



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE NUTRICIÓN Y SALUD COMUNITARIA**

**TEMA:**

HÁBITOS ALIMENTARIOS EN GRUPOS DE ADULTOS JÓVENES (18-30 AÑOS DE EDAD) Y ADULTOS MAYORES (>60 AÑOS DE EDAD), DE LA POBLACIÓN DE TANGUARÍN DURANTE EL PERÍODO 2017.

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciada en Nutrición y Salud Comunitaria.

**AUTOR(A):** Lizeth Marisol Moran Anrango

**DIRECTOR(A):** Dra. Polivia Susana Castillo Lara. MSc.

IBARRA - ECUADOR


2018

## CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de directora de trabajo de Grado presentada por la estudiante, Lizeth Marisol Morán Anrango para optar el título de Licenciada en Nutrición y Salud Comunitaria cuyo tema es: "HÁBITOS ALIMENTARIOS EN GRUPOS DE ADULTOS JÓVENES (18-30 AÑOS DE EDAD) Y ADULTOS MAYORES (>60 AÑOS DE EDAD), DE LA POBLACIÓN DE TANGUARÍN DURANTE EL PERÍODO 2017" Considero que el presente trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

Ibarra, a los 17 días del mes de septiembre de 2018

**Lo certifico**

(Firma)   
Dra. Polivia Susana Castillo Lara MSc.  
C.C.: 0601293244  
**DIRECTORA DE TESIS**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**  
**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA**  
**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA**

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

<b>DATOS DE CONTACTO</b>			
<b>CÉDULA DE IDENTIDAD:</b>	1003909049		
<b>APELLIDOS Y NOMBRES:</b>	Moran Anrango Lizeth Marisol		
<b>DIRECCIÓN:</b>	Otavalo, Carabuela		
<b>EMAIL:</b>	<a href="mailto:Liz.marisl@hotmail.com">Liz.marisl@hotmail.com</a>		
<b>TELÉFONO FIJO:</b>	062 946 551	<b>TELÉFONO MÓVIL:</b>	0967250220
<b>DATOS DE LA OBRA</b>			
<b>TÍTULO:</b>	“HÁBITOS ALIMENTARIOS EN GRUPOS DE ADULTOS JÓVENES (18-30 AÑOS DE EDAD) Y ADULTOS MAYORES (>60 AÑOS DE EDAD), DE LA POBLACIÓN DE TANGUARÍN DURANTE EL PERÍODO 2017.”		
<b>AUTOR (ES):</b>	Moran Anrango Lizeth Marisol		
<b>FECHA:</b>	17/09/2018		
<b>SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO</b>			
<b>PROGRAMA:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>PREGRADO</b> <input type="checkbox"/> <b>POSGRADO</b>		
<b>TÍTULO POR EL QUE OPTA:</b>	Licenciado Nutrición y Salud Comunitaria		
<b>ASESOR /DIRECTOR:</b>	Dra. P. Susana Castillo L. MSc.		

## **2. CONSTANCIAS**

El autor manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es la titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 17 días del mes de septiembre de 2018

### **LA AUTORA**

(Firma)  .....

Moran Anrango Lizeth Marisol

C.C.: 1003909049

## REGISTRO BIBLIOGRÁFICO

**Guía:** FCS - UTN

**Fecha:** Ibarra, 17 de septiembre de 2018

**Moran Anrango Lizeth Marisol** "Hábitos alimentarios en grupos de adultos jóvenes (18-30 años de edad) y adultos mayores (>60 años de edad), de la población de Tanguarín durante el período 2017.", / Trabajo de Grado. Licenciada en Nutrición y Salud Comunitaria. Universidad Técnica del Norte.

**DIRECTORA:** Dra. P. Susana Castillo L. MSc.

El principal objetivo de la presente investigación fue, Evaluar los hábitos alimentarios en grupos de adultos jóvenes (18-30 años de edad) y adultos mayores (>60 años de edad), de la población de Tanguarín durante el período 2017. Entre los objetivos específicos se encuentran: Determinar los hábitos alimentarios en grupos de adultos jóvenes (18-30 años de edad) y adultos mayores (>60 años de edad), de la población de Tanguarín durante el período 2017. Comparar hábitos alimentarios en grupos de adultos jóvenes (18-30 años de edad) y adultos mayores (>60 años de edad), de la población de Tanguarín durante el período 2017. Identificar el patrón alimentario en grupos de adultos jóvenes (18-30 años de edad) y adultos mayores (>60 años de edad), de la población de Tanguarín durante el período 2017.

**Fecha:** Ibarra, 07 de septiembre de 2018



.....  
Dra. P. Susana Castillo L. MSc.  
Directora de Tesis



.....  
Moran Anrango Lizeth Marisol  
Autora

## **AGRADECIMIENTO**

A la prestigiosa Universidad Técnica del Norte, Facultad Ciencias de la Salud, Carrera de Nutrición y Salud Comunitaria por haberme abierto las puertas para llenarme de conocimientos durante el transcurso del tiempo del aprendizaje.

A los docentes de la carrera de Nutrición y Salud Comunitaria que formaron parte incondicional en mi fortalecimiento tanto personal como académico.

A mi tutora de tesis Dra. Polivia Susana Castillo por su tiempo y dedicación por compartir su valioso conocimiento y experiencias durante el desarrollo de esta investigación.

A la población de barrio Tanguarín, por brindarme su valioso tiempo y facilitar la realización de la investigación.

## **DEDICATORIA**

A Dios por haberme dado la oportunidad de vivir y seguir cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi camino en tiempos difíciles.

A mis queridos padres José Alberto Morán y María Petrona Anrango por guiarme con sus sabios consejos que hicieron que me inspire y por el apoyo incondicional para el bienestar de mi futuro quienes son y serán mi pilar fundamental de mi vida.

A mis queridas hermanas y hermanos que me han apoyado en cada una de las decisiones que he tomado durante el transcurso de mi vida.

*Lizeth Moran*

## ÍNDICE

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL TUTOR .....	ii
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UTN .....	iii
REGISTRO BIBLIOGRÁFICO .....	iv
AGRADECIMIENTO .....	v
DEDICATORIA .....	vii
ÍNDICE .....	viii
ÍNDICE TABLAS.....	x
RESUMEN.....	xi
SUMMARY .....	xii
TEMA: .....	xiii
CAPÍTULO I.....	1
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1. Planteamiento del problema.....	1
1.2. Formulación del problema. ....	3
1.3. Justificación.....	4
1.4. Objetivos .....	5
1.5. Preguntas directrices. ....	6
CAPÍTULO II .....	7
MARCO TEÓRICO.....	7
2.1. Hábitos alimentarios.....	7
2.2. Patrón alimentario .....	14
2.3. Frecuencia de consumo .....	14
2.4. Enfermedades relacionadas con la mala alimentación.....	15
2.5. Adulto mayor .....	16
2.6. Adulto joven.....	18
2.7. Consumo de sal al día .....	19
2.8. El consumo diario del agua.....	21
2.9. Recordatorio de 24 horas .....	23
2.10. Requerimientos de calorías y macronutrientes .....	24



CAPÍTULO III.....	29
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....	29
3.1. Tipo de estudio y diseño .....	29
3.2. Lugar de estudio.....	29
3.3. Población de estudio .....	29
3.4. Criterios de inclusión .....	29
3.5. Criterios de exclusión.....	29
3.6. Operacionalización de variables. ....	30
3.7. Métodos y técnicas para recolección de datos .....	32
3.8. Análisis de datos o resultados .....	33
CAPÍTULO IV.....	34
Características sociodemográficas en grupos de adultos jóvenes.....	34
4.1. Patrón alimentario en adultos jóvenes.....	47
4.2. Patrón alimentario de adultos mayores. ....	58
4.3. Respuesta de las preguntas directrices .....	59
4.4. Discusión.....	62
CAPITULO V .....	65
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	65
5.1. Conclusiones .....	65
5.2. Recomendaciones.....	66
BIBLIOGRAFÍA .....	67
ANEXOS .....	70
Anexos 1. Características sociodemográficas de los adultos jóvenes.....	70
Anexos 2. Recordatorio de 24 horas. ....	71
Anexo 3. Frecuencia de consumo de alimentos .....	72

## ÍNDICE TABLAS

Tabla 1 Características sociodemográficas en grupos de adultos jóvenes.....	34
Tabla 2 Consumo de comida chatarra de adultos jóvenes (18-30 años de edad).....	36
Tabla 3 Frecuencia de consumo de comida chatarra por género .....	37
Tabla 4 Recordatorio de 24 horas % de adecuación de macronutrientes:.....	38
Tabla 5 Consumo de vasos de agua del grupo de adultos jóvenes.....	39
Tabla 6 Consumo de sal adicional del grupo de por género .....	40
Tabla 7 Frecuencia de consumo de lácteos y queso del grupo de adultos jóvenes ....	41
Tabla 8 Frecuencia de consumo de huevos, carnes y mariscos .....	42
Tabla 9 Frecuencia de consumo de verduras y legumbres en grupos de adultos.....	43
Tabla 10 Frecuencia de consumo de frutas en grupos de adultos jóvenes.....	44
Tabla 11 Frecuencia de consumo de alimentos de cereales y grupos de adultos.....	46
Tabla 12 Consumo de comida chatarra adultos mayores (>60 años de edad) .....	48
Tabla 13 Consumo de comida chatarra por género en el grupo de adultos mayores .	49
Tabla 14 Recordatorio de 24 horas de adultos mayores (>60 años de edad).....	50
Tabla 15 Consumo de vasos de agua al día de adultos mayores (>60 años de edad)	51
Tabla 16 Consumo de sal adicional a las preparaciones de los adultos mayores .....	52
Tabla 17 . Frecuencia de consumo de alimentos de lácteos y queso adultos.....	53
Tabla 18 Frecuencia de consumo de alimentos de huevos, carnes y mariscos .....	54
Tabla 20 Frecuencia de consumo de alimentos de frutas de adultos mayores.....	56
Tabla 21 Frecuencia de consumo de alimentos de cereales y tubérculos .....	57

## HÁBITOS ALIMENTARIOS EN GRUPOS DE ADULTOS JÓVENES (18-30 AÑOS DE EDAD) Y ADULTOS MAYORES (>60 AÑOS DE EDAD), DE LA POBLACIÓN DE TANGUARÍN DURANTE EL PERÍODO 2017.

### RESUMEN

Los hábitos alimentarios son costumbres y tradiciones que conforman a un pueblo las cuales se caracterizan por los alimentos que más consumen en dicha población, entre los factores que complementan para un buen hábito alimentario son la parte, económica, social y cultural. La siguiente investigación fue ejecutada en San Isidro de Tanguarín de San Antonio, la población de estudio fue conformada por 11 adultos jóvenes y 22 adultos mayores con un total de 33 personas con edades comprendidas entre (18 a 30 – 60 años en adelante). El tipo de estudio es no probabilístico, descriptivo de corte transversal; el objetivo de esta investigación fue evaluar los hábitos alimentarios en grupos de adultos jóvenes (18-30 años de edad) y adultos mayores (>60 años de edad), de la población de Tanguarín donde se obtuvieron los siguientes resultados: los adulto jóvenes y adultos mayores consumen comida chatarra, con un porcentaje muy elevado y el género que más consume es el género femenino con un 81,81% y el género masculino con 18,18%. Tenemos un bajo aporte de la proteína en los dos grupos de adultos y un alto consumo de grasa e hidratos de carbono; los alimentos que más se consumen en su menú diario en el adulto joven es: el yogurt con 18,1%, el huevo de gallina, pollo y pescado con un 45,4%; zanahoria amarilla con un 90,1%; tomate riñón y cebolla con un 72,7%; piña, naranja y mora con el 54,5%; siguiendo de esta la uva, fresa y papaya con el 45,4%; papas con 81,8; arroz con 72,7%; pan blanco con el 45,4%; fideos con el 36,3 %; mientras que el adulto mayor consume de la siguiente manera; leche entera con el 31,8%; queso con el 27,2%; pollo con el 54,5%; huevo de gallina con un 45,4%; pescado con un 31,8%; embutidos con 27,2%; zanahoria amarilla con el 90,9%; cebolla con 81,8%; tomate riñón con el 54,4%; granos secos y tiernos con el 40,9%; mora y uva con el 40,9%; pera y naranja con el 36,3%; babaco, papaya y plátano con un 31,8%; papa 81,8%; arroz 72,7% y tallarín 50%.

