

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



**Hábitos alimentarios en los adultos mayores que acuden al Centro
Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) del Distrito de Aguas
Verdes, Zarumilla, Tumbes, 2020**

TESIS

Para optar la licenciatura en Nutrición y Dietética

AUTORA:

Br. Cindy Yovany Jara Rondoy

TUMBES – PERÚ

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Hábitos alimentarios en los adultos mayores que acuden al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) del Distrito de Aguas Verdes, Zarumilla, Tumbes, 2020.

TESIS APROBADA EN FORMA Y ESTILO POR:

Dr. Meza Olivera Mauro Pablo (Presidente)

Mg. Farfán García Gladys (Secretaria)

Mg. Lloclla Sorroza Leslie Bequed (Vocal)

TUMBES – PERÚ

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Hábitos alimentarios en los adultos mayores que acuden al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) del Distrito de Aguas Verdes, Zarumilla, Tumbes, 2020.

Los suscritos declaramos que la tesis es original en su contenido y forma.

Br. Cindy Yovany Jara Rondoy

Autora

Dra. Yovany Fernández Baca Morán

Asesora

Mg. Grevilli Marlit García Godos Castillo

Coasesora

TUMBES- PERÚ

2020



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Creada por Ley N°24894-11 de octubre 1988
Ciudad Universitaria -Barrio Pampa Grande
Av. Tumbes N°863
Tumbes- Perú

ACTA N°023-2020/UNTUMBES-FCS
ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS PARA OBTENER
EL TITULO DE LICENCIADA EN NUTRICION Y DIETETICA
A LA BACHILLER: CINDY YOVANY JARA RONDOY

Mediante la plataforma virtual denominada Zoom que está comprendida para uso de la Universidad Nacional de Tumbes-ubicada en la Ciudad Universitaria -Tumbes, siendo las 17.00 horas del día jueves 12 de noviembre del 2020, se reunieron los miembros de jurado calificador. **Dr. Mauro Pablo Meza Olivera** (Presidente), **Mg. Gladys Farfan García**, (Secretaria), **Mg. Leslie Lloclla Sorroza** (Vocal) **Dra. Yovany Fernández Baca Moran** (Asesora) **Mg. Grevilli Gracia Godos Castillo** (Coasesora) con el propósito de evaluar y calificar la Sustentación de Tesis Titulada **“HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ADULTOS MAYORES QUE ACUDEN AL CENTRO INTEGRAL DE ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR (CIAM) DEL DISTRITO DE AGUAS VERDES, ZARUMILLA, TUMBES, 2020”** Presentado por la Bachiller en Nutrición y Dietética: **CINDY YOVANY JARA RONDOY**

Luego de la exposición de la Bachiller, los miembros del jurado procedieron a las preguntas pertinentes.

- Siendo las 17.00 horas con 55 minutos del mismo día, se dió por concluída la exposición, invitando a la Bachiller a esperar su calificativo.
- Después de las deliberaciones y realizada la votación se obtuvo el siguiente calificativo.

NOMBRE

CALIFICATIVO

CINDY YOVANY JARA RONDOY

BUENO

De inmediato se comunica el resultado de la evaluación

Siendo las 18 horas con 10 minutos se dió por concluido el acto virtual. Para mayor constancia firmamos la presente acta.

Dr. Mauro Meza Olivera
Presidente

Mg. Gladys Farfan García
Secretaria

Mg. Leslie Lloclla Sorroza
Vocal

Mg. Yovani Fernández Baca Moran
Asesora

Mg. Grevilli García Godos Castillo
Co asesora

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

La Bachiller JARA RONDOY CINDY YOVANY, egresada de la Escuela Profesional de Nutrición y Dietética, de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Nacional de Tumbes, identificada con DNI N° 71102361 con la tesis titulada “Hábitos alimentarios en los adultos mayores que acuden al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) del Distrito de Aguas Verdes, Zarumilla, Tumbes, 2020” que es de mi autoría

Declaro bajo juramento lo siguiente:

1. Se ha respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, la tesis no ha sido plagiada total ni parcialmente.
2. La presente tesis no ha sido autoplagiada, es decir, no ha sido publicado ni presentado anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
3. Los datos y contenidos a presentarse en los resultados de tesis, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse la falta de fraude, plagio, auto plagio, asumo las consecuencias y sanciones de mi acción se deriven, sometiéndose a la normativa vigente de la Universidad Nacional de Tumbes.

Tumbes 24 de octubre del 2020.



BR. Jara Rondoy Cindy Yovany
DNI N° 76281499

CERTIFICADO DE ASESORÍA

Dra. Yovany Fernández Baca Morán, Docente tiempo completo Adscrita al Departameto Académico de Obstetricia, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Nacional de Tumbes.

CERTIFICA:

Que la presente tesis: **“Hábitos alimentarios en los adultos mayores que acuden al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) del Distrito de Aguas Verdes, Zarumilla, Tumbes, 2020”**, presentado por la Bachiller JARA RONDOY CINDY YOVANY, ha sido asesorada y guiada por mi persona, por tanto, queda autorizada para su presentación e inscripción a la Escuela Profesional de Nutrición y Dietética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes para su revisión y aprobación correspondiente.

Tumbes 24 de octubre del 2020



Dra. Yovany Fernández Baca Morán
Asesora de tesis

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de investigación a mi madre, quién es la persona que ha estado a mi lado durante toda mi formación profesional, brindándome su apoyo y confianza de manera incondicional (mis logros se han realizado gracias a ella), a mis hermanas, Anabel y Claribel, que son la pieza esencial y motivación para seguir adelante.

“La alegría está en la lucha, en el esfuerzo, en el sufrimiento que supone la lucha y no en la victoria misma. “

(Mohandas K. Gandhi)

AGRADECIMIENTO

A mi familia por estar siempre conmigo en todos los momentos arduos de mi formación profesional, por el apoyo y preocupación que han demostrado hacia mi persona, y por la educación llena de valores en el hogar que han hecho que sea una persona de buen corazón.

Al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) del Distrito de Aguas Verdes, por lo cual se pudo lograr la ejecución de esta investigación y a todos los adultos mayores que con su cálida amabilidad me mostraron su apoyo al aceptar formar parte de esta investigación.

Mi más sincero agradecimiento a mi asesora quien con su tiempo dedicado, ayuda y conocimientos brindados hacia mi persona me ayudaron y guiaron a la realización y culminación de esta investigación.

Y finalmente un agradecimiento a todas las personas que de alguna u otra manera formaron parte y ayudaron a la realización de esta tesis.

ÍNDICE GENERAL

	Pág.
RESUMEN.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
I. INTRODUCCIÓN.....	15
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA	19
2.1. Antecedentes	19
2.2. Bases teóricas	21
2.3. Definición de términos.....	27
III. MATERIALES Y MÉTODOS.....	28
3.1. Tipo y diseño de investigación	28
3.2. Población, muestra y muestreo	28
3.3. Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	29
3.4. Procesamiento para la recolección de datos.....	31
3.5. Plan de procesamiento y análisis de datos	32
3.6. Consideraciones éticas	32
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	33
V. CONCLUSIONES	52
VI. RECOMENDACIONES.....	53
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	54
IX. ANEXOS.....	58

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág
Tabla N°1: Características de los adultos mayores	33
Tabla N°2: Consumo de frutas y verduras en los adultos mayores	35
Tabla N°3: Consumo de cereales en los adultos mayores	37
Tabla N°4: Consumo de carnes rojas y de aves en los adultos mayores	39
Tabla N°5: Consumo de pescado en los adultos mayores	41
Tabla N°6: Consumo de menestras en los adultos mayores	43
Tabla N°7 Compañía que tienen al consumir sus alimentos y número de comidas que realizan los adultos mayores	45
Tabla N°8: Hábitos alimentarios en los adultos mayores.....	47

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 2: Consumo de frutas y verduras en los adultos mayores	36
Figura 3: Consumo de cereales en los adultos mayores	38
Figura 4: Consumo de carnes rojas y de aves en los adultos mayores	40
Figura 5: Consumo de pescado en los adultos mayores	42
Figura 6: Consumo de menestras en los adultos mayores	44
Figura 7: Compañía al consumir sus alimentos y el número de comidas que realizan los adultos mayores.....	46

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia.....	58
Anexo 2: Operacionalización de la variable Hábitos alimentarios.....	61
Anexo 3: Cuestionario para el recojo de información acerca de Hábitos alimentarios en los adultos mayores	63
Anexo 4: Validación de instrumento por juicio de expertos	66
Anexo 5: Consentimiento Informado	69
Anexo 6: Evidencias fotográficas	70
Anexo 7: Esquema: Taller educativo sobre alimentación saludable	71

RESUMEN

Esta investigación tuvo por finalidad determinar los hábitos alimentarios en los adultos mayores que acuden al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor del Distrito de Aguas Verdes, Zarumilla, Tumbes, 2020. Fue un estudio de tipo descriptivo con un enfoque cuantitativo de diseño no experimental, de corte transversal, para la recolección de datos se utilizó como instrumento el cuestionario, el cual fue validado por juicios de expertos, y posteriormente aplicado a una muestra constituida por 56 adultos mayores de 60 años de ambos sexos y se consideraron los criterios de inclusión y exclusión, posteriormente de la recolección de datos se sometieron a un proceso de crítica, codificación, luego transferidos a una base de datos diseñada en el programa Excel y SPSS versión 24, entre los resultados más relevantes de esta investigación fueron, del total de adultos mayores entrevistados, el 55% corresponden al sexo femenino y el 45% corresponden al sexo masculino, el 43% consumen 2 frutas al día, 82% consumen 1 porción de verduras al día, 59% consumen cereales 5-6 veces por semana, 70% consumen carnes rojas 1 vez por semana, 52% consumen carnes de aves 3-4 veces por semana, 55% consumen pescado 3-4 veces por semana, 93% consumen menestras 2-3 veces por semana, 30% de los adultos mayores consumen sus alimentos en compañía de sus hijos y el 66% realizan 3 comidas al día.

Palabras claves: Hábitos alimentarios, Adulto mayor, CIAM

ABSTRACT

The purpose of this research was to determine the eating habits of older adults who attend the Comprehensive Center for Attention to the Elderly of the Aguas Verdes District, Zarumilla, Tumbes, 2020. It was a descriptive study with a quantitative approach of non-experimental design, cross-sectional, for data collection, the questionnaire was used as an instrument, which was validated by expert judgments, and subsequently applied to a sample consisting of 56 adults over 60 years of both sexes considering the inclusion and exclusion criteria, After data collection, they underwent a process of criticism, coding, then transferred to a database designed in Excel and SPSS version 24, among the most relevant results of this research were, of the total of older adults interviewed, 55% correspond to the female sex and 45% correspond to the male sex, 43% consume 2 fruits a day, 82% consume 1 serving of vegetables a day, 59% consume cereals 5-6 times a week, 70% consume red meat 1 time a week, 52% consume poultry 3-4 times a week, 55% consume fish 3-4 times a week, 93% eat beans 2-3 times a week, 30% of older adults eat their meals in the company of their children and 66% eat 3 meals a day.

Keywords: Eating habits, Older adult, CIAM

I. INTRODUCCIÓN

La etapa de adulto mayor comprende aproximadamente desde los 60 años en adelante, dentro de ella se evidencia la aparición de numerosos cambios tanto físicos, sensoriales, entre otros. Tal es así que todos ellos influyen en la nutrición de los adultos mayores y en consecuencia la aparición de enfermedades metabólicas. Sin embargo el optar por hábitos alimentarios adecuados, así como realizar actividad física llevará a que estas personas mantengan una vida plena y saludable.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), indica que, el envejecimiento es la conformación de diferentes cambios, entre ellos biológicos ya que en esta etapa existe la acumulación de afecciones moleculares y celulares y en consecuencia la aparición del factor fisiológico que trae consigo el riesgo de padecer enfermedades disminuyendo la capacidad física de la persona adulto mayor, asimismo dentro de esta etapa de vida se evidencia la aparición de cambios sociales, ya que estas personas prefieren la compañía de pequeños grupos de personas o ya sea de alguna organización para compartir ideas o puedan desarrollar sus habilidades ⁽¹⁾.

