

UNIVERSIDAD GALILEO
FACULTAD CIENCIA DE LA SALUD

Academia Culinaria de Guatemala, Guatemala 2024



Jéssica Araceli Dávila Muñoz

Carné:

21007556

GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2024

**UNIVERSIDAD GALILEO GALVEZ
FACULTAD CIENCIA DE LA SALUD**

**GUÍA NUTRICIONAL ALIMENTARIA
PARA EL ADULTO MAYOR**



**TRABAJO DE TESIS PRESENTADO A LA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE:**

**GASTRONOMÍA Y ADMINISTRACIÓN
CULINARIA**

EN EL GRADO ACADÉMICO DE:

LICENCIADO

AUTOR:

JÉSSICA ARACELY DÁVILA MUÑOZ

INDICE

INDICE	3
INTRODUCCIÓN	5
CAPITULO I	
Marco Metodológico	6
1.1. Justificación de la investigación.....	6
1.2. Planteamiento del Problema.....	6
1.3. Hipótesis	7
1.4. Objetivos	8
1.4.1. General	8
1.4.2. Específicos.....	8
1.5. Método, técnicas e instrumentos	9
1.5.1. Método.....	9
1.5.2. Técnicas.....	9
1.5.3. Instrumentos	10
1.5.3.1. Encuestas	10
1.5.3.2. Entrevistas	15
1.6. Cronograma	18
1.7. Recursos	18
1.7.1. Recursos humanos	18
1.7.2. Recursos materiales	19
1.7.3. Recursos financieros	19
CAPITULO II	
Marco Teórico	20
1.1. Guía Nutricional del Adulto	20
1.2. ¿Por qué es importante la alimentación del adulto mayor	20
1.3. Pero a medida que envejece	21

1.4. El Adulto Mayor	21
1.5. El Adulto.....	22
1.6. Características del Adulto Mayor	22
 CAPITULO III	
Nutrición	25
2.1. Importancia de la Nutrición	25
2.2. La mal Nutrición	26
2.3. Agregados para optimizar la nutrición	26
 CAPITULO IV	
Guía Alimentaria	28
4.1. El Plato Familiar.....	29
4.2. Planificación de comidas.....	33
4.2.1. Nutrientes mayores	34
4.2.2. Nutrientes menores.....	34
4.2.3. Funciones y fuentes de las vitaminas y minerales.....	35
4.3. Planificación del menú	39
4.3.1. Menú semanal	39
4.3.2. Preparaciones con carne	40
4.3.3. Menús que incluyen leche.....	43
CONCLUSIONES	45
RECOMENDACIONES.....	46
BIBLIOGRAFÌA.....	47
ANEXOS.....	48

INTRODUCCION:

La rueda del tiempo sigue rotando mientras el organismo adquiere adaptaciones para su sobrevivencia, y por la simbiosis existente entre cuerpo y mente nos garantiza una dependencia para con nuestro entorno. Todo ser, no solo tiene movimiento que asegura su animación, sino que también y de forma relativa, una dependencia de su ambiente, del cual, se alimenta, garantizando así, su nacimiento, su crecimiento, reproducción y al mismo tiempo y de forma triste, también su fin, para dar paso a nuevas generaciones.

Desde el principio de la vida en la tierra hemos evolucionado hasta ser una maquina perfecta de reciclaje de energía siendo la alimentación el factor clave para determinar todos los aspectos físicos como el color de los ojos, cabello, de la piel, la morfología del cuerpo humano y hasta el factor psicológico están intrínsecamente ligados en la dieta del ser humano.

Actualmente, la población está en una transición demográfica, epidemiológica, nutricional y alimentaria; lo que se refleja en una disminución de los casos de enfermedades infecciosas, pero en contraste se experimenta un aumento alarmante por enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), tales como: obesidad, diabetes, enfermedades del corazón, pulmón, riñones y diferentes tipos de cáncer, debido en gran parte al cambio en el estilo de vida de la población.

También tenemos la elaboración de las Guías Alimentarias que se consideró el perfil epidemiológico de la población, así como la accesibilidad y disponibilidad de los alimentos, los hábitos culturales y el poder adquisitivo de las familias, para que sean adoptadas y aplicadas en los hogares, instituciones o empresas.

CAPÍTULO I

MARCO METODOLÓGICO

1.1. JUSTIFICACION DE LA INVESTIGACIÓN

Uno de los aspectos fundamentales a tener en cuenta durante el envejecimiento es el estado nutricional, que se ve perjudicado por una inadecuada ingesta de alimentos que se ha llevado a cabo durante toda la vida, acompañados de diferentes trastornos que se manifiestan durante el proceso de la última etapa de la vida humana, el envejecimiento como se denomina en termino médicos la gerontología. La identificación de estas deficiencias dentro del estado nutricional, contribuiría previniendo la generación de enfermedades crónicas no transmisibles, que en gran medida son causadas por los malos hábitos alimentarios, la inactividad física o también por factores que están relacionados con la edad, como los cambios físicos, psicológicos o sociales, que a futuro perjudican la salud de ellos. El presente trabajo que tiene como tema: “guía nutricional alimentaria en el adulto mayor también se realiza con el fin de identificar la condición nutricional de los pacientes geriátricos que residen en Guatemala y durante el periodo indicado, con el propósito también de analizar si existe alguna deficiencia de macro o micronutrientes que estén perjudicando la salud y el bienestar del Adulto mayor.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La preservación de la salud física y mental constituye una responsabilidad propia del individuo, con independencia de las acciones dirigidas a su conservación en el ciudadano, y representa un deber cívico para evitar agregar una carga económica o sentimental a corto o largo plazo, a la familia o a la propia sociedad, dando la posibilidad de alcanzar una vejez sana, portadora de riquezas y

ejemplarizantes experiencias de estilo de vida para los más jóvenes. Los adultos mayores representan más del 10% de los habitantes, grupo que tiene una alta prevalencia de hipertensión, sobrepeso, osteoporosis, problemas articulares, cáncer y trastornos cardiovasculares. Estas enfermedades no transmisibles se relacionan, entre otros aspectos con la calidad de la alimentación y la existencia de estilos de vida no saludables.

Muchos de los adultos mayores están en riesgo de desarrollar malnutrición, debido al bajo consumo de alimentos adecuados para mantener su salud, involucrándose la falta de apetito o problemas al masticar y tragar que pueden llevar a un menor consumo de alimentos. Así mismo, la malnutrición puede también ser el resultado de enfermedades o condiciones de salud que causan problemas con la digestión y absorción de alimentos. Es importante implementar la guía nutricional ya que los adultos mayores lleven una vida más ordenada en el sentido de la alimentación.

1.3. HIPÓTESIS

- **Hipótesis de riesgo de malnutrición en el adulto mayor**

Hipótesis nula: El sexo del adulto mayor no es factor determinante en el riesgo de desnutrición. **Hipótesis alternativa:** El sexo del adulto mayor es factor determinante en el riesgo de desnutrición.

Hipótesis nula: El nivel de instrucción no es factor determinante en el riesgo de desnutrición del adulto mayor. **Hipótesis alternativa:** El nivel de instrucción es factor determinante en el riesgo de desnutrición del adulto mayor.

Hipótesis nula: La capacidad cognoscitiva no es factor determinante en el riesgo de desnutrición del adulto mayor. **Hipótesis alternativa:** La situación socioeconómica es factor determinante en el riesgo de desnutrición del adulto mayor.

- **Hipótesis de desnutrición en el adulto mayor**

Hipótesis nula: El sexo del adulto mayor no es factor determinante en el riesgo de desnutrición. **Hipótesis alternativa:** El sexo del adulto mayor es factor determinante en el riesgo de desnutrición.

Hipótesis nula: El nivel de instrucción no es factor determinante en la desnutrición del adulto mayor. **Hipótesis alternativa:** El nivel de instrucción es factor determinante en la desnutrición del adulto mayor.

Hipótesis nula: La capacidad cognoscitiva no es factor determinante en la desnutrición del adulto mayor. **Hipótesis alternativa:** La capacidad cognoscitiva es factor determinante en la desnutrición del adulto mayor.

1.4. OBJETIVOS

1.4.1. General:

- Analizar los factores de riesgo que inciden en el déficit nutricional en adultos mayores de Hogares y Centros Ocupacionales de Adultos Mayores.

