vidas y la disponibilidad de los alimentos.

- **El estilo de vida:** la comodidad en la que vivimos es la que hace que realicemos menos actividad cada día porque existen los carros, ascensores, escaleras eléctricas y esto hace de los individuos un ocio hasta para caminar.
- **Los amigos y familiares:** son una gran influencia porque son personas con las que se comparten la mayor parte del tiempo especialmente a la hora de alimentarse, por esta razón se puede llegar a hacer lo que ellos hacen como consumir altas concentraciones de calorías y grasa, Por esperarlos causan un desorden en el horario de alimentación lo cual es muy importante o se saltan las comidas y si no eres activo físicamente estas en riesgo.
- **Baja auto-estima.** El sobrepeso u obesidad en una persona disminuye la autoestima causando un desorden en la alimentación haciendo que su consumo sea mayor. Cuando los individuos tienen obesidad y realizan dieta esperan ver resultados pronto sin imaginar que es un proceso lento y su desesperación hace que sea más difícil perder peso y terminan abandonando la dieta.

No existe el efecto rebote en las dietas, las personas acostumbran a realizarlas eliminando por completo algunos alimentos y hasta comidas enteras, esto hace que el organismo tenga una ausencia de nutrientes, entonces cuando dejan la dieta y retornan a sus costumbres alimentarias el organismo toma todas las reservas que ingresan para estar preparados al existir nuevamente una ausencia de nutrientes y los convierte en grasa aumentando el peso.

- **Preocupaciones emocionales.** Los problemas de estrés son presentados por muchas razones y están ligadas a causar un descontrol en las emociones y ansiedad, también cuando existen enfermedades depresivas todo esto conduce a comer en exceso. Algunos individuos al comer en abundancias sienten tranquilidad y así calman sus emociones negativas.
  
- **Trauma.** Existen muchas razones para comer en abundancia y si una persona ha tenido una infancia difícil como la separación de los padres, abuso físico, o problemas familiares crea en ellos la necesidad de comer muchas veces para calmar sus problemas.
  
- **Alcohol.** Además de que el alcohol proporciona un alto nivel de calorías, cuando una persona ha sido ya alimentada y sus nutrientes se están metabolizando en el organismo el consumo de alcohol hace que estos se conviertan en triglicéridos luego en grasa para recibir la sustancia nueva provocando la grasa visceral.
  
- **El sedentarismo.** Constituyen un verdadero riesgo de obesidad. El tiempo de actividad física es cada vez más limitado en la población, sin contar que las actividades cotidianas que queman calorías y que son a menudo descuidadas:
  - ✓ Marcha
  - ✓ Escaleras
  - ✓ Bicicleta

**La herencia.** Un niño tiene un elevado riesgo de volverse obeso si alguno de sus progenitores es obeso. Esto está relacionado con el hecho de que, los factores genéticos son transmitidos y además que los hábitos alimenticios de la familia, se adquieren lo que facilita la ganancia de peso.

**Ciertas hormonas.** El hipotiroidismo, la menopausia o ciertos modos de contracepción mal adecuados pueden aumentar el almacenamiento de grasa y aumenta el riesgo de obesidad.

**Los factores psicológicos.** El estrés crónico podría ser un factor de obesidad. Otros factores como las emociones cotidianas como la rabia o la depresión provocan un comportamiento excesivo frente a la comida que favorece la toma de peso. Es muy claro que una de las causas principales de las enfermedades que no son transmisibles las encontramos en un consumo mayor de alimentos ricos y muy altos en calorías y se realiza poca actividad física.

Los cambios que se han venido dando en los últimos años han sido drásticos y la alimentación decae cada día, porque existen muchas modificaciones y se ha reemplazado la buena nutrición que no depende del factor económico o social, es más bien el saber elegir los alimentos que aportan más nutrientes y menos calorías siendo los más caros y más consumidos.

Por trabajo, falta de tiempo o el ocio de los individuos se han reemplazado las dietas tradicionales por otras que llevan grandes concentraciones energéticas, lo que significa que se le aporta más grasa al organismo, en el caso de las grasas o vísceras o el azúcar en los alimentos como los jugos, pasteles, galletas que han sido de gran acogida disminuyendo el consumo de hidratos de carbono complejos por los simples que son de fácil absorción, también se ha disminuido los alimentos que aportan mayores cantidades de fibra aumentando el estreñimiento.

El sobrepeso y la obesidad en las últimas décadas ya no están tan atribuidos por los factores genéticos, más bien se están creando raíces alimentarias no adecuadas en los hogares que hacen de las familias personas obesas.

De ahí los factores ambientales han creado una situación obesogenica que se debe al consumo exagerado de alimentos y al aumento del sedentarismo.

Con frecuencia se consumen alimentos independientes de las necesidades calóricas que requiere el organismo. Es decir, en muchas ocasiones se come sin hambre para satisfacer un deseo perjudicando la salud.

No es en los adultos mayores en quienes se debe manejar una alimentación y nutrición equilibrada, sino en todas las etapas de la vida. Ahora que existen mayores conocimientos en los temas nutricionales debemos modificar la conducta de la alimentación desde la infancia. Los niños cambian una alimentación de cereales, frutas y verduras por bollerías, alimentos energéticos y grasos que van perjudicando a las nuevas generaciones.

Si a todo lo mencionado le aumentamos la inactividad física en la población de grandes y pequeños de manera rápida podemos decir que la obesidad aumenta cada vez más.

Podemos cambiar la aceleración de este problema mundial si realizamos una combinación de actividad física y una alimentación completa, equilibrada, suficiente y adecuada para hacer frente a los problemas al que se enfrenta la sociedad en el mundo.

#### **5.2.4. Consecuencias de la obesidad.**

La obesidad más allá de un fenómeno estético tiene connotaciones para nuestra salud, el asunto es que vivimos en una sociedad donde nuestros modelos corporales son lánguidos cuerpos mostrando sus huesos y nos confunden con el placer de vivir o vivir comiendo.

Hipócrates decía “somos lo que comemos”, pero alguien dijo también “comemos lo que somos” dándonos a entender que aparte de las consecuencias físicas, la obesidad también tiene un origen y una consecuencia emocional de vital importancia

y descuidada por más de un profesional de la salud. Las principales consecuencias de la obesidad se las puede dividir en 6 categorías:

- Metabólica: aumento de colesterol y triglicéridos, hígado graso, cálculos biliares.
- Cardiovasculares: hipertensión, arteriosclerosis.
- Oseas: artrosis de rodillas y caderas, hernia discal, aplastamiento vertebral.
- Pulmonares: disminución de la capacidad ventilatoria de los pulmones.
- Hormonales: alteraciones menstruales en mujeres, disminución de testosterona en hombres, resistencia de insulina.

Emociones: depresión, ansiedad, inseguridad, miedos.

La única forma de evitarlo es tener muy claro que la verdadera y saludable alimentación es consumir verduras frescas, frutas enteras, cereales integrales, legumbres, semillas, frutos secos, huevos y pescados, evitando los productos refinados, fritos, enlatados etc. Acompañado de ejercicio moderado.

La obesidad es una condición física que puede acarrear grandes problemas físicos, una persona obesa es más expuesta a desarrollar problemas de salud entre los que incluyen:

- Niveles altos de colesterol y triglicéridos
- La diabetes mellitus
- Hipertensión
- Síndrome metabólico
- Enfermedades cardíacas
- Cáncer

- La apnea del sueño, un trastorno del sueño, que puede ser grave en la cual la respiración repetidamente se detiene y comienza.
- Insuficiencia cardíaca
- Depresión
- Enfermedad vesicular
- Problemas ginecológicos, como infertilidad y períodos irregulares
- La disfunción eréctil y los problemas de salud sexual, debido a los depósitos de grasa de bloqueo o estrechamiento de las arterias de los genitales
- Enfermedad del hígado graso no alcohólico, una condición en la que la grasa se acumula en el hígado y puede causar inflamación
- Osteoartritis
- Problemas de la piel

**Colesterol.-** Es encontrado en los tejidos corporales y también se lo encuentra en el plasma sanguíneo de los vertebrados, en altas concentraciones se encuentra en algunos órganos de nuestro cuerpo tales como:

En el páncreas, hígado, médula espinal y en el cerebro.

Cumple algunas funciones:

- Función estructural
- Es precursora de las hormonas sexuales
- Es también precursor de la vitamina D
- Precursor de las hormonas corticoesteroides
- Y por último también es precursor de las sales biliares.

Los valores en su rango normal debe de ser menor que los 200mg/dl.

Existen también algunos factores de riesgo tales como:

- Sexo, edad
- Genética
- Tabaquismo
- Obesidad (en algunos casos)
- La presencia de la hipertensión arterial.

Hay que tener en cuenta que existen dos tipos de colesterol el HDL que es el colesterol bueno, y el LDL el colesterol malo.