Por su parte el portal Restauración Colectiva, señala que aquellas enfermedades más frecuentes durante la tercera edad son la obesidad, sobrepeso, estreñimiento, infecciones diarreicas, hipertensión arterial, diabetes y anemia. Al igual que algunos síntomas como la disminución de la sensación de sed. De tal modo que la persona adulto mayor debe incorporar a sus hábitos alimentarios aquellos alimentos saludables como verduras, frutas, pescados, asimismo evitar alimentos no saludable como embutidos, y otras grasas saturadas y preferir preparaciones adecuadas y beneficiosas para la salud como a la plancha, al vapor, o asados ⁽²⁾.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) menciona que hoy en día a nivel mundial gran parte de la población tiene una esperanza de vida igual o mayor a los 60 años, además señala existen 125 millones de personas mayores de 80 años, de igual manera para el año 2050, un 80% de todas las personas adultos mayores vivirán en países de ingresos bajos y medianos ⁽³⁾.

En el Perú, según el informe efectuado de acuerdo al empadronamiento nacional que tiene por nombre “Estadística poblacional 2018” realizado por IPSOS siendo una organización de profesionales dedicados al rubro de la investigación y brindarla de manera pública, en asociación con fuentes del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), arrojó que nuestro país ya supera la cifra de los 32 millones 162 mil 184 peruanos aproximadamente, de los cuales un 52.1% pertenecen a la población adulta de entre 21 a 59 años, quienes han mostrado un crecimiento progresivo en estos último dos años. Sin embargo, la esperanza de vida promedio de aquellos es de 75 años, el informe tiene el objetivo de proporcionar estimaciones poblacionales y demográficas ⁽⁴⁾.

En cuanto al envejecimiento, las personas mayores de 60 años pasaron de significar el 9.1% de la población al 11.9% para el 2017 en los últimos 10 años ⁽⁵⁾. Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), primer trimestre del año 2018, el 42,2% de los hogares del país tenía entre sus miembros al menos una persona de 60 a más años de edad. El 82,6% de la población adulta mayor femenina presentó algún problema de salud crónico. En la población masculina, este problema de salud afecta al 69,9% ⁽⁵⁾.

Según las fuentes del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) a través del Instituto Nacional de Salud (INS) en nuestro país: el 69.9% de adultos sufren de sobrepeso u obesidad, de manera seguida estos males afectan al 33.1% de adultos mayores, asimismo se indica que el 29% de los ciudadanos dentro del territorio consumen comida chatarra al menos una vez a la semana y en el caso de las frituras 87.1% las consumen habitualmente, mientras que el 20.2% de personas a nivel nacional y 33.6% en la sierra consumen sal de manera excesiva, y menos del 50% de peruanos opta por consumir la mínima cantidad de alimentos ricos en fibra ⁽⁶⁾.

Tumbes no se aleja de la realidad descrita en los párrafos anteriores, motivo por el cual surge el interés por indagar sobre las características que poseen este grupo poblacional de adultos mayores y de explorar respecto a sus hábitos de alimentación debido a los cambios que se presentan durante esta etapa y que interfiere en su alimentación. En tal sentido, se ha tomado como referencia el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) del Distrito de Aguas Verdes, perteneciente al gobierno descentralizado de la Municipalidad Distrital de Aguas Verdes que, a través de sus servidores, funcionarios y personal de salud generan actividades en forma de prevención, promoción y atención, dirigido a personas adultas mayores de este Distrito.

Tomando en cuenta lo antes mencionado, se propuso la siguiente formulación del problema el cual delimita y organiza de manera formal el punto central de la investigación, a través de la siguiente interrogante, ¿Cuáles son los hábitos alimentarios de los adultos mayores que acuden al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) del Distrito de Aguas Verdes, Zarumilla, Tumbes, 2020?

Al mismo tiempo se debe agregar que toda investigación de carácter científico expresa el por qué y para qué se efectuará la investigación científica por lo cual tendría un beneficio al grupo etario en estudio.

Sobre la base de las líneas anteriores.

El grupo etario del adulto mayor es de gran tamaño, además constituye una población muy vulnerable, con cambios fisiológicos propios de su edad y requerimientos alimentarios específicos, sin considerar los problemas crónicos degenerativos que predominan en esta etapa. En este sentido, indagar sobre los hábitos alimenticios que contribuyan a la salud o al desarrollo de enfermedades, permitirá brindar atención integral a las personas de 60 años a más. Lo descrito fundamenta la relevancia social del presente estudio.

El aporte práctico del presente estudio radica en que los resultados serán alcanzados a las autoridades competentes de salud de manera que puedan diseñar programas orientados a la capacitación y sensibilización sobre buenos hábitos alimentarios que permitan reducir los indicadores de desnutrición o mal nutrición en el adulto mayor.

Desde el campo metodológico, la investigación pretendió conseguir resultados confiables y veraces bajo criterios específicos, optando por instrumento el cuestionario, sirviendo como antecedente a futuros proyectos de investigación que contribuyan a la mejora en la atención del adulto mayor.

Así mismo en esta investigación se formularon los siguientes objetivos, lo cual sirvieron de guía y orientación para expresar lo que se logró con la investigación, teniendo como objetivo general: Determinar los hábitos alimentarios en los adultos mayores que acuden al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor del Distrito de Aguas Verdes, Zarumilla, Tumbes, 2020.

Además, para el logro del objetivo general se plantearon los siguientes objetivos específicos, Identificar las características personales de los adultos mayores que acude al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor del Distrito de Aguas Verdes, establecer el consumo de frutas y verduras en los adultos mayores que acuden al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor del Distrito de Aguas Verdes, determinar el consumo de cereales en los adultos mayores que acuden al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor del Distrito de Aguas Verdes, determinar el consumo de carnes rojas y de aves en los adultos mayores que acuden al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor del Distrito de Aguas Verdes, determinar el consumo de pescado en los adultos mayores que acuden al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor del Distrito de Aguas Verdes, determinar el consumo de menestras en los adultos mayores que acuden al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor del Distrito de Aguas Verdes, determinar si consumen sus alimentos con compañía y cuál es el número de comidas que realizan los adultos mayores que acuden al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor del Distrito de Aguas Verdes.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Antecedentes

A partir de la revisión bibliográfica se han encontrado diferentes estudios en el ámbito internacional. Según Silvestri en su investigación “Hábitos alimentarios en relación al consumo de alimentos protectores de la salud en adultos mayores de más de 70 años”, Argentina, 2011, con una muestra de 50 adultos mayores de ambos sexos, el autor concluye que el 78% de la población consume cuatro comidas al día y el 22% ingiere 3 comidas al día, también concluye que el 22% de adultos mayores omiten la merienda, y sólo el 12% de los adultos mayores omiten el desayuno, y la mayoría de adultos mayores opta por preparaciones al horno o hervido seguido por el 46% que lo hace frito ⁽⁷⁾.

En el estudio de Barrón, Rodríguez y Chavarría “Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos mayores activos de la ciudad de Chillán, Chile”, Chile, 2017, los autores trabajaron con una muestra de 183 adultos mayores, concluyen que se encontró que el 66% de adultos mayores realizaban 3 comidas al día y un 34% consumía las 4 comidas, asimismo el 90% refirió consumir 1 porción de pescados a la semana y el 45% consume legumbres 2 o más veces por semana y sólo el 6% no consume legumbres ⁽⁸⁾.

Según Alcivar y Gutiérrez, en su trabajo de investigación “Estado nutricional y hábitos alimenticios del adulto mayor jubilado, asociación 12 de abril, Cuenca, 2016”, Ecuador, 2017, las autoras obtuvieron una muestra de 60 adultos mayores, se concluye que el 26.7% de los adultos mayores son viudos, 63,3% de adultos mayores se alimentan de fruta, una vez al día, mientras que el 76,6 lo hace con verdura una vez al día. El 70% de adultos mayores consume carne una vez a la semana, también refieren que el 67% consume pescado 1 vez a la semana y el 8% consume pescado 3 veces a la semana, asimismo indican que el 17% consume legumbres 2 veces a la semana y el 50% consume 3 veces a la semana ⁽⁹⁾.

López, en su investigación “Conductas y hábitos alimentarios relacionados al estado nutricional de los adultos mayores del hogar Santa Catalina Laboure, septiembre 2016”, Ecuador, 2017, la autora de esta investigación utilizó una muestra de 55 adultos mayores y se concluye que la mayoría de adultos mayores realizan 3 comidas diarias, al mismo tiempo no consumen lácteos, por sobre todo no ingieren las raciones adecuadas de frutas y verduras, por lo tanto su alimentación es pobre en fibra ⁽¹⁰⁾.

A nivel nacional, Sánchez, De la Cruz, Cereceda y Espinoza en su trabajo de investigación “Asociación de hábitos alimentarios y estado nutricional con el nivel socioeconómico en adultos mayores que asisten a un programa municipal”, Perú, 2014. Se trabajó con una muestra de 115 adultos mayores de 60 años de ambos sexos, los autores concluyeron que más de 60% de la población adulta mayor presentó hábitos inadecuados para el consumo de carnes (65,2%), lácteos (78,3%), menestras (87,8%) y de frutas y verduras (64,3%) ⁽¹¹⁾.

En el estudio realizado por Ramírez y Borja en su investigación “Hábitos alimentarios y calidad de vida en adultos mayores de dos casas de reposo Lurigancho Chosica”, Perú 2017, se trabajó con una muestra de 80 adultos mayores, los autores concluyen que la mayor parte de los adultos mayores practican adecuados hábitos alimentarios por lo tanto su calidad de vida es normal, los hábitos alimentarios no guardan relación con la dimensión dominio físico, psicológico y social en los adultos mayores, además que el 76% los adultos mayores consumen su desayuno con amigos, el 3,3% con familia y el 0.7% solo ⁽¹²⁾.

Según Laura en su estudio “Hábitos alimentarios y estilos de vida relacionados con niveles de hemoglobina en adultos mayores que habitan en la zona alta del distrito de Acora, 2017”, el autor trabajó con una muestra de 65 adultos mayores, la autora concluyó que los hábitos alimentarios de estos adultos mayores en cuanto al consumo de cereal y derivados predomina un consumo diario con un 58.5%, en carnes blancas y rojas predomina el consumo semanal siendo 46,2%, en cuanto a leguminosas (lentejas, frejol, arvejas y habas secas) predomina el consumo semanal de 55,4%, en cuanto a la frecuencia de consumo de frutas y verduras predomina el consumo semanal en un 70,8% ⁽¹³⁾.

No se encontraron investigaciones similares a nivel local relacionadas al título y a la población que se investiga, ya que las diferentes carreras pertenecientes a la Facultad de Ciencias de la Salud no han elaborado estudios de investigación de esta similitud.

2.2. Bases teóricas

Los hábitos expresan una conducta costumbrista objetiva del ser humano a lo largo de nuestra vida, debido a las actividades y actitudes, a través de la ejecución de una acción de carácter positivo o negativo que se desempeñan de lo personal o acerca de lo que observamos a nuestro alrededor, estos forman parte de nuestro aprendizaje cognitivo adquiriéndolo a lo largo de nuestro tiempo y con repercusión sobre nuestra índole que puedan ser manejables y útiles en diferentes situaciones de la vida cotidiana ⁽¹⁴⁾.

La alimentación se manifiesta como una actividad que realizan las personas lo cual genera el consumo habitual de una serie de alimentos que son necesarios que a la vez le dan un mejor rendimiento tanto físico como psicológico, Es un proceso consciente y voluntario, y por lo tanto está en nuestras manos modificarlo. Para poder alimentarse de una manera correcta es necesario conocer los alimentos adecuados, que contenga los nutrientes necesarios para cubrir las necesidades energéticas diarias, sin embargo no muchas personas llevan a cabo la práctica del consumo de alimentos necesarios y saludables para nuestro organismo ⁽¹⁵⁾.

La alimentación saludable se caracteriza por ser uno de los complementos humanos de la debida nutrición, además que la alimentación saludable aporta individualmente todos los nutrientes necesarios para mantener un buen estado de salud en todas las etapas de vida, si una persona presenta enfermedades, los alimentos serán seleccionados de acuerdo a la enfermedad que presente, además el requerimiento energético va a depender de la edad, sexo, peso, talla, actividad física y el estado de salud de la persona ⁽¹⁶⁾.

Según lo que establece la Organización Mundial de la Salud (OMS), indica y clasifica a las personas de 60 a 74 años como aquellas en edad avanzada, las personas de 75 a 90 años como ancianos, y las que son mayores de 90 años se les considera como grandes viejos o grandes longevos, por lo tanto a todas las personas mayores de 60 años se les considera de tercera edad o adultos mayores ⁽¹⁾.

