

Artículo Original

Nombre de la Institución: Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos. La Habana. Cuba

CARACTERIZACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN DE GERONTOS EN UN ÁREA DE SALUD

Characterization of feeding of Gerontos in a Health area.

Autores: *Dra.Marta Cardona Gálvez,**Dra. Tamara Díaz Lorenzo, ***Lic. Yariela Sánchez Azahares,****Dr. Rodolfo García Baluja, *****Lic Pedro Morejon Martín

* Especialista de Primer Grado en Medicina General Integral. Master en Nutrición. Investigadora Auxiliar del Departamento de Inocuidad de los Alimentos. Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos. marta@infomed.sld.cu, inhocuidad@sinha.sld.cu

* Especialista de Primer Grado en Pediatría, Especialista en Segundo Grado en Nutrición, Master en Nutrición e Investigadora auxiliar. Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos.

***Licenciada en alimentos. Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos.

****Ms. Salud Ambiental. Especialista en Higiene y Epidemiología. Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos.

***** Lic. Ciencias Biológicas. Master en Biología Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos.

Resumen

Introducción: El promedio de vida al nacer ha aumentado cada vez más en Cuba y los esfuerzos que se realizan para lograr esta realidad son cada vez mayores, sin embargo, son pocos los estudios que abordan la alimentación de los adultos de la tercera edad, **Objetivo** Identificar algunas conductas y conocimientos relacionados con la alimentación y nutrición saludable en gerontos de Ciudad de la Habana de

este trabajo realizar una caracterización de los conocimientos sobre alimentación y nutrición saludable en este grupo poblacional. **Material y Método:** La población de estudio fue una representación de los gerontos escogidos al azar (n= 150) encuestados por 3 estudiantes de tercer año de la Escuela de Tecnología de la Salud en Ciudad de la Habana que estaban en disposición de participar en el estudio durante el período comprendido entre mayo a junio del 2010 (n= 150). Se aplicaron dos encuestas por entrevista directa que permitió caracterizar algunos conocimientos y conductas alimentarias en estos pacientes. El procesamiento estadístico de los datos se realizó por el sistema EPI INFO versión 6. **Resultados:** Gran preferencia por los alimentos fritos, poco consumo de frutas enteras, consumo de frijoles colados, piel de aves, poco consumo de vegetales crudos y desayuno insuficiente.. Sólo el 48% relacionó la alimentación con salud, el 88% consideró a la grasa vegetal la más sana, el 29% identificó al colesterol como grasa animal, el 90% relacionó las frutas con las vitaminas, el 70% consideró las carnes como fuente de fibra y el 64% desconocía su valor para la salud, sólo el 27% identificó al pescado como la carne más sana y el 82.7% la de cerdo como la más dañina. **Conclusiones:** Una cultura alimentaria deficiente, expresada por conocimientos insuficientes o errados, conductas alimentarias inadecuadas, y consumo poco variado y desequilibrado en los gerontos estudiados. **Recomendación:** Evaluar programas de intervención alimentario- nutricional sobre la línea de base registrada en este estudio.

Palabras claves: gerontos, alimentación saludable, conductas alimentarias

Abstract

Introduction: The average of life at birth in Cuba is increased and also the effort that is made to achieve this reality, however there are few studies about the food of elderly adults. Objective: Identify behaviors and knowledge related with the food and healthy nutrition in gerontos of Havana city, of this work makes a characterization of the knowledge about food and healthy nutrition in this population. **Material and method:** The population of this study was a representation of gerontos selected at random (n= 150) survey by 3 students of the 3rd year of The health Care Technology school in Havana City from May to June 2010 (n= 150). It was applied 2 surveys that

allow characterizing some knowledge and nutritional behaviors in these patients. The statistical processing of the data was made by the system EPI INFO version 6.

Results: Great preference of fried foods, little consumption of fruits, consumption of strained beans and skin of birds, little consumption of raw vegetables and insufficient breakfast. Only the 48% related the feeding with the health, the 88% considered the vegetable fat the healthiest; the 29% identified the cholesterol as an animal fat, the 90% related the fruits with vitamins, the 70% considered the meats like sources of fibers and the 64% ignored their value for the health, only the 27% identified the fish like the healthiest meat and the 82.7% the pig meat like the most harmful.

Conclusions: A deficient food culture, expressed by insufficient or missed knowledge, inadequate food conducts, and not very varied and unbalanced consumption in the gerontos studied.

Recommendation: To evaluate the nutritional - alimentary intervention programs based on the base line registered in this study.

