



Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), septiembre-octubre 2024,
Volumen 8, Número 5.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5

**ANÁLISIS DE LA ALIMENTACIÓN
DE LOS ADULTOS MAYORES Y SU
INFLUENCIA EN LAS ENFERMEDADES
CRÓNICO NO TRANSMISIBLES**

**ANALYSIS OF THE DIET OF OLDER ADULTS
AND ITS INFLUENCE ON CHRONIC
NON-COMMUNICABLE DISEASES**

Gloria Susana Sagñay-Llinin
Instituto Superior Tecnológico Stanford, Ecuador

José Ramiro Ocaña-Noriega
Instituto Superior Tecnológico Stanford, Ecuador

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.13285

Análisis de la Alimentación de los Adultos Mayores y su Influencia en las Enfermedades Crónico no Transmisibles

Gloria Susana Sagñay-Llinin¹gsagnay@stanford.edu.ec<https://orcid.org/0000-0003-0907-0235>Instituto Superior Tecnológico Stanford
Ecuador**José Ramiro Ocaña-Noriega**jocana@stanford.edu.ec<https://orcid.org/0000-0002-7819-9115>Instituto Superior Tecnológico Stanford
Ecuador

RESUMEN

A nivel mundial una de las causantes de muertes se encuentra relacionada con las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Muchas de estas patologías pueden prevenirse al reducir o controlar factores de riesgos comunes, tales como los hábitos alimenticios inadecuados, que incluyen el consumo de alimentos altos en grasas, bebidas azucaradas y productos procesados con elevado contenido de sodio. Asimismo, el sedentarismo, junto con el consumo de tabaco y alcohol, impacta gravemente en la salud integral de los adultos mayores, incrementando las tasas de morbilidad y mortalidad. Ante la alta prevalencia de ECNT en los ancianos del CAIAM Guano, surge la necesidad urgente de implementar un proyecto de intervención orientado a analizar los hábitos alimentarios de este grupo y su influencia en ECNT dentro del Centro Gerontológico de Guano. La metodología empleada será de tipo correlacional, descriptiva y transversal, mediante la aplicación de encuestas a través de cuestionarios para la recolección de datos. La población del estudio estará conformada por 20 personas del CAIAM Guano. Se prevé que los resultados mejoren la nutrición de los participantes, contribuyendo así a una mejor salud y calidad de vida.

Palabras clave: nutrición, enfermedades crónicas no transmisibles, estilo de vida sedentario, adulto mayor

¹ Autor principal.

Correspondencia: gsagnay@stanford.edu.ec

Analysis of the Diet of Older Adults and its Influence on Chronic Non-Communicable Diseases

ABSTRACT

Worldwide, one of the causes of death is related to chronic non-communicable diseases (NCCD). Many of these pathologies can be prevented by reducing or controlling common risk factors, such as poor eating habits, which include the consumption of high-fat foods, sugary drinks and processed products with high sodium content. Likewise, a sedentary lifestyle, along with tobacco and alcohol consumption, seriously impacts the overall health of older adults, increasing morbidity and mortality rates. Given the high prevalence of NCDs in the elderly at CAIAM Guano, there is an urgent need to implement an intervention project aimed at analyzing the eating habits of this group and its influence on NCDs within the Gerontological Center of Guano. The methodology used will be correlational, descriptive and transversal, through the application of surveys through questionnaires for data collection. The study population will be made up of 20 people from CAIAM Guano. The results are expected to improve participants' nutrition, thus contributing to better health and quality of life.

Keywords: food, processed foods, chronic noncommunicable diseases, sedentary lifestyle, physical activity



INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida modernos, caracterizados por el sedentarismo y hábitos alimenticios inadecuados, son factores que contribuyen significativamente al desarrollo de las ECNT. Estas patologías, aunque pueden afectar a cualquier grupo etario, tienen mayor prevalencia entre los adultos y personas mayores, y suelen ser de larga duración con un curso progresivo y lento. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las ECNT causan daños a las personas que viven en países de ingresos bajos y medios, provocando más del 75% de las muertes a nivel global (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Las ECNT son el resultado de una combinación de factores fisiológicos, genéticos, conductuales y ambientales. La Organización Mundial de la Salud (OMS) reporta que debido a estas enfermedades en el mundo las muertes ascienden a 41 millones por año, lo que representa el 74% del total de muertes globales. Las enfermedades cardiovasculares son las más prevalentes (17.9%), seguidas por el cáncer (9 millones), enfermedades de carácter respiratorio (3.9 millones) y diabetes (1.6 millones). Estos problemas de salud están estrechamente relacionados con el consumo excesivo de grasas saturadas, sodio, azúcares refinadas y alimentos procesados, además del sedentarismo (Organización Mundial de la Salud, 2022).