Los hábitos alimentarios en los adultos mayores cumplen un rol muy importante al proporcionar calidad en el rendimiento y energía, como proteínas, hidratos de carbono y lípidos, ya que al disminuir el consumo, de estos tres macronutrientes puede producir desnutrición.

En esta etapa es común que estas personas presenten estreñimiento, por lo cual es muy importante velar por el consumo de fibra y agua. La deshidratación es común en los ancianos y se ven vulnerables a esta, por ello es esencial controlar el consumo de líquido, se recomienda que sea de 1.25 a 1.5 litros por día.

Es muy conveniente el apoyo de complementos nutricionales en esta etapa, debido a que el apetito y la capacidad gástrica están considerablemente disminuidos ⁽¹⁷⁾.

Proteínas, los requerimientos del presente macronutriente recomendado de manera determinada para la población de la tercera edad, debe estar propuesto entre 0.9 y 1.1 g/kg/día, lo cual en porcentaje representa entre 10 -15% del requerimiento diario para la edad de aquella población, sin embargo es necesario tomar en cuenta que se prefiere el 60% consumo de proteínas de origen animal y la utilización de un 40% de proteína de origen vegetal. Por otro lado las Grasas deben proporcionar a la persona adulta mayor un 30-35 %, asimismo teniendo en cuenta que las grasas saturadas proveniente de alimentos no sea mayor del 8%, por el contrario se recomienda el 14% de grasa monoinsaturada (aceite de oliva) y un 8% de poli insaturada (pescados, aceite de semillas y nueces). Los Carbohidratos deben de componer del 55 – 60% del requerimiento total, entre los más importantes se encuentran aquellos que son carbohidratos complejos,

además es primordial preferir alimentos que contengan fibra y de esta manera cubrir los requerimientos diarios de la persona adulto mayor ⁽¹⁸⁾.

En cuanto a la Fibra se recomienda una ingesta de 25 a 30% de total energético ingerido en un día ya que esta favorecerá a un óptimo funcionamiento del tracto gastrointestinal reduciendo algunos problemas de estreñimiento, favorece un mejor control de la glucemia y del colesterol. Mientras que en el consumo de minerales, es indispensable un óptimo consumo de Calcio que favorecerá a la conservación de las piezas óseas, el hierro que permitirá evitar problemas de anemia que son desencadenadas por otros problemas genéricos, en el caso del Zinc es necesario por la cicatrización de heridas ya que es un potente mineral antioxidante y por ultimo tenemos el magnesio que es un mineral potenciador que beneficiara a la prevención de posibles problemas de hipertensión arterial, diabetes y enfermedades cardiovasculares que se encuentran relacionadas a un excesivo consumo de alimentos que contienen grasas saturadas y azúcares ⁽¹⁹⁾.

Cereales y pastas, dentro de este grupo tenemos el arroz, fideos, pan, avena, quinua, entre otros, las cuales son alimentos frecuentes en el consumo diario, que aportan carbohidratos y minerales, brindándonos energía para realizar las actividades diarias, es importante que sea combinado con verduras para lograr un balance alimenticio y agradable, con recomendación en ingesta de 4 raciones al día.

Verduras y hortalizas, es esencial la combinación de ambas ya que diferente color de estos alimentos aportan diferentes vitaminas y minerales, que protegen al ser humano de padecer alguna enfermedad crónica no transmisible, se recomienda su consumo de 2 raciones al día o equivalente a 150 gramos ⁽²⁰⁾.

Legumbres o menestras tales como Garbanzos, habas, arvejas, lentejas, entre otros, son importantes ya que en su contenido nutricional aportan proteínas y fibra que son nutrientes esenciales para el adulto mayor debido a los cambios fisiológicos que se puedan presentar como son el estreñimiento y la pérdida de masa muscular, es por ello que se recomienda su consumo de 2 a 3 raciones por semana y en preparaciones de fácil masticación como son purés ⁽²¹⁾.

Pescado, aportan gran cantidad de minerales, entre ellos el hierro que es importante para la prevención de anemia, de la misma manera aportan proteínas, son fuente de aceites poliinsaturados, se recomienda su consumo para esta edad de 2 raciones por semana ⁽²¹⁾.

Lácteos, y sus derivados aportan calcio, vitaminas y minerales, lo cual se deben de hacer preparaciones blandas como postres que son de fácil masticación ⁽²²⁾.

El agua, siendo considerado uno de los elementos fundamentales para la existencia y supervivencia humana, es el principal componente natural de la leche en rangos que varían promediando cifras entre 68 y 91% del contenido en completo. La leche es uno de los grupos importante de proteínas con elevado valor biológico y esenciales en hidratos de carbono, teniendo en cuenta que es fundamental en forma de lactosa, además de grasas, calcio, magnesio, fósforo, zinc, entre otros minerales, así como vitaminas del complejo B y vitaminas A y D, todos ellos con propiedades y beneficios importantes para las funciones y rendimiento del organismo, no obstante, cabe señalar, que la leche no es un alimento totalmente completo, haciendo mención que ninguno de los alimentos que consumimos dentro de nuestra alimentación habitual lo es, ya que su contenido con determinados nutrientes, como hierro y vitamina C, es sumamente bajo. Dado su valor y composición nutricional, se recomienda una ingesta diaria de la presente, derivados y productos lácteos, siendo así equivalente a 2 a 4 raciones diarias y consecuentes a la función de la edad y del estado fisiológico de la persona y sus etapas, durante la adolescencia, la gestación y el periodo de lactancia siendo sugerente 3 a 4 raciones y, finalmente, el grupo de adultos mayores de 60 años de 2 a 4 raciones al día ⁽²³⁾.

En cuanto a las carnes se hace referencia a la parte muscular de los mamíferos que abarca las carnes rojas como vaca, ternera y cerdo, Sin embargo se ha visto relacionado el consumo de estas carnes rojas con el cáncer, pero es necesario tomar en cuenta que no se desaconseja su consumo porque es un alimento principal en las comidas de las personas, por ende lo que se recomienda es el consumo moderado a como máximo 2 veces por semana ya que el consumo excesivo se relaciona a las apariciones de problemas de salud ⁽²⁴⁾.

Por el contrario cuando se habla de carne blanca engloba a las aves como pollo, gallina, pavo y conejo. La población tiene que tener en cuenta que el aporte nutricional es diferente según el animal de origen, pero también dependerá de la parte del animal que se consumirá, es así que el aporte recomendado del consumo de carnes blancas es un máximo de 3 a 4 raciones semanales (una ración de carnes es de 100-125 g. peso neto) dando mayor énfasis a las partes magras ⁽²⁵⁾.

Las verduras y frutas son fuentes importantes de vitaminas, minerales, fibra, fitoesteroles, flavonoides y otros antioxidantes que no pueden excluirse dentro de la alimentación, ya que suelen proteger y reducir el riesgo de padecer diversas enfermedades crónico- degenerativas y se recomienda su consumo de 3 raciones por día ⁽²⁶⁾.

Cabe mencionar que existen factores que influyen en los hábitos alimentarios y dentro de ellos tenemos los fisiológicos, constituyen muchos cambios el metabolismo humano se hace más lento, los huesos se vuelven más densos, la masa muscular magra se disminuye, la mala dentadura es común; el corazón y los riñones son menos eficientes; el oído, los sentidos del gusto y del olfato son menos agudos, si la mala nutrición ha sido crónica, tal vez el sistema inmunológico esté afectado.

También se encuentran los factores económicos, ya que pertenecer a la tercera edad y acoger la figura del estado de jubilación suele incluir la disminución y reducción del salario por ende puede afectar la calidad de vida de estas personas, al aumentar la preocupación acerca de no mantener una buena alimentación y que los recursos sean mínimos, puede que se tenga una dieta menos saludable al escoger alimentos con base en su precio y no de su contenido de nutrientes ⁽²⁷⁾.

El factor psicológico interviene en la nutrición de los adultos mayores, a través de la depresión por que repercute en la persona disminuyéndole el apetito para alimentarse y como resultado una deficiencia de nutrientes que empeoran la salud de estas personas ⁽²⁸⁾.

Asimismo dentro del factor sociocultural también encontramos las tradiciones predominantes desde la infancia o adaptables a cualquier etapa de vida como son las costumbres, la religión e incluso la ubicación geográfica que conlleva a la persona a limitarse del consumo de algunos alimentos, algunas personas en esta etapa también se sienten aisladas de las relaciones sociales y con poco interés de entablar amistades debido a que la mayoría de ellos tienen limitaciones en su salud y en su vida diaria ⁽²⁹⁾.

Haciendo mención de las enfermedades crónicas y el impacto que generan sobre la calidad de vida de las personas pertenecientes a la tercera edad, y su influencia a través de las dimensiones que tienen la calidad de vida como por ejemplo los aspectos físicos, psíquicos o emocionales. Estos cambios se ven más pronunciados a lo largo del tiempo y tienden a variar tornándose cada vez más por el aspecto negativo, un tanto, el aumento del número de morbilidades que generan afectación en determinadas áreas sobre calidad de vida en los adultos mayores ⁽³⁰⁾.

Los seres humanos están acostumbrados a consumir sus alimentos en compañía, esto se va formando desde la niñez ya que forma parte de los hábitos o estilo de vida, no obstante el avance tecnológico, las situaciones de trabajo u otras causas son responsables de que las personas actualmente optan por comer sus alimentos a solas o incluso acompañados de los aparatos electrónicos y como resultado la aparición de emociones negativas, soledad, aburrimiento, de otro modo si consumimos nuestros alimentos en familia o con otra compañía ya sea amigos, compañeros de trabajo, influye en mejorar las relaciones sociales y al mismo tiempo brinda felicidad ⁽³¹⁾.

2.3. Definición de términos

Hábito, son expresiones habituales determinadas por el ser humano a lo largo de la vida que se van construyendo por determinadas costumbres y van formando parte de la vida diaria.

Hábitos alimentarios, Es el estilo de alimentación que busca seguir el ser humano por medio de comportamientos que se relacionan a las necesidades fisiológicas y por ende deciden escoger determinados alimentos para incluirlos en su alimentación.

Adulto mayor, Personas también llamadas de la tercera edad la cual ya han pasado por diferentes cambios fisiológicos determinantes en su salud.

Frutas y verduras, Son fuente de vitaminas, minerales y fibra es por ello que su consumo habitual es imprescindible y beneficioso para la salud de las personas.

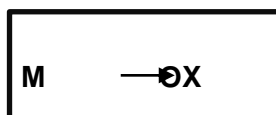
Carnes, Las diferentes tipos de carne son fuente de proteínas de alto valor biológico, así mismo son fuente de grasas y diferentes minerales como hierro, fósforo, potasio. La cantidad adecuada que se consuma así como la forma de preparación son puntos clave para una dieta saludable.

III. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Tipo y diseño de investigación

Se trató de una investigación con enfoque cuantitativo de tipo descriptivo simple, con un diseño de investigación no experimental de corte transversal.

Correspondiéndole el siguiente esquema:



Donde:

M: Muestra en estudio.

O: Observación de casos relevantes.

X_i: Variable en estudio

3.2. Población, muestra y muestreo

Población

La población estuvo conformada por 133 adultos mayores de 60 años que acuden frecuentemente al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) del Distrito de Aguas Verdes, es importante recalcar que la lista de registrados fue actualizada con direcciones de cada adulto mayor durante el año 2020 debido a que la recolección de datos fue de manera domiciliaria.

Muestra

Para determinar el tamaño de la muestra se utilizó la fórmula para poblaciones finitas que a continuación se indica:

La fórmula para hallar la muestra:

$$n = \frac{N z^2 p.q}{d^2 (N-1) + z^2 p.q}$$

Dónde:

N: N° elementos de la población en estudio (N = 133)

n_0 : Tamaño inicial de muestra

n: Tamaño final de muestra

Z: Valor estandarizado (Z = 1.96 para 95% de confianza)

P: Probabilidad de éxito o proporción de elementos con la característica en estudio (se asumen que $p = 0.5$)

q: $1 - p$ (q = 0.5)

e: Error de estimación o error máximo permisible (e = 0.1)

Reemplazando los datos en las fórmulas anteriores se obtuvo:

$$n = \frac{133 \times 1.96^2 \times 0.5^2}{0.05^2 (133-1) + 1.96^2 \times 0.5^2}$$

Fórmula Corrección del Tamaño de la Muestra:

$$n = \frac{n}{1+(n/N)}$$

Dónde:

$$n = \frac{98}{1+(98/133)}$$

$$n = 56$$

Criterio de Inclusión

La conformaron aquellos adultos mayores de 60 años de ambos sexos que estuvieron dispuestos a participar de manera voluntaria al cuestionario que se les presentó.

