



**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE SALUD PÚBLICA**  
**CARRERA PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD**

**“PROYECTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN  
ASILADOS DEL CENTRO DE CUIDADO DEL ADULTO MAYOR  
“SAN SEBASTIÁN”. RIOBAMBA. CHIMBORAZO. ECUADOR.  
JULIO-AGOSTO 2022”**

**Trabajo de Titulación**

Tipo: Proyecto de Investigación

Presentado para optar al grado académico de:

**LICENCIADA EN PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD**

**AUTORA: EDITH PAOLA CUJILEMA QUINCHUELA**

**DIRECTOR: Dr. ÁNGEL FLORESMILO PARREÑO URQUIZO. Ph.D**

Riobamba-Ecuador

2023

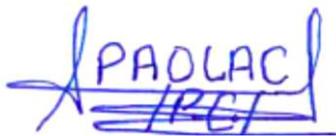
© 2023, Edith Paola Cujilema Quinchuela

Se autoriza la reproducción total o parcial, con fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, incluyendo cita bibliográfica del documento, siempre y cuando se reconozca el Derecho de Autor.

Yo, EDITH PAOLA CUJILEMA QUINCHUELA, declaro que el presente Trabajo de Titulación es de mi autoría y los resultados del mismo son auténticos. Los textos en el documento que provienen de otras fuentes están debidamente citados y referenciados.

Como autora asumo la responsabilidad legal y académica de los contenidos de este Trabajo de Titulación; el patrimonio intelectual pertenece a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

Riobamba, 26 de enero de 2023



**Edith Paola Cujilema Quinchuela**  
**C.C. 0603863648**

**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE SALUD PÚBLICA**  
**CARRERA PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD**

El Tribunal del Trabajo de Titulación certifica que: El Trabajo de Titulación; Tipo: Proyecto de Investigación, **“PROYECTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ASILADOS DEL CENTRO DE CUIDADO DEL ADULTO MAYOR “SAN SEBASTIÁN”. RIOBAMBA. CHIMBORAZO. ECUADOR. JULIO-AGOSTO 2022”**, realizado por la señorita: **EDITH PAOLA CUJILEMA QUINCHUELA**, ha sido minuciosamente revisado por los Miembros del Tribunal del Trabajo de Titulación, el mismo que cumple con los requisitos científicos, técnicos, legales, en tal virtud el Tribunal Autoriza su presentación.

	<b>FIRMA</b>	<b>FECHA</b>
Dra. Silvia Patricia Veloz Miño <b>PRESIDENTE DEL TRIBUNAL</b>		2023-01-26
Dr. Ángel Floresmilo Parreño Urquiza, Ph.D <b>DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN</b>		2023-01-26
Dra. Mariana Jesús Guallo Paca <b>MIEMBRO DEL TRIBUNAL</b>		2023-01-26

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo de investigación a mis padres, Dr. Vicente y Dra. Carmita, por ser mi fuente inagotable de amor, ejemplo de vida y mi guía de motivación permanente en el decurso de mi formación. Ellos son mi valiosa inspiración, pues han cimentado valores en cada peldaño cristalizado para alcanzar mis metas y me han incentivado a perseguir nuevos objetivos personales y profesionales. A mi hermano y hermana, por ser mis cómplices de sueños, alegría y mi orgullo eterno en cada momento compartido. Ellos representan el equilibrio de mi existencia por permanecer a mi lado de forma incondicional y confidente. A mi sobrina y sobrino, la conjugación de entusiasmo y la felicidad, quienes inspiran ternura y creatividad para lograr un mundo más justo y equitativo para la transformación de la sociedad. Con todo cariño, a mis abuelitos, ejemplo de amor, apoyo incondicional, quienes depositaron su confianza imprescindible en mi potencial. Ellos son y serán la razón de mi vida por sembrar principios, valores y enseñanzas insustituibles que permanecerán en mi corazón y trascienden hasta la inmortalidad.

Edith

## **AGRADECIMIENTO**

Gracias a todos los miembros de mi familia por su apoyo permanente en el decurso de mi vida y compartir esta meta. Expreso mi gratitud, por ser los pilares fundamentales mediante el ejemplo de generosidad, paciencia y empatía para el desarrollo de esta investigación. Agradezco a Dios por dibujar cada mañana mis sueños en compañía de mi familia y amigos. Por cultivar la paz interior y la fortaleza de cristalizar mis ideales mediante su guía y protección. A todos mis catedráticos, quienes han impulsado mi espíritu de aprendizaje constante. Expreso mi gratitud a todos mis docentes de la noble Facultad de Salud Pública de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, quienes, con su conocimiento humano y académico, fortalecieron mi formación permanente hasta conducirme a la excelencia académica. De manera especial, agradezco al Dr. Ángel Floresmilo Parreño Urquiza. PhD, por sus frutíferas enseñanzas y directrices ininterrumpidamente para el desarrollo de este trabajo; por su sabiduría y vocación en las indicaciones para realizar este proyecto. Gracias por su paciencia, dirección y colaboración desde la perspectiva de sus valiosos conocimientos profesionales.

Edith

## ÍNDICE DE CONTENIDO

ÍNDICE DE TABLAS.....	x
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES.....	xii
ÍNDICE DE ANEXOS.....	xiii
RESUMEN.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
INTRODUCCIÓN.....	1

### CAPÍTULO I

<b>1. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>6</b>
<b>1.1. El Envejecimiento y la alimentación saludable.....</b>	<b>6</b>
<b>1.2. Cambios nutricionales, fisiológicos y patológicos.....</b>	<b>9</b>
<b>1.3. Relación de la nutrición-salud y el consumo de agua.....</b>	<b>10</b>
<b>1.4. Dietética, dieta saludable y las características.....</b>	<b>11</b>
<b>1.5. Pirámide de la alimentación saludable.....</b>	<b>13</b>
<b>1.6. Plato saludable.....</b>	<b>14</b>
<b>1.7. Definición de alimento y funcionalidad.....</b>	<b>15</b>
<b>1.8. Concepto de malnutrición y los grupos de afecciones.....</b>	<b>16</b>
<b>1.9. Grupos de afecciones: malnutrición por nutrientes.....</b>	<b>16</b>
<b>1.10. Enfermedades relacionadas con la malnutrición: malnutrición por déficit.....</b>	<b>17</b>
<b>1.10.1. <i>La desnutrición y sarcopenia en los adultos mayores y etiología.....</i></b>	<b>17</b>
<b>1.10.2. <i>Hemeralopía en los adultos mayores y prevención.....</i></b>	<b>17</b>
<b>1.10.3. <i>Osteoporosis en adultos mayores: prevención.....</i></b>	<b>18</b>
<b>1.10.4. <i>Anemia ferropénica y megaloblástica: prevención.....</i></b>	<b>18</b>
<b>1.10.5. <i>Escorbuto: prevención.....</i></b>	<b>19</b>
<b>1.11. La importancia de la salud mental en la alimentación: depresión.....</b>	<b>19</b>
<b>1.12. La década del envejecimiento saludable en las américas (2021-2030).....</b>	<b>20</b>
<b>1.13. Normativa nacional e internacional sobre derechos humanos de los adultos mayores: Constitución de la República del Ecuador, leyes orgánicas e instrumentos internacionales.....</b>	<b>20</b>

## CAPÍTULO II

2.	MARCO METODOLÓGICO .....	21
2.1.	Localización y Temporalización .....	21
2.2.	Variables.....	21
2.2.1.	<i>Identificación</i> .....	21
2.2.2.	<i>Definiciones</i> .....	21
2.3.	Operacionalización .....	22
2.4.	Tipo de diseño y estudio .....	24
2.5.	Población beneficiada .....	25
2.6.	Descripción de procedimientos .....	25

## CAPÍTULO III

3.	MARCO DE RESULTADOS, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN .....	27
3.1.	Resultados de las características sociodemográficas .....	27
3.1.1.	<i>Sexo</i> .....	27
3.1.2.	<i>Edad</i> .....	28
3.1.3.	<i>Nivel de instrucción</i> .....	29
3.1.4.	<i>Estado civil</i> .....	30
3.1.5.	<i>Etnia</i> .....	31
3.2.	Conocimientos.....	32
3.2.1.	<i>Consumo de alimentos diarios de los adultos mayores</i> .....	32
3.2.2.	<i>Consumo de agua diaria en los adultos mayores</i> .....	33
3.2.3.	<i>Dieta saludable en la prevención de enfermedades por la alimentación</i> .....	34
3.2.4.	<i>La alimentación variada y equilibrada de un adulto mayor</i> .....	35
3.2.5.	<i>Factores que afectan el estado nutricional</i> .....	36
3.2.6.	<i>Equilibrio en la alimentación en la tercera edad</i> .....	37
3.2.7.	<i>Las características de la alimentación sana</i> .....	38
3.2.8.	<i>Los elementos de una alimentación saludable de los adultos mayores</i> .....	39
3.2.9.	<i>Los alimentos con nutrientes para las funciones vitales</i> .....	40
3.2.10.	<i>Resultado de una alimentación saludable en los adultos mayores</i> .....	41
3.2.11.	<i>Defensas del organismo por la desnutrición en adultos mayores</i> .....	42
3.2.12.	<i>La malnutrición por exceso en adultos mayores</i> .....	43
3.2.13.	<i>Sobrepeso y obesidad en adultos mayores</i> .....	44
3.2.14.	<i>Alimentos que contienen la vitamina A</i> .....	45
3.2.15.	<i>Alimentos que contienen la vitamina C</i> .....	46

3.2.16.	<i>Disminución del consumo de sal en la hipertensión arterial</i> .....	47
3.2.17.	<i>Reducción de grasas en la diabetes mellitus tipo 2</i> .....	48
3.2.18.	<i>Alimentos que contienen proteína animal</i> .....	49
3.2.19.	<i>Las frutas y verduras contienen vitaminas y minerales</i> .....	50
3.3.	<b>Prácticas</b> .....	51
3.3.1.	<i>Cuidado de la salud oral en los adultos mayores al ingerir alimentos</i> .....	51
3.3.2.	<i>Consumo de agua al día en los adultos mayores</i> .....	52
3.3.3.	<i>Alimentación saludable en adultos mayores</i> .....	53
3.3.4.	<i>Consumo de varias comidas al día en los adultos mayores</i> .....	54

## CAPÍTULO IV

4.	<b>MARCO PROPOSITIVO</b> .....	55
4.1.	<b>Propuesta: proyecto sobre alimentación saludable</b> .....	55
4.2.	<b>Introducción</b> .....	55
4.3.	<b>Objetivos</b> .....	57
4.4.	<b>Meta</b> .....	57
4.5.	<b>Metodología</b> .....	57
4.5.1.	<i>Localización</i> .....	57
4.6.	<b>Población Beneficiada</b> .....	57
4.7.	<b>Métodos y técnicas</b> .....	58
4.7.	<b>Técnicas utilizadas</b> .....	58
4.9.	<b>Plan de Acción</b> .....	59
4.10.	<b>Planes de clase</b> .....	61
4.11.	<b>Evaluación</b> .....	81

<b>CONCLUSIONES</b> .....	86
---------------------------	----

<b>RECOMENDACIONES</b> .....	87
------------------------------	----

## GLOSARIO

## BIBLIOGRAFÍA

## ANEXOS

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1-2:</b>	Operacionalización de las variables .....	22
<b>Tabla 1-3:</b>	Sexo de los adultos mayores .....	27
<b>Tabla 2-3:</b>	Edad de los adultos mayores .....	28
<b>Tabla 3-3:</b>	Nivel de instrucción de los adultos mayores .....	29
<b>Tabla 4-3:</b>	Estado civil de los adultos mayores.....	30
<b>Tabla 5-3:</b>	Etnia de los adultos mayores .....	31
<b>Tabla 6-3:</b>	Consumo de alimentos diarios de los adultos mayores .....	32
<b>Tabla 7-3:</b>	Consumo de agua diaria en los adultos mayores.....	33
<b>Tabla 8-3:</b>	Dieta saludable en la prevención de enfermedades por la alimentación .....	34
<b>Tabla 9-3:</b>	La alimentación variada y equilibrada de un adulto mayor.....	35
<b>Tabla 10-3:</b>	Factores que afectan el estado nutricional.....	36
<b>Tabla 11-3:</b>	Equilibrio en la alimentación en la tercera edad .....	37
<b>Tabla 12-3:</b>	Las características de la alimentación sana en un adulto mayor .....	38
<b>Tabla 13-3:</b>	Los elementos de una alimentación saludable de los adultos mayores .....	39
<b>Tabla 14-3:</b>	Los alimentos con nutrientes para las funciones vitales.....	40
<b>Tabla 15-3:</b>	El envejecimiento activo es el resultado de una alimentación saludable .....	41
<b>Tabla 16-3:</b>	Defensas del organismo por la desnutrición en adultos mayores.....	42
<b>Tabla 17-3:</b>	La malnutrición por exceso en adultos mayores .....	43
<b>Tabla 18-3:</b>	Alimentación poco saludable y el sedentarismo .....	44
<b>Tabla 19-3:</b>	Alimentos que contienen la vitamina A .....	45
<b>Tabla 20-3:</b>	Alimentos que contienen vitamina C .....	46
<b>Tabla 21-3:</b>	Disminución del consumo de sal en la hipertensión arterial .....	47
<b>Tabla 22-3:</b>	Reducción de grasas en la diabetes mellitus tipo 2 .....	48
<b>Tabla 23-3:</b>	Alimentos que contienen proteína animal .....	49
<b>Tabla 24-3:</b>	Las frutas y verduras contienen vitaminas y minerales.....	50
<b>Tabla 25-3:</b>	Cuidado de la salud oral en los adultos mayores al ingerir alimentos.....	51
<b>Tabla 26-3:</b>	Consumo de agua al día en los adultos mayores .....	52
<b>Tabla 27-3:</b>	Alimentación saludable en adultos mayores .....	53
<b>Tabla 28-3:</b>	Consumo de varias comidas al día en los adultos mayores .....	54
<b>Tabla 1-4:</b>	Plan de Acción.....	59
<b>Tabla 2-4:</b>	Desarrollo del Plan de clase .....	61
<b>Tabla 3-4:</b>	Desarrollo del Plan de clase .....	64
<b>Tabla 4-4:</b>	Desarrollo del Plan de clase .....	67
<b>Tabla 5-4:</b>	Desarrollo del Plan de clase .....	69

<b>Tabla 6-4:</b>	Desarrollo del Plan de clase .....	71
<b>Tabla 7-4:</b>	Desarrollo del Plan de clase .....	73
<b>Tabla 8-4:</b>	Esquema del taller .....	75
<b>Tabla 9-4:</b>	Desarrollo del Plan de clase .....	77
<b>Tabla 10-4:</b>	Esquema del taller .....	79
<b>Tabla 11-4:</b>	La Alimentación saludable protege la salud física y mental .....	81
<b>Tabla 12-4:</b>	El consumo de agua diario en los adultos mayores .....	82
<b>Tabla 13-4:</b>	Dieta con todos los grupos de alimentos en los adultos mayores.....	83
<b>Tabla 14-4:</b>	Prevención de enfermedades a través de una alimentación saludable.....	84
<b>Tabla 15-4:</b>	El equilibrio emocional en la base de la pirámide de alimentación saludable ..	85

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

<b>Ilustración 1-3:</b>	Sexo de los adultos mayores .....	27
<b>Ilustración 2-3:</b>	Edad de los adultos mayores .....	28
<b>Ilustración 3-3:</b>	Nivel de instrucción de los adultos mayores .....	29
<b>Ilustración 4-3:</b>	Estado civil de los adultos mayores .....	30
<b>Ilustración 5-3:</b>	Etnia de los adultos mayores .....	31
<b>Ilustración 6-3:</b>	Consumo de alimentos diarios de los adultos mayores .....	32
<b>Ilustración 7-3:</b>	Consumo de agua diaria de los adultos mayores.....	33
<b>Ilustración 8-3:</b>	Dieta saludable en la prevención de enfermedades por la alimentación .....	34
<b>Ilustración 9-3:</b>	La alimentación variada y equilibrada de un adulto mayor .....	35
<b>Ilustración 10-3:</b>	Factores que afectan el estado nutricional.....	36
<b>Ilustración 11-3:</b>	El equilibrio en la alimentación en la tercera edad .....	37
<b>Ilustración 12-3:</b>	Las características de la alimentación sana en un adulto mayor .....	38
<b>Ilustración 13-3:</b>	Los elementos de una alimentación saludable de los adultos mayores .....	39
<b>Ilustración 14-3:</b>	Los alimentos con nutrientes para las funciones vitales.....	40
<b>Ilustración 15-3:</b>	Resultado de una alimentación saludable en los adultos mayores .....	41
<b>Ilustración 16-3:</b>	Defensas del organismo por la desnutrición en adultos mayores .....	42
<b>Ilustración 17-3:</b>	La malnutrición por exceso en adultos mayores .....	43
<b>Ilustración 18-3:</b>	Sobrepeso, la obesidad en adultos mayores .....	44
<b>Ilustración 19-3:</b>	Alimentos que contengan la vitamina A .....	45
<b>Ilustración 20-3:</b>	Alimentos que contienen la vitamina C .....	46
<b>Ilustración 21-3:</b>	Disminución del consumo de sal en la hipertensión arterial .....	47
<b>Ilustración 22-3:</b>	Reducción de las grasas en la diabetes mellitus tipo 2.....	48
<b>Ilustración 23-3:</b>	Alimentación que contienen proteína animal .....	49
<b>Ilustración 24-3:</b>	Las frutas y verduras contienen vitaminas y minerales.....	50
<b>Ilustración 25-3:</b>	Cuidado de la salud oral en los adultos mayores al ingerir alimentos.....	51
<b>Ilustración 26-3:</b>	Consumo de agua al día en los adultos mayores .....	52
<b>Ilustración 27-3:</b>	Alimentación saludable en adultos mayores .....	53
<b>Ilustración 28-3:</b>	Consumo de varias comidas al día en los adultos mayores.....	54
<b>Ilustración 1-4:</b>	Alimentación saludable protege la salud física y mental .....	81
<b>Ilustración 2-4:</b>	El consumo de agua diaria en los adultos mayores .....	82
<b>Ilustración 3-4:</b>	Dieta con todos los grupos de alimentos en los adultos mayores.....	83
<b>Ilustración 4-4:</b>	Prevención de enfermedades a través de una alimentación saludable .....	84
<b>Ilustración 5-4:</b>	El equilibrio emocional en la base de la pirámide alimentación saludable ..	85

## ÍNDICE DE ANEXOS

- ANEXO A:** ENCUESTA SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ADULTOS MAYORES
- ANEXO B:** INSTRUMENTO DE CALIFICACIÓN POR EXPERTOS ACERCA DE LA ENCUESTA
- ANEXO C:** VALIDACIÓN DE LA ENCUESTA POR PROFESIONALES EXPERTOS
- ANEXO D:** VALIDACIÓN DE LA ENCUESTA POR PROFESIONALES EXPERTOS
- ANEXO E:** VALIDACIÓN DE LA ENCUESTA POR PROFESIONALES EXPERTOS
- ANEXO F:** VALIDACIÓN DE LA ENCUESTA POR PROFESIONALES EXPERTOS
- ANEXO G:** VALIDACIÓN DE LA ENCUESTA POR PROFESIONALES EXPERTOS
- ANEXO H:** OFICIO DIRIGIDO A LA DIRECTORA DEL CENTRO DE CUIDADO DEL ADULTO MAYOR “SAN SEBASTIÁN”
- ANEXO I:** IDENTIDAD CORPORATIVA DE LOS DEFENSORES DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE
- ANEXO J:** MATERIALIZACIÓN E IMPRESIÓN DE MATERIALES EDUCATIVOS DE LOS DEFENSORES DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE
- ANEXO K:** MARKETING ONLINE: PÁGINA WEB
- ANEXO L:** MARKETING ONLINE: PÁGINA DE FACEBOOK
- ANEXO M:** MARKETING ONLINE: INSTAGRAM IMÁGENES Y REELS
- ANEXO N:** MARKETING ONLINE: TWITTER
- ANEXO O:** MARKETING ONLINE: LINKEDIN
- ANEXO P:** MARKETING ONLINE: YOUTUBE VIDEOS EDUCATIVOS
- ANEXO Q:** LOS PÓDCAST EDUCATIVOS
- ANEXO R:** APLICACIÓN DE LA ENCUESTA
- ANEXO S:** PRESENTACIÓN DEL MATERIAL EDUCATIVO
- ANEXO T:** MAQUETA DE LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE
- ANEXO U:** MAQUETA DEL PLATO SALUDABLE, CONSUMO DE AGUA, DESAYUNO SALUDABLE Y DOMINÓ DE FRUTAS
- ANEXO V:** ACTIVIDAD EDUCATIVA 1
- ANEXO W:** ACTIVIDAD EDUCATIVA 2
- ANEXO X:** ACTIVIDAD EDUCATIVA 3
- ANEXO Y:** ACTIVIDAD EDUCATIVA 4
- ANEXO Z:** ACTIVIDAD EDUCATIVA 5
- ANEXO AA:** ACTIVIDAD EDUCATIVA 6
- ANEXO BB:** ACTIVIDAD EDUCATIVA 7

**ANEXO CC:** ACTIVIDAD EDUCATIVA 8

**ANEXO DD:** ACTIVIDAD EDUCATIVA 9

## RESUMEN

El proyecto de investigación implementó un Programa Educativo sobre Alimentación Saludable denominado “Defensores de la Alimentación Saludable” dirigido a los adultos mayores del Centro de Cuidado del adulto Mayor “San Sebastián”, con el objeto de empoderar a través del conocimiento en salud. Para su efecto, participaron treinta adultos mayores; se identificaron las características sociodemográficas, se aplicó una encuesta validada y se diagnosticaron los conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable. El programa estuvo formado por la estrategia del *marketing online*, materiales educativos en formato digital y físico, intervenciones educativas, presentaciones de diapositivas, actividades en salud, talleres educativos, trípticos, infografías, videos educativos, revista educativa física, *pódcast*, maquetas educativas sobre la pirámide de la alimentación saludable y el plato saludable. Este proyecto de investigación se enmarca en la promoción de la salud sobre alimentación saludable en los adultos mayores y los derechos humanos sobre alimentación en las personas que pertenecen a este grupo de atención prioritaria de acuerdo con la normativa nacional e internacional. También se centra en la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación con base en la Década del Envejecimiento Saludable 2021-2030. Por consiguiente, los cimientos del conocimiento sobre la alimentación saludable son primordiales para el bienestar biopsicosocial de los adultos mayores.

**Palabras clave:** <ALIMENTACIÓN SALUDABLE>, <PROGRAMA EDUCATIVO>, <PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES>, <ENVEJECIMIENTO SALUDABLE>, <ADULTOS MAYORES>, <EMPODERAMIENTO EN CONOCIMIENTO DE SALUD>.

0355-DBRA-UPT-2023



## **ABSTRACT**

The objective of this study was to implement an Educational Program on Healthy Eating called “Advocate of Healthy Eating” aimed at the elderly people of the "San Sebastián” Elderly Care Center to enhance health knowledge. This research was conducted through a cross-sectional descriptive approach, for which a validated sociodemographic, knowledge, and practices survey was applied. The survey was analyzed according to the results framework. The program was supported by an online marketing strategy, educational materials in digital and physical format, educational interventions, slide presentations, health activities, educational workshops, brochures, infographics, educational videos, a physical education magazine, podcast, educational models on the healthy eating pyramid, healthy meals, water consumption, and healthy breakfast. According to national and international standards, this research project raised awareness among people belonging to this priority attention group on promoting healthy eating in older adults and human rights in terms of food. To this end, thirty older adults participated in a validated survey in which sociodemographic characteristics were identified. Knowledge and practices on healthy eating were also diagnosed, which improved knowledge of healthy eating in older adults. It is concluded that implementing the Educational Program improved knowledge about healthy eating. Therefore, the knowledge base on healthy eating is essential for the biopsychosocial well-being of older adults. The continuity of educational programs that take care of the nutrition of the elderly and establish contact networks for disseminating knowledge in preventive medicine is recommended.

**Keywords:** <HEALTHY EATING>, <EDUCATIONAL PROGRAM>, <ELDERLY PEOPLE>, <HEALTHY AGING>, <BIOPSYCHOLOGICAL WELL-BEING>, <EMPOWERMENT OF HEALTH KNOWLEDGE>, <PREVENTIVE MEDICINE>.



**Lic. Silvia Nataly Bejarano Criollo, MSc.**

**C.I: 0603475765**

## INTRODUCCIÓN

Las personas adultas mayores pertenecen al grupo de atención prioritaria y especializada de acuerdo con la normativa nacional e internacional. En este contexto, la salud es un derecho fundamental relacionado con otros, incluido el derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos. Además, el derecho a una vida digna asegura una alimentación nutritiva, lo cual reconoce y garantiza el Estado. En virtud de lo señalado, la alimentación es un derecho fundamental cimentado en la dignidad humana de las personas de la tercera edad.

Los adultos mayores son “aquellas personas que hayan cumplido los sesenta y cinco años” (Constitución de la República del Ecuador, 2008, art. 37). Además, pertenecen al grupo de atención prioritaria conforme el marco constitucional y de acuerdo con los derechos son personas que requieren atención de forma prioritaria y de especialización en todo ámbito. En este contexto, el Estado implementará políticas públicas y programas de cuidado dirigidos a las personas adultas mayores, con el objeto de cuidar su salud integralmente.

Los cambios fisiológicos y emocionales del envejecimiento repercuten en el desarrollo de una evolución inherente a la edad en su calidad de vida. Por ende, la alimentación saludable está inserta en un estilo de vida adecuado. En el marco de la emergencia sanitaria por COVID-19 declarada en 2020 a escala internacional, se profundizó el fortalecimiento del sistema sanitario respecto a sus derechos; por ende, es necesaria la perspectiva de los derechos humanos.

La Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores suscrito por Ecuador a partir del 12 de febrero de 2019, señala varias definiciones, entre ellas, el envejecimiento como “el proceso gradual que se desarrolla durante el curso de vida y que conlleva cambios biológicos, fisiológicos, psicosociales y funcionales de variadas consecuencias, los cuales se asocian con interacciones dinámicas y permanentes entre el sujeto y su medio” (Organización de Estados Americanos, 2019, art. 2).

El Protocolo Adicional a la Convención Americana sobre Derechos Humanos en materia de Derechos Económicos, Sociales y Culturales en el artículo 17, sobre protección de las personas adultas mayores, señala que los Estados adopten las medidas necesarias para adecuar una alimentación y la atención médica en el marco de las instalaciones necesarias, de acuerdo con la tercera edad en condiciones igualitarias para que se establezcan los postulados de medicina preventiva en el envejecimiento saludable.

La Década del Envejecimiento Saludable en las Américas (2021-2030) fue declarada en la Asamblea General de las Naciones Unidas desarrollada en diciembre de 2020, con base en varias directrices beneficiosas. El objeto es aunar estrategias en busca de una sociedad más justa y saludable para cuidar la vida de las personas adultas mayores. La Década tiene cuatro áreas de acción. La primera se centra en modificar los pensamientos acerca del envejecimiento. En esta área se combate todo tipo de discriminación a los adultos mayores porque afecta a la salud mental y física. La segunda área se centra en el aseguramiento del entorno social para que las personas adultas mayores estén en ambientes armoniosos para envejecer en conjunto con la comunidad. La tercera área de acción está cimentada en ofrecer una atención sanitaria dirigida a los adultos mayores que garantice actividades fortalecidas mediante la alimentación saludable y actividad física. La cuarta área de acción es brindar atención sanitaria a largo plazo. En síntesis, el objeto es garantizar diversas estrategias de carácter mundial para cuidar y mejorar la vida de las personas adultas mayores, quienes requieren un ambiente sano para establecer sus relaciones personales y sociales. Son cuatro ejes encaminados a contribuir con mejores condiciones en el envejecimiento. También es necesario cuidar los entornos en los cuales se desarrollan las personas mayores y garantizar el acceso de servicios de salud, cuidar su integridad y dignidad.

La 75.<sup>a</sup> Asamblea Mundial de la Salud celebrada el 27 de mayo de 2022 señaló que los delegados se acogen a la Estrategia Mundial de la Organización Mundial de la Salud para la Inocuidad de los Alimentos 2022-2030 mediante la cual surge el compromiso para suministrar de una alimentación inocua, es decir, sana que no haga daño a las personas fortaleciendo los sistemas a nivel nacional sobre el consumo de alimentos sanos e inocuos. El principal objeto es “garantizar la modernización de los sistemas de inocuidad de los alimentos y el fortalecimiento de la colaboración multisectorial con miras a garantizar que todas las personas consuman alimentos inocuos y saludables” (OMS, 2022). Por ende, la alimentación saludable fortalece el equilibrio de la salud. Por tal razón, este estudio parte de la importancia de promocionar una alimentación saludable, con el fin de disminuir el desarrollo de enfermedades.

En este contexto, la alimentación se define como “un proceso voluntario y externo, que comienza desde el cultivo y/o producción del alimento hasta la ingestión” (Meléndez & Velásquez, 2021, p. 17). La alimentación a base de los alimentos asequibles y sanos es necesaria para preservar la salud de los adultos mayores. Una alimentación saludable implica un conjunto de alimentos inocuos, debido a la composición alimentaria de forma individual por las características de las personas de la tercera edad. Por consiguiente, la edad, sexo, talla, peso y los estilos de vida adquiridos influyen en la ingesta correcta de alimentos sanos para reducir el desarrollo de enfermedades crónicas y progresivas. De esta forma se mantiene la calidad de vida y se evita la fragilidad en la tercera edad garantizando la independencia personal.

A nivel nacional “en 2020, las enfermedades isquémicas del corazón son la principal causa de muerte en adultos mayores con 12.239 defunciones” (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2021, p. 9). Estas enfermedades producen una afectación a la funcionalidad del corazón. También, las causas de muerte son por COVID-19 y diabetes mellitus. Por consiguiente, el cuidado diario implica precautelar el desarrollo personal a través de hábitos saludables modificables, esto incluye una correcta alimentación que contenga alimentos de diferentes grupos para satisfacer la funcionalidad del organismo. En vista de este problema de salud, se requiere promover hábitos saludables respecto a la alimentación balanceada.

Por tal consideración, los hábitos alimenticios inadecuados producidos por exceso o por insuficiencia de la alimentación demuestran la importancia de la medicina del estilo de vida, que se define como “un complemento relativamente novedoso de la medicina convencional centrado en la creciente proporción de enfermedades crónicas relacionadas con el estilo de vida y con el ambiente” (Egger et al., 2017, p. 3). Por ende, la medicina del estilo de vida tiene un enfoque preventivo para proteger la salud de los adultos mayores. El pilar fundamental es prevenir apareamiento de enfermedades mediante los postulados de la medicina preventiva a través de la modificación de hábitos alimenticios, con el fin de evitar perjuicios a la salud.

De acuerdo con el máximo órgano de las Naciones Unidas especializado en salud “entre 2020 y 2030, el porcentaje de habitantes del planeta mayores de 60 años aumentará un 34 %” (OMS, 2021). Un aspecto importante son los estudios realizados en América Latina y el Caribe, mediante sus proyecciones para “2025, el número de personas de 60 años y más por cada 100 menores de 15 se habrá duplicado (54,2) con respecto a 2000 (25,6), mientras que la población de 80 años y más se triplicará entre 2000 y 2025” (Huenchuan, 2022, p. 18). Por lo tanto, los estilos de vida saludables coadyuvan a prevenir el apareamiento de enfermedades. Particularmente, en los adultos mayores por medio de una alimentación saludable se evita un quebranto en la salud, por la protección y promoción de hábitos saludables respecto a la alimentación sana e inocua. Uno de los primordiales aspectos es la alimentación fortificada por una variedad de alimentos que aportan nutrientes combinada con la actividad física.

La ingesta de comida es “el vehículo de las vitaminas, los minerales, los líquidos y la energía, y para garantizar que las personas reciban todos los nutrientes para cubrir sus necesidades se necesita la exposición a los alimentos correctos” (Benardot, 2020, p. 20). Además, con la perspectiva del derecho a una vida digna, se protege la igualdad de condiciones, enmarcadas en el acceso a alimentos por los nutrientes adquiridos. También, con base en los hábitos alimenticios se fortalecen los factores modificables que determinan el estado de salud de las personas adultas mayores mediante la alimentación equilibrada.

En este sentido, el envejecimiento es una etapa que “plantea retos a las familias, hacedores de políticas y proveedores de cuidado de la salud. Muchos adultos mayores disfrutan de un estándar de vida y un aumento en la expectativa de vida” (Holli & Beto, 2018, p. 267). Por tal consideración, el cuidado de los adultos mayores es importante porque la educación nutricional alcanza una expectativa de vida saludable y reduce ciertas enfermedades asociadas a la alimentación. Además, con base en la existencia de una enfermedad se necesita una modificación o limitación en el consumo de alimentos por los nutrientes requeridos y la consistencia de la comida. Entonces, existen cambios por los tipos de alimentos que aporten suficiente energía y equilibrio para evitar un deterioro en la salud. Por consiguiente, este estudio promueve hábitos alimenticios que cubran los nutrientes necesarios para los adultos mayores. Por ende, la modificación del estilo de vida incluye una dieta equilibrada, inocua, nutritiva y saludable.

Por tal consideración, la alimentación es el “proceso mediante el cual tomamos del exterior una serie de sustancias que, contenidos en los alimentos que forman parte de nuestra dieta, son necesarias para la nutrición” (Gómez et al., 2019, p. 15). Los comportamientos humanos suponen adquirir hábitos alimenticios que contribuyan con la nutrición clínica. De esta forma, evitar la malnutrición por déficit o por exceso, lo cual provoca enfermedades por la carencia de nutrientes o por el exceso de alimentos. Un factor importante se origina por el sedentarismo en varias etapas, las cuales provocan que en la tercera edad se mantenga la inactividad y la alimentación poco saludable como consecuencia de una vida sedentaria.

La alimentación saludable de un adulto mayor es un conjunto de alimentos diarios de cada grupo a través de una dieta equilibrada para el correcto funcionamiento del organismo. Se caracteriza por la cantidad suficiente y variedad de alimentos ingeridos de acuerdo con las necesidades nutricionales por la edad. La ingesta de alimentos aporta energía suficiente para desarrollar diversas acciones, las cuales también involucran actividad física con base en sus capacidades. En el marco de una alimentación saludable, se empodera a las personas adultas mayores con información accesible sobre nutrición clínica y el contexto de los derechos humanos sobre la alimentación, pilares fundamentales para adecuar las condiciones físicas y emocionales.

Para ello, es necesario mantener hábitos saludables cuidando la alimentación. Además, la correcta funcionalidad del ser humano involucra una cantidad suficiente de alimentos sanos. Es importante, que se adopten de decisiones sobre el estilo de vida con la perspectiva de los derechos humanos respecto a la alimentación en la tercera edad. Un aspecto primordial es la promoción de una alimentación saludable que aporte los nutrientes necesarios para cubrir las funciones fisiológicas de los adultos mayores. Conjuntamente, la alimentación saludable y la actividad física son factores preventivos para preservar la salud.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Implementar un programa educativo sobre alimentación saludable en los asilados del centro de cuidado del adulto mayor “San Sebastián”. Riobamba. Chimborazo. Ecuador. Julio-agosto 2022.

### **Objetivos Específicos**

1. Identificar las características sociodemográficas en los adultos mayores.
2. Diagnosticar los conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable en las personas de la tercera edad.
3. Desarrollar un programa educativo sobre alimentación saludable en las personas de la tercera edad.
4. Evaluar el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en las personas adultas mayores.

## CAPÍTULO I

### 1. MARCO TEÓRICO

#### 1.1. El Envejecimiento y la alimentación saludable

La alimentación equilibrada incluye una cantidad y calidad suficiente de alimentos que serán consumidos por los adultos mayores fomentando hábitos nutricionales que ayudarán a una calidad de vida óptima. Una alimentación sana en las personas de la tercera edad protege la salud para prevenir enfermedades. Este estudio hace hincapié sobre la importancia de fomentar el conocimiento para decisiones nutricionales acerca de los derechos fundamentales que garantiza el Estado: el derecho a la salud, el derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos, y el derecho a una vida digna, que asegura una alimentación nutritiva en la etapa del envejecimiento.

El envejecimiento es una etapa del desarrollo de la vida, en la cual se concentran diversos factores para una calidad efectiva. Por tal razón, esta etapa establece varios cambios, que están enfocados en cuidar la salud de las personas adultas mayores. En este contexto, el envejecimiento es el “proceso del hombre y la mujer en el que existe un desarrollo individual y multifactorial que los afecta, según los estilos de vida que tuvieron” (Maldonado et al., 2019, p. 195). El envejecimiento saludable se define como el “proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez. La capacidad funcional consiste en tener los atributos que permiten a todas las personas ser y hacer lo que para ellas es importante” (OMS, 2021). En virtud de lo señalado, la capacidad funcional abarca las actividades trascendentales de los adultos mayores que le permiten el libre desarrollo personal y colectivo. La capacidad intrínseca es la unión de la capacidad física y mental para ejecutar actividades sensoriales debido a varios factores que confluyen como las enfermedades.

La promoción del envejecimiento saludable precautela el bienestar de los adultos mayores mediante la adopción de acciones que protegen la salud. En este sentido, es importante señalar que los adultos mayores “tienen escasa capacidad de adaptación ante los cambios, por lo que los desequilibrios nutricionales pueden llevarlos a caer en la enfermedad y acelerar su deterioro físico y mental” (Perea & Navia, 2017, p. 124). En este contexto, en el envejecimiento surgen diversos cambios biológicos que reducen la funcionalidad. No obstante, cada adulto mayor envejece de acuerdo con el funcionamiento físico y mental, es decir, no existe uniformidad. Por ende, la alimentación es sustancial para evitar desequilibrios nutricionales, los cuales provocan el apareamiento de enfermedades que afectan drásticamente a la salud en la tercera edad.

La Organización de Estados Americanos, en la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores define el envejecimiento activo y saludable como el proceso mediante el cual “se optimizan las oportunidades de bienestar físico, mental y social, de participar en actividades sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, y contar con protección, seguridad y atención, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable” (Organización de Estados Americanos, 2019, art. 2). De acuerdo con esta normativa internacional, los adultos mayores tienen derecho a un sistema integral de cuidados que provea la protección de la seguridad alimentaria y nutricional. Además, uno de los objetivos primordiales es promover la independencia y la autonomía.

Los hábitos que influyen en el envejecimiento saludable son una alimentación sana y la actividad física en medida de sus posibilidades. Es necesario impulsar una alimentación saludable en la ingesta de alimentos diarios. Entonces, el proceso de envejecimiento es multifactorial y se acentúa de acuerdo con el avance de los años. Así, “a medida que el ser humano envejece, pierde vitalidad y se produce un deterioro progresivo de todas sus funciones fisiológicas, incluso en ausencia de enfermedad” (Ribera, 2020, p. 1240). En este contexto, el conocimiento nutricional es sustancial en el decurso de cada etapa para empoderar a los adultos mayores, con información sobre una dieta nutricionalmente adecuada y evitar las deficiencias. Para la práctica de la educación nutricional es necesario enseñar educativamente sobre la diversión implícita en la alimentación, porque será agradable y logrará el éxito esperado de la dieta. Por ende, se mejorará el estado nutritivo y la salud. En el envejecimiento existen diversos cambios, que una persona afronta por la edad. Por ende, las estrategias de promoción de la salud son necesarias para reducir el apareamiento del impacto de las enfermedades.

La alimentación saludable es primordial y de carácter voluntario con responsabilidad. Así, el conocimiento geriátrico tiene su particularidad en el decurso de la vida, las personas adultas mayores suelen “decidir el tipo y la cantidad de alimentos que consume, y es un acto periódico” (Peralta, 2018, p. 17). Las diferencias de la edad cronológica subsumen las características a nivel individual y colectivo de las personas adultas mayores. Así, las actividades que se tornan alrededor de las decisiones de la ingesta de alimentos coloca la posibilidad de elegir y combinar adecuadamente cada comida. Este proceso mantiene la salud en buenas condiciones cuando la dieta responsable cumple con los nutrientes necesarios. La alimentación saludable se define como “aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada individuo necesita para preservar la salud” (Rosón, 2019, p. 69). Por tal consideración, la alimentación es un compendio del consumo aconsejable de una dieta nutricionalmente apropiada, mediante el conocimiento sobre educación nutricional en la ingesta de alimentos de una persona adulta mayor para proteger su calidad de vida y mantener la autonomía e independencia.

Un aspecto importante: la alimentación saludable en las personas adultas mayores es fundamental para precautelar el bienestar biopsicosocial. En este sentido, el mejoramiento sanitario es impostergable porque es “uno de los factores que condicionan con más seguridad e importancia no solo el desarrollo y el bienestar físico, sino la salud, el rendimiento, la productividad” (Sánchez & Morales, 2020, p. 22). Desde la perspectiva de la salud, los adultos mayores son personas que envejecen de forma integral, es decir, con la capacidad funcional saludable y logran una vida independiente, mientras que otras personas padecen enfermedades que constituyen una afectación en la salud y requieren de atención permanente.