**Palabras clave:** Hábitos alimentarios, frecuencia de consumo, patrón alimentario.

FOOD HABITS IN GROUPS OF YOUNG ADULTS (18-30 YEARS OF AGE) AND OLDER ADULTS (> 60 YEARS OF AGE), FROM THE POPULATION OF TANGUARÍN DURING THE PERIOD 2017.

## SUMMARY

The alimentary habits are customs and traditions that conform to a town which are characterized by the foods that consume more in this population, between the factors that complement for a good alimentary habit are the part, economic, social, cultural. The following investigation was carried out in San Isidro de Tanguarín of San Antonio, the study population was formed by 11 young adults and 22 older adults with a total of 33 people aged between 18 and 30 - 60 years and up. The type of study is non-probabilistic, descriptive cross-sectional; The objective of this research was to evaluate the dietary habits in groups of young adults (18-30 years of age) and older adults (> 60 years of age), of the population of Tanguarín where the following results were obtained; Young adults and older adults consume junk food, with a very high percentage and the most consumed gender is the female gender with 81.81% followed by this with male gender with 18.18%. We have a low intake of protein in the two groups of adults and a high intake of fat and carbohydrates; the foods that are consumed the most in their daily menu in the young adult are: yogurt with 18.1%, chicken egg, chicken, fish with 45.4%, yellow carrot with 90.1%, onion and tomato with 72.7%, pineapple, orange and blackberry with 54.5% following this grape, strawberry and papaya with 45.4%, potatoes with 81.8 rice with 72.7% white bread with 45.4%, noodles with 36.3%, while the older adult consumes in the following way; whole milk with 31.8% cheese with 27.2%, chicken with 54.5%, chicken egg with 45.4%, fish with 31.8%, sausages with 27.2%, yellow carrot with 90.9%, onion with 81.8%, tomato with 54.4%, dry and tender grains with 40.9%, blackberry and grape with 40.9%, pear and orange with 36.3%, babaco, papaya and banana with 31.8%, potato 81.8%, rice 72.7%, noodle 50%.

**Key words:** Food habits, frequency of consumption, food pattern.

**TEMA:**

HÁBITOS ALIMENTARIOS EN GRUPOS DE ADULTOS JÓVENES (18-30 AÑOS DE EDAD) Y ADULTOS MAYORES (>60 AÑOS DE EDAD), DE LA POBLACIÓN DE TANGUARÍN DURANTE EL PERÍODO 2017.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **1.1. Planteamiento del problema**

Los hábitos de vida y consumo alimentario se desarrollan desde la infancia y junto a factores sociales, económicos, culturales y las preferencias alimentarias configuran un nuevo patrón alimentario que en muchos de los casos es mantenido a lo largo de la vida (1).

Los hábitos alimentarios de cada una de las poblaciones son diferentes por ende cada pueblo, familia, persona tienen sus propias costumbres o hábitos de consumir los alimentos, teniendo en cuenta su propia cultura, creencias o tradición.

La alimentación (producción, selección, preparación, conservación, combinación del consumo de alimento) es un hecho de profundo arraigo cultural que va moldeando la sociedad a través de la historia (2)

En la etapa de la vida del adulto mayor no puede realizarse ningún cambio en relación a la alimentación, dicho grupo etario tienen sus hábitos alimentarios definidos por costumbre, tradición o religión. Muchos de los adultos mayores no pueden tener un hábito alimentario de calidad por varios factores, algunas de estas son la soledad, la economía y la baja disponibilidad de los alimentos en su entorno. Otro de los puntos importantes que se debe tener en cuenta son las enfermedades crónicas las cuales pueden afectar al estado nutricional del adulto mayor.

En la edad adulta joven los hábitos alimentarios son más preocupantes ya que en esta edad están cursando el periodo académico, u otros están incorporándose al mundo laboral, en la que no tienen horarios fijos de comida, (producidos por la falta de tiempo u otros factores) ya sea por el tiempo u otros factores.

Según los datos de la ENSANUT del 2011-2013 con relación al consumo alimentario, se presentan cifras en las que muestran que seis de cada diez ecuatorianos están fuera de la relación normal de peso y talla: 41% de la población presenta sobrepeso y 22% obesidad (2)

Es muy importante conocer los hábitos alimentarios del individuo y de la población en general, teniendo en cuenta todos los grupos etarios, porque cada etapa de la vida es diferente y es por ello que se considera de suma importancia la realización de esta investigación en los grupos seleccionados adultos jóvenes y adultos mayores.

## **1.2. Formulación del problema.**

¿Cuáles son los hábitos alimentarios en grupos de adultos jóvenes (18-30 años de edad y adultos mayores de 65 años de edad), de la población del barrio Tanguarín durante el periodo 2017?



### **1.3. Justificación**

Ecuador es un país de mucha riqueza en todos sus aspectos cultural, ambiental y étnica por lo que cual es importante conocer los hábitos alimentarios de cada una de los grupos etarios. Nuestro país cuenta con todos los aspectos necesarios para poder llevar una alimentación saludable por ende tener un hábito alimentario bueno y tener salud. Por falta de educación o desconocimiento de las administradoras de casa, sobre los nutrientes que brinda los alimentos los menús de los hogares han sufrido grandes cambios con el pasar del tiempo.

Los hábitos alimentarios están relacionados con diferentes factores: económicos, ambientales y sociales. Los malos hábitos alimentarios han aumentado con la globalización (esto ha influenciado a que) existan muchos alimentos procesados de bajo valor nutritivo que hoy en día se consumen con más frecuencia en la mayoría de los hogares, ésta sea de bajos recursos o de altos recursos económicos.

El tiempo y el no tener horario fijo de cada tiempo de comida al día es el primer factor que lleva a una mala alimentación y por ende existe y empiezan los malos hábitos alimentarios conduciendo a una mala nutrición.

La importancia de esta investigación radica en que la información que se obtenga sobre la identificación de los hábitos alimentarios y la comparación que se realice entre los grupos de estudio de los adultos jóvenes y los adultos mayores que son los grupos de estudio seleccionados para esta investigación contribuirá en cierto modo a enfocar medidas dentro de los programas de salud vigentes en el país, tendientes a mejorar el estado nutricional de la población en estudio teniendo en cuenta los factores que ayudan a llevar un hábito alimentario adecuado.

En este trabajo por formar parte de la investigación de un macro proyecto de la Universidad Técnica del Norte de la Facultad Ciencias de la Salud se estudió únicamente con grupos específicos de personas.

## **1.4. Objetivos**

### **1.4.1. Objetivo general**

Evaluar los hábitos alimentarios en grupos de adultos jóvenes (18-30 años de edad) y adultos mayores (>60 años de edad), de la población de Tanguarín durante el período 2017.

### **1.4.2. Objetivos específicos.**

- Determinar los hábitos alimentarios en grupos de adultos jóvenes (18-30 años de edad) y adultos mayores (>60 años de edad), de la población de Tanguarín durante el período 2017.
- Comparar hábitos alimentarios en grupos de adultos jóvenes (18-30 años de edad) y adultos mayores (>60 años de edad), de la población de Tanguarín durante el período 2017.
- Identificar el patrón alimentario en grupos de adultos jóvenes (18-30 años de edad) y adultos mayores (>60 años de edad), de la población de Tanguarín durante el período 2017.

### **1.5. Preguntas directrices.**

- ¿Cuáles son los hábitos alimentarios en grupos de adultos jóvenes (18-30 años de edad) y adultos mayores (>60 años de edad), de la población de Tanguarín durante el período 2017?
- ¿Qué similitudes y diferencias hay entre hábitos alimentarios en grupos de adultos jóvenes (18-30 años de edad) y adultos mayores (>60 años de edad), de la población de Tanguarín durante el período 2017?
- ¿Cuál es el patrón alimentario que presentan los grupos de adultos jóvenes (18-30 años de edad) y adultos mayores (>60 años de edad), de la población de Tanguarín durante el período 2017?

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Hábitos alimentarios.**

Según la Organización Panamericana de la Salud el Hábito alimentario es: “el conjunto de Costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos, seleccionan, preparan y consume los alimentos, influidos por la disponibilidad de éstos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos”.

Otra definición señala que los hábitos alimentarios son costumbres y tradiciones que conforman a un pueblo las cuales se caracterizan por los alimentos que más consumen en dicha población, entre los factores que complementan para un buen hábito alimentario son la parte, económica, social, cultural y la religión. También se puede definir el hábito alimentario como comportamiento individual o social, las cuales pueden ser adaptados de manera directa o indirecta.

La elección de alimentos supone un proceso de comportamiento mental que influye en los hábitos alimentarios y que tiene implicaciones potencialmente importantes para la salud y para el desempeño a nivel físico y mental (2)

Los hábitos alimentarios son costumbres donde el individuo comprende , destaca la calidad y la cantidad de los alimentos para sus fines, en esta también se incluye las formas de preparación que son un componente importante para la adaptación de un hábito alimentario saludable mientras que las condiciones sociales influye en la mayoría de su entorno, ya que si no tienen disponibilidad de los alimentos ya sea por falta de economía o por el ambiente que los rodea no es factible una alimentación saludable y por ende una estilo de vida inadecuado que embarga un mal hábito alimentario.

### **2.1.1. Hábitos alimentarios en el Ecuador.**

Según la ENSANUT del 2011-2013 seis de cada diez ecuatorianos están fuera de la relación normal de peso y talla: 41% de la población presenta sobrepeso y 22% obesidad (2).

Los datos según ENSANUT señalan la prevalencia de sobrepeso y obesidad a nivel nacional de 20 a  $\geq 60$  años con (62.8%) lo que nos indica un número de 4'876, 076. De acuerdo a la fuente SABE I (2010): Adultos mayores  $> 60$  años están con un (59.0%) en número es 682,109 lo que nos indica un total de la población con sobrepeso y obesidad de un total de 5' 558,185 a nivel del país.