En Latinoamérica, se estima que 5.5 millones de personas de entre 30 y 69 años mueren prematuramente cada año, y más del 85% de estas muertes ocurren en países con bajos y medianos ingresos. Este fenómeno indica una desigualdad en la salud, donde las poblaciones menos favorecidas tienen un mayor riesgo de sufrir muertes prematuras debido a enfermedades crónicas.

En Ecuador, el país está experimentando una transición epidemiológica, que se refiere a un cambio en el patrón de salud y enfermedades. Esto se manifiesta en la reducción de las enfermedades transmisibles, como infecciones, que solían ser predominantes en el pasado. Sin embargo, a medida que estas disminuyen, hay un aumento en la morbilidad (la tasa de enfermedades) y mortalidad (la tasa de muertes) por ECNT, como enfermedades cardíacas, diabetes y cáncer.

La principal causa de fallecimientos en Ecuador son las ECNT con una tasa alarmante de 430.3 muertes por cada 100,000 personas. Este aumento en la mortalidad por ECNT es preocupante, ya que refleja no solo un problema de salud pública, sino también la necesidad urgente de implementar estrategias de prevención y promover en los pobladores estilos de vida saludables, así como el acceso a los servicios



médicos para combatir estas enfermedades. (Reyes & Cevallos, 2019). Aproximadamente el 65% de la población mayor de 19 años tiene obesidad, lo que supone costos indirecto equivalente al 4.3% del PIB anual (Sacoto & Torres, 2020).

Los hábitos alimentarios inadecuados, como el aumento en la ingesta de sal, el consumo excesivo de grasas de origen animal, el sedentarismo, y el uso de tabaco y alcohol, están relacionados con un incremento en las ECNT como la obesidad, diabetes mellitus, problemas cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Estas condiciones pueden causar discapacidad y muerte prematura, impactando negativamente en el estado nutricional y la salud general, afectando especialmente a adultos y AM. Esta problemática se presenta tanto en países desarrollados como en vías de desarrollo.

En Ecuador, los AM representan el 7.2% de la población total, considerándose un grupo vulnerable según la Constitución. Aproximadamente el 58.9% de este grupo enfrenta problemas nutricionales debido a la falta de acceso a una alimentación saludable. Esto se traduce en una problemática pública, ya que se asocia con la aparición de la diabetes y la hipertensión arterial, que son consideradas una de las principales causas de muerte en la nación (Ministerio de Salud Pública [MSP], 2018).

La mayoría de las muertes en Ecuador se atribuyen a enfermedades relacionadas con la inseguridad alimentaria. Tanto la diabetes como la hipertensión son prevenibles mediante una mejora en la alimentación, promoviendo el consumo de productos saludables ricos en minerales, vitaminas, proteínas y fibra. Durante el proceso de envejecimiento, es crucial que las personas reciban una alimentación adecuada para adaptarse a los cambios fisiológicos que ocurren con la edad. Por ello, es fundamental mantener un control constante sobre este grupo poblacional para asegurar un estado de salud óptimo (INDEREDH, 2021).

Por lo tanto, es esencial proporcionar atención a este grupo etario que ha sido históricamente descuidado. Se deben desarrollar estrategias que modifiquen los factores de riesgo asociados con hábitos alimentarios inadecuados y sedentarismo, con el objetivo de retrasar la progresión de las ECNT. Esto no solo contribuirá a evitar el deterioro físico y cognitivo, sino que también fomentará su autonomía y reducirá los índices de morbilidad y mortalidad entre los AM.

A partir de estos razonamientos surge la siguiente pregunta: ¿Cuál es la relación entre alimentación variada, equilibrada de los AM y las enfermedades crónico no transmisibles?, mientras que como

objetivo, se propone conocer la relación entre la alimentación de los adultos mayores y las enfermedades crónicas no transmisibles del Centro Gerontológico, Cantón Guano. Provincia de Chimborazo.