Con base en la realidad epidemiológica, se incluye diversos lineamientos en salud para cuidar a los adultos mayores fomentando modificaciones para adquirir hábitos saludables. De esta forma, se evitan los futuros problemas de salud asociados a una alimentación poco saludable que condiciona el bienestar en la tercera edad. Además, debido a la desigualdad social, las brechas de injusticia se inclinan a las personas más vulnerables y desfavorecidas, por ejemplo, por la edad. El envejecimiento como etapa natural de la vida es un conjunto de condiciones físicas y psicológicas de cada persona, en el cual influyen los hábitos adoptados durante la vida personal. Además, la esperanza vital es fortalecida por las condiciones de cada adulto mayor, las cuales serán predominantes en esta etapa. No obstante, las personas de la tercera edad envejecen de acuerdo con los hábitos adoptados. Una alimentación sana conlleva a un mejor estado de salud y a prevenir enfermedades que alteran o agravan las condiciones de salud que tienen los adultos mayores en el curso del envejecimiento. Por tal razón, “una alimentación saludable debe ser agradable y sensorialmente satisfactoria” (Salas-Salvadó et al., 2019, p. 85). Estas son características necesarias, que contribuyen al agrado e incentiva al momento de alimentarse, con el fin de evitar que el proceso alimenticio se convierta en un momento conflictivo.

Además, la satisfacción por elegir los alimentos necesarios es una característica elemental, con el fin de mantener el bienestar físico y mental para consumirlos. En este sentido, la alimentación saludable se define como un proceso necesario para ingerir alimentos que satisfagan los nutrientes fundamentales del cuerpo humano, con el fin de brindar seguridad alimentaria y proteger la salud mediante las cantidades suficientes para el desarrollo de las personas adultas mayores. También, incluye una fase de elección con variedad de acuerdo con las condiciones de las personas para el aporte de energía, nutrientes, vitaminas y minerales. La alimentación saludable es fundamental para el bienestar de la persona adulta mayor, quien por sus condiciones físicas y psicológicas necesita una educación alimenticia para elegir las preferencias de los alimentos en el envejecimiento. Por ende, es importante adquirir hábitos alimenticios que fortalecerán la calidad de vida de los adultos mayores para el desarrollo óptimo de los postulados de la medicina preventiva.

## **1.2. Cambios nutricionales, fisiológicos y patológicos**

Los cambios nutricionales en los adultos mayores son modificaciones fisiológicas y anatómicas en el organismo, lo cual ocasiona alteraciones en la alimentación de las personas de la tercera edad. Las condiciones físicas de la salud oral se deterioran con el decurso del tiempo, esto influye directamente en los hábitos alimenticios y provoca xerostomía (carencia de saliva con sequedad). La reducción del consumo de alimentos es causada por la falta de la capacidad de ingerir la comida con las texturas naturales de los alimentos. Por consiguiente, las condiciones nutricionales no satisfacen las necesidades en micro y macronutrientes para la salud.

La salud de los adultos mayores en general se deteriora en relación con la capacidad sensorial. La talla de una persona adulta mayor “comienza a disminuir progresivamente a partir de los 60 años; se pierde de 1 cm o más por década debido a la lordosis o cifosis y al aplanamiento de las vértebras” (Spaccesi & Jauregui, 2019, p. 14). El peso es un indicativo del estado de salud de la persona adulta mayor, el cual se asocia con la talla. El peso corporal es “un indicador de idoneidad o falta de idoneidad de la ingesta energética” (Ireton-Jones, 2021, p. 17). Estos cambios se originan en el descuido de la salud oral, el cepillado, el uso de enjuague bucal y el hilo dental, y se producen por las características de la persona adulta mayor al utilizar prótesis parciales removibles o totales. Estas alteraciones también son por la “disminución del volumen del esmalte por desgaste de las caras oclusoras y proximales, y reducción del tamaño de la pulpa” (Alarcón et al., 2019, p. 290). Por estas condiciones, se necesita cambiar la consistencia de los alimentos para que sean de fácil deglución en los adultos mayores al alimentarse.

El apetito disminuye de acuerdo con el avance de la edad. Concretamente, por los factores fisiológicos y patológicos, el apetito decae por lo cual existe una cantidad insuficiente de la ingesta de alimentos necesarios en las personas de la tercera edad. Los cambios fisiológicos ocurren por la pérdida del gusto, el olfato, el oído, la vista, decae la salud oral, disminuye la capacidad de la actividad física, que conduce a la fragilidad hasta perder la independencia. Los cambios patológicos se originan por las diversas enfermedades, el consumo de medicamentos, la fragilidad y la discapacidad. Por tal razón, es necesario unificar e identificar los problemas nutricionales, fisiológicos y patológicos de la persona adulta mayor. En consecuencia, cuando un adulto mayor pierde peso y masa muscular es indicativo de mortalidad. El peso debe estar de acuerdo con la talla. En algunos casos, se pierden piezas dentales o las prótesis dentales son incómodas para masticar. Por ende, la disminución del apetito es evidente. Con el fin de aminorar casos de malnutrición se recomienda adoptar medidas culinarias y controles geriátricos para cuidar la salud en el envejecimiento de las personas.

### **1.3. Relación de la nutrición-salud y el consumo de agua**

La promoción de la salud sobre alimentación saludable incide en el estado nutricional sobre los macronutrientes que son proteínas, e hidratos de carbono y, por otro lado, los micronutrientes son vitaminas y minerales para prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. En la tercera edad es ineludible garantizar los aportes de vitaminas, minerales y nutrientes en la dieta en condiciones especiales de su edad por la capacidad para masticar y alimentarse normalmente. La planificación de la situación nutricional de las personas de la tercera edad es un seguimiento a los alimentos consumidos por su variedad, calidad y cantidad de cada nutriente. Por tal razón, es necesario identificar la deficiencia en la alimentación, con el fin de alcanzar una dieta correcta con resultados óptimos de salud.

En este contexto, la nutrición se define como un “conjunto de procesos mediante los cuales el hombre ingiere, absorbe, transforma y utiliza las sustancias que se encuentran en los alimentos” (Gómez et al., 2019, p. 15). La nutrición suministra la energía necesaria y repara fisiológicamente las estructuras para el funcionamiento normal del organismo. A partir de lo señalado, se reducen los riesgos del desarrollo de enfermedades que alteran la calidad de vida de los adultos mayores. Por consiguiente, se establece la relación entre la nutrición y la salud integral. La nutrición es esencial en la distribución de comidas para la ingesta de nutrientes que benefician la salud de los adultos mayores. Se recomienda el consumo de agua, dos litros por la composición del organismo al ser un nutriente esencial. El cuidado y el control avanzado de las condiciones nutricionales son necesarios sin restricciones, excepto bajo vigilancia profesional para establecer un estado nutritivo correcto. Además, el consumo de agua es indispensable, pues, debido a la edad, se disminuye la capacidad de sentir sed, por esta consideración es sustancial establecer horarios para ingerirla. En consecuencia se evita la deshidratación y se cuida la salud renal.

Un aspecto importante es el consumo diario de agua en los adultos mayores para preservar la salud. Otro aspecto considerable es la composición corporal sobre la hidratación, el agua se la considera como un “nutriente, con categoría de esencial” (García et al., 2019, p. 88). El agua es la fuente principal para mantener la vitalidad para todas las personas, de forma especial a los adultos mayores. El agua cumple con las funciones elementales para transportar nutrientes suficientes, y consumirla es indispensable debido a la pérdida de sensibilidad a la sed por la edad. Se recomienda consumir dos litros de agua al día de acuerdo con las características del adulto mayor para mantener la hidratación, el funcionamiento de los riñones y la digestión. Se recomienda limitar bebidas alcohólicas y azucaradas. Además, la sed no es únicamente un indicativo del consumo de agua, se recomienda crear hábitos saludables para el consumo, es decir, tomar varios vasos con agua para una alimentación saludable.

#### **1.4. Dietética, dieta saludable y las características**

La dietética aplica los principios de la nutrición para establecer el conjunto de alimentos necesarios a través de una dieta saludable. En este sentido, la dietética es la ciencia que establece un grupo de alimentos proporcionados y en cantidades suficientes, de acuerdo con la fisiología y aplica los postulados de la nutrición instaurando una dieta saludable, es decir, involucra un conjunto de alimentos consumidos a diario por las características del adulto mayor. La dieta es la mezcla de productos que aportan los nutrientes necesarios para los adultos mayores.

La dietética es “la ciencia que estudia la forma de proporcionar a cada persona o grupo de personas los alimentos necesarios para su adecuado crecimiento y desarrollo, según su estado fisiológico y sus circunstancias” (Gómez et al., 2019, p. 16). Además, mediante la aplicación de los principios de la nutrición es necesario identificar las características de los alimentos, que sean seguros, equilibrados con las cantidades necesarias y suficientes. La dietética es “la profesión sanitaria responsable de aplicar la ciencia de la nutrición para promover la salud humana y tratar las enfermedades” (Nix, 2022, p. 1). Con la perspectiva geriátrica, la dietética es una ciencia que aplica las directrices de la nutrición para elaborar una dieta con los alimentos requeridos de acuerdo con las necesidades y capacidades fisiológicas de una persona adulta mayor.

La dieta se define como “todos los alimentos que se ingieren en un día, no hay que confundirse con régimen de reducción, donde se limitan las calorías. Proviene del griego *diáita*, que significa forma de vida” (Mejía & Téllez-Villagómez, 2022, p. 16). En este sentido, la dieta de una persona adulta mayor debe estar compuesta por alimentos variados para preservar la salud y de esta forma prevenir enfermedades. Las características de los alimentos suponen un equilibrio por la cantidad suficiente, la variedad y la seguridad alimenticia que predisponen a un adulto mayor a elegir ciertos alimentos por sus propiedades nutricionales, las cuales se adaptan a una persona en razón de su ámbito personal, social y cultural. Desde la óptica de la salud, la dieta constituye el conjunto de alimentos que son consumidos a diario, en relación con la cantidad y proporcionalidad que requieren los adultos mayores.

Por lo tanto, los grupos de alimentos son necesarios para una correcta dieta de las personas adultas mayores. La variedad de los alimentos se refiere a la capacidad de elegir entre la diversidad, los grupos de alimentos que una persona consume. Por ende, esta investigación considera que una alimentación no debe centrarse en un solo conjunto de alimentos u optar únicamente por comida saludable, siendo la diversidad de alimentos beneficiosa para la salud y evitar la monotonía a la hora de alimentarse.

Las características de una dieta saludable son importantes para equilibrar el consumo de los grupos de alimentos en la pirámide de la alimentación saludable para absorber los nutrientes en el funcionamiento del cuerpo humano. Otra característica es la variedad para consumir diferentes tipos de alimentos. La dieta debe ser moderada, es decir, las porciones adecuadas en cantidad y calidad de la comida para evitar la malnutrición por exceso o por déficit de nutrientes. La seguridad e inocuidad de los alimentos es irremplazable para precautelar la salud. De esta forma, se mantiene el peso adecuado de las personas adultas mayores. Otra de las características esenciales es el consumo de alimentos de forma placentera e innovadora. Con el fin de crear un ambiente saludable y mantener una conexión directa al momento de servir los alimentos. Es necesario fomentar espacios nutritivos y felices para desarrollar momentos especiales, incentivando relaciones sociales y familiares.

Una alimentación saludable está formada por granos, verduras, frutos secos, frutas, proteínas de origen animal y vegetal, lácteos y derivados. Además, está compuesta por diversos grupos de alimentos, con el fin de satisfacer los nutrientes necesarios para el organismo. Se requiere la adecuación en relación con el aspecto social y cultural, por el entorno en el que se desarrolla. Además, el tiempo empleado en la alimentación debe ser gratificante e innovador. Es necesario mantener la investigación permanente sobre información científica acerca de la composición de los alimentos para prevenir las deficiencias nutricionales en los adultos mayores y promover una alimentación saludable.

Por ende, la dietética aplica los postulados de la nutrición para incorporar una dieta saludable con base en el desarrollo funcional y las necesidades del grupo de los adultos mayores. Una dieta define la cantidad y proporcionalidad de alimentos que serán ingeridos por las personas de la tercera edad, en medida de sus posibilidades y características individuales. La transformación digital es innegable por la difusión de información sobre alimentación que se supedita a una fuente de comunicación universal. Por ende, los criterios dietéticos se profundizan a través de los conocimientos sobre nutrición-salud en las personas adultas mayores.

La aplicación de los principios de la nutrición a través de la dietética establece la cantidad y proporción de alimentos para una dieta saludable. En síntesis, una dieta sana contiene un conjunto de productos en la ingesta diaria, que está formada por una variedad y equilibrio necesario en una persona adulta mayor. La satisfacción del consumo de alimentos es fundamental para fomentar un ambiente agradable, cálido, saludable y la alegría al ingerir la comida. Por ende, una dieta equilibrada contiene las sustancias nutritivas, conservando la seguridad alimentaria, siendo la inocuidad importante para alimentarse.

## 1.5. Pirámide de la alimentación saludable

La pirámide de la alimentación saludable establece el conjunto de alimentos distribuidos en grupos de acuerdo con la cantidad y frecuencia al ingerir la comida. La alimentación saludable es significativa para preservar la salud. En su base, se ubican los alimentos que serán consumidos con mayor frecuencia y a medida que los alimentos se ubican en la cúspide se disminuye las cantidades. La pirámide de la alimentación saludable fue implementada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC, 2017), e incluye los postulados de la promoción de salud y la medicina preventiva para evitar el desarrollo de enfermedades.

El primer nivel de la pirámide de la alimentación saludable considera importante cuidar la hidratación, la actividad física y la salud mental. Es necesario proteger la salud mental para una alimentación adecuada, porque los problemas mentales afectan directamente al estado de ánimo para consumir alimentos necesarios. El consumo de agua es importante para cuidar la salud de los riñones, la alimentación y la hidratación de las personas. Además, es necesario mantener técnicas adecuadas en la cocina y adoptar el equilibrio energético para mejorar la alimentación.

En el segundo nivel de la pirámide de la alimentación saludable se ubica alimentos consumidos a diario para la energía necesaria con base en la actividad física realizada por las personas, es decir, son fuente de energía para la alimentación. Se recomienda consumir alimentos integrales. Los alimentos que se incluyen son las harinas integrales, espagueti, porciones de arroz y pan integral. Cabe sintetizar que “los cereales de grano entero y sus productos, tubérculos como la patata y legumbres tiernas como los guisantes o las habas tiernas constituyen los alimentos base de una alimentación saludable” (Gómez et al., 2019, p. 26).

El tercer nivel está formado por el consumo de frutas y verduras. Se recomienda el consumo diario de “3 raciones de fruta variada al día (tamaño de una ración 150-200g), siendo al menos una de ellas en crudo en ensalada. De forma conjunta serán cinco raciones diarias” (Gómez et al., 2019, p. 26). También se recomienda consumir de aceite de oliva para las ensaladas con verduras.

El cuarto nivel contiene alimentos con vitaminas y minerales como el calcio que son necesarios como los “lácteos (2-4 raciones/día) carnes magras, de aves, pescados, mariscos, huevos (3-4 raciones/semana). Frutos secos (3-7 raciones/semana)” (Crespo-González, 2022, p. 426). El siguiente nivel está formado por carnes industrializadas. El último nivel está formado por alimentos dulces por el contenido azucarado. Se recomienda limitar las bebidas alcohólicas y el consumo de forma ocasional de azúcar refinada. Además los suplementos nutricionales son suministrados bajo la prescripción médica.

## 1.6. Plato saludable

La alimentación saludable es preponderante para los adultos mayores, por esta razón es sustancial consumir alimentos sanos y variados, es decir, de todos los grupos de alimentos que se distribuyen en cantidades moderadas, de acuerdo con el plato saludable. De forma general se establece que el plato saludable es el conjunto de alimentos en porciones necesarias que se concentran para satisfacer funciones fisiológicas. En este sentido, existen alimentos que serán consumidos diariamente para proporcionar energía. También es importante tomar agua de forma diaria y ejercitarse físicamente en medida de las posibilidades. En el plato saludable se incluye la actividad física, agua, los hidratos de carbono, frutas, verduras, lácteos, grasas saludables, frutos secos, proteínas saludables de origen animal y vegetal.

El plato saludable elaborado por la Escuela de Salud Pública de Harvard *My Healthy Eating Plate* está compuesto por siete colores. El color verde contiene al conjunto de vegetales. El color marrón señala el conjunto de granos de origen integral. El naranja indica los alimentos proteicos de origen animal y vegetal. El rojo representa las frutas y vegetales. El azul se caracteriza por el consumo de agua diario, evitando bebidas alcohólicas y de alto contenido de azúcar. Se recomienda mantener actividades físicas. El amarillo simboliza los aceites saludables que se mezclan con las ensaladas. Es importante indicar que los profesionales expertos “publicaron esta guía para comer de manera saludable y equilibrada, válida para niños y adultos, con la que pretenden frenar la grave epidemia de sobrepeso y obesidad” (Universidad Rey Juan Carlos, 2022). Generalmente el plato saludable está formado por el 50 % de frutas y verduras; el 25 % de alimentos que aportan energía como los granos integrales, cereales, espaguetis, guisantes, harinas, arroz y pan integral, y el 25 % de proteínas saludables de origen animal y vegetal como los fréjoles, las carnes, pescado, huevos y pollo, entre otros.

Consecuentemente, la organización del plato saludable es imprescindible para identificar los grupos de alimentos en porciones moderadas. Entre sus recomendaciones se incluye la variedad de alimentos a través de técnicas saludables de cocina y la elección de alimentos integrales. Los hidratos de carbono seleccionados aportarán energía necesaria para las actividades que se ejecutan divididas en un cuarto de plato, mientras que el otro cuarto del plato se encuentran las proteínas saludables de origen animal y vegetal. Se recomienda el consumo limitado de carnes rojas industrializadas. Entonces, en la mitad del plato se encuentran los vegetales y las frutas para adquirir los nutrientes necesarios para el funcionamiento del organismo. Las frutas y las verduras corresponden a alimentos cocinados o crudos colocando grasas saludables como el aceite de oliva, aguacate y frutos secos (almendras, pistachos y nueces). Es fundamental impulsar el consumo saludable conjuntamente con el agua, evitando bebidas azucaradas.

## **1.7. Definición de alimento y funcionalidad**

El alimento es una sustancia ingerida, para la funcionalidad del ser humano, siendo esencial en la vitalidad del organismo. La ingesta es diaria para otorgar la fuerza suficiente y los nutrientes para su desarrollo. Los alimentos son consumidos para la formación y mantenimiento de los órganos. Su valor nutricional mantiene las funciones esenciales de los adultos mayores, de acuerdo con el abordaje dietético. Los alimentos “proporcionan la energía y los materiales básicos para incontables sustancias que son esenciales para el crecimiento y supervivencia del ser humano” (Tappenden, 2021, p. 1). Por ende, una alimentación saludable es importante para precautelar la salud de los adultos mayores al adquirir alimentos seguros e inocuos mediante la energía y nutrientes de la comida.

Los alimentos son “todos los productos naturales o industrializados que sirven como vehículos habituales de los nutrientes, y que el ser humano necesita para el mantenimiento de sus funciones vitales” (Meléndez & Velásquez, 2021, p. 34). Entonces, los productos son de origen natural o industrializado a través de un proceso de elaboración, fabricación y distribución para acceder a ellos. También son de origen animal, vegetal y mineral. Estos son indispensables para el desarrollo de los seres humanos. Con base en las características, los alimentos son conductores de nutrientes para una dieta saludable. Por ende, satisfacen la necesidad fisiológica de alimentarse a través de la cultura alimenticia.

Los alimentos están compuestos de una variedad de componentes nutricionales, entre otras sustancias. Además, son diversos de acuerdo con el requerimiento de los adultos mayores. La calidad de los productos influye en la cantidad nutricional, las proporciones y el estado de conservación. Los alimentos tienen características que requieren de “suficiencia (en energía y nutrientes), equilibrio (aporte de nutrientes en las proporciones recomendadas), variedad (siempre que sea de alimentos saludables, es útil para asegurar los aportes tanto de macronutrientes como de micronutrientes), seguridad (alimentos libres de contaminantes biológicos o químicos)” (Salas, et al., 2019, p. 84). Estas características garantizan adquirir la energía, macronutrientes y micronutrientes de forma segura mediante un equilibrio saludable.

La función de los alimentos “es aportar sustancias nutritivas o nutrientes, en cantidad suficiente y adecuada para satisfacer las necesidades de una persona. La alimentación es un determinante de salud ampliamente admitido en virtud de numerosísimos estudios descriptivos y de intervención” (Schlienger, 2018, p. 5). Los alimentos son necesarios para el correcto funcionamiento del organismo humano. Estos son el puente directo entre el cuerpo humano y los nutrientes consumidos, siendo la cantidad suficiente indispensable para enfocar la vida saludable de los adultos mayores.

## **1.8. Concepto de malnutrición y los grupos de afecciones**

La malnutrición es “una condición que resulta de una dieta inadecuada o insuficiente” (Nix, 2022, p. 5). Por ende, las estrategias para la prevención continúan ampliándose a nivel nacional e internacional para afrontar los problemas relacionados con la alimentación. Un aporte esencial es la promoción de una alimentación sana como parte integral sobre los derechos fundamentales de los adultos mayores. En este sentido, la malnutrición se produce por la ingesta baja o el exceso de la cantidad de nutrientes. Este concepto de malnutrición comprende tres grupos de afecciones. La malnutrición está relacionada con “las carencias, los excesos y los desequilibrios de la ingesta calórica y de nutrientes de una persona. Abarca tres grandes grupos de afecciones: desnutrición, malnutrición y el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación” (OMS, 2021).

Los grupos de afecciones evidencian un desequilibrio en el desarrollo del régimen alimenticio de una persona de la tercera edad. La malnutrición en los adultos mayores es un problema de salud grave por la ingesta inadecuada de vitaminas y minerales, que son micronutrientes para el desarrollo integral y funcional del organismo. La falta de ciertos alimentos y sustancias se convierte en un problema de salud pública. La malnutrición se origina por el déficit o por los excesos de alimentos en la etapa del envejecimiento. El desequilibrio provoca afecciones a la salud de la persona, por la carencia de nutrientes esenciales para el desarrollo funcional del organismo, con la particularidad de sus características vulnerables y el cuidado implícito.

## **1.9. Grupos de afecciones: malnutrición por nutrientes**

Los nutrientes son esenciales para el organismo de un adulto mayor, por sus características. Se predispone, en especial por el consumo de alimentos poco saludables sin sustentos necesarios. La especificidad y variedad de alimentos son primordiales para la funcionalidad correcta del organismo. Las vitaminas y minerales transportan nutrientes para el funcionamiento y cuidado de la salud en la tercera edad. Pero, ante una deficiencia de estas, el proceso metabólico se modifica, se pierde vitalidad en los tejidos, en la formación de glóbulos rojos y en el mantenimiento de los órganos saludables. El déficit de micronutrientes, es decir, vitaminas y minerales, causa notables cambios en el funcionamiento del organismo; de igual manera, la carencia de macronutrientes provoca desequilibrios fisiológicos. Por consiguiente, el equilibrio es el pilar fundamental en la alimentación. El organismo requiere la totalidad de los grupos de alimentos para su desarrollo, mediante un equilibrio energético. El aporte nutricional de los alimentos cubre las necesidades alimenticias del adulto mayor para adquirir hábitos saludables y el bienestar.

## **1.10. Enfermedades relacionadas con la malnutrición: malnutrición por déficit**

### ***1.10.1. La desnutrición y sarcopenia en los adultos mayores y etiología***

La malnutrición por déficit provoca varias enfermedades, principalmente la desnutrición. Se define como el “consumo o absorción insuficiente de energía y nutrientes que se traduce en un déficit proteico y energético. Se caracteriza por pérdida de peso y modificación en la composición corporal” (Meléndez & Velásquez, 2021, p. 453). Precisamente, las personas de la tercera edad presentan desnutrición por la ingesta reducida de vitaminas y minerales. Un factor importante es la pérdida del apetito, problemas físicos y mentales; y la educación nutricional. Por tal razón, provoca la carencia de nutrientes y contribuye a la fragilidad del sistema inmunitario.

La sarcopenia es la “pérdida de masa y fuerza muscular” (Schlienger, 2018, p. 83). La carencia de los aportes nutricionales son la causa de consumir insuficientes alimentos. La desnutrición en los adultos mayores “no solo constituye por sí mismo un síndrome geriátrico, sino que su presencia hace que aumente la morbimortalidad en la población anciana” (Grau et al., 2019, p. 188). En ese contexto, el tiempo de recuperación se reduce y existe el deterioro cognitivo por la insuficiente cantidad de alimentos que ingiere la persona adulta mayor. Asimismo, la sarcopenia produce debilidad y disminución de la masa muscular.

### ***1.10.2. Hemeralopía en los adultos mayores y prevención***

Los adultos mayores son un grupo vulnerable que requiere la protección y cuidado de la salud. Además, necesitan un compendio de conocimientos de prevención de las enfermedades con el objetivo del envejecimiento activo. Desde la perspectiva de esta investigación, el estudio es permanente porque “los cuidados nutricionales no se limitan al tratamiento de la enfermedad ni al tratamiento nutricional médico, sino que se han ampliado para centrarse más en un estilo de vida saludable y en la prevención de la enfermedad” (Mahan & Raymond, 2017, p. 1336). En este sentido, la alimentación integral es uno de los pilares esenciales para evitar la hemeralopía.

Por ende, la vitamina A (Retinol) es fundamental en las personas de la tercera edad. Por consiguiente, la principal fuente de esta vitamina se encuentra en el hígado de animales, huevos, lácteos, verduras como la zanahoria, brócoli y espinaca. La deficiencia de la vitamina A provoca la afectación de la vista, que origina la ceguera nocturna (hemeralopía), altera la capacidad visual y daña la córnea. En otros casos, se produce una ceguera irreversible. Además, por las consideraciones de la edad, se recomienda visitar al profesional médico especializado en oftalmología para mantener un control adecuado de la salud visual.

### ***1.10.3. Osteoporosis en adultos mayores: prevención***

La vitamina D (calciferol) se encuentra de forma externa por la luz solar y de manera interna al consumir alimentos saludables. La función de la vitamina D es el mantenimiento de los huesos en general, porque su déficit produce varias enfermedades. En este sentido, la homeostasis del calcio es fundamental para la absorción de este mineral en los huesos. Por esta razón, el calcio es un mineral vital para la fuerza del movimiento del adulto mayor. Sin embargo, la deficiencia causa osteoporosis, provocando huesos frágiles y fracturas. El tratamiento incluye una dieta saludable y suplementos nutricionales.

En relación con la osteoporosis que “consiste en una pérdida de densidad ósea que da lugar a huesos quebradizos y fracturas espontáneas” (Nix, 2022, p. 91). El metabolismo óseo está condicionado por consumir vitamina D y el calcio para mantener la dureza de los huesos y la fuerza de la persona adulta mayor. Por ende, la alimentación variada es necesaria para evitar las deficiencias de vitamina D y calcio. De esta forma, se fortalece los huesos para disminuir las fracturas. Para el diagnóstico definitivo, se realiza exámenes complementarios de radiología ósea y exámenes de sangre. Además, los antecedentes genéticos y patológicos contribuyen a evaluar la enfermedad con base en la etiología.

### ***1.10.4. Anemia ferropénica y megaloblástica: prevención***

La anemia es una enfermedad que se caracteriza por la insuficiente producción de los glóbulos rojos para llevar el oxígeno a los tejidos. Existen diversos tipos de anemias que afectan la calidad de vida de los adultos mayores, entre ellas, la anemia ferropénica, se origina “por falta o disminución del hierro del organismo” (Hernández et al., 2020, p. 1570). Por esta razón, el adulto mayor siente más cansancio y tiene dificultad para respirar. Por ende, el hierro es un mineral preponderante para la salud, porque produce hemoglobina. Además, la fuente nutricional de este mineral está en la lechuga, espinaca, hígado de animales, carnes de aves y huevos.

En este sentido, el déficit de vitamina B12 “produce anemia megaloblástica y, en ocasiones, alteraciones neurológicas” (Hernández et al., 2020, p. 1579). Las fuentes de vitamina B12 son las proteínas, lácteos y huevos, etc. En consecuencia, una alimentación sana incluye alimentos altos en hierro y del complejo B para prevenir la anemia ferropénica y megaloblástica, entre otras. Con base en el mantenimiento de hábitos alimenticios se promueve la medicina preventiva. De acuerdo a las necesidades nutricionales por la tercera edad es preciso establecer un ambiente acogedor para la alimentación, debido a los gustos personales, la capacidad de masticación y la independencia a la hora de comer.

### ***1.10.5. Escorbuto: prevención***

La vitamina C (ácido ascórbico) es fundamental para el funcionamiento del organismo. Sin embargo, la carencia de esta vitamina en la alimentación produce debilidad extrema y cansancio inminente. Entre los síntomas más comunes está el deterioro del funcionamiento del sistema inmunológico, el proceso de cicatrización se altera y ocurren hemorragias. El escorbuto se produce por “un déficit de vitamina C. Este déficit condiciona una debilidad en el tejido de soporte de los vasos de la dermis y facilita, por tanto, la aparición de hematomas y el desarrollo, sobre todo en las extremidades inferiores” (Bielsa, 2020, p. 1283).

El escorbuto o “estado avanzado de la enfermedad se produce tras varios meses de una dieta deficiente y se caracteriza por la aparición de hemorragias perifoliculares, púrpura y equimosis de las extremidades, hemorragias musculares y articulares, y pérdida de los dientes” (Serra et al., 2020, p. 1908). El tratamiento en estas condiciones de salud requiere administrar por vía oral o inyectable la vitamina C. En vista de la necesidad nutricional, el sistema inmunológico se afecta durante un tiempo prolongado. La carencia de esta vitamina es grave debido a la incapacidad de sintetizar el ácido ascórbico. La fuente de vitamina C en la alimentación está en frutas cítricas como el kiwi, la naranja y la mandarina, entre otras; y en vegetales como el brócoli.

### **1.11. La importancia de la salud mental en la alimentación: depresión**

La salud mental es sustancial para el bienestar emocional de los adultos mayores, de acuerdo con la Pirámide de la Alimentación Saludable. No obstante, las emociones y los hábitos nutricionales están relacionados con la perspectiva biopsicosocial. Con base en el envejecimiento saludable se protege la salud mental, debido a la vulnerabilidad para el desarrollo de trastornos alimenticios. Además, se requiere promover la salud mental, porque altera el comportamiento nutricional, la capacidad neurológica para controlar las emociones y alimentarse; por tal motivo se necesita un diagnóstico y tratamiento efectivo.

El objetivo del enfoque biopsicosocial es cuidar la salud física y mental. Sin embargo, cuando el adulto mayor padece problemas en la salud mental se asocia con otras enfermedades. Por consiguiente, se requiere indagar el estado nutricional de la persona de la tercera edad. En este contexto, la depresión es “distinta de las variaciones habituales del estado de ánimo y de las respuestas emocionales breves a los problemas de la vida cotidiana. Puede convertirse en un problema de salud serio, especialmente cuando es recurrente y de intensidad moderada a grave” (OMS, 2021). Esta enfermedad es diferente a un episodio de tristeza que afecta a los adultos mayores por las condiciones personales, el estado de salud, el entorno familiar y social.

### **1.12. La década del envejecimiento saludable en las Américas (2021-2030)**

La Década del Envejecimiento Saludable en las Américas fue declarada por la Asamblea General de las Naciones Unidas. Con base en la protección de la salud de las personas adultas mayores se salvaguarda la atención prioritaria para acceder a los alimentos. Las capacidades funcionales cubren las necesidades personales, la independencia, la educación nutricional y el entorno para una calidad de vida. Los cuidados de las personas adultas mayores están relacionados con la comunicación social, las relaciones humanas, la autonomía y el conocimiento nutricional.

La capacidad intrínseca consiste en las capacidades físicas y mentales que tiene un adulto mayor, el movimiento físico, los sentidos, el balance energético, la educación nutricional y la promoción de la salud para establecer la capacidad cognitiva con la perspectiva del enfoque biopsicosocial. El objetivo en los adultos mayores es proteger las condiciones físicas y mentales para las actividades cotidianas, el balance de la energía y la capacidad para consumir alimentos.

### **1.13. Normativa nacional e internacional sobre derechos humanos de los adultos mayores: Constitución de la República del Ecuador, leyes orgánicas e instrumentos internacionales**

Ecuador es un Estado constitucional de derechos y justicia de acuerdo con la Constitución de la República. Según la legislación nacional, la Carta Fundamental de conformidad con el artículo 13 garantiza el derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos suficientes y nutritivos. La Ley Orgánica de las Personas Adultas Mayores asegura el acceso a los servicios sanitarios y a la alimentación y nutrición. La Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria establece que uno de los objetivos es la reducción de la desnutrición y malnutrición a través de alimentos sanos y la implementación de programas de promoción de la salud mediante la educación en nutrición. Por tal razón, las estrategias para la prevención de enfermedades son fundamentales para el cuidado de la salud de los adultos mayores.

La Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores señala que las personas de la tercera edad tienen derecho a un sistema integral, que incluye la seguridad alimentaria. Es importante garantizar los derechos de las personas adultas mayores para promover la educación nutricional, la salud y la alimentación. La 75.ª Asamblea Mundial de la Salud señaló la estrategia global sobre la inocuidad de los alimentos 2022-2030. Estableció el compromiso universal para garantizar alimentos sanos e inocuos que cuiden la salud de las personas, eviten enfermedades y fortalezcan el consumo de alimentos de calidad. La inocuidad de los alimentos tiene como objetivo suministrar una alimentación adecuada y fortalecer los sistemas a nivel nacional sobre el consumo de alimentos indispensables.

## CAPÍTULO II

### 2. MARCO METODOLÓGICO

#### 2.1. Localización y Temporalización

La presente investigación se realizó con la intervención de treinta personas de la tercera edad del Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián”, ubicado en la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo, Ecuador, correspondiente al período Julio-Agosto de 2022.

#### 2.2. Variables

##### 2.2.1. *Identificación*

La Alimentación Saludable es importante en el cuidado de la salud. Las variables son:

1. Características sociodemográficas
2. Conocimientos y prácticas
3. Evaluación de conocimientos

##### 2.2.2. *Definiciones*

#### **Características sociodemográficas**

Las características sociodemográficas son informaciones referentes a la población beneficiada. Por lo tanto, “se debe considerar las características sociodemográficas, culturales de los entrevistados, por ejemplo, edad, sexo, religión, tendencia política, etc.” (Parreño, 2016, p. 77).

#### **Conocimientos y prácticas**

Los conocimientos se adquieren de forma constante en el decurso de la vida, mientras que las prácticas se realizan a través de la continuidad de actividades.

#### **Evaluación de conocimientos**

La evaluación determina el nivel de captación de los conocimientos interrelacionados en un determinado grupo. Por ende, “evaluar el cumplimiento de las actividades, tareas, objetivos, metas a través de los diferentes indicadores y fuentes de verificación” (Parreño, 2016, p. 14).

## 2.3. Operacionalización

**Tabla 1-2:** Operacionalización de las variables

<b>Variable</b>	<b>Categoría</b>	<b>Indicador</b>
Características sociodemográficas	<b>Sexo</b> Hombre Mujer	% de adultos mayores de acuerdo con su edad
	<b>Edad</b> 65 años a 70 años 71 años a 75 años 76 años a 80 años 81 años en adelante	% de adultos mayores de acuerdo con su edad
	<b>Nivel de instrucción</b> Primaria Secundaria Tercer nivel Cuarto nivel Ninguna	% de adultos mayores de acuerdo con su nivel de instrucción
	<b>Estado civil</b> Soltero Casado Viudo Divorciado Unión libre	% de adultos mayores de acuerdo con su estado civil
	<b>Etnia</b> Blanco Mestizo Afrodescendiente Indígena	% de adultos mayores de acuerdo con su etnia
<b>Variable</b>	<b>Categoría</b>	<b>Indicador</b>
Conocimiento	<b>Un adulto mayor requiere alimentarse cinco veces al día</b> Siempre Frecuentemente A veces Nunca	% de adultos mayores de acuerdo con las veces que se alimenta al día
	<b>¿Un adulto mayor debe consumir dos litros de agua diarios?</b> Siempre Frecuentemente A veces Nunca	% de adultos mayores de acuerdo con el agua que consumen al día
	<b>¿Una dieta saludable previene el desarrollo de enfermedades relacionadas con la alimentación?</b> Siempre Frecuentemente A veces Nunca	% de adultos mayores de acuerdo con la prevención de enfermedades
	<b>La alimentación variada y equilibrada de un adulto mayor contiene hidratos de carbono, frutas, verduras, lácteos y proteínas</b> Siempre Frecuentemente A veces Nunca	% de adultos mayores de acuerdo con los alimentos ingeridos
	<b>La edad, la talla, el peso, la pérdida de piezas dentales son factores que afectan el estado nutricional</b> Siempre	% de adultos mayores de acuerdo con los

Frecuentemente A veces Nunca	factores que afectan el estado nutricional
<b>¿El equilibrio en la alimentación aporta los nutrientes necesarios en la tercera edad?</b> Siempre Frecuentemente A veces Nunca	% de adultos mayores de acuerdo con el equilibrio en la alimentación
<b>Las características de la alimentación sana son: equilibrada y satisfactoria</b> Siempre Frecuentemente A veces Nunca	% de adultos mayores de acuerdo con las características de la alimentación
<b>Los elementos en una alimentación saludable son la variedad y la proporcionalidad</b> Siempre Frecuentemente A veces Nunca	% de adultos mayores de acuerdo con la variedad y proporcionalidad
<b>Los alimentos son naturales o industrializados con nutrientes para las funciones vitales</b> Siempre Frecuentemente A veces Nunca	% de adultos mayores de acuerdo con los alimentos
<b>El envejecimiento activo es el resultado de una alimentación saludable</b> Siempre Frecuentemente A veces Nunca	% de adultos mayores de acuerdo con el envejecimiento activo
<b>¿La desnutrición disminuye las defensas en el organismo?</b> Siempre Frecuentemente A veces Nunca	% de adultos mayores de acuerdo con la desnutrición
<b>¿La malnutrición por exceso genera sobrepeso u obesidad?</b> Siempre Frecuentemente A veces Nunca	% de adultos mayores de acuerdo con la malnutrición por exceso
<b>El sobrepeso, la obesidad son el resultado de una alimentación poco saludable y el sedentarismo</b> Siempre Frecuentemente A veces Nunca	% de adultos mayores de acuerdo con la alimentación poco saludable
<b>La vitamina A (retinol) está en el hígado, huevos, mantequilla, leche y queso</b> Siempre Frecuentemente A veces Nunca	% de adultos mayores de acuerdo con el conocimiento de alimentos con vitamina A
<b>El kiwi, la toronja, la naranja, el limón, pimientos rojos y verdes contienen vitamina C</b> Siempre Frecuentemente A veces Nunca	% de adultos mayores de acuerdo con el conocimiento de alimentos con vitamina C
<b>En la hipertensión arterial se recomienda una dieta alta en potasio y disminuir el consumo de sal</b> Siempre	% de adultos mayores de acuerdo con el

	Frecuentemente A veces Nunca	conocimiento de alimentos en la HTA
	<b>En la diabetes mellitus tipo 2 se recomienda reducir las grasas saturadas</b> Siempre Frecuentemente A veces Nunca	% de adultos mayores de acuerdo con el conocimiento de alimentos en la DM2
	<b>La proteína animal está formada por carne de res, pescado, huevos y pollo</b> Siempre Frecuentemente A veces Nunca	% de adultos mayores de acuerdo con el conocimiento de la proteína animal
	<b>Las vitaminas y los minerales se encuentran generalmente en las frutas y verduras</b> Siempre Frecuentemente A veces Nunca	% de adultos mayores de acuerdo con el conocimiento de vitaminas y minerales
<b>Variable</b>	<b>Categoría</b>	<b>Indicador</b>
Prácticas	<b>Mantiene el cuidado de la salud oral como adulto mayor para ingerir los alimentos</b> Siempre Frecuentemente A veces Nunca	% de adultos mayores de acuerdo con el cuidado oral
	<b>¿Consumo agua suficiente al día para mantenerse hidratado?</b> Siempre Frecuentemente A veces Nunca	% de adultos mayores de acuerdo con el consumo de agua
	<b>Su alimentación está compuesta por frutas, verduras, cereales, lácteos y proteínas</b> Siempre Frecuentemente A veces Nunca	% de adultos mayores de acuerdo con su alimentación
	<b>¿Consumo cinco comidas al día?</b> Siempre Frecuentemente A veces Nunca	% de adultos mayores de acuerdo con el número de comidas al día

Realizado por: Cujilema, Edith, 2022

#### 2.4. Tipo de diseño y estudio

La presente investigación es cuasi experimental a través de la participación de las personas de la tercera edad del Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián”. La investigación tiene enfoque descriptivo transversal a través de la realización de encuestas sociodemográficas y la evaluación de conocimientos.