1.4.2. Específicos:

- Presentar de forma atractiva, el mundo gastronómico para que cualquier persona descubra su importancia en la vida de cualquier persona enfocado al adulto mayor.
- Exponer propuestas fáciles y rápidas, que sin complejidad aporten una vida más adecuada al adulto en su transición de edad.
- Dar a conocer soluciones en la alimentación para que nadie por la edad se sienta aislado o con crea que la edad es sinónimo de achaques sin soluciones.
- Promover una alimentación saludable que prevenga problemas de malnutrición por déficit o exceso en la población guatemalteca.
- Proveer a los programas de educación alimentario nutricional las bases que unifiquen y orienten los mensajes que recibe la población

- Caracterizar el perfil del adulto mayor institucionalizado desnutrido y en riesgo de desnutrición con base al nivel de instrucción, capacidad cognoscitiva, situación socioeconómica, síntomas depresivos, capacidad funcional, antecedentes médicos, edad y sexo.

1.5. MÉTODO, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

1.5.1 MÉTODO

El método de investigación mixto es el que se ha considerado efectivo para la obtención de datos necesarios, a manera que se pueda dar una propuesta que responda a las necesidades alimentarias de los adultos mayores, las cuales repercutirán en mejorar su salud y su calidad de vida.

1.5.2 TÉCNICAS

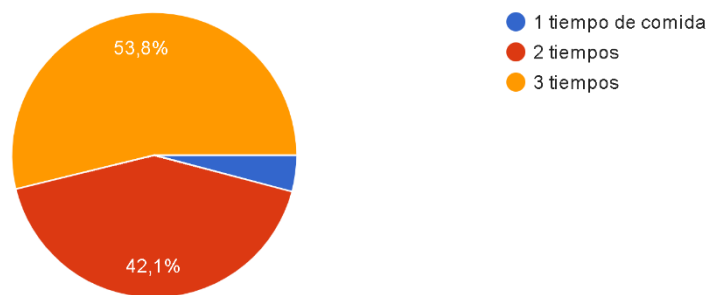
Las técnicas de investigación utilizadas para la recopilación de la información han sido la entrevista y encuesta. En la Entrevista se ha tomado la opinión de profesionales con experiencia en la atención de adultos mayores en el campo de la salud. Asimismo, las encuestas han permitido recolectar datos específicos acerca de la forma de alimentación de un adulto mayor.

1.5.3 INSTRUMENTOS

1.5.3.1. ENCUESTAS

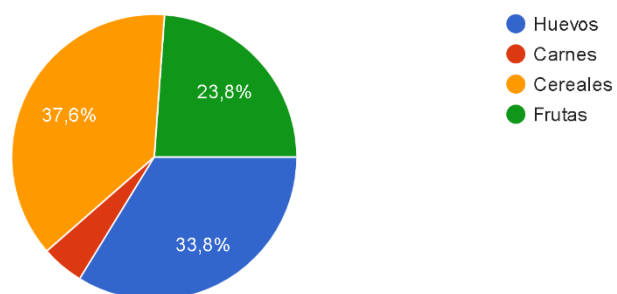
¿Cuántas veces al día te alimentas?

1.020 respuestas



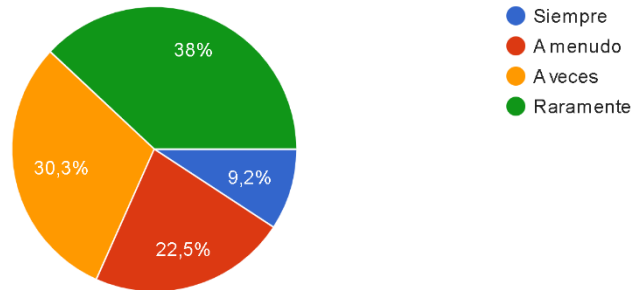
¿De que alimentos se basa tu desayuno.?

1.019 respuestas



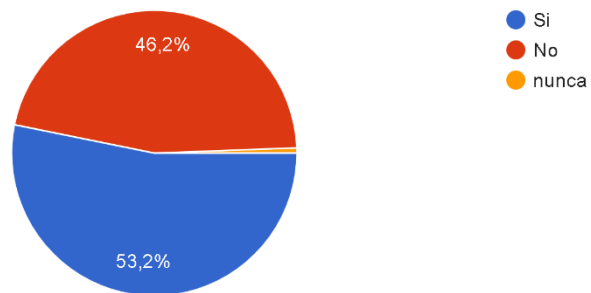
¿Cuántas veces comes en la calle durante la semana?

1.020 respuestas



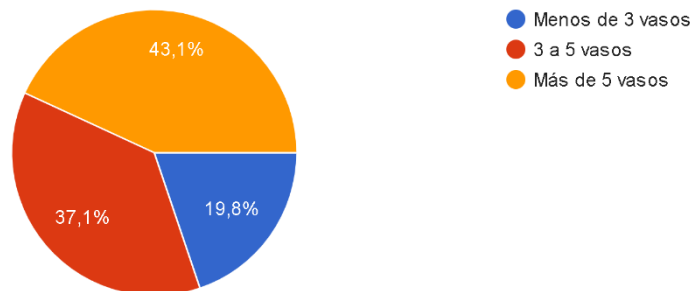
¿Consume vegetales al menos 2 veces al día?

1.019 respuestas



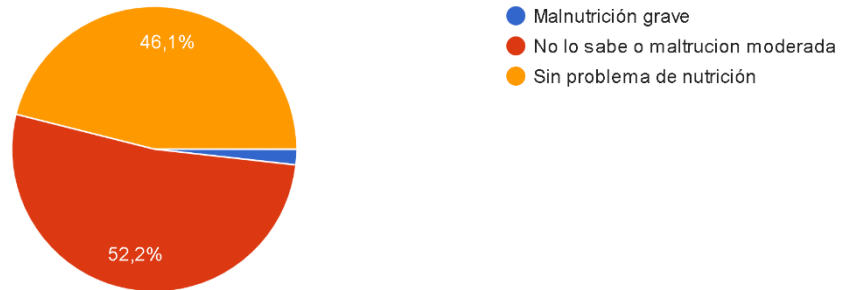
¿Cuántos vasos de agua u otro líquido toma al día?

1.020 respuestas



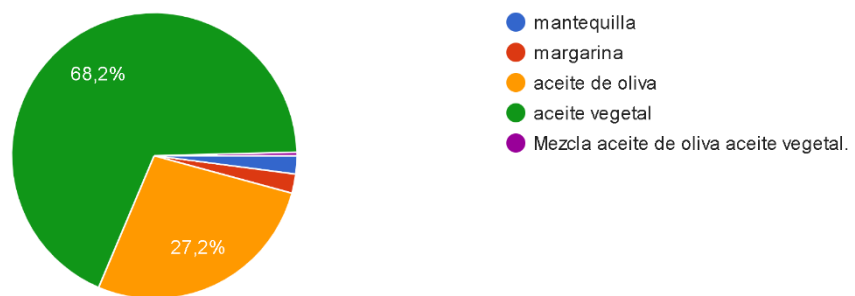
¿Se considera el paciente que está bien nutrido?

1.018 respuestas



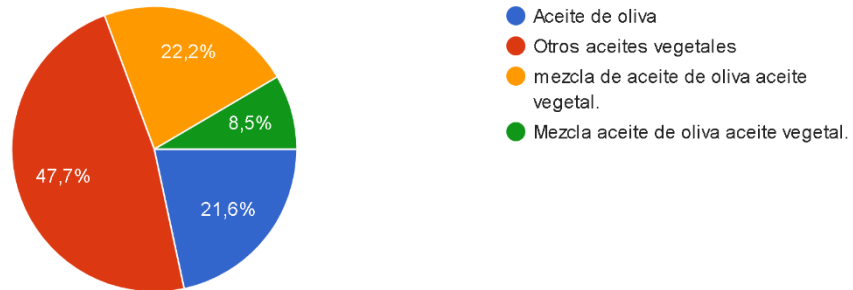
¿Qué clase de grasa o aceite utiliza para cocinar/freír?

1.020 respuestas



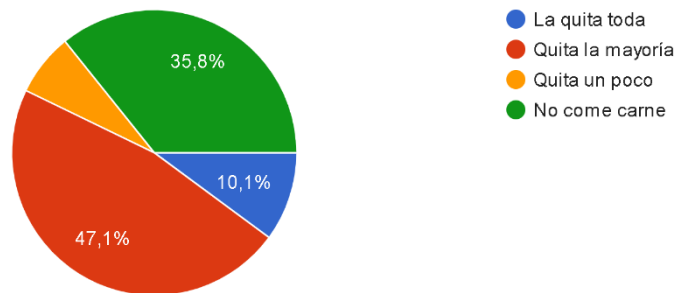
¿Qué clase de grasa utiliza para para las ensaladas?