En una investigación realizada en Ecuador por la Universidad de Cuenca en el año 2016 sobre el estado nutricional y hábitos alimenticios del Adulto mayor jubilado, a quien se aplicó el MNA (Mini Nutricional Assessment) aplicado a los 60 encuestados; de las cuales el 95% están con un estado nutricional normal, para la segunda parte de cribaje continuaron solo tres de ellos dando como resultado lo siguiente; el 3% presenta riesgos de mal nutrición y el 2% de mal nutrición. Con respecto a los ítems que contempla el formulario MNA (Mini Nutricional Assessment), que hace referencia al estado nutricional, los resultados encontrados no fueron favorables en la presente investigación, por lo que se tuvo que tomar los parámetros establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud), que son peso normal 18.5-24Kg/m<sup>2</sup>, sobrepeso 25-30 Kg/m<sup>2</sup> y obesidad mayor a 30 Kg/m<sup>2</sup> , obteniendo como resultados lo siguiente: el 47% de los jubilados se encuentran dentro del parámetro del 18.5 al 24 kg/m<sup>2</sup> que equivale a tener un peso normal, mientras que el 37% se encuentran con sobrepeso y están ubicado en el parámetro 25 al 30 kg/m<sup>2</sup> , y el 16% con obesidad que les sitúa en el parámetro mayor al 30 kg/m<sup>2</sup>, un 3% se encuentra en riesgo de malnutrición y un 2% tiene malnutrición estos dos últimos grupos fueron clasificados de acuerdo al formulario MNA (Mini Nutricional Assessment), encontrando una ligera concordancia con el estudio de Alba D. y Mantilla S. en donde el 13% de los adultos mayores presento riesgo de desnutrición o bajo peso, y el 36,7 % presento riesgo de sobre peso y obesidad (3)

Gonzales, J., Bogotá, 2011, en su investigación: “Evaluación del estado nutricional de un grupo de adultos mayores según la clasificación del MNA”, al indagar los hábitos alimenticios obtuvo que 70% de adultos mayores ingieren dos comidas completas al día, 24% las 3 comidas y el 6% una sola comida. El 60% no consume lácteos, 86% no consume carne, pescado o aves y 54% no consume frutas y verduras, en tanto que en esta investigación el 63,3% y el 75,6% consumen frutas y verduras, el 70% y el 67% ingieren carne y pescado, el 33,3% y el 43% beben lácteos y agua una vez por semana. Es importante resaltar que los adultos mayores en su hogar el 100% preparan su cena, el 93,3% el desayuno y el 83,3% su almuerzo, con relación al estudio de Alba D. y Mantilla S. realizado en el año 2013 efectuado en Ibarra encontró que un alto porcentaje de adultos mayores comen tres veces al día. (3)

Se encontró respecto de los hábitos alimentarios los adolescentes ecuatorianos presentan un aumento del 28% en el consumo de comidas procesadas, rápidas, bebidas gaseosas o energizantes cuyo consumo está vinculado con el estilo de vida moderno. (Ochoa & Villacreses, 2014). De acuerdo con datos de la ENSANUT 2011 -2013 el 81,5% de adolescentes encuestados entre 12 y 19 años sobre la calidad de vida señalan consumir bebidas gaseosas, comida rápida como papas fritas, hamburguesas, pizza, en los últimos siete días anteriores a la encuesta, mientras que el consumo de snacks salados y dulces llega a un 64% de la población adolescente. (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, 2013) (4)

### **2.1.2. Consumo de alimentos a nivel nacional en el Ecuador.**

Según la ENSANUT del 2011-2013 en promedio, los ecuatorianos consumen 240 gramos al día de panes y cereales. Cuando se analizan los datos por grupos de edad se observa que el consumo aumenta progresivamente hasta los 30 años, y luego decrece ligeramente. Con respecto al sexo, se observa que, en promedio, los hombres consumen mayor cantidad de panes y cereales que las mujeres para todos los grupos etarios; el consumo promedio de leguminosas es 42 gramos/ día a escala nacional; con relación al consumo de oleaginosas se observa que las mujeres de 9 a 13 años presentan en promedio un mayor consumo de oleaginosas (27 g), en comparación con el resto de

la población, el consumo de oleaginosas es mayor en mujeres respecto a hombres para todos los grupos etarios, con excepción de la población de 1 a 3 y de 14 a 18 años; en el Ecuador el consumo promedio de frutas y verduras, tanto en hombres como en mujeres de los distintos grupos etarios, no llega a cumplir con las recomendaciones internacionales, La población ecuatoriana consume 129 gramos/día de raíces, tubérculos y plátanos. Al analizar los datos por sexo se observa que el consumo es mayor en hombres respecto a mujeres para todos los grupos etarios. En relación al consumo de carnes y embutidos aumenta progresivamente conforme se incrementa la edad, y disminuye a partir de los 51 años. Con respecto al género, los hombres consumen en promedio mayor cantidad de carnes y embutidos que las mujeres para todos los grupos etarios. El consumo de huevos es homogéneo entre los distintos grupos etarios, así como entre hombres y mujeres.

Dentro de los alimentos que contribuyen al consumo diario de energía, proteínas, carbohidratos y grasa a escala nacional como en todas las subregiones del país, particularmente en la Costa rural se encuentra el arroz. Otros alimentos como el pan, el pollo, el aceite de palma y el azúcar se ubican después del arroz entre los alimentos que más contribuyen al consumo diario de energía a nivel nacional, así como por subregión (2)

Producto que se consume con más frecuencia lo cual brinda directamente energía y calorías es el arroz que ocupa un 33%, pan el 7%, pollo 6% aceite de palma 5%, azúcar al 5% y otros esta con un 44% según la encuesta nacional de nutrición 2011-2013.

Al mismo tiempo que las proteínas están con el siguiente orden en porcentajes y productos, otros 42%, arroz 18%, pollo 18%, carne de res 8%, pescado y mariscos 8%, queso 5%

Productos relacionados con los carbohidratos que se consume a escala nacional en donde se puede conocer los porcentajes que tienen cada uno de los productos que son consumidos ejemplos a conocer; otros 29%, arroz 48%, azúcar 8%, pan 6%, papa 5%, plátano 4%.

Productos relacionados con grasa total que es consumido a nivel nacional otros 41%, aceite de palma 20%, pollo 15%, pan 9%, carne de res 8%, queso 7%.

Consumo de carbohidratos en Hombres 29.7% mujeres 28.7%, indígena 46.4%, afro ecuatoriano 27.2%, montubio 39%, mestizo, blanco 27.3%. Sierra urbana 22.8%, Sierra rural 39.2%, Costa urbano 28.4%, Costa rural 44%, Amazonia urbana 24.7%, Amazonia rural 35.8%, Galápagos 18.8%, Quito 14.1%, Guayaquil 28%.

Consumo de grasa en hombres 4.8% mujeres 7.2%, indígena 2.7%, afro ecuatoriano 8.6%, montubio 2.6%, mestizo, blanco 6.4%. Sierra urbana 8.2%, Sierra rural 3.9%, Costa urbano 4.8%, Costa rural 2.9%, Amazonia urbana 6.1%, Amazonia rural 3.3%, Galápagos 3.8%, Quito 11.4%, Guayaquil 5.7% estos datos son según ENSANUT 2011-2013 (4).

#### **2.1.2.1. Consumo promedio de frutas y verduras por sexo, edad, a escala nacional (g/d).**

El consumo de frutas y verduras en hombres de 19 a 30 años es de 200 g/d y en mujeres de 178 g/d y en hombres de 51 a 60 años de edad es de 171 g/d y en mujeres es de 192 g/d y un total nacional de 183 g/d y lo recomendado es de 400g/d según la última encuesta nacional de nutrición 2011-2013 a nivel nacional (4)

#### **2.1.3. Aproximación a enfermedades crónicas en el Ecuador.**

Ecuador es uno de los países donde la prevalencia de diabetes en población de 10 a 59 años a escala nacional, por grupos de edad (glucemia >126mg/dl).

Entre estas tenemos a los grupos de edad de 20 a 29 años de edad que están en un porcentaje de 0.5% con índice de glucemia > 126 mg/dl, y adultos mayores a > 60 años son un total 146.022 de la población total a nivel nacional.



### **2.1.3.1. Prevalencia de valores alterados de tensión arterial a escala nacional y por grupos de edad (%).**

Tenemos un total de 3' 187, 665 personas que son pre hipertensos a nivel nacional y un número de 717, 529 personas que tienen hipertensión arterial de los cuales los de 20 a 29 años de edad ocupa el 3.2% lo que nos indica que están con hipertensión arterial a escala nacional y 32.7% son pre hipertensos según la encuesta nacional (ENSANUT) 2011-2013.

Gracias a los malos hábitos alimentarios inducidos desde la infancia por las madres de familia o los cuidadores directos del niño, el pueblo ecuatoriano sufre de enfermedades crónicas no transmisibles relacionados directamente con la alimentación que a lo largo del tiempo hace sobresalir el tipo de alimentación que lleva la población entre estas tenemos, la diabetes, HTA, sobrepeso, obesidad que se puede observar en las encuestas de ENSANUT 2013 las cuales se las puede mejorar o tratar con hábitos alimentarios saludables conjuntamente con la actividad física para una buena salud de la población en general del Ecuador o de la población en estudio.

El exceso de sedentarismo en nuestro país influye bastante en las enfermedades ya mencionadas anteriormente, la falta de actividad física hace que las personas sean más propensas en adquirir estas enfermedades.

En la población adolescente del área urbana, se evidencia la obesidad es más frecuente en jóvenes inactivos que no realizan o tienen un bajo nivel de actividad física. (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, 2013) Con respecto de los hábitos alimentarios los adolescentes ecuatorianos presentan un aumento del 28% en el consumo de comidas procesadas, rápidas, bebidas gaseosas o energizantes cuyo consumo está vinculado con el estilo de vida moderno (5).

#### **2.1.4. Factores que determinan los hábitos alimentarios.**

En casi todos los países, los factores sociales y culturales tienen una gran influencia sobre los tipos de alimentos que consume la gente, como preparan sus alimentos, las prácticas alimentarias y los alimentos que prefieren (5)

Para la determinación de los hábitos alimentarios, se debe tener en cuenta la parte sociocultural y la parte económica ya que son uno de los determinantes más importantes sin aislarnos del tipo de educación que han recibido durante la infancia por distintos medios.

Los hábitos alimentarios están relacionados con las creencias, costumbres que tengan cada población por el cual el temático sobre la elección de los alimentos para el consumo de los individuos se genera cada vez más en diferentes tipos de ámbitos por todas las implicaciones que conlleva para determinar o establecer un hábito alimentario, uno de los factores que podría ser el más importante es lo cultural y socioeconómica.

Un estudio realizado en España (Jáuregui y Bolaños, 2011), menciona que el factor más importante para elegir los alimentos es el atractivo sensorial, seguido por el precio de los alimentos, y añade la salud y la comodidad en la preparación de los alimentos como factores importantes (6)

En un estudio realizado sobre Conocimientos, percepciones y comportamientos relacionados con el consumo de sal, la salud y el etiquetado nutricional en Argentina, Costa Rica y Ecuador, 2012, se encontró dentro de los resultados que el consumo de sal varía en las áreas rurales y urbanas de los tres países. Para la mayoría de los entrevistados, los alimentos no se podrían consumir sin sal y solo las personas que consumen una cantidad excesiva de sal tendrían riesgos para la salud. Se desconoce que los alimentos procesados contienen sal y sodio. Aunque no medían la cantidad de sal agregada a las comidas, los participantes consideraban que consumían poca sal y

no percibían su salud en riesgo, además en Ecuador, no había salero en la mesa utilizada para comer (7)

## **2.2. Patrón alimentario**

Un patrón alimentario está estructurado específicamente por elementos importantes que son; sociales y regionales por las características que tienen en su entorno.

De este modo un patrón alimentario está establecido por dos factores el cultural y económico, el cultural porque tenemos que surgir en su entorno por la existencia de alimentos seleccionados por cultura las cuales son diferentes en cada cultura en cada población, y lo económico por que incorpora las transformaciones estructurales por el ingreso económico que tiene cada una de las familias dependiendo del nivel social que tengan.

Un patrón alimentario lo construye cada una de las poblaciones o regiones ya que es un conjunto de productos que un individuo, familia o grupo de personas consumen de manera ordinaria de acuerdo a las condiciones que tengan y tiene que ser consumido en menos de 24 horas por lo menos que tenga cada población tenemos que tener en cuenta la producción, almacenamiento, elaboración, distribución, y consumo de alimentos.