El tipo de dieta que se recomienda es una dieta hipo grasa.

**Los triglicéridos.-** son aquellos que transportan la grasa a través del organismo, una vez que los alimentos son ingeridos, el organismo se encarga de liberar triglicéridos a la sangre. Los triglicéridos son aquellos que le dan energía al cuerpo siendo así almacenados como grasa.

El hígado es el órgano capaz de producir triglicéridos y cambiar algunos a colesterol. Los niveles de triglicéridos cambian de acuerdo con la edad, y también de los alimentos que se ingieren antes de realizarse exámenes de laboratorio, el valor normal es menor 150 mg/dl.

Existe causa que hace que los triglicéridos se alteren:

- El exceso de peso
- Consumo de alimentos con alto contenido de grasa saturada por la edad
- Tipos de medicamentos que consuman
- Algunas enfermedades Genética.

Para llegar a mantener el nivel de los triglicéridos se debe:

- Perder peso

- Reducir la ingesta de grasa saturada
- Controlar los carbohidratos y azúcar
- Evitar el consumo de alcohol y tabaco, etc.

### **Ejemplo de menú**

#### **Desayuno**

Plátano hervido

Pescado

Ensalada de lechuga

Tomate

Juga de granadilla (splenda)

#### **Media mañana**

Yogurt descremado

Cereales

Manzana picada

#### **Almuerzo**

Papa hervida

Zanahoria

Viste de carne

Ensalada de repollo

Pepino

#### **Media tarde**

Porción de frutas picada

Melón

Papaya, Piña

#### **Merienda**

Tallarín

Pollo

Ensalada de remolacha

Agua.

**Diabetes mellitus.-** Existen dos tipos de diabetes mellitus.

La diabetes tipo I (insulino dependiente), esto se debe a que las personas no pueden llegar a producir la insulina.

Los factores que lo causan son:

- Factores ambientales
- La presencia de las sustancias que estas destruyen las células producidas por la insulina
- Factores genéticos.

En las manifestaciones de la diabetes las más comunes que alteran a una persona con esta patología son:

- Poliuria
- Polifagia
- Polidipsia
- Cetonuria.

**La diabetes tipo II.-** La insulina se encuentra activa pero no funciona en forma adecuada. Existen dos factores más importantes que lo causan, la herencia y la obesidad.

Recomendamos una dieta hipo hidrato, evitando el consumo de la suma de carbohidratos, al igual que el azúcar, ya sea blanca, morena, panela, miel, raspadura,

Dulces de pastelería, No consumir grasa saturada (frituras, manteca de cerdo, leche de vaca), Amenorar el consumo de sodio, Es preferible endulzar con esplenda, Se debe aumentar el consumo de fibra, verduras, y frutas.

Realizar una actividad física moderada (30 minutos diarios), Es muy importante establecer horarios para su alimentación. Evitar algunas frutas que contengan mucha azúcar, como las uvas, guíneo, mango etc.

**Insuficiencia cardiaca.-** Esta patología se presenta cuando la presión arterial se encuentra elevada, ya que por el consumo de sodio realiza una sobre carga en el musculo cardiaco.

Se recomienda no consumir la sal de mesa, no alimentos industrializados o procesados tales como, embutidos, jamón, mariscos en conserva, queso salado, mayonesa, No comidas fuera de la casa, por ejemplo (restaurantes, comida rápida como salchipapas, hamburguesas, etc.

Los alimentos que si están actos para el consumo en esta patología son las frutas, verduras, arroz, papa, plátano, yuca, pollo, pescado, carne claro de huevo, los lácteos y derivados, leche yogurt queso.

Realizar actividad fisca y consumo de agua (8 vasos de agua al día).

**Hipertensión arterial.-** Es un aumento de una alteración del incremento crónico de la presión arterial, y esto hace que se presentan ciertos malestares como migraña, cefalea, palpitaciones cardiacas, mareos, vomito, pulso agitado.

Como también debemos saber que muchas veces no se puede presentar ninguna molestia, pero si son personas que padecen hipertensión arterial.

Existen algunos factores que intervienen en la hipertensión arterial.

**La herencia.-** Aquí persiste la genética de padres que padecen esta patología y sus hijos la heredan, existen factores que influyen también en relación directa con la edad de las personas.

**Ambiente.-** Este factor se relaciona con los factores ambientales, teniendo en cuenta los hábitos nutricionales, aquí interviene lo que es el consumo de sodio, el alcoholismo, tabaquismo, obesidad, y el tamaño de las familias.

**Consumo de sodio.-** Este es uno de los factores más relacionados con la hipertensión arterial, ya que este factor influye más en las personas hipertensas, ya que ellos tienen sensibilidad por el consumo de sodio, ya que este aumenta las cifras de personas afectadas con presión arterial.

### **La alimentación en la hipertensión arterial.**

A las personas con hipertensión es necesario recomendar que tengan una alimentación adecuada, aquí persiste dejar el consumo de alcohol, tabaco, cambios del comportamiento, tratar de tener una vida sin estrés, dejar el sedentarismo, controlar el peso, y cambiar la dieta diaria.

Dejar por completo el consumo de sodio, ya que este componente se relaciona mucho con la hipertensión. También es recomendable que se realice chequeos continuos con su médico tratante.

Se debe incluir a la dieta alimentos de los 3 grupos carbohidratos, proteína, grasa insaturada, frutas y verduras, evitar el consumo de café.

Se recomienda una dieta hipo sódica.

**5.2.5. Epidemiología de la obesidad.** – la obesidad ya no se considera un fenómeno casual, pero su distribución en la población se presenta en su mayoría por factores económicos, sociales, sexo, edad y raza,

La edad es uno de los factores que pueden desarrollar el incremento de la obesidad en la población por los diferentes cambios fisiológicos que se van presentando al pasar los años. Es por eso que el porcentaje de obesidad en los adultos mayores es superior al 60%.

**5.2.6. Etiología de obesidad.** – la obesidad está dividida y la podemos encontrar de manera primaria y secundaria.<sup>22</sup>

La obesidad de origen primaria se presenta debido a un desbalance en la ingesta y el gasto energético. En cuerpo humano gasta energía y si a esto se le suma la actividad que realizan más el gasto de la labor dinámica que es gasto de energía que el organismo realiza al absorber, digerir y almacenar sus alimentos.

En las personas de edad avanzada existen muchos factores que influyen en este proceso, entonces los cambios físicos que sufre el cuerpo al envejecer aumentan la masa grasa y reduce la masa magra.

Con esto se determina que a medida que los años pasan se reduce el metabolismo basal y hay una menor demanda de energía, en las personas de la tercera edad es complicado realizar una actividad física normal o hiperactiva, `pero su alimentación se mantiene y de igual manera su acción dinámica.

**5.2.7. Fisiología de la obesidad.**- según la ley termodinámica la obesidad se presenta tanto por exceso de alimentos nutritivos y alimentos calóricos pocos nutricionales acompañados del ocio que abandona el ejercicio físico.

---

<sup>22</sup> Eduardo Stonski e, 2012, Nutrición y Cuidados Paliativos, Medicina Geriátrica. <http://www.medicin-ageriatrica.com.ar/archivos/obesidad%20I.pdf>

Los hidratos de carbonos también llamados glúcidos se almacenan en el organismo como glucógeno y de la misma manera realiza su función las proteínas, solo los lípidos o grasas se pueden propagar con facilidad. Aquellos alimentos que no se absorben como energía son acumulados, y esto ocasiona que la grasa sea la principal fuente de almacén y comienzo de la obesidad.

Los alimentos con principal fuente de energía son los hidratos de carbono y un exceso de estos se convertirían en grasa, a diferencia de las proteínas que a través de sus aminoácidos son manipuladas para que se produzca la energía necesaria para utilizar, movilizar y almacenar las grasas.<sup>23</sup>

Los lípidos que un individuo ingiere son almacenados en el organismo como triglicéridos en el adipocito, también se usan para la producción de hormonas y células. Cuando los depósitos de almacenamiento que procrea el consumo de carbohidratos y proteínas se hayan terminado son las grasas las que actúan y nos brindan la energía que el organismo necesita en ese momento y se trasladan de sus depósitos con ayuda de las proteínas.

Es de esta manera que el cuerpo humano cumple con las leyes físicas, es por eso que la energía no se crea ni se devasta solo realiza transformaciones. Un exceso de alimentos con alto valor energético hace que se transforme en energía química y su principal fuente de almacenamiento es el tejido graso, entonces se van acumulando la grasa en el tejido adiposo aumentando la masa magra y el peso del cuerpo.