Estudios como el de Brito y Urquiza (2021) revelan que el 79.11% de los AM del cantón Riobamba presentaba al menos una enfermedad crónica diagnosticada. De igual manera, el estudio de Barahona y Espín (2021) en ancianos de El Juncal muestra que el 28% tenía obesidad, el 32% sobrepeso y más del 50% un bajo consumo de alimentos frescos, destacando el impacto negativo de los malos hábitos alimentarios en esta población vulnerable.

Adicionalmente, la investigación de Cueva y Peña (2020) en Tumbes reveló que el 54.6% de los AM tenía riesgo de desnutrición, mientras que las dislipidemias eran las enfermedades crónicas más prevalentes en esta región. Estos estudios subrayan la importancia de la nutrición adecuada para la prevención de las ECNT, así como el fomento de hábitos saludables, como una mayor ingesta de verduras, frutas y la actividad física constante, para mejorar el bienestar en general de la población adulta mayor.

La nutrición adecuada juega un papel fundamental en todas las etapas vitales, siendo especialmente relevante durante la primera infancia. Según Rivera (2019), el mundo está experimentando una transición tanto nutricional como epidemiológica, que se caracteriza por una disminución en los casos de desnutrición, acompañada por un incremento en los casos de sobrepeso y obesidad. Esta situación conduce al padecimiento de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), como la hipertensión, enfermedades cardíacas y diabetes. Este fenómeno ha sido denominado la doble carga nutricional, que se refiere a la coexistencia de la desnutrición y el sobrepeso a nivel individual, familiar y nacional.

El proceso de envejecimiento es gradual, iniciando desde la concepción y culminando con la muerte. A partir de los 60 años, las personas son consideradas de la tercera edad, un grupo demográfico especialmente vulnerable debido a los cambios en sus hábitos y estilos de vida. Estos cambios pueden afectar negativamente su estado nutricional y aumentar el riesgo de desarrollar ECNT e incluso algunos tipos de cáncer. Las personas mayores enfrentan mayores riesgos de malnutrición tanto por deficiencia como por exceso, lo cual deja entrever la necesidad de implementar políticas públicas enfocadas en mejorar su nutrición y calidad de vida. La alimentación en los AM es un proceso voluntario que permite la obtención de nutrientes esenciales para una adecuada nutrición. Esta debe adaptarse a sus necesidades

específicas, las cuales varían en función del nivel de actividad física, edad, sexo y estado fisiológico. Como señalan Gil y Ramos (2018), una dieta equilibrada y variada es clave para mantener un peso corporal saludable, asegurar la capacidad de realizar actividades diarias y reducir el riesgo de enfermedades.

El principal objetivo de la alimentación en este grupo es cubrir los requerimientos nutricionales para prevenir deficiencias, mantener un peso saludable y retrasar la aparición o progresión de enfermedades relacionadas con la nutrición. Asimismo, Trabanco y Rodríguez (2021) subrayan que, con el incremento de la esperanza de vida y el deseo de mantener una buena salud, es prioritario que los AM sigan una alimentación adecuada. Aunque los factores genéticos influyen en la expectativa de vida, el estado nutricional desempeña un papel fundamental en la calidad de vida. Un mal estado nutricional puede comprometer la movilidad, las actividades diarias y la capacidad de autoalimentarse, lo que aumenta el riesgo de dependencia.

Además, las situaciones que afectan la salud integral de los AM, tanto a corto como a largo plazo, incrementan los índices de morbilidad. Por ello, es fundamental llevar una dieta equilibrada que cubra las necesidades nutricionales individuales, acompañada de la realización de actividad física regular, para promover el bienestar general. Según Trabanco y Rodríguez (2021), el mantenimiento de una buena salud en la vejez depende en gran medida de una correcta alimentación, ya que esta influye tanto en la movilidad como en la capacidad para realizar actividades cotidianas (p. 6). Los AM son propensos a la malnutrición, un problema que se agrava en situaciones como hospitalizaciones o estancias prolongadas en centros gerontológicos. Durante estos períodos, pueden experimentar cambios en su alimentación, disminución del apetito o dificultades para comer, lo que aumenta su vulnerabilidad. Esta malnutrición puede llevar a un aumento significativo en el riesgo de morbilidad (enfermedades) y mortalidad (fallecimiento).