## **2.5. Población beneficiada**

La población beneficiada está conformada por treinta personas de la tercera edad de ambos sexos, quienes pertenecen al Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián”.

## **2.6. Descripción de procedimientos**

El trabajo de investigación comprendió una encuesta dirigida a las personas de la tercera edad del Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián” (ANEXO A). Por consiguiente, previamente se realizó el instrumento de calificación por profesionales de la medicina y las áreas de la salud (ANEXO B). Para el proceso de validación de la encuesta por los profesionales, se obtuvo la colaboración por expertos (ANEXOS C, D, E, F, G). Para el cumplimiento del primer objetivo se aplicó una encuesta a treinta personas de la tercera edad del Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián” (ANEXO R). Se obtuvo como resultado las características sociodemográficas.

Para el desarrollo, autorización e implementación del Programa Educativo sobre Alimentación Saludable en el Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián” se realizó el oficio respectivo dirigido a la Dra. Victoria Chávez, Directora del Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián” (ANEXO H). Se aplicó la técnica de la encuesta a treinta adultos mayores para la recolección de datos (ANEXO R).

Para el cumplimiento del segundo objetivo se aplicó una encuesta validada por profesionales expertos a treinta personas de la tercera edad en el Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián” (ANEXO R). Se alcanzó los resultados de los conocimientos y prácticas sobre Alimentación Saludable de los encuestados.

Para el cumplimiento del tercer objetivo se desarrolló el Programa Educativo sobre Alimentación Saludable denominado “Defensores de la Alimentación Saludable”. Se elaboró una planificación a través de los planes de acción con los diversos temas mediante varias actividades educativas.

El Programa Educativo se realizó con una identidad corporativa a través de las herramientas didácticas para fomentar el sentido de pertenencia de los participantes (ANEXO I). Se materializó e imprimió los instrumentos educativos digitales y físicos del Programa Educativo “Defensores de la Alimentación Saludable” (ANEXO J). Las estrategias utilizadas en este proyecto educativo son el *marketing online*, con el fin de diversificar el conocimiento saludable. Se diseñó una página web para difundir el conocimiento en salud (ANEXO K). Se diseñó la página de Facebook para

el Programa Educativo dirigido a los adultos mayores. De esta forma, se globalizó la información saludable (ANEXO L). En Instagram se creó contenido a través de imágenes, mensajes claros y *reels* (ANEXO M). El perfil de Twitter fue creado para intercambiar ideas y contenido en salud dirigido a los adultos mayores para una alimentación y envejecimiento saludable (ANEXO N). También se creó el perfil en LinkedIn (ANEXO O). A través de la plataforma de Youtube se creó un canal para difundir varios videos didácticos en el Programa Educativo (ANEXO P). Se realizó y compartió varios *pódcast* de forma educativa para ampliar el conocimiento saludable (ANEXO Q).

Además, se contó con el material educativo suficiente para las intervenciones educativas sobre alimentación saludable en formato físico y digital. Se diseñó y entregó la revista física educativa denominada “Defensores de la Alimentación Saludable”, infografías, afiches y trípticos educativos para las intervenciones educativas. Se elaboró una maqueta sobre la pirámide de la alimentación saludable y el plato saludable. Se presentó físicamente, los materiales didácticos para el desarrollo del Programa Educativo (ANEXO S). Se presentó una maqueta de la pirámide de la alimentación saludable (ANEXO T). Se realizó la maqueta del plato saludable, maqueta del consumo de agua y el desayuno saludable (ANEXO U).

Se realizó varias intervenciones educativas con base en los planes de acción. Se ejecutó la actividad educativa 1, mediante la presentación del Programa Educativo “Defensores de la Alimentación Saludable” (ANEXO V). Se desarrolló la actividad educativa 2 con la colaboración de los participantes (ANEXO W). La actividad educativa 3 se ejecutó de acuerdo con la planificación (ANEXO X). Se realizó la actividad educativa 4 (ANEXO Y). También se cumplió con la actividad educativa 5 (ANEXO Z). En la actividad educativa 6 se entregó físicamente la revista educativa “Defensores de la Alimentación Saludable” (ANEXO AA). Se desarrolló la actividad educativa 7 (ANEXO BB). La actividad 8 se efectuó con los participantes (ANEXO CC). La actividad 9 se desarrolló con base en la planificación (ANEXO DD).

Para el cumplimiento del cuarto objetivo se elaboró un cuestionario con base en las enseñanzas impartidas para evaluar los conocimientos sobre Alimentación Saludable dirigido a treinta personas de la tercera edad del Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián”.

## CAPÍTULO III

### 3. MARCO DE RESULTADOS, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

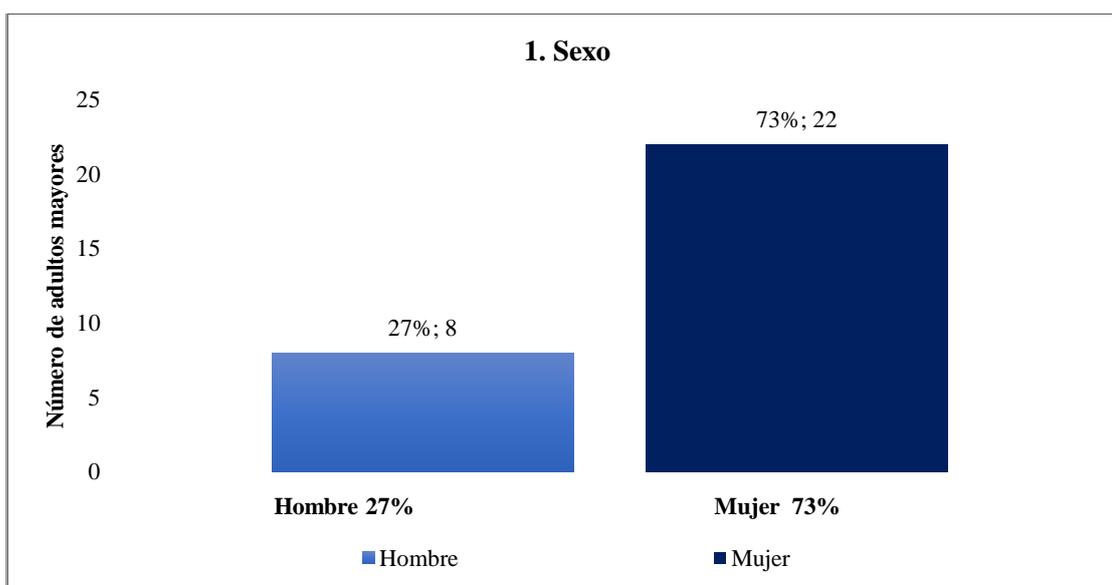
#### 3.1. Resultados de las características sociodemográficas

##### 3.1.1. Sexo

**Tabla 1-3:** Sexo de los adultos mayores

1. Sexo de los adultos mayores	N°	%
Hombre	8	27 %
Mujer	22	73 %
Total	30	100 %

**Fuente:** Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores  
**Realizado por:** Cujilema, Edith, 2022



**Ilustración 1-3:** Sexo de los adultos mayores

**Fuente:** Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores  
**Realizado por:** Cujilema, Edith, 2022

La encuesta validada sobre Alimentación Saludable dirigida a los adultos mayores se aplicó a treinta personas del Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián”. Consecuentemente, 8 hombres corresponden el 27 % del sexo masculino y 22 mujeres representan el 73 %. En este sentido, el sexo es “una realidad biológica constatable” (Martín, 2021, p. 25). Cabe enfatizar, que el mayor porcentaje de los participantes pertenecen al sexo mujeres de las personas adultas mayores, en relación con los adultos mayores del sexo hombres.

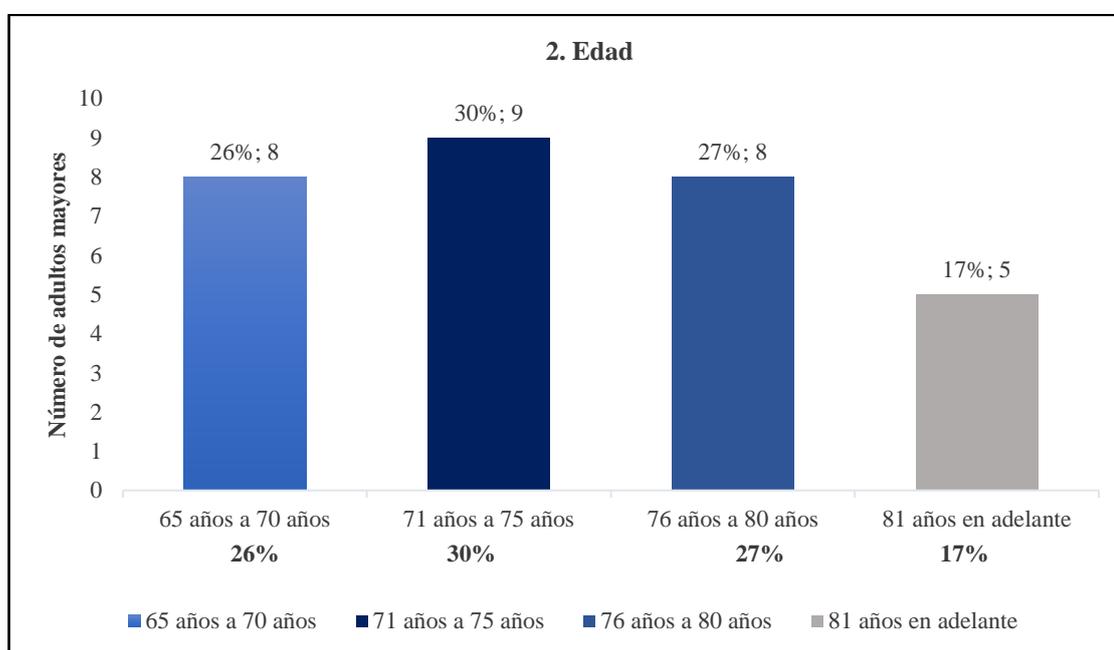
### 3.1.2. Edad

**Tabla 2-3:** Edad de los adultos mayores

2. Edad	N°	%
65 años a 70 años	8	26 %
71 años a 75 años	9	30 %
76 años a 80 años	8	27 %
81 años en adelante	5	17 %
Total	30	100 %

**Fuente:** Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

**Realizado por:** Cujilema, Edith, 2022



**Ilustración 2-3:** Edad de los adultos mayores

**Fuente:** Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

**Realizado por:** Cujilema, Edith, 2022

La encuesta validada sobre Alimentación Saludable dirigida a los adultos mayores reflejó que el 100% de los participantes pertenecen a la tercera edad. Consecuentemente, 8 adultos mayores de 65 a 70 años representan el 26 %; 9 personas de la tercera edad de 71 a 75 años corresponden el 30 %. Los 8 adultos mayores de 76 a 80 años el 27 %; mientras que los 5 adultos mayores de 81 años en adelante el 17 %. En Ecuador de acuerdo con la Carta Fundamental “se considerarán personas adultas mayores aquellas personas que hayan cumplido los sesenta y cinco años” (Constitución de la República del Ecuador, 2008, art. 36). Por consiguiente, los participantes de esta investigación son adultos mayores, de acuerdo con la legislación nacional.

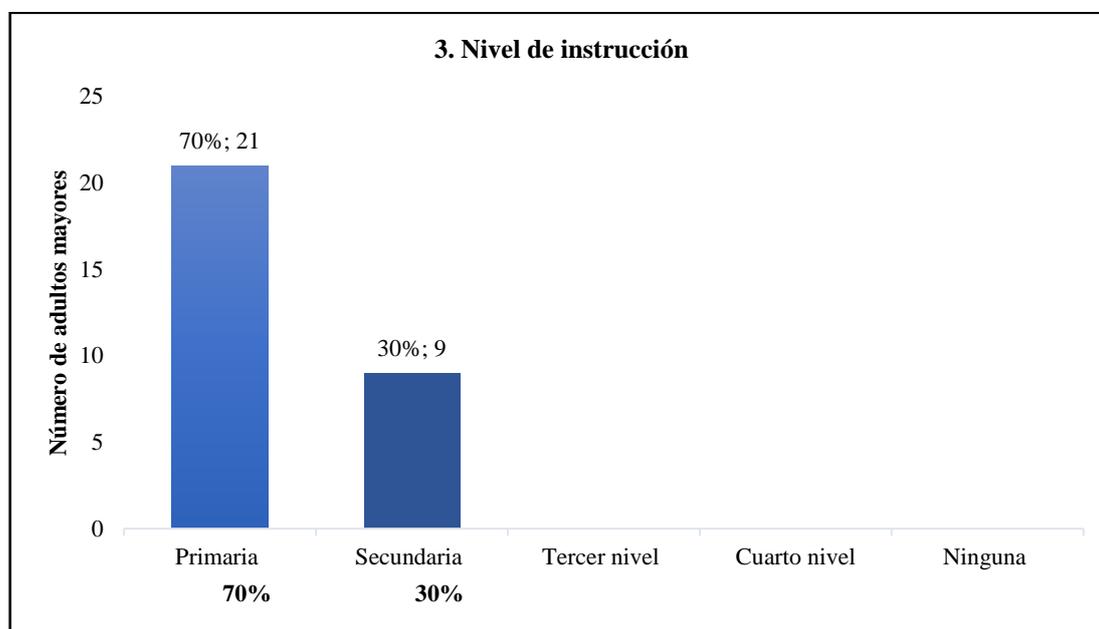
### 3.1.3. Nivel de instrucción

**Tabla 3-3:** Nivel de instrucción de los adultos mayores

3. Nivel de instrucción	N°	%
Primaria	21	70 %
Secundaria	9	30 %
Tercer nivel		
Cuarto nivel		
Ninguna		
Total	30	100 %

**Fuente:** Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

**Realizado por:** Cujilema, Edith, 2022



**Ilustración 3-3:** Nivel de instrucción de los adultos mayores

**Fuente:** Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

**Realizado por:** Cujilema, Edith, 2022

La encuesta validada sobre Alimentación Saludable dirigida a los adultos mayores demostró que 21 personas de la tercera edad asistieron a la educación primaria correspondiente al 70 %; 9 adultos mayores cursaron estudios secundarios siendo el 30 %. Cabe enfatizar, que la educación es importante, debido que “el nivel de formación de la población adulta es una medida del capital humano y del nivel de competencias de la población en general, y de la población activa, en particular” (Ministerio de Educación, 2022, p. 93). Por tal consideración, la educación será clave para invertir en el gasto público en beneficio de la sociedad en general, con el fin de cimentar conocimientos en las personas adultas mayores.

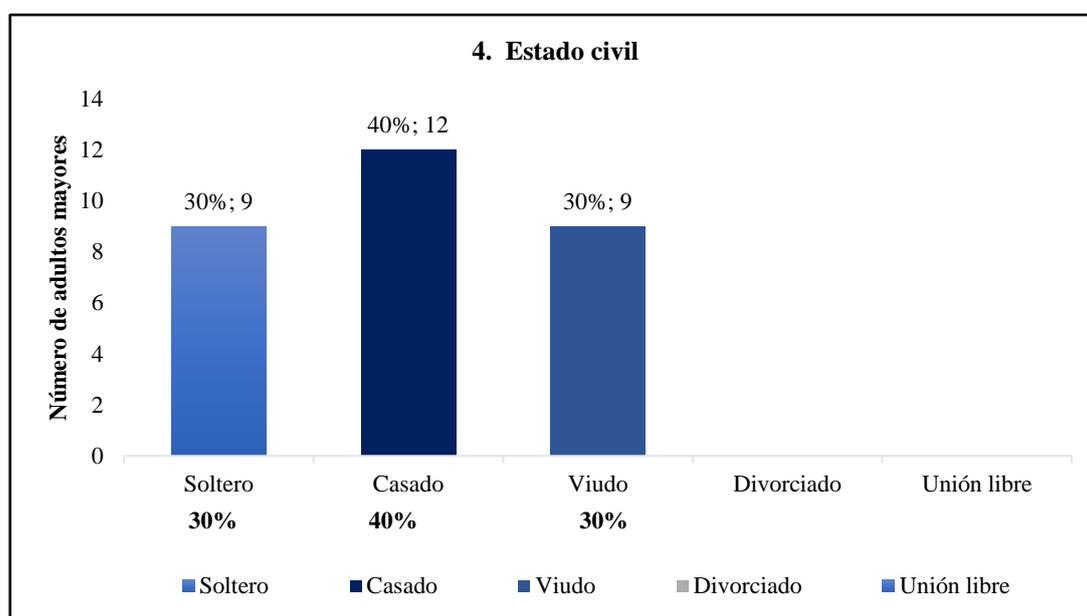
### 3.1.4. Estado civil

**Tabla 4-3:** Estado civil de los adultos mayores

4. Estado civil	N°	%
Soltero	9	30 %
Casado	12	40 %
Viudo	9	30 %
Divorciado		
Unión libre		
Total	30	100 %

**Fuente:** Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

**Realizado por:** Cujilema, Edith, 2022



**Ilustración 4-3:** Estado civil de los adultos mayores

**Fuente:** Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

**Realizado por:** Cujilema, Edith, 2022

La encuesta validada sobre Alimentación Saludable dirigida a los adultos mayores enfatizó que 9 personas de la tercera edad contestaron que son de estado civil soltero que representan el 30 %. Por su parte, 12 personas respondieron que son casadas correspondientes al 40 %. De acuerdo con la encuesta 9 adultos mayores son viudos y corresponden al 30 %. El estado civil es la “condición de una persona en relación con su nacimiento, nacionalidad, filiación o matrimonio, que se hacen constar en el registro civil y que delimitan el ámbito propio de poder y responsabilidad que el derecho reconoce a las personas naturales” (Asociación de Academias de la Lengua Española, 2022).

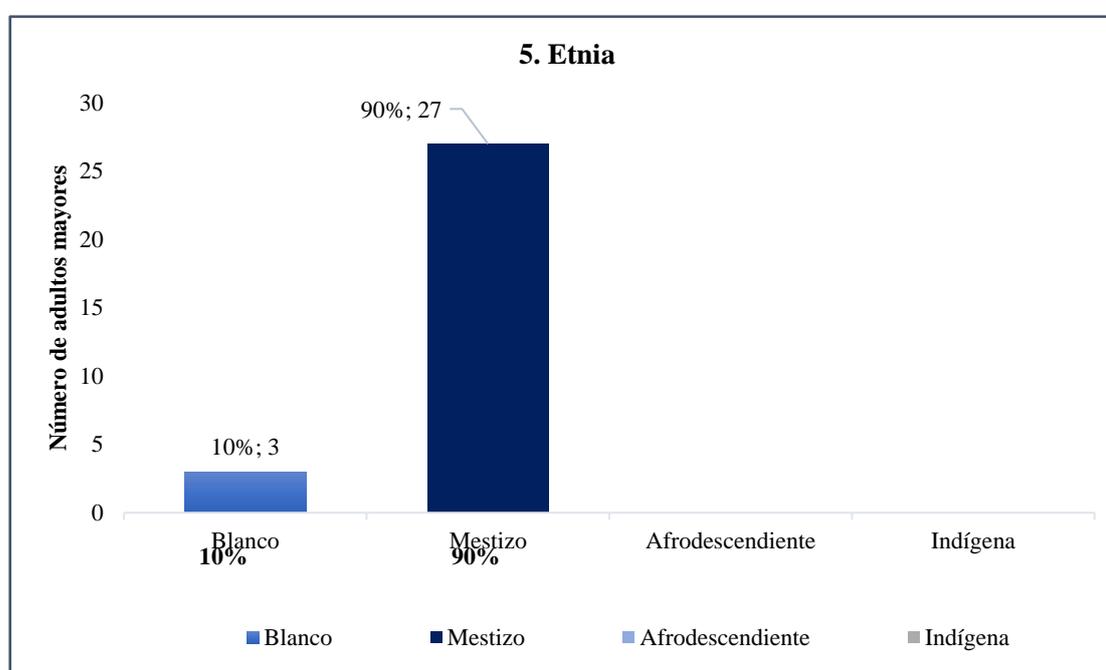
### 3.1.5. Etnia

**Tabla 5-3:** Etnia de los adultos mayores

5. Etnia	N°	%
Blanco	3	10 %
Mestizo	27	90 %
Afrodescendiente		
Indígena		
Total	30	100 %

Fuente: Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

Realizado por: Cujilema, Edith, 2022



**Ilustración 5-3:** Etnia de los adultos mayores

Fuente: Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

Realizado por: Cujilema, Edith, 2022

En relación a los resultados, el 90 % de las personas adultas mayores se identificaron con la etnia mestiza, este número indica que corresponde al porcentaje mayoritario. Esta etnia, en general tiene el número más considerable en la población encuestada, 27 personas de la tercera edad. El 10 % de las personas de la tercera edad se identificaron como blancos, correspondiente a 3 adultos mayores. Por tal consideración la etnia que se encuentra en los adultos mayores es la mestiza. La etnia es la “comunidad humana definida por afinidades raciales, lingüísticas, culturales, etc.” (Asociación de Academias de la Lengua Española, 2022).

## 3.2. Conocimientos

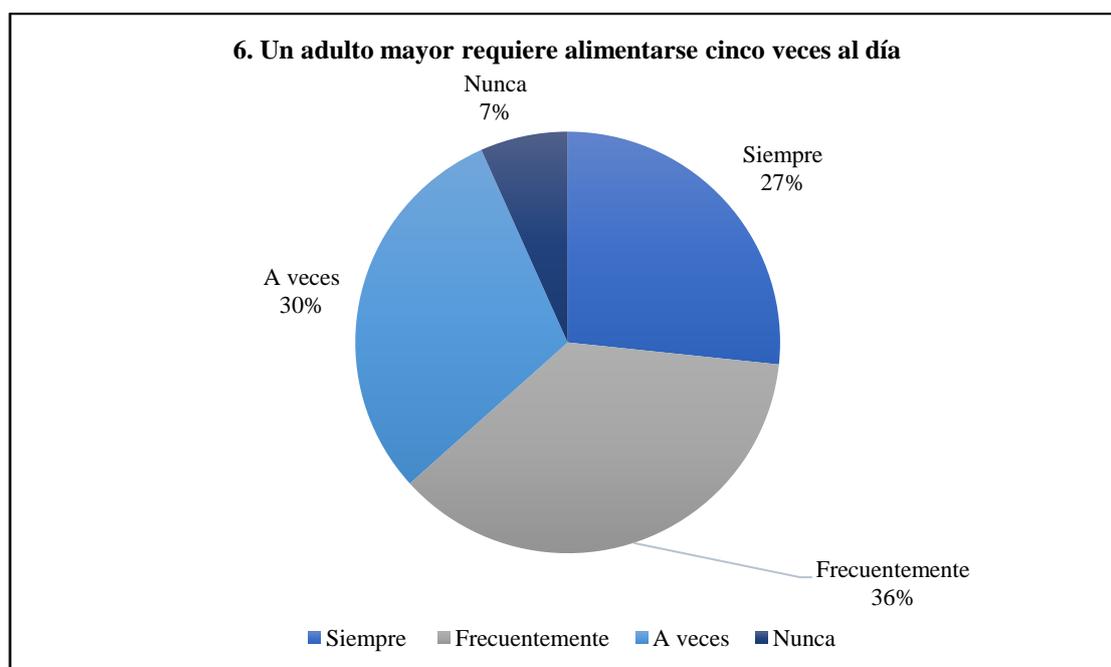
### 3.2.1. Consumo de alimentos diarios de los adultos mayores

**Tabla 6-3:** Consumo de alimentos diarios de los adultos mayores

6. Un adulto mayor requiere alimentarse cinco veces al día	N°	Porcentaje
Siempre	8	27 %
Frecuentemente	11	36 %
A veces	9	30 %
Nunca	2	7 %
Total	30	100 %

Fuente: Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

Realizado por: Cujilema, Edith, 2022



**Ilustración 6-3:** Consumo de alimentos diarios de los adultos mayores

Fuente: Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

Realizado por: Cujilema, Edith, 2022

De acuerdo con los conocimientos de los adultos mayores, el 36 % de los encuestados señalaron que un adulto mayor requiere frecuentemente alimentarse cinco veces al día. Los adultos mayores respondieron que a veces se requiere consumir cinco comidas diarias, correspondiente al 30 %; mientras que el 27 % señalaron siempre. Finalmente, el 7 % indicaron nunca. Por tal razón, es fundamental la cantidad de veces al consumir alimentos al día para distribuirlos de forma balanceada y equilibrada.

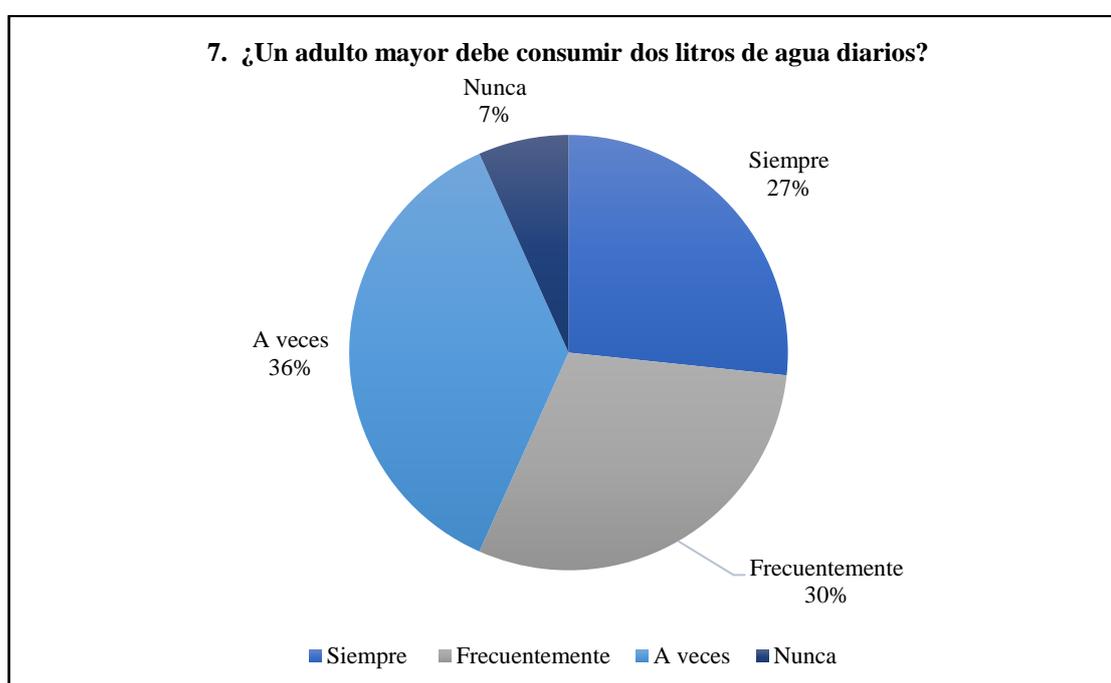
### 3.2.2. Consumo de agua diaria en los adultos mayores

**Tabla 7-3:** Consumo de agua diaria en los adultos mayores

7. ¿Un adulto mayor debe consumir dos litros de agua diarios?	N°	Porcentaje
Siempre	8	27 %
Frecuentemente	9	30 %
A veces	11	36 %
Nunca	2	7 %
Total	30	100 %

**Fuente:** Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

**Realizado por:** Cujilema, Edith, 2022



**Ilustración 7-3:** Consumo de agua diaria de los adultos mayores

**Fuente:** Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

**Realizado por:** Cujilema, Edith, 2022

La encuesta validada sobre Alimentación Saludable dirigida a los adultos mayores, el 27 % señalaron siempre deben consumir dos litros de agua; el 30 % de los participantes indicaron frecuentemente el consumo de agua debe ser al menos dos litros. El 36 % consideraron a veces tomar dos litros de agua y el 7 % describieron nunca. El agua es fundamental en todas las personas, de forma especial en los adultos mayores porque “en la última fase de la vida, los cuidados bucales repetidos y pulverización de agua son medios nada despreciables para mejorar la comodidad del paciente” (Schlienger, 2018, p. 38) El agua mantiene la funcionalidad de la persona adulta mayor.

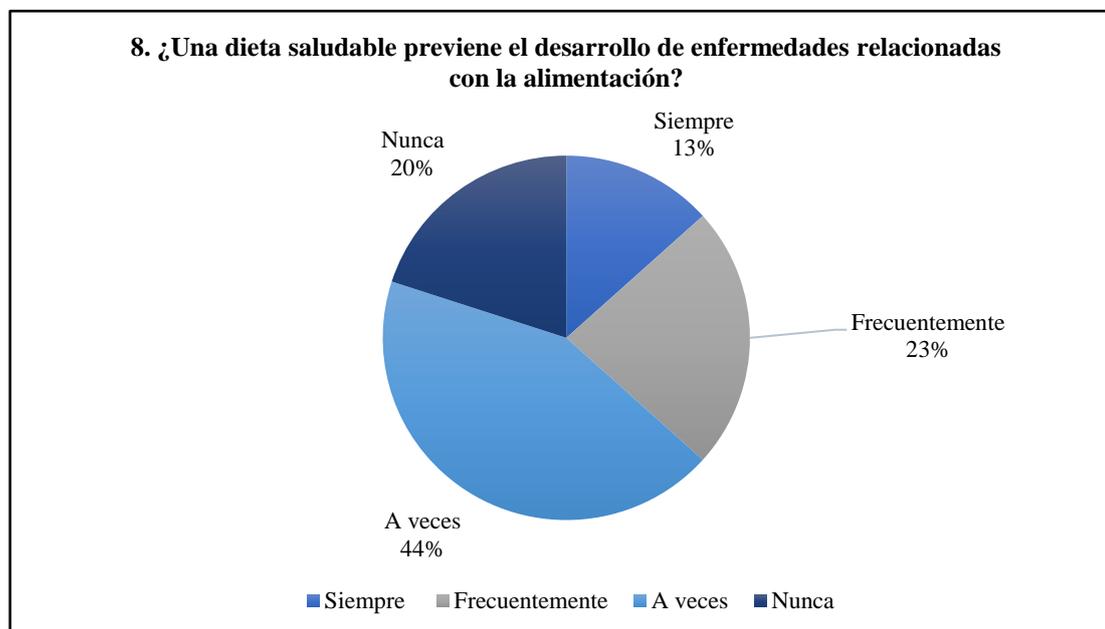
### 3.2.3. Dieta saludable en la prevención de enfermedades por la alimentación

**Tabla 8-3:** Dieta saludable en la prevención de enfermedades por la alimentación

8. ¿Una dieta saludable previene el desarrollo de enfermedades relacionadas con la alimentación?	N°	Porcentaje
Siempre	4	13 %
Frecuentemente	7	23 %
A veces	13	44 %
Nunca	6	20 %
Total	30	100 %

**Fuente:** Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

**Realizado por:** Cujilema, Edith, 2022



**Ilustración 8-3:** Dieta saludable en la prevención de enfermedades por la alimentación

**Fuente:** Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

**Realizado por:** Cujilema, Edith, 2022

Con base en los resultados, el 13 % respondieron siempre una dieta saludable previene el desarrollo de enfermedades relacionadas con la alimentación. El 23 % contestaron frecuentemente; mientras que el 44 % de los participantes señalaron a veces. Por su lado, el 20 % de las personas adultas mayores manifestaron nunca. En este sentido, es insustituible evitar el desarrollo de las enfermedades, debido a que “la prevención de enfermedades en los escenarios epidemiológicos actuales predomina procesos patológicos en los que se hacen mucho más comunes la etiología múltiple y la mayor complejidad fisiopatológica” (Vega, 2020, p. 57). Por ende, la prevención es esencial, en vista de los postulados de la medicina preventiva para mejorar la salud de los adultos mayores, es decir, reduce la probabilidad de desarrollar enfermedades.

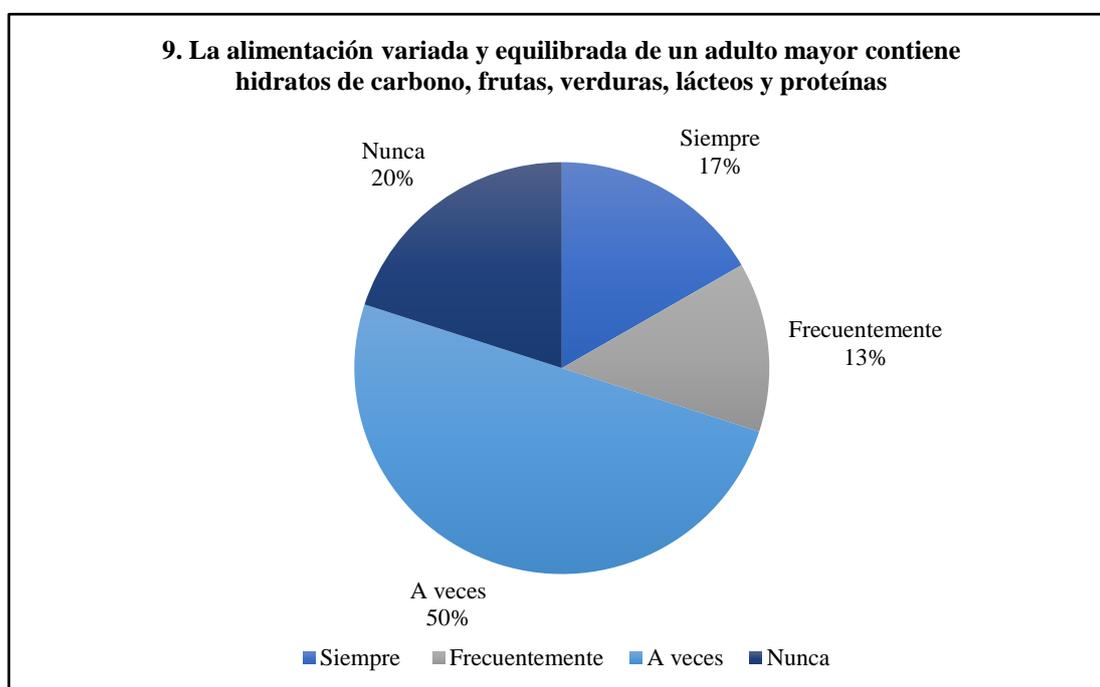
### 3.2.4. La alimentación variada y equilibrada de un adulto mayor

**Tabla 9-3:** La alimentación variada y equilibrada de un adulto mayor

9. La alimentación variada y equilibrada de un adulto mayor contiene hidratos de carbono, frutas, verduras, lácteos y proteínas	Nº	Porcentaje
Siempre	5	17 %
Frecuentemente	4	13 %
A veces	15	50 %
Nunca	6	20 %
Total	30	100 %

Fuente: Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

Realizado por: Cujilema, Edith, 2022



**Ilustración 9-3:** La alimentación variada y equilibrada de un adulto mayor

Fuente: Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

Realizado por: Cujilema, Edith, 2022

De acuerdo con la encuesta, la mayor cantidad de participantes correspondientes al 50 % de los adultos mayores señalaron que a veces la alimentación debe ser variada y equilibrada con hidratos de carbono, frutas, verduras, lácteos y proteínas. El 13 % de los participantes respondieron frecuentemente; el 17 % de adultos mayores afirmaron que siempre y el 20 % contestaron que nunca. En este sentido, “una dieta inadecuada es un factor que contribuye de forma importante a la aparición de obesidad, hipertensión e hiperlipidemia” (Lloyd, 2017, p. 259). Por tal razón la alimentación variada incluye a los alimentos de diferentes grupos en cantidad suficiente y moderada, con el fin de disminuir las dificultades en la alimentación de los adultos mayores.

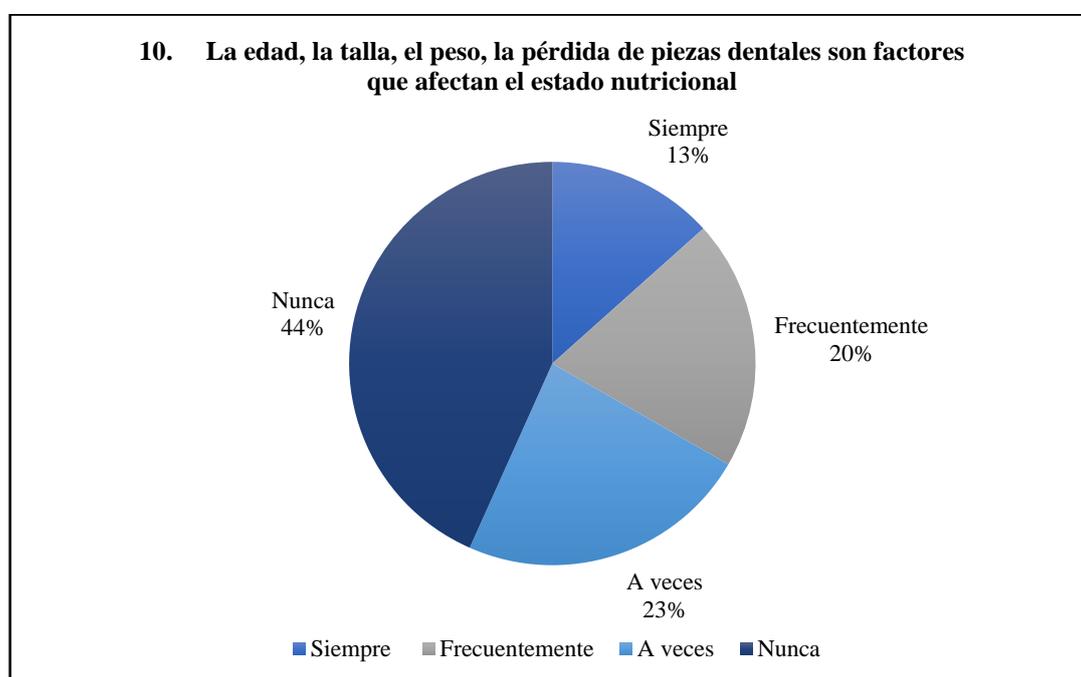
### 3.2.5. Factores que afectan el estado nutricional

**Tabla 10-3:** Factores que afectan el estado nutricional

10. La edad, la talla, el peso, la pérdida de piezas dentales son factores que afectan el estado nutricional	Nº	Porcentaje
Siempre	4	13 %
Frecuentemente	6	20 %
A veces	7	23 %
Nunca	13	44 %
Total	30	100 %

Fuente: Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

Realizado por: Cujilema, Edith, 2022



**Ilustración 10-3:** Factores que afectan el estado nutricional

Fuente: Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

Realizado por: Cujilema, Edith, 2022

Respecto a lo indicado en la pregunta, la edad, la talla, el peso, la pérdida de piezas dentales son factores que afectan el estado nutricional, el 13 % de los encuestados respondieron siempre; el 20 % de participantes contestaron frecuentemente y el 23 % de los participantes aseveraron a veces. El 44 % de los adultos mayores respondieron nunca. En este contexto, “son muchas las características fisiológicas asociadas con el proceso del envejecimiento. Por lo general varían entre individuos, así como entre los distintos órganos y sistemas” (Spaccesi & Jauregui, 2019, p. 14).

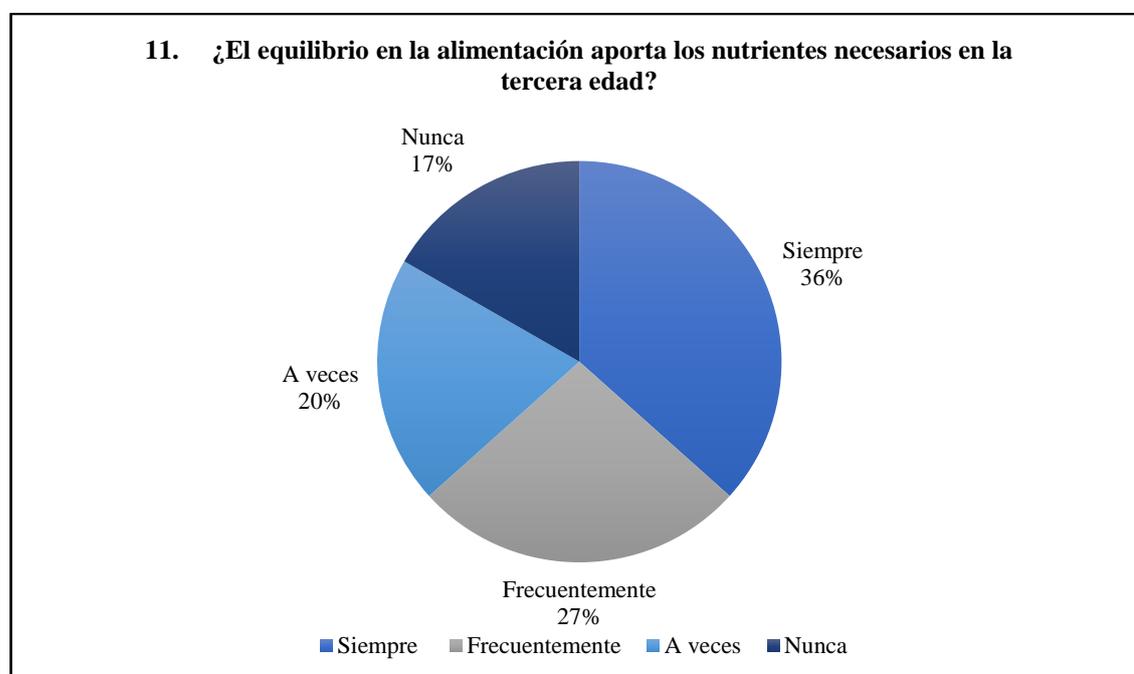
### 3.2.6. Equilibrio en la alimentación en la tercera edad

**Tabla 11-3:** Equilibrio en la alimentación en la tercera edad

11. ¿El equilibrio en la alimentación aporta los nutrientes necesarios en la tercera edad?	Nº	Porcentaje
Siempre	11	36 %
Frecuentemente	8	27 %
A veces	6	20 %
Nunca	5	17 %
Total	30	100 %

Fuente: Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

Realizado por: Cujilema, Edith, 2022



**Ilustración 11-3:** El equilibrio en la alimentación en la tercera edad

Fuente: Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

Realizado por: Cujilema, 2022

De acuerdo con la encuesta realizada a los adultos mayores, el 36 % de los participantes consideraron que siempre el equilibrio en la alimentación aporta los nutrientes necesarios en la tercera edad; el 27 % de los participantes señalaron frecuentemente; el 20 % de los encuestados respondieron a veces y el 17 % afirmaron nunca. Por tal consideración, el equilibrio en la alimentación es fundamental para la ingesta de nutrientes, para ello “debe guardar las proporciones consideradas adecuadas entre todos los alimentos que conforman los diferentes grupos de alimentos” (Gómez et al., 2019, p. 24). Concretamente, el equilibrio protege al organismo, aportando nutrientes esenciales en la dieta saludable de un adulto mayor.

