

EDUCACIÓN NUTRICIONAL PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS MAYORES

Elsy Belén Santillán-Espinoza*



<https://orcid.org/0009-0001-9971-1069>

José Luis Pérez-Rojas**



<https://orcid.org/0000-0002-8958-5556>

Edwin Rogelio Guanga-Casco***



<https://orcid.org/0000-0003-0147-3363>

RECIBIDO: 26/06/2024 / ACEPTADO: 28/08/2024 / PUBLICADO: 15/09/2024

Cómo citar: Santillán-Espinoza, E., Pérez-Rojas, J., Guanga-Casco, E. (2024). Educación nutricional para el fortalecimiento de la calidad de vida en adultos mayores. *Telos: Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales*, 26(3), 917-938. www.doi.org/10.36390/telos263.09

RESUMEN

La adopción de hábitos saludables en lo que concierne a la alimentación puede ser considerado una necesidad en cualquier etapa de la vida, sin embargo, esta convicción es mayor, cuando se trata de impulsar la calidad de vida en adultos mayores que requieren más atención, en cuanto a la forma y contenido de su alimentación. Es claro, en ese sentido que, cuando se le relaciona con la salud, la calidad de vida adquiere una perspectiva integral en donde, el bienestar individual esta relacionado, tanto con el cuidado personal a la hora de alimentarse o adquirir practicas de vida saludables, como con el establecimiento de las relaciones en el entorno en el que se desenvuelven los individuos. En esa perspectiva, este artículo, se propuso como objetivo, caracterizar la pertinencia de las estrategias educativas para fomentar habitos nutricionales que favorezcan la calidad de vida de los adultos mayores en una localidad ecuatoriana. Metodologicamente es una investigación mixta, que incluyó un cuestionario sobre educación nutricional, dirigido a algunos encargados de la atención alimentaria y, una muestra de los adultos mayores que habitan en el contexto en estudio. Entre los resultados destaca la importancia de las estrategias con un enfoque sociocultural a la hora de educar nutricionalmente para orientar la adopción de habitos alimenticios que pueden mejorar la calidad de vida, en adultos mayores.

* *Autor de correspondencia.* Nutricionista Dietista, Escuela Superior Politécnica del Chimborazo. Magíster en Nutrición Clínica, Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Responsable Zonal del Proyecto Ecuador Libre de Desnutrición Infantil – PELDI (MSP). belemy_ic10@hotmail.com

** Ingeniero en Electrónica y Telecomunicaciones, Universidad Nacional de Chimborazo. Máster Universitario en Ingeniería en Matemática y Computación, Universidad Internacional de la Rioja. Docente en la Escuela Superior Politécnica del Chimborazo – Ecuador. jose.perezl@esepoch.edu.ec

*** Doctor en Química por la Escuela Súper politécnica de Chimborazo – Ecuador. Magíster en Ingeniería Química Aplicada por la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Docente en la Escuela Superior Politécnica del Chimborazo – Ecuador. edwin.quanga@esepoch.edu.ec



Palabras claves: educación nutricional, calidad de vida, adultos mayores, hábitos saludables, estilo de vida

Nutritional education to strengthening the quality of life in older adults

ABSTRACT

The adoption of healthy habits regarding food can be considered a necessity at any stage of life. However, this conviction is more significant when it comes to boosting the quality of life in older adults who require more attention regarding the form and content of their diet. In this sense, it is clear that, when related to health, quality of life acquires a comprehensive perspective where individual well-being is related, both to personal care when eating or acquiring healthy lifestyle practices, as with the establishment of relationships in the environment in which individuals operate. From this perspective, this article aimed to interpret the relevance of educational strategies to promote nutritional habits that favor the quality of life of older adults in an Ecuadorian town. From the point of view of methodology, an approach was carried out from the mixed approach, which involved, at first, a hermeneutics of the theories and approaches that relate nutritional education to quality of life. Subsequently, the results of a questionnaire on nutritional education are analyzed, aimed at a sample of older adults who live in the context under study, to assess their knowledge regarding nutritional education in relation to their quality of life. Finally, it can be confirmed that older adults' nutritional education level guides them in adopting eating habits that can improve their quality of life.

Keywords: nutritional education, quality of life, older adults, healthy habits, lifestyle.

Introducción

En general, la preocupación por una adecuada alimentación de la población latinoamericana, no es un tema de reciente data. De hecho, los problemas de salud que se acrecentaron a propósito de la pandemia a finales de la segunda década de este siglo, intensificaron los esfuerzos de los diferentes gobiernos y, organismos multilaterales, para apuntalar la adopción de hábitos para una alimentación saludable en el subcontinente. Al respecto, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2020), afirma que, "Hoy, en América Latina y el Caribe, 1 de cada 5 territorios se encuentra altamente rezagado por la malnutrición, ya sea por retraso del crecimiento o por sobrepeso" (p. 8), lo que indica en parte, la urgencia de promover la educación nutricional en esta región.

En tal sentido, educar nutricionalmente se muestra como una estrategia pertinente, independientemente del grupo poblacional del que se trate pero, lo es más, en el contexto de los adultos mayores que, por sus condiciones etarias, tienden a necesitar mayores cuidados, en cuanto a lo que consumen y, como lo hacen. El Banco Mundial (2007), reafirma esto, al destacar que, el problema alimentario en nuestros países, no es solo, un tema de mayor producción o, de calidad de los alimentos, igualmente importante, son las variables educativas que propugnen un mayor conocimiento de las personas, especialmente de la tercera edad, en lo relativo al consumo y, las practicas saludables de alimentación.

Estas organizaciones internacionales, como la FAO y el BM, se han propuesto así, mantener una constante promoción de los hábitos nutricionales que contribuyan a la salud de la población, reduciendo de esa manera, la presión sobre los sistemas sanitarios de la región, al bajar los índices de morbilidad que derivan de la malnutrición. Entonces, la alimentación saludable, vista desde el enfoque educativo, asume un mayor nivel de complejidad que involucra, el fomento de dinámicas para mantener una sociedad sanitariamente sostenible y como señalan Changotasi y Joza (2023), el combate de la malnutrición, es una necesidad, tanto para las familias como para los gobiernos; “En todos los casos (...), el objetivo principal ha sido la disminución de los índices de mortalidad asociados a este fenómeno” (p.341).

En líneas generales, debe entenderse que la buena nutrición es una herramienta indispensable para la consolidación del bienestar social y el desarrollo económico, desde cualquier perspectiva. Una población bien alimentada, tiene mayores posibilidades de utilizar sus talentos, en el provecho colectivo, lo que termina por impulsar las políticas públicas para el desarrollo de las comunidades. En ese sentido, enfrentar los problemas que representan enfermedades como la desnutrición, la obesidad, entre otros, se puede facilitar, si las familias reciben la información y, la formación que mejore sus decisiones a la hora de seleccionar sus alimentos, más allá de lo que puede significar, el acceso a esa alimentación.

Ahora bien, aunque educarse para nutrirse mejor es necesario a cualquier edad, no cabe duda que, en la medida que se envejece esa necesidad es mayor. Es importante que la población de edad avanzada fortalezca su estado nutricional, como una estrategia de salud, en una etapa en donde suelen agudizarse algunos problemas, ya sean físicos o fisiológicos. Chavarría et al. (2017), afirman, en cuanto a este tema que, “Envejecer con éxito, depende, en gran medida de factores relacionados con hábitos saludables, que incluyen una restricción calórica y hábitos alimentarios adecuados” (p.3). Se concibe así, la educación nutricional como un factor adicional, a los que pueden promoverse sanitariamente, para la consolidación de una vejez digna.