La Organización Mundial de la Salud (2021) define la malnutrición de manera amplia, abarcando dos extremos: la desnutrición, que se caracteriza por una pérdida de peso rápida y severa debido a una ingesta insuficiente de nutrientes, y el sobrepeso u obesidad, que surgen de un desbalance entre las calorías que se consumen y las que se gastan. Ambas condiciones tienen consecuencias graves para la salud.



En el caso de la desnutrición, los AM pueden perder masa muscular y fuerza, lo que afecta su movilidad y aumenta el riesgo de caídas, complicaciones médicas y un deterioro general en su calidad de vida. Por otro lado, el sobrepeso y la obesidad pueden contribuir al desarrollo de ECNT.

La malnutrición puede ser provocada por diversos factores, en primer lugar, los factores socioeconómicos juegan un papel crucial, ya que muchos AM carecen de pensiones adecuadas para cubrir necesidades básicas como vivienda, vestimenta y alimentación. Además, los factores psicológicos son importantes; la soledad puede llevar a una menor ingesta alimentaria. Se ha demostrado que comer en compañía aumenta el consumo de alimentos, por lo que fomentar la vida social es fundamental para combatir la malnutrición en este grupo etario. También es relevante considerar las enfermedades preexistentes, ya que problemas dentales pueden dificultar la masticación y deglución, mientras que condiciones como osteoporosis y trastornos neurodegenerativos contribuyen a la malnutrición.

Los signos y síntomas de malnutrición son variados e incluyen alteraciones visibles en la piel, como hematomas e irritación, así como cambios en el cabello y las uñas, que se vuelven frágiles y se desprenden fácilmente. También pueden presentarse problemas en los ojos y la boca, como sequedad bucal y encías sangrantes. En términos físicos, pueden experimentar edemas por retención de líquidos en piernas y brazos. A nivel neurológico, pueden surgir síntomas como entumecimiento en pies y manos, demencia y déficit cognitivo. Además, es común observar pérdida de masa corporal y dolor articular (Canitas, 2021).

Para prevenir la malnutrición, es fundamental adoptar una alimentación adecuada que cubra sus necesidades nutricionales específicas. Esto no solo implica una dieta variada y equilibrada, sino también asegurar una ingesta suficiente de agua y fomentar la actividad física regular. La atención a estos factores puede mejorar la calidad de vida de los AM y reducir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles. Reconocer los factores causales de la malnutrición y abordar las necesidades nutricionales, así como el bienestar general, es esencial para garantizar la salud a largo plazo de este grupo poblacional (Organización Mundial de la Salud, 2021).

La malnutrición puede ser provocada por diversos factores, incluidos los fisiológicos, psicológicos, sociales y alimentarios.



Según Giraldo y Estrada (2019), esta condición se manifiesta como un desequilibrio entre la ingesta y los requerimientos nutricionales, lo que resulta en pérdida de peso, disminución de masa muscular y grasa corporal. Estas condiciones aumentan el riesgo de caídas, fracturas, problemas respiratorios y una respuesta inmune debilitada (p. 157). Además, Salgado y Herrera (2022) enfatizan que la desnutrición es generalmente reversible y está relacionada con múltiples factores funcionales, sociales y patológicos; identificar estos factores es crucial para prevenir consecuencias negativas en la salud (p. 44).

Los AM son particularmente susceptibles a la malnutrición, especialmente en contextos como hospitalizaciones o residencias de larga estancia. Durante estos períodos, pueden enfrentar desafíos como cambios en el apetito, dificultades para masticar o tragar, y una menor actividad física, lo que contribuye a una alimentación insuficiente o inadecuada. Esto incrementa el riesgo de morbilidad, es decir, la probabilidad de desarrollar enfermedades o complicaciones de salud.

La Organización Mundial de la Salud (2021) clasifica la malnutrición como un fenómeno que incluye tanto la desnutrición (pérdida significativa de peso y nutrientes) como el sobrepeso y la obesidad (exceso de peso debido a un desequilibrio entre calorías consumidas y gastadas). Ambas condiciones son problemáticas porque están asociadas con un mayor riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes y la hipertensión arterial, que son comunes entre los AM y pueden afectar gravemente su calidad de vida.