El aumento de la masa magra del cuerpo depende del consumo de energía total, por eso se debe cuidar los alimentos que ingieren hasta que el cuerpo se adapte y no exista una aceleración del consumo de energía. Es por eso que para mantener

---

<sup>23</sup> Mei Z, Grummer-Strawn LM, Pietrobelli A, et al. (2002). Validez de índice de masa corporal en comparación con otros índices de detección -Composición cuerpo evaluación de la masa de grasa corporal en niños y adolescentes. Clínica de Nutrición, pág. 85

una energía óptima es importante que se corrijan las mezclas de combustibles ingeridas porque un aumento o disminución provoca un desbalance energético.

Es por eso que el peso de una persona varía en relación con lo que se ingiere<sup>24</sup>.

**5.2.8. Parámetros Antropométricos.**- Los parámetros cumplen una función muy importante para la valoración de los pacientes tanto en los niños como en los adultos, los cuales tenemos los siguientes:

**Talla.** Para proceder a tallar, se debe colocar a la persona en un tallímetro que este descalzo, con la cabeza erguida mirando al frente. En algunos casos es difícil medir en algunas situaciones, pero existen otras formas de calcular la talla, desde la altura de la rodilla- talón a la longitud rodilla maléolo externo o a la longitud codo-estiloides. Estas dos formas son las más utilizadas.

La fórmula para sacar el peso ideal es la siguiente:  $talla - 150 = x 0.75 + 50$

**Peso.**- Para tomar el peso se coloca a la persona en una balanza así mismo mirando al frente con los brazos extendidos la cabeza erguida, esta es la valoración más empleada. Hoy en día no resulta difícil pesar a una persona, ni siquiera para personas encamadas ya que existen distintos dispositivos (respiradores, bombas de perfusión etc.).

El peso se puede valorar como porcentaje del peso ideal:

$\% \text{ peso ideal} = (\text{peso actual} / \text{peso ideal}) \times 100$ .

**Índice de masa corporal.** – el índice de masa corporal es un método sencillo para saber el porcentaje de grasa que tiene el cuerpo de una persona. Se realiza un cálculo en el cual se divide el peso en kg por la talla en metros cuadrados.

---

<sup>24</sup> Nammi S, S Koka, Chinnala KM, et al. (2004). Obesidad: Una vista a las perspectivas del tratamiento de la obesidad y las opciones del ambiente. Nutrición, pág., 57

Los valores se detallan a continuación: Peso Insuficiente, <18,5; Normopeso 18,5 – 24,9; Sobrepeso grado I, 25 – 26,9; Sobrepeso grado II (pre obesidad), 27 – 29,9; Obesidad tipo I, 30 – 34,9; Obesidad tipo II, 35 – 39,9; Obesidad tipo III (mórbida), 40 – 49,9; Obesidad de tipo IV (extrema),  $\geq 50$ .

Para calcular el porcentaje del IMC se realiza de la siguiente manera: El peso actual en (kg) dividido para la talla en (metros cuadrados).

$IMC = \text{peso (kg)} / \text{talla (m}^2\text{)}$ .

**Circunferencia de cintura.** – existe un tipo de obesidad central que podemos diagnosticar con facilidad al medir la circunferencia de cintura absoluta que tiene parámetros normales menores de 88 cm en las mujeres y hasta 102 en hombres. El índice de cintura- cadera es mayor a 0.9 en los hombres y el 0.85 en las mujeres. Estas medidas son realizadas con una cinta métrica que será colocada a la altura de las costillas y el de las caderas a nivel de los glúteos.<sup>25</sup>

También existen distintas formas para diagnosticar la obesidad como medir pliegues cutáneos, se considera en mujer que sea el 28% y en el hombre no mayor al 20%.

Tenemos otros pliegues de mediciones los cuales son 4: tríceps, bíceps, subescapular y suprailíaco. Los más comunes y que más se suelen utilizar la medición de dos, y el tríceps ya que brindan más facilidad al momento de su utilización, el rango normal en mujeres es por debajo de 30 mm y en el hombre es por debajo de 23mm.

---

<sup>25</sup> Fabricatore A, Wadden T. (2003). Tratamiento de la Obesidad: AnOverview. Clínico de Diabetes. Pág.72.

## **CAPITULO II**

### **6. HIPÓTESIS**

La alimentación influye en los adultos mayores obesos de la parroquia Eloy Alfaro del Cantón Chone durante el período de Julio a Diciembre de 2014.

#### **6.1. VARIABLES**

##### **6.1.1. Variable Independiente**

Alimentación

##### **6.1.2. Variables Dependiente**

Adultos mayores obesos

##### **6.1.3. Término de relación**

Influye

## CAPITULO III

### 7. METODOLOGIA

#### 7.1. TIPO DE INVESTIGACION

**De campo:** Porque se la realizo en el lugar donde se suscita el problema para observar directamente cuales son los inconvenientes que ocurren en la alimentación en los adultos mayores obesos de la Parroquia Eloy Alfaro del programa MIES, de esta forma se obtiene la información directamente de la realidad.

**Bibliográfica:** Porque se utilizó información de libros y Web grafia, información de internet requerido en la fundamentación del marco teórico, permitiéndolo al equipo de investigadoras explorar en los escritos e información de la comunidad científica sobre el tema tratado, garantizando la calidad de los fundamentos teóricos de la investigación.

#### 7.2. NIVEL DEINVESTIGACION

**Descriptiva:** Porque se realizó la caracterización sistemática del problema de manera concreta, indicando sus rasgos más peculiares o diferenciadores, en sus contextos macro, meso y micro, presentando también en el marco teórico la descripción de las variables de la investigación y su relación con el tema.

**Explicativa:** Además de describió el fenómeno se explica el comportamiento de las variables en la búsqueda del porqué de los hechos estableciendo la relación causa – efecto, se utiliza también la hipótesis y los sus resultados junto con las conclusiones constituyen el nivel más profundo de la investigación.

## 7.3. MÉTODOS

### 7.3.1. Teóricos

**Método analítico:** Radica en la desmembración de un todo descomponiéndolo en cada una de sus partes o elementos para observar las causas, la naturaleza y los efectos. Este método sustenta el análisis del marco teórico de la investigación sobre las variables alimentación, y adultos mayores obesos con su interrelación y el grado de afectación de la independiente sobre la dependiente. Radica en la desmembración de un todo descomponiéndolo en cada una de sus partes o elementos para observar las causas, la naturaleza y los efectos. Este método sustenta el análisis del marco teórico de la investigación sobre las variables alimentación, y los adultos mayores obesos con su interrelación y el grado de afectación.

**Método sintético:** Es el proceso de razonamiento orientado a reconstruir un todo, a partir de los elementos distinguidos por el análisis; haciendo una exposición metódica y breve, en resumen, se empleará en la síntesis de los resultados de la investigación, en la redacción de las conclusiones más relevantes del análisis de la alimentación en los adultos mayores obesos de la parroquia Eloy Alfaro.

**Método Inductivo-deductivo:** estos dos métodos son la vía alternativa para elaborar los conceptos que permiten a las investigadoras acercarse al entendimiento de la realidad, partiendo de la hipótesis planteada facultaran el razonamiento del análisis de las variables, agregándose que de los resultados y conclusiones obtenidas surgirá una propuesta que dé solución al problema investigado.

## 7.4. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Con el objetivo de determinar la alimentación y su incidencia en los adultos mayores obesos de la Parroquia Eloy Alfaro del Cantón Chone del período Julio a

Diciembre de 2014, se utilizarán técnicas de recolección de información para que esta sea obtenida de primera mano aplicando como herramienta la encuesta a los adultos mayores de dicha parroquia. Se aplicará la encuesta dirigida a los adultos mayores del programa MIEES.

## **7.5. POBLACION Y MUESTRA**

### **7.5.1. POBLACION**

Los individuos de la población que son el foco principal del trabajo científico, y que en este caso para el proyecto en mención constituida por 265 adultos mayores de la Parroquia Eloy Alfaro del Cantón Chone del programa MIEES, cuatro técnicos, dos médicos y cuatro enfermeras.

### **7.5.2 MUESTRA**

Es el conjunto de personas o datos elegidos al azar, que se consideran representativos del grupo al que pertenecen y que se toman para estudiar o determinar las características del grupo La muestra considerada del total de la población es de 34 y corresponde a 30 adultos obesos, dos médicos, un técnico, una enfermera.

## 8. MARCO ADMINISTRATIVO

### 8.1 RECURSOS HUMANOS

#### **Investigadoras:**

Arteaga Vera Adriana Lisbeth

Arteaga Vera Gema Cecibel

**Tutora de tesis:** Lcda. Glenda Ortiz Ferrín

### 8.2 RECURSOS FINANCIEROS

La investigación será financiada por los investigadores con un presupuesto que se detalla a continuación.