## **2.3. Frecuencia de consumo**

Frecuencia de consumo de alimentos consiste en un listado de alimentos que está estructurado por algunos grupos de alimentos. A través de estas preguntas estructuradas se puede saber los alimentos que con frecuencia consumen en los hogares esta sea diariamente, semanalmente, quincenal, mensual.

Una de las ventajas de esta herramienta es fácil y útil para la caracterización del consumo de los alimentos para cada una de la población determinada. Y es relativamente fácil al momento de la recolección por que los grupos de los alimentos

están agrupados y no puede alterar los datos recolectados de los participantes. El cuestionario de frecuencia de consumo es una de la encuesta relacionado directamente con la parte dietética no tienen ningún tipo de complejidad al momento de aplicarlo.

Para la aplicación del cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos se tiene que tratar de alcanzar el objetivo que se tenga en la investigación para que de esta manera se realice y se alcance una información de calidad.

Los cuestionarios semicuantitativos de frecuencia de consumo se han convertido en una alternativa ya que, además de su bajo costo, son el único instrumento que busca precisamente recabar la ingesta habitual de los individuos al preguntarles directamente la frecuencia con que consumen los alimentos (8)

La frecuencia de consumo se evalúa por medio de una tabla con casillas para respuestas de opción múltiple, o bien mediante preguntas independientes sobre la frecuencia con que se consume un alimento o bebida en concreto 2,3. Las categorías de frecuencia van desde nunca o menos de una vez al mes hasta 6 o más veces al día y los encuestados tienen que elegir una de las opciones. La mayoría del cuestionario de Frecuencia de consumo de alimentos (CFCs) utilizan nueve respuestas posibles. Se han utilizado distintas opciones de respuesta para mejorar la calidad de los datos y reducir la sobrecarga de los encuestados (9)

#### **2.4. Enfermedades relacionadas con la mala alimentación.**

Las Enfermedades no transmisibles (ENT), también conocidas como enfermedades crónicas, tienden a ser de larga duración y resultan de la combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales.

Las ENT afectan a todos los grupos de edad y a todas las regiones y países. Estas enfermedades suelen asociar a los grupos de edad más avanzada, pero los datos muestran que 15 millones de todas las muertes atribuidas a las ENT se producen entre los 30 y los 69 años de edad. Más del 80% de estas muertes “prematargas” ocurren en

países de ingresos bajos y medianos. Niños, adultos y ancianos son todos ellos vulnerables a los factores de riesgo que favorecen las ENT, como las dietas malsanas, la inactividad física, la exposición al humo del tabaco o el uso nocivo del alcohol (10)

Las enfermedades relacionadas con la alimentación son conocidas como enfermedades crónicas, las cuales se da por tener malos hábitos alimentarios causantes de muertes masivas en todos los países en vías de desarrollo y subdesarrollo estas enfermedades son de larga duración una vez adquirida no se puede curar solo se puede tratar en las cuales los controles tienen que ser constantes, estas ECNT están relacionados de manera directa con la pobreza, o una ingesta excesiva de alimentos inducidos por los malos hábitos o puede ser por falta de alimento por lo cual es de suma importancia saber el nivel económico de las poblaciones (10)

## **2.5. Adulto mayor**

A lo largo de la etapa de vida del adulto mayor, el organismo experimenta una serie de cambios metabólicos, entre ellos, el peso, talla, niveles de agua en el cuerpo y la capacidad de absorber.

Adulto mayor una etapa de la vida que es marcado por un marcador cronológico, los 60 años de vida se considera una etapa final de la vida la cual tienen que disfrutar con tranquilidad de la familia y tratar de llevar una vida sin problemas.

También en esta edad es donde el adulto mayor tiene dificultades en la mayoría de los aspectos que se puedan ver y el más común y que puede conocer es la salud en ésta el adulto mayor refleja la vida que ha llevado durante toda su vida; si ha llevado una alimentación saludable más actividad física, el adulto mayor puede tener condición física y salud al mismo tiempo que si ha llevado una mala alimentación el adulto mayor tendrá dificultades en la salud y no podrá cambiar su hábito de consumir los alimentos ya que ellos están acostumbrados a una dieta ya introducidos desde la juventud.

Según el Plan Nacional de Envejecimiento de Perú el envejecimiento es como proceso, que se inicia con el nacimiento de las personas y que en sí mismo constituye uno de los mayores logros de la humanidad. En este sentido, de acuerdo a nuestra legislación y desde el punto de vista cronológico de la vejez, se entiende por persona adulta mayor a aquella que tenga 60 o más años de edad Tal como lo señala el Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía (CELADE) -División de Población de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), existen diversos modelos para entender y conceptualizar la vejez como etapa de vida, entre los que destacan el de edad cronológica, el de edad fisiológica y el de edad social, sin embargo es necesario partir de un concepto principal para el diseño de nuestras políticas, ya que ello orientará las intervenciones dirigidas a este grupo poblacional (11)

### **2.5.1. Alimentación del adulto mayor**

La alimentación en el adulto mayor debe ser seleccionada equilibrada o balanceada en carbohidratos, grasa y proteína, alimentos ricos en fibra para la buena digestión que ayuden al buen funcionamiento del cuerpo y así cubrir todas la necesidades diarias, por otra parte es preocupante ver como no se cumple la buena alimentación que es la parte fundamental e importante para cubrir los requerimientos y necesidades diarias, y éstas no se cumplen por algunos factores entre los que está presente la económica y la falta de disposición de los alimentos.

La población de adultos mayores se viene incrementando en el país y su problemática es compleja. Es un grupo de riesgo, con problemas de salud y nutrición causados por una serie de factores, entre ellos los socioeconómicos (12)

El no tener una actividad diaria sea por varias razones el adulto mayor empieza a atrofiarse los huesos por falta de movilidad y las dolencias aparecen si el adulto sufría alguna enfermedad puede aparecer otras que dificulten la alimentación de dicho paciente y por ende empiezan los malos hábitos, las malas costumbres y al no consumir alimentos adecuados no cubre los requerimientos para las necesidades diarias de las personas.

El no estar ocupado genera enfermedades, aparecen las dolencias y si ya estaban enfermos aparecen nuevas, por ello es de suma importancia la alimentación y que nunca dejen de estar activos.

### **2.5.2. Causas de la mala nutrición en el adulto mayor.**

Existen varias causas que hacen que el adulto mayor tenga una mala nutrición entre estas tenemos:

- Edad avanzada
- Enfermedades
- Social
- Economía
- La incapacidad física.

### **2.5.3. Fundamentación sociológica**

Casi todos los artículos científicos nos indican que la vejez comienza a partir de los 60 años de edad, de manera que una vez llegado a la vejez el objetivo debe ser de lograr una vejez satisfactoria para lo cual se debe comenzar desde muy joven para lograr dicha vejez. En muchos casos el hombre es quien se encarga de acelerar el deterioro físico y mental algunos de los factores que influyen es la alimentación, poca actividad física, trabajo excesivo y el no tener una vida social y el desinterés por la vida quien envejece en la parte psicológica.

### **2.6. Adulto joven**

Casi todos los artículos científicos nos indican que la vejez comienza a partir de los 60 años de edad. En muchos casos el hombre es quien se encarga de acelerar el deterioro físico y mental, algunos de los factores que influyen es la alimentación, y poca

actividad física, trabajo excesivo y el no tener una vida social y el desinterés por la vida quien envejece en la parte psicológica. (13)

### **2.6.1. Alimentación en el adulto joven**

La alimentación en los adultos jóvenes se concentra más en alimentos de alto valor calórico lo cual no aporta los nutrientes suficientes para una nutrición adecuada, los alimentos más consumidos son alimentos de comida rápida ya sea por el tiempo que dispongan por varios motivos que pueden ser, en esta edad es donde los individuos están independizando o integrándose a la sociedad, la alimentación es lo menos que les importa en esta edad porque siempre estará otras cosas por encima de su propia alimentación sin saber que por la mala alimentación pueden contraer enfermedades crónicas no transmisibles y alterar al desarrollo físico y mental.

La dieta de los jóvenes se caracteriza por tener un alto contenido de carbohidratos azúcares y grasas y entre estas también tenemos un alto consumo de sodio en comparación de frutas y verduras que aportan vitaminas y minerales que son muy insignificantes en comparación de lo que deben consumir para las necesidades que se debe cubrir diariamente.

### **2.7. Consumo de sal al día**

La sal de mesa es un compuesto de cloro (Cl) y sodio (Na) que en química se denomina cloruro de sodio NaCl. (14)

La sal aporta al ser humano los minerales que necesitan, como el cloro y sodio, dos iones necesarios para regular el equilibrio de líquidos en el organismo, el pH sanguíneo, la conducción de estímulos nerviosos etc. Son por lo tanto componentes imprescindibles en la dieta.



El consumo de sal es muy importante en la vida diaria de los seres vivos, ya que el sodio es uno de los macro minerales más importantes, que ayuda a cumplir con diversas funciones en el organismo.

El sodio lo podemos encontrar en diferentes tipos de alimentos de forma natural la cual es suficiente para cubrir los requerimientos o necesidades diarias, indicados por la OMS que es de 2 a 5 g de sodio al día.

Estas recomendaciones son válidas para todas las personas como para personas con tensión arterial, mujeres embarazadas y personas que no padecen de ninguna enfermedad relacionada con el sodio.

Según la OMS la disminución de sodio en la dieta diaria reduce de forma significativa la tensión arterial sistólica y diastólica en los adultos, un mayor consumo de sal se asocia con un riesgo más alto de accidentes cerebrovasculares (ACV) (15)

Un estudio realizado en Costa Rica, Argentina y Ecuador muestra con relación a los conocimientos que tienen la población investigada sobre el sodio y la sal. En Ecuador Argentina algunos refirieron conocer las recomendaciones internacionales de consumo diario de sal: “una cucharada pequeña de sal” o “5 gramos al día”, respectivamente. En Costa Rica, la mayoría refirió que desconocía esas recomendaciones. Participantes de Argentina y Ecuador refirieron, además, que el consumo de sal podría representar un problema de salud en ancianos o mujeres embarazadas. Aunque la mayoría refirió que el consumo excesivo de sal podría ser perjudicial para quienes padecían enfermedades crónicas no transmisibles como hipertensión arterial, insuficiencia renal crónica o diabetes, en Costa Rica y Ecuador desconocían que eran estas y las confundían una con otra.

En este mismo estudio de Consumo de sal y alimentos fuentes de sodio los resultados muestran, en los tres países se observó que no se medía la cantidad de sal que se agregaba a las comidas. En Costa Rica, la mayoría consideraba que la cantidad de sal

que consumen al día es solo la que le agregan a los alimentos y, a diferencia de lo observado en Ecuador, no había salero en la mesa utilizada para comer (16)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda reducir la ingesta de sodio para reducir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebro vascular y cardiopatía coronaria en adultos. La OMS recomienda reducir el consumo de sodio en los adultos a menos de 2 gr por día (5 gr/por día de sal), el consumo máximo recomendado para adultos es de 2 gramos de sodio/día debe reducirse para que sea proporcional a las necesidades energéticas del niño.

## **2.8. El consumo diario del agua**

Cada molécula de agua se compone de dos átomos de hidrogeno unidos por enlaces covalentes a un átomo de oxígeno. El agua es el eje principal de nuestro cuerpo y representa el 70 % del peso corporal, cada organismo de nuestro cuerpo depende del agua esta se para eliminar toxinas o para mantener hidratado todos los órganos y tejidos.