Criterio de Exclusión

Se excluyeron a aquellos adultos mayores de 60 años con problemas de comunicación social o de audición que dificultaron escuchar las interrogantes y por ende completar el cuestionario.

Muestreo

El tipo de muestreo que seleccionó a los integrantes de la muestra de estudio fue el método probabilístico aleatorio simple como punto esencial, de tal manera que constituimos 001 al 133 haciendo mención de los nombres de las personas de la tercera edad con códigos específicos diferenciales, para luego acoger el software Excel 16 que nos brindó la capacidad de generar cifras aleatorias las cuales nos dieron números bajo la selección de cada 2 hasta que se completó la muestra, y fue efectuada en 14 días calendario.

3.3. Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos

Método: la encuesta.

Técnica: la entrevista.

Instrumento: El instrumento que se utilizó para recoger los datos referentes a los hábitos alimentarios de los adultos mayores que acuden al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor del Distrito de Aguas Verdes (anexo 3), fue el cuestionario, el cual ha sido tomado de la investigación de los autores Ramírez y Borja y al mismo tiempo fue modificado y adaptado a la realidad de esta investigación permitiendo dar mayor confianza y fiabilidad a los resultados.

Además, fue validado por 3 juicios de expertos profesionales nutricionistas que se desempeñan en, Centro de Salud del Distrito de Aguas Verdes, ESSALUD – TUMBES y docente en la Escuela Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes (anexo 4) y posteriormente fue sometido a una prueba piloto conformado por 10 personas adultas mayores de 60 años pertenecientes al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) de la Provincia de Zarumilla y a la misma vez se presentó el consentimiento informado (Anexo 5) a cada una de estas personas indicando que su participación fue de manera voluntaria.

3.4. Procesamiento para la recolección de datos

Para la recolección de los datos se llevó a cabo los siguientes pasos: la tesis fue evaluado por la asesora y co-asesora de tesis, seguidamente presentado al Comité de Investigación de la Escuela Profesional de Nutrición y Dietética para su revisión y posterior aprobación mediante Resolución Decanal.

Se solicitaron los permisos a las instancias pertinentes, donde se llevó a cabo la recolección de la información, mediante los trámites administrativos correspondientes. Se procedió a realizar la selección de las unidades de análisis, y se corroboraron criterios de inclusión y criterios de exclusión. Luego se abordó a los sujetos seleccionados, para encuestarlas cumpliendo el siguiente protocolo: Saludo cordial a la persona que ha sido entrevistada, según el horario en el que se aplicó el cuestionario; presentación de la investigadora, indicando nombres, apellidos y la labor que se realizó.

Explicación del motivo de la encuesta, mediante el consentimiento informado, remarcando que ese documento describe el estudio, su finalidad, su aporte en el conocimiento y además que la participación fue voluntaria, cabe recalcar que por motivo de estado de emergencia a nivel nacional decretado por el gobierno peruano debido a la propagación del virus SARS-CoV2, lo cual obliga a mantener a una de las poblaciones vulnerables en cuarentena como son los adultos mayores, es por ello que la aplicación del cuestionario se dio de forma domiciliaria a cada uno de los adultos mayores que conformaron la muestra y que están registrados en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM), y se optó por el uso de los equipos de seguridad correspondiente, con el debido distanciamiento social de al menos 1 metro evitando el contacto físico, al finalizar se agradeció cordialmente por su participación en el estudio. Después se procedió a dar un código a cada cuestionario, el cual se inició con la primera encuesta y así consecutivamente hasta que se completó la muestra.

3.5. Plan de procesamiento y análisis de datos

Una vez recolectados los datos se sometieron a un proceso de crítica, codificación, luego transferidos a una base de datos diseñada en el programa Excel y SPSS versión 24 para su tabulación cuyos resultados se presentaron en tablas y figuras estadísticas, de acuerdo a los objetivos específicos de la tesis. Posteriormente los datos fueron interpretados y analizados haciendo uso de la estadística descriptiva.

3.6. Consideraciones éticas

La presente investigación que se llevó a cabo mantuvo de por medio los principios éticos, siendo considerados primordiales, ya que la determinada acción, nos brindó respuestas factibles teniendo en cuenta las cualidades del hombre, como lo son, el comportamiento, reglas y actitudes con determinados presupuestos de indagación a través de evaluación de carácter cognoscitivo por cada uno de los participantes.

En concordancia con la ley N° 30490, Ley de la persona adulto mayor, normativa de lo cual nos acogimos para carácter de investigación previo a cada uno de los procedimientos que fueron llevados a cabo, para ejercer con equidad e igualdad el tratamiento y estudio de nuestra determinada población, de esta manera ejercemos dignidad, protección de la persona natural, destacando la primacía de su bienestar.

Cabe resaltar que esta investigación se realizó con el propósito de elaborar recomendaciones que beneficien a la población en estudio, tomando en cuenta el previo consentimiento de cada adulto mayor para participar del instrumento, es importante dar a conocer que los resultados obtenidos para el cumplimiento de cada objetivo así como los datos recogidos de cada adulto mayor no fueron manipulados para otros fines y se trataron con estricta confidencialidad sin afectar la integridad de los adultos mayores que formaron parte de esta investigación, en virtud a la evaluación, se brindó un trato respetuoso, amable y justo.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 1. Características de los adultos mayores que acudieron al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor del Distrito de Aguas Verdes, Zarumilla, Tumbes, 2020.

Indicador	N°	%
Sexo		
Masculino	25	45
Femenino	31	55
Edad		
60-74	31	55
75-90	25	45
Dependencia económica		
Hijos (as)	37	66
Nietos (as)	2	4
Trabajo	17	30
Usuarios al programa pensión 65		
Si	41	73
No	15	27
Religión a la que pertenece		
Católica	33	59
Evangélica	16	29
Testigo de Jehová	1	2
Otros	1	2
Ninguno	5	9
Situación conyugal actual		
Casado (a)	12	22
Conviviente	10	17
Viudo (a)	22	39
Separado/ divorciado (a)	4	7
Soltero (a)	8	14
Enfermedades crónicas no transmisibles		
Diabetes	13	23
Hipertensión	6	11
Otros	5	9
Ninguno	32	57
Total	56	100

Fuente: Datos obtenidos en base al cuestionario aplicado a los adultos mayores que acuden al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) del Distrito de Aguas Verdes, Zarumilla, Tumbes, 2020.

En la tabla 1, se observa los resultados de la dimensión, características de los adultos mayores, a partir de los indicadores, el 55% (31) de los adultos mayores pertenecen al sexo femenino, mientras que el 45% (25) pertenecen al sexo masculino, seguidamente el 55% (31) de los adultos mayores están dentro de los 60-74 años, el 45% (25) están dentro de lo 75-90 años, además 66% (37) de los adultos mayores dependen económicamente de sus hijos (as), el 30% (17) dependen económicamente de un trabajo y el 4% (2) dependen de sus nietos(as), asimismo el 73% (41) de los adultos mayores son usuarios al pensión 65, mientras que 27% (15) no son usuarios a este programa, al mismo tiempo el 59% (33) pertenecen a la religión católica, el 29% (16) pertenecen a la religión evangélica, el 9% (5) señalan no pertenecer a alguna religión, el 2% (1) pertenecen a la religión testigo de jehová y en el mismo porcentaje manifiestan pertenecer a otras religiones, también el 39% (22) de los adultos mayores son viudos(as), el 22% (12) son casados(as), el 17% (10) son convivientes, 14% (8), son solteros(as), el 7% (4) son separados o divorciados(as), 23% (13) tienen diabetes, el 11% (6) tienen hipertensión y el 9% (5) presentan otras enfermedades crónicas no transmisibles y finalmente el 57% de los adultos mayores (32) mencionan no tener alguna enfermedad crónica no transmisible.

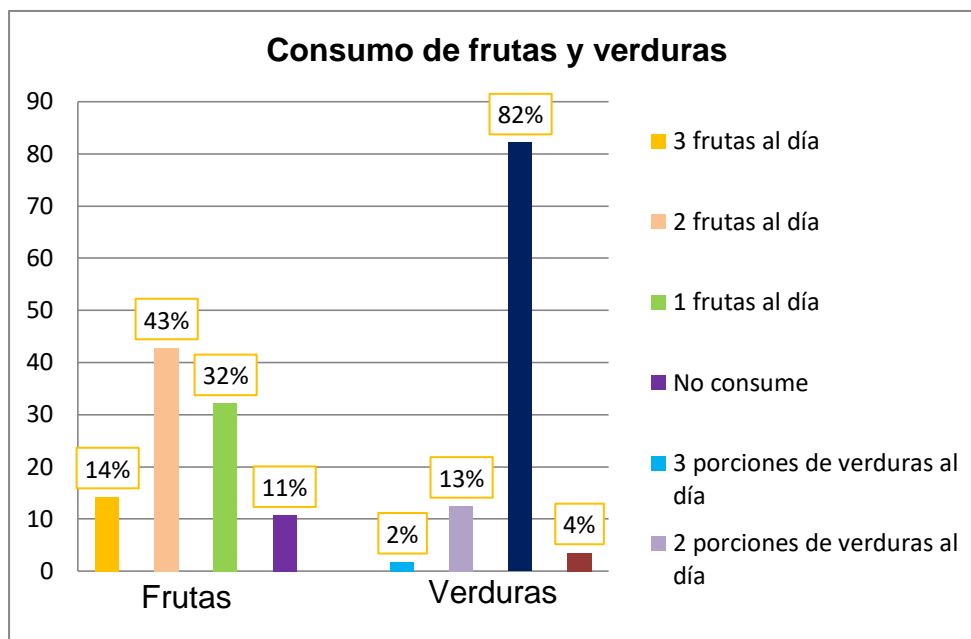
Tabla N° 2. Consumo de frutas y verduras en los adultos mayores que acudieron al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) del Distrito de Aguas Verdes, Zarumilla, Tumbes, 2020.

INDICADOR	N°	%
Consumo de frutas		
3 frutas al día	8	14
2 frutas al día	24	43
1 frutas al día	18	32
No consume	6	11
Consumo de verduras		
3 porciones de verduras al día	1	2
2 porciones de verduras al día	7	13
1 porción de verduras al día	46	82
No consume	2	4
Total	56	100

Fuente: Datos obtenidos en base al cuestionario aplicado a los adultos mayores que acuden al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) del Distrito de Aguas Verdes, Zarumilla, Tumbes, 2020

En la tabla 2 los resultados muestran que el 43% (24) de los adultos mayores consumen 2 frutas al día, el 32% (18) consumen 1 fruta al día, el 14% (8) consumen 3 frutas al día y el 11% (6) señalan no consumir frutas, seguidamente el 82% (46) consumen 1 porción de verduras al día, el 13% (7) consumen 2 porciones de verduras al día, el 4% (2) manifiestan no consumir verduras y el 2% (1) consumen 3 porciones de verduras al día.

. Figura 2. Consumo de frutas y verduras en los adultos mayores que acudieron al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor del Distrito de Aguas Verdes, Zarumilla, Tumbes, 2020.