1.017 respuestas



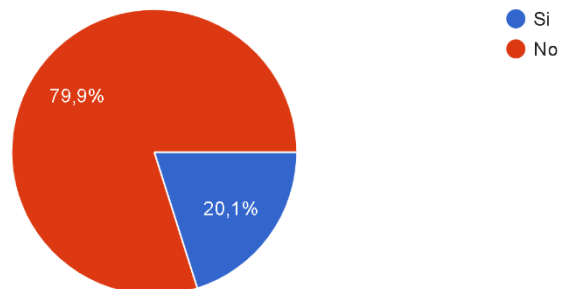
¿Qué hace usted con la grasa visible cuando come carne?

1.020 respuestas



sigue algún tipo de dieta.

1.019 respuestas



ANÁLISIS DE LAS ENCUESTAS

La encuesta realizada en Guatemala sobre el adulto mayor revela datos muy importantes en el cual el adulto mayor tiene que mejorar su estilo de vida.

La encuesta reveló que los adultos mayores enfrentan importantes desafíos en términos de salud, acceso a servicio y soledad. Es importante tomar en cuenta esta necesidad, el cual mediante la implementación de programa de la alimentación tiene que mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

Hay que evaluar y es importante tomar en cuenta que con esta encuesta que hemos realizados al adulto mayor puede.

54% reportó satisfacción con sus tres tiempos de comida ya que es un gran paso el poder hacer sus tres tiempos de comida

37% reporta el que se alimenta de proteína como su desayuno de huevos.

38% dice que es raramente que se alimenta en la calle que es el porcentaje más alto que hay y que no comen fuera de casa.

El adulto mayor es poco para consumir frutas y verduras el cual obtuvimos un 53% de que si consumen verduras al día.

En la población del adulto mayor obtuvimos un 43% que si toman líquidos el cual es buena señal que si el adulto aun toma líquidos.

86% mujeres 44% hombres. El 60% tienen buena nutrición 40% viviendo con mal nutrición.

El 80% reportó problemas en la salud 70% reportó dificultades para realizar actividades cotidianas.

1.5.3.2. ENTREVISTAS

Entrevista 1.

Augusto Figueroa 60 años: ha tenido mucha experiencia sobre la nutrición y desde su experiencia con los adultos mayores lo objetivos de la nutrición en el adulto mayor también ha descubierto que si hay mucho mal nutrición con el adulto mayor ya que es complicado llevar una buena alimentación con ello, y les ha afectado mucho en el sentido de que no hay buenos alimentos si no que cuesta mucho con ellos que lleven una buena dieta en sí. EL ha dicho que no existe como tal una guía donde el adulto mayo pueda tener en si una guía para poder alimentarse bien, en si él decía que él solo recomienda algunas cosas para que no sigan afectando la mal nutrición que han tenido y la alimentación que han provocado enfermedades.

Él decía que la proteína, vitaminas son muy importantes ya que eso les da más fuerza y porque el cuerpo lo necesita. También desde su experiencia recomienda Vitamina B12 para obtener energía, Calcio para fortalecer los huesos, Vitamina D ayuda a absorber el calcio, Vitamina B6 ayuda en el metabolismo de grasas, carbohidratos y proteínas.

Entrevista 2.

Paulina ella lleva más de 15 años trabajando como especialista en nutrición y ella nos cuenta que la mal nutrición del adulto mayor es bastante severa ya que provoca la enfermedad especialmente de la diabetes.

Ella nos cuenta que los alimentos juegan un alimento muy importante en la salud y en la calidad de la vida del adulto mayor. Ella nos aconseja que la alimentación a temprana edad su envejecimiento sería mejor al es importante que en lo largo de la vida exista una guía alimenticia. La nutricionista aconseja comer variedad de alimentos especialmente frutas y verduras, granos vegetales, y proteínas.

Limitar un poco las azucares, limitar los alimentos ultra procesados que son alimentos que dañan.

Paulina nos comenta que la hidratación juega un papel muy importante en la salud del adulto mayor a medida que envejecemos nuestro cuerpo experimenta cambios que afectan nuestra capacidad para mantener el equilibrio adecuado de líquidos. Algo muy importante que nos comenta es que es importante regular la temperatura corporal transportar nutrientes y oxígeno a las células, eliminar desechos y toxinas y mantiene la función renal y hepática ayuda a prevenir estreñimiento y divertículos. Ya que muchos ancianos padecen mucho de estreñimiento por la mala alimentación que consumen. La doctora nos comenta que hay riesgos que deshidratación confusión y pérdida de memoria y fatiga y debilidad, problemas urinarios, estreñimiento.

Recomienda que tomen mucha agua, pero ella dice que es bastante complicado con ello, pero recomienda que se tomen muchos líquidos sopas jugos. Evitar cafeínas alcohol es fundamental que los adultos mayores y sus cuidadores estén atentos a la hidratación y tomen medidas para prevenir la hidratación. Si se sospechó deshidratación, es importante buscar atención médica ya que con ellos es complicado.

Entrevista 3.

La magister Evelin Mijangos lleva 7 años trabajando en cuidados geriátricos y en su experiencia considera que los objetivos principales de la nutrición en el adulto mayor es que goce de una buena salud o si ya padece de alguna, ésta se encuentre controlada y así evitar otras. Considera que las necesidades nutricionales van disminuyendo con la edad pues las personas se vuelven menos activas y el metabolismo es más lento. Asimismo, afirma que el consumo de proteínas, minerales como hierro, calcio, fósforo; vitaminas como las del complejo B y D son indispensables para mejorar la absorción de nutrientes, por supuesto tomar abundante agua para desintoxicar el cuerpo y consumir fibra para evitar el estreñimiento. Considera que mantener una dieta balanceada es clave para gozar de buena salud en la vejez y prevenir enfermedades crónicas. La hidratación es fundamental para eliminar toxinas del cuerpo, mantener un buen funcionamiento

de órganos como estómago, hígado y riñones de manera que se envejezca de forma saludable. Nos dice también que los alimentos procesados influyen de forma negativa en la salud pues solo aumentan el riesgo de padecer enfermedades como diabetes, hipertensión, enfermedad renal e incluso cáncer. Afirma que el cuerpo necesita de proteínas, vitaminas y minerales para permanecer saludables en la vejez. Si en caso se tiene alguna condición de salud específica es necesario adaptar una dieta rica en verduras, frutas y proteínas, así como reducir el consumo de sal, grasas y azúcares. En cuanto a los suplementos nutricionales indica que es necesario consumir vitaminas B12, B6, D, minerales como calcio, hierro, magnesio, omegas (3,6,9), probióticos, proteínas y fibra. De la misma manera, considera que llevar hábitos alimenticios sanos son indispensables para generar una buena salud física e incluso mental, también esto previene el desarrollo de enfermedades crónico-degenerativas. Ella aconseja aumentar el consumo de verduras, frutas, proteínas, tomar de 2 a 2.5 litros de agua, no consumir alimentos procesados y reducir la ingesta de azúcares, grasa y sal. Una buena alimentación acompañada de ejercicio es clave para que el cuerpo absorba los nutrientes de una mejor manera. En cuanto a los desafíos, indica que el principal es erradicar los malos hábitos alimenticios, para superar este desafío es importante ir reduciendo poco a poco lo dañino e introduciendo lo saludable, también es importante informar al adulto mayor de los beneficios de los mismos. Al cuidador o familia aconseja esforzarse por presentar los alimentos con buen sabor y que sean agradables a la vista, de manera que sean apetecibles para el adulto mayor. Por último, indica que se busquen sustitutos de alimentos que proporcionen los mismos nutrientes de aquellos que no toleran o le gustan al adulto mayor.

1.6. CRONOGRAMA

		julio			agosto			septiembre			octubre			Noviembre		
1	Presentación de tesis al asesor															
2	Objetivos del selección de tema															
3	Elaboración de justificación del tema															
4	Desarrollo del marco teórico															
5	Presentación del Marco Teórico y avances															
6	Elaboración del cronograma de actividades															
7	Presentación de cronograma de actividades															
8	Realización de encuestas															
9	Recolección, Clasificación Análisis															
10	Entrevistas A personas certificadas en el tema															
15	Elaboración de conclusiones y recomendaciones															
16	Presentación del Trabajo completo al asesor															
17	Revisiones y corrección del trabajo de la tesis.															