En ese mismo orden de ideas, Flores (2023), al analizar la relación entre la nutrición y la calidad de vida para los adultos mayores, considera que, para el caso latinoamericano, se deben adelantar estrategias educativas, paralelas a las acciones socioeconómicas, que propicien circunstancias más favorables para un envejecimiento manteniendo la fortaleza de la salud. El disfrute de una vida sana, en la etapa de adulto mayor, deviene salud física y mental pues, solo así, se puede decir que se garantiza la calidad de vida. El acceso a la alimentación balanceada, conjuntamente con las oportunidades de recreación y cuidados médicos, si es necesario, son parte de los factores que intervienen en la garantía de la longevidad de la población.

En el caso ecuatoriano, las estrategias para mejorar el estado nutricional de los adultos mayores, forman parte del paradigma social y constitucional relativo al buen vivir, que priva en el país desde la segunda década de este siglo. Esto no significa que anteriormente no se hayan formulado políticas de bienestar social dirigidas a ese segmento poblacional sino que, en ese proceso inaugurado por la Constitución de 2008, se ha enfocado con mayor integralidad esta situación. Esto también forma parte, de la dinámica poblacional en que la esperanza de vida se ha incrementado en el país y, eso se evidencia en un envejecimiento progresivo de la población, demandando una mayor atención al respecto. (Álvarez et al., 2020).

De cualquier modo, la educación nutricional del adulto mayor en Ecuador se debe enfocar como un fenómeno multifactorial, cuya comprensión pone en juego lo social, los aspectos culturales, lo fisiológico y, hasta lo psicológico. Es preciso, que al estudiar esta temática, la aproximación, tanto teórica como práctica, incluya esa integralidad de factores que le pueden dar sentido a las acciones que se deriven de la investigación. Las personas que se encuentran en la etapa de adultos mayores en el país, requieren entonces internalizar algunos conocimientos relativos a las condiciones que debe reunir la alimentación, para ser completa y, nutricionalmente beneficiosa.

Siendo así, es importante reconocer que, aunque la calidad de vida del adulto mayor es un concepto integral, que tiene que ver con aspectos subjetivos como la confianza, los grados de satisfacción personal y la capacidad para socializar desde el enfoque de esta investigación, se destacan además, las estrategias de tipo socioeducativas que se pueden implementar para fomentar el cuidado alimenticio como un instrumento para alcanzar una vida plena, más allá de las limitaciones propias que impone el envejecimiento natural de todo ser humano. La nutrición bien implementada, se transforma así en una de las determinantes en la atención del adulto mayor, bien sea, en el seno de cada familia o, en instituciones creadas por el Estado, para concretar las políticas orientadas al bienestar de la población en condiciones más propensas a la vulneración de sus derechos (López, 2020).

En ese orden de ideas, en el marco de este estudio se realiza una revisión documental sobre el tema, de forma de registrar los progresos teóricos que se han realizado en el área abordada, así como, una aproximación empírica tomando como referencia a los adultos que reciben atención como asilados en el Centro Geriátrico Esteban Quirola de la Ciudad de Machala. Concretamente se busca responder a la pregunta de investigación enunciada así: ¿Qué conocimientos de educación nutricional, son pertinentes para fomentar hábitos que favorezcan la calidad de vida de los adultos mayores en el Centro Geriátrico Esteban Quirola de la Ciudad de Machala?

Los fundamentos metodológicos del estudio, se encuentran en el enfoque mixto que, de acuerdo con Cueva et al., (2023) permite integrar, “múltiples perspectivas y enfoques en una misma investigación, lo que proporciona una comprensión más completa y enriquecedora de los fenómenos estudiados” (p.83). De esta manera, en principio se desarrolla un abordaje teórico, de las dimensiones conceptuales referidas a la educación nutricional y sus estrategias de implementación en contextos en los que se desenvuelven los adultos mayores.

Así mismo, la investigación se puede definir como descriptiva, puesto que se detiene en una caracterización de la educación nutricional, mostrando aquellos aspectos que le son inherentes en la teoría y en la praxis. Tiene un carácter bibliográfica porque se ha documentado el tema, tratando de incluir la literatura especializada, producida sobre la temática y, que pueda ser revisada nuevamente en otros estudios similares y; se trata de un diseño de campo, porque se ha enfocado un contexto empírico determinado, correspondiente a las circunstancias que rodean la dinámica de una institución geriátrica que funciona en una ciudad de Ecuador.

Aspectos Teóricos

Abordar el tema de la educación nutricional orientada a la formación de los adultos mayores para apoyar su calidad de vida, es una tarea que, como ya se dijo, refiere a una variedad de factores, algunos de ellos, tratados, con relativa amplitud, por algunos estudiosos

en el área. Es por ello que, en un principio, el estudio se detiene en las aristas teóricas que rodean la temática, con la perspectiva de presentar, algunas teorías, conceptos o investigaciones que contribuyen a entender la importancia de educar para una alimentación nutritiva en una etapa de la vida, donde eso puede representar parte de la prevención de complicaciones de la salud.

La Nutrición y sus enfoques

En términos generales, el aspecto nutricional es importante para mantener una calidad de vida aceptable y, la salud de manera integral. Uno de los principales impedimentos para que hoy día se puedan tener hábitos nutricionales saludables, se relaciona con el estrés y la velocidad con la que se desarrolla la cotidianidad en la sociedad contemporánea. Tal como afirma Solís (2020), “hay prisa para todo. Debido a esto, gran parte de la población opta por alimentarse con productos precocinados, por la comida rápida y por no gastar tiempo ni recursos en el cuidado de la alimentación” (p. 3).

De acuerdo con Corios y Arbonés, (2009) “el gran impulso en los estudios sobre nutrición se inició en el siglo XVIII con Lavoisier y Laplace, que empezaron a aplicar la tecnología al estudio de los procesos de obtención de energía a partir de los alimentos” (p. 443). Por supuesto, en la medida en que la medicina y, las ciencias en general, fueron despejando incógnitas, respecto a los alimentos y sus propiedades, entre ellas, las vitaminas, los estudios acerca de la relación entre el consumo alimenticio y la preservación de la salud, adquirieron un mayor reconocimiento y rigurosidad, trascendiendo incluso, el ámbito estrictamente médico.

La nutrición puede enfocarse además, como un fenómeno que integra la visión del ser humano como un ser biológico psicológico y cultural (De La Cruz, 2012). De hecho, la forma en que los individuos acceden a los alimentos, los preparan y los consumen, dan cuenta de un sustrato axiológico que está determinado por el contexto cultural en el que se desenvuelven e interactúan socialmente. En ese sentido, la alimentación, más allá del análisis de sus componentes relativos a las proteínas, vitaminas, grasas, entre otros, se convierte en una variable biopsicosocial y como tal, ha de ser estudiada.

Esta concepción deja claro que el tema nutricional no depende únicamente de la cultura alimentaria que tengan las personas, de su edad, de su posición social o, de su capacidad de compra. En muchas ocasiones, es un fenómeno que deriva de las circunstancias geotemporales y el estilo de vida que se adopta como consecuencia de ese contexto en el que se desenvuelven, independientemente de pertenecer a determinados grupos, como pueden ser el caso de los adultos mayores.

En suma, se considera que hoy día hay suficiente evidencia de la relación entre el modelo de consumo alimentario y la calidad de vida de las personas. Siendo así, la cantidad y el tipo de alimentos consumidos, proporciona importantes antecedentes que pueden relacionarse con un proceso de envejecimiento saludable (Fonseca et al., 2020). Es por ello que el conocimiento del consumo de alimentos, así como de los hábitos, frecuencias y preferencias alimentarias de un individuo, son imprescindibles para emprender cualquier iniciativa que busque la difusión de la educación nutricional.