Insumos	Cantidad	Valor unitario	Total
Impresora HP	1	77,00	77,00
Computadora laptop	1	765,00	765,00
Resma de hoja bond	4	4,50	25,00
CD regrabable	3	1,00	3,00
Cartucho de color para impresora	1	27,00	27,00
Cartucho b/n para impresora	1	20,00	20,00
Juego de tintas para impresora	4	10,00	40,00
Elaboración de la propuesta		120,00	120,00
Movilización		250,00	250,00
Alimentación		150,00	150,00
Empastado	3	10,00	30,00
Imprevistos		100,00	100,00
Flash memory 8Gb	1	25,00	25,00
<b>Total</b>			<b>1.632</b>

## CAPÍTULO IV

### 9. RESULTADOS OBTENIDOS Y ANÁLISIS DE DATOS

#### 9.1. Encuesta dirigida a adultos mayores

##### 1. ¿Qué tipos de alimentos consume mayormente usted en su alimentación?

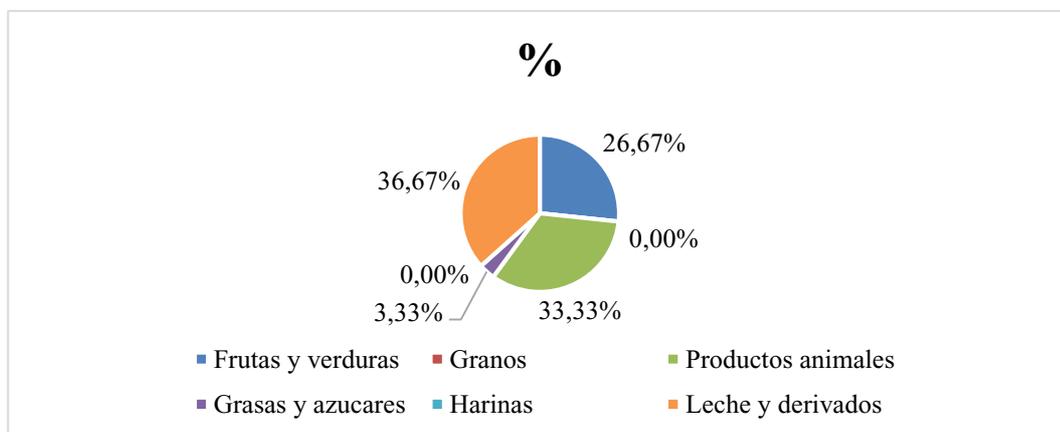
Cuadro # 1

Ord.	Alternativas	F	%
a.	Frutas y verduras	08	26,67%
b.	Granos	00	0,00%
c.	Productos animales	10	33,33%
d.	Grasas y azúcares	01	3,33%
e.	Harinas	00	0,00%
f.	Leche y derivados	11	36,67%
Total		30	100%

FUENTE: adultos mayores obesos de la parroquia Eloy Alfaro.

AUTORAS: Arteaga Vera Adriana y Arteaga Vera Gema

Gráfico #1



#### Análisis e interpretación

De acuerdo a lo establecido en las respuestas a la pregunta aplica, se determina que la mayoría de los encuestados consumen mayormente en su alimentación es el leche y derivados, seguidos de productos y animales, frutas y verduras, y un mínimo de ellos consumen grasas y azúcares.

2. ¿Considera usted que su problema de peso obedece a:

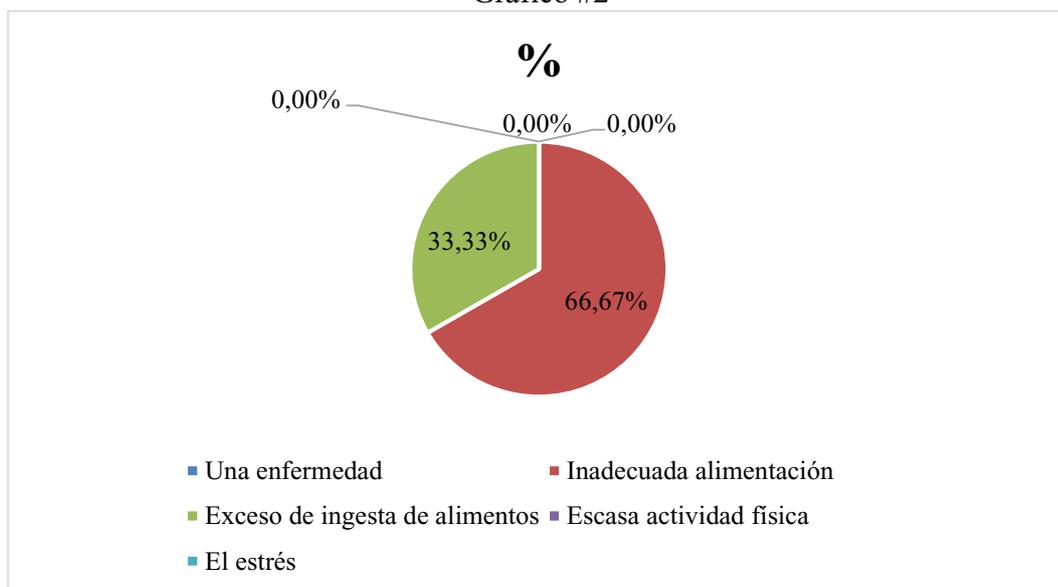
Cuadro # 2

Ord.	Alternativas	F	%
a.	Una enfermedad	00	0,00%
b.	Inadecuada alimentación	20	66,67%
c.	Exceso de ingesta de alimentos	10	33,33%
d.	Escasa actividad física	00	0,00%
e.	El estrés	00	0,00%
Total		30	100%

FUENTE: adultos mayores obesos de la parroquia Eloy Alfaro

AUTORAS: Arteaga Vera Adriana Y Arteaga Vera Gema

Gráfico #2



**Análisis e interpretación**

Los resultados obtenidos indican que los adultos mayores en un mayor porcentaje consideran que su problema de peso obedece a una inadecuada alimentación, seguido por lo que manifestaron que exceso de ingesta de alimentos. La obesidad se considera en la actualidad, un problema de salud den la mayoría de países del mundo.

### 3. ¿Aumenta usted de peso con facilidad en poco tiempo?

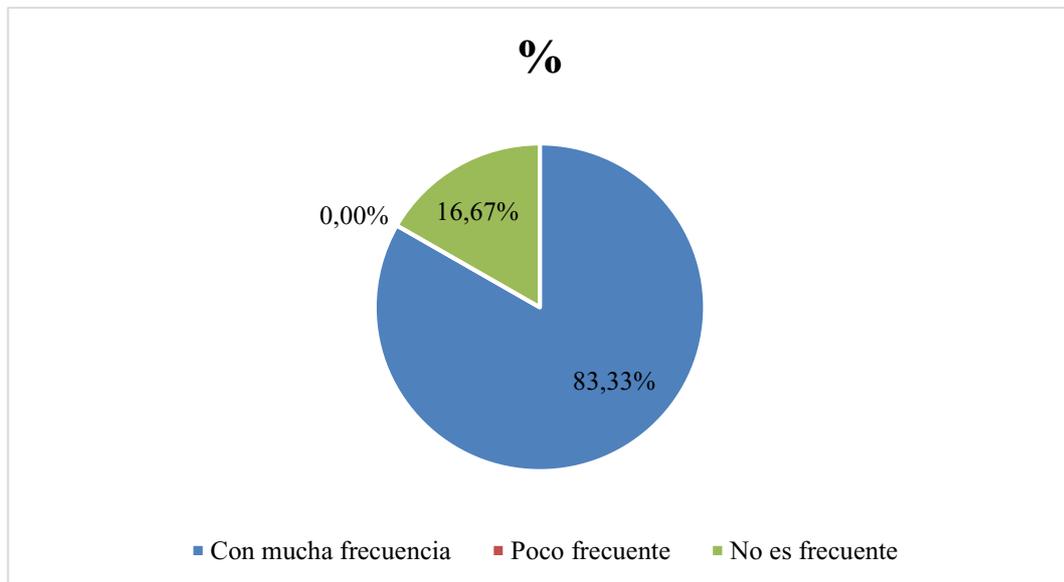
Cuadro # 3

Ord.	Alternativas	f	%
a.	Con mucha frecuencia	25	83,33%
b.	Poco frecuente	0	00,00%
c.	No es frecuente	5	16,67%
Total		30	100%

FUENTE: adultos mayores de la parroquia Eloy Alfaro.

AUTORAS: Arteaga Vera Adriana Y Arteaga Vera Gema

Gráfico #3



#### Análisis e interpretación

Luego de tabulados los datos obtenidos en las encuestas realizadas a los adultos mayores, en cuanto a la pregunta si aumenta de peso con facilidad en poco tiempo, en gran número expresaron que les sucede con mucha frecuencia, seguidos de los que respondieron que no es frecuente, es decir que los adultos mayores obesos en un porcentaje mayoritario con mucha frecuencia aumenta de peso con facilidad en poco tiempo. Requieren especial atención, puesto que en edad avanzada la obesidad es frecuente.