1.7. RECURSOS

1.7.1. RECURSOS HUMANOS

- Profesionales de la salud
- Nutricionista
- Adultos mayores

1.7.2. RECURSOS MATERIALES

- Computadora
- Cuaderno
- lapiceros
- Impresora
- Hojas de papel
- Vehículo
- Internet
- Combustible
- Teléfono

1.7.3. RECURSOS FINANCIEROS

- El recurso económico para solventar gastos durante la investigación ha sido financiado a título personal y por parte de ASICOMCA Ong, que es la institución donde actualmente colaboro como voluntaria y tiene a su cargo un centro de atención al adulto mayor.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

1.1. GUÍA NUTRICIONAL DEL ADULTO

En los ancianos toma especial relevancia la definición de salud de la Organización Mundial de la Salud: es aquel estado en el que existe una situación óptima de bienestar físico, mental y social y no meramente una ausencia de enfermedad. Es decir, la salud de los mayores se apoya en 4 pilares: ausencia de enfermedad, independencia física, bienestar psíquico y buena cobertura social. En Guatemala, se define como de la tercera edad o anciano, a toda persona de cualquier sexo, religión, raza o color que tenga 60 años o más de edad. Las personas para tener una buena salud o nutrición tienen que aprender alimentarse desde los 45 años para llegar a una tercera edad con buena salud no solo alimentaria sino también del cuerpo.

Para el mantenimiento de las funciones orgánicas, el crecimiento y desarrollo es necesario consumir los alimentos en cantidades adecuadas. Si el organismo no recibe las suficientes sustancias nutritivas, se producen problemas nutricionales como la anemia y la desnutrición; si se ingieren en exceso se producen alteraciones como la obesidad, la cual tiende a estar asociada con enfermedades crónicas degenerativas tales como la diabetes, hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares.

1.2. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA ALIMENTACIÓN DEL ADULTO MAYOR?

En su etapa inicial entre los 20 a 30 años existe estabilidad de la composición corporal y desde esa edad se inicia el proceso de deterioro, cuya repercusión se aprecia después de los 65 años de edad. En el largo período de la vida adulta una alimentación y nutrición equilibrada permitirá, atenuar los efectos en la tercera edad.

La buena nutrición es importante, sin importar su edad. Le entrega energía y puede ayudar a controlar su peso. También puede ayudar a prevenir enfermedades, como osteoporosis, hipertensión arterial, enfermedades del corazón, y algunos tipos de cáncer.

1.3. PERO A MEDIDA QUE ENVEJECE

Al llegar a los 30 años es importante cuidar nuestra alimentación, pues de esto dependerá cómo desempeñemos nuestras funciones diarias. Seguramente tu médico te recomendará una dieta específica según tus necesidades, sin embargo, consumir alimentos de cada grupo alimenticio (cereales, vegetales, frutas, carnes y lácteos) nos aportarán los nutrientes que nuestro cuerpo necesita. En su cuerpo y su vida cotidiana cambia, lo mismo lo que usted necesita para mantener su salud. Por ejemplo, puede necesitar menos calorías, pero de todas formas requiere suficientes nutrientes. Algunos adultos mayores necesitan más proteínas.

1.4. EL ADULTO MAYOR

Cuando hablamos sobre el adulto mayor es una etapa considerada como disminución natural y progresiva de las facultades físicas y mentales propias de la vez. Y sin embargo el envejecimiento tiene un potencial por las experiencias de la vida por el vivir de la persona por el cual es necesario atender a cada persona mayor en el cual se debe de atender a sus necesidades sociales, morales y espirituales y familiares involucrados en la participación de actividades propias de su edad.

El adulto mayor es uno de los grupos más vulnerables de la sociedad el cual requiere bastante atención. Lo que difiere es el momento histórico y político en que se ha nombrado como viejos, ancianos, personas de edad avanzada, personas mayores o adultos mayores.

1.5. EL ADULTO

El adulto mayor deja de ser cuando ya ha dejado la infancia y adolescencia por alcanzar su completo desarrollo físico. El cual es una etapa de edad relativa y de vigor físico. Los acontecimientos significativos en la vida del adulto, son el transcurso que se desarrolla a partir de la edad adulta abarcando la conformación del propio grupo familiar, el nacimiento y la crianza de los hijos, su socialización, aprendizaje y las alternativas de la carrera laboral.

El envejecimiento puede verse influido positivamente por una alimentación equilibrada, el buen estado de salud y el ejercicio físico y negativamente por la obesidad, las enfermedades y el sedentarismo. Asimismo, conforme las personas envejecen se hace necesario que traten de llevar una vida activa, para obtener una mejor calidad de vida, a través de una dieta balanceada, ejercicio físico, salud y recreación.

1.6. CARACTERÍSTICAS DEL ADULTO MAYOR

- **Transformación física.**

La más relevante característica de la edad adulta es lo que comúnmente se denomina como envejecimiento el cual se manifiesta por medio de cambios físicos inevitables, como la pérdida de masa muscular disminución de la agudeza visual y auditiva, entre muchos y aunque no debieran ser obstáculos para llevar una vida activa y saludable puede afectar de alguna manera al momento que no se logre una integración mental y corpórea con el entorno.

- **La gloriosa experiencia**

Entre más edad, más experiencia. Por algo el recorrido por los años permita saber contar a otros lo que se siente caer y levantarse. El cumulo de

conocimientos son la riqueza que a menudo pueden florecer en anécdotas que acaparen la atención de los oyentes la admiración o incluso las lágrimas de frustración o alegría según los recuerdos.

- **Reflexión (juez para sí mismo).**

Cuando se mira hacia atrás en el trayecto recorrido, tenemos como resultado la reflexión el análisis de los pasos dados y se puede hasta caer en el papel de juez para juzgase a sí mismo, dando como resultado la condena o la aprobación. Este punto es significativo puesto que de él depende su propia aprobación o aislamiento, dando paso a enfermedades hasta de tipo psicosomáticas. Pero en el mejor de los casos, también pueden provocar un cambio de actitud que supere los errores del pasado en su actuar social, en la alimentación, etc.

- **vínculo temporal.**

Ya sea voluntaria inconsciente o forzadamente la interacción tridimensional es parte de la época. Esta interacción se realiza hacia el pasado (recuerdos) hacia adentro (sentimientos) o hacia el entorno (expresiones sociales) para luego hacer una proyección hacia el futuro. Este vínculo se ancla con personas de diferentes edades ya sea con familiares mayores o menores. Esta convivencia intergeneracional puede ser enriquecedora tanto para los mayores como para los más jóvenes, pero si el ambiente es hostil, la cosa puede ser atroz repercutiendo hasta en la alimentación.

- **Transformación física.**

La más relevante característica de la edad adulta es lo que comúnmente se denomina como envejecimiento el cual se manifiesta por medio de cambios

físicos inevitables, como la pérdida de masa muscular disminución de la agudeza visual y auditiva, entre muchos y aunque no debieran ser obstáculos para llevar una vida activa y saludable puede afectar de alguna manera al momento que no se logre una integración mental y corpórea con el entorno.

- **Mayor Resiliencia**

Como un musculo doto que se regenera y puede mejorar en un atleta, así la mente y en cuerpo en las experiencias lindas y dolorosas se puede convertir en una adaptación o superación. Una vez superando desafíos a lo largo de la vida, cualquier persona puede enfrentar las adversidades con fortaleza y una actitud positiva. La resiliencia puede comenzar con cualquier diversidad, pero comúnmente en la edad adulta puede dar inicio en un cambio de vida como la jubilación y la obligatoria adaptación que esta conlleva

- **Transformación mental**

Ciertamente la agudeza mental puede tener significativas transformaciones, no necesariamente puede ser degenerativo, sino que también puede propiciar un equilibrio emocional estabilidad emocional y actitud positiva y clara hacia la vida lasta llegar a la tan añorada sabiduría donde las prioridades cambian de un placer erótico a un placer distinto que supera todo instinto animal.