Fuente: Tabla N° 2

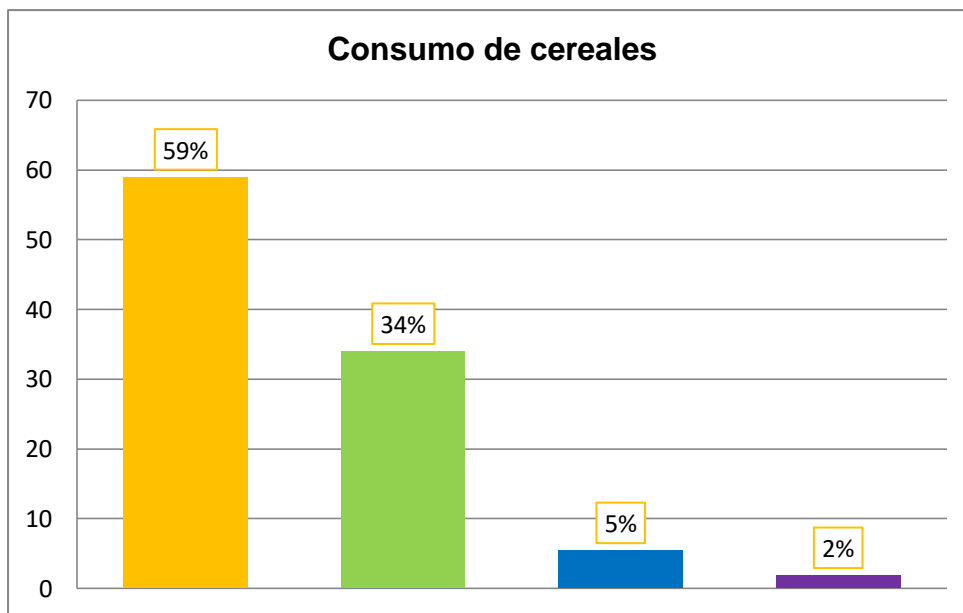
Tabla N°3. Consumo de cereales en los adultos mayores que acudieron al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) del Distrito de Aguas Verdes, Zarumilla, Tumbes, 2020.

Escala de medición	N°	%
5-6 veces por semana	33	59
3-4 veces por semana	19	34
2 veces por semana	3	5
1 vez por semana	1	2
Total	56	100

Fuente: Datos obtenidos en base al cuestionario aplicado a los adultos mayores que acuden al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) del Distrito de Aguas Verdes, Zarumilla, Tumbes, 2020.

Como se observa en la tabla 3, el 59% (33) de los adultos mayores consumen cereales 5-6 veces por semana, el 34% (19) consumen cereales 3-4 veces por semana, el 5% (3) consumen cereales 2 veces por semana y sólo el 2% (1) de los adultos mayores consumen cereales 1 vez por semana.

Figura 3. Consumo de cereales en los adultos mayores que acudieron al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor del Distrito de Aguas Verdes, Zarumilla, Tumbes, 2020.



Fuente: Tabla N° 3

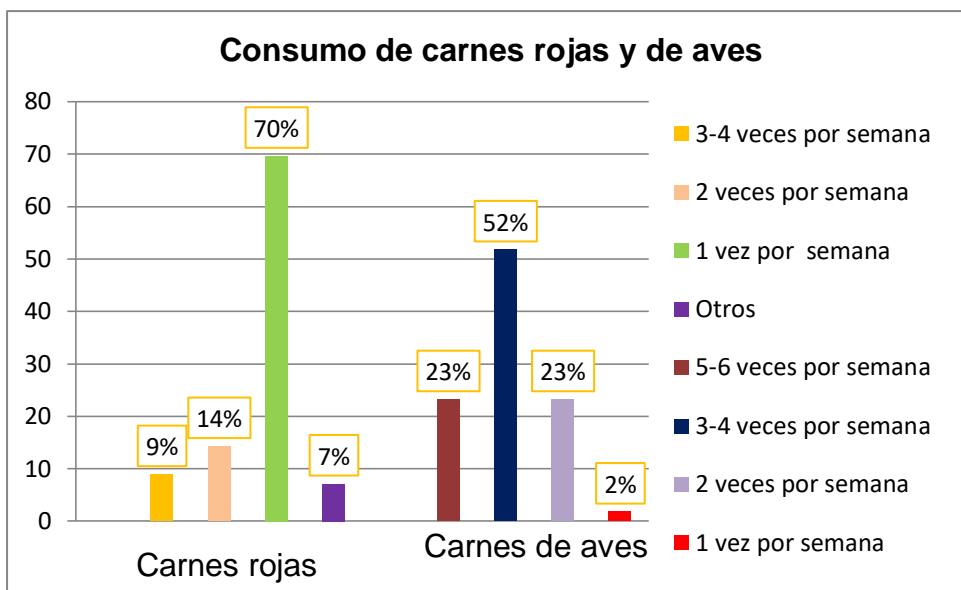
Tabla N°4. Consumo de carnes rojas y de aves en los adultos mayores que acudieron al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) del Distrito de Aguas Verdes, Zarumilla, Tumbes, 2020.

Indicador	N°	%
Consumo de carnes rojas		
3-4 veces por semana	5	9
2 veces por semana	8	14
1 vez por semana	39	70
Otros	4	7
Consumo de carnes de aves		
5-6 veces por semana	13	23
3-4 veces por semana	29	52
2 veces por semana	13	23
1 vez por semana	1	2
Total	56	100

Fuente: Datos obtenidos en base al cuestionario aplicado a los adultos mayores que acuden al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) del Distrito de Aguas Verdes, Zarumilla, Tumbes, 2020.

En la tabla 4, se identificó que del total de adultos mayores encuestados, el 70% (39) consumen carnes rojas 1 vez por semana, el 14% (8) consumen carnes rojas 2 veces por semana, el 9% (5) lo consumen 3-4 veces por semana y el 7% (4) señalan consumirlo en otras ocasiones, al mismo tiempo el 52% (29) consumen de 3-4 veces carnes de aves, asimismo el 23% (13) de los adultos mayores consumen entre 2 veces y 5-6 veces por semana y sólo el 2% (1) de los adultos mayores consumen carne de aves 1 una vez por semana.

Figura 4. Consumo de carnes rojas y de aves en los adultos mayores que acudieron al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor del Distrito de Aguas Verdes, Zarumilla, Tumbes, 2020.



Fuente: Tabla N° 4

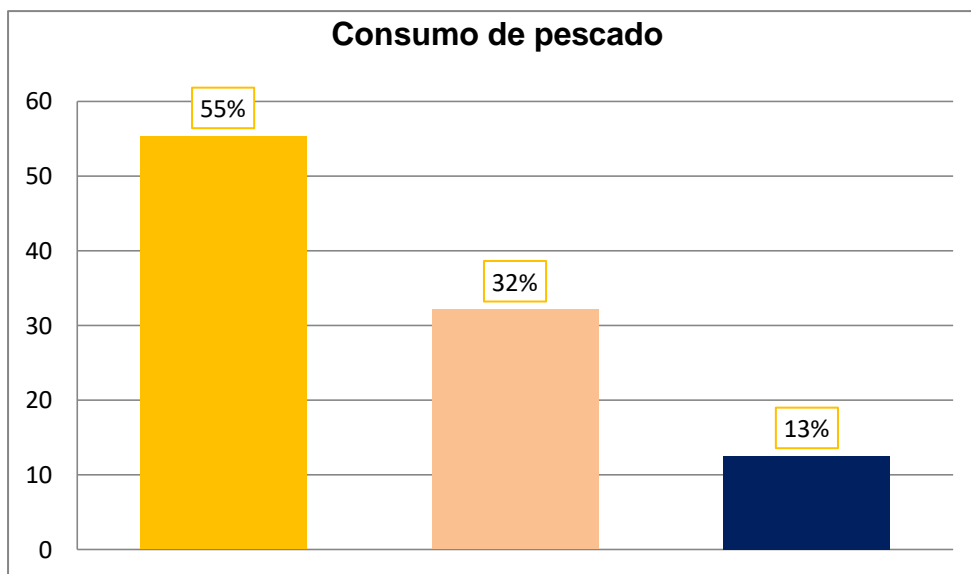
Tabla N°5. Consumo de pescado en los adultos mayores que acudieron al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) del Distrito de Aguas Verdes, Zarumilla, Tumbes, 2020.

Escala de medición	N°	%
3-4 veces por semana	31	55
2 veces por semana	18	32
1 vez por semana	7	13
Total	56	100

Fuente: Datos obtenidos en base al cuestionario aplicado a los adultos mayores que acuden al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) del Distrito de Aguas Verdes, Zarumilla, Tumbes, 2020.

En la tabla 5 se muestra, que del total de adultos mayores que participaron en el cuestionario, el 55% (31) de los adultos mayores consumen pescado 3-4 veces por semana, el 32% (18) lo consumen 2 veces por semana, y sólo el 13% (7) de los adultos mayores consumen pescado 1 vez por semana.

Figura 5. Consumo de pescado en los adultos mayores que acudieron al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor del Distrito de Aguas Verdes, Zarumilla, Tumbes, 2020.



Fuente: Tabla N° 5

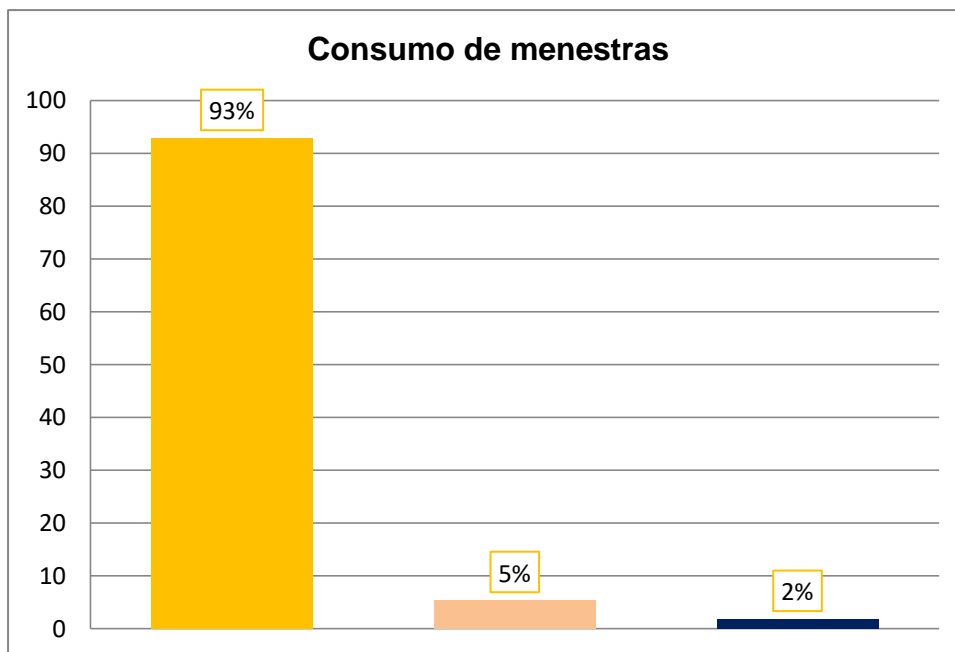
Tabla N°6. Consumo de menestras en los adultos mayores que acudieron al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) del Distrito de Aguas Verdes, Zarumilla, Tumbes, 2020.

Escala de medición	N°	%
2-3 veces por semana	52	93
1 vez por semana	3	5
No consume	1	2
Total	56	100

Fuente: Datos obtenidos en base al cuestionario aplicado a los adultos mayores que acuden al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) del Distrito de Aguas Verdes, Zarumilla, Tumbes, 2020.

En la tabla 6 se observa que el 93% (52) de los adultos mayores consumen menestras 2-3 veces por semana, el 5% (3) lo consumen 1 vez por semana, y sólo el 2% (1) de los adultos mayores no consumen menestras

Figura 6. Consumo de menestras en los adultos mayores que acudieron al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor del Distrito de Aguas Verdes, Zarumilla, Tumbes, 2020.



Fuente: Tabla N° 6

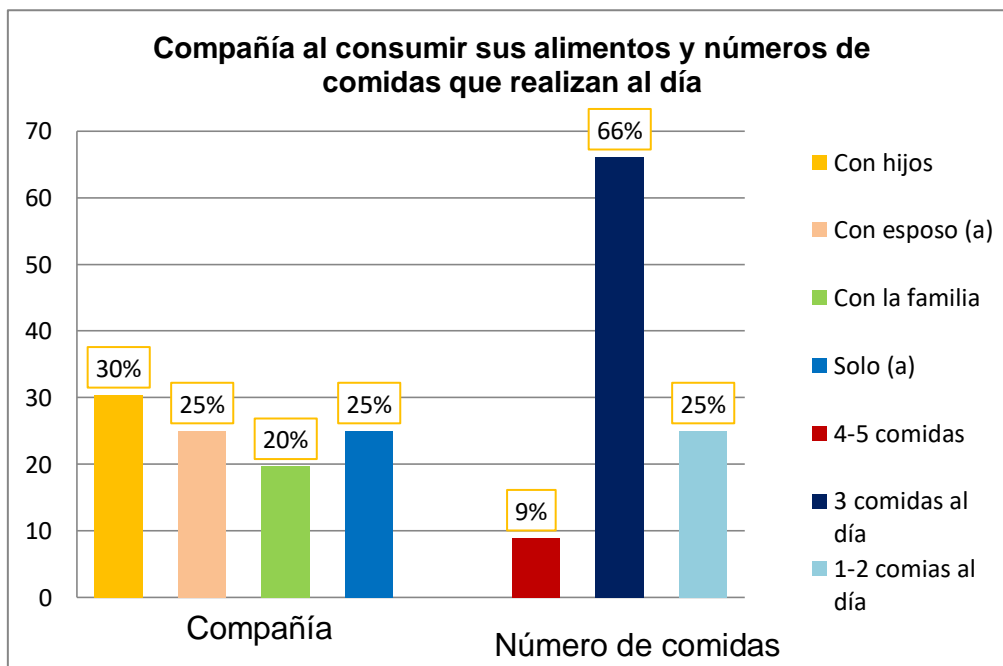
Tabla N°7. Compañía que tuvieron al consumir sus alimentos y número de comidas que realizaron los adultos mayores que acudieron al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) del Distrito de Aguas Verdes, Zarumilla, Tumbes, 2020.