4. Su situación socioeconómica es:

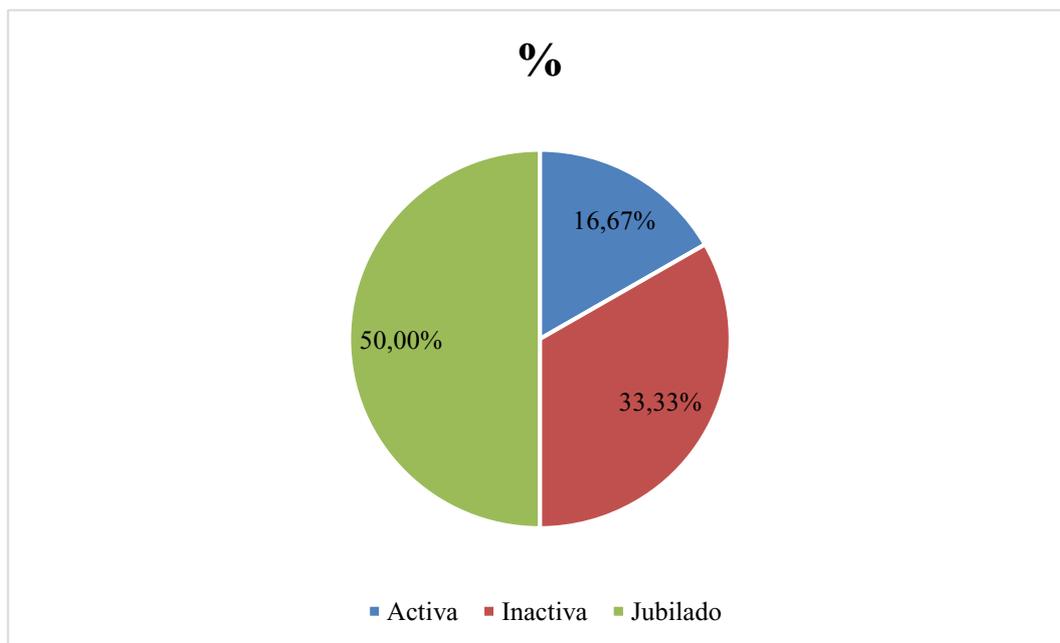
Cuadro # 4

Ord.	Alternativas	f	%
a.	Activa	05	16,67%
b.	Inactiva	10	33,33%
c.	Jubilado	15	50,00%
Total		30	100%

FUENTE: adultos mayores obesos de la parroquia Eloy Alfaro

AUTORAS: Arteaga Vera Adriana Y Arteaga Vera Gema

Gráfico #4



**Análisis e interpretación**

De acuerdo a la pregunta aplicada en la encuesta, para conocer la situación socioeconómica se obtuvieron como resultados: Que la mayoría de los adultos mayores manifestaron que jubilado, seguidos de los que consideran inseguro, y en menor porcentaje quienes manifestaron activa; los adultos mayores obesos consideran de manera mayoritaria que su situación socioeconómica es de jubilado y tal vez esta vida sedentaria que llevan los conlleva a la obesidad.

5. ¿Considera usted que en su hogar le proveen una alimentación sana?

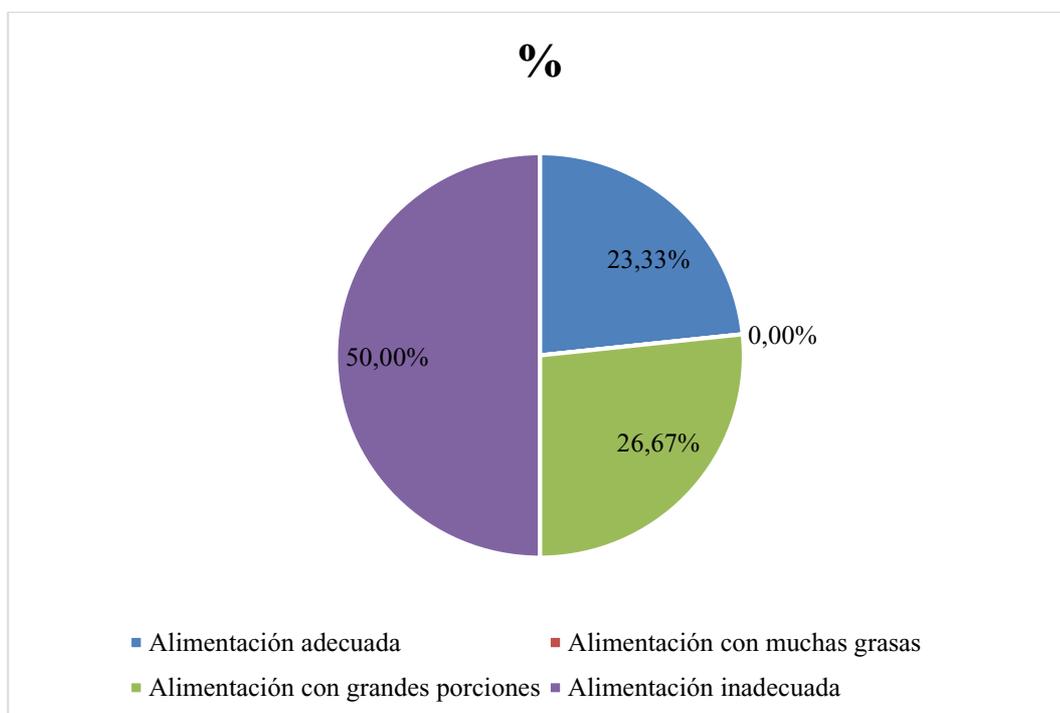
Cuadro # 5

Ord.	Alternativas	f	%
a.	Alimentación adecuada	07	23,33%
b.	Alimentación con muchas grasas	00	0,00%
c.	Alimentación con grandes porciones	08	26,67%
d.	Alimentación inadecuada	15	50,00%
Total		30	100%

FUENTE: adultos mayores obesos de la parroquia Eloy Alfaro

AUTORAS: Arteaga Vera Adriana Y Arteaga Vera Gema

Gráfico #5



**Análisis e interpretación**

Los adultos mayores obesos consideran que en su hogar les proveen una alimentación inadecuada, seguido de los que respondieron que su alimentación lleva grandes porciones y los restantes que su alimentación es adecuada. Por lo que se determina que los adultos mayores obesos manifestaron que en su hogar le proveen de una alimentación inadecuada. Lo que no contribuye para su estado de salud y la inadecuada alimentación lo conlleva a un desajuste nutricional en su vida.

6. ¿Tiene usted conocimiento sobre una adecuada alimentación?

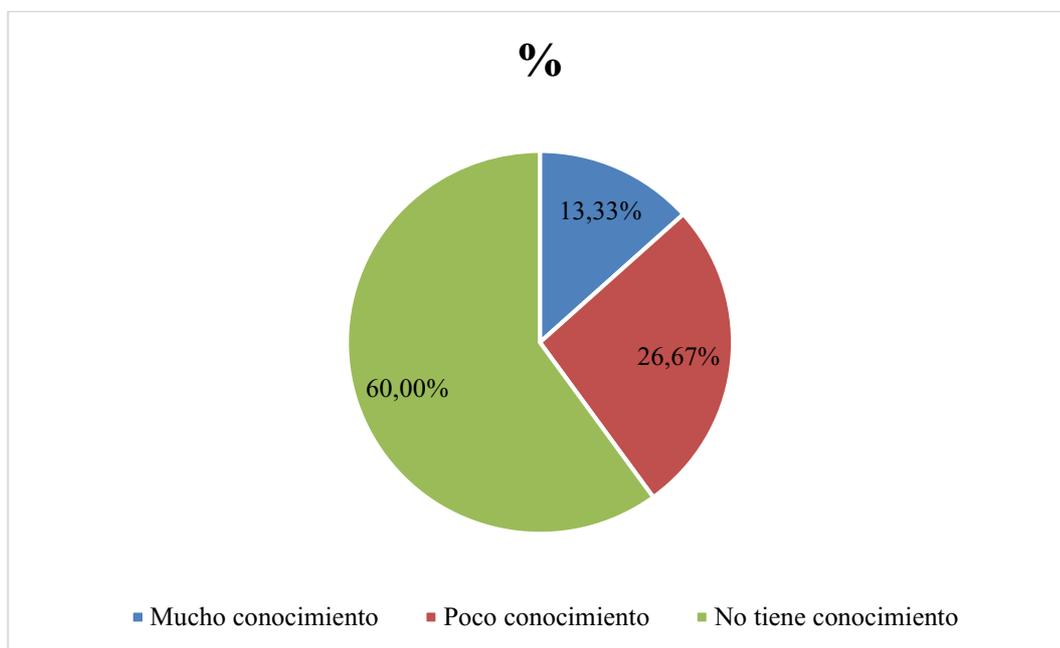
Cuadro # 6

Ord.	Alternativas	f	%
a.	Mucho conocimiento	04	13,33%
b.	Poco conocimiento	08	26,67%
c.	No tiene conocimiento	18	60,00%
Total		30	100%

FUENTE: adultos mayores de la parroquia Eloy Alfaro

AUTORAS: Arteaga Vera Adriana Y Arteaga Vera Gema.