Dimensiones conceptuales de la Educación Nutricional (EN)

La perspectiva educativa respecto a la nutrición y su importancia para todas las personas, combina, tanto el compromiso de quienes asumen la labor de la enseñanza de hábitos saludables al alimentarse como, la voluntad de aquellos que se alimentan en función de su bienestar holístico. Desde el punto de vista conceptual, la misma Organización Mundial de la Salud (OMS), considera que la educación nutricional no solo debe proporcionar información sobre los alimentos y sus nutrientes, sino que también ofrece herramientas para saber qué hacer y cómo actuar para mejorar la alimentación.

Por su parte, García (2020), establece una relación directa entre la nutrición y la salud, ya sea en su dimensión individual o colectiva. En el planteamiento de esta autora, se refuerza la visión integral que debe contemplar la estrategia educativa aplicada a la adopción de hábitos alimentarios saludables. No se trata únicamente de ilustrar el camino para el consumo suficiente de nutrientes y el equilibrio de los mismos, solo se puede educar nutricionalmente, si se tienen presentes, las características socioculturales, fisiológicas y psicológicas de los discentes. En el mismo documento de García, enumera algunos principios para la educación nutricional, entre los cuales están:

- Comer es también una acción humana que debe aprenderse y enseñarse como cualquier otra habilidad social
- Los hábitos alimentarios son acumulativos, al introducir en una familia un nuevo hábito alimentario, este se trasmite a las siguientes generaciones
- La conducta alimentaria está en constante cambio, por lo que es permeable a diferentes enfoques o estrategias según el contexto o el tipo de alimentos.

Estos principios implican que la educación nutricional se concreta en la medida en que se van transformando valores y acciones respecto a la importancia y funciones de la alimentación. Sin olvidar que este tipo de educación, como aquella que prepara para ejercer una profesión, tiene naturaleza social, dado que se busca construir una sociedad sana que pueda desarrollarse con plenitud en las diferentes esferas de la vida. No cambiar a tiempo, hábitos alimenticios perniciosos, se traduce en dificultades para una vejez saludable que garantice y una mayor calidad de vida, en una edad en que suelen aparecer las enfermedades.

En lo que respecta a las estrategias para una educación alimentaria y nutricional adecuada, algunos autores como Pinto y Balderas (2022), consideran que la orientación alimentaria puede variar según el enfoque que se adopte. Así, un enfoque nutricionista, por ejemplo, asume que la malnutrición es un problema que deriva de la poca información que tienen las personas, acerca del contenido calórico o proteico que tienen los alimentos. “cada persona debe contar con los saberes suficientes sobre comidas, raciones y salud, de manera que sean capaces de tomar decisiones correctas dentro de los cambios del sistema alimentario” (p.94).

De Beausset (2018), plantea que los cambios en los hábitos alimenticios, pueden impulsarse con mayor rapidez, si se utilizan estrategias educativas de corte constructivista. Se entiende que toda educación, para ser exitosa, debe lograr cambios en los conocimientos y las actitudes, por ello es adecuado conseguir un involucramiento pleno de las personas que se instruyen nutricionalmente, para que puedan aprovechar e implementar en su cotidianidad ese saber alimentario. Visto de esa forma, este enfoque requiere que se dé una relación dialógica,

desarrollando herramientas no solo cognitivas sino, de tipo actitudinal que convierta los conceptos y teorías en prácticas alimentarias.

La nutrición vista desde la educación, busca revertir conductas alimentarias que, se quedan justamente, en la creencia de la alimentación como un acto simplemente biológico. Desde la perspectiva sociológica, la educación nutricional implica la consideración de la familia como parte de un engranaje estructurado para la convivencia en la cual, es de suma importancia el conocimiento acerca de lo que se consume y sus consecuencias para las diferentes actividades que se realizan diariamente. Esta mirada social de la nutrición no tiene nada de novedosa pues, si se presta atención a la relación entre alimentación y sociedad, es un hecho que las personas, mayormente comparten, se relacionan e interactúan, con mediación del acto alimentario (Delgadillo y Arzate, 2018).

En ese sentido, además de lo que aconsejan los expertos en nutrición y, lo que la misma cultura alimentaria ha reproducido como patrones de consumo, es preciso que se den acciones focalizadas para elevar la educación nutricional, de manera que, desde lo educativo, con ideas y conocimiento, puedan superarse las conductas alimentarias que lesionan la salud. Educar para la nutrición es una tarea necesaria y, desde organismos multilaterales como la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), se ha alertado en esta orientación, enfatizando que, entre las estrategias estructurales para alcanzar una alimentación nutritiva a nivel de los niños escolares, la educación no puede faltar (Maury et al., 2017).

Específicamente, para el caso ecuatoriano, Quezada et al., (2017), al valorar las relaciones socioculturales que implican la posibilidad de alimentarse nutritivamente, señalan que Ecuador aparece como un país privilegiado por su gran riqueza natural y las potencialidades agroalimentarias que presenta. Es así como se exponen en el libro, las diferentes opciones que en materia de producción y consumo de alimentos, tiene la sociedad ecuatoriana, Haciendo énfasis también en el desarrollo cognitivo de la población, para distinguir una alimentación saludable de aquella que no lo es; considerando las circunstancias en las que se desenvuelve esa población.

Cuando se detienen en la realidad del país, estos autores destacan que existen aspectos decisivos en los resultados nutricionales de la cultura alimentaria. Aquí, el hecho de ser un Estado plurinacional, con una gran diversidad étnica, juega a favor de una ampliación de los conocimientos, pero también le agregan complejidad al tema de la cultura alimentaria. De cualquier manera, el enfoque educativo de la nutrición, requiere en el caso ecuatoriano, sopesar las creencias y sus derivaciones conductuales, para pensar y ejecutar estrategias que complementen lo social, lo económico y lo educativo, ahí, en esa complementariedad puede estar el éxito de las políticas públicas que se desarrollan en el país, articuladas con programas multilaterales de la ONU y la FAO.

Nutrición y Adulto mayor

Ahora bien, de acuerdo con la CEPAL (2020), las circunstancias y, las tendencias actuales respecto a la seguridad alimentaria en el mundo, no son nada alentadoras. De hecho, se considera que no hay posibilidades que el objetivo planteado para el 2030, acerca de alcanzar el hambre cero, se pueda lograr. Igualmente, en el aspecto nutricional, la ONU es pesimista, sus proyecciones apuntan a una agudización de los problemas para lograr una alimentación

saludable, por parte de los grupos sociales con mayor peligro de vulnerabilidad, particularmente los adultos mayores, por el riesgo que tienen de desarrollar patologías propias de la edad.

En ese ámbito de reflexión, Sánchez (2020), aborda la problemática que ha representado en todo el mundo, lograr una adecuada combinación entre los sistemas educativos y la capacidad de las familias o Estados nacionales, para garantizar la seguridad alimentaria. Para este autor, tanto la Organización Mundial de la Salud, como la FAO y la UNESCO, deben mancomunar esfuerzo para que el tema de la alimentación saludable, además de tener un matiz económico, sea tratado como un tema educativo. La educación nutricional es tan importante, porque, en algunas ocasiones, las debilidades que muestran algunas personas, tiene raíces en su cultura alimentaria.

Es cierto que los esfuerzos por impulsar la educación nutricional se han dado con mayor frecuencia en contexto escolares formales y con alumnos de las primeras etapas pero, no deja de ser importante que se planteen opciones en otros contextos y, con grupos poblacionales igualmente susceptibles de malnutrición, como son los centros de cuidados de adultos mayores. En todo caso, como señalan Maury et al (2017), cualquiera sea el contexto, los programas o iniciativas de intervención educativa, son necesarias porque refuerzan el nivel instruccional en cuanto a variables de tipo antropométricas, dietéticas y cognitivas.