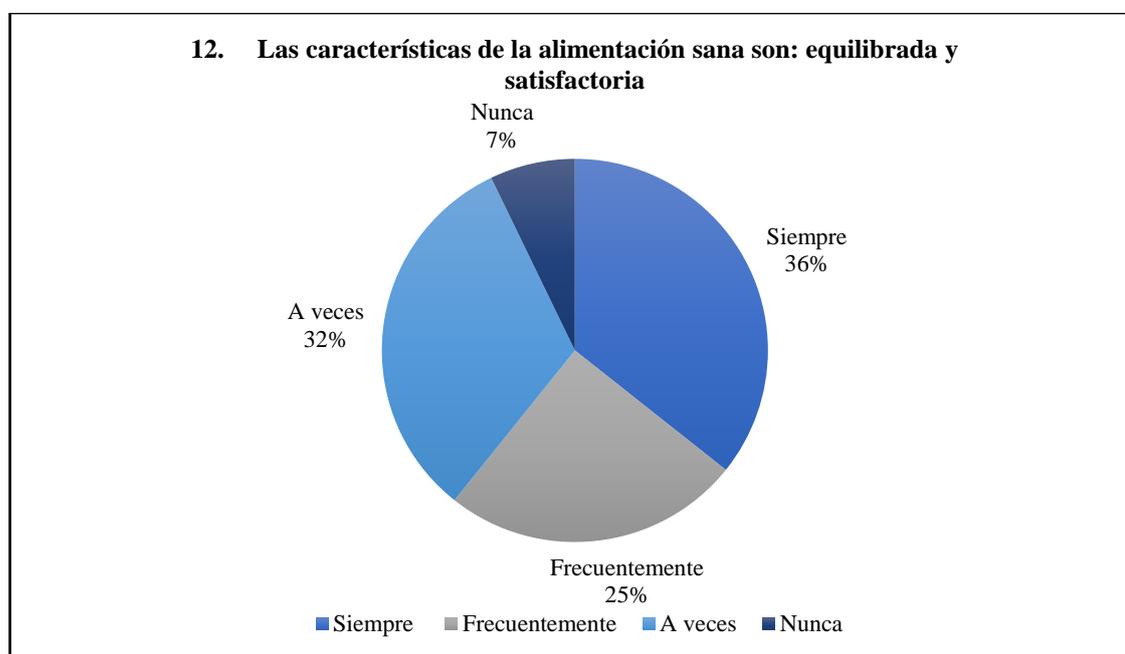
### 3.2.7. Las características de la alimentación sana

**Tabla 12-3:** Las características de la alimentación sana en un adulto mayor

12. Las características de la alimentación sana son: equilibrada y satisfactoria	N°	Porcentaje
Siempre	12	36 %
Frecuentemente	7	25 %
A veces	9	32 %
Nunca	2	7 %
Total	30	100 %

Fuente: Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

Realizado por: Cujilema, Edith, 2022



**Ilustración 12-3:** Las características de la alimentación sana en un adulto mayor

Fuente: Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

Realizado por: Cujilema, Edith, 2022

De acuerdo con los resultados de la encuesta, el 36 % de los participantes afirmaron que siempre las características de la alimentación sana son equilibrada y satisfactoria. El 25 % de los encuestados señalaron frecuentemente; el 32 % de las personas de la tercera edad respondieron a veces. Finalmente, el 7 % de los adultos mayores respondieron nunca. Es importante señalar que una alimentación sana reúne un conjunto de alimentos necesarios para satisfacer necesidades del organismo, entre sus características está el equilibrio y la satisfacción, porque “una alimentación saludable tiene que ser apetecible y agradable, es decir con adecuada calidad gastronómica. La variedad de alimentos debe asumirse habitual” (Gómez et al., 2019, p. 24).

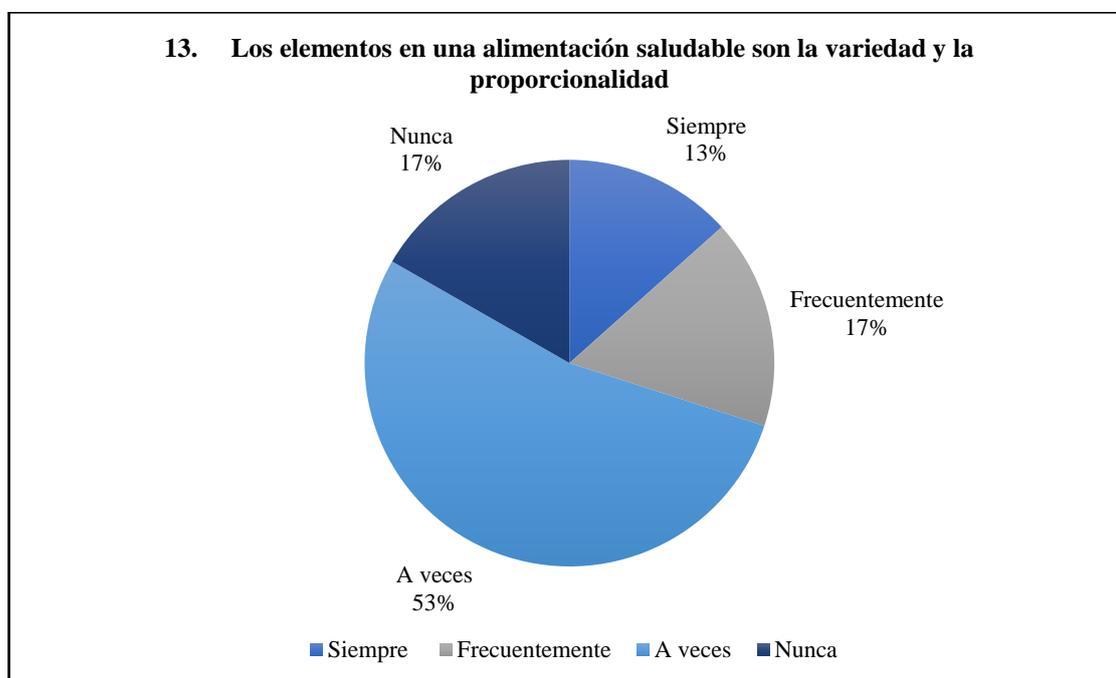
### 3.2.8. Los elementos de una alimentación saludable de los adultos mayores

**Tabla 13-3:** Los elementos de una alimentación saludable de los adultos mayores

13. Los elementos en una alimentación saludable son la variedad y la proporcionalidad	N°	Porcentaje
Siempre	4	13 %
Frecuentemente	5	17 %
A veces	16	53 %
Nunca	5	17 %
Total	30	100 %

**Fuente:** Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

**Realizado por:** Cujilema, Edith, 2022



**Ilustración 13-3:** Los elementos de una alimentación saludable de los adultos mayores

**Fuente:** Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

**Realizado por:** Cujilema, Edith, 2022

Según se observa en la gráfica estadística, el 13 % de los participantes señalaron que los elementos en una alimentación saludable son la variedad y proporcionalidad. El 17 % de los encuestados señalaron frecuentemente; el 53 % de las personas de la tercera edad afirmaron a veces. El 17 % consideraron nunca. Es recomendable “incluir al menos 16 raciones de alimentos diferentes en 3 días. Al introducir en la dieta alimentos variados la posibilidad de cubrir las ingestas recomendadas de energía y nutrientes se ve favorecida” (Gómez et al., 2019, p. 24). Es preciso indicar, que la alimentación está de acuerdo con las necesidades individuales de las personas de la tercera edad.

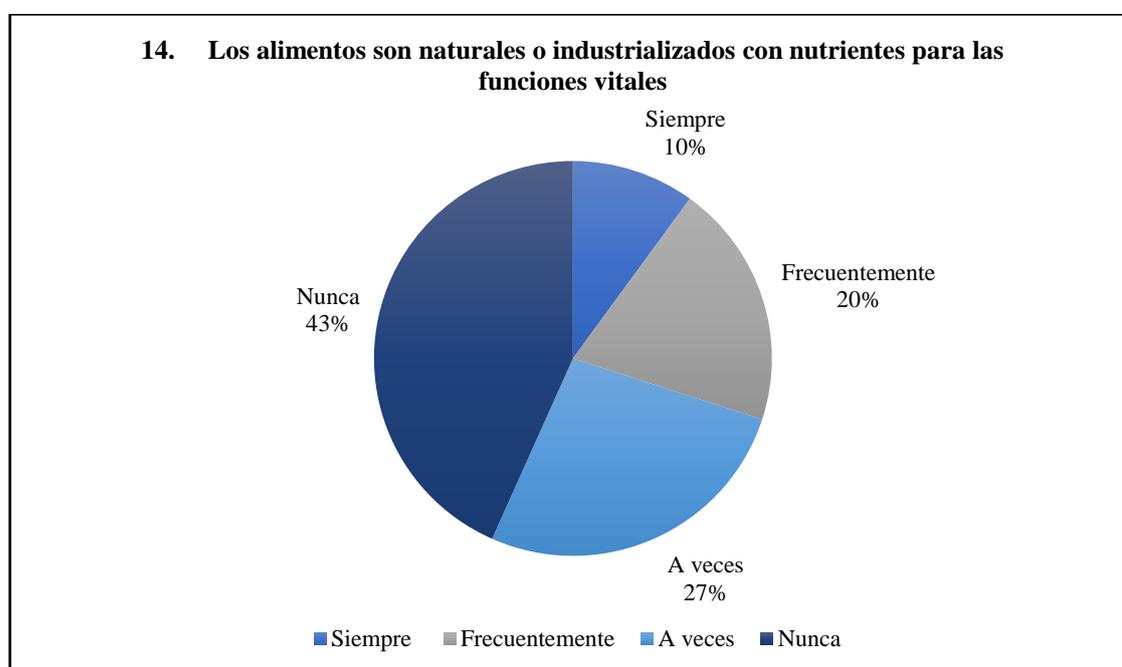
### 3.2.9. Los alimentos con nutrientes para las funciones vitales

**Tabla 14-3:** Los alimentos con nutrientes para las funciones vitales

14. Los alimentos son naturales o industrializados con nutrientes para las funciones vitales	N°	Porcentaje
Siempre	3	10 %
Frecuentemente	6	20 %
A veces	8	27 %
Nunca	13	43 %
Total	30	100 %

**Fuente:** Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

**Realizado por:** Cujilema, Edith, 2022



**Ilustración 14-3:** Los alimentos con nutrientes para las funciones vitales

**Fuente:** Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

**Realizado por:** Cujilema, Edith, 2022

En cuanto a los alimentos naturales o industrializados con nutrientes para las funciones vitales, el 10 % de los participantes afirmaron que siempre los alimentos cubren las funciones vitales. El 20 % de los encuestados indicaron frecuentemente que los alimentos influyen con los nutrientes necesarios para la funcionalidad. Sin embargo, existe un grupo representativo correspondiente al 43 % que aseveraron nunca. Finalmente, el 27 % de los participantes afirmaron a veces. Un aspecto significativo, respecto a la alimentación, “el exceso es siempre criticable; tanto como la carencia. Al ser los alimentos compuestos complejos solo es posible considerar sus efectos de la salud” (Schlienger, 2018, p. 7).

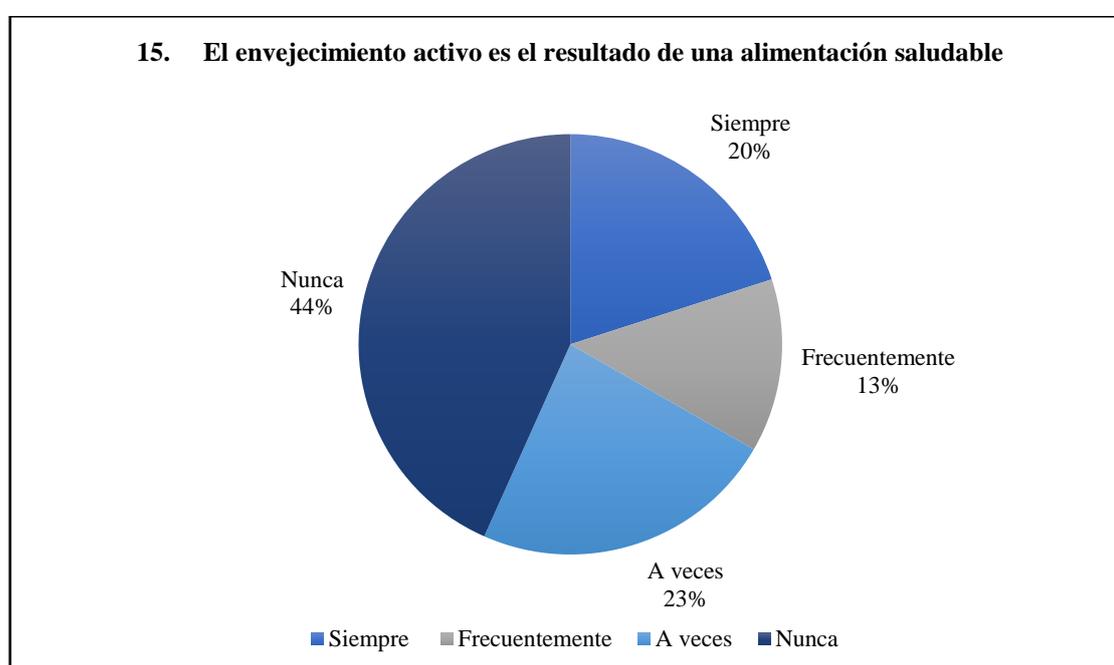
### 3.2.10. Resultado de una alimentación saludable en los adultos mayores

**Tabla 15-3:** El envejecimiento activo es el resultado de una alimentación saludable

15. El envejecimiento activo es el resultado de una alimentación saludable	Nº	Porcentaje
Siempre	6	20 %
Frecuentemente	4	13 %
A veces	7	23 %
Nunca	13	44 %
Total	30	100 %

Fuente: Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

Realizado por: Cujilema, Edith, 2022



**Ilustración 15-3:** Resultado de una alimentación saludable en los adultos mayores

Fuente: Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

Realizado por: Cujilema, Edith, 2022

De acuerdo con los resultados de la encuesta, el 20 % de los adultos mayores señalaron que siempre el envejecimiento activo es el resultado de una alimentación saludable. Por lo que respecta, el 13 % de los participantes contestaron frecuentemente y el 23 % de los encuestados afirmaron a veces. Cabe considerar que, el 44 % de los encuestados respondieron nunca. Este porcentaje es el más alto referente a la población. Un aspecto importante, es la definición, “envejecimiento activo se considera un proceso activado tanto por rasgos internos como la resistencia o la autonomía que promueve la capacidad de enfrentar situaciones difíciles a lo largo del curso de su vida” (Martínez et al., 2020, p. 50).

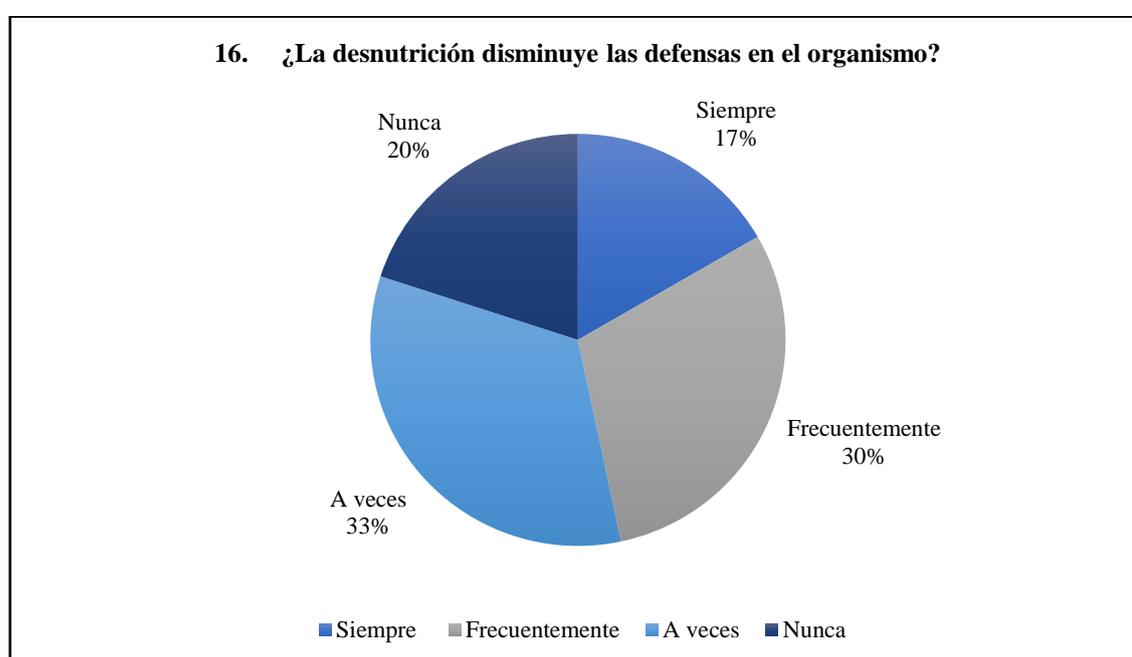
### 3.2.11. Defensas del organismo por la desnutrición en adultos mayores

**Tabla 16-3:** Defensas del organismo por la desnutrición en adultos mayores

16. ¿La desnutrición disminuye las defensas en el organismo?	N°	Porcentaje
Siempre	5	17 %
Frecuentemente	9	30 %
A veces	10	33 %
Nunca	6	20 %
Total	30	100 %

**Fuente:** Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

**Realizado por:** Cujilema, Edith, 2022



**Ilustración 16-3:** Defensas del organismo por la desnutrición en adultos mayores

**Fuente:** Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

**Realizado por:** Cujilema, Edith, 2022

El 17 % de los encuestados indicaron que siempre la desnutrición disminuye las defensas en el organismo de las personas de la tercera edad. El 30 % de los adultos mayores señalaron frecuentemente. El 33 % de los participantes consideraron a veces, siendo el porcentaje más alto de los encuestados; mientras que el 20 % de los participantes afirmaron que la desnutrición nunca disminuirá las defensas del organismo. En este sentido, “la vejez es la etapa del desarrollo que señala un estado al cual se llega después de un largo proceso, y es el resultado de una compleja interacción de procesos biológicos, psicológicos y sociales” (Abizanda & Cano, 2021, p. 15). Por tal consideración, el organismo cambia y con ello la alimentación saludable protege a los adultos mayores.

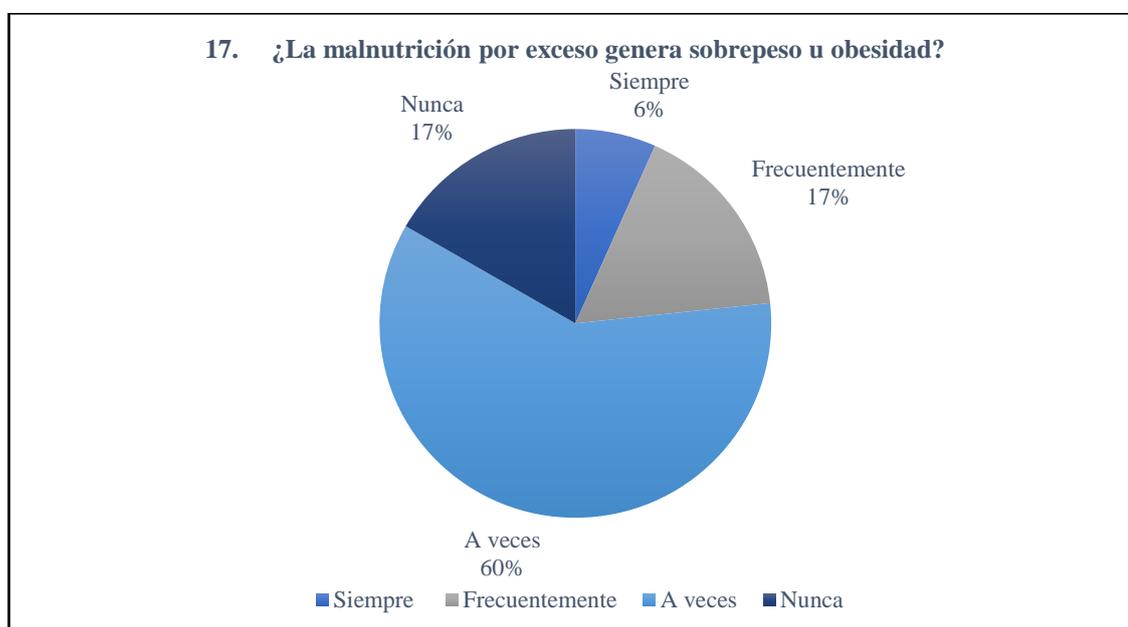
### 3.2.12. La malnutrición por exceso en adultos mayores

**Tabla 17-3:** La malnutrición por exceso en adultos mayores

17. ¿La malnutrición por exceso genera sobrepeso u obesidad?	Nº	Porcentaje
Siempre	2	6 %
Frecuentemente	5	17 %
A veces	18	60 %
Nunca	5	17 %
Total	30	100 %

**Fuente:** Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

**Realizado por:** Cujilema, Edith, 2022



**Ilustración 17-3:** La malnutrición por exceso en adultos mayores

**Fuente:** Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

**Realizado por:** Cujilema, Edith, 2022

Respecto a la encuesta el 6 % de los encuestados señalaron que siempre la malnutrición por exceso genera sobrepeso u obesidad y el 17 % de los participantes afirmaron frecuentemente. El 60 % señalaron a veces siendo el porcentaje más alto de los encuestados y el 17 % respondieron nunca. En este sentido, “los ancianos activos presentan con frecuencia sobrepeso y a menudo reciben un aporte de algunos nutrientes, como vitamina D o folatos. Por tanto, el sobrepeso es un problema de desnutrición” (Konrad et al., 2021, p. 350). La obesidad es “una enfermedad crónica, endócrino-metabólica, inflamatoria, poligénica y multifactorial. El depósito aumentado de grasa corporal determina muchas de las complicaciones metabólicas que se presentan debido a la gran cantidad de sustancias que produce el tejido adiposo” (Salvo, 2019, p. 332).

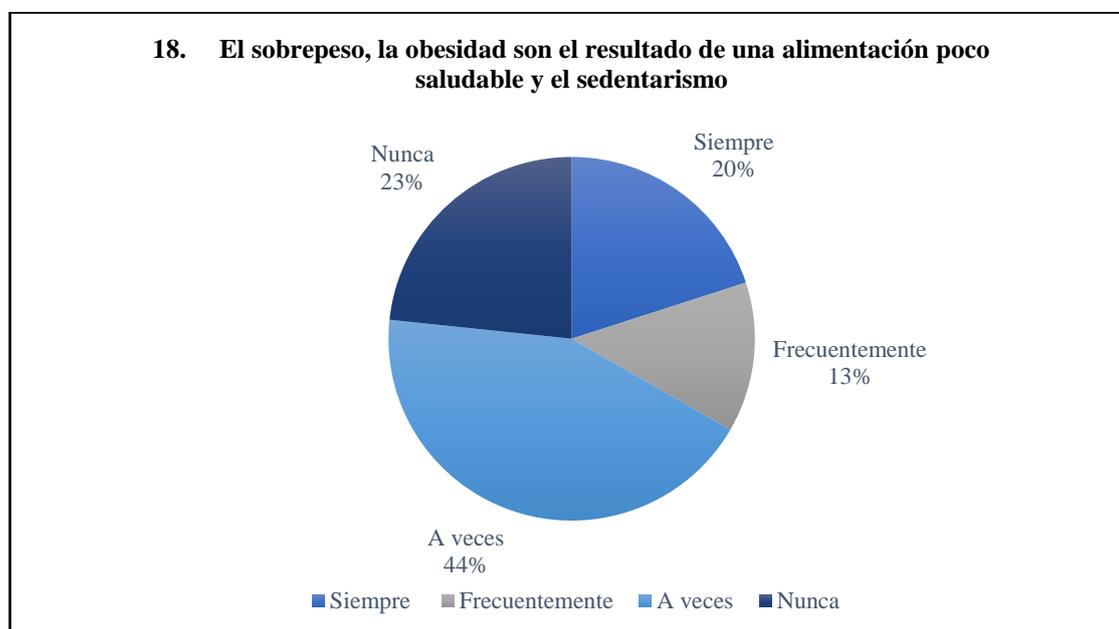
### 3.2.13. Sobrepeso y obesidad en adultos mayores

**Tabla 18-3:** Alimentación poco saludable y el sedentarismo

18. El sobrepeso, la obesidad son el resultado de una alimentación poco saludable y el sedentarismo	N°	Porcentaje
Siempre	6	20 %
Frecuentemente	4	13 %
A veces	13	44 %
Nunca	7	23 %
Total	30	100 %

**Fuente:** Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

**Realizado por:** Cujilema, Edith, 2022



**Ilustración 18-3:** Sobrepeso, la obesidad en adultos mayores

**Fuente:** Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

**Realizado por:** Cujilema, Edith, 2022

Con base en los resultados de la Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores, el porcentaje más alto de los encuestados representa el 44 % quienes consideraron que a veces el sobrepeso y la obesidad son el resultado de una alimentación poco saludable y el sedentarismo. El 13 % de los participantes afirmaron frecuentemente y el 23 % de los adultos mayores indicaron nunca. El 20 % de los encuestados señalaron siempre. La obesidad “es un estado de masa excesiva de tejido adiposo. No debe definirse solo por el peso corporal” (Kasper et al., 2017, p. 901). En este sentido: “la falta de movilidad y el consumo de una alimentación restrictiva, y con frecuencia demasiado calórica, puede determinar el desarrollo de una obesidad sarcopénica, en la que se reduce el porcentaje de masa muscular a favor de la masa magra” (Konrad et al., 2021, p. 350).

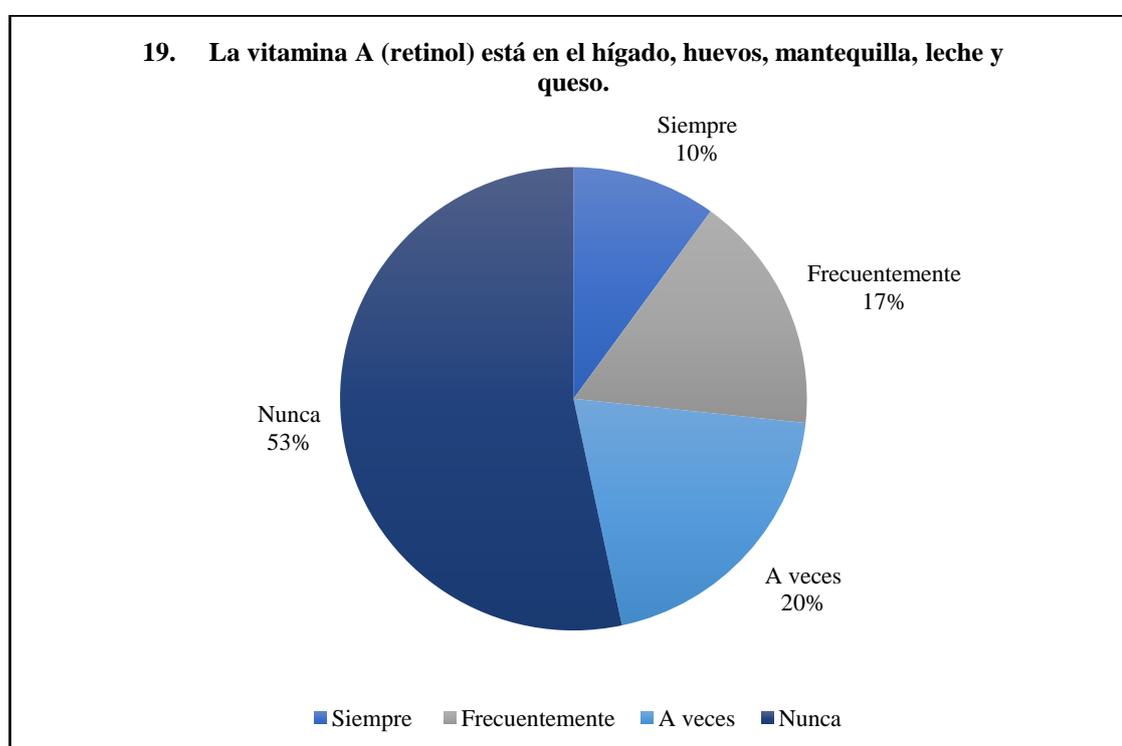
### 3.2.14. Alimentos que contienen la vitamina A

**Tabla 19-3:** Alimentos que contienen la vitamina A

19. La vitamina A (retinol) está en el hígado, huevos, mantequilla, leche y queso	N°	Porcentaje
Siempre	3	10 %
Frecuentemente	5	17 %
A veces	6	20 %
Nunca	16	53 %
Total	30	100 %

**Fuente:** Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

**Realizado por:** Cujilema, Edith, 2022



**Ilustración 19-3:** Alimentos que contengan la vitamina A

**Fuente:** Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

**Realizado por:** Cujilema, Edith, 2022

El 53 % de los encuestados señalaron que nunca se encuentra la vitamina A (retinol) en el hígado, huevos, mantequilla, leche y queso. El 20 % de los adultos mayores respondieron a veces y el 17 % de los participantes afirmaron frecuentemente. El 10 % de los adultos mayores señalaron siempre. En contexto, es necesario la ingesta de vitaminas y minerales. Así, por ejemplo, se “agrupa el conjunto de compuestos que tienen una actividad de retinol, entre ellos los carotenoides. Presenta una actividad contra los radicales muy constatada. Los carotenoides de origen vegetal constituyen un antioxidante importante” (Schlienger, 2018, p. 10).

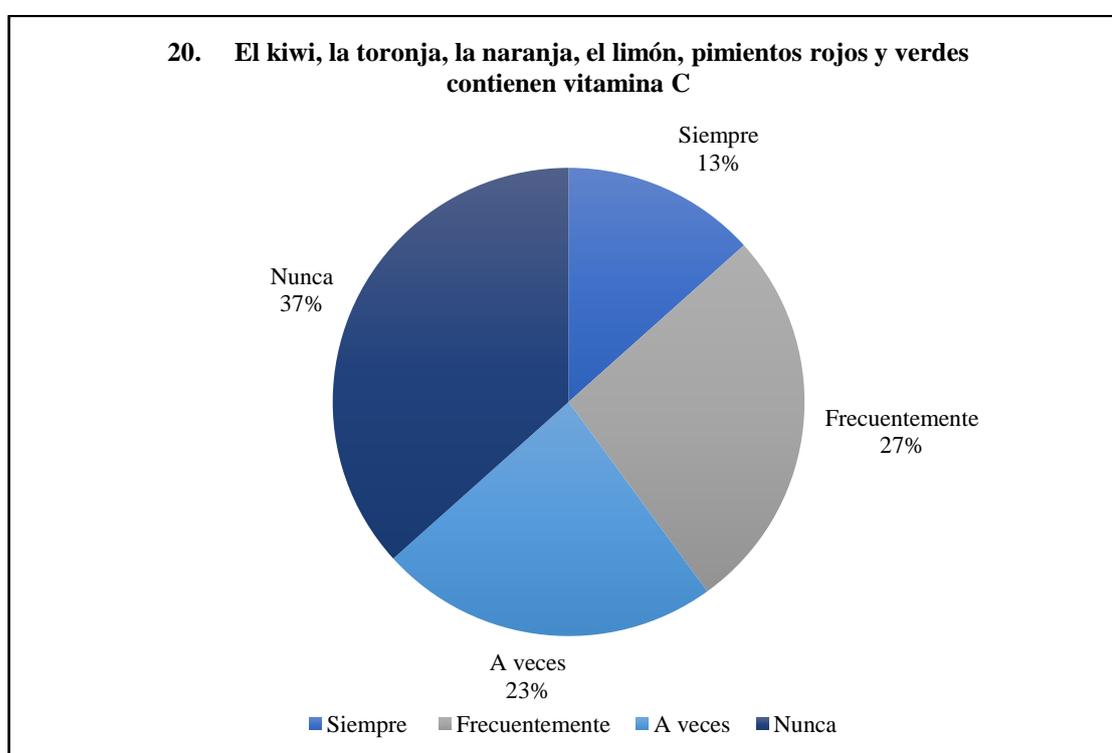
### 3.2.15. Alimentos que contienen la vitamina C

**Tabla 20-3:** Alimentos que contienen vitamina C

20. El kiwi, la toronja, la naranja, el limón, pimientos rojos y verdes contienen vitamina C	Nº	Porcentaje
Siempre	4	13 %
Frecuentemente	8	27 %
A veces	7	23 %
Nunca	11	37 %
Total	30	100 %

Fuente: Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

Realizado por: Cujilema, Edith, 2022



**Ilustración 20-3:** Alimentos que contienen la vitamina C

Fuente: Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

Realizado por: Cujilema, Edith, 2022

De los encuestados, el 13 % de los adultos mayores señalaron que siempre el kiwi, la toronja, el limón, pimientos rojos y verdes contienen vitamina C. El 23 % de los encuestados consideraron frecuentemente; el 23 % de los participantes afirmaron a veces y el 37 % señalaron nunca. La vitamina C es indispensable en el organismo de las personas de la tercera edad. Por consiguiente, la vitamina C “es un potente reductor que interviene en los procesos que conducen al envejecimiento y al desarrollo de enfermedades degenerativas. La vitamina C está muy presente en las frutas (cítricos, kiwi) y las verduras frescas” (Schlienger, 2018, p. 11).

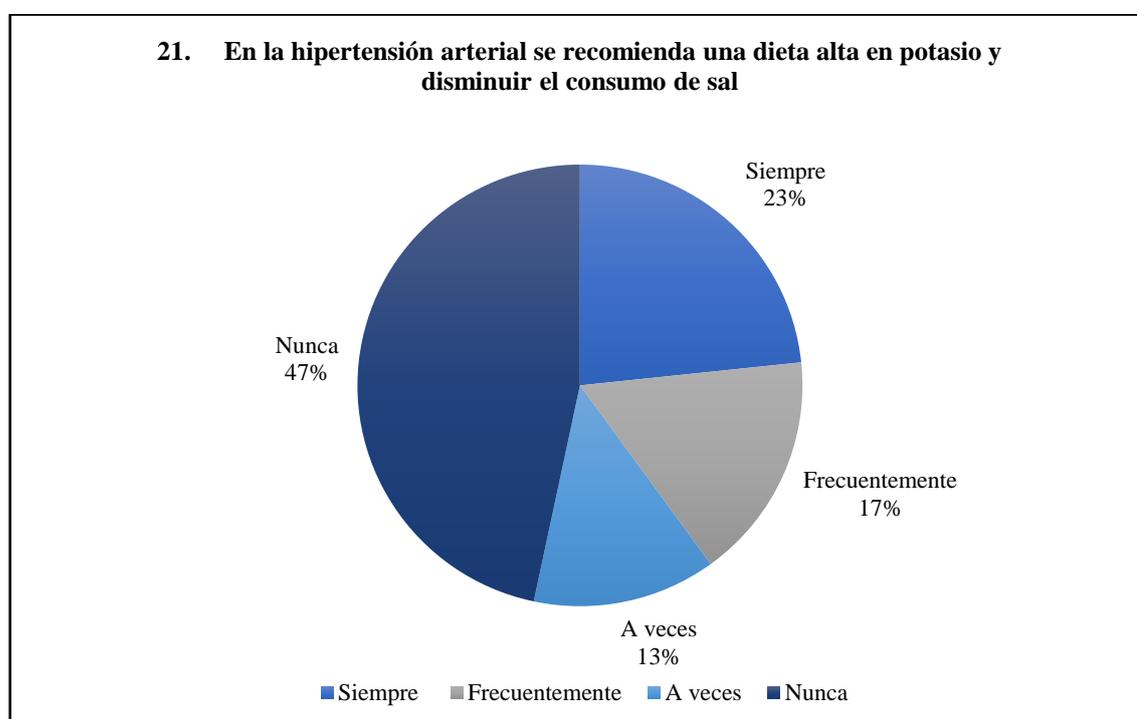
### 3.2.16. Disminución del consumo de sal en la hipertensión arterial

**Tabla 21-3:** Disminución del consumo de sal en la hipertensión arterial

21. En la hipertensión arterial se recomienda una dieta alta en potasio, disminuir el consumo de sal y carnes rojas	Nº	Porcentaje
Siempre	7	23 %
Frecuentemente	5	17 %
A veces	4	13 %
Nunca	14	47 %
Total	30	100 %

Fuente: Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

Realizado por: Cujilema, Edith, 2022



**Ilustración 21-3:** Disminución del consumo de sal en la hipertensión arterial

Fuente: Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

Realizado por: Cujilema, Edith, 2022

De acuerdo con la encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores, el 47 % de los encuestados señalaron que nunca se recomienda una dieta alta en potasio y disminuir el consumo de sal en una persona con hipertensión arterial. El 13 % de los adultos mayores respondieron a veces; el 17 % de los participantes aseveraron frecuentemente y el 23 % de las personas de la tercera edad indicaron siempre. La hipertensión arterial es el aumento de la presión arterial sistémica. Un plan de alimentación es necesario que “promueva la ingesta de vegetales, frutas y granos enteros; incluya lácteos descremados, pollo, pescado, legumbres, aceites vegetales y frutas secas” (Delfante, 2019, p. 363).

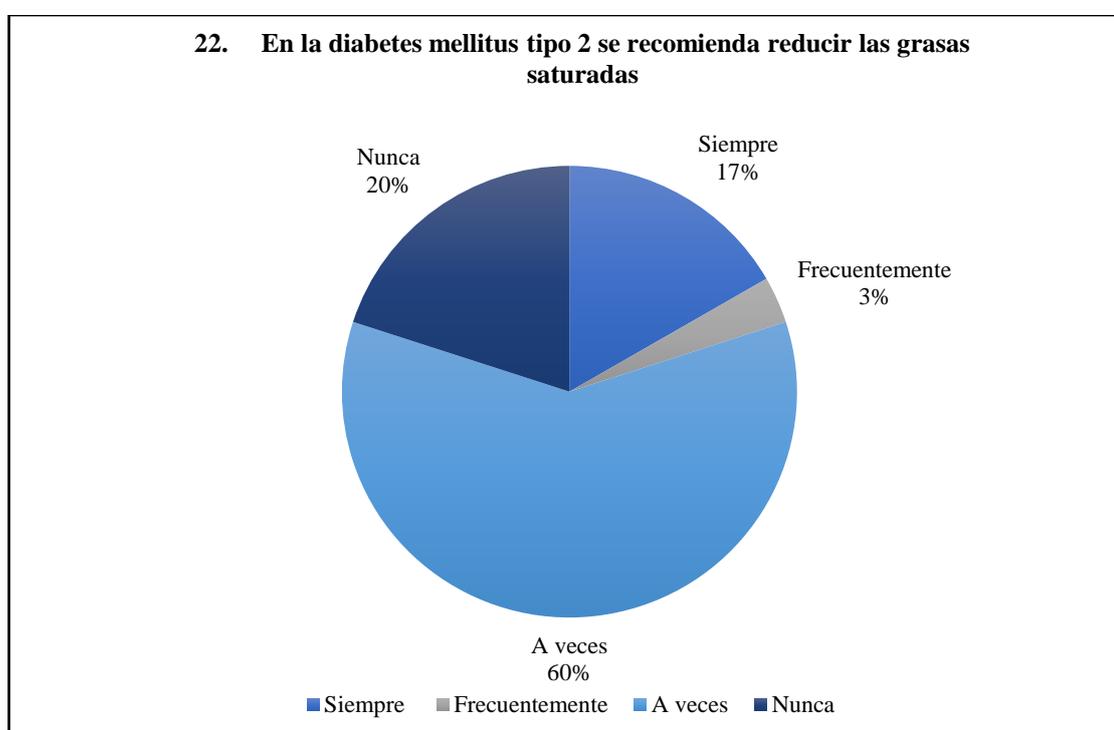
### 3.2.17. Reducción de grasas en la diabetes mellitus tipo 2

**Tabla 22-3:** Reducción de grasas en la diabetes mellitus tipo 2

22. En la diabetes mellitus tipo 2 se recomienda reducir las grasas saturadas	Nº	Porcentaje
Siempre	5	17 %
Frecuentemente	1	3 %
A veces	18	60 %
Nunca	6	20 %
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

Realizado por: Cujilema, Edith, 2022



**Ilustración 22-3:** Reducción de las grasas en la diabetes mellitus tipo 2

Fuente: Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

Realizado por: Cujilema, Edith, 2022

Los adultos mayores indicaron que a veces se recomienda reducir las grasas saturadas en la diabetes mellitus tipo 2 correspondiente al 60 %. El 20 % de los participantes indicaron nunca. El 3 % de los adultos mayores señalaron frecuentemente y el 17 % aseveraron siempre. La Diabetes mellitus tipo 2 “es una enfermedad metabólica progresiva multifactorial. La hiperglucemia es el principal hallazgo de esta enfermedad y es causada por diversos daños metabólicos” (Rodata & Stasi, 2019, p. 383).