Indicador	N°	%
Compañía al consumir sus alimentos		
Con hijos	17	30
Con esposo (a)	14	25
Con la familia	11	20
Solo (a)	14	25
Número de comidas		
4-5 comidas	5	9
3 comidas al día	37	66
1-2 comidas al día	14	25
Total	56	100

Fuente: Datos obtenidos en base al cuestionario aplicado a los adultos mayores que acuden al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) del Distrito de Aguas Verdes, Zarumilla, Tumbes, 2020.

En la tabla 7 se obtienen los siguientes resultados, del total de adultos mayores estudiados, el 30% (17) señalan que consumen sus alimentos acompañados de sus hijos, el 25% (14) de los adultos mayores consumen sus alimentos en compañía de su esposo (a) y en el mismo porcentaje consumen sus alimentos solos, seguidamente en cuanto al número de comidas que realizan al día, el 66% (37) realizan 3 comidas al día, el 25% (14) realizan 1-2 comidas al día, y el 9% (5) realizan de 4-5 comidas al día.

Figura 7. Compañía al consumir sus alimentos y el número de comidas que realizan los adultos mayores que acudieron al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor del Distrito de Aguas Verdes, Zarumilla, Tumbes, 2020.



Fuente: Tabla N° 7

Tabla 8. Hábitos alimentarios en los adultos mayores que acudieron al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor del Distrito de Aguas Verdes, Zarumilla, Tumbes, 2020.

INDICADOR	N°	%
Consumo de frutas		
3 frutas al día	8	14
2 frutas al día	24	43
1 frutas al día	18	32
No consume	6	11
Consumo de verduras		
3 porciones de verduras al día	1	2
2 porciones de verduras al día	7	13
1 porción de verduras al día	46	82
No consume	2	4
Consumo de cereales		
5-6 veces por semana	33	59
3-4 veces por semana	19	34
2 veces por semana	3	5
1 vez por semana	1	2
Consumo de carnes rojas		
3-4 veces por semana	5	9
2 veces por semana	8	14
1 vez por semana	39	70
Otros	4	7
Consumo de carnes de aves		
5-6 veces por semana	13	23
3-4 veces por semana	29	52
2 veces por semana	13	23
1 vez por semana	1	2
Consumo de pescado		
3-4 veces por semana	31	55
2 veces por semana	18	32
1 vez por semana	7	13
Consumo de menestras		
2-3 veces por semana	52	93
1 vez por semana	3	5
No consume	1	2
Compañía al consumir sus alimentos		
Con hijos	17	30
Con esposo (a)	14	25
Con la familia	11	20
Solo (a)	14	25
Número de comidas		
4-5 comidas	5	9
3 comidas al día	37	66
1-2 comidas al día	14	25
Total	56	100

Fuente: Datos obtenidos en base al cuestionario aplicado a los adultos mayores que acuden al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) del Distrito de Aguas Verdes, Zarumilla, Tumbes, 2020.

DISCUSIÓN

Los patrones actuales de alimentación diaria que los adultos mayores poseen son aquellos que adoptan desde la infancia, lo cual está determinado por muchos factores, es viable que los hábitos alimentarios determinan si un estilo de vida será saludable o no.

De acuerdo a la tabla N° 1 donde se aprecia las características de los adultos mayores, el 45% son del sexo masculino y el 55% son de sexo femenino, las edades de los adultos mayores la conforman con 55% de 60-74 años y con 45% las edades de 75-90 años, de acuerdo con la literatura, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) clasifica a las personas de 60 a 74 años como aquellas de edad avanzada, las personas de 75-90 años se clasifican como ancianos.

En esta misma tabla se puede observar que el 66% de los adultos mayores dependen económicamente de sus hijos(as), el 30% dependen económicamente de un trabajo y el 4% dependen económicamente de sus nietos(as), a la misma vez se demostró que el 73% de adultos mayores son usuarios al programa pensión 65, y el 27% no son usuarios a este programa, por eso es preciso considerar lo que mencionan los autores López y Alarcón ⁽²⁷⁾ en lo cual indican que al entrar a la tercera edad, la disminución del salario tiende a disminuir y la preocupación por no lograr mantener una buena alimentación puede afectar la calidad de vida al escoger alimentos en base al costo y no a su calidad nutritiva.

También es importante señalar que en esta misma tabla los resultados más relevantes indican que el 59% de los adultos mayores pertenecen a la religión católica, el 29% indican pertenecer a la religión evangélica, por ello es pertinente nombrar a los autores Echevarría y Herrera ⁽²⁹⁾ donde señalan que existen factores socioculturales y entre ellos la religión en la que conlleva a las personas a limitarse del consumo de algunos alimentos sin embargo es importante recalcar que se puede llevar una alimentación saludable sin modificar las tradiciones o costumbres de los adultos mayores, así mismo se encontró en una de las características de los adultos mayores, el 39% son viudos seguidamente de un 22% son casados, por lo cual se encuentra una similitud al estudio de Alcivar y Gutiérrez en la que el 26.7% de los adultos mayores estudiados son viudos, posteriormente se demostró que el 57% de los adultos mayores no presentan

enfermedades crónicas no transmisibles, el 23% presentan diabetes, el 11% presentan hipertensión y solo el 9% presentan otras enfermedades, conocer estos resultados es muy importante, ya que según lo que evidencia el autor Vásquez ⁽³⁰⁾ estas enfermedades generan un impacto negativo sobre la calidad de vida de los adultos mayores que se verán pronunciados a lo largo del tiempo.

Al analizar los hábitos alimentarios de los adultos mayores entrevistados se puede apreciar en la tabla N° 2 que el 32% consumen fruta 1 vez al día a diferencia del estudio de Alcivar y Gutiérrez ⁽⁹⁾ quienes concluyeron que el 63.3% de los adultos mayores se alimentan de fruta 1 vez al día, de igual manera para el consumo de verduras señalaron que el 76.6% consumen verdura 1 vez al día por lo cual se observa una similitud a lo que se obtuvo como resultado en esta investigación, donde el 82% de adultos mayores consumen fruta 1 vez al día.

Con respecto al objetivo para determinar el consumo de cereales, en la tabla N°3 se determinó que el 59% de los adultos mayores consumen cereales de manera diaria o lo que equivale a 5-6 veces por semana.

Se encuentra una similitud a los resultados obtenidos en el trabajo de investigación de Laura ⁽¹³⁾ respecto al consumo de cereales donde concluye que el consumo de cereal y derivados predomina un consumo diario con un 58.5%.

Como se observa en la tabla N°4 para el consumo de carnes rojas y de aves en los adultos mayores, se obtuvo como resultado que del total de adultos mayores estudiados, el 70% consumen carnes rojas 1 vez por semana, a partir de este resultado se determina que hay una semejanza con la investigación de Alcivar y Gutiérrez ⁽⁹⁾ en la que concluyen que el 70% de adultos mayores consume carne una vez a la semana. Es preciso agregar que también se obtuvo como resultado que el 52% adultos mayores consumen carnes de aves de 3-4 veces por semana y comparativamente con el estudio de Laura ⁽¹³⁾ donde el investigador determinó que el 58.5% de su grupo de estudio consume carnes blancas diariamente.

Al mismo tiempo se pudo demostrar a partir de la tabla N°5 el consumo de pescado en los adultos mayores en la que predomina con el 55% un consumo de 3-4 veces por semana, por el contrario al estudio de Alcivar y Gutiérrez ⁽⁹⁾ donde indican entre sus resultados que solo el 8% consume pescado 3 veces a la semana, claramente se observa una considerable diferencia en los resultados de ambos estudios de investigación, también es importante mencionar que los

mismos investigadores obtienen en sus resultados que el 67% de los adultos mayores consumen pescado 1 vez a la semana, a diferencia de este estudio donde los resultados arrojaron que el 13% de los entrevistados consumen 1 vez por semana.

De acuerdo con la tabla N°6 se puede apreciar el consumo de menestras en los adultos mayores en la que se obtuvo como resultado que el 93% consumen menestras de 2-3 veces por semana, por lo cual es preciso comparar estos resultados a la investigación de Barrón, Rodríguez y Chavarría ⁽⁸⁾ en la que determinan que, el 45% consumen legumbres 2 o más veces por semana, puede agregarse también que en el estudio de los autores mencionados anteriormente el 6% no consume legumbres o menestras, resultado casi similar a lo mencionado en tala N°6 en lo que solo el 2% de los adultos mayores refieren no consumir menestras.

En la tabla N° 7 en cuanto a la compañía que tuvieron al consumir sus alimentos y número de comidas que realizan los adultos mayores, se determinó que del total de adultos mayores entrevistados, el 20% consumen sus alimentos con la familia, y el 25% consumen sus alimentos solos, contrario a los resultados del estudio de Ramírez y Borja ⁽¹²⁾ quienes demuestran que el 3.3% de los adultos mayores consumen su desayuno con amigos, de igual forma los autores obtienen como resultado que el 0.7% consumen su desayuno solo.

Estos resultados están avalados por lo que menciona el Ministerio de Salud (MINSA) ⁽³¹⁾ a través de las guías alimentarias para la población peruana donde describe que una de las causas de que las personas consuman sus alimentos solos es el avance tecnológico, las situaciones de trabajo u otras causas y como efecto esto traería emociones negativas, por el contrario si se consumen los alimentos a lo largo del día con familia, u otra compañía esto actúa de manera positiva brindando mejores relaciones sociales y mayor felicidad.

Del mismo modo en la tabla N°7 se determinó que el 66% de los adultos mayores realizan 3 comidas al día, el 25% realizan 1-2 comidas y el 9% realizan 4-5 comidas al día.

Se encuentra una similitud al estudio de Barrón, Rodríguez y Chavarría ⁽⁸⁾, los autores refieren que el 66% adultos mayores realizaban 3 comidas al día.

También cabe comparar que en el estudio de Silvestri ⁽⁷⁾, el autor señala que el 78% de la población consume 4 comidas al día y el 22% ingiere 3 comidas al día, por lo cual los resultados obtenidos por estos autores muestran una diferencia con los resultados de la tabla N°7 de esta investigación.

V. CONCLUSIONES

1. En cuanto a las características de los adultos mayores se identificó que tienen edades entre 60-74 años, también que dependen económicamente de sus hijos(as), pertenecen a la religión católica, además que la mayor parte de adultos mayores no presentan enfermedades crónica no trasmisibles.
2. Así mismo se determinó que los adultos mayores consumen verduras 1 vez al día, y frutas 2 veces al día.
3. En lo referido al consumo de cereales se identificó que los adultos mayores lo consumen 5-6 veces por semana y de menestras se determinó el consumo de 2-3 veces por semana.
4. En cuanto al consumo de carnes rojas prevaleció el consumo de 1 vez por semana, además carnes de aves y pescado los adultos mayores lo consumen 3-4 veces por semana.
5. Asimismo se concluye que los adultos mayores realiza al día 3 comidas y consumen sus alimentos en compañía de sus hijos.