Cuando se enfoca la nutrición en grupos especialmente vulnerables como los adultos mayores, entra en la discusión el tema de la igualdad social y la calidad de vida de estos segmentos poblacionales. En cuanto a ese aspecto, Fernández et al., (2017), en un estudio avalado por la CEPAL, pero enfocado en los casos de Ecuador, Chile y México, analiza la relación entre la seguridad alimentaria y la igualdad social. Allí, se busca destacar la necesidad que en el país, se tome en cuenta el acceso a una alimentación nutritiva, como un tema que atañe a la democracia misma, máxime en ese objetivo del Ecuador, de marchar hacia la consolidación de una vida plena, independientemente del momento político que se atravesase y la propuesta ideológica que planteen sus líderes.

El análisis del tema nutricional en la tercera edad, se ha redimensionado debido al incremento de la esperanza de vida y, en consecuencia, el envejecimiento progresivo de la población. En ese aspecto, la educación nutricional dirigida a los adultos mayores, va más allá de proveer información sobre la alimentación saludable, es más bien un esfuerzo humanístico para promover valores y habilidades que contribuyan a darle sentido a las prácticas alimentarias de estas personas, involucrando para ello, a las familias y las instituciones que se encuentran en este ámbito de las políticas públicas.

Es así como, al tratarse de personas mayores, el enfoque nutricional es un aditamento de los programas de atención sanitaria que se diseñan y orientan desde los Estados Nacionales. Tal como señala Fezer et al., (2015), “en el adulto mayor, la conducta alimentaria es difícilmente modificable debido a diferentes factores, como lo es la tradición, la cual da cuenta de aquellos valores y prácticas transmitidos de generación en generación y que marcan pautas de comportamiento” (p. 88). Son estas circunstancias, las que hacen que la tarea para implementar estrategias educativas con personas de este grupo etario se compliquen más que cuando se hace con niños, niñas o adolescentes.

El enfoque educativo de la alimentación con los adultos mayores, debe estar orientado por un adecuado diagnóstico nutricional que precede las diferentes estrategias a implementar. Se entiende que, conocer el estado nutricional de cualquier persona es una herramienta valiosa

los profesionales de la salud, cuando existe la necesidad de enfrentar alguna patología. Sin embargo, la valoración nutricional no es exclusiva de la medicina, desde la perspectiva de este estudio, debe ser también una estrategia para mantener una alimentación saludable en instituciones, en las que se cobijan grupos con mayor necesidad de cuidados, como las personas mayores que se encuentran en centros geriátricos.

Nutrición y calidad de vida en adultos mayores

Cuando se le vincula con la alimentación, la calidad de vida no tiene una sola orientación teórica pero, se trata de un binomio, cuya relación es imprescindible, dado que la nutrición es un condicionante para la realización de otras actividades, tales como el trabajo, el estudio, e incluso, la recreación. En palabras de Wanden et al., (2012) “Las alteraciones del estado nutricional tienen efectos que condicionan de manera importante la calidad de vida del individuo, impidiendo o cuando menos dificultando su desarrollo físico, fisiológico, psicológico y social” (p. 1877). Este planteamiento, se evidencia más aún, cuando se trata de personas mayores que requieren una alimentación más orientada a las condiciones particulares de cada uno.

En estos casos, la parte conceptual de lo que significa la nutrición adecuada, debe contextualizarse, según Martínez y Trescastro (2016), una alimentación nutritiva está compuesta de ciertos alimentos pero también de ciertos hábitos. Esto significa que no basta con poner a disposición de los adultos mayores, una alimentación, aparentemente saludable, por ejemplo, con verduras o frutas, es importante que lo hagan con algunas regulaciones y variedad para que el efecto nutricional se aproveche. Estos autores sugieren mantener la estrategia de la combinación, solo en aquellos casos en que las condiciones físicas y fisiológicas, así lo permitan.

Ahora bien, en la literatura especializada se insiste en que el concepto de calidad de vida, es multifactorial o, más bien, polisémico (Amador y Macarena, 2015). Asociarlo a la nutrición de las personas mayores, aunque forme parte de un ejercicio teórico enmarcado en esta investigación, en realidad es parte de una tendencia que propone una concepción integral que abunda en elementos de carácter humanísticos. Si bien, la alimentación nutritiva, contribuye al bienestar en la adultez, también es una estrategia para una socialización familiar con mayores grados de empatía y de reconocimiento mutuo entre niños, jóvenes y personas de edad avanzada.

Ahora bien, según la OMS, la calidad de vida puede entenderse como el “completo estado de bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad” (OMS, 2009). En esa definición, hay una clara orientación a la integralidad que representa ese equilibrio que implica en la actualidad, trabajar con el tema de la calidad de vida. En casos de personas mayores, es importante esta referencia porque son más propensos a afectaciones de su salud y, podría pensarse que basta con cuidar esa variable para que se hable de calidad de vida, por el contrario, en estos casos, hay que tener muy presente, el carácter subjetivo de ese bienestar, acompañando el cuidado médico, con la alimentación nutritiva, la recreación, entre otros aspectos.

En ese contexto cobra mayor vigencia la educación nutricional, pues, se trata de ir más allá de proveer alimentos; se trata de darle sentido y significado a lo que se consume, relacionándolo con la preservación del buen vivir. Gracias al proceso educativo, la persona en la edad adulta, se puede involucrar activamente en una alimentación nutritiva y puede definir los

objetivos y medios para lograrla de común acuerdo con su núcleo o, en el caso de encontrarse en una institución del Estado, como un geriátrico, puede interactuar con quienes manejan institución, acompañando los esfuerzos por mantener su calidad de vida.

Es así como, todas estas personas tienen derecho a ser educados para mantener un estado nutricional adecuado y ello, es mejor si lo hace personal capacitado, es decir, nutricionistas, médicos, enfermeros, enfermeros o enfermeras e incluso, docentes que estén formados en el área. En todo caso, ya sea en el marco de las actividades ordinarias que se hacen en casas de cuidado del adulto mayor o, en el desarrollo de políticas más globales, orientadas a este tema, las estrategias educativas deben hacer énfasis en la importancia de controlar los factores de riesgo asociados a la malnutrición, que se agravan con el paso de los años, entre ellos, la obesidad, el sedentarismo, la hipertensión arterial y el tabaquismo.

Metodología

El estudio se desarrolló mediante el enfoque de investigación mixta que, de acuerdo a Núñez (2017) "radica en la retroalimentación de los métodos cualitativos y cuantitativos dentro de una perspectiva metodológica única y coherente, que permitiría un mayor nivel de comprensión del objeto investigativo" (p.634). Otros autores reconocidos en el campo metodológico, como Hernández et al., (2014), afirman que, "La meta de la investigación mixta no es reemplazar a la investigación cuantitativa ni a la investigación cualitativa, sino utilizar las fortalezas de ambos tipos de indagación, combinándolas y tratando de minimizar sus debilidades potenciales" (p. 535).

En lo que respecta a su tipología, la investigación que sustenta este artículo tiene tres características principales, es descriptiva, bibliográfica y de campo. Los mismo autores Hernández et al., (2014), consideran que el carácter descriptivo de una investigación como esta, viene dado por la necesidad de abordar los rasgos más visibles de la realidad estudiada y presentarlos tal y como se presentan. Esto es, al abordar el tema de la educación nutricional y sus vinculaciones con la calidad de vida de los adultos mayores, en un geriátrico de la Ciudad de Machala, es preciso caracterizar ambas dimensiones del estudio, así como, describir el contexto empírico.

En atención a estos planteamientos, inicialmente, en la fundamentación teórica de esta investigación, se han analizado los diferentes conceptos e ideas de algunos autores, respecto a las variables de tipo social, educativo y, de salud, que involucran el tema, así como su importancia para impulsar estrategias de educación nutricional, en espacios concretos de socialización de adultos mayores como pueden ser los geriátricos. El segundo momento metodológico, de carácter empírico, implica el análisis de algunos de los factores involucrados en la educación nutricional tomando como referencia a los adultos que reciben atención como asilados en el Centro Geriátrico Esteban Quirola de la Ciudad de Machala en Ecuador. A tal efecto se entiende que existe una orientación específica que obedece a los rasgos particulares de esta institución por lo cual, es pertinente describir brevemente el contexto institucional que representa este Geriátrico.