CAPÍTULO III

NUTRICIÓN

2.1. IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN

El filósofo y antropólogo alemán, Ludwig Feuerbach (1850) ilumina nuestro tema al decirnos que “somos lo que comemos” lo cual aplica para lo que escuchamos, miramos, sentimos etc. Puesto que al final, el ambiente es determinante para formarnos y nos nutre la constancia de lo que nos bombardea con la publicidad o recalentemente superamos y originamos un nuevo estilo de vida contra corriente. De cualquier manera, esta frase asegura que la alimentación pasa a ser parte de nosotros mismos, por eso, un obeso manifiesta la grasa adherida a su organismo y por lo mismo una dieta alta en grasas o una poca valoración del ejercicio.

Una nutrición saludable es fundamental para la prevención de factores de riesgo relacionados con la dieta, como el sobre peso, obesidad y toda enfermedad asociada.

Todo lo que entra algo deja. La ley de causa y efecto, en la alimentación aplica silenciosamente para luego manifestarse en el aspecto físico que va desde la piel, hasta los cambios de humor o expresiones sociales. Es evidente que un hígado o riñón enfermo, afecta hasta el cerebro por lo que nunca y desde ningún punto de vista se puede despreciar la nutrición saludable.

En conclusión, lo que denominamos una buena nutrición, seria toda aquella que aporte los nutrientes necesarios balanceados y acordes a la edad y el ambiente para que el organismo sobreviva en las mejores condiciones y sin repercusiones colaterales que provoquen un desbalance mental y físico.

2.2. LA MAL NUTRICIÓN.

Cada cosa tiene su lugar, cada camino su destino, cada misión su meta y cada existencia su sentido. La nutrición por lo mismo, tiene un papel

importante en el desarrollo de la existencia, pero, un desequilibrio en la misma, puede perjudicar de mil maneras provocando un desbalance catastrófico en el cuerpo como en la psique.

La malnutrición ocurre cuando el cuerpo no obtiene suficientes nutrientes. Las causas pueden ser diversas, pero por lo general, son una dieta deficiente, mal orientada, en los horarios o cantidades inadecuadas, esto, debido a que cada alimento contribuye a la generación, regeneración o funcionamiento de cada órgano en el cuerpo que consume. Tanto la deficiencia como los excesos pueden afectar el equilibrio.

Todo se manifiesta de alguna manera y el cuerpo es experto en comunidad lo que le aqueja. La fatiga, el peso, cambios en el ánimo, cambios hormonales y muchas manifestaciones más, pueden ser una alerta de que existe una nutrición inadecuada tal es el caso de las alertas por exceso de azúcar en la sangre manifestada en los papilomas que brotan en el cuello o su cambio de color oscuro, sin ignorar la obesidad.

Una vez manifestados los signos de una mala nutrición, no se puede hablar de prevención sino de un remedio y el más adecuado es un cambio en los hábitos alimenticios que no solo reemplacen los nutrientes anteriores, sino que también ocupen el lugar que siempre debieron tener en el organismo, a tal punto de que su carencia se transforme en abastecimiento de los faltantes nutrientes y detener el proceso de degeneración para iniciar una regeneración.

2.3. AGREGADOS PARA OPTIMIZAR LA NUTRICIÓN.

- ✓ **El ejercicio:** sumamente importante es el ejercicio físico según la edad, para que este pueda reforzar los efectos de una buena nutrición. Tanto el ejercicio como una buena nutrición, se ayudan mutuamente para una mejor calidad de vida.
- ✓ **El descanso** adecuado: el sueño, es auxiliar natural de la nutrición como del ejercicio por lo que en el descanso es donde el organismo recupera el

noventa por ciento de sus pérdidas y ayudado por el ejercicio y una buena nutrición, podemos hablar de un sueño reparador.

- ✓ **Hábitos sociales.** Los círculos sociales, que se frecuentan, comúnmente determinan un comportamiento, de tal manera que cada quien es capaz de repetir patrones de conducta que fortalece o desfavorece las saludables rutinas que una persona puede tener, por ejemplo, se puede mencionar que un atleta es animado por otro que le incentiva con su compañía a realizar.
- ✓ Rutinas de ejercicio o un **borracho o fumador** que queriendo dejar su adicción se junta con otro, por mucha gana que tenga de dejar el vicio, siempre su fuerza de voluntad será minada por el ambiente. Entiéndase pues que una buena o mala nutrición, puede estar determinada el ambiente.
- ✓ **Espiritualidad:** las prácticas espirituales, aunque ya se vean como aisladas de la actual práctica gastronómica, siempre fueron culturalmente determinantes en muchas prácticas raciales. Una buena espiritualidad puede ordenar unos buenos hábitos alimenticios y una buena nutrición, puede aportar una adecuada práctica espiritual en cualquier religión tanto en concentración como en prácticas como el ayuno, o sus estados de ánimo en el ambiente religioso.

CAPÍTULO IV

GUÍA ALIMENTARIA

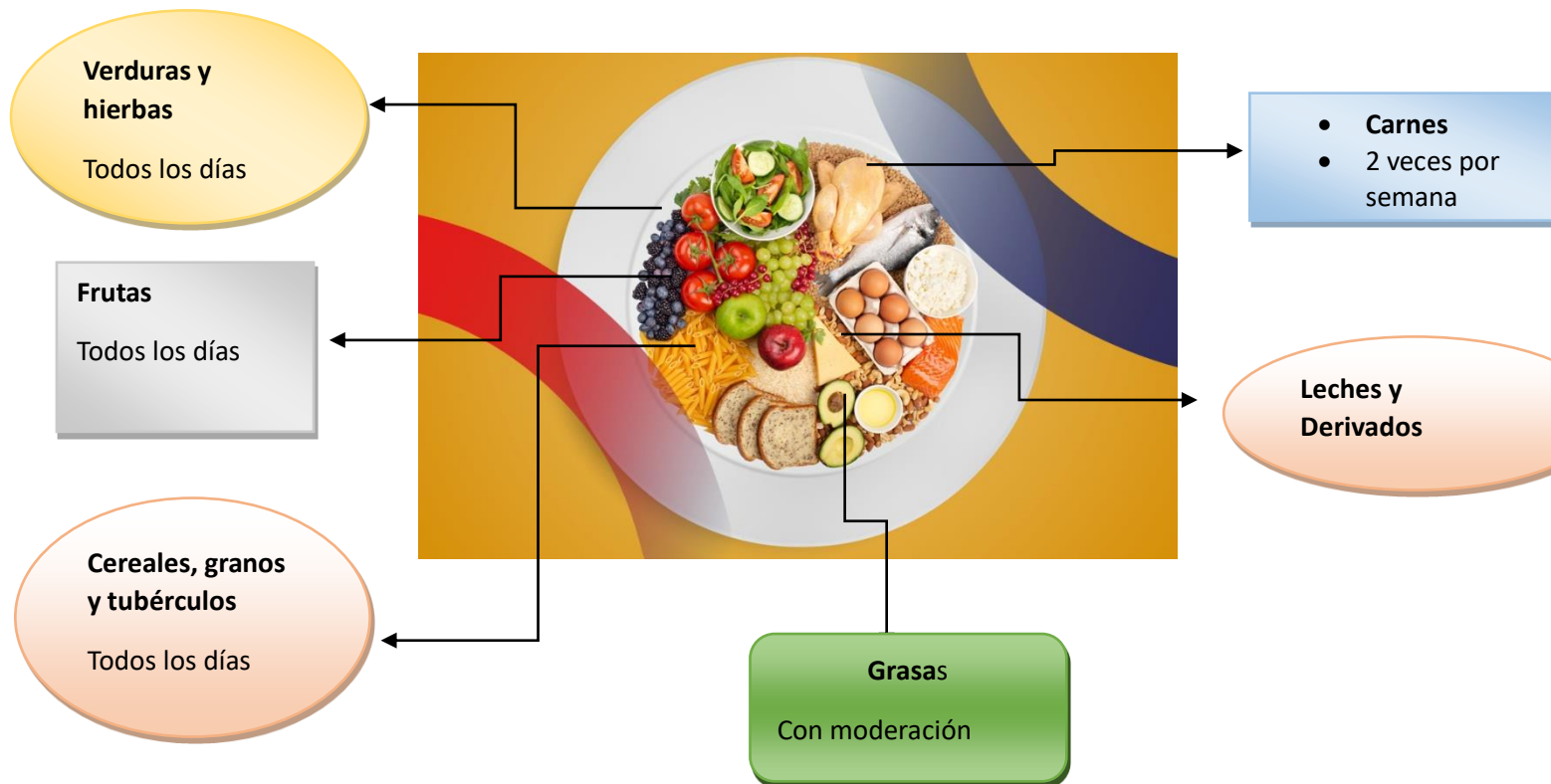
Las carnes en general, pescados y otros contienen proteínas de alto valor biológico. La función principal de este grupo de alimentos dentro de nuestro organismo, es la función plástica, es decir, formación y regeneración de tejidos.