Gráfico #6



**Análisis e interpretación**

Luego de tabulados los datos, los resultados de la pregunta acerca del conocimiento sobre lo que es una adecuada alimentación. Se obtuvieron como resultados, que el mayor número de ellos respondieron que no tienen conocimiento, seguido de los que indicaron que poco conocimiento y los restantes manifestaron que tienen mucho conocimiento. El carecer de conocimiento sobre una adecuada alimentación, especialmente en el caso de los adultos mayores obesos ya que los problemas de alimentación en los adultos mayores, requieren especial atención, puesto que en edad avanzada la obesidad es frecuente.

7. ¿Considera usted que la alimentación influye en los adultos mayores obesos de la parroquia Eloy Alfaro

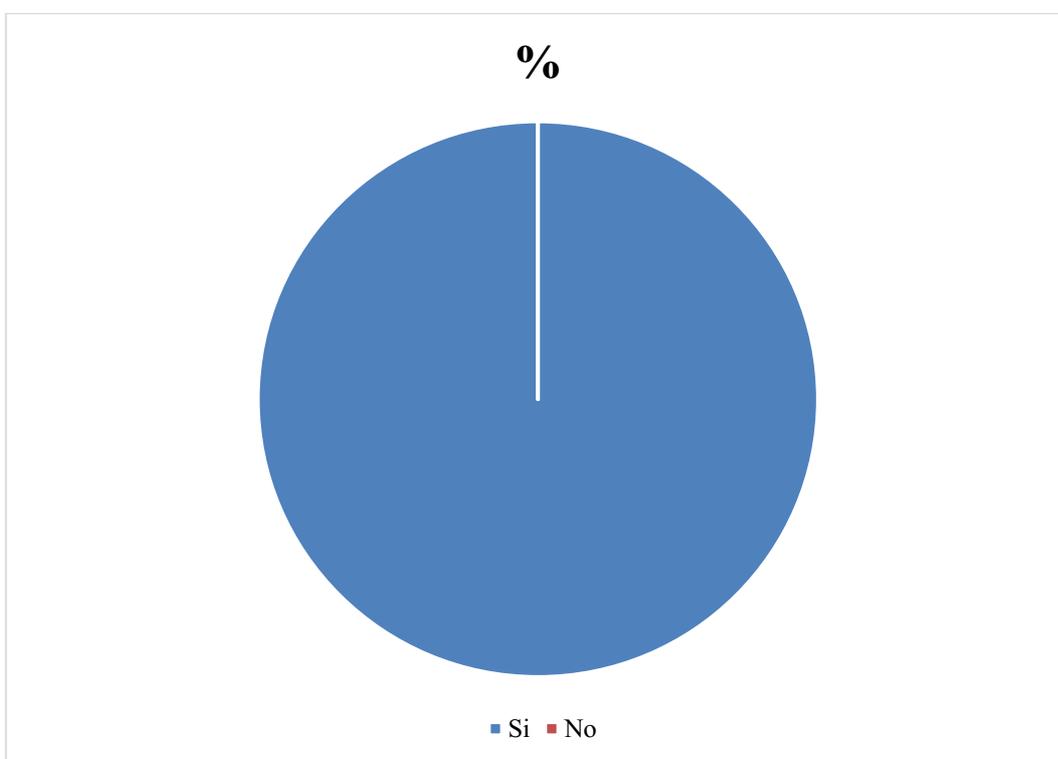
Cuadro # 7

Ord.	Alternativas	f	%
a.	Si	30	100%
b.	No	00	0,00%
Total		30	100%

FUENTE: adultos mayores de la parroquia Eloy Alfaro

AUTORAS: Arteaga Vera Adriana Y Arteaga Vera Gema

Gráfico #7



**Análisis e interpretación**

Una vez que se tabularon los datos obtenidos respecto a las respuestas sobre la influencia de la alimentación en los adultos mayores obesos de la parroquia Eloy Alfaro, todos los investigados estuvieron de acuerdo en que si influye en su problema de salud. Datos que indican que la obesidad se considera en la actualidad, un problema de salud en la mayoría de países del mundo, y se ha hablado mucho acerca de los efectos que esta puede producir en los colectivos como la infancia.

## **9.2 Entrevista dirigida a un especialista**

El tipo de alimentos que consumen mayormente los adultos son los lácteos y cereales, lo que necesitan en cantidades equilibradas y diferentes de los jóvenes, lo que se debe a que los procesos del organismo requieren menor energía cuando avanza la edad.

La situación socioeconómica de los adultos mayores es de nivel económico baja, ya que cuando los individuos llegan a una avanzada edad, no trabajan y no poseen el dinero suficiente para alimentarse de manera adecuada y por esta razón al no poseer una correcta ingesta de alimentos, se ven afectados ya que pueden enfermarse con mayor facilidad.

Las familias son el vínculo primordial sobre la alimentación que les proveen en el hogar a los adultos mayores. En el interior de la familia su apoyo y comprensión van acompañado a una alimentación equilibrada de beneficio a los adultos mayores que requieren alimentos de acuerdo a su edad, estado de salud y actividad que realiza.

El conocimiento que tienen los adultos mayores sobre una adecuada alimentación, es inadecuada ya que ellos se alimentan de acuerdo a la facilidad de preparación y de asimilación de la persona, lo cual realiza sin tomar en cuenta la planificación de la alimentación acorde a la pirámide nutricional.

La alimentación influye en los adultos mayores obesos de la parroquia Eloy Alfaro, debido a múltiples circunstancias y una de ellas es el desconocimiento que debe ingerir cuatro comidas al día, debe comer bien y masticar lento para obtener beneficios en su salud.

## 10. COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS

La alimentación influye en los adultos mayores obesos de la parroquia Eloy Alfaro del Cantón Chone del período Julio a Diciembre de 2014

La hipótesis se comprueba a través de los siguientes enunciados del marco teórico. La alimentación se considera como un conglomerado de acciones a través de la cual se proveen alimentos al organismo, abarcando de manera adecuada la selección de alimentos, su cocinado y su ingestión

Además, se sustenta la hipótesis mediante resultados obtenidos en el cuadro N°7 de la encuesta aplicada a los adultos mayores obesos en donde el 100% de ellos estuvieron de acuerdo en que la alimentación influye en los adultos mayores obesos de la parroquia Eloy Alfaro, lo que se ratifica cuando en el cuadro N° 2, el 66,67% de ellos certifican que su problema de peso se debe a una inadecuada alimentación; siendo determinante los datos del cuadro N° 6, en donde el 60% de los adultos mayores indican no tener conocimientos sobre lo que es una adecuada alimentación.

Lo que se confirma al determinarse que La alimentación influye en los adultos mayores obesos de la parroquia Eloy Alfaro del Cantón Chone., de acuerdo a lo considerado en el cuadro y gráfico estadístico No. 7 de la encuesta realizada a los adultos mayores obesos.

## CAPÍTULO V

### 11. CONCLUSIONES

Una vez terminado de analizar cada uno de los capítulos, tomados como base de la información primaria obtenida y entregada por los adultos mayores obesos se pudo concluir en lo siguiente:

Una vez terminado de analizar las bases teóricas de la alimentación. Se puede concluir que los adultos mayores obesos deben incluir en su alimentación una dieta balanceada.

En cuanto a la alimentación del adulto mayor se determinan la importancia de mantener un régimen alimenticio ideal para la buena salud, que permita alcanzar la edad madura productiva, evitar la obesidad y vivir crónicamente enfermos, se requiere adaptar la ingesta de energía en relación con el gasto de la misma que posibilite mantener el peso. . Por lo que es necesario la colaboración de los familiares de los adultos mayores.

Lo ideal es que mediante una alimentación CESA Completa Equilibrada Suficiente y Adecuada se mejore los hábitos alimentarios de las personas y su salud, identificar los factores que interviene en la obesidad de los adultos mayores. De acorde a los requerimientos determinados se deben incluir estrategias aplicables en la ingesta de alimentos saludables.

Existen muchas modificaciones en esta edad por la disminución de las papilas gustativas y la masticación, esto hace que cambien el gusto de los alimentos y sus preferencias, es por eso que debemos insistir en la elección de alimentos sanos y nutritivos que beneficien la salud de los adultos.

## **12. RECOMENDACIONES**

Es importante que los adultos mayores obesos cuenten con el apoyo en el proceso de la ingesta de una dieta balanceada a través de cursos, talleres para familias.

Es necesario que los adultos mayores obesos adquieran un régimen alimenticio ideal para una buena salud

Es importante que los adultos mayores se alimenten acompañados de sus familiares para que no se sientan solos, también se debe educar a las familias en los temas de nutrición saludable para mejorar el estilo de vida de los adultos y todos sus progenitores.