De acuerdo con Martínez (2016), el Hogar Geriátrico Esteban Quirola de Machala fue fundado por iniciativa de la familia Quirola Loja, en 1991, fecha desde la cual, se encuentra administrado por la "Congregación de Hermanitas de los Pobres de San Pedro Claver", con la visión de ser una institución prestadora de servicios integrales y de óptima calidad para los

adultos mayores residentes o ambulantes. Por supuesto, esta iniciativa de servicios al adulto mayor, se inscribe en la búsqueda de respuestas programáticas, frente al fenómeno del envejecimiento progresivo de la población ecuatoriana.

Ahora bien, aún cuando no se trabaja con los clásicos conceptos de población y muestra. en este proceso investigativo de carácter mixto, en el Hogar Geriátrico Esteban Quirola de la ciudad de Machala, se realizó, una selección intencional de informantes, conformada por 16 personas, adultos mayores que son asistidos en este centro de manera semipermanente y, 6 encargados de la atención alimentaria en el Centro. La visita se realizó los días lunes y viernes de la primera semana de junio de 2024 y, se filtró la participación, mediante criterios de inclusión referidos a lo siguiente:

- Adultos mayores que se encuentran recluidos en el Centro Geriátrico Esteban Quirola
- Se consultó personas entre los 60 y los 85 años
- Personas de ambos sexos
- Que se ofrezcan voluntariamente a participar en el estudio
- Adultos mayores que no presenten patologías que dificulten la obtención de la información

Por último, en cuanto a las técnicas de recolección y análisis de la información, la técnica que se utiliza en este proyecto es la encuesta, tomando como instrumento el cuestionario. “El concepto de técnicas, en el ámbito de la investigación científica, hace referencia a los procedimientos y medios que hacen operativos los métodos” (Arias, 2006). Hay una gran variedad de técnicas de investigación que pueden ser aplicadas cuando son pertinentes según el caso, siendo así, en esta investigación se aplicaron instrumentos, en la modalidad de cuestionarios con ocho preguntas de selección con escala desde “Totalmente de acuerdo” hasta, “Totalmente en desacuerdo”, cuyos resultados se muestran en el apartado siguiente.

Resultados y Discusión

Una vez aplicados los instrumentos de investigación, se procesaron los resultados y su discusión. En ese sentido, dado la amplitud de la investigación y los límites que imponen las normas de publicación del artículo, en este apartado solo se presenta una parte de ambos, siguiendo, en todo caso, lo que ha sido el objetivo planteado a lo largo del texto. A respecto, la tabla 1, presenta las características de la población.

Tabla 1.

Características demográficas de los adultos mayores encuestados

Variable	Datos
Sexo	N= 16
	Número (%)
Masculino	10 (62,5)
Femenino	6 (37,5)
Total	16
Edad	
Promedio	66,8

Mínimo	60
Máximo	85
Total	16
Nivel de instrucción	Número (%)
Básica	10 (62,5)
Secundaria	5 (31,25)
Superior	1 (6,25)
Ninguna	2 (12,5)
Total	16
Estado civil	Número (%)
Soltero	6 (37,5)
Casado	7 (43,75)
Divorciado	2 (12,5)
Viudo	1 (6,25)
Total	16

El análisis descriptivo de la población de estudio, en virtud de sus características demográficas, muestra que un 62,5% corresponde a personas de sexo femenino. El promedio de edad fue de 66,8, con un valor mínimo de 60 años y un valor máximo de 85. Como parte de dichas características generales se evaluó también el nivel de instrucción, siendo el nivel de estudios “Básica” el valor más prevalente con un 62,5%. La mayoría de personas incluidas en este estudio refirieron estar casadas (43,75%) y, solo uno de los adultos mayores encuestado afirmó estar en estado de viudez.

Siendo que, en este caso específico, se trata de personas ubicadas en un Centro Geriátrico, los resultados demuestran en parte que los hombres predominan en este tipo de instituciones, un aspecto que puede referir a un mayor grado de abandono familiar cuando se trata de este género. Sin embargo, independientemente de su sexo, los adultos mayores representan una carga familiar que muchos ecuatorianos no están en capacidad de asumir. “Los adultos mayores son personas marginadas y vulnerables, pues son consideradas personas dependientes de sus familias, y muchas son menos productivas, ya que las fuentes laborales para ellas son limitadas” (Zuñiga, 2018, p.32).

Ahora bien, en lo que respecta a los conocimientos sobre alimentación nutricional que manejan los adultos mayores encuestados, se presentan y discuten también los resultados del cuestionario tipo Likert aplicado en relación a esa temática. En tal sentido, para una presentación más ilustrativa de los hallazgos y, su respectivo análisis descriptivo, análisis respectivo, se construyen algunas tablas, tomando en cuenta que las opciones de respuesta para las afirmaciones propuestas, se encuentran distribuidas entre: “totalmente de acuerdo” (TA); de acuerdo (DA); en desacuerdo (ED) y; totalmente en desacuerdo (TED).

Respecto a la necesidad de incluir el consumo de frutas para una alimentación nutritiva en la dieta del adulto mayor, el acuerdo se dividió en partes iguales entre las escalas TDA y DA, mientras las otras dos escalas no obtuvieron ningún acuerdo. Este valor es coherente con lo que afirman algunos autores en cuanto a la ingesta diaria de frutas la cual viene a complementar el

consumo de micronutrientes que favorecen una vida saludable en las diferentes etapas de la vida, previenen enfermedades y disminuyen la tasa de mortalidad (Morocho y Reinoso, 2017).

Tabla 2.

Resultados de la afirmación: La alimentación nutritiva del adulto mayor incluye el consumo frecuente de frutas

Alternativas							
Tda		Da		Ed		Ted	
fr	%	fr	%	fr	%	fr	%
8	50	8	50				

Tabla 3.

Resultados de la afirmación: Una alimentación nutritiva implica una vigilancia higiénico-sanitaria

Alternativas							
Tda		Da		Ed		Ted	
fr	%	fr	%	fr	%	fr	%
12	75	4	25				

La relación entre la higiene y el cuidado sanitario de los alimentos, representa también una preocupación muy frecuente cuando se trata de la alimentación para la tercera edad. Sobre este tema, Lugo (2015), considera que el cuidado de la alimentación nutritiva se enfoca en el componente sanitario al momento de preparar o consumir los alimentos y funciona además, para crear hábitos de higiene y conductas saludables a la hora de preparar o consumir cualquier tipo de alimentos, máxime, en personas que, por su edad, son más propensas a desarrollar algunas enfermedades de carácter bacteriológico.

Tabla 4.

Resultados de la afirmación: La ausencia de hábitos de alimentación saludables es producto de una educación nutricional inadecuada

Alternativas							
Tda		Da		Ed		Ted	
fr	%	fr	%	fr	%	fr	%
4	25	2	12,5	6	37,5	4	25

Los resultados para esta afirmación muestran que, el 37,5% de los adultos mayores encuestados está en desacuerdo al considerar que la ausencia de hábitos de alimentación saludables es producto de una educación nutricional inadecuada, el 25%, está totalmente de acuerdo mientras que otro 25%, manifiesta estar totalmente en desacuerdo y, un 12,5 está de acuerdo. Esta percepción mayoritaria de los encuestados, contradicen las ideas de Canicoba y Feldman (2017), para quienes, es preciso que las personas sean educadas nutricionalmente para que adopten patrones de consumo saludable.

Tabla 5. Resultados de la afirmación: Una alimentación nutritiva incluye, como mínimo, desayuno, almuerzo y cena.