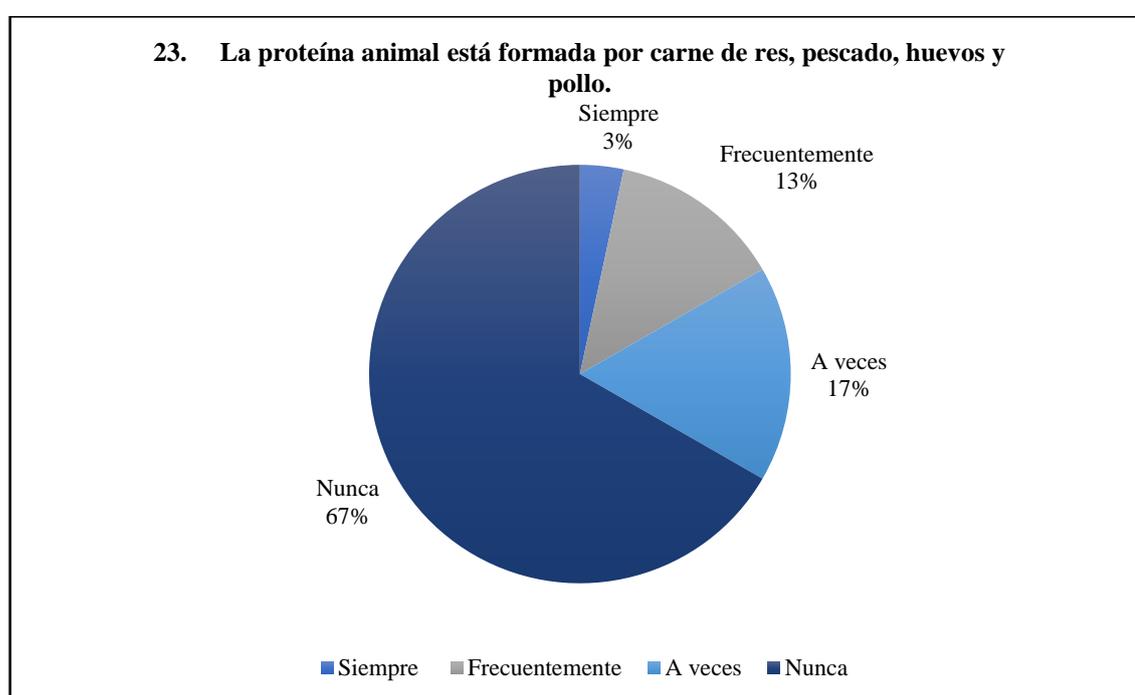
### 3.2.18. Alimentos que contienen proteína animal

**Tabla 23-3:** Alimentos que contienen proteína animal

23. La proteína animal está formada por carne de res, pescado, huevos y pollo	N°	Porcentaje
Siempre	1	3 %
Frecuentemente	4	13 %
A veces	5	17 %
Nunca	20	67 %
Total	30	100 %

Fuente: Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

Realizado por: Cujilema, Edith, 2022



**Ilustración 23-3:** Alimentación que contienen proteína animal

Fuente: Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

Realizado por: Cujilema, Edith, 2022

El 67 % de los adultos mayores aseveraron que nunca la proteína animal está formada por carne de res, pescado, huevos y pollo; el 17 % de los participantes afirmaron que a veces; el 13 % de los encuestados respondieron frecuentemente y el 3 % de las personas de la tercera edad contestaron que en estos alimentos se encuentran proteínas. Es importante indicar, que “en la dieta de los seres humanos se puede distinguir entre proteínas de origen vegetal (frutos secos, soja, legumbres, champiñones, cereales completos) o de origen animal (carne, pescados, aves, huevos y productos lácteos)” (Gómez et al., 2019, p. 21).

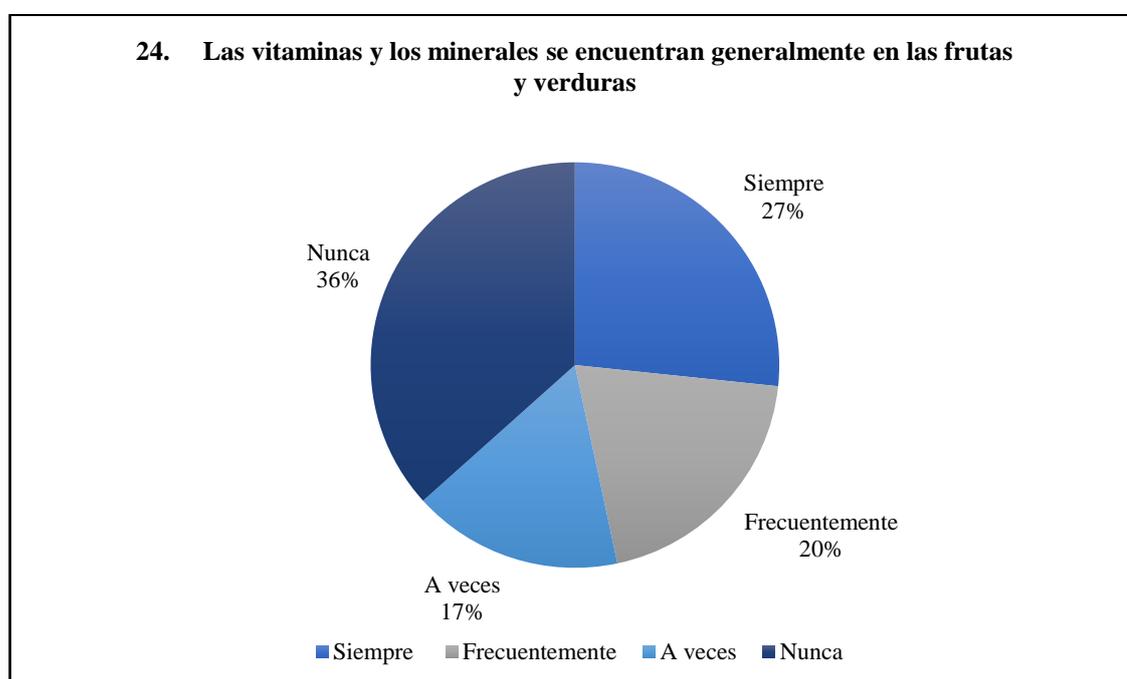
### 3.2.19. Las frutas y verduras contienen vitaminas y minerales

**Tabla 24-3:** Las frutas y verduras contienen vitaminas y minerales

24. Las vitaminas y los minerales se encuentran generalmente en las frutas y verduras	Nº	Porcentaje
Siempre	8	27 %
Frecuentemente	6	20 %
A veces	5	17 %
Nunca	11	36 %
Total	30	100 %

**Fuente:** Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

**Realizado por:** Cujilema, Edith, 2022



**Ilustración 24-3:** Las frutas y verduras contienen vitaminas y minerales

**Fuente:** Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

**Realizado por:** Cujilema, Edith, 2022

De acuerdo con la Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores, el 36 % de los encuestados respondieron que nunca las vitaminas y los minerales se encuentran en las frutas y verduras. El 17 % de los participantes contestaron que a veces; el 20 % de las personas de la tercera edad señalaron frecuentemente y el 27 % aseveraron siempre. Las vitaminas se ingieren “a través de la alimentación, puesto que el cuerpo humano no puede sintetizarlas. Una excepción es la vitamina D, que se puede formar en la piel con la exposición al sol, y las vitaminas K, B1, B2, y ácido fólico” (Gómez et al., 2019, p. 22).

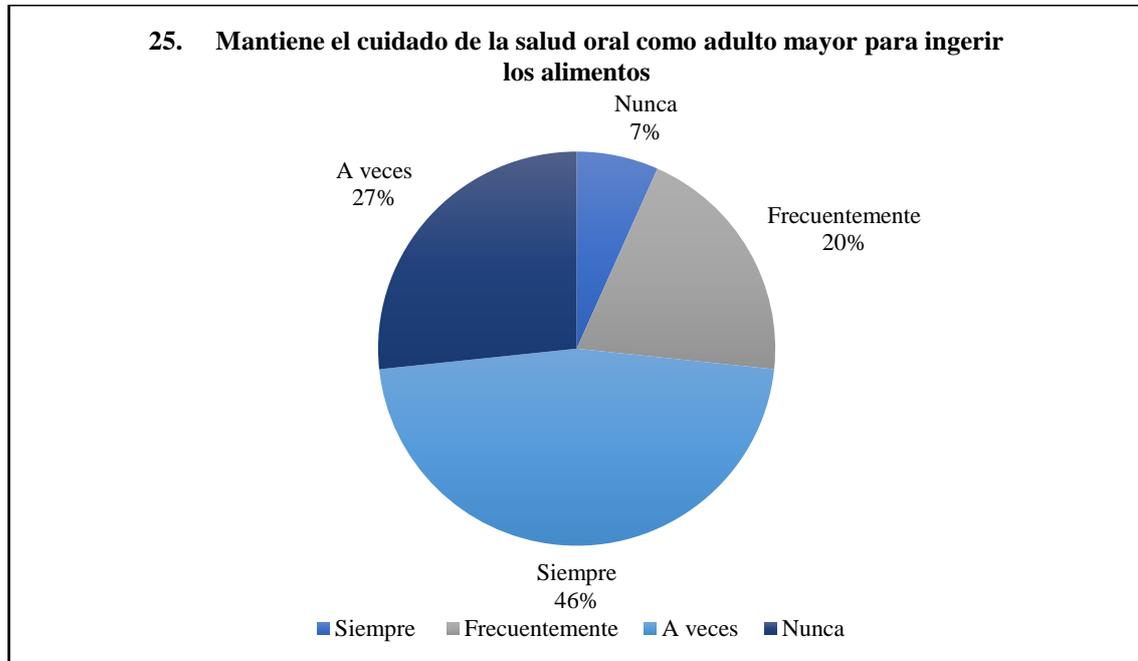
### 3.3. Prácticas

#### 3.3.1. Cuidado de la salud oral en los adultos mayores al ingerir alimentos

**Tabla 25-3:** Cuidado de la salud oral en los adultos mayores al ingerir alimentos

25. Mantiene el cuidado de la salud oral como adulto mayor para ingerir los alimentos	N°	Porcentaje
Siempre	14	46 %
Frecuentemente	6	20 %
A veces	8	27 %
Nunca	2	7 %
Total	30	100 %

**Fuente:** Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores  
**Realizado por:** Cujilema, Edith, 2022



**Ilustración 25-3:** Cuidado de la salud oral en los adultos mayores al ingerir alimentos

**Fuente:** Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores  
**Realizado por:** Cujilema, Edith, 2022

El 46 % de las personas de la tercera edad consideran que siempre mantienen el cuidado de la salud oral como adulto mayor al ingerir los alimentos. El 27 % de los encuestados indicaron que a veces y el 20 % de los participantes señalaron frecuentemente. Finalmente, el 7 % de las personas afirmaron que nunca. Un aspecto importante ocurre cuando surgen varios problemas en la salud oral, por ejemplo, la “xerostomía o sequedad de la boca. Disminución de la secreción salival. Alteraciones del sistema neuromuscular de la cavidad bucal. Atrofia de las papilas gustativas. Cambios en la sensibilidad para sabores dulces y salados” (Alarcón et al., 2019, p. 291).

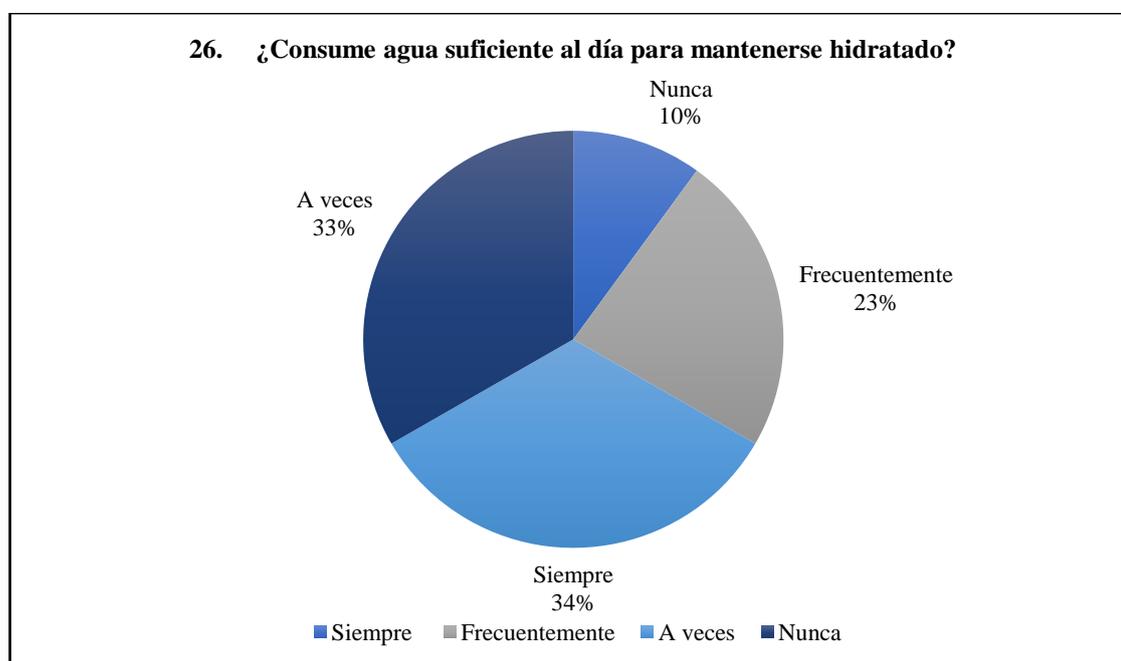
### 3.3.2. Consumo de agua al día en los adultos mayores

**Tabla 26-3:** Consumo de agua al día en los adultos mayores

26. ¿Consumes agua suficiente al día para mantenerte hidratado?	Nº	Porcentaje
Siempre	10	34 %
Frecuentemente	7	23 %
A veces	10	33 %
Nunca	3	10 %
Total	30	100 %

**Fuente:** Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

**Realizado por:** Cujilema, Edith, 2022



**Ilustración 26-3:** Consumo de agua al día en los adultos mayores

**Fuente:** Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

**Realizado por:** Cujilema, Edith, 2022

De acuerdo con los resultados de la Encuesta de Alimentación Saludable, el 34 % de los adultos mayores afirmaron que siempre consumen agua para mantenerse hidratados y el 33 % de los participantes indicaron que a veces. El 10 % de los encuestados indicaron nunca. El 23 % de los adultos mayores señalaron frecuentemente. En el envejecimiento es necesario el consumo de agua, así “una hidratación adecuada contribuye a una salud y un rendimiento óptimo. Además de las pérdidas de agua diarias habituales (respiración, gastrointestinales, renales)” (Vilallonga & Salvo, 2019, p. 44).

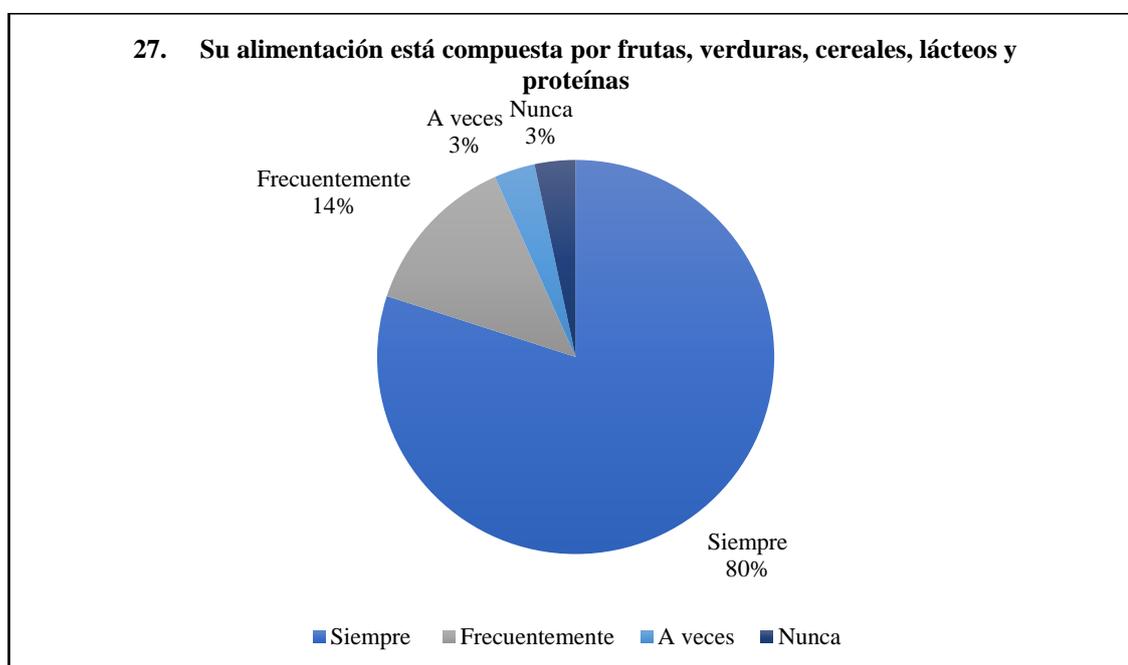
### 3.3.3. Alimentación saludable en adultos mayores

**Tabla 27-3:** Alimentación saludable en adultos mayores

27. Su alimentación está compuesta por frutas, verduras, cereales, lácteos y proteínas	N°	Porcentaje
Siempre	24	80 %
Frecuentemente	4	14 %
A veces	1	3 %
Nunca	1	3 %
Total	30	100 %

Fuente: Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

Realizado por: Cujilema, Edith, 2022



**Ilustración 27-3:** Alimentación saludable en adultos mayores

Fuente: Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

Realizado por: Cujilema, Edith, 2022

De acuerdo con la pregunta, el 80 % de los adultos mayores señalaron que siempre su alimentación está compuesta por frutas, verduras, cereales, lácteos y proteínas siendo el porcentaje más alto. El 14 % de las personas de la tercera edad contestaron frecuentemente; mientras que el 3 % respondió a veces y nunca el 3 % de los participantes. Es necesario indicar, que “los hidratos de carbono y las grasas constituyen las principales fuentes de energía. Para el crecimiento y desarrollo de los tejidos son necesarias las proteínas, las vitaminas, las sustancias minerales y los elementos traza” (Konrad et al., 2021, p. 16).

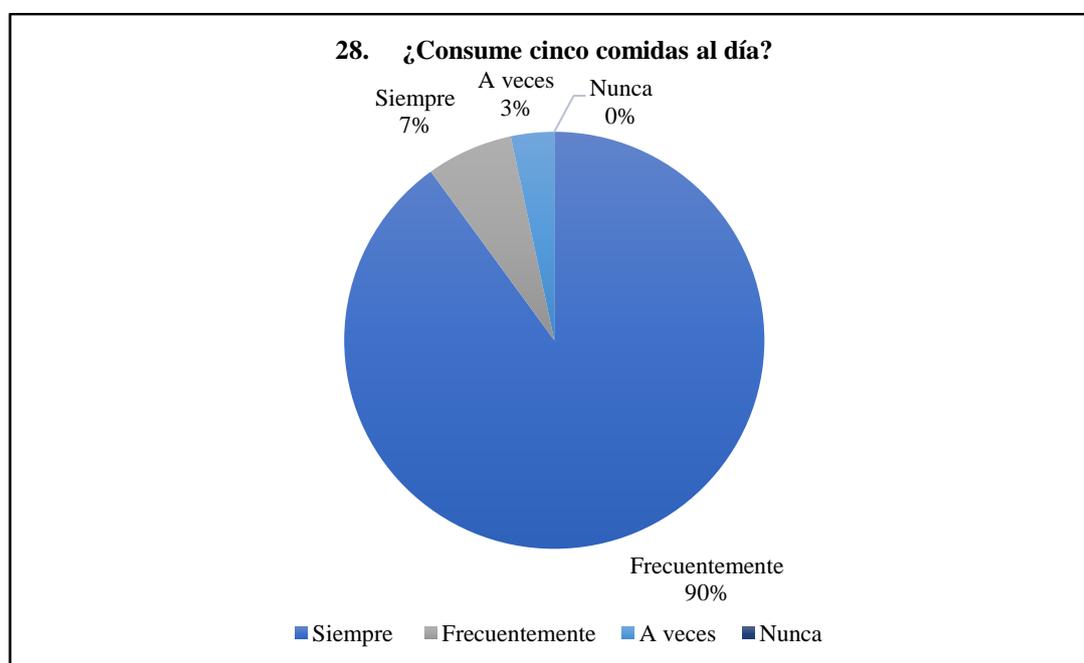
### 3.3.4. Consumo de varias comidas al día en los adultos mayores

**Tabla 28-3:** Consumo de varias comidas al día en los adultos mayores

28. ¿Consume cinco comidas al día?	Nº	Porcentaje
Siempre	2	7 %
Frecuentemente	27	90 %
A veces	1	3 %
Nunca	0	0 %
Total	30	100 %

**Fuente:** Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

**Realizado por:** Cujilema, Edith, 2022



**Ilustración 28-3:** Consumo de varias comidas al día en los adultos mayores

**Fuente:** Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores

**Realizado por:** Cujilema, Edith, 2022

Con base en la Encuesta de Alimentación Saludable a los adultos mayores, el 90 % de los participantes respondieron que frecuentemente consumen varias comidas al día; el 7 % contestaron que siempre y el 3 % de los participantes aseveraron a veces. En este sentido, es importante indicar que, es recomendable consumir varias comidas al día, así la “aceptación de los estilos de vida modernos ha condicionado que las enfermedades y afecciones crónicas superan a las enfermedades infecciosas como las principales causas de morbilidad” (Courten et al., 2017, p. 13). Cabe indicar que, la “salud se fortalece, o se afecta, con el menú que hemos seleccionado” (Jaramillo, 2021, p. 28).

## **CAPÍTULO IV**

### **4. MARCO PROPOSITIVO**

#### **4.1. Propuesta: proyecto sobre alimentación saludable**

**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA  
CARRERA DE PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD**

Proyecto sobre Alimentación Saludable “Defensores de la Alimentación Saludable” en asilados del Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián”

#### **4.2. Introducción**

El envejecimiento saludable está compuesto por la funcionalidad, la capacidad intrínseca y los entornos de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud. Esta etapa de vida es un compromiso nacional e internacional para lograr la universalización de conducir hacia una vejez sana con todas las capacidades y proteger el estado de salud físico, mental y social. En este contexto, “la educación de personas adultas mayores debe estar formada por una ética que reconozca el valor relevante de esta población y el respeto a sus derechos humanos, la promoción del envejecimiento activo y saludable” (Ortega & De-Juanas, 2021, p. 150). Por tal razón, la educación nutricional dirigida a los adultos mayores es la piedra angular de un envejecimiento saludable.

En este hilo de ideas es fundamental empoderar a los adultos mayores con el conocimiento adquirido. De esta forma, este trabajo incentiva a las personas, ser capaces de mantener la funcionalidad fisiológica, la intrínseca y los entornos, es decir, enmarcados en el decurso de la Década del Envejecimiento Saludable (2021-2030) liderado por la Organización Mundial de la Salud. La etapa de la vejez es el “resultado de la exposición a contextos multidimensionales, como la situación económica, los estilos de vida, las satisfacciones personales, los entornos sociales, las enfermedades padecidas, el sufrimiento acumulado, los factores de riesgos ambientales, la capacidad de resiliencia y los aspectos genéticos” (Abizanda & Cano, 2021, p. 16).

Por ende, en el marco del desarrollo del Proyecto sobre Alimentación Saludable se origina el Programa Educativo denominado “Defensores de la Alimentación Saludable” con el eslogan “El conocimiento en salud te empodera”.

Este programa se origina con la finalidad de mejorar la alimentación saludable en los adultos mayores. Por ende, el Programa Educativo considera la importancia de mantener conocimientos nutricionales sobre una dieta sana en el envejecimiento como una etapa de aprendizaje en salud, con el objetivo de empoderar a las personas de la tercera edad. Es importante puntualizar, que los personajes educativos desarrollados fomentan que los adultos mayores sean líderes de la alimentación sana para modificar los hábitos alimenticios en la vejez contribuyendo con mensajes positivos. Tradicionalmente, los defensores de causas justas muestran a personas jóvenes como líderes de misiones importantes. Sin embargo, este programa innovador plantea incluir como defensores de la alimentación saludable a los adultos mayores, siendo los protagonistas para contribuir con los conocimientos saludables, mediante la esperanza y el compromiso de promocionar una vida equilibrada.

En este contexto, es preciso indicar que “la larga longevidad es un fenómeno multicausal en el que se combinan elementos genéticos, culturales, relacionados con la alimentación o medioambientales” (Puyol, 2020, p. 2). El eje de este Programa Educativo es precautelar la salud de las personas adultas mayores. Por ende, fomentar la educación nutricional y el cuidado integral son esenciales para prevenir enfermedades que afectan el estado biopsicosocial para el desenvolvimiento y bienestar. El Programa Educativo comprende la necesidad de promoción de la salud de hábitos alimenticios para empoderar a las personas de la tercera edad a través del conocimiento permanente en salud.

En el decurso de este programa se desarrollan varios tópicos en beneficio de una alimentación saludable, siendo la educación nutricional el pilar fundamental para precautelar el estado biopsicosocial y conservar la independencia y autonomía en la alimentación. Es esencial, proteger las capacidades fisiológicas, intrínsecas y el entorno de los adultos mayores para mantener una alimentación saludable. El Programa Educativo siguió las medidas preventivas por COVID-19, cuidando la salud de los adultos mayores, mediante el uso de mascarilla, alcohol antiséptico y la distancia social. Además, se tiene las dosis de refuerzo de la vacuna contra el COVID-19. La medicina preventiva es fundamental, por el compromiso público y privado. En el Programa Educativo se desarrollaron diversas actividades didácticas para promocionar una alimentación saludable y alcanzar el envejecimiento activo de los adultos mayores. Una de las estrategias de este Programa Educativo es el *marketing online*. Se elaboró productos comunicacionales con contenido preventivo y de calidad, intervenciones educativas y talleres dirigidos a los adultos mayores. Se diseñó la revista educativa física denominada “Defensores de la Alimentación Saludable”. Se creó la identidad corporativa del Programa Educativo. La finalidad de este programa es alcanzar nuevos conocimientos nutricionales a través de la medicina preventiva.

### **4.3. Objetivos**

#### **Objetivo General**

Desarrollar el programa educativo sobre alimentación saludable con el enfoque del envejecimiento sano dirigido a los adultos mayores del Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián”.

#### **Objetivos Específicos**

- ✓ Ejecutar acciones para promocionar la alimentación saludable en los adultos mayores.
- ✓ Realizar material educativo en formato físico y digital para las actividades de acuerdo con el plan de acción dirigido a los adultos mayores.
- ✓ Ejecutar intervenciones educativas con base en los planes de clase
- ✓ Evaluar las intervenciones educativas.

### **4.4. Meta**

Al final del Programa Educativo se promocionará y se mejorará los conocimientos el 35 % sobre alimentación saludable en el Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián”.

Se logró la meta con el 90 % de mejorar los conocimientos sobre alimentación saludable en el Centro de Cuidado del adulto mayor “San Sebastián”.

### **4.5. Metodología**

#### **4.5.1. Localización**

La presente investigación se realizará con la participación de las personas de la tercera edad del Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián”, ubicado en la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo, Ecuador, correspondiente al período Julio-Agosto de 2022.

### **4.6. Población Beneficiada**

Población beneficiada directa: 30 personas de la tercera edad del Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián” de Riobamba, Chimborazo.

Población beneficiada indirecta: Comunidad administrativa del Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián” de Riobamba, Chimborazo.

#### **4.7. Métodos y técnicas**

Las intervenciones educativas se desarrollaron en el Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián” mediante la creatividad y productos comunicacionales en formato digital y físico. En el Programa Educativo se mantuvo la distancia social por la emergencia sanitaria, el uso de mascarilla, alcohol antiséptico y la interrelación con otras personas de la tercera edad. Cabe indicar, que para el desarrollo de este Programa se tiene la aplicación de las dosis de refuerzo de la vacuna contra el COVID-19. Para el Programa Educativo se diseñó una identidad corporativa. Se elaboró varios productos comunicacionales, entre ellos una maqueta de la pirámide de la alimentación, desayuno y un plato saludable. También se elaboró una revista educativa con el compromiso responsable de informar y empoderar de conocimiento a los adultos mayores. Además, es necesaria la prevención de las enfermedades relacionadas con la alimentación. Por consiguiente, es importante el acceso libre del conocimiento para transformar el mundo de la tercera edad a través de la estrategia de *marketing online*. Es significativo identificar las enfermedades que afectan a los adultos mayores, debido a su alimentación basada en nutrientes suficientes. En vista de esta realidad, se origina el Programa Educativo, los Defensores de la Alimentación Saludable, quienes son los guardianes de la promoción de la salud.

La Defensora de la Alimentación Saludable es Leo. Ella recomienda a las personas de la tercera edad el consumo de alimentos nutritivos con vitaminas y minerales. Ella considera al envejecimiento una etapa para empoderar a los adultos mayores y prevenir las enfermedades relacionadas con la alimentación. El Defensor de la Alimentación Saludable es Beto, quien impulsa a las personas de la tercera para combatir las enfermedades. Él considera al envejecimiento la etapa más productiva al cuidar la funcionalidad física, mental y social. También empodera en el conocimiento de salud para adquirir el liderazgo de esta etapa dorada. En definitiva, las técnicas aplicadas representan la creatividad en las intervenciones educativas, el ingenio al elaborar los productos comunicacionales en formato físico y digital. Las actividades lúdicas y arteterapia para la expresión artística en el dibujo, pintura, armar rompecabezas y el dominó de las frutas son necesarias para las interrelaciones de los adultos mayores con actividades que mantienen un equilibrio mental.

#### **4.7. Técnicas utilizadas**

Lúdicas

Intervenciones Educativas

Discusión dirigida

Demostrativa

#### 4.9. Plan de Acción

**Tabla 1-4:** Plan de Acción

ACTIVIDAD	FECHA	RECURSOS	RESPONSABLE	RESULTADOS ESPERADOS
Planificación de las intervenciones	01-07-2022/ 04-07-2022	-Humanos -Computadora	Edith Cujilema	El 100 % de la planificación educativa es diseñada.
Planificación del diseño y contenido de una revista educativa “Defensores de la Alimentación Saludable”	05-07-2022/ 10-07-2022	-Computadora -Adobe Ilustrador y Photoshop	Edith Cujilema	El 100 % de la planificación de la revista educativa es realizada.
Diseño del material para las intervenciones educativas e identidad corporativa	11-07-2022/ 22-07-2022	-Humanos -Computadora -Impresora -Fomix -Tela fieltro -Pintura y pincel -Agua e hilos -Tijeras -Programas Adobe Ilustrador y Photoshop	Edith Cujilema	El 100 % del material educativo se realizó.
Aplicación de las encuestas a los adultos mayores	25-07-2022/ 25-07-2022	-Humanos -Encuestas -Lápiz -Borrador	Edith Cujilema	El 100 % de los participantes contestaron la encuesta.
Actividad Educativa en Salud No. 1 El envejecimiento y la Alimentación saludable en los adultos mayores	25-07-2022/ 25-07-2022	-Trípticos educativos -Humanos -Internet -Diapositivas -Parlantes -Computador -Infocus	Edith Cujilema	El 80 % de los participantes identifican la importancia del envejecimiento y la Alimentación Saludable en adultos mayores.
Actividad Educativa en Salud No. 2 La importancia de la Pirámide de la Alimentación Saludable con perspectiva del envejecimiento saludable	26-07-2022/ 26-07-2022	-Maqueta de la pirámide de la alimentación saludable -Frutas y verduras físicas en tela fieltro -Trípticos educativos -Humanos -Internet -Diapositivas -Parlantes -Computador -Infocus	Edith Cujilema	El 80% de los adultos mayores determinan la importancia de la Pirámide de la Alimentación Saludable con la perspectiva del envejecimiento saludable.
Actividad Educativa en Salud No. 3	26-07-2022/ 26-07-2022	-Humanos -Internet -Video	Edith Cujilema	El 80 % de las personas de la tercera edad diferencian los

Nutrición y las características de la dieta saludable en los adultos mayores		-Diapositivas -Parlantes -Computador -Infocus		conceptos de nutrición y las características de la dieta saludable en las personas de la tercera edad.
Actividad Educativa en Salud No. 4 Plato saludable en las personas de la tercera edad	27-07-2022/ 27-07-2022	-Humanos -Maqueta del plato saludable -Internet -Diapositivas -Parlantes -Computador -Infocus	Edith Cujilema	El 80 % de las personas de la tercera edad determinaron los conocimientos para crear un plato saludable en las personas de la tercera edad.
Actividad Educativa en Salud No. 5 Alimentación saludable para prevenir enfermedades por la malnutrición	27-07-2022/ 27-07-2022	-Humanos -Internet -Video -Diapositivas -Parlantes -Computador -Infocus	Edith Cujilema	El 80 % de las personas de la tercera edad identifican la importancia de la alimentación para prevenir enfermedades por la malnutrición.
Actividad Educativa en Salud No. 6 Lanzamiento y entrega física de la Revista Educativa “Defensores de la Alimentación Saludable”	28-07-2022/ 28-07-2022	-Humanos -Revista Educativa Física -Internet -Video -Diapositivas -Parlantes -Computador -Infocus	Edith Cujilema	El 100 % de las personas de la tercera edad identificaron la importancia del lanzamiento de la Revista Educativa de forma física.
Actividad Educativa en Salud No. 7: Taller No. 1: Expresión artística y Arteterapia	28-07-2022/ 28-07-2022	-Humanos -Formatos A4 -Cartulinas A4 -Caja de colores -Borradores -Lápiz HB -Lápiz 2B -Lápiz bicolor -Regla -Sacapuntas -Caja de marcadores	Edith Cujilema	El 100 % de las personas de la tercera edad potenciaron la expresión artístico-plástica a través del dibujo y la pintura por el equilibrio emocional con base en la pirámide de la alimentación saludable.
Actividad Educativa en Salud No. 8 Década del envejecimiento saludable y los derechos humanos sobre la alimentación de los adultos mayores	29-07-2022/ 29-07-2022	-Humanos -Internet -Video -Diapositivas -Parlantes -Computador -Infocus	Edith Cujilema	El 80 % de las personas de la tercera edad identifican la importancia de la Década de envejecimiento saludable y los derechos humanos sobre la alimentación.
Actividad Educativa en Salud No. 9: Taller No. 2: Dominó de frutas de madera Rompecabezas educativos para adultos mayores	29-07-2022/ 29-07-2022	-Humanos -Dominó de frutas de madera -Rompecabezas de encaje de madera de frutas -Rompecabezas de encaje de madera de verduras	Edith Cujilema	El 100 % de las personas de la tercera edad potenciaron la habilidad de jugar dominó de frutas y armar rompecabezas educativos para adultos mayores.

Realizado por: Cujilema, Edith, 2023.

#### 4.10. Planes de clase

### ACTIVIDAD EDUCATIVA EN SALUD N° 1

**TÍTULO:** El envejecimiento y la Alimentación Saludable en adultos mayores

#### DATOS INFORMATIVOS

**LUGAR:** Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián”. **FECHA:** 25/07/2022-25/07/2022

**HORA:** 15h00

**RESPONSABLE:** Edith Cujilema

**TIEMPO:** 45 minutos

**AUDIENCIA BLANCO:** Personas de la tercera edad del Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián”.

**PARTICIPANTES:** 30 adultos mayores

**OBJETIVOS:** Identificar la importancia del envejecimiento y la Alimentación Saludable en adultos mayores

**Tabla 2-4:** Desarrollo del Plan de clase

DESARROLLO DE ACTIVIDADES	TIEMPO	TÉCNICAS	RECURSOS	RESPONSABLE	EVALUACIÓN
<b>INICIALES</b> Saludo y bienvenida	5 minutos	Expositiva	-Humanos	Edith Cujilema	El 80% de los adultos mayores identifican la importancia del envejecimiento y la Alimentación Saludable en adultos mayores.
<b>MOTIVACIÓN</b> Dinámica grupal	5 minutos	Formar palabras	-Humanos -Afiches con letras en desorden	Edith Cujilema	
<b>CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO</b> -¿Qué es el envejecimiento saludable? -La importancia de la alimentación saludable -¿Qué es la alimentación saludable? -El equilibrio del consumo de los alimentos saludables	25 minutos	Expositiva	-Trípticos educativos -Humanos -Internet -Diapositivas -Parlantes -Computador -Infocus	Edith Cujilema	
<b>RETROALIMENTACIÓN</b>	5 minutos	Sopa de letras	-Humanos -Hojas -Lápiz	Edith Cujilema	
<b>EVALUACIÓN Y CIERRE</b>	5 minutos	Ruleta educativa	-Humanos -Preguntas	Edith Cujilema	

Realizado por: Cujilema. Edith, 2023.

## **Informe de actividad educativa No. 1**

### **Actividades iniciales:**

La actividad educativa No. 1 se ejecutó en el Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián” a las 15h00. Se efectuó el saludo a los adultos mayores. Se realizó la presentación del Programa Educativo mediante una explicación general y específica de las actividades en el decurso de la intervención educativa. Se presentó a los protagonistas del Programa Educativo los Defensores de la Alimentación Saludable, para desarrollar las actividades del proyecto dirigido a los adultos mayores. Se respondió las preguntas planteadas y se enfocó el tema de forma participativa.

### **Actividades de motivación:**

En esta actividad educativa se ejecutó la dinámica “formar palabras”. Se presentó a los adultos mayores un cartel educativo de un conjunto de letras en desorden de frutas y verduras. Las indicaciones consistieron en adivinar la palabra escondida con aquellas letras. Las palabras se ubicaron en desorden, mientras se describía las características de las frutas y las verduras. Las personas adultas mayores que acertaron el juego recibieron un premio. Por ejemplo, un lápiz con la figura de fomix de un brócoli, manzana, pera, plátano, limón, entre otros.

### **Actividades de construcción del conocimiento:**

Los conceptos del envejecimiento y la alimentación saludable se abordaron mediante una presentación de diapositivas y la participación interactiva. Se investigó a través de la bibliografía suficiente. Los Defensores de la Alimentación Saludable definieron las características de la alimentación equilibrada y los postulados de la medicina preventiva, para disminuir las enfermedades relacionadas con la alimentación.

Los adultos mayores reflexionaron sobre el cuidado nutricional y la capacidad intrínseca para mantener la salud de los participantes, es decir, del bienestar físico, mental y social de las personas de la tercera edad. También se socializó y entregó físicamente un tríptico con información actualizada y precisa para mejor entendimiento del tópico tratado. El tríptico fue elaborado con la identidad visual asignada, en la cual resaltan los colores y la manzana que simboliza parte del Programa Educativo. La información descrita fue relatada por los Defensores de la Alimentación Saludable, para enseñar definiciones precisas sobre el envejecimiento.

**Actividades de evaluación:**

Se realizó la evaluación de los conocimientos de esta actividad educativa mediante la utilización de la ruleta de preguntas, en la cual se encuentra un conjunto de interrogantes tomadas por los participantes para contestar la pregunta elegida de forma independiente. Con ello, se consolida los conocimientos adquiridos, mediante la participación mancomunada de contestar la pregunta elegida

**Resultados obtenidos:**

El 100 % de asistencia.