Mejorar la alimentación en la obesidad de los adultos mayores es incluir Granos que deben ser consumirlos en suficiente cantidad, cereales y leguminosas, por eso es recomendable incluirla por lo menos una vez a la semana en la alimentación

### 13. BIBLIOGRAFÍA

ÁLVAREZ ALCÍVAR Ángel Ignacio. VERA MERO, Joel Fabricio, 2013, “Evaluación de la dieta en relación al requerimiento nutricional de los adultos mayores, comedor geriátrico, “Vicente de la Cruz “, Andrés de Vera, Portoviejo. Junio -Noviembre 2012”, Universidad Técnica de Manabí en la Facultad de ciencias de la salud en la carrera de Nutrición y Dietética.

ARANCETA J. 2008, Hábitos alimentarios y consumo de alimentos en la población infantil y juvenil española: variables socioeconómicas y geográficas, pág. 14

CERVERA, P. CLAPER, J. 2010, Alimentación y Dietoterapia, Mac Graw Hill, Interamericana, Madrid, pág. 474

FABRICATORE A, Wadden T. (2003). Tratamiento de la Obesidad:. Clínico de Diabetes. Pág.72.

FUNDACIÓN Cinco al Día, 2014: 2, ABC de la Nutrición, PÁG. 2

INTA. Instituto de Nutrición y Tecnología de alimentos de la Universidad de Chile.

LAMMOGLIA, E. Camino a una Vida Sana: la vejez, ancianidad. Buenos Aires: Sudamericana.2008. <http://atenas.librosyarte.com.mx/ceninfol> 2015-02-21

LOAIZA BRAVO, Orlando Efren, 2011, “Tratamiento del sobrepeso y obesidad en mujeres Adultas, Santo Domingo de Los Tsachilas 2010, Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

MATAIX, J. 2009, Nutrición y alimentación humana, 2ª edición, Océano, Barcelona, pág. 543

MEI Z, GRUMMER-STRAWN LM, PIETROBELLI A, et al. (2002). Validez de índice de masa corporal en comparación con otros índices de detección - Composición cuerpo evaluación de la masa de grasa corporal en niños y adolescentes. Clínica de Nutrición, pág. 85

MOREANO, M. Perfil 2010. Nutricional del Ecuador, Lineamientos de Política sobre Seguridad Alimentaria y Nutrición. Quito: ODEPLAN, FAO. Pág. 27

Nammi S, S Koka, Chinnala KM, et al. (2004). Obesidad: Una vista a las perspectivas del tratamiento de la obesidad y las opciones del ambiente. Nutrición, pág., 57

ORTEGA, España M, 2007, Hábitos alimentarios y su relación con los conocimientos, respecto al concepto de dieta equilibrada, de un colectivo de mujeres jóvenes con sobrepeso/obesidad, Universidad Complutense de Madrid, Madrid.

PÉREZ M. TRIANA, E. 2009. Alimentación y Recreación, Sudamericana, Buenos aires, pág. 81

RAMOS PALMERO, Rosa. MADRIGAL PÉREZ, Mauricio, 2011, La obesidad en la tercera edad, Facultad de Ciencias Médicas "Dr. Faustino Pérez Hernández" Centro Provincial de Higiene y Epidemiología. Sancti Spíritus de Cuba.

SEMF, Sociedad Ecuatoriana de Medicina Familiar, 2011, salud de Altura

VELÁSQUEZ Garibay, Alicia 2011, Recorrido por la Salud, pág.

#### **14. WEB GRAFÍA**

[www.alimenta.com.uy/articulos/seccion/9/us/1/](http://www.alimenta.com.uy/articulos/seccion/9/us/1/)

[www.bvsde.paho.org/bvsacd](http://www.bvsde.paho.org/bvsacd) Alimentación (hábitos-costumbres), 2015-02-20

[www.guia-nutricion-salud.com/alimentacion](http://www.guia-nutricion-salud.com/alimentacion). Adulto mayor: guía y nutrición, 2015-02-18

[www.inta.cl/consumidores/index.php/articulos/adulto-mayor](http://www.inta.cl/consumidores/index.php/articulos/adulto-mayor)

[www.5aldia.org/v\\_5aldia/apartados/apartado.asp?te=192](http://www.5aldia.org/v_5aldia/apartados/apartado.asp?te=192)

[www.respyn.uanl.mx/especiales](http://www.respyn.uanl.mx/especiales). Adultos mayores (calidad de vida) 24 de febrero de 2015

[www.saluddealtura.com/todo-publico-salud/salud-nutricion-familia/nutricion/alimentacion-adultos/](http://www.saluddealtura.com/todo-publico-salud/salud-nutricion-familia/nutricion/alimentacion-adultos/)

# **ANEXOS**



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ  
EXTENSIÓN CHONE

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ADULTOS MAYORES OBESOS DE LA  
PARROQUIA ELOY ALFARO DEL CANTÓN CHONE

**Objetivo:** Analizar la alimentación en los adultos mayores obesos de la Parroquia Eloy Alfaro

**Instrucciones:** sírvase responder con sinceridad y confianza la siguiente encuesta, marcando con una (x) dentro del paréntesis de la alternativa de su elección.

¿Qué tipos de alimentos consume mayormente usted en su alimentación?

- Frutas y verduras ( )
- Granos ( )
- Productos animales ( )
- Grasas y azúcares ( )
- Harinas ( )
- Leche y derivados ( )

¿Considera usted que su problema de peso obedece a:

- Una enfermedad ( )
- Inadecuada alimentación ( )
- Exceso de ingesta de alimentos ( )
- Escasa actividad física ( )
- El estrés ( )

¿Aumenta usted de peso con facilidad en poco tiempo?

Con mucha frecuencia ( )

Poco frecuente ( )

No es frecuente ( )

Su situación socioeconómica es:

Activa ( )

Inactiva ( )

Jubilado ( )

¿Considera usted que en su hogar le proveen una alimentación sana?

Alimentación adecuada ( )

Alimentación con muchas grasas ( )

Alimentación con grandes porciones ( )

Alimentación inadecuada ( )

¿Tiene usted conocimiento sobre una adecuada alimentación?

Mucho conocimiento ( )

Poco conocimiento ( )

No tiene conocimiento ( )

¿Considera usted que la alimentación influye en los adultos mayores obesos de la parroquia Eloy Alfaro

Si ( )

No ( )

Gracias por su colaboración



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ

EXTEN CHONE

### ENTREVISTA DIRIGIDA A ESPECIALISTA

**Objetivo:** Analizar la alimentación en los adultos mayores obesos de la Parroquia Eloy Alfaro

¿Qué tipos de alimentos consumen mayormente los adultos mayores?

¿Cuál es la situación socioeconómica de los adultos mayores?:

¿Qué opina usted sobre la alimentación que les proveen en el hogar a los adultos mayores?

¿Qué opina del conocimiento que tienen los adultos mayores sobre una adecuada alimentación?

¿Considera usted que la alimentación influye en los adultos mayores obesos de la parroquia Eloy Alfaro

Gracias por su colaboración

## APLICANDO LA ENCUESTA A LOS ADULTOS MAYORES



## APLICANDO LA ENCUESTA A LOS ADULTOS MAYORES



## APLICANDO LA ENCUESTA A LOS ADULTOS MAYORES



## APLICANDO LA ENCUESTA A LOS ADULTOS MAYORES



## **PROPUESTA**

Taller informativo sobre alimentación saludable para las personas adultas mayores obesas.

### **DATOS INFORMATIVOS**

Institución Ejecutora: Centro de Salud de Parroquia Eloy Alfaro

Beneficiarios: Adultos mayores obesos atendidos

Ubicación:

Tiempo estimado para la ejecución: 2 meses

Equipo responsable:

Autoras:

Arteaga Vera Adriana Lisbeth

Arteaga Vera Gema Cecibel

Tutora: Lcda.: Glenda Ortíz Ferrín

## **INTRODUCCIÓN**

Es fundamental conocer los procesos relacionados con una buena alimentación a lo largo de los años de vida, para comprender la dinámica de la salud y los factores que determinan una vida saludable.

La obesidad ha pasado a ser una enfermedad, ocasionada por varias razones y trae consigo diversas complicaciones, se identifica por el exceso de grasas en el organismo y se presenta cuando el índice de masa corporal en el adulto es mayor a 25 unidades. La obesidad se considera en la actualidad, un problema de salud en la mayoría de países del mundo, y se ha hablado mucho acerca de los efectos que esta puede producir en los colectivos como la infancia, sin embargo aparecen otros grupos como el de los adultos mayores, en el que se vuelve más perjudicial para la salud.