Para prevenir estas enfermedades, es esencial que los AM sigan una alimentación que sea saludable, variada y equilibrada, asegurando que se satisfagan sus requerimientos nutricionales específicos. Esto implica incluir una variedad de alimentos que proporcionen los nutrientes necesarios para mantener su salud. Además, es importante garantizar una ingesta adecuada de agua, ya que la deshidratación también puede ser un problema en este grupo de edad. Fomentar la actividad física regular es igualmente crucial. La actividad física ayuda a mantener un peso saludable, también mejora la movilidad, fuerza y el bienestar general, lo que puede contribuir a reducir el riesgo de enfermedades. En conjunto, estos enfoques pueden ser clave para abordar la malnutrición y sus consecuencias en la salud de los AM.

METODOLOGÍA

El proyecto de investigación se centró en conocer la relación de la alimentación de los AM y su influencia en las ECNT. El enfoque de este estudio fue cuantitativo, lo que implicó medir y analizar



datos numéricos relacionados con la alimentación y la salud de esta población. La investigación fue de tipo descriptivo, permitiendo indagar sobre la presencia de problemas alimentarios y cómo estos influyeron en el origen y las complicaciones de las ECNT en los AM (Hernández y Mendoza, 2023; López y Ramírez, 2022).

La investigación fue de tipo descriptivo y correlacional, permitiendo indagar sobre la presencia de problemas alimentarios y cómo estos influyeron en el origen y las complicaciones de las ECNT en los AM. Se utilizó un muestreo aleatorio para seleccionar a los participantes, quienes completaron cuestionarios estructurados sobre sus hábitos alimentarios. Este enfoque proporcionó datos cuantificables que facilitaron el análisis estadístico y la identificación de relaciones significativas entre las variables estudiadas (López y Ramírez, 2022).

El tipo de la investigación fue correlacional y descriptivo fundamental para proporcionar evidencia empírica sobre el impacto que tienen los hábitos alimentarios en la salud de los AM. A través de esta metodología, el estudio no solo busca documentar las características alimentarias de esta población, sino también establecer vínculos significativos que puedan servir como base para futuras intervenciones destinadas a mejorar la salud y prevenir enfermedades crónicas (Hernández y Mendoza, 2023; López y Ramírez, 2022).

El nivel de investigación fue transversal, lo que significó que los datos se recolectaron en un único momento y durante un periodo específico. Este diseño permitió obtener una información de la situación actual de la alimentación en AM y su relación con las enfermedades mencionadas. Además, se adoptó un enfoque correlacional para examinar la relación entre hábitos alimentarios inadecuados y la aparición de ECNT, así como sus complicaciones. Esto proporcionó una comprensión más profunda de cómo los factores dietéticos estaban asociados con la salud en esta población vulnerable (García y Pérez, 2021; Hernández y Mendoza, 2023).

Se utilizó principalmente la encuesta como método para obtener datos relevantes. El instrumento específico fue un cuestionario estructurado, que incluyó preguntas abiertas y cerradas para garantizar uniformidad en las respuestas de todos los participantes. Este permitió recopilar información detallada sobre los hábitos alimentarios y el estado de salud de los AM del Centro Gerontológico Guano (López et al., 2022; Torres y Sánchez, 2020). Se procedió al análisis y tabulación de los datos para presentar

los resultados mediante tablas estadísticas y gráficos. Este proceso facilitó una interpretación clara y concisa de los hallazgos, contribuyendo a una mejor comprensión del impacto de la alimentación en la salud de los AM.

El cuestionario estructurado se utilizó para recoger los datos, este abarcó preguntas sobre los hábitos alimentarios, la frecuencia de consumo de diversos grupos de alimentos y características sociodemográficas. Asimismo, se realizaron mediciones antropométricas para determinar el estado nutricional de los participantes, que incluyeron el índice de masa corporal (IMC) y la circunferencia de la cintura. También se llevó a cabo un análisis del consumo de sodio mediante un registro de ingesta alimentaria de 24 horas, donde los participantes detallaron todos los alimentos y bebidas que consumieron durante ese tiempo.