Es importante descartar que las carnes rojas son ricas en grasa, principalmente en grasa saturada y contiene colesterol (60 a 90 mg/100g). El contenido lipídico varía según de donde proviene, principalmente si es de tipo industrial, los rangos abarcan desde un 10% en el caso de la carne magra (ternera, pollo, conejo), hasta un 30% en el caso de carnes grasas (cerdo, cordero y pato). El hierro de origen animal se absorbe mejor (10%) en que el de los vegetales (1%) y más aun con la presencia de vitamina C. La vitamina C mejora la absorción del hierro no homínido. El hierro es necesario para la formación de hemoglobina, que es un componente de la sangre. La deficiencia de hierro provoca anemia.

Las Guías Alimentarias para Guatemala son un instrumento educativo para que la población guatemalteca pueda elegir los alimentos para una dieta saludable, y están dirigidas a la población sana mayor de dos años.

Para una alimentación balanceada se deben seleccionar alimentos de cada grupo en la proporción indicada. No es necesario consumir de todos los alimentos representados en la olla en cada tiempo de comida, pero si es importante incluir alimentos de todos los grupos diariamente combinando la variedad y la proporción de los mismos. Para evitar la sensación de hambre durante el día, puede comer pequeñas cantidades de alimentos con mayor frecuencia, es decir hacer 5 tiempos al día: esto evitará que sobrecargue cada uno de los tiempos de comida. Se recomienda que haga un desayuno, una refacción por la mañana, el almuerzo, una refacción por la tarde y una cena.

4.1. El plato familiar



¿Cómo se usa? El ícono de las Guías Alimentarias está representado un plato familiar. Dentro de la misma se observan siete grupos de alimentos:

- **Grupo 1.** Cereales, granos y tubérculos: es el grupo de alimentos de los cuales se debe consumir en mayor proporción todos los días en todos los tiempos de comida, éstos se encuentran en la franja inferior de la olla, estos alimentos contienen en mayor cantidad carbohidratos y fibra.

- **Grupos 2 y 3. Frutas, hierbas y verduras:** de estos alimentos se deben comer todos los días, en cualquier tiempo de comida. Este grupo se observa en la franja superior al grupo 1 de plato y tienen un alto contenido de fibra, vitaminas A y C, además de minerales como potasio y magnesio.

- **Grupo 4. Leche y derivados:** además de la leche e Incaparina, se incluyen en este grupo: huevos, yogurt y queso, de los cuales se recomienda consumir por lo menos 3 veces a la semana en cualquier tiempo de comida. Este grupo se presenta por encima del grupo de frutas. Son alimentos fuente de proteínas y calcio, principalmente.

- **Grupo 5. Carnes:** en este grupo se incluyen todo tipo de carnes: pescado, pollo, res, hígado, conejo u otro animal comestible. Se recomienda consumirlos en cualquier tiempo de comida, por lo menos dos veces por semana. Este grupo se observa por encima del grupo de las hierbas y verduras, son alimentos fuente principal de proteínas y hierro.

- **Grupo 6 y 7. Azúcares y grasas:** estos grupos se localizan en la parte superior de la olla; deben consumirse en pequeñas cantidades. Los azúcares son fuente de carbohidratos simples y los aceites, crema y semillas como: manías, pepitoria, etcétera son fuente de grasa. • En la parte superior externa de la olla se incluyen dos mensajes, uno que promueve el consumo de agua y otro, la actividad física, representados por una persona en bicicleta, otra corriendo y un vaso con agua. Coma variado cada día, como se ve en la olla familiar, porque es más sano y económico.

Para tener una alimentación variada se deben seleccionar alimentos de cada uno de los grupos identificados en la olla familiar, en la proporción y con la frecuencia indicados. No es necesario consumir de todos los alimentos en cada tiempo de comida; pero sí incluirlos durante el día. Las preparaciones de cereales, granos (arroz, frijol, soya, lentejas, garbanzos, maíz, avena, etcétera) y tubérculos (papa, camote, ichintal, yuca, etcétera), corresponde a los que debemos de comer en mayor cantidad, siguiéndole los grupos de frutas y vegetales, luego le siguen los grupos de leche y derivados, y carnes cuyo consumo debe ser moderado y, por último se recomiendan pequeñas cantidades grasas (aceites, aguacate y semillas: manías, pepitoria, ajonjolí, marañón, etcétera) y azúcares (azúcar y miel). Si se puede lograr incluir en la alimentación diaria la cantidad y variedad de alimentos

recomendados en la “olla” se obtendrá un aporte adecuado de proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales necesarios para mantenerse saludable.

Coma todos los días hierbas, verduras y frutas, porque tienen muchas vitaminas. Las hierbas, verduras y frutas contienen vitaminas y minerales, los cuales ayudan a:

- Tener una buena visión.
- Mejorar la digestión evitando el estreñimiento.
- Mantener el peso adecuado.
- Prevenir enfermedades cardiovasculares e infecciones.
- Prevenir enfermedades crónicas como el cáncer, la obesidad, la diabetes, presión arterial alta, etcétera.

Las frutas y vegetales de diferentes colores aportan la variedad de vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita. “Todos los días coma hierbas, verduras y frutas; seleccionando de diferentes colores, es decir: rojos, amarillos, blancos, morados o verdes, por ejemplo:



Rojos: tomate, sandía, chile pimiento, manzana, fresas, rábano.



Amarillos y Naranja: zanahoria, güicoy sazón, papaya, naranja, mandarina, piña, mango.



Blancos: coliflor, cebolla, banano, anona, pepino, nabo.



Morados: berenjena, remolacha, moras, uvas, ciruela.



Verdes: brócoli, acelga, espinaca, berro, limón, chipilín, verdolaga, macuy, pera.

Tipo de presentación de las frutas y vegetales	Tamaño aproximado	Ejemplo
Fruta	1 unidad mediana o rodaja	
Fruta en trozos	½ taza	
Jugo de frutas	½ vaso	
Vegetales crudos	1 taza	
Vegetales cocidos	½ taza	

Consuma por lo menos dos veces por semana carnes de todo tipo: res, cerdo, pollo, chompipe (pavo), pescado o vísceras como el hígado. Quítele la grasa a las carnes y la piel al pollo ya que las grasas animales son saturadas que ocasionan enfermedades cardiovasculares. Evite consumir en exceso embutidos, por su alto contenido de grasa y aditivos químicos.

4.2. PLANIFICACION DE COMIDAS

Una buena alimentación es muy importante para cada etapa de la vida, de la alimentación dependerá muchos factores y patologías que se pueden presentar y poner en riesgo la salud. Comer los alimentos adecuados prolongara nuestra vida ya que si se ingiere las calorías necesarias podemos realizar nuestras actividades. Como ya sabemos que al pasar los años nuestra funcionabilidad ya no es la misma, nuestro tracto intestinal sufre alteraciones haciendo más lento los procesos de digestión. Otra consecuencia es la pérdida del apetito e intolerancia a ciertos alimentos que son necesarios para nuestro cuerpo. Es importante tener una dieta equilibrada y balanceada que cumpla las necesidades nutricionales del paciente. Con una ingesta calórica de unas 1600 kilocalorías diarias es necesarias para que el adulto mayor realice sus actividades sin ningún problema. Recordemos que no es necesario la cantidad si no la calidad de alimento que llevemos hacia nuestro paladar.

El adulto mayor es importante su alimentación incluir varios alimentos saludables en la dieta diaria para el adulto mayor ya que es necesario incorporar frutas, verduras, legumbres etc. Es importante que incorporar diferentes clases de alimentos ya que para el final del día tenga los nutrientes necesarios.

- **Alimento:** sustancia o producto de carácter natural o artificial apta para el consumo humano. Es cualquier sustancia que aporta la materia y la energía necesarias para realizar nuestras funciones vitales (OMS).
- **Nutrientes:** son componentes químicos de los alimentos que se pueden utilizar una vez se han ingerido y absorbido. Comprenden los factores dietéticos de carácter orgánico e inorgánico contenidos en los alimentos y que tienen una función específica en el organismo (OMS). Existen dos clases de nutrientes: nutrientes mayores (Macronutrientes) y nutrientes menores (Micronutrientes).