VI. RECOMENDACIONES

1. A la jefa del Centro de Salud de Aguas Verdes, junto a sus profesionales como médicos, enfermeras, nutricionistas, entre otros, apoyar a este centro promoviendo campañas de salud en lo cual atiendan las necesidades de los adultos mayores ya que al ser una población vulnerable necesitan todas las atenciones de salud que sean posibles tanto para prevención o tratamiento de enfermedades crónicas no transmisibles.
2. Se recomienda a la directora del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) del Distrito de Aguas Verdes adoptar por un sistema de trabajo el cual beneficie y se comprometa con los adultos mayores solicitando apoyo al centro de salud para que una nutricionista acuda periódicamente a realizar talleres de educación nutricional y sesiones demostrativas y de esta manera ellos puedan resolver sus dudas acerca de llevar unos buenos hábitos alimentarios y a la vez sean evaluados en cuanto a su estado nutricional, promoviendo también la actividad física acorde a su edad.
3. Por ello propongo la realización de un taller que tiene como propósito dar a conocer a los adultos mayores que acuden al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) del Distrito de Aguas Verdes en compañía de su familia o cuidador, la importancia que tiene mantener una alimentación saludable ejerciendo una labor eficiente donde se promoverá el consumo de alimentos saludables como frutas, verduras, menestras, pescados, carnes y cereales y de esa manera se les enseñará a llevar unos hábitos alimentarios saludables, puesto que como nutricionistas podemos enseñarle a este grupo etario a cuidar su alimentación sin realizar modificaciones estrictas en sus costumbres o creencias. Esquema del taller (Anexo 7).

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud [Internet]. Suiza: OMS; 2015. [Citado 30 de julio de 2019]. Disponible en:
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf;jsessionid=3D3946AE7D64576903D55859ADA4AC57?sequence=1
2. Restauración Colectiva. Hábitos alimenticios en personas mayores para una vida saludable [Internet]. 2015. [Citado 30 de julio de 2019]. Disponible en:
<https://www.restauracioncolectiva.com/n/habitos-alimenticios-en-las-personas-mayores-para-una-vida-saludable>
3. Organización Mundial de la Salud. Envejecimiento y la salud [Internet]. OMS; 2018. [Citado 30 de julio de 2019]. Disponible en:
<https://tinyurl.com/yaqx3bug>
4. IPSOS. Estadística poblacional el Perú en el 2018 [Internet]. Lima; 2018. [Citado 30 de junio de 2019]. Disponible en: <https://tinyurl.com/y7q7wkaq>
5. Instituto Nacional de Estadística e informática. Los mayores de 60 años ya son el 11.9% de la población [Internet]. Lima: INEI; 2019. [Citado 27 de Julio de 2019]. Disponible en: <https://tinyurl.com/y9olq7sd>
6. Instituto Nacional de Salud. Cerca del 70% de adultos padecen de obesidad y sobrepeso [Internet]. Lima: INS; 2019. [Citado 30 de Noviembre de 2019].
Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/cerca-del-70-de>
7. Silvestri C. Hábitos alimentarios en relación al consumo de alimentos protectores de la salud de adultos mayores de más de 70 años. [Tesis en internet]. [Buenos Aires]: Universidad Abierta Interamericana; 2011 [Citado 30 de Junio de 2019].
Disponible en: <https://tinyurl.com/y7w5zz3d>

8. Barrón V, Rodríguez A, Chavarría P. Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos mayores activos de la ciudad de Chillán, Chile. Chil Nutr. 2017; 44 (1): 57-61.
9. Alcivar M, Gutierrez J. Estado nutricional y hábitos alimenticios del adulto mayor jubilado de la Asociación 12 de abril. [Tesis en internet]. [Cuenca]: Universidad de Cuenca; 2017 [Citado 30 de Junio de 2019]. Disponible en: <https://tinyurl.com/yaa39cf5>
10. López A. Conductas y hábitos alimentarios relacionados al estado nutricional de los adultos mayores del hogar Santa Catalina Laboure, septiembre 2016. [Tesis en internet]. [Quito]: Pontifica Universidad Católica del Ecuador; 2017 [Citado 30 de Junio de 2019]. Disponible en: <https://tinyurl.com/ybqejnnc>
11. Sánchez F, De la cruz F, Cereceda M, Espinoza S. Asociación de hábitos alimentarios y estado nutricional con el nivel socioeconómico en adultos mayores que asisten a un programa municipal. An Fac med. 2014; 75 (2): 107-111.
12. Ramírez S, Borja G. Hábitos alimentarios y calidad de vida en adultos mayores de dos casas de reposo Lurigancho Chosica, 2016. [Tesis en internet]. [Lima]: Universidad Peruana Unión; 2017 [Citado 30 de Junio de 2019]. Disponible en: <https://tinyurl.com/ydazmpua>
13. Laura S. Hábitos alimentarios y estilos de vida relacionados con niveles de hemoglobina en adultos mayores que habitan en la zona alta del distrito de Acora, 2017. [Tesis en Internet]. [Puno]: Universidad Nacional del Antiplano; 2017
Disponible en: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/7394>
14. Fondo de las Naciones Unidas para la infancia. Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludable [Internet].Venezuela: UNICEF; 2011 (Citado 22 de junio de 2019). Disponible en: <https://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>

15. Carbajal Azcona Á. Manual de nutrición y dietética [Internet]. España: Universidad Complutense de Madrid; 2013. [Citado en 22 de junio]. Disponible en:
<https://eprints.ucm.es/22755/1/Manual-nutricion-dietetica-CARBAJAL.pdf>
16. Gómez C, Barragán B, Díaz J, Rodríguez D, Villarino M, Palma S, et al. Recomendaciones en alimentación y nutrición para pacientes oncohematológicos. 1.^{er} ed. Madrid: AEAL; 2011. p. 17-20.
17. Otero Lamas B. Nutrición. 1.^{er} ed. México: Red Tercer Milenio; 2012.p.67-68.
18. Carmena R, Cervera P, Cruz J, Cruz A, Cuesta F, Foz M, et al. Guía de alimentación para personas mayores. Madrid: ERGON; 2010.
19. Capo M. Importancia de la nutrición en persona de edad avanzada [Internet]. Barcelona: Novartis Consumer Health; 2002. [Citado 11 de noviembre del 2019]. Disponible en: <https://tinyurl.com/y8pz2c8n>
20. Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. Fichas prácticas: alimentación saludable para personas mayores. España; 2013.
21. Cuadrado C, Moreiras O, Varela G. Guía de orientación nutricional para personas mayores, España: Servicio Madrileño de Salud; 2013.
22. Gonzales M, Saiz A. Nutrición en personas mayores [Internet]. El farmacéutico. 2018. [Citado 30 de Noviembre de 2019]. Disponible en: <https://tinyurl.com/ycxc3eup>
23. Aranceta J, Artaza I, Astudillo W, Barrallo T, Benítez J, Caballero J, et al. Manual de atención al anciano desnutrido en el nivel primario de salud. Madrid: ERGON; 2011.
24. Cruz J. La OMS relaciona el consumo de carnes rojas y carnes procesadas con el cáncer [Internet]. Eurocarne. 2015 [Citado 30 de noviembre de 2019]. Disponible en:
https://eurocarne.com/boletin/aecoc_prueba_2016/images/24010.pdf

25. Zamora S. La leche como vehículo de salud para la población. 1^{er} ed. España: FEN, FINUT; 2015.
26. Carne roja o carne blanca: ¿cuál es mejor y por qué?. Eroski Consumer [Internet] 2017. [Citado 27 de febrero de 2019]. Disponible en: http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/2017/03/03/225064.php
27. López Gonzales, Alarcón Osunan. Cambio generacional del consumo de frutas y verduras en México a través de un análisis de edad-periodo-cohorte 1994-2014 [Internet] 2018. [Citado 27 de febrero de 2019]; 2015 (2): 2-3. Disponible en: <http://www.scielo.sa.cr/pdf/psm/v15n2/1659-0201-psm-15-02-23.pdf>
28. Ruth A, Nutrición y dietoterapia. 9^{no} ed. México: Mcgraw-Hill; 2009.p.258-259.
29. Echevarría J, Herrera Y. Factores que intervienen en el estado de nutrición de los adultos mayores del hogar de ancianos de Santa Ana y San Joaquín, 2016. [Tesis en internet]. [Santo Domingo]: Pontifica Universidad Católica del Ecuador Sede Santo Domingo; 2017. Disponible en: https://issuu.com/pucesd/docs/tesis_herrera-echeverria.
30. Vásquez A, Horta L. Chronic noncommunicable disease and quality of life. Narrative review. 2018; 20 (1):36.
31. Ministerio de Salud. Guías alimentarias para la población peruana [Internet]. Lima: MINSA; 2019. [Citado 30 de noviembre de 2019]. Disponible en https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/1128/guias_rias_poblacion_peruana.pdf?sequence=3&isAllowed=y

VIII. ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVOS	METODOLOGÍA								
<p>PRINCIPAL</p> <p>¿Cuáles son los hábitos alimentarios de los adultos mayores que acuden al Centro integral de atención al adulto mayor (CIAM) del distrito de Aguas Verdes, Zarumilla, Tumbes, 2020?</p> <p>ESPECÍFICOS</p> <p>¿Cuáles son las características personales de los adultos mayores que acuden al Centro integral de atención al adulto mayor del distrito de Aguas Verdes?</p>	<p>GENERAL</p> <p>Determinar los hábitos alimentarios en los adultos mayores que acuden al Centro integral de atención al adulto mayor del distrito de Aguas Verdes, Zarumilla, Tumbes, 2020.</p> <p>ESPECÍFICOS</p> <p>Identificar las características personales de los adultos mayores que acuden al Centro integral de atención al adulto mayor del distrito de Aguas Verdes.</p>	<p>Variable: Hábitos Alimentarios</p> <table border="1" data-bbox="1088 639 2092 1315"> <thead> <tr> <th data-bbox="1088 639 1341 754">DIMENSIONES</th> <th data-bbox="1341 639 1727 754">INDICADORES</th> <th data-bbox="1727 639 2092 754">INSTRUMENTO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="1088 754 1341 1315">Características del adulto mayor</td> <td data-bbox="1341 754 1727 1315"> <ul style="list-style-type: none"> - Edad - Sexo - Religión a la que pertenece - Pensión 65 - Dependencia económica - Estado civil - Enfermedades crónicas no transmisibles </td> <td data-bbox="1727 754 2092 1315">Cuestionario aplicado a los adultos mayores.</td> </tr> </tbody> </table>			DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO	Características del adulto mayor	<ul style="list-style-type: none"> - Edad - Sexo - Religión a la que pertenece - Pensión 65 - Dependencia económica - Estado civil - Enfermedades crónicas no transmisibles 	Cuestionario aplicado a los adultos mayores.
DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO								
Características del adulto mayor	<ul style="list-style-type: none"> - Edad - Sexo - Religión a la que pertenece - Pensión 65 - Dependencia económica - Estado civil - Enfermedades crónicas no transmisibles 	Cuestionario aplicado a los adultos mayores.								