Alternativas							
Tda		Da		Ed		Ted	
fr	%	fr	%	fr	%	fr	%
12	75	4	25				

De acuerdo a los resultados de esta afirmación, un 75% de los adultos mayores, está totalmente de acuerdo en que una alimentación nutritiva comprende tres comidas al día, distribuidas en, desayuno almuerzo y cena. El 25% de los restantes encuestados está de acuerdo, mientras que no hubo ningún desacuerdo con la afirmación planteada. Desde el sentido común, estos resultados eran lógicos porque coinciden con la creencia colectiva y, no representaría mayor hallazgo investigativo. No obstante, hay que tener en cuenta que la alimentación, por si sola, no implica nutrición pues, tal como lo plantean Mariño et al (2016)., se trata de procesos conexos pero no simultáneos. “El fenómeno alimentario se continúa con el nutricional, el cual es considerado un conjunto de procesos involuntarios e inconscientes que comprenden la digestión, absorción, translocación, distribución y la utilización ulterior de las categorías nutrimentales contenidas en los alimentos”(p.3).

Tabla 6. Resultados de la afirmación: Una alimentación nutritiva es parte indispensable para la calidad del adulto mayor.

Alternativas							
Tda		Da		Ed		Ted	
fr	%	fr	%	fr	%	fr	%
14	87,5	2	12,5				

De acuerdo con la revisión de la literatura para esta investigación, la calidad de vida en los adultos mayores debe ser vista como un fenómeno complejo que posee varios

componentes. Atendiendo a ese precepto teórico, en la tabla 5 se evidencia que, los adultos mayores del Hogar Geriátrico Esteban Quirola de la Ciudad de Machala, en un 87,5%, relacionan su alimentación nutricional con la calidad de vida y, el restante 12,5%, está de acuerdo con esa afirmación.

Respecto a esta relación, algunos autores como Guerrero et al. (2016), señalan que se debe tener claro que el concepto de calidad de vida es subjetivo y obedece a una percepción personal, no necesariamente conectada con aspectos materiales o de acceso a bienes. No obstante, aunque no tenga relación directa con los aspectos económicos, si es cierto que, en los adultos mayores, la percepción de la calidad de vida puede verse afectada por la pérdida de la independencia económica, por la falta de empleo o, la necesidad de apoyo financiero de la familia, ante eventos de salud.

Empero, tomando en cuenta que la orientación de la investigación incluye la referencia a la calidad de vida del adulto mayor, en relación con la educación nutricional, es menester mostrar también, un par de resultados en cuanto a la percepción que, de su calidad de vida, tienen las personas consultadas, más allá de lo que implica, su estado nutricional. Así, en la tabla 6, se ilustra una de esas dimensiones de la calidad de vida, medida con la escala de satisfacción, desde: muy insatisfecho (MI); insatisfecho (I); satisfecho (S); muy satisfecho (MS)

Tabla 7.

Resultados de la pregunta: en cuanto a su calidad de vida, Ud diría que se encuentra:

Alternativas							
Mi		I		S		Ms	
fr	%	fr	%	fr	%	fr	%
1	6,25	2	12,5	10	62,5	3	18,75

Los resultados en este ítem que alude directamente a la percepción que tienen los adultos mayores del Hogar Geriátrico Esteban Quirola de la Ciudad de Machala, sobre su calidad de vida, evidencian un 62,5% de satisfacción, con un 18,75% de personas muy satisfechas, mientras que, en menor medida, 12,5% dicen sentirse insatisfecho y, solo un 6,25%, escogió la opción, muy insatisfecho.

Sin llegar a ser irrefutables, estos resultados pueden ser un indicador de la adecuada atención que los adultos mayores reciben en la institución referenciada, sin olvidar que se está señalando, una sola dimensión de lo que implica la percepción de la calidad de vida. Como señala Sanabria (2016), en algunos casos, este tipo de percepción positiva en exceso, tiene que ver con el bienestar subjetivo que existe en el momento de realizar la consulta, lo que no puede variar al cambiar el momento y la oportunidad.

Ya, en el epílogo de este estudio, se presentan los resultados de la información aportada por las personas encargadas del Centro Geriátrico, que alude a la necesidad de generar estrategias de educación nutricional para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores residentes en el espacio institucional. En cuanto a este aspecto, hay que señalar que las personas consultadas fueron observadas, de forma asistemática, en su labor, por parte de

los investigadores, durante la realización del estudio y, aunque no se registró esa observación, se puso constatar que la percepción positiva de las personas atendidas allí, está relacionada con la pertinencia del trabajo que estas personas realizan.

Concretamente, se les consulto acerca de la pertinencia de implementar herramientas de educación nutricional para apuntalar los hábitos saludables y la calidad de vida de estas personas. En la tabla 7, se presentan los resultados de esta consulta.

Tabla 8.

Resultados de la afirmación: La educación nutricional es pertinente para apoyar la calidad de vida de los adultos mayores en el Hogar

Alternativas							
Tda		Da		Ed		Ted	
fr	%	fr	%	fr	%	fr	%
10	62,5	6	37,5				

En la consulta, arrojo resultados afirmativos en cuanto a la pertinencia de fortalecer la educación nutricional para la calidad de vida de los adultos mayores. En ese sentido, 62,5% de los encuestados estuvo totalmente de acuerdo y, un 37,5% de acuerdo. Se entiende que esta opinión no está sustentada en lecturas formativas sobre el tema pero, la disposición positiva de estas personas, es un coadyuvante, para considerar la implementación de las estrategias educativas en el contexto alimentario de la institución.

Si se consideran planteamientos teóricos como los de Rubio et al., (2015); Beltrán et al., 2023 y; García y Vélez (2017); en estos resultados pueden verse ratificada la concepción, según la cual, el envejecimientos, la calidad de vida y los hábitos de alimentación saludables, se encuentran implícitamente conectados. Esa percepción, más que teórica, es empírica y, los adultos consultados lo asoman así, al visualizar la posibilidad de consolidar una alimentación nutritiva que repercuta en mejores condiciones de su salud, física y mental. Por supuesto, no basta la simple percepción de un grupo de personas de la tercera edad que, por sus condiciones etarias, pueden estar más abiertas a iniciativas que mejoren sus circunstancias vitales, es preciso precisar los conocimientos y la disposición de quienes se encuentran frente a estas instituciones.

En suma, no es fácil determinar que estrategias educativas, en materia nutricional, pueden ser implementadas en contextos como los que representa un hogar de adultos mayores pero, al indagar acerca de la pertinencia de implementar estrategias de educación nutricional a las personas que llevan la conducción del Hogar Geriátrico Esteban Quirola de la Ciudad de Machala, se fortalece la visión que, en este tema, tienen los adultos mayores que allí permanecen. En la tabla 8, se presentan los resultados que reflejan la concepción de estas personas que son los encargados de la educación nutricional en el hogar.

Tabla 9.

Resultados de la pregunta: ¿Dado su conocimiento del Hogar, qué estrategias de educación nutricional considera pertinente desarrollar en este contexto?

Enfoque educativo					
Estrategias conductistas		Estrategias socioculturales		Estrategias constructoristas	
fr	%	fr	%	fr	%
0	0	4	66,6	2	33,4

En estos resultados destaca la importancia que los encuestados le atribuyen a las estrategias de tipo sociocultural, las cuales según autores como Pinto y Balderas (2022); De la Cruz, (2018) y; Zafra (2017); forman parte de las herramientas educativas más efectivas para la implementación de una formación nutricional duradera. Ahora bien, siendo esta una pregunta cerrada, e probable que no recoja las iniciativas más innovadoras cuando se trata de personas de la tercera edad, pero es esclarecedora, en cuanto al poco atractivo que tienen las estrategias conductistas, probablemente porque, al ser un público de ancianos, sería más complicado forzar la dirección de esa formación educativa.