El agua es fundamental para todas las formas de vida conocidas, el cuerpo humano está compuesto entre un 55% y un 75% de agua, dependiendo de edad y sexo. Tanto dependemos de la misma, que se sabe que podemos vivir semanas sin comer, pero sólo unos días, sin agua.

Múltiples referencias dan cuenta de la importancia vital de este elemento en la vida de las personas. Sin embargo, en los últimos años, la aparición de informaciones erróneas o mal transmitidas a lo largo del tiempo, han generado en la población dudas, creencias o mitos acerca del agua, los cuales podrían influir en la ingesta de líquidos. Es frecuente en la población sostener conceptos, como, por ejemplo, “tomar líquidos sólo cuando se siente sed”, que no se enmarcan en ninguna evidencia científica.

Cada día se pierde agua a través del sudor, de la orina, de la respiración y de las heces fecales. Por eso se debe estar reemplazando constantemente lo que pierde. Pero ¿Cómo saber cuánta agua necesitas? Esto también depende de cada persona: de su estilo de

vida, de su actividad física y de los factores ambientales como el clima. En general, los médicos recomiendan entre 8 y 9 vasos de agua.

Según una publicación de la European Food Safety Authority (EFSA) realizada en el año 2010 y publicada nuevamente en el año 2017 señala entre una de las conclusiones a las que ha llegado es que, para el agua, una ingesta diaria de 2 litros se considera suficiente en las mujeres, y 2,5 litros en el caso de los hombres.

Tras una revisión exhaustiva de la evidencia, el Panel ha decidido que la ingesta diaria de agua total debería incluir agua, bebidas de todo tipo y agua proveniente de los alimentos.

El Panel ha concluido que se pueden calcular la ingesta de agua adecuada para niños a partir de la ingesta observada, ajustada para una relación agua-energía deseada y para la varianza interindividual, particularmente en estudios en los cuales la contribución de agua de los alimentos ha podido ser evaluada. Los valores obtenidos han sido: 1.300 ml/día para niños y niñas de 2 a 3 años; 1.600 ml/día para niños y niñas de 4 a 8 años de edad; 2.100 ml/día para niños de 9 a 13 años de edad; 1.900 ml para niñas de 9 a 13 años de edad. Los adolescentes mayores de 14 años se consideran adultos en cuanto a la ingesta de agua recomendada y por lo tanto se aplican las recomendaciones para adultos. (17)

El Panel no encontró datos sobre la ingesta de agua habitual en mujeres embarazadas y propone la misma ingesta que la de mujeres no gestantes, con un aumento en proporción al aumento de ingesta de energía (300 ml/día). El Panel recomienda una ingesta de agua para mujeres en periodo de lactancia de unos 70 ml/día por encima de la ingesta recomendada en mujeres que no están en periodo de lactancia.

Estas recomendaciones sólo son aplicables en condiciones de temperatura ambiental moderada y niveles moderados de actividad física. Las pérdidas de agua producidas debido a condiciones extremas de temperatura y ejercicio físico, que pueden ser de hasta 8.000 ml/día, deben ser repuestas con cantidades apropiadas. En estas

situaciones las pérdidas concomitantes de electrolitos deben compensarse para evitar alteraciones osmolares (17)

Un estudio realizado a personas adultos mayores en Lima-Perú nos indica que, el consumo de agua hallado en este grupo es preocupante, debido a que un bajo consumo lleva al riesgo de deshidratación y se produce de una manera crónica, modifica la capacidad del organismo para mantener la homeostasis en cualquier situación fuera de lo normal, pudiendo afectar la salud del individuo. De manera similar, otro estudio realizado en Chile con dos grupos de adultos mayores de niveles educativos distintos, encontró que la alimentación era inadecuada en cantidad y calidad respecto al grupo de nivel educativo bajo, y su frecuencia de consumo estaba por debajo de las recomendaciones del Ministerio de Salud de Chile, especialmente respecto al consumo de lácteos y de agua en ambos grupos (18)

## **2.9. Recordatorio de 24 horas**

En el recordatorio de 24 horas, se le pide al entrevistado que recuerde e informe todos los alimentos y bebidas consumidas en las últimas 24 horas o del día anterior. El recordatorio es usualmente realizado por entrevista personal o más recientemente por vía telefónica, asistido por una computadora o usando un formulario para ser llenado a lápiz.

Es crucial que los entrevistadores estén debidamente entrenados en la administración del formulario de recordatorio de 24 horas, porque la recolección de la información se lleva a cabo por medio de preguntas dirigidas. Idealmente, los entrevistadores deben ser dietistas o nutricionistas; sin embargo, esta tarea también puede ser llevada a cabo efectivamente por personas que no sean nutricionistas pero que hayan sido capacitados en el uso de instrumentos estandarizados. Todos los entrevistadores deben estar familiarizados con los alimentos disponibles en el mercado y con prácticas de preparación, e incluso teniendo alimentos predominantes en la región o alimentos étnicos.

Usualmente la entrevista es estructurada con preguntas dirigidas, para ayudar al entrevistado a recordar todos los alimentos consumidos durante el día. Un estudio encontró que individuos bajo entrevista dirigida reportaron un 25% más de consumo dietético que los entrevistados sin preguntas dirigidas. La pregunta dirigida es especialmente útil para recolectar detalles necesarios, tales como la forma que fueron preparados los alimentos. También es útil en la recolección de muchos alimentos que originalmente no fueron reportados, tales como aditivos comunes en las comidas (mantequilla en las tostadas) y tiempos de comida originalmente no reportados, (refacciones y bebidas durante los momentos de descanso). Sin embargo, a los entrevistadores se les debe proporcionar preguntas neutrales de sondeo estandarizadas para evitar conducir el entrevistado a respuestas específicas cuando realmente no recuerdan o no saben que responder. Actualmente las encuestas dietéticas nacionales emplean un sistema de revisión múltiple, en el cual la ingesta es revisada más de una vez en un esfuerzo para recordar comidas olvidadas, e incluye una "lista de alimentos olvidados" de aquellos que comúnmente se omiten en los recordatorios de 24 horas. Una entrevista de recordatorio de 24 horas que utiliza este sistema, usualmente es realizada en 30 a 40 minutos. Es esencial un sistema de control de calidad para minimizar errores e incrementar la confiabilidad de la entrevista de recordatorio de 24 horas y su codificación. Tal sistema debe incluir un protocolo detallado para la administración, entrenamiento y sesiones de reentrenamiento para los entrevistadores, recolección y codificación duplicada en algunos recordatorios a lo largo del periodo del estudio y del uso de una base de datos para análisis de nutrientes (19)

## **2.10. Requerimientos de calorías y macronutrientes (proteínas, grasas, hidratos de carbono) en adulto joven y adulto mayor**

El requerimiento de un nutriente se define como la cantidad necesaria para el sostenimiento de las funciones corporales del organismo humano dirigidas hacia una salud y rendimiento óptimos.

El requerimiento de nutrientes del ser humano está influido por la esencialidad y función del nutriente, por diferencias individuales, factores ambientales y por la adaptación al suministro variable de alimentos.

El establecimiento del requerimiento diario de cada uno de los nutrientes necesita de un conocimiento exacto de fisiología nutricional sobre su digestión, absorción, transporte celular, metabolismo, retención y excreción. La retención de nutrientes depende fundamentalmente de su capacidad de almacenamiento en el organismo. (20)

Las recomendaciones dietéticas diarias se definen como la cantidad de un nutriente que se considera apropiada para cubrir los requerimientos nutricionales de casi todos los individuos (98%) de un grupo homogéneo de población sana de igual edad, sexo y con condiciones fisiológicas y estilos de vida similares.

La energía derivada de los alimentos es utilizada por el organismo humano para realizar todas sus funciones, incluidas la síntesis de tejidos y diversas sustancias, la actividad de células y órganos, los movimientos y los procesos metabólicos.

El Requerimiento Estimado de Energía (REE) corresponde a la ingesta dietética de energía necesaria para mantener el balance energético en personas sanas de una determinada edad, sexo, peso, talla y nivel de actividad física (NAF) coherente con un buen estado de salud. (21)

### **2.10.1. Recomendaciones dietéticas**

El Requerimiento Estimado de Energía (REE) representa el promedio de las necesidades de energía para cierto número de días, y la ingesta recomendada de energía es la cantidad que en promedio debería ser ingerida diariamente durante cierto número de días, a fin de mantener el equilibrio energético. Esto no significa que REE sea constante cada día, ni implica que la cantidad exacta de energía debe ser ingerida cada día. Considerando que la actividad física y los hábitos alimentarios pueden mantener un patrón semanal. Los requerimientos en hombres adultos jóvenes de 18 – 29.9 años

de edad, es de 2,600kcal/día con una actividad liviana, 3,100 con una actividad moderada, 3,650 kcal/d actividad intensa y en adultos mayores de 60 años en adelante 2,100kcal/d con actividad liviana, 2,350kcal/d con actividad moderada y 2,850kcal/d actividad intensa, en mujeres adultos jóvenes de 18- 29.9 años de edad los requerimientos son de 2.050kcal con una actividad liviana, 2,300 kcal/d con actividad moderada, 2,750kcal con actividad intensa y en mujeres adultos mayores de 60 años tenemos 1,800 kcal/d con una actividad liviana, 2,000kcal/d con actividad moderada, 2,450kcal/d con una actividad intensa. (21)

### **2.10.2. Fuentes de alimentarias**

La energía requerida por el organismo humano es provista por la energía química contenida en los macronutrientes de los alimentos (proteína, grasa e hidratos de carbono) y en etanol.

El etanol no es considerado como un alimento, no se debe subestimarse su contribución al total de energía, sobre todo en poblaciones con alto consumo de bebidas alcohólicas, se trata de calorías vacías porque solo aportan energías y no contribuyen con otros nutrientes.

### **2.10.3. Proteína**

Las proteínas de los alimentos son indispensables para la vida y la salud. Las proteínas son moléculas grandes formadas por una cadena lineal de aminoácidos, que contienen un grupo amino y un grupo carboxilo enlazadas al mismo carbono de las moléculas. La calidad nutricional de las proteínas alimentarias se debe evaluar en función de su composición de aminoácidos y su digestibilidad. También se debe considerar la concentración o contenido total de proteínas en el alimento o la dieta.

Los requerimientos de proteínas se refieren a individuos sanos que comen dietas con proteínas de alta digestibilidad y un patrón óptimo de aminoácidos esenciales, por lo que es necesario hacer ajustes por el puntaje químico y la digestibilidad para calcular los requerimientos de otro tipo de proteínas. (21)

### **2.10.3.1. Recomendaciones dietéticas**

Los requerimientos de proteínas de un grupo de individuos de la misma edad y sexo siguen una distribución normal, por lo que el rendimiento promedio solo cubre las necesidades de la mitad de esos individuos.

En los adultos, el grupo de expertos FAO//WHO/UNU (2007) estableció el requerimiento promedio de 0.66g/kg/día. No obstante, la incertidumbre sobre la variabilidad entre individuos, el nivel de seguridad fue establecida como el percentil 97.5th que equivale a 0.83g/kg/d de proteína de alta calidad, valor que se esperaría satisfacer los requerimientos de la mayoría (97.5%)

La recomendación dietética diaria (RDD) de proteínas se presenta para individuos sanos con dos tipos de dieta, una con alimentos que contienen una calidad proteínica óptima y otra con una calidad proteínica de 75%. Las cifras están expresadas como gramos de proteína por kg por día para individuos con un peso correspondiente a la mediana de su grupo etario.