<p>¿Cuál es el consumo de cereales en los adultos mayores que acuden al Centro integral de atención al adulto mayor del distrito de Aguas Verdes?</p> <p>¿Cuál es el consumo de frutas y verduras en los adultos mayores que acuden al Centro integral de atención al adulto mayor del distrito de Aguas Verdes?</p> <p>¿Cuál es el consumo de carnes rojas y de aves en los adultos mayores que acuden al Centro integral de atención al adulto mayor del distrito de Aguas Verdes?</p> <p>¿Cuál es el consumo de pescado en los adultos mayores que acuden al Centro integral</p>	<p>Determinar el consumo de cereales en los adultos mayores que acuden al Centro integral de atención al adulto mayor del distrito de Aguas Verdes.</p> <p>Establecer el consumo de frutas y verduras en los adultos mayores que acuden al Centro integral de atención al adulto mayor del distrito de Aguas Verdes.</p> <p>Determinar el consumo de carnes rojas y de aves en los adultos mayores que acuden al Centro integral de atención al adulto mayor del distrito de Aguas Verdes.</p> <p>Determinar el consumo de pescado</p>	<p>Consumo de alimentos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Frecuencia de consumo de cereales -Frecuencia del consumo de frutas - Frecuencia del consumo de verduras -Frecuencia del consumo de carnes rojas - Frecuencia del consumo de aves - Frecuencia del consumo de pescado - Frecuencia del consumo de menestras - Compañía al consumir sus alimentos - Número de comidas que consume durante el día 		
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

<p>de atención al adulto mayor del distrito de Aguas Verdes?</p> <p>¿Cuál es el consumo de menestras en los adultos mayores que acuden al Centro integral de atención al adulto mayor del distrito de Aguas Verdes?</p> <p>¿Cuál es la compañía que tienen al consumen sus alimentos y cuál es el número de comidas que realizan los adultos mayores que acuden al Centro integral de atención al adulto mayor del distrito de Aguas Verdes?</p>	<p>en los adultos mayores que acuden al Centro integral de atención al adulto mayor del distrito de Aguas Verdes.</p> <p>Determinar el consumo de menestras en los adultos mayores que acuden al Centro integral de atención al adulto mayor del distrito de Aguas Verdes.</p> <p>Determinar si consumen sus alimentos con compañía y cuál es el número de comidas que realizan los adultos mayores que acuden al Centro integral de atención al adulto mayor del distrito de Aguas Verdes.</p>	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

ANEXO 2

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE HáBITOS ALIMENTARIOS

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Hábitos Alimentarios	Características del adulto mayor	Edad	- 60-74 años - 75-90 años - 90 a más
		Sexo	- Masculino - Femenino
		Dependencia económica	- Hijos - Nietos - Jubilación Otros
		Pensión 65	- Si - No
		Religión a la que pertenece	- Católico - Evangélico - Testigo de Jehová - Otros ninguno
		Estado civil	- Casado (a) - Viudo (a) - Separado/divorciado (a) - Conviviente - Soltero (a)
		Enfermedades crónicas no transmisibles	- Obesidad - Diabetes - Hipertensión - Otros - Ninguno

	Consumo de alimentos	Frecuencia del consumo de frutas	<ul style="list-style-type: none"> - 3 frutas al día - 2 frutas al día - 1 fruta al día - No consume - Otros
		Frecuencia del consumo de verduras	<ul style="list-style-type: none"> - 3 veces al día - 2 veces al día - 1 vez al día - No consume Otros
		Frecuencia de consumo de cereales	<ul style="list-style-type: none"> - 5-6 veces por semana - 3-4 veces por semana - 2 veces por semana - 1 vez por semana otros
		Frecuencia de consumo de carnes rojas	<ul style="list-style-type: none"> - 5-6 veces por semana - 3.4 veces por semana - 2 veces por semana - 1 vez por semana - Otros
		Frecuencias de consumo de carnes de aves	<ul style="list-style-type: none"> - 5-6 veces por semana - 3.4 veces por semana - 2 veces por semana - 1 vez por semana - Otros

ANEXO 3

CUESTIONARIO PARA EL RECOJO DE INFORMACIÓN ACERCA DE
HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ADULTOS MAYORES

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

CUESTIONARIO



Instrucciones:

El presente instrumento consta de un cuestionario que permitirá evaluar sus hábitos alimentarios, se le hará mención de cada una de las interrogantes junto a sus respectivas alternativas y usted mencionará la alternativa que crea correcta.

I. CARACTERÍSTICAS DEL ADULTO MAYOR

1.1. Edad:

- a) 60-74 años
- b) 75-90 años
- c) > 90 años

1.2. Sexo:

M F

1.3. ¿De quién depende usted económicamente?

- a) Hijos
- b) Nietos
- c) Jubilación
- d) Otros

1.4. ¿Es usted usuario al programa pensión 65?

SI NO

1.5. ¿A qué religión pertenece usted?

- a) Católica
- b) Evangélica
- c) Testigo de jehová
- d) Otros _____
- e) Ninguno

1.6. ¿Cuál es su situación conyugal actual?

- a) Casado (a)
- b) Conviviente
- c) Viudo (a)
- d) Separado/ divorciado (a)
- e) Soltero (a)

1.7. ¿Cuál de estas enfermedades crónicas no transmisibles padece usted?

- a) Obesidad
- b) Diabetes
- c) Hipertensión
- d) Otros
- e) Ninguno

II. CONSUMO DE ALIMENTOS

2.1. ¿Cuántas frutas consume usted al día?

- a) 3 fruta al día
- b) 2 frutas al día
- c) 1 frutas al día
- d) No consume
- e) Otros_____

2.2. ¿Cuántas porciones de verduras consume usted al día?

- a) 3 veces al día
- b) 2 veces al día
- c) 1 vez al día
- d) No consume
- e) Otros_____

2.3. ¿Cuántas veces al día consume cereales (Arroz, pan, quinua, entre otros)?

- a) 4 veces al día
- b) 2 veces al día
- c) 1 vez al día
- d) No consume
- e) Otros_____

2.4. ¿Cuántas veces a la semana consume carnes rojas (Carne de res, cerdo, cabrito)?

- a) 5-6 veces por semana
- b) 3-4 veces por semana
- c) 2 veces por semana
- d) 1 vez por semana
- e) Otros _____

2.5. ¿Cuántas veces a la semana consume carnes de aves (Pollo, pavo, Gallina)?

- a) 5-6 veces por semana
- b) 3-4 veces por semana
- c) 2 veces por semana
- d) 1 vez por semana
- e) Otros _____

2.6. ¿Cuántas veces a la semana consume pescado?

- a) 5-6 veces por semana
- b) 3-4 veces por semana
- c) 2 veces por semana
- d) 1 vez por semana
- e) Otros _____

2.7. ¿Cuántas veces a la semana consume menestras?

- a) 2-3 veces por semana
- b) 1 vez por semana
- c) No consume
- d) Otros _____

2.8. ¿Con quién consume usted sus alimentos a lo largo del día?

- a) Con Hijos
- b) Con esposo(a)
- c) Con la familia
- d) Solo

2.9. ¿Cuántas comidas consume usted durante el día?

- a) 4-5 comidas
- b) 3 comidas al día
- c) 1-2 comidas al día

ANEXO 4

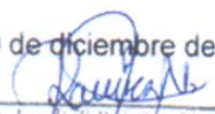

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO POR JUICIOS DE EXPERTOS

PRUEBA DE CONCORDANCIA PRUEBA BINOMIAL – JUICIO DE EXPERTOS

N° DE ÍTEMS	NUMERO DE JUECES		
	J1	J2	J3
1. El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	1		
2. El instrumento propuesto responde a los objetivos del estudio.	1		
3. La estructura del instrumento es adecuada.	1		
4. Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable.	1		
5. La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.	1		
6. Los ítems son claros y entendibles.	1		
7. El número de ítems es adecuado para su aplicación.	1		

1=De acuerdo 0=Desacuerdo

Tumbes, 10 de diciembre del 2019.



 Lic. Leydi T. Riquelme Neira
 NUTRICIONISTA
 CNP 5640
 NUTRICIONISTA

**PRUEBA DE CONCORDANCIA
PRUEBA BINOMIAL – JUICIO DE EXPERTOS**

N° DE ÍTEMS	NUMERO DE JUECES		
	J1	J2	J3
1. El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.		1	
2. El instrumento propuesto responde a los objetivos del estudio.		1	
3. La estructura del instrumento es adecuada.		1	
4. Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable.		1	
5. La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.		1	
6. Los ítems son claros y entendibles.		1	
7. El número de ítems es adecuado para su aplicación.		1	

1=De acuerdo 0=Desacuerdo

Tumbes, 10 de diciembre del 2019.


 Lic. Greysi F. Zahidra Rodriguez
 BROMATOLOGA NUTRICIONISTA
 Greysi Zahidra Rodriguez
 NUTRICIONISTA

**PRUEBA DE CONCORDANCIA
PRUEBA BINOMIAL – JUICIO DE EXPERTOS**

N° DE ÍTEMS	NUMERO DE JUECES		
	J1	J2	J3
1. El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.			1
2. El instrumento propuesto responde a los objetivos del estudio.			1
3. La estructura del instrumento es adecuada.			1
4. Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable.			1
5. La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.			1
6. Los ítems son claros y entendibles.			1
7. El número de ítems es adecuado para su aplicación.			1

1=De acuerdo 0=Desacuerdo

Tumbes, 10 de diciembre del 2019.

Martha Laura Colquehuanca
Licenciada en Nutrición Humana

Martha Laura Colquehuanca
NUTRICIONISTA

ANEXO 5



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
CONSENTIMIENTO INFORMADO



Yo,

_identificado con documento de identidad N° _____

, de nacionalidad _____, doy mi consentimiento para participar en la investigación: Hábitos alimentarios en adultos mayores que acuden al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) del Distrito de Aguas Verdes, Zarumilla, Tumbes, 2020. Presentado por la bachiller de la Universidad Nacional de Tumbes de la Escuela Profesional de Nutrición y Dietética: Cindy Yovany Jara Rondoy. El objetivo del estudio es determinar los hábitos alimentarios en los adultos mayores acuden al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) del Distrito de Aguas Verdes, Zarumilla, Tumbes, 2020. Por ello declaro que mi participación es voluntaria y que la información que apporto es confidencial, por lo que no se va a desvelar a otras personas que no formen parte en la realización de esta investigación, por consiguiente no afectará mi situación personal, familiar ni de salud. Además estoy consciente que el informe será publicado, no siendo mencionados los nombres de los participantes.

Por lo tanto he leído el documento, entiendo las declaraciones contenidas en él y la necesidad de hacer constar mi consentimiento, para lo cual firmo libre y voluntariamente este documento. Tumbes _____ de _____ del 2020.

Firma del Participante

Firma del investigador

ANEXO 6
EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS

Visitas domiciliarias para la aplicación de cuestionario a los adultos mayores



ANEXO 7

ESQUEMA: TALLER EDUCATIVO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

El presente taller educativo tiene como finalidad dar a conocer a los adultos mayores que acuden al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) del Distrito de Aguas Verdes, junto a su familia o cuidador la importancia que tiene mantener una alimentación saludable, realizando un taller de carácter teórico-práctico respecto al problema encontrado durante esta investigación, si los adultos mayores tienen una alimentación inadecuada esto traería como consecuencia la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles. El proyecto es muy importante porque a través de este taller se busca que los adultos mayores conozcan los beneficios de una alimentación saludable ejerciendo una labor eficiente y una actividad didáctica y de gran importancia para educar a los adultos mayores de este Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM), acerca del consumo y elección de alimentos saludables además de desarrollar una buena actividad física acorde a su edad.

DURACIÓN:

Este taller educativo tendrá una duración aproximadamente de 1 hora y 30 minutos.

OBJETIVOS GENERAL

Brindar conocimientos sobre alimentación saludable a los adultos mayores y a su familia o cuidadores que acuden al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Explicar la importancia de una alimentación saludable.
- Explicar las ventajas de una alimentación balanceada y variada.
- Promover el consumo de alimentos nutritivos y de la localidad.
- Describir la importancia de prevenir los riesgos de la desnutrición u otras enfermedades.
- Enseñar a realizar diferentes preparaciones nutritivas con alimentos locales.

CONTENIDO

- 1 Saludo de bienvenida.
- 2 Introducción del taller. (5 minutos)
- 3 Video sobre las consecuencias de una mala alimentación. (3 minutos)
- 4 Presentación de diapositivas donde se realizarán temas como: (30 minutos)
 - 3.1. Alimentación saludable. (concepto, importancia y ventajas)
 - 3.2. Prevención de déficits nutricionales y enfermedades crónicas no transmisibles.
 - 3.3. Consecuencia de la desnutrición.
 - 3.4. Consecuencias del sobrepeso, obesidad, entre otras enfermedades metabólicas.
4. Recojo de preguntas por parte de los adultos mayores. (10 minutos)
5. Preparación de comidas saludables. (40 minutos)
 - 5.1. Se enseñará a los adultos mayores a preparar comidas saludables y balanceadas.
 - 5.2. Se invitará a los adultos mayores junto a su familia o cuidador a participar en la preparación de sus comidas aplicando lo aprendido.
6. Video sobre alimentación saludable en el adulto mayor. (3 minutos)

MATERIALES TECNOLÓGICOS A UTILIZAR

- Video sobre las consecuencias de una mala alimentación.
<https://www.youtube.com/watch?v=hWn6Bhly8VI>
- Video sobre alimentación saludable en el adulto mayor.
<https://www.youtube.com/watch?v=b-Lcb8leC94&t=3s>
- Guía de alimentación del adulto mayor.
https://inta.cl/wp-content/uploads/2018/05/Adulto_Mayor.pdf

IMPACTO DE LA ACTIVIDAD:

Cambio de actitud frente a la elección de alimentos no saludables, así como la toma de conciencia sobre una alimentación saludable y ejercicio físico acorde a la edad del adulto mayor.