- **Nutrientes mayores:** son aquellos que el cuerpo necesita en mayores cantidades siendo éstos: carbohidratos, proteínas y grasas.
- **Nutrientes menores:** los que el cuerpo necesita en menores cantidades siendo éstos: vitaminas y minerales.

4.2.1 Nutrientes Mayores

1. Carbohidratos: son los que proporcionan al organismo energía, indispensable para el funcionamiento y desarrollo de las actividades diarias, como, por ejemplo: caminar, trabajar y estudiar. Los alimentos fuentes de carbohidratos son: granos, cereales, papa, pan, yuca, plátano, azúcar, miel, etcétera. 2. Proteínas: su función principal es la formación de todos los tejidos en el organismo, por ejemplo: músculos, cabello, piel y uñas, entre otros. Además, son necesarios para el crecimiento adecuado. Las proteínas pueden ser de origen:

- **Animal:** entre ellas están todo tipo de carnes, leche y huevos.
- **Vegetal:** frijoles, soya, así como las mezclas de harinas (Incaparina y otras similares).
- 3. **Grasas:** son una fuente concentrada de energía. Son constituyentes de la pared celular, ayudan a la formación de hormonas y membranas, útiles para la absorción de las vitaminas liposolubles. Las grasas pueden ser de origen:
 - **Animal:** como la manteca de cerdo, crema, mantequilla, etcétera.
 - **Vegetal:** aceites y margarina.

4.2.2. Nutrientes Menores

Vitaminas: Ayudan a regular las diferentes funciones del organismo.

El cuerpo humano sólo las necesita en pequeñas cantidades, pero si no se consumen, afectan la salud del individuo. Las vitaminas se encuentran en pequeñas cantidades en casi todos los alimentos principalmente en frutas,

hierbas, verduras y productos de origen animal. En el Cuadro 1 se presentan las funciones y fuentes de las vitaminas.

Minerales: Al igual que las vitaminas, los minerales se necesitan en pequeñas cantidades. Estos forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo. Los minerales también están presentes en pequeñas cantidades en muchos alimentos, especialmente en los de origen animal. En el Cuadro 2 se presentan las funciones y fuentes de los minerales.

4.2.3. Funciones y fuentes de las vitaminas y minerales

FUNCIONES Y FUENTES DE LAS VITAMINAS		
Vitaminas	Funciones	Fuentes
A	Ayuda a la vista, la salud de la piel y la defensa del organismo contra infecciones.	• Hígado y otras vísceras. • Frutas y vegetales de color verde intenso, amarillo y anaranjados, tales como: papaya, melón, mango maduro, banano, berro, macuy, brócoli, espinaca, zanahoria, güicoy amarillo. • Productos lácteos: leche, quesos, mantequilla, yogurt, etcétera. • Azúcar fortificada con vitamina A. • Yema de huevo
B1	Esencial en la liberación de energía a partir de carbohidratos y en el funcionamiento del sistema nervioso.	• Carnes • Cereales integrales, nueces y semillas como: maní, pepitoria, ajonjolí, etcétera.

		• Leguminosas: frijol, arvejas, etcétera
B2	Regula la producción de energía y ayuda a la construcción de los tejidos.	• Productos lácteos y huevo. • Carnes • Granos • Hojas verdes: macuy, espinaca, quixtán, etcétera.
Niacina	Mantiene la salud de la piel y del sistema nervioso.	• Productos lácteos y huevo. • Hígado y otras vísceras. • Carnes • Leguminosas
B6	Regula el metabolismo de las proteínas	• Carne, pollo y pescado. • Hígado y otras vísceras. • Cereales integrales • Yema de huevo • Plátano, papa. • Aguacate
B12	Esencial para la formación de la sangre y para el buen funcionamiento del sistema nervioso.	• Carnes, pollo y pescado. • Hígado y otras vísceras. • Productos lácteos • Cereales fortificados con vitamina B12.
C	Aumenta la resistencia del organismo contra las infecciones y ayuda a la cicatrización de las heridas	• Brócoli, coliflor y repollo. • Guayaba y frutas cítricas (limón, naranja y mandarina), piña
D	Favorece la absorción de calcio y regula la utilización de fósforo y calcio por el	• Pescado • Yema de huevo • Hígado y otras vísceras.

	cuerpo humano, ayudando así, a la formación de huesos y dientes sanos	• Aceite de pescado • Leche fortificada y mantequilla
E	Su función principal es actuar como antioxidante. Mantiene la integridad de los vasos sanguíneos y del sistema nervioso.	• Germen de trigo • Aceite de maíz, algodón y soya.
Ácido fólico	Sistema nervioso. Antes y durante el embarazo es esencial para la formación del nuevo ser. Es un constituyente de la sangre.	• Hígado y otras vísceras. • Vegetales verdes, cítricos. • Nueces, leguminosas.

FUNCIONES Y FUENTES DE LOS MINERALES		
MINERALES	FUNCIONES	FUENTES
Hierro	Forma parte de la hemoglobina de la sangre cuya función es transportar oxígeno a todos los tejidos. Su deficiencia produce anemia,	• Carnes rojas, hígado y otras vísceras. • Morcilla (moronga) • Hierbas de color verde intenso. • Leguminosas • Alimentos fortificados con hierro
Calcio	Indispensable en la formación y	• Leche y queso • Carne y sardinas

	mantenimiento de huesos y dientes. Participa en la regulación de fluidos del organismo, en la coagulación de la sangre, en la transmisión de impulsos nerviosos y en la contracción muscular. Su deficiencia produce huesos frágiles en adultos (osteoporosis).	• Yema de huevo • Leguminosas de grano • Nueces y hojas verdes oscuro. • Tortillas de maíz tratadas con cal
Yodo	Necesario para el buen funcionamiento de la tiroides. Su deficiencia produce bocio (la tiroides agranda su tamaño) y produce cretinismo en los niños (retardo físico y mental).	• Sal yodada • Pescado y mariscos
Zinc	Importante en la defensa del organismo contra infecciones y en el crecimiento y	• Carne, hígado, huevos y mariscos. • Alimentos fortificados con cinc.

	desarrollo de los niños.	
--	--------------------------	--

4.3. PLANIFICACIÓN DE MENÚ

4.3.1. Menú semanal

Incluir en el desayuno	leche, cereal y fruta
Incluir en las refacciones	fruta, atol de Incaparina o tortillas con frijol.
Incluir en el almuerzo	caldo de pollo o res con una porción de pollo o carne, arroz, aguacate, verduras, tortillas, fruta y agua pura.
Incluir en la refacción	fruta, semillas como manías
Incluir en la cena:	frijol, huevo y tortillas o pan.

Alimento	Tamaño de porción recomendada	Imagen aproximada
Pollo o carne de res u otra	De 3 a 4 onzas o 90 gramos Equivale al tamaño de la palma de la mano	

4.3.2. Preparaciones con carnes:

• Agregue carne a preparaciones de pasta en chow mein, arroz con pollo, dobladas o empanadas con carne y verduras picadas, frijoles con carne, para que mejore el valor nutritivo de las preparaciones y le rinda más.
• A la carne de pollo se recomienda eliminarle la piel, por su alto contenido de colesterol.
• Al preparar la carne asada, procure que no se queme, para conservar el valor de sus nutrientes y evitar la formación de sustancias dañinas que producen cáncer (benzopirenos).
• Evite consumir productos ahumados.
• Prefiera preparar las carnes cocidas al vapor, asadas, horneadas y en salsas o recados como los típicos de nuestro país. Ejemplo: pollo en jocón, pepián, Kak`ik, horneadas, etcétera.

Coma semillas como manías, habas, semillas de marañón, ajonjolí y otras, porque son buenas para complementar su alimentación. Las semillas como las manías, habas, semillas de marañón, ajonjolí y pepitoria contienen proteínas y grasas de buena calidad, fibra, vitaminas del complejo B y minerales.

• De preferencia consumir las semillas todos los días.
• Consúmalas solas, combinadas con frutas y vegetales o en las preparaciones de sus alimentos como recados y refrescos.