Key words: gerontos, healthy food, food behaviors.

Introducción

Los hábitos alimentarios de una población constituyen un factor determinante de su estado de salud y conllevan por otro lado, importantes implicaciones económicas y políticas. Los hábitos alimentarios inadecuados se relacionan con numerosas enfermedades de elevada prevalencia y morbilidad en el mundo occidental como son enfermedades cardiovasculares, cánceres, obesidad, osteoporosis, anemias, caries dentales, y cataratas entre otros, tal y como es bien conocido, Cuba al igual que otros países se destaca por muertes por infartos, cáncer de mama, y diabetes, estando todos estos íntimamente relacionados con los hábitos y conductas alimentarias.

Por consiguiente, es lógico tratar de buscar estrategias para lograr que la población modifique dichas conductas así como para que adopte aquellas que sean favorecedoras para la salud.

La diferencia entre lo que se le aconseja a la población y lo que ésta consume pudiera ser debida por una parte, al desconocimiento de la misma sobre "alimentación saludable" y guías dietéticas, pero, por otro lado, cada vez se hace más obvia la necesidad de investigar acerca de nuevos componentes de la

adquisición de hábitos que pudieran ayudar a conseguir que las personas y las comunidades adopten conductas alimentarias positivas para la salud, tales como (Institute of European Food Studies, 1996; Strain, 1997):

- los factores percibidos como los más influyentes en la elección de un alimento
- el conocimiento de la población respecto a "alimentación sana",
- las fuentes de información de la población y grado de confianza que les atribuyen,
- los beneficios y obstáculos percibidos en la consecución de una dieta sana,
- las necesidades percibidas para modificar sus hábitos dietéticos,
- las fases de cambio con respecto a la alimentación sana.

La existencia, en los países desarrollados, de un acuerdo general sobre la importancia de los estilos de vida en la causalidad de los problemas de salud exige la puesta en marcha de programas de educación sanitaria, en general y en materia alimentaria en particular, con el fin de prevenir la morbi-mortalidad derivada de la adopción por parte de la población de hábitos insanos. El objetivo último de estos programas es la modificación de dichos comportamientos en sentido favorable a la salud

Si bien la evaluación de los hábitos alimentarios y consumo de alimentos y nutrientes constituye un aspecto fundamental en el diagnóstico nutricional de una población, existen otros aspectos del comportamiento alimentario, los conocimientos, opiniones y actitudes que pueden ser muy importantes no solo para comprender los hábitos alimentarios de una comunidad sino también para confeccionar programas de intervención nutricional adecuados a las necesidades del colectivo estudiado (1,2)

Los estudios epidemiológicos revelan que existe una estrecha relación entre el tipo de dieta actual y la aparición de una serie de enfermedades crónicas, como las enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, caries dental, obesidad, osteoporosis, y diversos tipos de cáncer.

Debido a la importancia que tiene la repercusión de una mala nutrición en el adulto mayor se decidió realizar este estudio con el objetivo de hacer una caracterización antropológico social de la alimentación de este grupo poblacional, con el fin de elaborar estrategias de intervención que mejoren su calidad de vida. Este estudio es de vital importancia para poder desarrollar e implementar con eficacia cualquier programa educativo en el campo de la alimentación y elaborar programas de

intervención en educación nutricional, en correspondencia con los patrones de consumo, gustos y preferencias y conductas alimentarias, así como la necesidad de contar con una línea de base que permita evaluar el impacto de estos trabajos (3). Como objetivo general se propuso identificar algunas conductas y conocimientos en relación con la alimentación y nutrición saludable en gerontos de La Habana.

Material y Método:

Se realizó una caracterización sobre algunas conductas y conocimientos en relación con la alimentación y nutrición saludable en gerontos atendidos en la consulta de geriatría de un área de salud de Ciudad de la Habana, en los meses de mayo y junio del 2010 que tenían disposición para el estudio. La muestra fue de 150.

A estos pacientes se les aplicó dos encuestas por entrevista directa:

- Encuesta de conocimientos, la cual tuvo 19 preguntas relativas a las guías de alimentación, inocuidad de los alimentos y su relación con la salud (Anexo 1).
- Encuesta de conductas alimentarias, la cual tuvo un total de 20 preguntas que abarcaron los métodos de cocción más empleados, principal fuente de grasa consumida, consumo de fibra, vitaminas y hábito de desayunar, entre otras conductas (Anexo 2).