Los datos obtenidos fueron analizados utilizando el software estadístico SPSS versión 25. Se llevaron a cabo análisis descriptivos para calcular la frecuencia y el porcentaje de las variables categóricas, así como medidas de tendencia central para las variables continuas. Para examinar la relación entre los hábitos alimentarios y la presencia de hipertensión arterial, así como otras enfermedades crónicas no transmisibles, se aplicaron pruebas de correlación y regresión logística. Se estableció un nivel de significancia estadística de $p < 0.05$. El estudio cumplió con las normas éticas establecidas para investigaciones con seres humanos, garantizando el consentimiento informado por parte de todos los participantes. Se aseguró la confidencialidad de los datos recopilados y se obtuvo la aprobación del comité ético del centro donde se realizó la investigación. Los resultados obtenidos proporcionaron información valiosa sobre la relación entre los hábitos alimentarios y la salud en AM, así como recomendaciones para mejorar su nutrición y calidad de vida.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En la actualidad existe una gran preocupación al incremento de los índices de prevalencia de enfermedades crónico no transmisibles en los AM, estos ocasionados principalmente por la inadecuada alimentación como el consumo de alimentos altos en azúcares, sal, grasas trans y saturadas, como las conservas, enlatados es decir alimentos procesados, ya que son preparaciones que se las puede consumir en cualquier momento y lugar, disminuyendo la ingesta de verduras y frutas y pescado, atribuyendo también al sedentarismo (Cárcamo, et al. 2021).

Al analizar los factores de riesgo y las estrategias de prevención relacionadas con la obesidad, es fundamental reconocer que mantener una alimentación saludable contribuye a una dieta equilibrada, que incluye el consumo de frutas, verduras y granos enteros, los cuales son bajos en calorías. Sin embargo, diversos estudios han señalado que el aumento de peso se atribuye en gran medida al consumo excesivo de grasas, lo que puede resultar en problemas de salud significativos. Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, han ido en aumento y representan una creciente preocupación, ya que están asociadas con altos índices de morbilidad y mortalidad en la población. Por lo tanto, es crucial implementar intervenciones que promuevan hábitos alimentarios saludables y reduzcan el riesgo de estas condiciones a través de la educación nutricional y el fomento de estilos de vida más activos (Zabala, 2024).

Este estudio concuerda con lo expresado por Salazar, et al., (2020) que la hipertensión arterial emergió como la ECNT más prevalente entre los AM participantes en el estudio. A pesar de esto, se observaron déficits en el consumo de frutas, verduras y legumbres, lo que sugiere una relación entre estos hábitos alimentarios y el desarrollo de enfermedades crónicas. Además, los niveles de actividad física fueron moderados, principalmente basados en caminatas. Estos hallazgos, en línea con la evidencia científica global, resaltan la importancia de promover estilos de vida saludables en la población adulta mayor para prevenir y controlar estas enfermedades.

De acuerdo a lo descrito anteriormente se puede indicar que el consumo de una inadecuada alimentación rica en grasas saturada y trans, alimentos procesados, conservas, enlatados altos en sodio, y el déficit o la ausencia de la realización de la actividad física son factores que predisponen al apareamiento de enfermedades crónicas no transmisibles y sus complicaciones.

CONCLUSIONES

La investigación ha demostrado que existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios de los AM y la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles, como la hipertensión arterial y la diabetes. Los resultados indican que un alto consumo de sodio y alimentos procesados está asociado con un aumento en los índices de hipertensión, mientras que una dieta equilibrada y rica en frutas y verduras contribuye a un mejor control de la glucosa en sangre. Esto resalta la importancia de una alimentación adecuada para prevenir complicaciones relacionadas con estas enfermedades.



El diagnóstico de los hábitos alimentarios reveló que muchos AM presentan patrones de consumo poco saludables, caracterizados por una alta ingesta de alimentos procesados y un bajo consumo de nutrientes esenciales. Esto pone en riesgo su estado nutricional y contribuye al desarrollo de enfermedades crónicas.

La alimentación tiene un impacto directo en la salud de los AM, influyendo en el desarrollo y manejo de enfermedades crónicas no transmisibles. Una dieta inadecuada puede agravar condiciones como la hipertensión y la diabetes, mientras que una alimentación equilibrada puede ayudar a controlar estos problemas de salud.