Los problemas de alimentación en los adultos mayores, requieren especial atención, puesto que en edad avanzada la obesidad es frecuente, y la inadecuada alimentación conlleva a un desajuste nutricional para todas las edades, sin embargo en la edad avanzada sobrevienen los inevitables cambios en la composición corporal, en los cuales puede influir la otros factores de vida, entre ellos el ejercicio, la pérdida de masa muscular y de los tejidos excepto el tejido adiposo, se reemplaza por el aumento de la masa grasa, agudizando la problemática.

## JUSTIFICACIÓN

El desarrollo de esta propuesta es importante debido a que la obesidad está asociada a todas las enfermedades degenerativas que se presentan en la tercera edad, por lo tanto cuando la aportación de los alimentos proporciona una nutrición desbalanceada en los adultos mayores, estos sucumben al riesgo de desarrollar obesidad.

La presente propuesta es de **interés** porque implementa diversas acciones orientadas a mantener una apropiada alimentación, con un mejor estilo de vida ajustado al contexto socioeconómico y cultural, lo que supone un gran reto porque en la actualidad, se produce un creciente aumento de la obesidad en los adultos mayores.

La propuesta **beneficiará** a la misión y visión de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí como institución que se impone bajo su gestión, la formación de profesionales competentes fomentando la investigación científica, con la innovación de conocimientos, vinculándolos con la sociedad, constituyéndose en un referente para otros trabajos que estén relacionados con el tema.

La **factibilidad** de la propuesta está dada por el acceso a la información bibliográfica, de campo con la cual se construirá el marco teórico que describirá la interrelación de las variables debidamente sustentado, se cuenta con la buena disposición a colaborar, del recurso humano, representado en la investigadora, tutor y demás involucrados en la investigación, destacando que las ejecutoras aportaran con el recurso económico que financiará el desarrollo de la misma.

## **OBJETIVO GENERAL**

Difundir mediante el Taller informativo sobre alimentación saludable para las personas adultas mayores obesas.

## **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Determinar los beneficios que brinda una dieta saludable
- Identificar la importancia de una alimentación sana y equilibrada
- Construir ejemplos prácticos de alimentación saludable

## **DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES**

Una buena alimentación es fundamental en cada una de las etapas de nuestra vida desde la infancia hasta la vejez. Los aspectos básicos de una dieta son los mismos a lo largo de nuestra vida, pero las necesidades nutricionales individuales cambian a medida que vamos envejeciendo. Además, la correcta absorción de los alimentos puede verse afectada por alguna enfermedad.

Los adultos mayores necesitan los mismos nutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales) que los jóvenes, pero en cantidades diferentes. Algunos pueden ser más necesarios que otros. Además, para los adultos mayores la fibra es esencial para mejorar la digestión y evitar el estreñimiento.

Conforme envejecemos, requerimos menos energía (calorías) que cuando éramos jóvenes. Esto se debe a que los procesos naturales del organismo requieren menor energía cuando disminuye la actividad física y hay una menor masa muscular.

Aunque los requerimientos calóricos varían de acuerdo a la edad y al nivel de actividad, un adulto mayor requiere alrededor de mil 600 calorías diariamente. Éstas deben elegirse cuidadosamente procurando que aporten los nutrientes necesarios. La recomendación es dividir las mil 600 calorías en porciones de cada uno de los grupos incluidos en la pirámide nutricional:

Pan y cereales: seis porciones

Vegetales: tres porciones

Frutas: dos porciones

Leche y sus derivados: dos porciones

Proteína: dos porciones

Grasas: Usar con moderación

En tanto, los adultos mayores necesitan incluir dos porciones o 90 gramos de proteína diariamente en su dieta. Algunas opciones son carne, pollo, pescado y si éstos resultan difíciles de masticar puede suplirlos por huevos o frijoles.

Además, en la medida que vamos envejeciendo, aumentan nuestros requerimientos de calcio. Para mantener la masa ósea y reducir el riesgo de osteoporosis las recomendaciones de calcio deben incrementarse en un 20%.

Tanto los hombres como las mujeres mayores de 50 años deben consumir al menos mil 200 mg. de calcio al día. La leche y sus derivados (queso, crema, yogurt) son las mejores fuentes de calcio, al igual que los vegetales de hoja verde y las sardinas.

Nunca es demasiado tarde para consumir más calcio, aunque también es necesario consumir suficiente vitamina D para poder absorberlo y realizar al menos 30 minutos de ejercicio diariamente.

La deficiencia de hierro es un problema común a medida que envejecemos y esto por lo general provoca anemia, cuyos síntomas son debilidad, fatiga y deterioro de la salud. La vitamina C, contenida en frutos cítricos, ayuda a nuestro organismo a absorber el hierro de los alimentos que lo contienen. Además es un excelente antioxidante lo contribuye a retrasar el proceso de deterioro del organismo.

Los expertos recomiendan el consumo diario de entre 20 y 35 gramos de fibra (para un adulto) para mejorar el movimiento del tubo digestivo, moderar los cambios de azúcar y de colesterol en la sangre que se producen después de las comidas e incrementar la eliminación de las sustancias cancerígenas producidas por las bacterias en el intestino grueso. Se encuentra principalmente en los granos enteros, algunas frutas y verduras.

La vitamina A contenida en vegetales de hoja verde y los de color amarillo y naranja, ayuda a los ojos a adaptarse a una luz tenue, protege nuestra piel, así como otros tejidos.

El ácido fólico participa en la formación de glóbulos rojos y su carencia puede provocar anemia. Lo contienen los vegetales de hoja verde, algunas frutas, los frijoles y los productos de grano enriquecidos.

La vitamina B12 participa con los folatos en la elaboración de glóbulos rojos; la ausencia de ésta provoca anemia y en algunos casos se le relaciona con problemas neurológicos. La carne, el pescado, el pollo los huevos y los productos lácteos son una buena fuente.

El zinc ayuda al organismo a combatir infecciones y a reparar los tejidos enfermos. Sus principales fuentes son: carne, mariscos, productos de grano y la leche.

Los adultos mayores necesitan tomar abundantes líquidos: de 8 a 12 tazas por día. Algunos alimentos proveen líquidos, pero aun así es necesario tomar todo tipo de bebidas, jugos, leche, sopa, té o café, que pueden incluir además otras sustancias nutritivas, sin olvidar la mejor opción que es el agua pura.

Cada persona es diferente, por lo que es recomendable consultar con el médico cuáles son sus requerimientos alimenticios para su caso en particular tomando en cuenta su edad, estado de salud y la actividad que realiza diariamente

## **RECOMENDACIONES PRÁCTICAS**

- Aumente el consumo de alimentos ricos en fibra, como legumbres, frutas o verduras crudas, pan y cereales integrales. La fibra de los alimentos ayuda a bajar el colesterol y mejora la digestión.
- Disminuya el consumo de té y café porque alteran el sueño y son diuréticos, es decir contribuyen a la deshidratación, en especial cuando se toma poco líquido.
- Beba agua en los intervalos de las comidas, 6 a 8 vasos en el día.
- Si toma bebidas alcohólicas, disminuya su consumo a no más de una copa de vino tinto al día. El alcohol modifica el efecto de los medicamentos, aumenta el riesgo de accidentes, caídas, fracturas y eleva la presión sanguínea.
- Lave los alimentos que contienen mayor cantidad de sal como aceitunas, atún en conserva, etc.
- Coma lento, mastique bien.
- Si tiene problemas para masticar, coma la carne molida y las verduras y frutas ralladas o cocidas.
- Reemplace las carnes rojas por legumbres, carne vegetal, huevos, jurel, salmón en conserva.
- Consuma 1 a 2 huevos en la semana.
- Al comprar carne, elija la que tiene menos grasa. No compre huesos porque no alimentan.
- Coma en lo posible 4 comidas al día.

## **PARA VIVIR MÁS Y MEJOR SIGA ESTOS CONSEJOS:**

- No fume
- Limite el consumo de alcohol
- Mantenga un peso normal (evite el sobrepeso y la obesidad)
- Realice actividad física regular y mantenida en el tiempo
- Mantenga una alimentación saludable y consumir agua.

## **ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA**

Se va a ejecutar de la siguiente manera:

### **Responsables:**

Arteaga Vera Adriana Lisbeth

Arteaga Vera Gema Cecibel

**Lugar:** Centro de Salud de Parroquia Eloy Alfaro

**Participantes:** Adultos mayores obesos atendidos

**Área:** Nutrición y Dietética

**Días:** Jueves y viernes

**Hora:** 8:00 a 10:00 a.m

## **PRESUPUESTO**

<b>DESCRIPCIÓN DE GASTOS</b>	<b>VALOR</b>
MATERIALES DE ESCRITORIO	\$200
MATERIALES BIBLIOGRÁFICOS	\$300
ADQUISICIÓN DE EQUIPOS	\$300
TRANSPORTE Y VIÁTICOS	\$200
<b>TOTAL</b>	<b>\$1000</b>