Los instrumentos de la encuesta se validaron previamente a su aplicación, en un estudio piloto diseñado a tal efecto. En el mismo se comprobó el nivel de comprensión de las preguntas, tiempo de duración de las encuestas y factibilidad de la ejecución en el terreno.

Se utilizó el sistema Access para la confección de la base de datos. La limpieza y el procesamiento estadístico de los mismos se realizó utilizando el sistema EPI INFO versión 6.

Los datos se limpiaron por inspección visual y mediante la digitación del listado de los valores en cada variable. El procesamiento estadístico consistió en la descripción del comportamiento de cada una de las variables utilizando los porcentajes de sus

diferentes categorías, los que fueron representados en tablas y diagramas de barras y pasteles.

Los resultados obtenidos en este estudio son extensibles a amplias zonas de La Habana en las que la población tiene características semejantes a la residente en el área estudiada.

Resultados

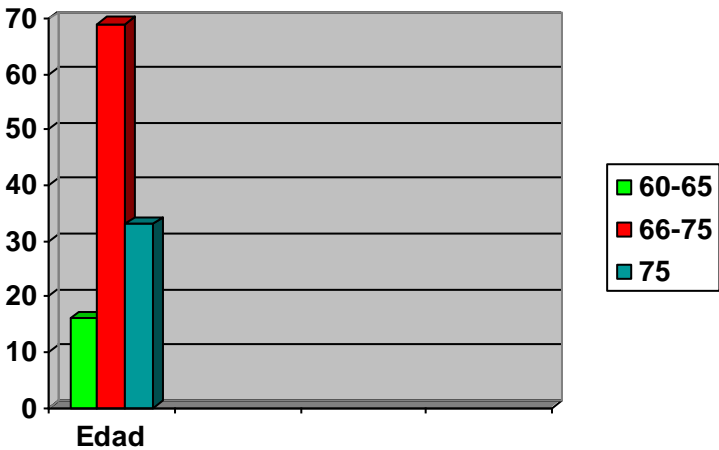


Grafico 1. Proporción de gerontos según intervalo edad.(n=150)

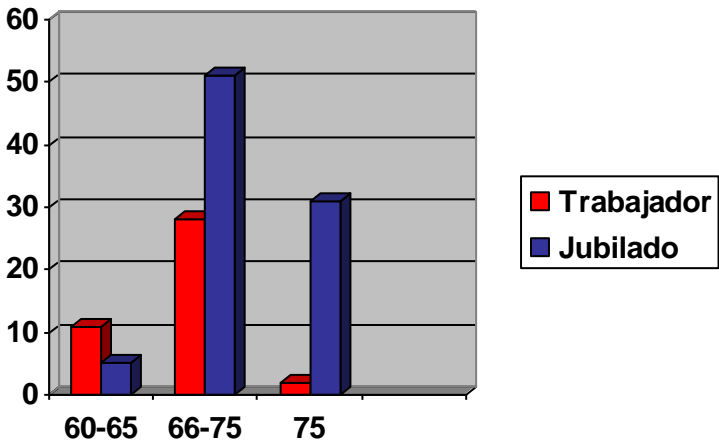


Grafico 2. Distribución de gerontos según ocupación. (n=150)

Con respecto a la encuesta de conocimientos sobre nutrición y salud se encontraron los siguientes resultados:

- El 98% de los gerontos no se consideraron sanos.
- Las conductas referidas para mantener la salud fueron: 74% control médico; 56% sexo seguro; 33% no ingerir bebidas alcohólicas; 62% alimentación sana y suprimir el hábito de fumar, 34 % el ejercicio físico; 28% distracción; 25% el descanso y el 19% respondió no saber que conducta debían tomar.
- El 54% desconocía la relación entre alimentación y salud y un 33% negaron la relación.
- El exceso en el consumo de grasa de origen animal estuvo relacionado con: 80% obesidad; 43% IMA; 25% aterosclerosis; 44 %HTA; 2 % cáncer y el 29% respondieron no saber.
- Se identificaron como alimentos que contienen colesterol: la carne de cerdo (72%); huevo (65%); manteca (57%); mantequilla (33%); quesos (28%); hígado (11%); otras carnes (21%); leche (10%); seso (12%); el 22 % respondió no saber.
- El 88% identificó la importancia del consumo de frutas y vegetales por su contenido en vitaminas; el 20% refirió que aportan fibra, 18% evita enfermedades, 46% rejuvenecen; 63% dan apetito; 76% son ricas y el 22% reconoció no saber.
- Las carnes fueron identificadas como la fuente principal de fibra (88%); el 31% los vegetales; 41% los frijoles; el 28% las frutas; 20% los cereales y el 15% respondieron no saber.
- El consumo de proteínas fue considerado importante para el crecimiento por el 53% de los gerontos; para formar músculos 47%; estar fuerte 37%; evitar enfermedades 20%; el 0.7% respondió no saber.