El 80 % de los participantes identifican la importancia de un envejecimiento y la alimentación saludable en las personas de la tercera edad.

## ACTIVIDAD EDUCATIVA EN SALUD N° 2

**TÍTULO:** La importancia de la Pirámide de la Alimentación Saludable con la perspectiva del envejecimiento saludable

### DATOS INFORMATIVOS

**LUGAR:** Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián” **FECHA:** 26/07/2022-26/07/2022

**HORA:** 15h00

**RESPONSABLE:** Edith Cujilema

**TIEMPO:** 45 minutos

**AUDIENCIA BLANCO:** Personas de la tercera edad del Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián”

**PARTICIPANTES:** 30 adultos mayores

**OBJETIVOS:** Determinar la importancia de la Pirámide de la Alimentación Saludable con la perspectiva del envejecimiento saludable.

### Desarrollo del Plan de clase

**Tabla 3-4:** Desarrollo del Plan de clase

DESARROLLO DE ACTIVIDADES	TIEMPO	TÉCNICAS	RECURSOS	RESPONSABLE	EVALUACIÓN
<b>INICIALES</b> Saludo y bienvenida	5 minutos	Expositiva	-Humanos	Edith Cujilema	El 80% de los adultos mayores determinan la importancia de la Pirámide de la Alimentación Saludable con la perspectiva del envejecimiento saludable.
<b>MOTIVACIÓN</b> Dinámica grupal	5 minutos	El rey manda	-Humanos	Edith Cujilema	
<b>CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO</b> -¿Qué es la pirámide de la Alimentación Saludable? -¿Cuáles son los grupos de alimentos que integran la pirámide saludable? -¿Qué alimentos se recomienda consumir con mayor y menor frecuencia? -La importancia del consumo de agua para mantenerse hidratado	25 minutos	Expositiva	-Maqueta de la pirámide de la alimentación saludable -Frutas y verduras en tela fieltro -Trípticos -Humanos -Internet -Diapositivas -Parlantes -Computador -Infocus	Edith Cujilema	
<b>RETROALIMENTACIÓN</b>	5 minutos	Video-foro	-Humanos -Internet	Edith Cujilema	
<b>EVALUACIÓN Y CIERRE</b>	5 minutos	Ruleta educativa	-Humanos -Preguntas	Edith Cujilema	

**Realizado por:** Cujilema, Edith, 2023.

## **Informe de actividad educativa No. 2**

### **Actividades iniciales:**

La actividad educativa No. 2 se ejecutó en el Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián” a las 15h00. Se emitió un saludo atento con los participantes. Se explicó las diversas actividades en el marco del Programa Educativo sobre Alimentación Saludable.

### **Actividades de motivación:**

En esta actividad educativa, se ejecutó la dinámica el “rey manda” la cual consiste en emitir de forma respetuosa órdenes didácticas para mantener la concentración de los participantes. Estas órdenes de acuerdo con la dinámica incluyeron el uso sensorial y la percepción de las personas de la tercera edad, quienes colaboraron amablemente para seguir el hilo de las ideas en la dinámica participativa.

### **Actividades de construcción del conocimiento:**

La pirámide de la alimentación saludable se analizó con la presentación de diapositivas. Se estudió los postulados de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Se indicó una maqueta sobre la pirámide de la alimentación saludable para ejemplificar los grupos de alimentos con la descripción, la importancia y la recomendación del consumo. Para elaborar la maqueta educativa, se dividió por grupos de alimentos con madera, se pintó de color blanco la estructura de la pirámide con espacios para ubicar los alimentos de acuerdo con la frecuencia del consumo. Se describió, señaló y colocó los alimentos en la división de la pirámide mediante la explicación. Los alimentos se elaboraron manualmente con características reales. Se presentó y entregó físicamente trípticos educativos con la ilustración de los alimentos y raciones para consumir. Los Defensores de la Alimentación Saludable se ubican en la base de la pirámide por liderar las acciones de promoción de la salud y recomiendan las porciones de alimentos y el consumo de agua.

Además, se presentó varias frutas de gran tamaño entre ellas frutilla, manzana, pera y piña realizadas en tela fieltro. Para elaborar el material educativo se incluyó la creatividad y el ingenio de forma manual con aguja e hilo hasta lograr la figura y con relleno de algodón. En este sentido, la visualización del material educativo captó la atención de los participantes. Por ende, escucharon atentos las recomendaciones nutricionales de los Defensores de la Alimentación Saludable.

**Actividades de evaluación:**

Se realizó la evaluación de los conocimientos de esta actividad educativa mediante la utilización de la ruleta de preguntas, en la cual se encuentra un conjunto de interrogantes tomadas por los participantes para contestar la pregunta elegida de forma independiente. Con ello, se consolida los conocimientos adquiridos, mediante la participación mancomunada de contestar la pregunta elegida.

**Resultados obtenidos:**

El 100 % de asistencia.

El 80 % de los participantes determinan la importancia de la Pirámide de la Alimentación Saludable con la perspectiva del envejecimiento.

### ACTIVIDAD EDUCATIVA EN SALUD N° 3

**TÍTULO:** La nutrición y las características de la dieta saludable en los adultos mayores

#### DATOS INFORMATIVOS

**LUGAR:** Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián” **FECHA:** 26/07/2022-26/07/2022

**HORA:** 16h00

**RESPONSABLE:** Edith Cujilema

**TIEMPO:** 45 minutos

**AUDIENCIA BLANCO:** Personas de la tercera edad del Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián”.

**PARTICIPANTES:** 30 adultos mayores

**OBJETIVOS:** Diferenciar los conceptos de nutrición y las características de la dieta saludable en los adultos mayores

#### Desarrollo del Plan de clase

**Tabla 4-4:** Desarrollo del Plan de clase

DESARROLLO DE ACTIVIDADES	TIEMPO	TÉCNICAS	RECURSOS	RESPONSABLE	EVALUACIÓN
<b>INICIALES</b> Saludo y bienvenida	5 minutos	Expositiva	-Humanos	Edith Cujilema	El 80 % de las personas de la tercera edad diferencian los conceptos nutrición y las características de la dieta saludable en los adultos mayores.
<b>MOTIVACIÓN</b> Dinámica grupal	5 minutos	Veo veo	-Humanos	Edith Cujilema	
<b>CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO</b> -¿Qué es nutrición? -¿Qué es la dieta saludable? -Diferencia entre nutrición y la dieta saludable -Las características de la dieta saludable -Importancia de la moderación y variedad de la alimentación -Relación entre nutrición-salud	25 minutos	Expositiva	-Humanos -Internet -Video -Diapositivas -Parlantes -Computador -Infocus	Edith Cujilema	
<b>RETROALIMENTACIÓN</b>	5 minutos	Video-foro	-Humanos -Internet	Edith Cujilema	
<b>EVALUACIÓN Y CIERRE</b>	5 minutos	Ruleta educativa	-Humanos -Preguntas	Edith Cujilema	

Realizado por: Cujilema, Edith, 2023.

### **Informe de actividad educativa No. 3**

#### **Actividades iniciales:**

La actividad educativa No. 3 se ejecutó en el Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián” a las 16h00. Se saludó con alegría a los participantes. Se desarrolló actividades relacionadas con la nutrición y la dieta saludable del Programa Educativo sobre Alimentación Saludable.

#### **Actividades de motivación:**

En esta actividad educativa se ejecutó la dinámica “veo veo”. La participación de los adultos mayores consistió en nombrar frutas que empiecen con la letra inicial del material didáctico presentado. Por ejemplo, frutas que empiecen con m: manzana, mango y mandarina. Durante la dinámica los participantes preguntaron el color, la textura y las características principales de las frutas.

#### **Actividades de construcción del conocimiento:**

Se realizó la exposición educativa a través de la presentación de diapositivas centrándose en los postulados de la nutrición como ciencia de los alimentos y la dieta saludable en los adultos mayores. Se estructuró en las diapositivas la diferenciación de nutrición y dieta saludable. A continuación, se especificó las características de la dieta saludable y la relación intrínseca entre nutrición-salud. Se presentó el video educativo sobre la importancia de la nutrición para la salud.

#### **Actividades de evaluación:**

Se realizó la evaluación de los conocimientos de esta actividad educativa mediante la utilización de la ruleta de preguntas, en la cual se encuentra un conjunto de interrogantes tomadas por los participantes para contestar la pregunta elegida de forma independiente. Con ello, se consolida los conocimientos adquiridos, mediante la participación de contestar la pregunta elegida.

#### **Resultados obtenidos:**

El 100 % de asistencia.

El 80 % de los participantes diferencian los conceptos de nutrición y las características de la dieta saludable en las personas de la tercera edad.

## ACTIVIDAD EDUCATIVA EN SALUD N° 4

**TÍTULO:** Plato saludable en las personas de la tercera edad

### DATOS INFORMATIVOS

**LUGAR:** Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián” **FECHA:** 27/07/2022-27/07/2022

**HORA:** 15h00

**RESPONSABLE:** Edith Cujilema

**TIEMPO:** 45 minutos

**AUDIENCIA BLANCO:** Personas de la tercera edad del Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián”.

**PARTICIPANTES:** 30 adultos mayores

**OBJETIVOS:** Enlistar los componentes necesarios para crear un plato saludable en las personas de la tercera edad.

### Desarrollo del Plan de clase

**Tabla 5-4:** Desarrollo del Plan de clase

DESARROLLO DE ACTIVIDADES	TIEMPO	TÉCNICAS	RECURSOS	RESPONSABLE	EVALUACIÓN
<b>INICIALES</b> Saludo y bienvenida	5 minutos	Expositiva	-Humanos	Edith Cujilema	El 80 % de las personas de la tercera edad enlistaron los componentes necesarios para crear un plato saludable en las personas de la tercera edad.
<b>MOTIVACIÓN</b> Dinámica grupal	5 minutos	Baile de las frutas	-Humanos	Edith Cujilema	
<b>CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO</b> -¿Qué contiene el plato principal con base en una alimentación saludable? -¿Cómo crear el desayuno saludable? -¿Qué contiene el almuerzo saludable? -¿Cómo crear la merienda saludable? -¿En qué consiste el refrigerio de la media mañana y tarde?	25 minutos	Expositiva	-Humanos -Maqueta del plato saludable -Internet -Diapositivas -Parlantes -Computador -Infocus	Edith Cujilema	
<b>RETROALIMENTACIÓN</b>	5 minutos	Video-foro	-Humanos -Internet	Edith Cujilema	
<b>EVALUACIÓN Y CIERRE</b>	5 minutos	Ruleta educativa	-Humanos -Preguntas	Edith Cujilema	

**Realizado por:** Cujilema, Edith, 2023.

## **Informe de actividad educativa No. 4**

### **Actividades iniciales:**

La actividad educativa No. 4 se ejecutó en el Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián” a las 15h00. Se emitió un saludo cordial con los participantes. Se explicó las actividades en el marco del Programa Educativo sobre Alimentación Saludable. Se desarrolló las actividades relacionadas con el plato saludable en las personas de la tercera edad.

### **Actividades de motivación:**

En esta actividad educativa se ejecutó la dinámica “baile de las frutas”. Los adultos mayores en medida de sus posibilidades y con su colaboración siguieron el baile con la coreografía para mantener la diversión física y cuidar la salud mental. Inició la canción, se movió las manos y piernas. El movimiento está de acuerdo con la música y el estado de ánimo.

### **Actividades de construcción del conocimiento:**

Se realizó una exposición educativa a través de una presentación de diapositivas acerca de la definición de un plato saludable. Se realizó ejemplos de un desayuno, almuerzo y cena sanas con sus respectivos refrigerios. Se indicó mediante una maqueta educativa las porciones de un plato sano, de acuerdo con la geriatría. Se explicó las razones, por las cuales se eligen las porciones de cada plato. Además, se reiteró el consumo de agua en las personas de la tercera edad. Se ejemplificó un plato principal en relación con las porciones, razón por la cual se mostró material didáctico para colocar los alimentos de un plato principal sano, sus porcentajes.

### **Actividades de evaluación:**

Se realizó la evaluación de los conocimientos de esta actividad educativa mediante la utilización de la ruleta de preguntas, en la cual se encuentra un conjunto de interrogantes tomadas por los participantes para contestar la pregunta elegida de forma independiente. Con ello, se consolida los conocimientos adquiridos, mediante la participación de contestar la pregunta elegida.

### **Resultados obtenidos:**

El 100 % de asistencia.

El 80 % de los participantes determinaron los conocimientos para crear un plato saludable.

## ACTIVIDAD EDUCATIVA EN SALUD N° 5

**TÍTULO:** Alimentación saludable para prevenir enfermedades por la malnutrición

### DATOS INFORMATIVOS

**LUGAR:** Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián” **FECHA:** 27/07/2022-27/07/2022

**HORA:** 16h00

**RESPONSABLE:** Edith Cujilema

**TIEMPO:** 45 minutos

**AUDIENCIA BLANCO:** Personas de la tercera edad del Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián”

**PARTICIPANTES:** 30 adultos mayores

**OBJETIVOS:** Identificar la importancia de la alimentación para prevenir enfermedades por la malnutrición.

### Desarrollo del Plan de clase

**Tabla 6-4:** Desarrollo del Plan de clase

DESARROLLO DE ACTIVIDADES	TIEMPO	TÉCNICAS	RECURSOS	RESPONSABLE	EVALUACIÓN
<b>INICIALES</b> Saludo y bienvenida	5 minutos	Expositiva	-Humanos	Edith Cujilema	El 80 % de las personas de la tercera edad identifican la importancia de la alimentación para prevenir enfermedades por la malnutrición
<b>MOTIVACIÓN</b> Dinámica grupal	5 minutos	Encadenados	-Humanos	Edith Cujilema	
<b>CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO</b> -¿En qué consiste la malnutrición? -Los grupos funcionales de la malnutrición -Enfermedades por el déficit de vitaminas y minerales -Prevención del desarrollo de enfermedades relacionadas con la alimentación	25 minutos	Expositiva	-Humanos -Internet -Video -Diapositivas -Parlantes -Computador -Infocus	Edith Cujilema	
<b>RETROALIMENTACIÓN</b>	5 minutos	Video-foro	-Humanos -Internet	Edith Cujilema	
<b>EVALUACIÓN Y CIERRE</b>	5 minutos	Ruleta educativa	-Humanos -Preguntas	Edith Cujilema	

Realizado por: Cujilema. Edith, 2023.

## **Informe de actividad educativa No. 5**

### **Actividades iniciales:**

La actividad educativa No. 5 se ejecutó en el Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián” a las 16h00. Se emitió un saludo atento con los participantes. Se explicó las actividades en el marco del Programa Educativo sobre Alimentación Saludable. Se desarrolló las acciones relacionadas con la prevención de las enfermedades, respecto a la alimentación.

### **Actividades de motivación:**

En esta actividad educativa se ejecutó la dinámica “encadenados”. Para esta actividad, las personas de la tercera edad participaron y nombraron una fruta o verdura y la siguiente persona continuaba con otra palabra en relación con la última sílaba. Se inició con la palabra manzana, así la próxima persona mencionó la palabra naranja, el siguiente jamón, etc. Las palabras válidas forman parte de los alimentos que integran la Pirámide de la Alimentación Saludable.

### **Actividades de construcción del conocimiento:**

Se realizó una exposición educativa a través de la presentación de diapositivas acerca de la malnutrición y los grupos funcionales. Así, se estudió enfermedades por el déficit de vitaminas y minerales: ceguera nocturna, pelagra, osteoporosis, anemia ferropénica, anemia megaloblástica y escorbuto. Se enfatizó la prevención del desarrollo de enfermedades relacionadas con la alimentación. Se ejemplificó las enfermedades mediante imágenes educativas.

### **Actividades de evaluación:**

Se realizó la evaluación de los conocimientos de esta actividad educativa mediante la utilización de la ruleta de preguntas, en la cual se encuentra un conjunto de interrogantes tomadas por los participantes para contestar la pregunta elegida de forma independiente. Con ello, se consolida los conocimientos adquiridos, mediante la participación de contestar la pregunta elegida.

### **Resultados obtenidos:**

El 100 % de asistencia.

El 80 % de los participantes personas de la tercera edad identifican la importancia de la alimentación para prevenir enfermedades por la malnutrición.

## ACTIVIDAD EDUCATIVA EN SALUD N° 6

**TÍTULO:** Lanzamiento y entrega física de la Revista Educativa “Defensores de la Alimentación Saludable”

### DATOS INFORMATIVOS

**LUGAR:** Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián” **FECHA:** 28/07/2022-28/07/2022

**HORA:** 15h00

**RESPONSABLE:** Edith Cujilema

**TIEMPO:** 45 minutos

**AUDIENCIA BLANCO:** Personas de la tercera edad del Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián”.

**PARTICIPANTES:** 30 adultos mayores

**OBJETIVOS:** Identificar la importancia de los contenidos de la Revista Educativa “Defensores de la Alimentación Saludable” de forma física.

### Desarrollo del Plan de clase

**Tabla 7-4:** Desarrollo del Plan de clase

DESARROLLO DE ACTIVIDADES	TIEMPO	TÉCNICAS	RECURSOS	RESPONSABLE	EVALUACIÓN
<b>INICIALES</b> Saludo y bienvenida	5 minutos	Expositiva	-Humanos	Edith Cujilema	El 100 % de las personas de la tercera edad identificaron la importancia de los contenidos de la Revista Educativa “Defensores de la Alimentación Saludable” de forma física.
<b>MOTIVACIÓN</b> Dinámica grupal	5 minutos	Tingo Tango	-Humanos	Edith Cujilema	
<b>CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO</b> -Lanzamiento y entrega física de la Revista Educativa “Defensores de la Alimentación Saludable” en su primera edición trata el envejecimiento y alimentación saludable.	25 minutos	Expositiva	-Humanos -Revista Educativa Física -Internet -Video -Diapositivas -Parlantes -Computador -Infocus	Edith Cujilema	
<b>RETROALIMENTACIÓN</b>	5 minutos	Video-foro	-Humanos -Internet	Edith Cujilema	
<b>EVALUACIÓN Y CIERRE</b>	5 minutos	Ruleta educativa	-Humanos -Preguntas	Edith Cujilema	

Realizado por: Cujilema, Edith, 2023.

## **Informe de actividad educativa No. 6**

### **Actividades iniciales:**

La actividad educativa No. 6 se ejecutó en el Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián” a las 15h00. Se emitió un saludo atento con los participantes. Se explicó las diversas actividades en el marco del Programa Educativo sobre Alimentación Saludable. Se realizó el lanzamiento de la revista educativa “Defensores de la Alimentación Saludable”.

### **Actividades de motivación:**

En esta actividad educativa se ejecutó la dinámica del “baile de la felicidad” para equilibrar la salud mental al divertirse con la canción, que estimula la sonrisa. Se creó una coreografía personal para la canción con el uso de pelucas y accesorios de colores, con el objetivo de incentivar la actividad física. Además, se compartió la alegría y satisfacción para los participantes.

### **Actividades de construcción del conocimiento:**

Se identificó la importancia y los temas de la revista educativa. Por ende, se promocionó el contenido de la revista. Se socializó la introducción, presentación, contenidos de salud-nutrición en los adultos mayores y los personajes educativos, los Defensores de la Alimentación Saludable. La sección de entretenimiento permitió a los adultos mayores despejar su mente a través de resolver laberintos, sopa de letras y crucigramas educativos. En el contenido, se destaca el desayuno saludable, la media mañana, el almuerzo saludable, la media tarde y la cena saludable. Además, se puntualizó en el envejecimiento saludable y la alimentación sana.

### **Actividades de evaluación:**

Se realizó la evaluación de los conocimientos de esta actividad educativa mediante la utilización de la ruleta de preguntas, en la cual se encuentra un conjunto de interrogantes por los participantes para contestar la pregunta elegida. Con ello, se consolida los conocimientos adquiridos, mediante la participación de contestar la pregunta elegida.

### **Resultados obtenidos:**

El 100 % de asistencia.

El 100 % de los participantes identificaron la importancia de la revista educativa de forma física.

El 100 % de las personas de la tercera edad recibieron la revista educativa.

## TALLER EDUCATIVO N° 1

**TÍTULO:** Equilibrio emocional y expresión creativa-artística a través de la arteterapia en los adultos mayores

### DATOS INFORMATIVOS

**LUGAR:** Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián” **FECHA:** 28/07/2022-28/07/2022

**HORA:** 16h00

**RESPONSABLE:** Edith Cujilema

**TIEMPO:** 45 minutos

**AUDIENCIA BLANCO:** Personas de la tercera edad del Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián”

**PARTICIPANTES:** 30 adultos mayores

**OBJETIVO:** Potenciar la expresión creativa-artística de los adultos mayores a través del dibujo y la pintura por el equilibrio emocional con base en la pirámide de la alimentación saludable.

### ESQUEMA DEL TALLER

**Tabla 8-4:** Esquema del taller

DESARROLLO DE ACTIVIDADES	MATERIALES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p style="text-align: center;"><b>INICIALES</b></p> <p>Saludo y bienvenida. Se resaltó la importancia del equilibrio emocional a través de la arteterapia, fomentando la expresión artístico-plástica.</p> <p style="text-align: center;"><b>ELABORACIÓN</b></p> <p>-Dibujar una fruta favorita. Se entregó a cada adulto mayor una hoja, un lápiz y un borrador para dibujar la fruta favorita. -Colorear mi fruta favorita. -Se entregó colores para la pintura de la fruta dibujada fomentado la arteterapia. -Se socializó las obras de arte con todos los compañeros y explicaron la importancia de consumir frutas a diario.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Formatos A4</li> <li>-Cartulinas A4</li> <li>-Caja de colores</li> <li>-Borradores</li> <li>-Lápiz HB</li> <li>-Lápiz 2B</li> <li>-Lápiz bicolor</li> <li>-Regla</li> <li>-Sacapuntas</li> <li>-Caja de marcadores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Humanos</li> <li>-Formatos A4</li> <li>-Cartulinas A4</li> <li>-Caja de colores</li> <li>-Borradores</li> <li>-Lápiz HB</li> <li>-Lápiz 2B</li> <li>-Lápiz bicolor</li> <li>-Regla</li> <li>-Sacapuntas</li> <li>-Caja de marcadores</li> </ul>	<p style="text-align: center;">El 100 % de las personas de la tercera edad potenciaron la expresión artístico-plástica a través del dibujo y la pintura por el equilibrio emocional con base en la pirámide de la alimentación saludable</p>

**Realizado por:** Cujilema. Edith, 2023.

## **Informe de actividad educativa No. 7**

### **Actividades iniciales:**

La actividad educativa No. 7 se ejecutó en el Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián” a las 16h00. Se emitió un saludo atento con los participantes. Se explicó la actividad en el marco del Programa Educativo sobre Alimentación Saludable. Se agradeció a los participantes la colaboración para el taller de arteterapia en los adultos mayores. Se indicó la importancia de la arteterapia para fomentar la expresión artístico-plástica.

### **Actividades de motivación:**

En esta actividad educativa se ejecutó la dinámica “come vegetales”. Para esta actividad, se inició con el fondo musical y se nombró un vegetal y la siguiente persona seguía con otro ejemplo en forma ordenada mediante la participación de las personas adultas mayores. La música incentiva a los sentidos para participar de forma alegre para aprender sobre la alimentación saludable.

### **Actividades de construcción del conocimiento:**

En esta actividad educativa se entregó un formato A4, un lápiz, borrador, cartulinas A4, caja de colores, reglas sacapuntas y caja de marcadores para dibujar la fruta favorita de las personas de la tercera edad. Esta actividad tiene por objetivo la expresión artística de las habilidades del dibujo. Se entregó los materiales suficientes para esta actividad. También se realizó la actividad de colorear la fruta favorita con colores o marcadores. Finalmente, se socializó las obras de arte con todos los compañeros y explicaron la importancia de consumir frutas a diario.

### **Actividades de evaluación:**

Se realizó la socialización de las obras de arte y cada uno expuso sobre su fruta favorita. Con ello, se potenció la expresión creativa-artística de los adultos mayores a través del dibujo y la pintura por el equilibrio emocional con base en la pirámide de la alimentación saludable.

### **Resultados obtenidos:**

El 100 % de asistencia.

El 100 % de las personas de la tercera edad potenciaron la expresión creativa-artística través del dibujo y la pintura con base en la pirámide de la alimentación saludable.

## ACTIVIDAD EDUCATIVA EN SALUD N° 8

**TÍTULO:** Importancia de la Década de envejecimiento saludable y los derechos humanos sobre la alimentación

### DATOS INFORMATIVOS

**LUGAR:** Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián”.      **FECHA:** 29/07/2022-29/07/2022

**HORA:** 10h00

**RESPONSABLE:** Edith Cujilema

**TIEMPO:** 45 minutos

**AUDIENCIA BLANCO:** Personas de la tercera edad del Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián”.

**PARTICIPANTES:** 30 adultos mayores

**OBJETIVOS:** Identificar la importancia de la década de envejecimiento saludable y los derechos humanos sobre la alimentación.

### Desarrollo del Plan de clase

**Tabla 9-4:** Desarrollo del Plan de clase

DESARROLLO DE ACTIVIDADES	TIEMPO	TÉCNICAS	RECURSOS	RESPONSABLE	EVALUACIÓN
<b>INICIALES</b> Saludo y bienvenida	5 minutos	Expositiva	-Humanos	Edith Cujilema	El 80% de los adultos mayores Identificar la importancia de la década de envejecimiento saludable y los derechos humanos sobre la alimentación.
<b>MOTIVACIÓN</b> Dinámica grupal	5 minutos	Formar palabras	-Humanos -Afiches con letras	Edith Cujilema	
<b>CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO</b> -¿Qué es la Década del envejecimiento saludable 2021-2030 respecto a la alimentación? -Objetivos de la Década del envejecimiento saludable 2021-2030. -La importancia de la Década. -Normativa sobre alimentación saludable.	25 minutos	Expositiva	-Humanos -Internet -Video -Diapositivas -Parlantes -Computador -Infocus	Edith Cujilema	
<b>RETROALIMENTACIÓN</b>	5 minutos	Video-foro	-Humanos -Infocus -Video	Edith Cujilema	
<b>EVALUACIÓN Y CIERRE</b>	5 minutos	Cuestionario	-Humanos -Preguntas	Edith Cujilema	

**Realizado por:** Cujilema, Edith, 2023.

## **Informe de actividad educativa No. 8**

### **Actividades iniciales:**

La actividad educativa No. 8 se ejecutó en el Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián” a las 10h00. Se emitió un saludo atento con los participantes. Se explicó las actividades en el marco del Programa Educativo sobre Alimentación Saludable. Se agradeció la participación y se enfatizó en la importancia de fomentar una alimentación sana inserta en el envejecimiento saludable de acuerdo con el marco de la Década del envejecimiento 2021-2030.

### **Actividades de motivación:**

En esta actividad educativa se ejecutó la dinámica “formar palabras”. Se presentó varios carteles educativos de fomix con varias palabras de frutas y vegetales con el objetivo de cambiar el orden de las letras e identificar la palabra. Se obtuvo la colaboración de los participantes y se entregó un borrador/llavero en forma de frutas y vegetales como premio. Se fomentó el pensamiento de acuerdo con la gimnasia cerebral describiendo la fruta o vegetal para identificarla.

### **Actividades de construcción del conocimiento:**

Se realizó la exposición educativa a través de la presentación de diapositivas con el infocus y el computador sobre la Década de envejecimiento saludable 2021-2030. Se resaltó la importancia de una alimentación equilibrada y nutritiva para un envejecimiento sano. Los Defensores de la Alimentación Saludable enfocaron los conocimientos en salud en los derechos humanos, respecto a la alimentación de los adultos mayores. Se hizo hincapié en la normativa nacional e internacional sobre la alimentación como derecho humano.

### **Actividades de evaluación:**

Se realizó la evaluación de los conocimientos de esta actividad educativa mediante la utilización de un cuestionario de preguntas, en el cual se enfocó en la actividad desarrollada. Por consiguiente, se consolida los conocimientos adquiridos a través de cada respuesta obtenida.

### **Resultados obtenidos:**

El 100 % de asistencia.

El 80 % de los participantes identifican la importancia de la Década de envejecimiento saludable.

## TALLER EDUCATIVO N° 2

**TÍTULO:** Gimnasia cerebral mediante ejercicios de memoria sensorial dirigidos a los adultos mayores

### DATOS INFORMATIVOS

**LUGAR:** Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián” **FECHA:** 29/07/2022-29/07/2022

**HORA:** 11h00

**RESPONSABLE:** Edith Cujilema

**TIEMPO:** 45 minutos

**AUDIENCIA BLANCO:** Personas de la tercera edad del Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián”

**PARTICIPANTES:** 30 adultos mayores

**OBJETIVO:** Potenciar la gimnasia cerebral a través de la habilidad de jugar dominó de frutas y armar rompecabezas educativos para adultos mayores de frutas.

### ESQUEMA DEL TALLER

**Tabla 10-4:** Esquema del taller

DESARROLLO DE ACTIVIDADES	MATERIALES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p style="text-align: center;"><b>INICIALES</b></p> <p>Saludo y bienvenida. Se resaltó la importancia del equilibrio emocional a través de la gimnasia cerebral.</p> <p style="text-align: center;"><b>ELABORACIÓN</b></p> <p>-Gimnasia cerebral para adultos mayores: Juegos de memoria sensorial, dominó de frutas.</p> <p>-Gimnasia cerebral para adultos mayores: Juegos de memoria sensorial, rompecabezas.</p> <p>-Se entregó un juego de dominó de frutas para jugar a través de la memoria de los adultos mayores.</p> <p>-Se entregó varios rompecabezas de forma de frutas y vegetales fomentando la motricidad plástica.</p>	<p>-Dominó de frutas de madera</p> <p>-Rompecabezas de encaje de madera de frutas</p> <p>-Rompecabezas de encaje de madera de verduras</p>	<p>-Humanos</p> <p>-Dominó de frutas de madera</p> <p>-Rompecabezas de encaje de madera de frutas</p> <p>-Rompecabezas de encaje de madera de verduras</p>	<p>El 100 % de las personas de la tercera edad potenciaron la gimnasia cerebral a través de la habilidad de jugar dominó de frutas y armar rompecabezas educativos para adultos mayores de frutas.</p>

**Realizado por:** Cujilema. Edith, 2023.

## **Informe de actividad educativa No. 9**

### **Actividades iniciales:**

La actividad educativa No. 9 se ejecutó en el Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián” a las 11h00. Se emitió un saludo atento con los participantes. Se explicó la actividad en el marco del Programa Educativo sobre Alimentación Saludable. Se agradeció la participación para el taller de gimnasia cerebral mediante ejercicios de memoria sensorial. Se indicó la importancia de fomentar la concentración y memoria por medio de ejercicios mentales.

### **Actividades de motivación:**

En esta actividad educativa se ejecutó la dinámica del “baile de las frutas” para equilibrar la salud mental al divertirse con la canción, que estimula la importancia de las frutas en la dieta saludable. Se creó una coreografía personal para la canción con el uso de pelucas y accesorios de colores, con el objetivo de incentivar la actividad física. La actividad se realizó con el movimiento inicial de las manos en forma de vaivén al ritmo de la música educativa para los participantes.

### **Actividades de construcción del conocimiento:**

Se realizó una exposición educativa a través de una presentación de diapositivas con el infocus y el computador sobre gimnasia cerebral mediante ejercicios de memoria sensorial dirigidos a los adultos mayores. Los Defensores de la Alimentación Saludable enfocaron sus conocimientos en salud para la realización de gimnasia cerebral para adultos mayores por medio de juegos de memoria sensorial y el dominó de frutas. También se incentivó para armar rompecabezas con la concentración mente y mano de forma de frutas y vegetales fomentando la motricidad plástica.

### **Actividades de evaluación:**

Se realizó la socialización de los juegos didácticos, los rompecabezas y dominó de frutas. Con ello, se potenció la gimnasia cerebral a través de jugar dominó de frutas y armar rompecabezas.

### **Resultados obtenidos:**

El 100 % de asistencia.

100 % de las personas de la tercera edad potenciaron la gimnasia cerebral a través de la habilidad de jugar dominó de frutas y armar rompecabezas educativos.

#### 4.11. Evaluación

La evaluación se realizó para afianzar los resultados obtenidos, razón por la cual se justifica la investigación.

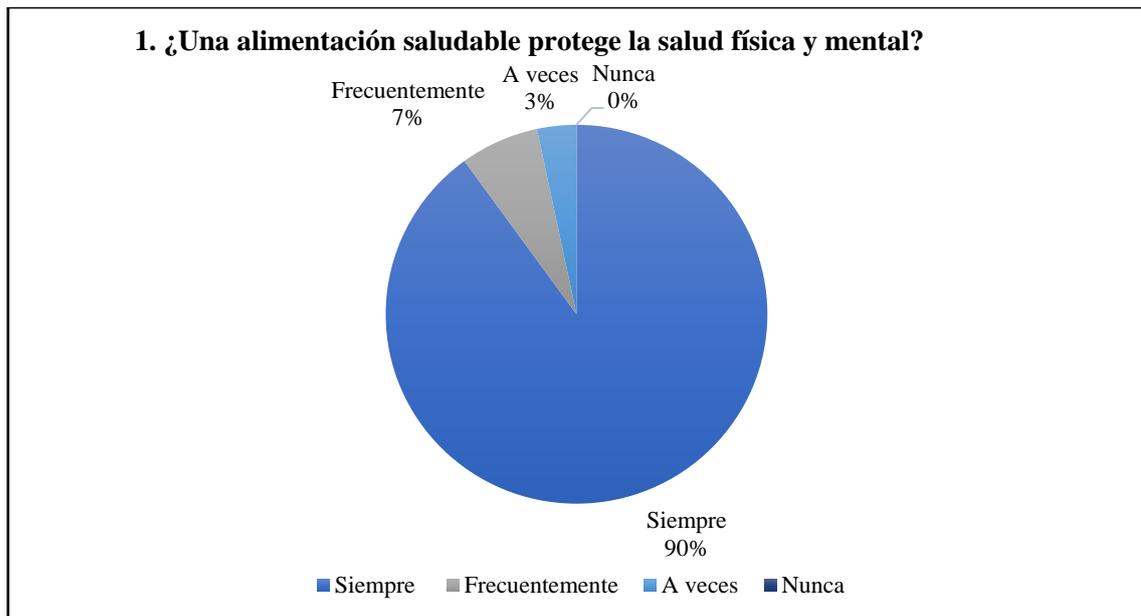
##### 1. La Alimentación saludable protege la salud física y mental

**Tabla 11-4:** La Alimentación saludable protege la salud física y mental

1. ¿Una alimentación saludable protege la salud física y mental?	N°	Porcentaje
Siempre	27	90 %
Frecuentemente	2	7 %
A veces	1	3 %
Nunca	0	0 %
Total	30	100 %

**Fuente:** Evaluación dirigida a los adultos mayores

**Realizado por:** Cujilema, Edith, 2022



**Ilustración 1-4:** Alimentación saludable protege la salud física y mental

**Realizado por:** Cujilema, Edith, 2022

Una vez ejecutado el programa educativo, se analizó los resultados de los conocimientos adquiridos. El 90 % de los adultos mayores indicaron que siempre una alimentación saludable protege la salud física y mental, mientras que el 7 % lo señala frecuentemente y 3 % a veces. Por tal razón, una alimentación saludable es fundamental para las personas de la tercera edad.

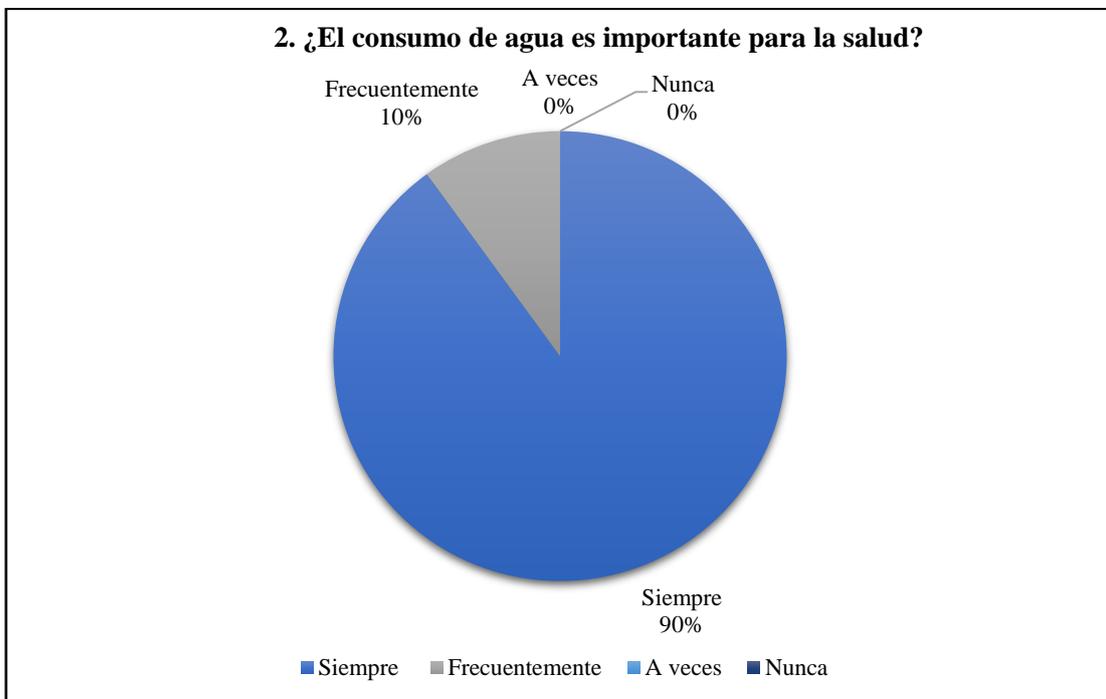
## 2. El consumo de agua diario en los adultos mayores

**Tabla 12-4:** El consumo de agua diario en los adultos mayores

2. ¿El consumo de agua es importante para la salud?	Nº	Porcentaje
Siempre	27	90 %
Frecuentemente	3	10 %
A veces	0	0 %
Nunca	0	0 %
Total	30	100 %

**Fuente:** Evaluación dirigida a los adultos mayores

**Realizado por:** Cujilema, Edith, 2022



**Ilustración 2-4:** El consumo de agua diaria en los adultos mayores

**Realizado por:** Cujilema, Edith, 2022

El 90 % de los participantes señalaron que el consumo de agua es siempre importante para la salud. El 10 % de los adultos mayores establecieron frecuentemente. Por ende, se destaca la importancia del agua en la dieta de las personas de la tercera edad, para mantener la hidratación necesaria en vista de la calidad integral de vida.

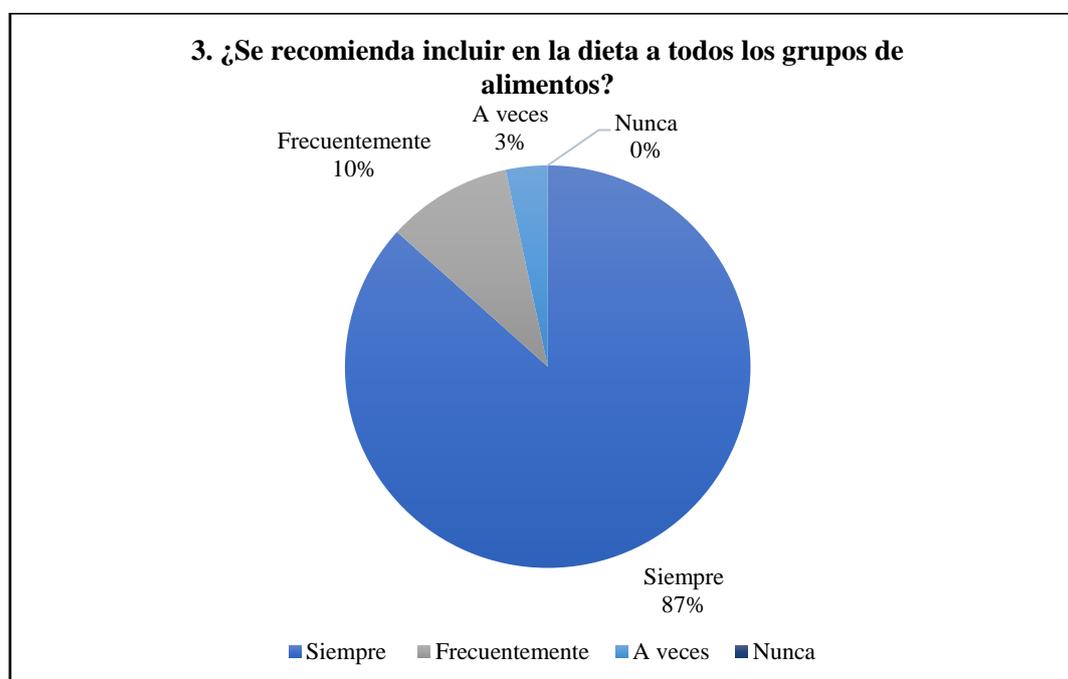
### 3. Dieta con todos los grupos de alimentos en los adultos mayores

**Tabla 13-4:** Dieta con todos los grupos de alimentos en los adultos mayores

3. ¿Se recomienda incluir en la dieta a todos los grupos de alimentos?	N°	Porcentaje
Siempre	26	87 %
Frecuentemente	3	10 %
A veces	1	3 %
Nunca	0	0 %
Total	30	100 %

**Fuente:** Evaluación dirigida a los adultos mayores

**Realizado por:** Cujilema, Edith, 2022



**Ilustración 3-4:** Dieta con todos los grupos de alimentos en los adultos mayores

**Realizado por:** Cujilema, Edith, 2022

El 87 % de los participantes consideran que siempre la dieta debe incluir todos los grupos de alimentos en los adultos mayores. El 10 % de las personas de la tercera edad señalaron frecuentemente y el 3 % a veces. Por ende, se destaca la importancia de la dieta con la variedad de grupos de alimentos de los adultos mayores para mantener la hidratación necesaria.