- Promueva el consumo de frutas y verduras, agregándoles pepitoria y limón

Recomendaciones

- Úselas para refacciones de niños/as y adultos.
- Si las consume solas, coma el equivalente a dos cucharadas.
- Utilice la pepitoria y el ajonjolí en las preparaciones de recados.
- Agregue las semillas a preparaciones como ensaladas, preparaciones de carnes.
- Refresco de pepitoria.
- Horchata de pepitoria, ajonjolí, maní.
- Para agregar a las frutas o vegetales: mango, piña, pepino, etcétera, con pepitoria molida.
- Atol de habas.
- Se pueden consumir en preparación de galletas, panes y pasteles

Coma menos margarina, crema, manteca, frituras y embutidos para cuidar su corazón y gastar menos. Las grasas en pequeñas cantidades son importantes porque son fuente de mucha energía, son vehículos de ácidos grasos esenciales y son necesarias para que las vitaminas A, D, E y K, se aprovechen en el cuerpo.

Es importante saber que existen diferentes clases de grasas: Las grasas buenas: se encuentran en los aceites vegetales como el de maíz, canola, girasol, oliva. Además, el aguacate contiene grasas mono insaturadas, el pescado y la soya contienen Omega 3, estas sustancias contribuyen a eliminar el exceso de colesterol en la sangre y mejorar la función del corazón

Las grasas malas: se encuentran en las grasas que son sólidas a temperatura ambiente, por ejemplo: manteca de cerdo, crema, “el gordo” de las carnes, margarina, mantequilla, chicharrones, embutidos y algunas otras grasas como el aceite de coco y el aceite de palma.

- Recuerde utilizar el aceite para freír una sola vez (de maíz, girasol o canola), sin recalentarlo y en poca cantidad.
- Agregar los aceites crudos (aceite de oliva y otros) a las ensaladas.
- Consuma aguacate por lo menos una vez por semana.
- Reducir al mínimo las grasas de origen animal (crema, mantequilla, manteca, quesos procesados y helados cremosos, piel de pollo y carnes grasosas, caldos, etcétera).
- Mida con una cucharita la cantidad de aceite que va a utilizar para cocinar.
- Evitar las frituras y comidas rápidas como pollo frito, papas fritas, tacos, porque contiene grasa oculta.
- Tanto niños, adolescentes, adultos y adultos mayores deben evitar consumir grasa en exceso porque son ricas en energía y pueden contribuir al sobrepeso y obesidad.

Cantidad de grasas de diferentes animales

Alimento	Porción	Cucharaditas de grasa
Hamburguesa	198 g (7 onzas)	5 cucharaditas.
Papas fritas pequeñas	1 g (2.5 onzas)	2 cucharaditas.
Deditos de pollo empanizado	6 unidades	
Pizza	Pedazo mediano, pasta delgada	
Salchicha	1 unidad	
Salchichón	3 rebanadas	
Chicharrón	2 unidades medianas (56 g)	
Queso amarillo	2 tajadas (60 g)	
Huevo frito	1 unidad	

Galletas rellenas	1 paquete pequeño: 6 unidades	
Chocolate	1 barra mediana: 45 g	
Productos salados de paquete	1 bolsita pequeña	

4.3.3. Menús que incluyen leche:

La leche puede combinarse con cereal para el desayuno y se le puede agregar banano, fresas, moras o manzana.

- Mosh con leche, arroz con leche, Incaparina con leche, harina de haba con leche.
- Puede preparar helados de: leche con manía, leche con fresas, leche con coco.
- Licuados de leche con fresas, leche con banano, leche con avena.
- Sopa de verduras con leche. Con queso:
- Tamalitos de queso con loroco.
- Tortitas de papa con queso y huevo.
- Pan con queso o requesón.
- Tortilla con queso.
- Doblada o empanada de requesón y loroco.
- Chilaquillas de güisquil o tortilla con queso. Con Incaparina
- Atol, pastel, refresco, para espesar recados, agregando a la harina o a la masa para hacer tortillas.
- **Para hacer atol, refresco y agregar al frijol colado para que rinda más.**

Coma al menos dos veces por semana o más, un trozo de carne, pollo, hígado o pescado para evitar la anemia y la desnutrición. Las carnes son fuente de proteínas, hierro, cinc y vitaminas del complejo B, que son importantes para

el crecimiento, previenen la desnutrición, la anemia y ayuda a la reparación de tejidos. Las carnes pueden ser de:

- **Res (fuente de hierro).**

- Hígado de res o de pollo, son fuente de hierro.

- Pollo, chompipe y conejo.

- Pescado: róbalo, tilapia, mojarra, dorado, sardina, atún, etc. (contienen ácidos grasos Omega 3).
- De cerdo, seleccionar las partes magras o bajas en grasas.

CONCLUSIONES

La prevalencia de desnutrición y riesgo desnutrición en los adultos mayores. La capacidad cognoscitiva deteriorada, la dependencia funcional, la presencia de antecedentes médicos, el nivel de instrucción primario incompleto y el sexo no presentan una relación estadísticamente significativa con las variables desnutrición y riesgo de desnutrición.

Los adultos mayores institucionalizados con riesgo socioeconómico presentan 8 veces más probabilidad de estar desnutridos, siendo este un factor de riesgo para la desnutrición del adulto mayor institucionalizado

RECOMENDACIONES

Evaluar a los adultos mayores que están desnutridos por parte de un profesional en nutrición, para realizar un abordaje adecuado nutricional y evitar futuras complicaciones en la salud global del adulto mayor institucionalizado.

Establecer la evaluación socioeconómica y la evaluación mínima del estado nutricional de rutina en cada hogar de ancianos San Vicente de Paul, además de la información que se solicita al momento de ingreso a dichos hogares. Esto con el fin de detectar casos en riesgo de desnutrición y desnutrición.

Implementar Centros de Atención Global del Adulto Mayor por parte del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social en los hospitales de la red nacional, mediante equipos multidisciplinarios conformados por la Facultad de Ciencias Médicas y escuelas de Psicología y de Nutrición de la Universidad de San Carlos de Guatemala con el objetivo de tratar las patologías, el estado nutricional y emocional del adulto mayor.

Realizar una investigación a nivel nacional por parte de la Universidad de San Carlos de Guatemala de las posibles causas que influyen en la desnutrición del adulto mayor guatemalteco, y lograr determinar los aspectos que inciden en la nutrición del adulto mayor, para mejorar y mantener un buen estado nutricional en la población anciana guatemalteca.

BIBLIOGRAFÍA

<https://fiapam.org/wp-content/uploads/2013/07/GuiaAlimentacion.pdf>

<https://www.sergas.es/cas/Publicaciones/Docs/SaludPublica/PDF-2153-es.pdf>

<https://fiapam.org/wp-content/uploads/2012/10/Nutricion-y-Cuidados-del-Adulto-Mayor.pdf>

<https://portal.siinsan.gob.gt/wp-content/uploads/cedesan2/libros/Guias-Alimentarias-para-Guatemala.pdf>

ANEXOS

Preguntas de las entrevistas

¿Cuáles son los objetivos principales de la nutrición en el adulto mayor?

¿Cómo cambia las necesidades nutricionales con la edad?

¿Cuáles son los nutrientes esenciales para mantener la salud en la vejes?

¿Cómo afecta la dieta a la prevención de enfermedades crónicas en el adulto mayor? ¿Diabetes, hipertensión obesidad?

¿Qué papel juega la hidratación en la salud del adulto mayor?

¿Cómo influyen los alimentos procesados y rápidos en la salud del adulto mayor??

¿Cuáles son las necesidades de proteína, vitamina y minerales en el adulto mayor?

¿Qué suplementos nutricionales recomienda para el adulto mayor?

¿Cómo influyen los hábitos alimenticios en adulto mayor?

¿Qué consejos darías para fomentar una alimentación saludable y equilibrada en el adulto mayor??

¿Cómo puede la actividad física influir en la absorción de nutrientes?

¿Cuáles son los desafíos más comunes para mantener una alimentación saludable en el adulto mayor?

¿Qué estrategias recomendarías para superar estos desafíos?

¿Cómo puede la familia o el cuidador apoyar en la alimentación saludable del adulto mayor?

Preguntas de la encuesta

- ¿Cuántas veces al día te alimentas?
- ¿De qué alimentos se basa tu desayuno??
- ¿Cuántas veces comes en la calle durante la semana?
- ¿Consume vegetales al menos 2 veces al día?
- ¿Cuántos vasos de agua u otro liquido toma al día?
- ¿Se considera el paciente que está bien nutrido?
- ¿Qué clase de grasa o aceite utiliza para cocinar/freír?
- ¿Qué clase de grasa utiliza para para las ensaladas?
- ¿Qué hace usted con la grasa visible cuando come carne?
- ¿Sigue algún tipo de dieta?