- Los alimentos que contienen proteínas se identificaron como: las carnes (94%); los huevos (76%); los cereales (73%); la leche (63%) los frijoles (27%); el 0.7% respondió no saber.
- La carne más sana fue considerada la de res por un 29%; el pescado 27%; el pollo 20%; el carnero 19%; el 5 % respondió no saber.
- La carne más dañina fue considerada la de cerdo en el 75%, seguida por el pescado 20%; el pollo 3%; la carne de res 2% y el carnero 0.7%.
- La HTA fue considerada como el efecto dañino principal del consumo excesivo de sal por el 91% de los encuestados, seguido del IMA (37%); el 9.3% respondió no saber.
- El consumo excesivo de azúcares y dulces fue relacionado con: la obesidad (63%); la diabetes (44%); caries dentales (11%); calorías vacías (21%); el 37 % respondió no saber.
- El consumo de leche diario fue identificado como portador de calcio al organismo por el 89%; desarrollo de los huesos (81%); desarrollo de los dientes (71%) ; ayuda al crecimiento adecuado (57%); el 15% respondió no saber.
- El desayuno diario fue considerado importante para un mejor crecimiento por el 52%; mejor concentración (33%); dar fuerzas y energías (23%); más salud (12%); más aprendizaje (1%); el 17 % respondió no conocer la importancia del mismo.
- La totalidad de los encuestados no evaluaron la higiene de los alimentos como aspecto importante en su alimentación.
- El 88% desconocía la importancia de conservar los alimentos a temperaturas de riesgo
- El 86% desconocía la técnica adecuada para el lavado de las manos.
- Existía desconocimiento en más de la tercera parte de los factores relacionados con la conservación y manipulación de los alimentos.

Resultados según la encuesta de conducta alimentaria

- El mayor porcentaje de los gerontos consumían las viandas hervidas (68%), sin embargo las preferían fritas (77%).
- La carnes en salsas eran las más consumidas y preferidas por un 66%.
- La tortilla fue la forma de elaboración del huevo más gustada y preferida por el 56 %.

- Al 83 % les gustaría consumir las frutas en jugos y al 33 % de forma natural.
- Las bebidas más consumidas fueron: refrescos instantáneos (55%), refrescos gaseados (31 %) y jugos de frutas (18 %).
- El 54 % refirió consumir los frijoles colados.
- El 65% coincidió en consumo y gusto por los aceites.
- El 34% consumían las aves con la piel.
- El 55 % no consumían pepino y sólo el 11 % lo hacían con cáscara.
- El 65 % no consumían pimiento y sólo el 7 % lo consumía crudo.
- El 59 % no consumían zanahoria y sólo el 13 % la consumía cruda.
- El 59% ingirió la mayor cantidad de alimentos en el horario de la comida, el 65% prefería ese horario.
- Los alimentos más consumidos en el desayuno fueron el pan (75 %), café (60 %), leche (43%), refrescos (27 %) y jugos (13 %).

Discusión:

Como se puede observar los gerontos encuestados poseían conductas alimentarias inadecuadas, tenían preferencia por los alimentos que llevan gran cantidad de grasa, siendo el exceso de la misma un nutriente perjudicial para la salud, una gran parte consumieron las aves con la piel, lo que difiere de lo planteado con muchos autores expertos en la materia, un número elevado no consumían el pepino y de las que lo hacían muy pocas lo consumían con cáscara, con excepción se consumió pimiento y zanahoria crudas que es donde se encuentra la mayor cantidad de vitaminas que aportan estos vegetales, no existieron hábitos de consumir frutas adecuadamente ya que un porcentaje elevado no las consumió en su forma natural, donde aporta la mayor cantidad de vitaminas y minerales, los jugos naturales fueron sustituidos por refrescos instantáneos y gaseados los cuales no aportan ningún nutriente al organismo, la mayor cantidad de alimentos se ingirió en el horario de la comida, y se le restó importancia al desayuno el cual es vital (4-6)

Los resultados obtenidos en este trabajo en relación a las frutas y vegetales son similares a los obtenidos en otros estudios realizados. En estos momentos existe cierto consenso a nivel mundial respecto al patrón de dieta que se asocia con un

modelo más saludable y que genera un menor riesgo de desarrollo de enfermedades crónicas.(7-9).