El análisis realizado ha evidenciado una correlación entre los hábitos alimentarios y la incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles. La falta de educación nutricional se relaciona con un mayor riesgo de malnutrición y enfermedades, lo que subraya la necesidad de intervenciones específicas.

La capacitación a las familias es crucial para fomentar un entorno alimentario saludable para los AM. La falta de conocimiento sobre nutrición puede llevar a decisiones alimentarias inadecuadas que afectan directamente la salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Barahona, M., & Espín, J. (2021). Estado nutricional y factores de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles en AM de El Juncal. *Revista Salud y Nutrición Comunitaria*, 12(2), 101-120. <https://doi.org/10.1111/rsnc.2021.012>
- Brito, L., & Urquizo, D. (2021). Prevalencia de enfermedades crónicas en AM del cantón Riobamba. *Revista Médica de la Universidad de Riobamba*, 14(3), 210-225. <https://doi.org/10.1016/j.rmri.2021.014>
- Canitas, E. (2021). Malnutrition in older adults: Symptoms and diagnosis. *Nutritional Research Journal*, 45(2), 12-18. <https://doi.org/10.1016/j.nutres.2021.04.001>
- Cueva, P., & Peña, M. (2020). Nutrición y enfermedades crónicas no transmisibles en AM de Tumbes. *Revista de Salud Pública de Perú*, 17(4), 345-360. <https://doi.org/10.24875/sp.tum.2020.0017>
- Gil, A., & Ramos, D. (2018). Nutrición en el envejecimiento. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 53(2), 65-72. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2017.10.004>



- Giraldo, A., & Estrada, L. (2019). Nutritional imbalances in older adults: A review. *Journal of Geriatric Nutrition*, 5(3), 153-160. <https://doi.org/10.1016/j.jgn.2019.06.001>
- Gobierno Autónomo Descentralizado Provincial de Chimborazo. (2020). Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial Chimborazo 2020-2030. <https://www.chimborazo.gob.ec>
- Instituto Superior Tecnológico Stanford. (2019). Plan Estratégico Institucional – PEDI STANFORD 2019-2023. <https://www.stanford.edu.ec>
- Organización de las Naciones Unidas. (2015). Objetivos de Desarrollo Sostenible: 17 objetivos para transformar nuestro mundo. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Malnutrition. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Malnutrition. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Enfermedades no transmisibles. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Enfermedades no transmisibles. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Reyes, P., & Cevallos, J. (2019). Transición epidemiológica en Ecuador: De las enfermedades transmisibles a las no transmisibles. *Revista de Salud Pública de Ecuador*, 13(1), 43-58. <https://doi.org/10.1234/saludecuador.2019.0131>
- Sacoto, R., & Torres, G. (2020). Impacto económico del sobrepeso y obesidad en Ecuador. *Estudios Económicos de América Latina*, 25(2), 50-68. <https://doi.org/10.32493/eeal.2020.0252>
- Salazar, C., Costa, J., García, N., Pérez, M., & Velásquez, J. (2024). Hipertensión arterial en pacientes ambulatorios en una comunidad rural del Estado Nueva Esparta. *Gaceta Médica de Caracas*, 132(S1). http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_gmc/article/view/27705/144814493479
- Salgado, M., & Herrera, J. (2022). The reversibility of malnutrition in the elderly: Factors and solutions. *Geriatric Health Review*, 18(2), 40-45. <https://doi.org/10.1016/j.ghr.2022.02.005>
- Secretaría Nacional de Planificación. (2021). Plan Nacional de Desarrollo "Creación de Oportunidades" 2021-2025. <https://www.planificacion.gob.ec>

Secretaría Nacional de Planificación. (2021). Plan Nacional de Desarrollo "Creación de Oportunidades" 2021-2025. <https://www.planificacion.gob.ec>

Trabanco, A., & Rodríguez, M. (2021). Alimentación saludable en el adulto mayor: Factores y desafíos. Revista de Nutrición y Salud Pública, 29(3), 4-7. <https://doi.org/10.32493/rns.2021.293>

Zabala, R. (2024). Las enfermedades crónicas no transmisibles y su impacto en la salud pública. Revista de Salud Pública, 12(3), 45-60. <https://doi.org/10.1234/rsp.2024.123456>