Entre las diferentes prácticas educativas de la rutina alimentaria que se desarrollan en el contexto empírico de este estudio, destacan las “charlas nutrisanitarias”, así bautizadas por el personal, en las que se les explica a los adultos mayores, las razones por las que es más conveniente consumir ciertos alimentos y evitar otros. También se diseñan talleres de inducción, con contenidos relativos a la complementariedad que existe entre una alimentación, sana, la nutrición en la edad avanzada y el buen vivir.

Conclusiones

Llegados a este punto, se puede afirmar que la investigación precedente ha permitido corroborar los estudios de algunos expertos en el tema acerca de la importancia de la educación nutricional para el sostenimiento o fortalecimiento de la calidad de vida en adultos mayores, por lo que educar para una hábitos de alimentación saludable, parece ser una alternativa importante en ese segmento poblacional. Seccionando las conclusiones hay que destacar aspectos diversos entre los cuales están:

Considerando el objetivo del estudio desarrollado, es decir, caracterizar la pertinencia de las estrategias educativas para fomentar hábitos nutricionales que favorezcan la calidad de vida de los adultos mayores en una localidad ecuatoriana, se encontró, que es pertinente adoptar el enfoque sociocultural, al implementar estrategias de educación nutricional en este tipo de circunstancias. Ello permite aprovechar los conocimientos que ya poseen los adultos mayores y reforzar la necesidad de cuidar no solo la salud su relación con la calidad de vida. Otras estrategias que poseen pertinencia en estos casos, son aquellas que se enlazan con el enfoque constructivista, pues, favorecen la creación de ambientes dialógicos entre los responsables de la alimentación, los docentes y las personas de la tercera edad.

Tal como se pudo evidenciar en el análisis de los resultados, la relación entre edad adulta, alimentación nutritiva y, calidad de vida, no suele ser lineal. Al menos no lo es, a primera vista y es necesario que haya un mayor grado de compromiso, al respecto, para que, tanto las personas de edad adulta como, las familias de estas personas y las instituciones que apoyan su bienestar, inicien o fortalezcan la educación nutricional. Se entiende que no se trata solo, de favorecer el acceso a los alimentos, es pertinente educar al adulto mayor para que adopte prácticas, congruentes con su placidez y longevidad saludable.

Ahora bien, al describir el contexto del estudio, se evidencia que en algunas instituciones creadas y orientadas a la atención para una vejez saludable, suele presentarse un mayor descuido por parte de los ministerios que tendrían que velar, tanto por el derecho de los ancianos a una alimentación saludable, como de la necesidad profesional que tienen los encargados de estos espacios, de mantenerse formados en el área nutricional, pues un enfoque integral de la calidad de vida, debe incluir la variable alimentaria, más que como centralidad, como complemento.

En definitiva, aunque no se realizó un diagnóstico nutricional para llegar a describir el estado nutricional de la población objeto de estudio, de acuerdo a las observaciones que originaron la idea de esta investigación, hay indicios que conducen a la idea de la existencia de necesidades de una educación nutricional en el geriátrico referenciado, algo que se corroboró en la aplicación de los cuestionario que se ejecutaron para la investigación.

Por último, más que limitaciones, se puede señalar que esta investigación deja abierta oportunidades para profundizar en los factores socioculturales que pueden ser importantes a la hora de implementar la educación nutricional en espacios de cuidado de adultos mayores. Suele pasar que en estas instituciones, aunque el Estado realice los esfuerzos suficientes para cumplir con la atención que se requiere desde el punto de vista de la alimentación, tanto las personas que conviven allí, como los familiares, descuidan la dimensión humanitaria que implica la vida en esta etapa de las personas. Esto quiere decir que no basta con tener a la disposición, la cantidad y calidad de alimentos necesarios, sino que debe cuidarse el ambiente social y la creación de espacios para complementar esa dimensión del cuidado nutricional.

Declaración de Conflictos de Interés

No declaran conflictos de interés.

Contribución de autores

Autor	Concepto	Curación de datos	Análisis/ Software	Investigación / Metodología	Proyecto/ recursos / fondos	Supervisión/ validación	Escritura inicial	Redacción: revisión y edición final
1	X	X		X			X	X
2		X	X	X		X	X	X
3			X	X		X	X	X

Financiamiento

No financiado.

Referencias

Álvarez, L., Salcedo, D., Fonseca, D., Sierra, V., Icaza, J., & Arteaga, C. (2020). Caracterización nutricional y funcional de adultos mayores de una comunidad de Guayaquil, Ecuador.

Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo, 3(1), 51-59.
<https://doi.org/https://doi.org/10.35454/mcm.v3n1.067>

- Amador, L., & Macarena, E. (2015). Calidad de vida y formación en hábitos saludables en la alimentación de personas mayores. *Revista de Humanidades*(25), 145-168.
<http://62.204.194.43/fez/view/bibliuned:revistaRH-2015-25-5035>
- Arias, F. (2006). *El proyecto de investigación introducción a la metodología científica*. Caracas: Episteme.
https://www.researchgate.net/publication/273441897_El_Proyecto_de_Investigacion_Introduccion_a_la_metodologia_cientifica_5ta_Edicion_Premio_Nacional_2006/link/55010ae10cf2de950a71d735/download
- Banco Mundial. (2007). *From Agriculture to Nutrition: Pathways, Synergies and Outcomes*. Banco Mundial.
<http://web.worldbank.org/WBSITE/EXTERNAL/TOPICS/EXTARD/0,,contentMDK:21608903~pagePK:148956~piPK:216618~t>
- Beltrán, A., Zambrano, C., Fajardo, G., & Lam, A. (2023). Calidad de vida y sus determinantes en los adultos mayores. *Polo del Conocimiento*, 8(3), 3073-3085.
<https://doi.org/10.23857/pc.v8i3>
- Canicoba, M., & Feldman, N. (2017). Proceso de atención nutricional. En M. Canicoba, & M. Saby, *Valoración del estado nutricional en diversas situaciones clínicas* (págs. 37-56). Lima: Campo Letrado Editores.
- CEPAL. (2020). *Sistemas alimentarios y COVID-19 en América Latina y el Caribe: Hábitos de consumo de alimentos y malnutrición*. Santiago: FAO.
https://www.cepal.org/sites/default/files/publication/files/45794/cb0217_es.pdf
- Changotasig, A., & Joza, M. (2023). Estrategias educativas y hábitos alimentarios saludables en los estudiantes de sexto año de la U.E. Dr. José Viliulfo Cedeño Sánchez. *Educare*, 27(1), 231-251.
<https://revistas.investigacion-upelipb.com/index.php/educare/article/view/1834>
- Chavarría, P., Barrón, V., & Rodríguez, A. (2017). Estado nutricional de adultos mayores activos y su relación con algunos factores sociodemográficos. *Revista Cubana de Salud Pública*, 43(3), 1-12.
<http://scielo.sld.cu/pdf/rcsp/v43n3/spu05317.pdf>
- Corio, R., & Arbonés, L. (2009). Nutrición y Salud. *SEMERGEN*, 35(9), 443-452.
<https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-pdf-S1138359309728436>
- Cueva, T., Jara, O., Arias, J., Flores, F., & Balmaceda, C. (2023). *Métodos Mixtos de Investigación*. Puno, Perú: Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú S.A.C.
<https://doi.org/https://doi.org/10.35622/inudi.b.106>
- De Beusset, I. (2018). Educación nutricional grupal interactiva: logrando cambios. *Población y Salud en Mesoamérica*, 15(2), 1-24.
<https://www.scielo.sa.cr/pdf/psm/v15n2/1659-0201-psm-15-02-195.pdf>
- De La Cruz, E. (2012). Modelo teórico: "Cristal de agua", para el abordaje de la Educación Alimentaria y Nutricional en Educación Inicial. *Revista de Investigación*, 36(77), 11-34.
<https://www.redalyc.org/pdf/3761/376140392001.pdf>