### **2.10.4 Carbohidratos**

Los carbohidratos son los compuestos orgánicos más abundante de la biosfera y a su vez los más diversos. A lo largo de la historia han sido la fuente primaria más abundante, disponible y económica de energía alimentaria para el hombre. La función principal de los carbohidratos proveer energía al cuerpo, especialmente al cerebro y al sistema nervios, que solamente utilizan glucosa como fuente de energía, los carbohidratos son necesarios para evitar cetosis y mejorar la utilización metabólica de las proteínas, lo que apenas requiere la ingesta de 50 – 100 g diarios, que es solo una pequeña fracción de la cantidad total de carbohidratos que normalmente se consume con cualquier dieta. Además, los carbohidratos son también importantes en el control de la glucemia y en el metabolismo del colesterol y de los triglicéridos. (21)



### **2.10.5. Grasas**

Los lípidos incluyen números de compuestos orgánicos, los lípidos de importancia son los triglicéridos, los ácidos grasos y el colesterol. Los triglicéridos o grasas son el principal componente lipídico de los alimentos y la fuente más concentrada de energía alimentaria, aportan 9 calorías (37.7kJ) por cada gramo que se oxida en el organismo. En general, los lípidos dan una textura más suave a los alimentos y aumentan su palatabilidad al absorber y retener los sabores. Por otra parte, cuando las grasas de los alimentos son digeridas, emulsificadas y absorbidas en el intestino humano, facilitan la absorción intestinal de las vitaminas liposolubles A, D Y E.

El grupo consultivo FAO/WHO 2010 considero aceptable que en adultos la grasa total de la dieta provea entre 20%-35% de la ingesta total de energía, enfatizando que el aporte energético debería ser mayor de 15% para asegurar una ingesta adecuada de AGE y facilitar la absorción de vitaminas liposolubles.

En adultos, se recomienda que la grasa total de la dieta provea entre el 20% y 30% de la energía alimentaria total. En relación a los AGS, se recomienda que no sobrepasen 10% de la energía alimentaria debido a su asociación con enfermedades cardiovasculares, y que la ingesta de AGPI se ubique entre el rango de 6%-11% de la ingesta total de energía el consumo de AG trans debe ser < 1% y el de AGMI se estima por diferencia. (21)

El Suministro Dietario Recomendado (RDA): es la ingestión dietética diaria promedio de un nutriente suficiente para abastecer los requerimientos de 97,5 % de los individuos sanos de un grupo particular de edad y sexo de la población.

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1. Tipo de estudio y diseño**

Se realizó un estudio no probabilístico, descriptivo de corte transversal, descriptivo porque se narró el fenómeno encontrado y transversal porque se realizó en un momento dado en el tiempo en la población de Tanguarín la Provincia Imbabura durante el periodo 2017.

#### **3.2. Lugar de estudio**

San Isidro de Tanguarín de San Antonio un barrio rural que se encuentra en las faldas del Imbabura.

#### **3.3. Población de estudio**

Esta investigación por ser parte de un macro proyecto se tomó en cuenta una población de 33 personas conformada de 11 adultos jóvenes y 22 adultos mayores de 60 años en adelante de la población de Tanguarín durante el periodo 2017.

#### **3.4. Criterios de inclusión**

Se tomó en cuenta todas las personas mayores adultos jóvenes (18-30 años de edad) y adultos mayores (>60 años de edad), de la población de Tanguarín durante el período 2017.

#### **3.5. Criterios de exclusión**

No se tomó en cuenta para el estudio personas con algún tipo de discapacidad y también se excluyó a personas adultas de 31 a 64 años de edad de la población de Tanguarín durante el periodo 2017 - 2018.

### 3.6. Operacionalización de variables.

VARIABLES	INDICADOR	ESCALA
Sociodemográficos	Género	Femenino Masculino
	Edad (años cumplidos)	<19 19- 30 >65
	Estado civil	Soltero Casado Unión libre Divorciado Viudo
	Ocupación	Estudiante Trabaja Ninguno
	Etnia	Indígena Mestizo
	Nivel de instrucción	Analfabeto Primaria Incompleta Primaria Completa Secundaria Incompleta Secundaria Completa Superior

Hábitos Alimentarios	Recordatorio de 24 horas % de adecuación de Kilocalorías macronutrientes: proteína, grasa, hidratos de carbono	<70 subalimentación. 90-105 normal >105 sobre alimentación
	Consumo de comida chatarra	Diario 1 x semana 2 x semana 3 x semana C/15 días 1 x mes
	Cuantos vasos de agua toma al día.	1 – 2 vasos <= 3 vasos Ninguno
	Sal adicional	Si No Nunca
	Frecuencia de consumo: Lácteos Huevos, Carnes y Mariscos.	1-3 x semana 1 x semana 2-4 x semana 5-6 x semana Diario
	Verduras, hortalizas legumbres y leguminosas Frutas Panes y Cereales:	

### **3.7. Métodos y técnicas para recolección de datos**

En la investigación se obtuvo datos de 33 personas, entre estos 11 adultos jóvenes de 18 a 30 años de edad y 22 adultos mayores de 60 años en adelante de la población de Tanguarín, para la recolección de datos se utilizó la técnica de la entrevista y se aplicó una encuesta en la que se registró datos necesarios para trabajar con la variable socio demográficas, la cual contiene información sobre: género, edad (años cumplidos), estado civil, ocupación, etnia, nivel de instrucción.

Mientras que para la recolección de datos de la variable de hábitos alimentarios se realizó un formulario de preguntas cerradas donde el entrevistado respondió a todas las preguntas que consta en el formulario en el que se registró, el consumo de comida chatarra; como por ejemplo cuantas veces a la semana consume, para cuál se utilizó la siguiente escala diario, 1 por semana, 2 por semana, 3 por semana, cada 15 días o uno por mes.

Para el recordatorio de 24 horas se preguntó que comió el día anterior desde que se levantó hasta que se acostó en los diferentes tiempos de comida, también se tuvo que enseñar las porciones en medidas caseras para que los entrevistados den porciones reales de cada uno de los alimentos que han sido consumidos, y por ende trabajar con datos verdaderos, se registró las preparaciones consumidas, se anotó también en gramos y mililitros los alimentos que conformaban cada preparación.

La información obtenida se procedió a sacar el % de adecuación de calorías y macronutrientes, para lo que se consideró esta escala: <70 = subalimentación < 90-105 = normal y <105= subalimentación.

De esta manera conocer el tipo de alimentación en la cual podemos analizar si cumple con los requerimientos adecuados que necesita nuestro organismo, estas podemos ver a través del análisis químico la cual nos indica el total de las calorías consumidas por los individuos y da a conocer el % de los valores de los macronutrientes y las calorías

en total de las personas, estos valores son los encargados de indicar si se cumple con las recomendaciones generales.

También se preguntó cuántos vasos de agua consume al día para la cual se utilizó la siguiente escala 1 a 2 vasos de agua,  $\geq 3$  vasos de agua o ninguno. Para el consumo de sal se utilizó como escala el sí o no y para finalizar se procedió a preguntar la frecuencia de consumo de alimentos en las cuales se utilizó como escala los tipos de alimentos como: Lácteos, huevos, carnes, mariscos, verduras y legumbres, frutas, panes y cereales. Gracias a la ayuda de los moradores de la población de Tanguarín se llevó a cabo la investigación.

### **3.8. Análisis de datos o resultados**

Una vez obtenidos los datos se elaboró una base de datos en el programa Excel y con el apoyo del programa EPIINFO, se pudo cruzar las variables y de esta manera se realizó las tablas que se muestra en los resultados.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS

**Tabla 1. Características sociodemográficas en grupos de adultos jóvenes (18-30 años de edad) y adultos mayores (>60 años de edad), de la población de Tanguarín durante el período 2017.**

Características sociodemográficas	N°	%
<b>Genero</b>		
Femenino	25	75,7
Masculino	8	24,2
<b>Edad cumplida</b>		
<19	1	3,3
19- 30	10	30,0
>65	22	66,6
<b>Estado civil</b>		
Soltero	11	33,3
Casado	11	33,3
Unión libre	0	00,0
Divorciado	1	3,0
Viudo	10	30,3
<b>Ocupación</b>		
Estudia	7	21,2
Trabaja	4	12,1
Ninguno	22	66,6
<b>Etnia</b>		
Indígena	0,0	00,0
Mestizo	33	100
<b>Nivel de instrucción</b>		
Analfabeto	11	33,3
Primaria Incompleta	9	27,2
Primaria Completa	2	6,0
Secundaria Incompleta	3	9,0
Secundaria Completa	3	9,0
Superior	5	15,1

Fuente: Encuesta dirigida a los adultos jóvenes y adultos mayores de la población de Tanguarín del periodo 2017.

En relación a las características sociodemográficas de los adultos jóvenes y los adultos mayores en lo que respecta a género presentan el mayor porcentaje el género femenino con el 75.7% y en un menor porcentaje el masculino con el 24.2%, lo que puede estar dado porque en la comunidad los adultos jóvenes salen a trabajar y se quedan en casa las mujeres quienes fueron entrevistadas en este estudio; en cuanto a la edad el mayor porcentaje corresponde al grupo de los adultos mayores, seguido del grupo de 19 a 30 años con un 30%. En relación al estado civil, con similares porcentajes se muestran los solteros y casados con un 33.3% seguido de viudo con un 30.3% y en un menor porcentaje los divorciados con 3.0%; con respecto a la ocupación, el mayor porcentaje no tienen ocupación, y son los que corresponden a los adultos mayores, de los que sí tienen ocupación se observa que son estudiantes con un 21.2%, trabajan con el 12.1%. Al analizar la etnia del grupo de estudio el 100% de la población se considera mestizo; en lo que concierne al nivel de instrucción más de la tercera parte de los estudiados son analfabetos entre ellos se encuentran un grupo de los adultos mayores, presentan primaria incompleta un 27.2%, e instrucción superior un 15%.



**Tabla 2. Consumo de comida chatarra de adultos jóvenes (18-30 años de edad) de la población de Tanguarín durante el período 2017.**

<b>Consumo de comida chatarra</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
1x semana	0	0,0
2x semana	5	45,4
3x semana	0	00,0
C/15 días	2	18,1
1x mes	4	36,3
Diario	0	00,0
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>100</b>

Encuesta dirigida a los adultos jóvenes y adultos mayores de la población de Tanguarín del periodo 2017.

Se puede observar que el consumo de comida chatarra de los adultos jóvenes se presenta en su mayoría con 2 veces a la semana con un 45.4 %, siguiendo con 1 vez al mes con un 36.3% y cada 15 días con 18.1%. Una razón que manifestaron para consumir los adultos jóvenes este tipo de alimentación es porque son estudiantes y consumen sus alimentos en los bares de las Instituciones educativas según un estudio realizado en México demuestra estadísticamente que la mitad de los adolescentes investigados, son malos los hábitos alimentarios está siendo por la ingesta de comidas rápidas o comidas chatarras sin embargo, estos hábitos no están relacionados con el estado nutricional. (4)

**Tabla 3. Frecuencia de consumo de comida chatarra por género en grupos de adultos jóvenes de la población de Tanguarín durante el período 2017.**

Consumo de comida chatarra	Femenino		Masculino	
	N°	%	N°	%
1x semana	0	0,00	0	0,00
2x semana	3	27,27	2	18,18
3x semana	0	0,00	0	0,00
C/15 días	2	18,18	0	0,00
1x mes	4	36,36	0	0,00
Diario	0	0,00	0	0,00
<b>Total</b>	<b>9</b>	<b>81,81</b>	<b>2</b>	<b>18,18</b>

Encuesta dirigida a los adultos jóvenes y adultos mayores de la población de Tanguarín del periodo 2017.