Nuevos estudios demuestran que comer dos veces por semana los pescados, fortalece el organismo con omega-3. Es un ácido graso que previene enfermedades cardíacas, intestinales y hasta estados depresivos. Si bien el exceso de determinados tipos de grasa es malo para el organismo, la omega-3, no solo es benigna sino que está en vías de convertirse en un alimento esencial para una buena salud.(10-11)

Llama la atención un abuso excesivo de azúcares y refrescos los cuales favorecen el consumo de calorías vacías y las caries dentales las cuales son frecuentes en este grupo poblacional, este exceso de calorías vacías pudiera limitar el consumo de energía por otras vías portadoras de nutrientes

Como se puede observar los gerontos encuestados poseían conductas alimentarias inadecuadas, tenían preferencia por los alimentos que llevan gran cantidad de grasa, siendo el exceso de la misma un nutriente perjudicial para la salud (12-13).

Conclusiones:

- Se encontró un alto porcentaje de gerontos con conductas alimentarias inadecuadas como son: la preferencia por el consumo de alimentos fritos, frijoles colados y piel de aves; poco consumo de frutas enteras y vegetales crudos; consumo de mayor cantidad de alimentos en el horario de la comida y desayunos deficientes e inadecuados.
- Una alta proporción de gerontos reconoció la grasa vegetal como la más sana, las frutas como fuentes de vitaminas y la carne de cerdo como la más dañina, sin embargo un alto porcentaje de ellas no relacionaban la alimentación con la salud, ni el colesterol con la grasa animal; identificaban la carne como fuente de fibra y desconocían su importancia para la salud; no reconocían al pescado como una carne sana y porcentajes considerables desconocían los efectos dañinos para la salud del azúcar y la sal.
- Los resultados encontrados indican una cultura alimentaria deficiente, expresada por conocimientos insuficientes o errados, conductas alimentarias inadecuadas, y consumo poco variado y desequilibrado.

Recomendación:

Evaluar programas de intervención alimentario- nutricional sobre la línea de base registrada en este estudio

Referencias bibliográficas:

- 1- Díaz Fernández JR, Cagigas Reig A, Díaz Lorenzo T. Hábitos Alimentarios en Centroamérica y el Caribe: En Nutrición y Salud Pública. Métodos, bases científicas y aplicación, editorial Masson Revista Española de Salud Pública 2005,p,639-41
- 2- Educación alimentaria nutricional e higiene de los alimentos. Manual de capacitación .MINSAP, INHA. Programa mundial de alimentos; 2004.
- 3-Cardona M y colab . Texto Consejería en Alimentación y Nutrición Manual de apoyo Editorial molinos Trade, La Habana, 2011
- 4-Ruiz Pons M. Caracterización de la ingesta de alimentos y nutrientes en la población escolar [serial online] 2009 [citado 8 de enero 2010]: [9pantallas] Disponible en URL:http://www.comtf.es/pediatría/congresoAEP/Programa_cientifico.html.
- 5- Overweight and obesity in health team of a family medicine unit. Rev Med Inst Mex Seguro Soc. 2009 ;44(5):449-53.
- 6- Cerebral venous sinus thrombosis associated with iron deficiency. Neurol Med Chir(Tokyo)2006; 46(12):589-93.
- 7- A prospective investigation of height and prostate cancer risk. Cancer Epidemiol BiomarkerPrev.2006Nov;15(11):2174-8.
- 8- Survey on the prevalence of hypertension in different ethnic groups in China in 2002.WeihengYanJiu.2008;35(5):573-5.
- 9- Determinants of cardiovascular disease and other non-communicable diseases in Central and Eastern Europe: rationale and design of the HAPIEE study. 2006;6:255.
- 10- Leptin a new biological marker for evaluating malnutrition in elderly patients. Eur J Clin Nutr. 2009
- 11- A prospective investigation of height and prostate cancer risk. Cancer Epidemiol BiomarkersPrev.2008;15(11):2174-8.

12-En Colectivo de autores. Gastroenterología. Reflujo gastroesofágico. Díaz Lorenzo T. Editorial de Ciencias Médicas. V Tomo. ISBN 978-959-212-570-4. 2009-2010.

13-Díaz Lorenzo T y col. Manual para el manejo inocuo de alimentos en centros hospitalarios. Ecimed. La Habana. 2011.