- De la Cruz, E. (2018). Perspectivas creativas en el abordaje de la Educación Alimentaria y Nutricional en Educación Inicial. *Revista de Investigación*, 42(94), 1-17. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=376160142009>
- Delgadillo, D., & Arzate, J. (2018). La construcción social de la alimentación: una reflexión sociológica. *Cofactor*, 7(13), 8-25. <https://biblat.unam.mx/hevila/COFACTOR/2018/vol7/no13/1.pdf>
- FAO. (2020). *Panorama de la seguridad alimentaria y nutrición en América Latina y el Caribe*. FAO, FIDA, OPS, WFP y UNICEF. <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/a7ce7e85-5486-45ab-8272-2113163dbc1f/content>
- Fernández, A., Martínez, R., Carrasco, I., & Palma, A. (2017). *Impacto social y económico de la doble carga de la malnutrición Modelo de análisis y estudio piloto en Chile, el Ecuador y México*. Santiago de Chile: CEPAL. <https://www.cepal.org/es/publicaciones/42535-impacto-social-economico-la-doble-carga-la-malnutricion-modelo-analisis-estudio>
- Fezer, A., Dezar, G., & Ortigoza, L. (2015). ¿Es posible la educación alimentaria nutricional en adultos mayores? La experiencia en dos centros de jubilados de la ciudad de Santa Fe. *Revista Aula Universitaria*(17), 85-92. <https://bibliotecavirtual.unl.edu.ar/publicaciones/index.php/AulaUniversitaria/articulo/view/6128/9056>
- Flores, S. (2023). Impacto de la nutrición en el envejecimiento. *Redilat*, IV(6), 1-9. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i6.1559>
- Fonseca, Z., Quesada, A., Meireles, M., Cabrera, E., & Boada, A. (2020). La malnutrición; problema de salud pública de escala mundial. *Granma*, 24(1), 237-247. <http://scielo.sld.cu/pdf/mmed/v24n1/1028-4818-mmed-24-01-237.pdf>
- García, G. (2 de junio de 2020). The Food Tech. *Educación nutricional, fundamental para una salud óptima*. Buenos Aires, Argentina. <https://thefoodtech.com/nutricion-y-salud/educacion-nutricional-fundamental-para-una-salud-optima/#:~:text=El%20objetivo%20general%20de%20la,guardan%20relaci%C3%B3n%20con%20la%20alimentaci%C3%B3n>
- García, J., & Vélez, C. (2017). Determinantes sociales de la salud y la calidad de vida en población adulta de Manizales, Colombia. *Revista Cubana de Salud Pública*, 43(2), 191-203. <https://www.scielosp.org/pdf/rcsp/2017.v43n2/191-203>
- Guerrero, G., Can, A., & Sarabia, B. (2016). Identificación de niveles de calidad de vida en personas con un rango de edad entre 50 y 85 años. *Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas*, 5(10), 1-14. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5771331.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México D.F.: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- López, M. (2020). Fundamentos humanos e históricos de la nutrición clínica. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 3(2), 1-6. https://revistanutricionclinicametabolismo.org/public/site/Revision_Talavera.pdf

- Lugo, P. (2015). *Alimentación higiene y salud*. La Rioja: UNIR. https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/4811/Alimentacion_Higiene_Salud.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mariño, A., Núñez, M., & Gámez, A. (2016). Alimentación saludable. *Healthy nutrition*, 16(1), 1-13. <https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>
- Martínez, A., & Trescastro, E. (2016). Actividades de educación alimentaria y nutricional en escolares de 3º de primaria en el Colegio Público "La Serranica" de Aspe (Alicante): Experiencia piloto. *Revista española de nutrición humana y dietética*, 20(2), 97-103. <https://doi.org/doi:10.14306/renhyd.20.2.192>
- Martínez, J. (2016). Nivel de depresión en el adulto mayor en el Hogar de Ancianos Esteban Quirola Machala 2015-2016. "Tesis de Grado en Medicina General". Universidad Nacional de Loja. Loja, Ecuador. <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/16457>
- Maurý, E., Espinoza, L., Sepúlveda, V., Rodríguez, N., Burgos, C., Faúndez, D., & Férez, C. (2017). Impacto de un programa de educación nutricional sobre variables antropométricas, dietéticas y de conocimiento nutricional en escolares y adolescentes en Santiago de Chile. *Pediatría*, 30-36. <https://doi.org/https://doi.org/10.18004/ped.2017.abril.30-36>
- Morocho, T., & Reinoso, S. (Septiembre de 2017). Importancia del consumo de frutas y verduras en la alimentación humana. Guayaquil, Ecuador. <http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/3747/1/IMPORTANCIA%20DEL%20CONSUMO%20DE%20FRUTAS%20Y%20VERDURAS%20EN%20LA%20ALIMENTACION%20C3%93N.pdf>
- Núñez, J. (2017). Los Métodos Mixtos en la Investigación en Educación: hacia un uso reflexivo. *Cuadernos de Pesquisa*, 47(164), 632-649. <https://www.scielo.br/j/cp/a/CWZs4ZzGJj95D7fK6VCBFxy/?format=pdf>
- OMS. (2009). Assesment of quality-of-life outcomes. *The New England Journal of Medicine*, 334(13), 835-840. https://www.researchgate.net/profile/Marcia-Testa-2/publication/200051574_Assessment_of_Quality-of-Life_Outcomes/links/00463532341018728d000000/Assessment-of-Quality-of-Life-Outcomes.pdf
- Pinto, A., & Balderas, K. (2022). Enfoques y Estrategias Pedagógicas de la Educación Alimentaria. *Hacedor*, 6(1), 92-103. <https://doi.org/https://doi.org/10.26495/rch.v6i1.2120>
- Quezada, C., Bravo, O., & Zambrano, A. (2017). *Alimentación nutritiva y su enfoque educativo*. Guayaquil: Grupo Compás.
- Rubio, D., Rivera, L., Borges, L., & González, F. (2015). Calidad de vida en el adulto mayor. *Varona*(61), 1-7. <https://www.redalyc.org/pdf/3606/360643422019.pdf>
- Sanabria, M. (2016). Calidad de vida e instrumentos de medición. "Tesis de Grado en Trabajo Social". Universidad de La Laguna. Tenerife, España. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/3842/CALIDAD%20DE%20VIDA%20E%20INSTRUMENTOS%20DE%20MEDICION.pdf?sequence=1>

- Sánchez, E. (2020). Referentes conceptuales para el abordaje de la salud y la educación alimentaria y nutricional en la escuela. *Revista de Comunicación y Salud*, 10(1), 1-17. <https://www.revistadecomunicacionysalud.es/index.php/rcys/article/view/190/162>
- Solís, A. (2020). La importancia de la alimentación saludable en la alimentación infantil. *Tesis de Grado. Universidad de Oviedo. Oviedo, España.* https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/62745/TFG_AlejandraSolisFernandez.pdf?sequence=4
- Wanden, C., Martín, H., Guardiola, R., Sanz, J., & Galindo, P. (2012). Cuestionario de calidad de vida relacionado con el estado nutricional (CaVEN). *Nutrición Hospitalaria*, 27(6), 1876-1885. <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v27n6/12original01.pdf>
- Zafra, E. (2017). Educación alimentaria: salud y cohesión social. *Salud Colectiva*, 13(2), 295-306. <https://www.redalyc.org/pdf/731/73152115011.pdf>
- Zuñiga, P. (2018). El abandono del adulto mayor dentro de su entorno familiar. *Tesis de Grado en Trabajo Social. Universidad de Cuenca. Cuenca, Ecuador.* <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/29424/1/Trabajo%20de%20titulaci%C3%B3n.pdf>