Se puede observar que el consumo de comida chatarra en el género femenino es mayor que en el género masculino y lo realizan 1 vez por mes; en el género masculino lo realizan 2 veces por semana.

**Tabla 4. Recordatorio de 24 horas % de adecuación de macronutrientes: Proteína, grasa, hidratos de carbono por género en grupos de adultos jóvenes de la población de Tanguarín durante el período 2017.**

Recordatorio de 24 horas	Subalimentación		Normal		Sobrealimentación	
	N°	%	N°	%	N°	%
<b>Proteína</b>	7	63,6	3	27,2	1	9,0
<b>Grasa</b>	0	0,0	2	18,1	9	81,8
<b>Hidratos de Carbono</b>	3	27,2	6	54,5	2	18,1

Encuesta dirigida a los adultos jóvenes y adultos mayores de la población de Tanguarín del periodo 2017.

Se puede observar el porcentaje de adecuación de los macronutrientes de los adultos jóvenes, se tiene a la grasa con una sobrealimentación de 81,8% , proteína con subalimentación del 63,6%, e hidratos de carbono con 54,5% una de las razones que manifestaron los adultos jóvenes es que no consumen los alimentos en la casa ya que pasan la mayoría de tiempo en las instituciones educativa por ende el alto consumo de grasa e hidratos de carbono y la falta de proteínas en el consumo diario de los alimentos que puede estar dado también por el consumo de la comida chatarra. Un estudio realizado en Quito en adolescentes sobre los hábitos alimentarios demuestra que la dieta de los adolescentes se caracteriza por tener un alto contenido de carbohidratos, azúcares y grasas saturadas y grasas trans, por lo que podemos observar la similitud en el consumo de alimentos por ende encontramos tales resultados. (4)

**Tabla 5. Consumo de vasos de agua del grupo de adultos jóvenes de la población de Tanguarín 2017.**

<b>Vasos de agua que toma al día</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
<b>1 – 2 vasos</b>	2	18,1
<b>&gt; a 3 vasos</b>	8	72,7
<b>Ninguno</b>	1	9,0
<b>Total</b>	11	100

Encuesta dirigida a los adultos jóvenes y adultos mayores de la población de Tanguarín del periodo 2017.

Se tiene el consumo de vasos de agua en el cual se observa que la mayoría de los adultos jóvenes consumen más de tres vasos de agua al día con un 72.7%, seguido de 1 a 2 vasos de agua con un 18.1% y un porcentaje menor con el 9.0%, los motivos que señalan los adultos jóvenes para tener un consumo de agua mayor a 3 vasos de agua al día son salud e hidratación. Según una publicación realizada por La *European Food Safety Authority* (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, EFSA). Los adolescentes mayores de 14 años se consideran adultos en cuanto a la ingesta de agua recomendada y por lo tanto se aplican las recomendaciones para adultos. (17)

**Tabla 6. Consumo de sal adicional del grupo de adultos jóvenes de la población de Tanguarín durante el período 2017.**

Sal adicional	N°	%
Si	2	18,1
No	9	81,8
Total	11	100

**Fuente:** Encuesta dirigida a los adultos jóvenes de 18 a 30 años y adultos mayores a 60 años en la población de Tanguarín.

Se puede observar el consumo de sal adicional a las comidas ya preparadas del grupo de adultos jóvenes con un porcentaje mayor del no que esta con un 81.8% seguido del sí que representa un porcentaje menor de 18.1% esto es porque los jóvenes tienen conocimiento de las consecuencias del consumo excesivo de la sal, no les gusta comidas con exceso de sal y no sienten la necesidad de consumir la sal adicionalmente. Este estudio tiene similitud con un estudio realizada en Ecuador en la que indica que los ecuatorianos no necesitan una cantidad excesiva de sal por el conocimiento acerca de los riesgos que tiene el consumo excesivo de este mineral. (7)

**Tabla 7. Frecuencia de consumo de lácteos y queso del grupo de adultos jóvenes de la población de Tanguarín. 2017.**

Alimentos	Diario		5-6xsem		2-4xsem		1xsem		1-3xmes		Nunca	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>Leche entera</b>	0	0,0	1	9,0	3	27,2	3	27,2	2	18,1	2	18,1
<b>Leche descremada</b>	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	11	100
<b>Leche semidescremada</b>	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	11	100
<b>Queso</b>	1	9,0	0	0,0	4	36,3	4	36,3	2	18,1	0	0,0
<b>Yogurt</b>	2	18,1	0	0,0	3	27,2	2	18,1	3	27,2	1	9,0

Encuesta dirigida a los adultos jóvenes y adultos mayores de la población de Tanguarín del periodo 2017.

Se puede observar el consumo de los lácteos y queso de los adultos jóvenes; en el consumo del queso se encontró similares porcentajes en la frecuencia de consumo de 2 -4 veces y 1 vez por semana con el 36,3 %; en el consumo de leche con igual porcentaje se muestra de 2 - 4 veces y 1 vez por semana con el 27.2 %; con similar porcentaje se observa el consumo de leche 1 -3 veces por mes y el no consumo de este lácteo con el 18.1 %. Con relación al consumo del yogur los adultos jóvenes muestran que consumen de 2 -4 veces y 1 vez por mes con el 27.2 %. No se conoce las razones del porqué no consumen leche descremada o semidescremada.

**Tabla 8. Frecuencia de consumo de huevos, carnes y mariscos del grupo de adultos jóvenes de la población de Tanguarín durante el período 2017.**

Alimentos	Diario		5-6xsem		2-4xsem		1xsem		1-3xmes		Nunca	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Huevo de gallina	5	45,4	1	9,0	2	18,1	1	9,0	0	0,0	2	18,1
Huevo de Codorniz	0	0,0	0	0,0	1	9,0	0	0,0	1	9,0	9	81,8
Pollo	5	45,4	0	0,0	3	27,2	2	18,1	1	9,0	0	0,0
Pavo	0	0,0	0	0,0	1	9,0	0	0,0	1	9,0	9	81,8
Pescado	0	0,0	0	0,0	3	27,3	2	18,1	5	45,4	1	9,0
Res	0	0,0	2	18,1	1	9,0	2	18,1	1	9,0	5	45,4
Conejo	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	9,0	1	9,0	9	81,8
Cuy	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	9,0	1	9,0	9	81,8
Hígado	0	0,0	0	0,0	1	9,0	4	36,3	2	18,1	4	36,3
Embutidos	2	18,1	0	0,0	2	18,1	1	9,0	4	36,3	2	18,1
Camarón	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	5	45,4	6	54,5
Conchas	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	3	27,2	8	72,7

Encuesta dirigida a los adultos jóvenes y adultos mayores de la población de Tanguarín del periodo 2017.

Se puede observar la frecuencia de consumo de alimentos como: huevos, carnes y mariscos, del grupo de adultos jóvenes, el consumo de los huevos de gallina, pollo, pescado y carne de res se observa el consumo diario con un porcentaje mayor de 45,4% en la cual se halló una similitud de 1 a 3 veces al mes, seguido de esta con el consumo del hígado y embutidos de 1 a 3 veces al mes y en un menor porcentaje en el consumo del huevo, pollo, carne de res, hígado y embutidos con un consumo diario en la cual se halló una similitud de 5 a 6 veces a la semana, de 2 a 4 veces a la semana y de 1 a 3 veces al mes. Según la manifestación de los adultos jóvenes es que la mayoría consumen estos alimentos porque son más fáciles de obtenerlos y son más accesibles y son los que más hay en el mercado.

**Tabla 9. Frecuencia de consumo de verduras y legumbres en grupos de adultos jóvenes de la población de Tanguarín durante el período 2017.**

Alimentos	Diario		5-6xsem		2-4xsem		1xsem		1-3xmes		Nunca	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>Espinaca</b>	0	0,0	0	0,0	1	9,0	2	18,1	0	0,0	8	72,7
<b>Coles</b>	1	9,0	0	0,0	4	36,3	1	9,0	5	45,4	0	0,0
<b>Lechuga</b>	2	18,1	1	9,0	3	27,2	2	18,1	2	18,1	1	9,0
<b>Tomate</b>	8	72,7	0	0,0	2	18,1	1	9,0	0	0,0	0	0,0
<b>Cebolla</b>	8	72,7	0	0,0	1	9,0	1	9,0	0	0,0	1	9,0
<b>Zanahoria amarilla</b>	10	90,9	1	9,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
<b>Pepinillos</b>	3	27,2	1	9,0	3	27,2	1	9,0	1	9,0	2	18,1
<b>Rábanos</b>	2	18,1	0	0,0	3	27,2	2	18,1	2	18,1	2	18,1
<b>Pimientos</b>	3	27,2	1	9,0	2	18,1	0	0,0	1	9,0	4	36,3
<b>Esparrago</b>	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	9,0	10	90,9
<b>Champiñones</b>	1	9,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	3	27,2	7	63,6
<b>Granos secos</b>	2	1,1	0	0,0	2	18,1	4	36,3	1	9,0	2	18,1
<b>Granos tiernos</b>	1	9,0	0	0,0	3	27,2	3	27,2	3	27,2	1	9,0

Encuesta dirigida a los adultos jóvenes y adultos mayores de la población de Tanguarín del periodo 2017.

Se puede observar el consumo de verduras y legumbres de los adultos jóvenes. Se tiene el consumo diario de la zanahoria amarilla con un porcentaje mayor de 90,9% seguido de ésta con el consumo diario de tomate riñón y cebolla paiteña con el 72,7% y un consumo de coles con una frecuencia de 1 a 3 veces al mes con el 45,4% y el consumo de coles y granos secos de 2 a 4 veces a la semana con el 36,3% en la cual se halló una similitud con 1 vez a la semana, y se tiene el consumo de la lechuga, con un 27,2% en la cual se halló una similitud con el consumo de pepinillos, rábanos, pimientos y granos tiernos con un consumo diario, 1 a 4 veces a la semana y 1 a 3 veces al mes. Según lo que manifestaron los adultos jóvenes es que siempre consumen ensaladas y están acostumbrados a consumir verduras y legumbres.



**Tabla 10. Frecuencia de consumo de frutas en grupos de adultos jóvenes de la población de Tanguarín durante el período 2017.**

Alimentos	Diario		5-6xsem		2-4xsem		1xsem		1-3xmes		Nunca	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>Naranjas</b>	1	9,0	0	0,0	1	9,0	6	54,5	1	9,0	2	18,1
<b>Mandarinas</b>	1	9,0	0	0,0	1	9,0	3	27,2	1	9,0	5	45,4
<b>Limones</b>	4	36,3	0	0,0	3	27,2	1	9,0	1	9,0	2	18,1
<b>Babaco</b>	0	0,0	0	0,0	1	9,0	2	18,1	2	18,1	6	54,5
<b>Papaya</b>	0	0,0	0	0,0	1	9,0	5	45,4	4	36,3	1	9,0
<b>Piña</b>	0	0,0	0	0,0	1	9,0	6	54,5	3	27,2	1	9,0
<b>Mora</b>	1	9,0	0	0,0	1	9,0	6	54,5	3	27,2	0	0,0
<b>Sandía</b>	0	0,0	0	0,0	2	18,1	4	36,3	2	18,1	3	27,2
<b>Manzana</b>	4	36,3	0	0,0	2	18,1	2	18,1	2	18,0	1	9,0
<b>Pera</b>	2	18,1	0	0,0	3	27,2	2	18,1	2	18,18	2	18,1
<b>Plátano</b>	3	27,2	0	0,0	2	18,1	3	27,2	1	9,0	2	18,1
<b>Guayaba</b>	0	0,0	0	0,0	2	18,1	2	18,1	2	18,1	5	45,4
<b>Guanábana</b>	0	0,0	0	0,0	3	27,2	2	18,1	1	9,0	5	45,4
<b>Guabas</b>	0	0,0	0	0,0	1	9,0	3	27,2	4	36,3	3	27,2
<b>Mango</b>	0	0,0	0	0,0	2	18,1	1	9,0	4	36,3	4	36,3
<b>Fresa</b>	0	0,0	0	0,0	1	9,0	5	45,4	0	0,0	5	45,4
<b>Uva</b>	1	9,0	0	0,0	1	9,0	5	45,4	1	9,0	3	27,2
<b>Frutos secos</b>	0	0,0	0	0,0	0	0,0	2	18,1	2	18,1	7	63,6

Encuesta dirigida a los adultos jóvenes y adultos mayores de la población de Tanguarín del periodo 2017.