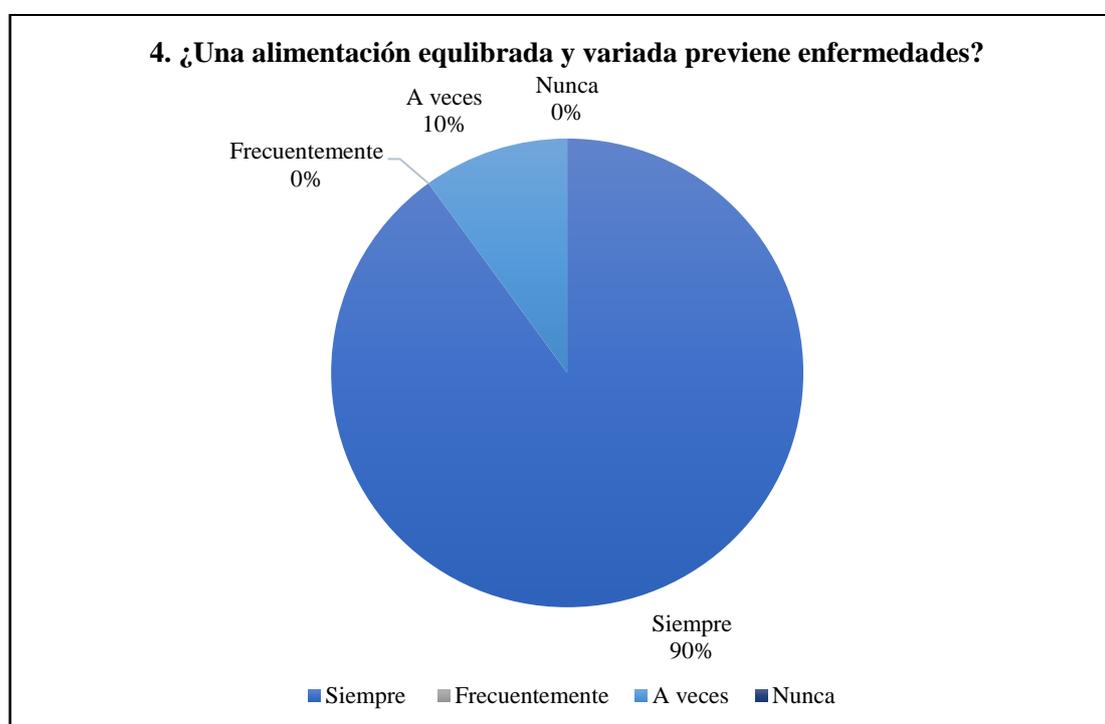
#### 4. Prevención de enfermedades a través de una alimentación saludable

**Tabla 14-4:** Prevención de enfermedades a través de una alimentación saludable

4. ¿Una alimentación equilibrada y variada previene enfermedades?	N°	Porcentaje
Siempre	27	90 %
Frecuentemente	0	0 %
A veces	3	10 %
Nunca	0	0 %
Total	30	100 %

**Fuente:** Evaluación dirigida a los adultos mayores

**Realizado por:** Cujilema, Edith, 2022



**Ilustración 4-4:** Prevención de enfermedades a través de una alimentación saludable

**Realizado por:** Cujilema, Edith, 2022

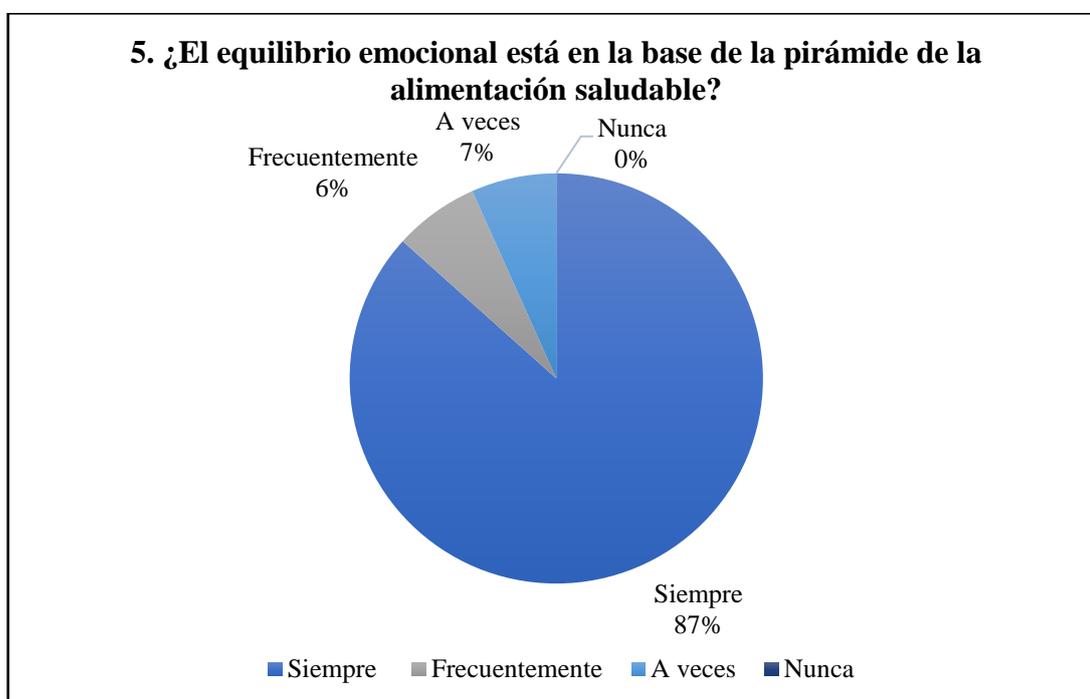
De los adultos mayores, el 90 % afirmaron que siempre una alimentación equilibrada y variada previene enfermedades. El 10 % de los participantes señalaron que a veces. Por consiguiente, la medicina preventiva es esencial para la salud de las personas de la tercera edad. De esta forma se consolida los conocimientos adquiridos en el programa educativo.

## 5. El equilibrio emocional en la base de la pirámide de la alimentación saludable

**Tabla 15-4:** El equilibrio emocional en la base de la pirámide de la alimentación saludable

5. ¿El equilibrio emocional está en la base de la alimentación saludable?	Nº	Porcentaje
Siempre	26	87 %
Frecuentemente	2	6 %
A veces	2	7 %
Nunca	0	0 %
Total	30	100 %

Fuente: Evaluación dirigida a los adultos mayores  
Realizado por: Cujilema, Edith, 2022



**Ilustración 5-4:** El equilibrio emocional en la base de la pirámide de la alimentación saludable  
Realizado por: Cujilema, Edith, 2022

Una vez ejecutado el programa educativo, se analizó los resultados de la evaluación. El 87 % de los adultos mayores señalaron que siempre el equilibrio emocional está en la base de la pirámide de la alimentación saludable. El 6 % de los participantes consideraron frecuentemente y el 7 % de los evaluados aseveraron a veces. Por consiguiente, el equilibrio emocional también influye en la alimentación saludable.

## CONCLUSIONES

- El Proyecto sobre Alimentación Saludable implementó con éxito el Programa Educativo en las personas de la tercera edad del Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián” de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo. Ecuador, con el fin de promocionar una alimentación saludable, prevenir el desarrollo de enfermedades en los adultos mayores y empoderarlos con el conocimiento en salud.
- Las características sociodemográficas de los adultos mayores fueron identificadas a través de una encuesta validada por expertos, la cual estuvo dirigida a las personas de la tercera edad, con la finalidad de conocer su sexo, edad, nivel de instrucción, el estado civil y la etnia que se identifican.
- El diagnóstico de los conocimientos y prácticas sobre Alimentación Saludable en las personas de la tercera edad se realizó a través de una encuesta validada por expertos para identificar el nivel de conocimientos y prácticas sobre los hábitos alimenticios de los adultos mayores.
- El Programa Educativo “Defensores de la Alimentación Saludable” con el eslogan “el conocimiento en salud te empodera” se desarrolló en las personas de la tercera edad del Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián”. Los protagonistas promocionan la importancia de mantener una alimentación saludable para cuidar la salud y prevenir las enfermedades relacionadas con la alimentación. Además, impulsan el empoderamiento en salud.
- El nivel de conocimientos fue evaluado sobre la Alimentación Saludable en las personas adultas mayores con el cual se obtuvo una acogida y participación con base en los conocimientos adquiridos a través de la implementación del Programa Educativo.

## RECOMENDACIONES

- La promoción de la salud sobre Alimentación Saludable y la prevención de las enfermedades relacionadas con la alimentación son pilares fundamentales para proteger la salud de los adultos mayores. Por ende, es recomendable para el Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián” la continuidad de programas educativos dirigidos al grupo de atención prioritaria, con el objeto de cuidar la alimentación de las personas de la tercera edad.
- Las características sociodemográficas tienen como finalidad el estudio sobre las particularidades individuales de los adultos mayores. Por consiguiente, se recomienda al Centro de Cuidado del Adulto Mayor mantener la salud nutricional de las personas de la tercera edad de acuerdo con las singularidades individuales y colectivas.
- El Programa Educativo “Defensores de la Alimentación Saludable” implementado determinó los conocimientos y prácticas sobre Alimentación Saludable en los adultos mayores, con el objeto de promocionar hábitos nutricionales sanos hacia un envejecimiento sano. Se recomienda al Centro de Cuidado del Adulto Mayor establecer redes de contacto para la difusión de conocimientos en salud y mantener la participación y colaboración.
- Los conocimientos adquiridos sobre Alimentación Saludable son esenciales para la salud integral de los adultos mayores. Es recomendable al Centro de Cuidado del Adulto Mayor promover la investigación científica en salud para potenciar la perspectiva biopsicosocial en los adultos mayores sobre la Alimentación Saludable. De esta forma, se potencia el conocimiento y mejora la calidad de vida de las personas de la tercera edad.

## GLOSARIO

**Alimentación Saludable:** es aquel patrón de alimentación que proporciona una combinación adecuada de energía y nutrientes para llevar a cabo, de manera satisfactoria, todas y cada una de las funciones que el organismo necesita en cada etapa de vida y, que, además, ayuda a prevenir o reducir el riesgo de presentar enfermedades (Gómez et al., 2019, 23).

**Alimentación:** alimentarse es un acto esencial para un buen envejecimiento, sobre todo antes, pero también durante este proceso. Comer bien contribuye a envejecer bien. Comer es una forma agradable de pasar el tiempo aplicando las grandes reglas del equilibrio alimentario (Schlienger, 2018, p. 38).

**Dieta:** es la alimentación cotidiana; el régimen alimentario que se sigue a diario y el conjunto de alimentos y platos que se consumen cada día (Meléndez & Velásquez, 2021, p. 35).

**Envejecimiento:** es un fenómeno presente a lo largo del ciclo de la vida desde el mismo proceso de la concepción hasta la muerte. Los cambios que constituyen e influyen en el envejecimiento son complejos (Alarcón et al, 2019, p. 286).

**Hidratación:** la hidratación debe ser programada y controlada, ya que la sensación de sed se pierde con la edad. El agua (del grifo, tisanas, infusiones) es la bebida de referencia (Schlienger, 2018, p. 38).

**Malnutrición:** se debe pensar en dos posibilidades: por exceso o por déficit. Si bien predomina la segunda, no deja de ser menos importante que la primera. En ambas posibilidades, es preciso trabajar en la prevención para asegurar una mejor calidad de vida (Spaccesi & Jauregui, 2019, p. 19).

**Medicina del estilo de vida:** se centra “en la creciente proporción de enfermedades crónicas relacionadas con el estilo de vida y con el ambiente que guardan relación con el desarrollo económico moderno” (Egger *et alt.*, 2017, p. 3).

**Medicina preventiva:** proteger, promover y conservar la salud y el bienestar biopsicosocial al tiempo que se previenen enfermedades, discapacidad y la muerte (Viera & Kaysin, 2019, p. 125).

**Nutrición:** es un proceso complejo que provee a los individuos sustancias nutritivas que actúan como fuente de energía y constituyentes de las estructuras celulares a fin de cumplir con las funciones corporales y mantener la homeostasis (Rosón, 2019, p. 69).

## **BIBLIOGRAFÍA**

**ABIZANDA, Pedro; & CANO, Carlos.** *Medicina geriátrica. Una aproximación basada en problemas.* 2º ed. Barcelona-España: Elsevier España, S.L.U., 2021.

**ALARCÓN, Teresa; et al.** *Capítulo 13. Nutrición y Geriátrica. Nutrición y Geriátrica.* 2022.

**BENARDOT, Dan.** *Manual ACSM de nutrición para ciencias del ejercicio.* Atlanta, Georgia: Editorial Wolters Kluwer, 2020.

**BIELSA, Isabel ROZMAN, Ciril & CARDELLACH, Francésc. Farreras-Rozman.** *Capítulo 165. Manifestaciones dermatológicas de las enfermedades sistémicas.* En. *Medicina Interna. XIX. Volumen I.* 19.ª edición. Barcelona-España: Elsevier España, S.L.U., 2020, pp. 1283-1296.

**CREPO-GONZÁLEZ, Isabel.** *Fisiopatología general.* 2º edición. San Fernando de Henares, España: Ediciones Paraninfo, SA., 2022.

**DELFANTE, María Alejandra.** *Capítulo 20. Hipertensión Arterial.* Nutrición clínica y Dietoterapia. 2º edición. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana, 2019, pp. 362-368.

**DICCIONARIO DE LA LENGUA ESPAÑOLA.** España: Asociación de Academias de la lengua española, ASELE, 2022.

**EGGER, Garry; et al.** *Capítulo 1. Introducción al papel de los factores del estilo de vida en medicina.* Medicina del estilo de vida. Hábitos, entorno, prevención y promoción de la salud. 3º ed. Barcelona, España: Elsevier España S. L. U., 2017, pp. 3-11.

**EGGER, Garry; et al.** *Capítulo 2. Epidemiología de la enfermedad crónica.* Medicina del estilo de vida. Hábitos, entorno, prevención y promoción de la salud. 3º ed. Barcelona, España: Elsevier España S. L. U., 2017, pp. 13-28.

**GARCÍA, Natalia; et al.** *Capítulo 4. La hidratación en el paciente.* Manual de nutrición clínica. Hospital Universitario La Paz. Madrid, España: Universidad Nacional de Educación a Distancia, 2019, pp. 87-102.

**GÓMEZ, Carmen, PALMA Samara, GARCÍA, Natalia & CALVO, Coral.** *Manual de nutrición clínica. Hospital Universitario La Paz.* Madrid, España: Universidad Nacional de Educación a Distancia, 2019, pp. 285-304.

**GÓMEZ, Carmen; et al.** *Capítulo 1. Principios de la nutrición clínica. Manual de nutrición clínica. Hospital Universitario La Paz.* Madrid, España: Universidad Nacional de Educación a Distancia, 2019, pp. 13-37.

**GRAU, María de la Concepción; et al.** *Síndromes geriátricos. Green Book. Diagnóstico y tratamiento médico. Diagnostic trade mark.* España: Editorial Marbán Libros, 2019, pp. 183-192.

**HERNÁNDEZ, Miguel; et al.** *Capítulo 202. Enfermedades de la serie roja: anemias.* Medicina Interna. XIX. Volumen I. 19.<sup>a</sup> edición. Barcelona-España: Elsevier España, S.L.U., 2020, pp. 1568-1602.

**HOLLI, Betsy; & BETO, Judith.** *Educación nutricional. Guía para profesionales de la nutrición.* Barcelona: Wolters Kluwer, 2018.

**HUENCHUAN, Sandra.** *Visión multidisciplinaria de los derechos humanos de las personas mayores.* Ciudad de México: Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (LC/MEX/TS.2022/4), 2022.

**INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA Y CENSOS.** *Boletín Técnico Registro Estadístico de Defunciones Generales.* [Consulta: 26 de julio 2022]. Disponible en: [https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/webinec/Poblacion\\_y\\_Demografia/Defunciones\\_Generales\\_2020/boletin\\_tecnico\\_edg\\_2020\\_v1.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/webinec/Poblacion_y_Demografia/Defunciones_Generales_2020/boletin_tecnico_edg_2020_v1.pdf)

**IRETON-JONES, Carol.** *Capítulo 2. Ingesta: energía.* Dietoterapia. 15<sup>o</sup> edición. Barcelona-España: Elsevier España, S.L.U., 2021, pp. 17-27.

**JARAMILLO, Carlos.** *El arte de comer bien para estar bien.* Bogotá: Editorial Planeta Colombiana S. A., 2021.

**KONRAD, Hans, GRIMM, Peter., & NOWITZKI-GRIMM, Susanne.** *Texto y atlas de nutrición.* 8<sup>o</sup> edición. Barcelona, España: Elsevier España, S.L.U., 2021.

**MAHAN, Katheleen., & RAYMOND, Janice.** *Krause. Dietoterapia.* Krause's Food & the Nutrition Care Process. 14.<sup>a</sup> ed. Madrid: Elsevier España, S.L., 2017.

**MALDONADO, Margarita; et al.** *Vejez y envejecimiento.* Guadalajara, México: ITESO-Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente, 2019.

**MARTÍN, Jesús.** *Sexo y género. Sexo, género y violencia.* Madrid, España: DYKINSON, S.L., 2021, pp. 25-40.

**MARTÍNEZ, Iveris; et al.** *Envejecimiento activo y participación social.* Tratado de medicina geriátrica. Fundamentos de la atención sanitaria a los mayores. 2<sup>o</sup> edición. Barcelona-España: Elsevier España, S.L.U., 2020, p. 50-55.

**MEJÍA, Laura., & TÉLLEZ-VILLAGÓMEZ, María.** *Capítulo 1. Generalidades de nutrición. Requerimientos y recomendaciones.* Nutrición clínica. 3<sup>o</sup> edición. Ciudad de México, México: Editorial El Manual Moderno S.A. de C.V., 2022, pp. 13-58.

**MELÉNDEZ, Liliana; & VELÁSQUEZ, Óscar.** *Nutridatos: manual de nutrición clínica.* 3<sup>o</sup> Edición. Medellín: Health Books Editorial, 2021.

**MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL.** Sistema estatal de indicadores de la educación 2022. España: Secretaria General Técnica, 2022.

**MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA DEL ECUADOR.** *Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición Ecuador (PIANE) 2018–2025.* Buena nutrición toda una vida. Quito-Ecuador: Viceministerio de Gobernanza de la Salud Pública, 2018.

**NIX, STACI. Williams.** *Nutrición básica y dietoterapia,* 16<sup>o</sup> edición. Barcelona-España: Elsevier España, S.L.U., 2022.

**ORGANIZACIÓN DE ESTADOS AMERICANOS.** La Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores. Quito-Ecuador: Registro Oficial N°426 de 12 de febrero, 2019.

**ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD.** *Alimentación sana.* [Consulta: 26 de julio 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

**ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD.** *Década del Envejecimiento Saludable en las Américas (2021-2030)*. [Consulta: 26 de julio 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/decada-envejecimiento-saludable-americas-2021-2030>

**ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD.** *Depresión*. [Consulta: 27 de julio 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

**ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD.** *Envejecimiento y salud*. [Consulta: 27 de julio 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

**ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD.** *Malnutrición*. [Consulta: 28 de julio 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

**ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD.** *Obesidad y sobrepeso*. [Consulta: 28 de julio 2022]. Disponible en: [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=%2Fm2\).-,Adultos,igual%20o%20superior%20a%2030](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=%2Fm2).-,Adultos,igual%20o%20superior%20a%2030).

**ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD.** *75.ª Asamblea Mundial de la Salud. Actualización diaria: 27 de mayo de 2022*. [Consulta: 26 de julio 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/27-05-2022-seventy-fifth-world-health-assembly---daily-update--27-may-2022>

**ORTEGA, María; & DE-JUANAS OLIVA, Ángel.** *Calidad de vida en personas adultas y mayores: Intervención educativa en contextos sociales*. Universidad Nacional de Educación a Distancia, 2021.

**PARREÑO URQUIZO, Ángel.** *Gerencia y administración de proyectos en salud*. Riobamba, Ecuador: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Instituto de Investigaciones, 2016.

**PARREÑO URQUIZO, Ángel** *Metodología de la Investigación en Salud*. Riobamba, Ecuador: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Instituto de Investigaciones, 2016.

**PERALTA, Claudia.** *Fisiología de la nutrición*. México: Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V., 2018.

**PEREA, José; & NAVIA, Beatriz.** *Capítulo 10. Nutrición del paciente de edad avanzada.* En Nutriguía. Manual de nutrición clínica. Madrid: editorial médica panamericana, S. A., 2017, pp. 123-134.

**PUYOL, R.** Demografía y epidemiología del envejecimiento. *Tratado de medicina geriátrica. Fundamentos de la atención sanitaria a los mayores.* 2º edición. Barcelona-España: Elsevier España, S.L.U., 2020, pp. 2-8.

**REPÚBLICA DEL ECUADOR.** *Constitución de la República del Ecuador.* Quito-Ecuador: Registro Oficial N°449 de 20 de octubre de 2008.

**RIBERA, José.** *Capítulo 159. Introducción.* Farreras-Rozman. *Medicina Interna. XIX. Volumen I.* 19.ª edición. Barcelona-España: Elsevier España, S.L.U., 2020, pp. 1237-1243.

**RODATA, Liliana; & STASI, M.** *Capítulo 22. Diabetes Mellitus. Nutrición clínica y Dietoterapia.* 2º edición. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana, 2019, pp. 381-427.

**ROSÓN, Mariana.** *Capítulo 5. Alimentación saludable. Nutrición clínica y Dietoterapia.* 2º edición. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana, 2019, pp. 68-80.

**SALAS-SALVADÓ, Jordi; et al.** *Nutrición y dietética clínica.* Barcelona: Elsevier España, S.L.U., 2019.

**SALVO, Alejandra.** *Capítulo 18. Obesidad y cirugía bariátrica. Nutrición clínica y Dietoterapia.* 2º edición. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana, 2019, pp.331-254.

**SÁNCHEZ, Ángel., & MORALES, Francisco.** *Capítulo 2. Tratamiento.* Farreras-Rozman. *Medicina Interna. XIX. Volumen I.* 19.ª edición. Barcelona-España: Elsevier España, S.L.U., 2020, pp. 20-29.

**SCHLIENGER, Jean-Louis.** *Dietética en la práctica médica.* Barcelona-España: Elsevier España, S.L.U., 2018.

**SERRA, Lluís; et al.** *Farreras-Rozman. Medicina Interna XIX. Volumen I.* 19.ª edición. XIX. Volumen I. 19.ª edición. Barcelona-España: Elsevier España, S.L.U., 2020, pp. 1894-1922.

**SPACCESI, Alicia; & JAUREGUI, María.** *Capítulo 2. Nutrición en la tercera edad. Nutrición clínica y Dietoterapia.* 2° edición. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana, 2019, pp. 13-32.

**TAPPENDEN, Kelly.** *Capítulo 1. Ingesta: digestión, absorción gastrointestinal y excreción de nutrientes.* Mahan. *Dietoterapia.* 15° edición. Barcelona-España: Elsevier España, S.L.U., 2021, pp. 1-16.

**UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS.** Clínica Universitaria. *Plato de Harvard: ¿Qué es y cómo mejora mi alimentación?* [Consulta: 29 de julio 2022]. Disponible en: <https://clinicaurjc.es/plato-de-harvard/>

**VEGA, Enrique.** *Estrategias de promoción y prevención en el anciano. Tratado de medicina geriátrica. Fundamentos de la atención sanitaria a los mayores.* 2° edición. Barcelona-España: Elsevier España, S.L.U., 2020, pp. 56-65.

**VIERA, Anthony., & KAYSIN, Alexander.** *Capítulo 7. Resumen de prevención y detección.* Fundamentos de medicina familiar. 7° edición. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2019, pp. 124-139.

**VILALLONGA, Lucía; & SALVO, Alejandra.** *Capítulo 4. Nutrición normal. Nutrición clínica y Dietoterapia.* 2° edición. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana, 2019, pp. 52-67.



## ANEXOS

### ANEXO A: ENCUESTA SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ADULTOS MAYORES



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA  
ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD



### ENCUESTA SOBRE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ADULTOS MAYORES

La presente encuesta tiene como finalidad conocer aspectos relacionados a la Alimentación Saludable en adultos mayores.

- Lea cuidadosamente cada enunciado.
- Responda con sinceridad marcando una equis en la respuesta que seleccione.

### CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS (Marque con una X)

#### DATOS GENERALES

##### Marque la respuesta

##### 1. Sexo

Masculino

Femenino

##### 2. Edad

60 años a 65 años

66 años a 70 años

71 años a 75 años

76 años en adelante

##### 3. Nivel de instrucción

Primaria

Secundaria

Tercer nivel

Cuarto nivel

Ninguna

##### 4. Estado civil

Soltero

Casado

Viudo

Divorciado

Unión libre

##### 5. Etnia

Blanco

Mestizo

Afrodescendiente

Indígena

**Conocimientos**

**6. Un adulto mayor requiere alimentarse cinco veces al día**

- Siempre
- Frecuentemente
- A veces
- Nunca

**7. ¿Un adulto mayor debe consumir dos litros de agua diarios?**

- Siempre
- Frecuentemente
- A veces
- Nunca

**8. ¿Una dieta saludable previene el desarrollo de enfermedades relacionadas con la alimentación?**

- Siempre
- Frecuentemente
- A veces
- Nunca

**9. La alimentación variada y equilibrada de un adulto mayor contiene hidratos de carbono, frutas, verduras, lácteos y proteínas**

- Siempre
- Frecuentemente
- A veces
- Nunca

**10. La edad, la talla, el peso, la pérdida de piezas dentales son factores que afectan el estado nutricional**

- Siempre
- Frecuentemente
- A veces
- Nunca

**11. ¿El equilibrio en la alimentación aporta los nutrientes necesarios en la tercera edad?**

- Siempre
- Frecuentemente
- A veces
- Nunca

**12. Las características de la alimentación sana son: equilibrada y satisfactoria**

- Siempre
- Frecuentemente
- A veces
- Nunca

**13. Los elementos en una alimentación saludable son la variedad y la proporcionalidad**

- Siempre
- Frecuentemente
- A veces
- Nunca

**14. Los alimentos son naturales o industrializados con nutrientes para las funciones vitales**

Siempre   
Frecuentemente   
A veces   
Nunca

**15. El envejecimiento activo es el resultado de una alimentación saludable**

Siempre   
Frecuentemente   
A veces   
Nunca

**16. ¿La desnutrición disminuye las defensas en el organismo?**

Siempre   
Frecuentemente   
A veces   
Nunca

**17. ¿La malnutrición por exceso genera sobrepeso u obesidad?**

Siempre   
Frecuentemente   
A veces   
Nunca

**18. El sobrepeso, la obesidad son el resultado de una alimentación poco saludable y el sedentarismo**

Siempre   
Frecuentemente   
A veces   
Nunca

**19. La vitamina A (retinol) está en el hígado, huevos, mantequilla, leche y queso.**

Siempre   
Frecuentemente   
A veces   
Nunca

**20. El kiwi, la toronja, la naranja, el limón, pimientos rojos y verdes contienen vitamina C**

Siempre   
Frecuentemente   
A veces   
Nunca

**21. En la hipertensión arterial se recomienda una dieta alta en potasio y disminuir el consumo de sal**

Siempre   
Frecuentemente   
A veces   
Nunca

**22. En la diabetes mellitus tipo 2 se recomienda reducir las grasas saturadas**

- Siempre
- Frecuentemente
- A veces
- Nunca

**23. La proteína animal está formada por carne de res, pescado, huevos y pollo.**

- Siempre
- Frecuentemente
- A veces
- Nunca

**24. Las vitaminas y los minerales se encuentran generalmente en las frutas y verduras**

- Siempre
- Frecuentemente
- A veces
- Nunca

**Prácticas**

**25. Mantiene el cuidado de la salud oral como adulto mayor para ingerir los alimentos**

- Siempre
- Frecuentemente
- A veces
- Nunca

**26. ¿Consume agua suficiente al día para mantenerse hidratado?**

- Siempre
- Frecuentemente
- A veces
- Nunca

**27. Su alimentación está compuesta por frutas, verduras, cereales, lácteos y proteínas**

- Siempre
- Frecuentemente
- A veces
- Nunca

**28. ¿Consume cinco comidas al día?**

- Siempre
- Frecuentemente
- A veces
- Nunca

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## ANEXO B: INSTRUMENTO DE CALIFICACIÓN POR EXPERTOS ACERCA DE LA ENCUESTA

### INSTRUCTIVO DE CALIFICACIÓN DE LA ENCUESTA

El documento que se adjunta a este formulario es la primera versión de la encuesta que será dirigida a personas adultas mayores.

En la presente guía de valoración para expertos, se toma en cuenta las cuatro propiedades básicas expuestas por Moriyama, que son:

**Claridad en la encuesta.** La pregunta es clara y tiene coherencia.

**Justificación de la información.** Se justifica la inclusión de la pregunta, con el fin de medir el campo o la variable en estudio.

**Razonable y comprensible.** La pregunta es razonable con lo que se pretende medir.

**Importancia de la información.** Las respuestas son importantes para obtener información y cumplir con los objetivos de la investigación.

En cada pregunta se asignará un puntaje de acuerdo con los aspectos mencionados a cada pregunta:

BIEN: 3

REGULAR: 2

MAL: 1

En caso de alguna observación adicional se colocará al final de la tabla.

## ANEXO C: VALIDACIÓN DE LA ENCUESTA POR PROFESIONALES EXPERTOS

Se validó la encuesta sobre Alimentación Saludable por profesionales expertos

**GUÍA DE VALIDACIÓN POR EXPERTOS DE LA ENCUESTA DEL TEMA:**  
PROYECTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ASILADOS DEL CENTRO DE  
CUIDADO DEL ADULTO MAYOR "SAN SEBASTIÁN". RIOBAMBA. CHIMBORAZO.  
ECUADOR. JULIO-AGOSTO 2022.

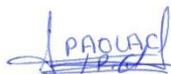
Doctor  
Fausto Maldonado  
**MÉDICO NEUMÓLOGO Y FAMILIAR**  
Hospital "San Juan"  
Presente,

De mi consideración:

En calidad de estudiante de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública, Escuela de Educación para la Salud, Carrera de Promoción y Cuidados de la Salud. Conociendo su alto nivel académico profesional, me permito dirigirme a usted para solicitarle su valiosa colaboración validando la encuesta del Programa Educativo sobre Alimentación Saludable en asilados del Centro de Cuidado del Adulto Mayor "San Sebastián". Riobamba. Chimborazo. Ecuador. Julio-agosto 2022.

Por la favorable atención que se digne dar a la presente, anticipo mi agradecimiento.

Atentamente,



---

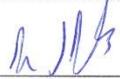
Edith Cujilema  
Estudiante de la Carrera de Promoción y Cuidados de la Salud

Clave de calificación de la encuesta sobre ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS ADULTOS MAYORES.

**FORMULACIÓN DE VALIDACIÓN**

Número de pregunta	Calidad de la estructura	Justificación de la investigación	Razonable y comprensible	Importancia de la información
1	3	3	3	3
2	3	3	3	3
3	3	3	3	3
4	3	3	3	3
5	3	3	3	3
6	3	3	3	3
7	3	3	3	3
8	3	3	3	3
9	3	3	3	3
10	3	3	3	3
11	3	3	3	3
12	3	3	3	3
13	3	3	3	3
14	3	3	3	3
15	3	3	3	3
16	3	3	3	3
17	3	3	3	3
18	3	3	3	3
19	3	3	3	3
20	3	3	3	3
21	3	3	3	3
22	3	3	3	3
23	3	3	3	3

Observaciones.....

FIRMA  *Dr.*

CC...17.09460367.....

Dr Fausto Maldonado Mgs.  
 NEUMÓLOGO  
 CÓDIGO CM 81-0217  
 MSP :NH-0608119

## ANEXO D: VALIDACIÓN DE LA ENCUESTA POR PROFESIONALES EXPERTOS

**GUÍA DE VALIDACIÓN POR EXPERTOS DE LA ENCUESTA DEL TEMA:  
PROYECTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ASILADOS DEL CENTRO DE  
CUIDADO DEL ADULTO MAYOR "SAN SEBASTIÁN". RIOBAMBA. CHIMBORAZO.  
ECUADOR. JULIO-AGOSTO 2022.**

Doctora  
Glaucia Narváez  
**DOCTORA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**  
Hospital "San Juan"  
Presente,

De mi consideración:

En calidad de estudiante de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública, Escuela de Educación para la Salud, Carrera de Promoción y Cuidados de la Salud. Conociendo su alto nivel académico profesional, me permito dirigirme a usted para solicitarle su valiosa colaboración validando la encuesta del Programa Educativo sobre Alimentación Saludable en asilados del Centro de Cuidado del Adulto Mayor "San Sebastián". Riobamba. Chimborazo. Ecuador. Julio-agosto 2022.

Por la favorable atención que se digne dar a la presente, anticipo mi agradecimiento.

Atentamente,



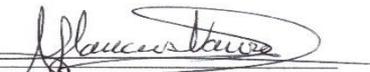
Edith Cujilema  
Estudiante de la Carrera de Promoción y Cuidados de la Salud

Clave de calificación de la encuesta sobre ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS ADULTOS MAYORES.

**FORMULACIÓN DE VALIDACIÓN**

Número de pregunta	Calidad de la estructura	Justificación de la investigación	Razonable y comprensible	Importancia de la información
1	3	3	3	3
2	3	3	3	3
3	3	3	3	3
4	3	3	3	3
5	3	3	3	3
6	3	3	3	3
7	3	3	3	3
8	3	3	3	3
9	3	3	3	3
10	3	3	3	3
11	3	3	3	3
12	3	3	3	3
13	3	3	3	3
14	3	3	3	3
15	3	3	3	3
16	3	3	3	3
17	3	3	3	3
18	3	3	3	3
19	3	3	3	3
20	3	3	3	3
21	3	3	3	3
22	3	3	3	3
23	3	3	3	3

Observaciones.....  
.....

FIRMA 

CC. 060180185-1.....

*Dra. Glauco Narvaez*  
NUTRICIONISTA DIETISTA

## ANEXO E: VALIDACIÓN DE LA ENCUESTA POR PROFESIONALES EXPERTOS

**GUÍA DE VALIDACIÓN POR EXPERTOS DE LA ENCUESTA DEL TEMA:**  
PROYECTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ASILADOS DEL CENTRO DE  
CUIDADO DEL ADULTO MAYOR "SAN SEBASTIÁN". RIOBAMBA. CHIMBORAZO.  
ECUADOR. JULIO-AGOSTO 2022.

Doctor  
Segundo Erazo  
**MÉDICO CIRUJANO LAPAROSCOPISTA**  
Clínica "El Carmen"  
Presente,

De mi consideración:

En calidad de estudiante de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública, Escuela de Educación para la Salud, Carrera de Promoción y Cuidados de la Salud. Conociendo su alto nivel académico profesional, me permito dirigirme a usted para solicitarle su valiosa colaboración validando la encuesta del Programa Educativo sobre Alimentación Saludable en asilados del Centro de Cuidado del Adulto Mayor "San Sebastián". Riobamba. Chimborazo. Ecuador. Julio-agosto 2022.

Por la favorable atención que se digne dar a la presente, anticipo mi agradecimiento.  
Atentamente,



---

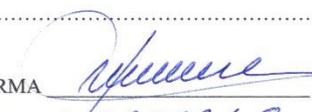
Edith Cujilema  
Estudiante de la Carrera de Promoción y Cuidados de la Salud

Clave de calificación de la encuesta sobre ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS ADULTOS MAYORES.

**FORMULACIÓN DE VALIDACIÓN**

Número de pregunta	Calidad de la estructura	Justificación de la investigación	Razonable y comprensible	Importancia de la información
1	3	3	3	3
2	3	3	3	3
3	3	3	3	3
4	3	3	3	3
5	3	3	3	3
6	3	3	3	3
7	3	3	3	3
8	3	3	3	3
9	3	3	3	3
10	3	3	3	3
11	3	3	3	3
12	3	3	3	3
13	3	3	3	3
14	3	3	3	3
15	3	3	3	3
16	3	3	3	3
17	3	3	3	3
18	3	3	3	3
19	3	3	3	3
20	3	3	3	3
21	3	3	3	3
22	3	3	3	3
23	3	3	3	3

Observaciones.....  
.....

FIRMA 

CC. 060080231-8.....

Dr. Segundo Javier Erazo Arias  
CIRUJANO GENERAL  
060080231-8

## ANEXO F: VALIDACIÓN DE LA ENCUESTA POR PROFESIONALES EXPERTOS

**GUÍA DE VALIDACIÓN POR EXPERTOS DE LA ENCUESTA DEL TEMA:**  
PROYECTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ASILADOS DEL CENTRO DE  
CUIDADO DEL ADULTO MAYOR "SAN SEBASTIÁN". RIOBAMBA. CHIMBORAZO.  
ECUADOR. JULIO-AGOSTO 2022.

Doctor  
Oswaldo Rodríguez  
**MÉDICO CIRUJANO**  
Centro Médico Privado  
Presente,

De mi consideración:

En calidad de estudiante de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública, Escuela de Educación para la Salud, Carrera de Promoción y Cuidados de la Salud. Conociendo su alto nivel académico profesional, me permito dirigirme a usted para solicitarle su valiosa colaboración validando la encuesta del Programa Educativo sobre Alimentación Saludable en asilados del Centro de Cuidado del Adulto Mayor "San Sebastián". Riobamba. Chimborazo. Ecuador. Julio-agosto 2022.

Por la favorable atención que se digne dar a la presente, anticipo mi agradecimiento.  
Atentamente,



---

Edith Cujilema  
Estudiante de la Carrera de Promoción y Cuidados de la Salud

Clave de calificación de la encuesta sobre ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS ADULTOS MAYORES.

FORMULACIÓN DE VALIDACIÓN

Número de pregunta	Calidad de la estructura	Justificación de la investigación	Razonable y comprensible	Importancia de la información
1	3	3	3	3
2	3	3	3	3
3	3	3	3	3
4	3	3	3	3
5	3	3	3	3
6	3	3	3	3
7	3	3	3	3
8	3	3	3	3
9	3	3	3	3
10	3	3	3	3
11	3	3	3	3
12	3	3	3	3
13	3	3	3	3
14	3	3	3	3
15	3	3	3	3
16	3	3	3	3
17	3	3	3	3
18	3	3	3	3
19	3	3	3	3
20	3	3	3	3
21	3	3	3	3
22	3	3	3	3
23	3	3	3	3

Observaciones.....

.....*Dr. Oswaldo Rodríguez J.*.....

CIRUJANO GENERAL  
CODIGO MEDICO No. 536

FIRMA *[Firma]*  
Teléfono 962282 - F. móvil No. 1918

CC. *1700574075*.....

## ANEXO G: VALIDACIÓN DE LA ENCUESTA POR PROFESIONALES EXPERTOS

**GUÍA DE VALIDACIÓN POR EXPERTOS DE LA ENCUESTA DEL TEMA:**  
PROYECTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ASILADOS DEL CENTRO DE  
CUIDADO DEL ADULTO MAYOR "SAN SEBASTIÁN". RIOBAMBA. CHIMBORAZO.  
ECUADOR. JULIO-AGOSTO 2022.

Doctor  
Sergio Ochoa  
**MÉDICO CIRUJANO**  
Centro Médico Privado  
Presente,

De mi consideración:

En calidad de estudiante de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública, Escuela de Educación para la Salud, Carrera de Promoción y Cuidados de la Salud. Conociendo su alto nivel académico profesional, me permito dirigirme a usted para solicitarle su valiosa colaboración validando la encuesta del Programa Educativo sobre Alimentación Saludable en asilados del Centro de Cuidado del Adulto Mayor "San Sebastián". Riobamba. Chimborazo. Ecuador. Julio-agosto 2022.

Por la favorable atención que se digne dar a la presente, anticipo mi agradecimiento.  
Atentamente,



---

Edith Cujilema  
Estudiante de la Carrera de Promoción y Cuidados de la Salud

Clave de calificación de la encuesta sobre ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS ADULTOS MAYORES.

**FORMULACIÓN DE VALIDACIÓN**

Número de pregunta	Calidad de la estructura	Justificación de la investigación	Razonable y comprensible	Importancia de la información
1	W	W	W	W
2	W	W	W	W
3	W	W	W	W
4	W	W	W	W
5	W	W	W	W
6	W	W	W	W
7	W	W	W	W
8	W	W	W	W
9	W	W	W	W
10	W	W	W	W
11	W	W	W	W
12	W	W	W	W
13	W	W	W	W
14	W	W	W	W
15	W	W	W	W
16	W	W	W	W
17	W	W	W	W
18	W	W	W	W
19	W	W	W	W
20	W	W	W	W
21	W	W	W	W
22	W	W	W	W
23	W	W	W	W

Observaciones.....

.....

.....

FIRMA    
DR. SERGIO OCHOA  
 C. OCHOA Y CIA S.P. 1956  
 Libre 12 Folio 1148

CC. 030042435.....

**ANEXO H: OFICIO DIRIGIDO A LA DIRECTORA DEL CENTRO DE CUIDADO DEL  
ADULTO MAYOR "SAN SEBASTIÁN"**



**ESPOCH**

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD

Riobamba, Julio del 2022

Doctora  
Victoria Chávez  
**DIRECTORA DEL CENTRO DE CUIDADO DEL ADULTO MAYOR  
"SAN SEBASTIÁN".**  
Presente.-

De mi consideración:

Con un cordial y afectuoso saludo, solicito de la manera más comedida su gentil autorización para que la señorita Edith Cujilema con C.I. 060386364-8, estudiante de la Carrera de Promoción y Cuidados de la Salud de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, bajo la tutoría del Dr. Ángel Floresmilo Parreño Urquizo. Ph.D, Director del Proyecto de Investigación, para aplicar de manera presencial el Programa Educativo Sobre Alimentación Saludable en asilados del Centro de Cuidado del Adulto Mayor "San Sebastián" durante el mes de Julio.

Por la atención que se sirva dar a la presente y una respuesta favorable a la misma, anticipo mi agradecimiento.

Atentamente,



Firmado digitalmente por  
ANGEL FLORESMILO  
PARREÑO URQUIZO

Dr. Angel Floresmilo Parreño Urquizo. Ph.D  
**DIRECTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

Dirección: Panamericana Sur km 1 1/2, Teléfono:  
593 (03) 2 998200 Ext. 3010 [www.espoch.edu.ec](http://www.espoch.edu.ec)  
[espochnoticias@gmail.com](mailto:espochnoticias@gmail.com) Código Postal:  
EC060155

# ANEXO I: IDENTIDAD CORPORATIVA DE LOS DEFENSORES DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Diseño de la identidad corporativa del Programa Educativo con el fin de fomentar el sentido de pertenencia



Diseño de la identidad corporativa del Programa Educativo con el fin de fomentar el sentido de pertenencia

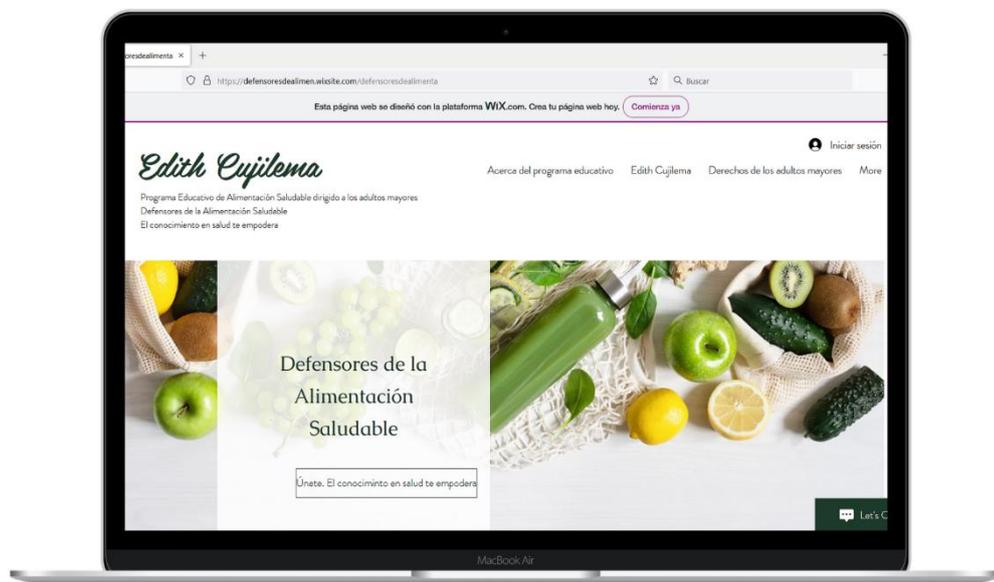




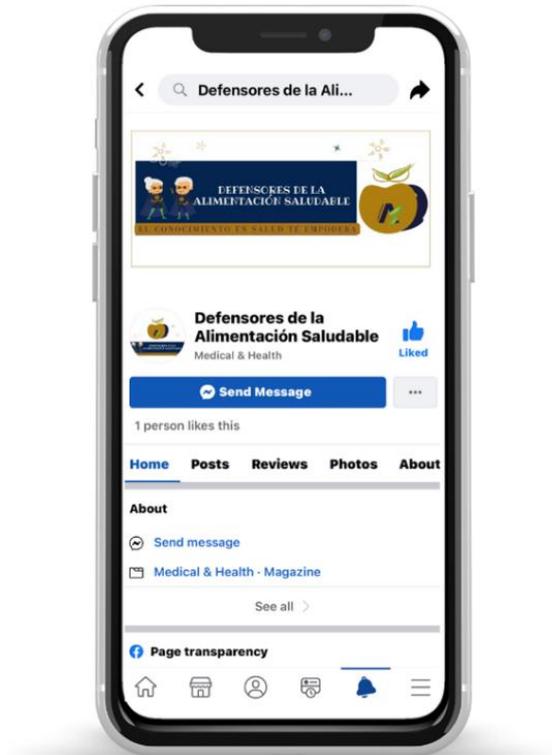
## ANEXO K: MARKETING ONLINE: PÁGINA WEB



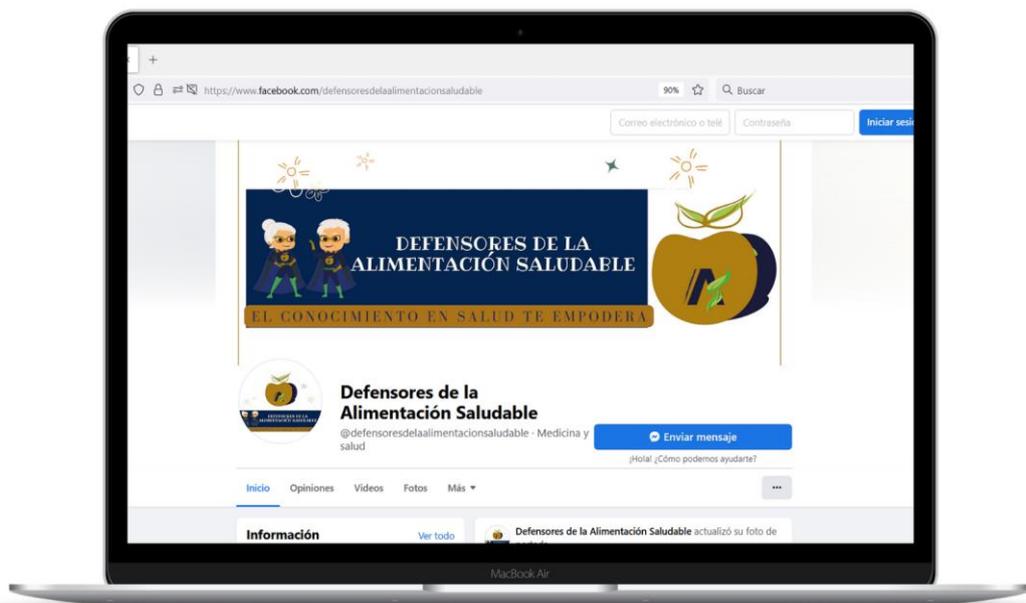
### Diseño de página web para los adultos mayores



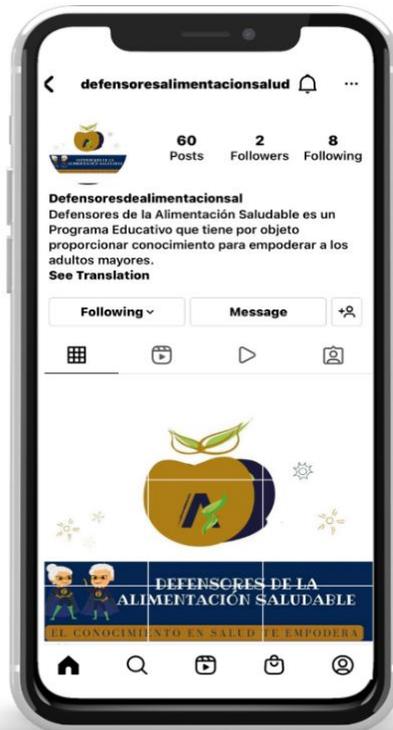
## ANEXO L: MARKETING ONLINE: PÁGINA DE FACEBOOK



Diseño de página de Facebook



## ANEXO M: MARKETING ONLINE: INSTAGRAM IMÁGENES Y REELS



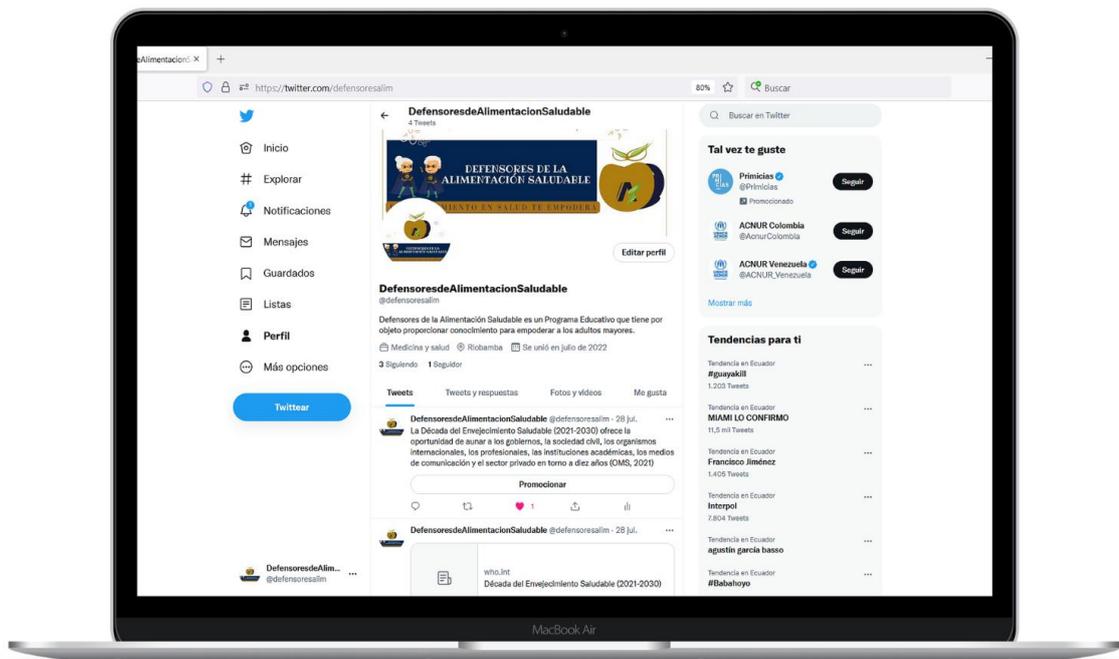
### Diseño de Instagram imágenes y Reels



## ANEXO N: MARKETING ONLINE: TWITTER



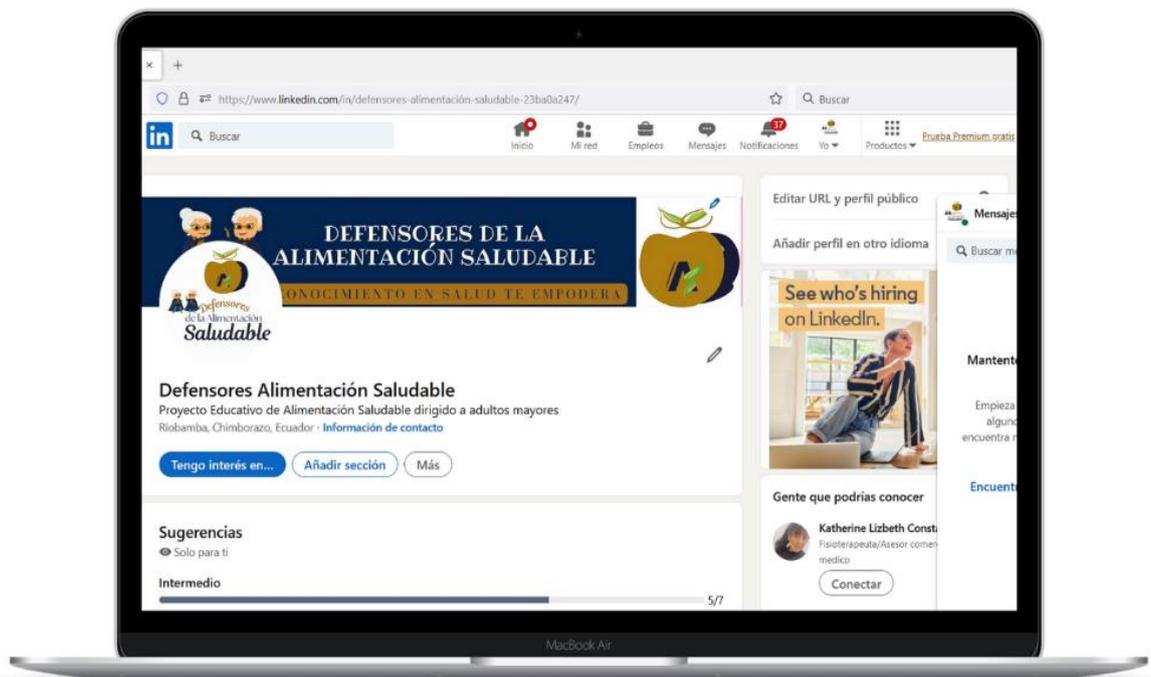
## Diseño de página de Twitter para las personas de tercera edad



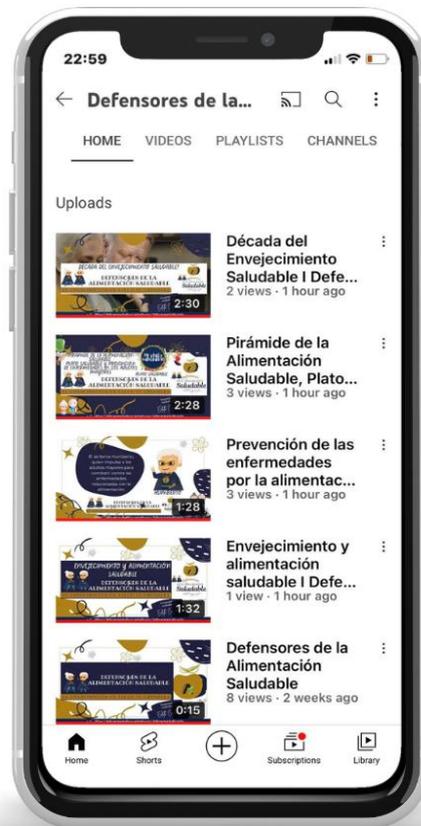
## ANEXO O: MARKETING ONLINE: LINKEDIN



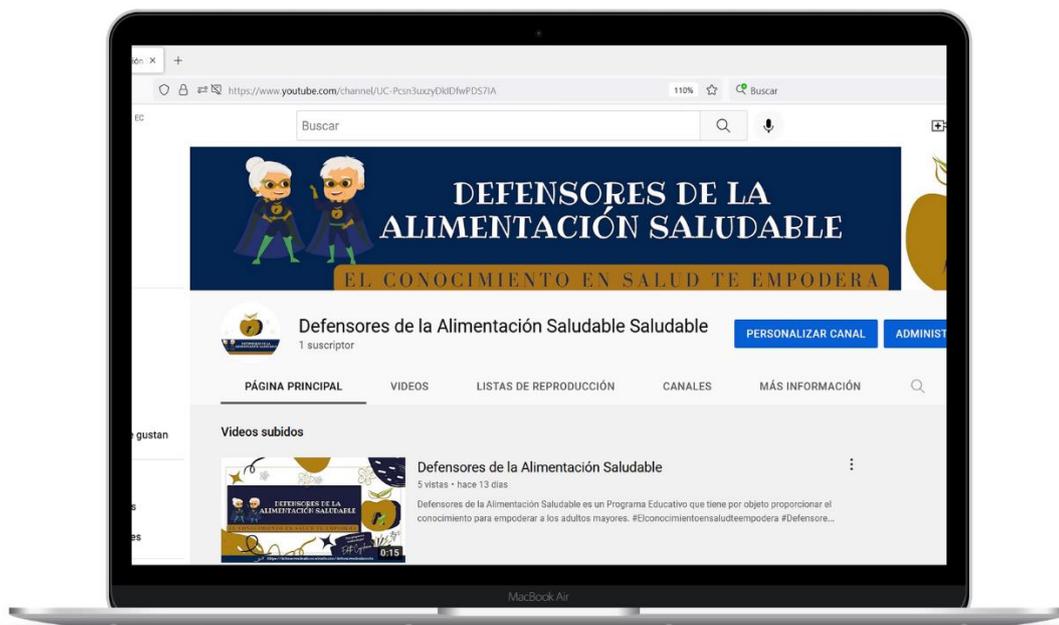
Diseño de página LinkedIn para las personas de tercera edad



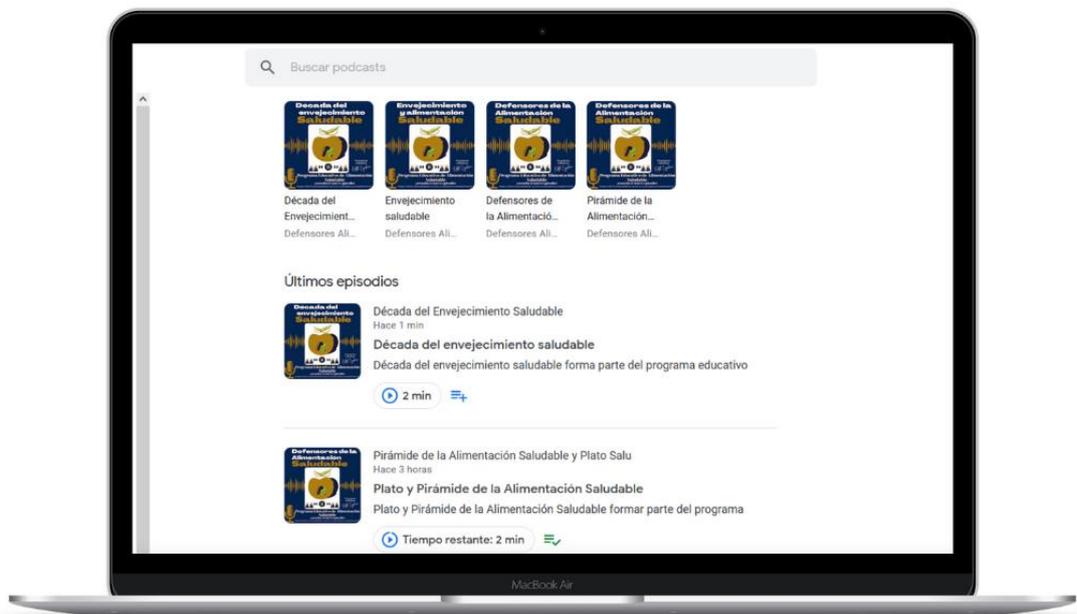
## ANEXO P: MARKETING ONLINE: YOUTUBE VIDEOS EDUCATIVOS



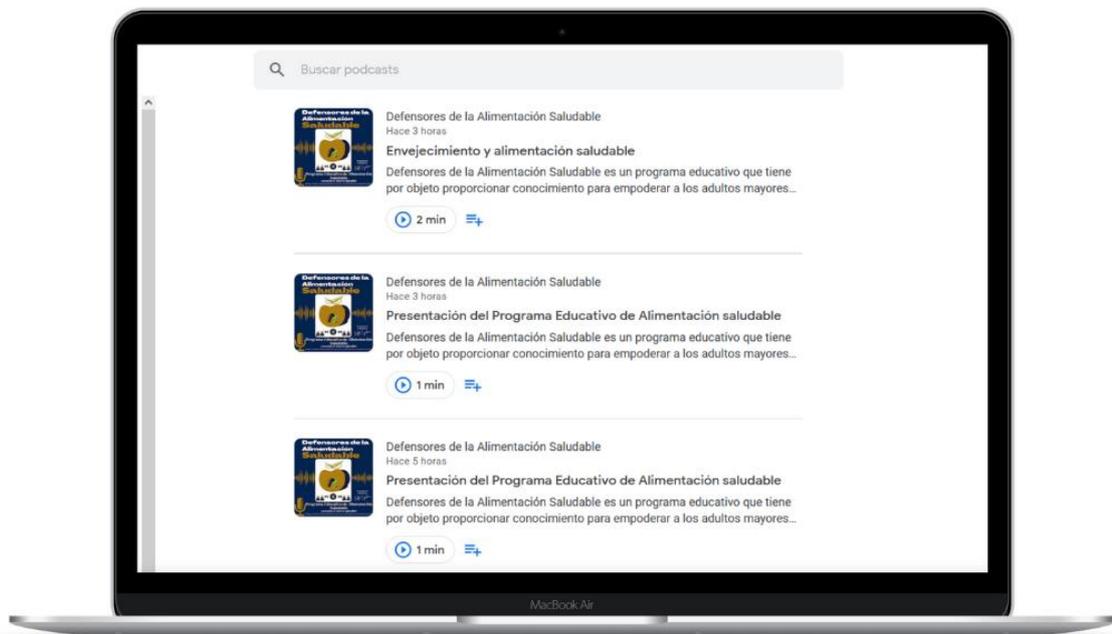
Diseño de canal de Youtube videos educativos para el adulto mayor



## ANEXO Q: LOS PÓDCAST EDUCATIVOS



### Diseño de pódcast educativos dirigido al adulto mayor



## ANEXO R: APLICACIÓN DE LA ENCUESTA

Se aplicó la encuesta validada por expertos de la salud dirigido a las personas de la tercera edad



Encuesta validada por expertos de la salud dirigido a las personas de la tercera edad



## ANEXO S: PRESENTACIÓN DEL MATERIAL EDUCATIVO



Presentación del material educativo dirigido a los adultos mayores



## ANEXO T: MAQUETA DE LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



## ANEXO U: MAQUETA DEL PLATO SALUDABLE, CONSUMO DE AGUA, DESAYUNO SALUDABLE Y DOMINÓ DE FRUTAS



## ANEXO V: ACTIVIDAD EDUCATIVA 1

Presentación del Programa Educativo “Defensores de la Alimentación Saludable” e Intervención Educativa sobre el Envejecimiento y Alimentación Saludable en las personas de la tercera edad



Video educativo sobre Envejecimiento y Alimentación Saludable en las personas de la tercera edad en del Programa Educativo sobre Alimentación Saludable



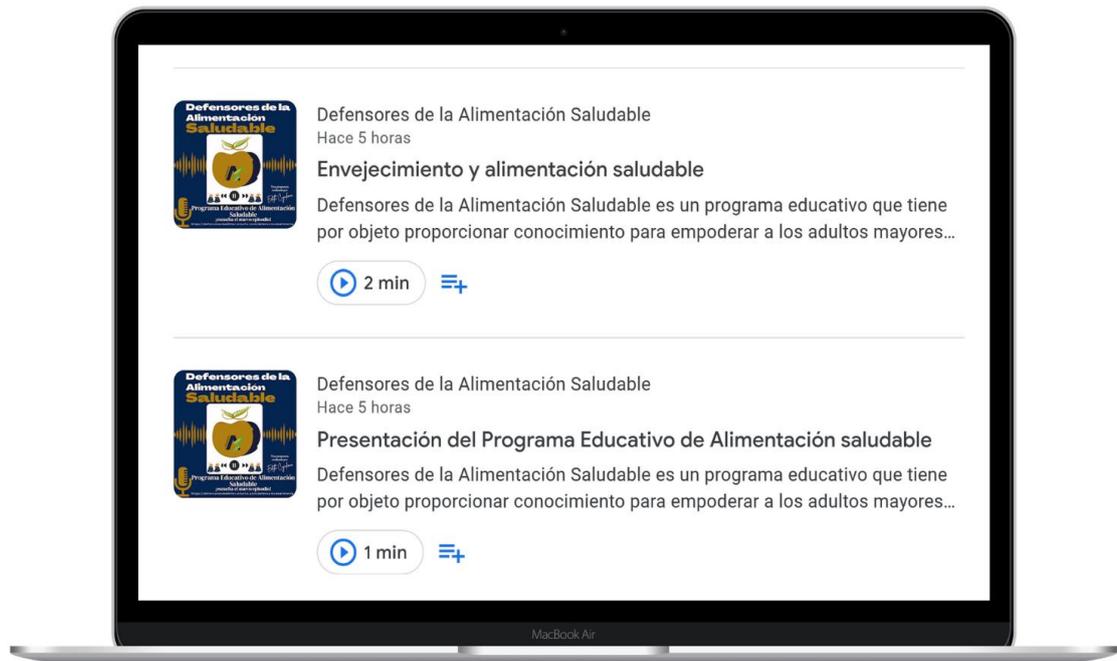
Infografía sobre el envejecimiento y Alimentación Saludable en las personas de la tercera edad del Programa Educativo “Defensores de la Alimentación Saludable”



Trípticos sobre el envejecimiento y Alimentación Saludable en las personas de la tercera edad del Programa Educativo “Defensores de la Alimentación Saludable”



Pódcast sobre el envejecimiento y Alimentación Saludable en las personas de la tercera edad del Programa Educativo “Defensores de la Alimentación Saludable”



## ANEXO W: ACTIVIDAD EDUCATIVA 2

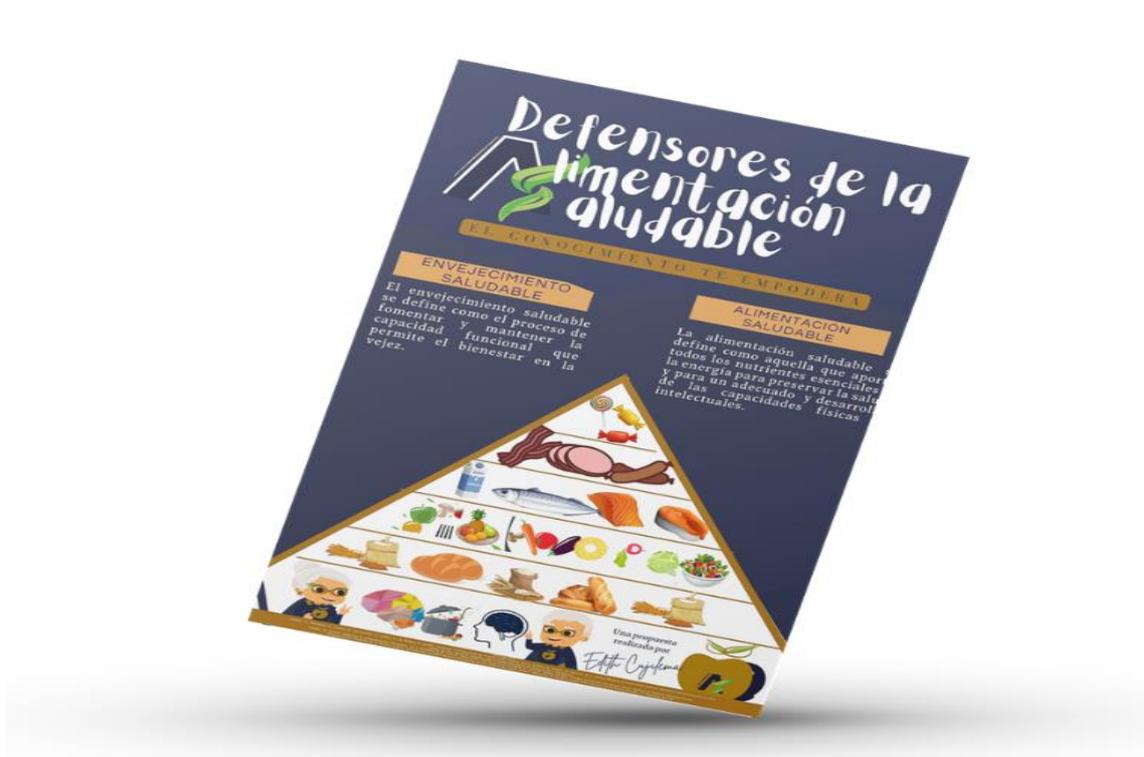
Intervención Educativa sobre la importancia de la Pirámide de la Alimentación Saludable con la perspectiva del envejecimiento saludable



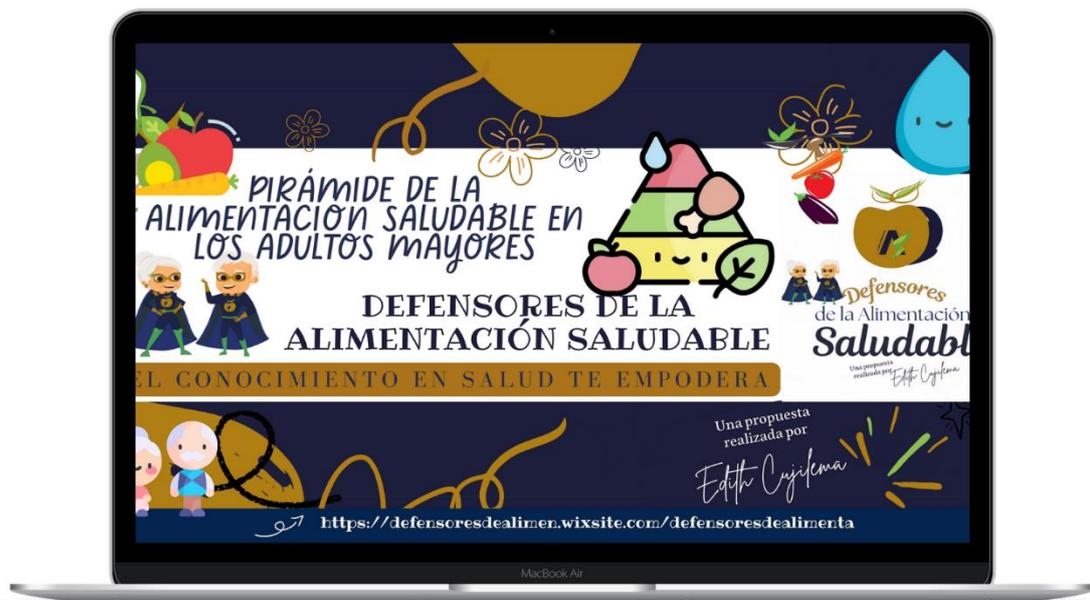
Maqueta Educativa de Pirámide de la Alimentación Saludable con la perspectiva del envejecimiento saludable



Afiche Educativo sobre la importancia de la Pirámide de la Alimentación Saludable con la perspectiva del envejecimiento saludable



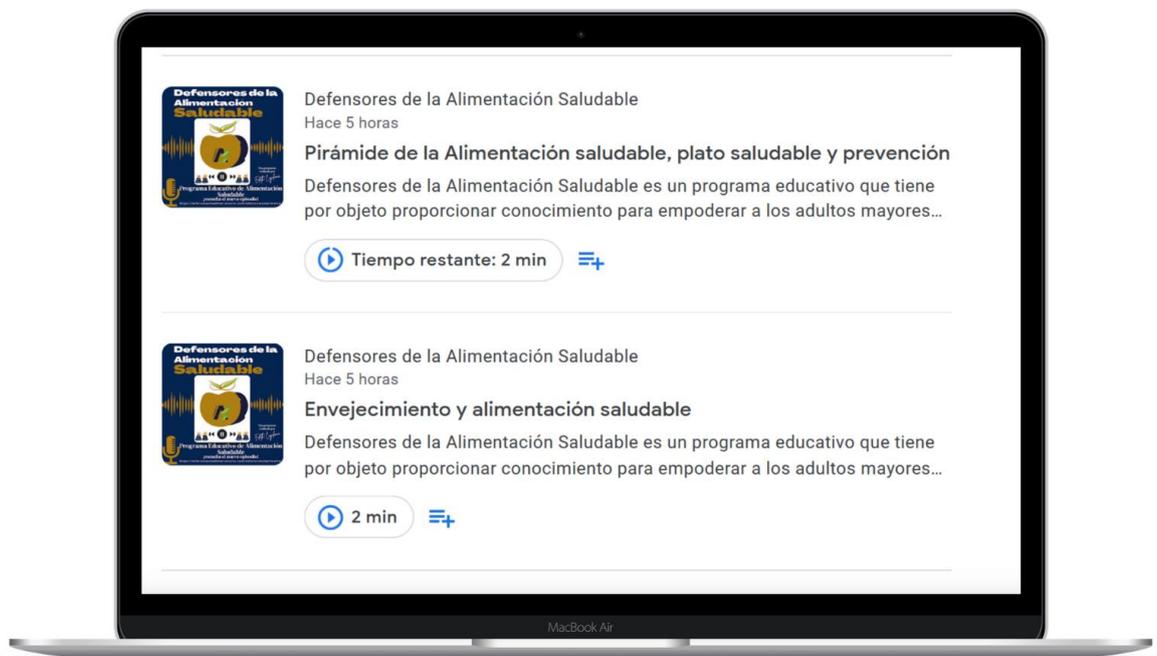
Video Educativo sobre la importancia de la Pirámide de la Alimentación Saludable con la perspectiva del envejecimiento saludable



Trípticos Educativos sobre la importancia de la Pirámide de la Alimentación Saludable con la perspectiva del envejecimiento saludable



Pódcast Educativo sobre la importancia de la Pirámide de la Alimentación Saludable con la perspectiva del envejecimiento saludable



## ANEXO X: ACTIVIDAD EDUCATIVA 3

Intervención Educativa sobre la Nutrición y las características de la dieta saludable en los adultos mayores



Video Educativo sobre la Nutrición y las características de la dieta saludable en los adultos mayores



Infografía Educativa sobre la Nutrición y las características de la dieta saludable en los adultos mayores

The infographic is presented on a smartphone screen. At the top, there are four logos: two stylized apples, the logo of the Universidad Politécnica de Cuenca (UPC), and the logo of the Facultad de Salud Pública (FSP) of the Universidad de Cuenca (EPOCH). Below the logos, the title reads "Defensores de la Alimentación Saludable" with the subtitle "El conocimiento te empodera". The main heading is "Programa Educativo de Alimentación Saludable dirigida a los adultos mayores del Centro de Cuidado y Atención al adulto mayor 'San Sebastián'".

**NUTRICIÓN**

La nutrición es la ciencia que postula los conocimientos y estudia los alimentos.

**DIETA**

Se define como todos los alimentos que se ingieren en un día. Una dieta debe ser moderada y equilibrada.

**MODERADA**

Debe consumirse cantidades adecuadas entre todos los alimentos para mantener un peso adecuado.

**EQUILIBRADA**

Guardar las proporciones adecuadas entre todos los alimentos que conforman los diferentes grupos de alimentos.

Bibliografía  
Rueda, H. (2005). Capítulo 5. Alimentación saludable. En L. Rueda, & H. Cuervo, (Eds.), *Salud en el adulto mayor y el adulto mayor*. 2ª edición (págs. 48-62). Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Editorial Médica Interamericana.  
Organización Mundial de la Salud. (2002). *Decenio del Envejecimiento Saludable en los Andes* (2002-2012). Obtenido de <https://www.who.int/es/andean-decade-of-healthy-aging>

At the bottom, there are social media icons for WhatsApp, Facebook, and Instagram, along with contact information for the program.

## ANEXO Y: ACTIVIDAD EDUCATIVA 4

Intervención Educativa Plato saludable en las personas de la tercera edad



Maqueta Educativa del Plato saludable en las personas de la tercera edad





## ANEXO Z: ACTIVIDAD EDUCATIVA 5

Intervención Educativa sobre Alimentación saludable para prevenir enfermedades en las personas de la tercera edad



Materiales Educativos sobre Alimentación saludable para prevenir enfermedades en las personas de la tercera edad



## ANEXO AA: ACTIVIDAD EDUCATIVA 6

Lanzamiento y entrega física de la Revista Educativa “Defensores de la Alimentación Saludable”



Presentación del contenido de la Revista Educativa “Defensores de la Alimentación Saludable”



## ANEXO BB: ACTIVIDAD EDUCATIVA 7

Taller N° 1 de expresión artística y arteterapia: dibujo y pintura

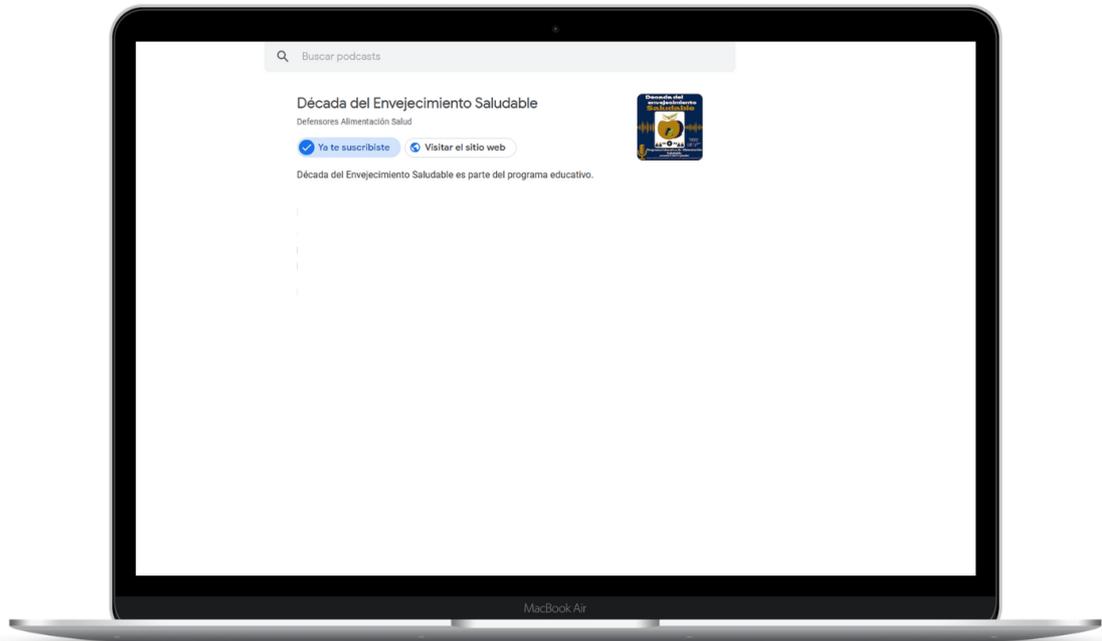


Indicaciones para el Taller N° 1 de expresión artística y arteterapia: dibujo y pintura



## ANEXO CC: ACTIVIDAD EDUCATIVA 8

*Pódcast* Década del envejecimiento saludable y los derechos humanos sobre la Alimentación Saludable en los adultos mayores



Video Educativo sobre la Década del envejecimiento saludable y los derechos humanos sobre la Alimentación Saludable en los adultos mayores



Con la Dra. Victoria, promocionando una alimentación saludable para el adulto mayor



Con la Dra. Victoria, promocionando una alimentación saludable para el adulto mayor



**ANEXO DD: ACTIVIDAD EDUCATIVA 9**

Indicaciones del Taller N° 2 Dominó de frutas y rompecabezas de encaje de madera para adultos mayores



Indicaciones del Taller N° 2 Dominó de frutas y rompecabezas de encaje de madera para adultos mayores





epoch

Dirección de Bibliotecas y  
Recursos del Aprendizaje

UNIDAD DE PROCESOS TÉCNICOS Y ANÁLISIS BIBLIOGRÁFICO Y  
DOCUMENTAL

REVISIÓN DE NORMAS TÉCNICAS, RESUMEN Y BIBLIOGRAFÍA

Fecha de entrega: 01 / 03 / 2023

<b>INFORMACIÓN DEL AUTOR/A (S)</b>
<b>Nombres – Apellidos:</b> EDITH PAOLA CUJILEMA QUINCHUELA
<b>INFORMACIÓN INSTITUCIONAL</b>
<b>Facultad:</b> SALUD PÚBLICA
<b>Carrera:</b> PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD
<b>Título a optar:</b> LICENCIADA EN PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD
<b>f. Analista de Biblioteca responsable:</b> Ing. CPA. Rafael Inty Salto Hidalgo

0355-DBRA-UPT-2023