Se puede observar el consumo de las frutas dentro de las cuevas el consumo de la naranja es de 1 vez a la semana con un 54.5%, al igual que la piña y la mora, la papaya, fresas y uvas tienen una frecuencia de consumo de 1 vez a la semana con el 45,4%, el consumo del limón y la manzana con una frecuencia de consumo diaria con el 36,3% con un mismo porcentaje consumen la sandía. Los adultos jóvenes manifestaron que estas son las frutas que siempre hay en el mercado y son las que están de temporada por lo que existe un mayor consumo.

**Tabla 11. Frecuencia de consumo de alimentos de cereales y grupos de adultos jóvenes de la población de Tanguarín durante el período 2017.**

Alimentos	Diario		5-6xsem		2-4xsem		1xsem		1-3xmes		Nunca	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>Pan blanco</b>	5	45,4	1	9,0	1	9,0	0	0,0	1	9,0	3	27,2
<b>Pan integral</b>	1	9,0	1	9,0	0	9,0	0	9,0	1	9,0	8	72,7
<b>Supán</b>	0	0,0	0	0,0	1	9,0	1	9,0	1	9,0	8	72,7
<b>Pan arepa</b>	0	0,0	0	0,0	1	9,0	1	9,0	0	0,0	9	81,8
<b>Arroz</b>	8	72,7	1	9,0	1	9,0	0	0,0	1	9,0	0	0,0
<b>Bollería</b>	2	18,1	0	0,0	0	0,0	1	9,0	4	36,3	4	36,3
<b>Papas</b>	9	81,8	0	0,0	2	18,1	0	0,0	0	0,0	0	0,0
<b>Camote</b>	2	18,1	0	0,0	1	9,0	0	0,0	3	27,2	5	45,4
<b>Yuca</b>	1	9,0	0	0,0	1	9,0	2	18,1	4	36,3	3	27,2
<b>Zanahoria Blanca</b>	0	0,0	0	0,0	0	0,0	2	18,1	3	27,2	6	54,5
<b>Pasta</b>	1	9,0	0	0,0	5	45,4	4	36,3	1	9,0	0	0,0
<b>Fideo</b>	3	27,2	0	0,0	4	36,3	3	27,2	1	9,0	0	0,0
<b>Tallarín</b>	3	27,2	0	0,0	4	36,3	4	36,3	0	0,0	0	0,0

Encuesta dirigida a los adultos jóvenes y adultos mayores de la población de Tanguarín del periodo 2017.

Se puede visualizar la frecuencia de consumo de cereales y tubérculos de los adultos jóvenes, con un porcentaje mayor se observa el consumo diario de la papa con el 81,8% seguido del consumo de arroz con una frecuencia de consumo diaria con el 72,7% y en un porcentaje menor se tiene al consumo diario del pan blanco con el 45,4% que tiene similitud en el porcentaje con el consumo de la pasta con una frecuencia de 2 a 4 veces a la semana. Una de las razones que supieron manifestar los adultos jóvenes es que están acostumbrados a la papa, arroz y pasta que es una costumbre que siempre han tenido en el consumo de estos alimentos y son más fáciles de adquirir y son los más importantes en la alimentación de la familia.

#### **4.1. Patrón alimentario en adultos jóvenes de la población de Tanguarín durante el período 2017.**

Los alimentos ingeridos habitualmente por los adultos jóvenes del barrio Tanguarín, fueron por orden de frecuencia de consumo en una semana y por grupo de alimentos; en el grupo de alimentos de lácteos y queso tenemos la leche entera, yogurt, queso en el grupo de alimentos de huevos, carnes y mariscos tenemos el pollo, pescado, carne de res, camarón, hígado, embutidos y concha, en el grupo de verduras y legumbres tenemos tomate riñón, cebolla, coles, pepinillo, rábano, granos secos y granos tiernos en el grupo de las frutas tenemos el siguiente orden de consumo naranja, piña, mora, papaya, fresa, uvas, limón, sandía, manzana y guabas mientras que en el grupo de alimentos de cereales y tubérculos tenemos la papa, arroz, pan blanco y pasta. En la población de los adultos jóvenes encontramos un bajo consumo de alimentos ricos en proteína y alimentos ricos en fuentes de vitaminas y minerales que son las frutas y las verduras, pero un alto consumo de grasa y carbohidratos.

## **Tablas de Adultos mayores de 60 años en adelante.**

**Tabla 12. Consumo de comida chatarra adultos mayores (>60 años de edad), de la población de Tanguarín durante el período 2017. (Consumo de comida chatarra de acuerdo al sexo).**

<b>Consumo de comida chatarra</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
<b>1x semana</b>	1	4,5
<b>2xsemana</b>	3	13,6
<b>3xsemana</b>	0	0,0
<b>C/15 días</b>	2	9,0
<b>1x3 mes</b>	15	68,1
<b>Diario</b>	1	4,5
<b>Total</b>	22	100

Encuesta dirigida a los adultos jóvenes y adultos mayores de la población de Tanguarín del periodo 2017.

Se puede observar el consumo de comida chatarra de los adultos mayores, donde se presenta en su mayoría el consumo de 1 a 3 veces al mes con el 68.1%, seguido de 2 veces a la semana con el 13,6% y con un porcentaje menor con 1 vez a la semana en un 4,5%; una de las razones que manifestaron los adultos mayores es que solo cuando los hijos o nietos le van a visitar consumen y al mismo tiempo no les gusta.

**Tabla 13. Consumo de comida chatarra por género en el grupo de adultos mayores a 60 años de la población de Tanguarín durante el período 2017.**

<b>Consumo de comida chatarra</b>	<b>Femenino</b>		<b>Masculino</b>	
	N°	%	N°	%
<b>1x semana</b>	1	4,5	1	4,5
<b>2 x semana</b>	2	9,0	1	4,5
<b>3x semana</b>	0	0,0	0	0,0
<b>C/15 días</b>	1	4,5	1	4,5
<b>1 x mes</b>	11	50,0	3	13,6
<b>Diario</b>	1	4,5	0	0,0
<b>Total</b>	16	72,7	6	27,2

Encuesta dirigida a los adultos jóvenes y adultos mayores de la población de Tanguarín del periodo 2017.

Se muestra que el consumo de comida chatarra de los adultos mayores, es del género femenino con un porcentaje mayor de 72.7% con una frecuencia de consumo de una vez al mes y en un porcentaje menor en el género masculino con un 27.2%.

**Tabla 14. Recordatorio de 24 horas de adultos mayores (>60 años de edad), de la población de Tanguarín durante el período 2017.**

Recordatorio de 24 horas	Subalimentación 70		Normal 90 - 105		Sobrealimentación >105	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
<b>Proteína</b>	19	86,3	2	9,0	1	4,5
<b>Grasa</b>	13	59,0	3	13,6	6	27,2
<b>Hidratos de carbono</b>	4	18,1	3	13,6	15	68,1

Encuesta dirigida a los adultos jóvenes y adultos mayores de la población de Tanguarín del periodo 2017.

Se puede observar el porcentaje de adecuación de los macronutrientes de los adultos mayores, donde se tiene una subalimentación de la proteína con el 86,3%, los hidratos carbono con una sobrealimentación del 68.1% y grasa con subalimentación del 59%. Una de las razones que indicaron los adultos mayores es que no consumen carnes por problemas dentales por ende se observa un bajo consumo de proteína en los adultos mayores al mismo tiempo que no soportan la grasa por tener problemas estomacales y lo único que pueden consumir son los carbohidratos cocidos por la textura blanda.

Por otro lado, en un estudio realizado en Lima se observó que más de 60% de la población adulta mayor presentó hábitos inadecuados para el consumo de carnes (65,2%), lácteos (78,3%), de frutas y verduras (64,3%) por ende un bajo aporte de proteína. (18)

**Tabla 15. Consumo de vasos de agua al día de adultos mayores (>60 años de edad), de la población de Tanguarín durante el período 2017.**

Vasos de agua al día	N°	%
1 – 2 vasos	7	31,8
< a 3 vasos	13	59,9
Ninguno	2	9,0
Total	22	100

Encuesta dirigida a los adultos jóvenes y adultos mayores de la población de Tanguarín del periodo 2017.

En la tabla 15 se puede observar el consumo de vasos de agua al día que consumen los adultos mayores en la cual se tiene con el mayor porcentaje el consumo de más de 3 vasos de agua al día con el 59,0%, con un porcentaje menor de 1 a 3 vasos de agua al día con el 31.8%. El consumo de agua es mayor a 3 vasos de agua al día porque los adultos mayores están acostumbrados a consumir agua siempre antes de consumir los alimentos o conjuntamente con los alimentos por recomendaciones del médico.



**Tabla 16. Consumo de sal adicional a las preparaciones de los adultos mayores de la población de Tanguarín del periodo 2017.**

<b>Sal adicional</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
<b>Si</b>	17	77,2
<b>No</b>	5	22,7
<b>Total</b>	22	100

Encuesta dirigida a los adultos jóvenes y adultos mayores de la población de Tanguarín del periodo 2017.

Se puede observar el consumo de la sal adicional a las comidas preparadas de los adultos mayores, se tiene un mayor porcentaje del sí con el 77,2% y con un menor porcentaje del no con el 22,7%. Una de las razones que señalaron es que los adultos mayores no sienten el sabor de la comida por lo que tienen la necesidad de poner adicionalmente la sal a las comidas ya preparadas y solo un pequeño porcentaje de adultos mayores conocen los problemas de salud que trae al consumir la sal en exceso.

**Tabla 17. Frecuencia de consumo de alimentos de lácteos y queso adultos mayores (>60 años de edad), de la población de Tanguarín durante el período 2017.**

Alimentos	Diario		5-6xsem		2-4xsem		1xsem		1-3xmes		Nunca	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>Leche entera</b>	4	18,1	0	0,0	7	31,8	5	22,7	3	13,6	3	13,6
<b>Leche descremada</b>	0	0,0	0	0,0	1	4,5	0	0,0	0	0,0	21	95,4
<b>Leche semidescremada</b>	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	4,5	1	4,5	20	90,9
<b>Queso</b>	2	9,0	0	0,0	6	27,2	4	18,1	5	22,7	5	22,7
<b>Yogurt</b>	0	0,0	0	0,0	1	4,5	3	13,6	3	13,6	15	68,1

Encuesta dirigida a los adultos jóvenes y adultos mayores de la población de Tanguarín del periodo 2017.

Se puede observar el consumo de lácteos por los adultos mayores, el consumo de la leche entera con una frecuencia de 2 a 4 veces a la semana con el 31,8%. El consumo del queso con una frecuencia de consumo de 2 a 4 veces a la semana con el 27,2% y con similar porcentaje del 22,7% el consumo de la leche entera con una frecuencia de 1 vez a la semana y el consumo de queso con una frecuencia de 1 a 3 veces al mes. Una de las razones que supieron manifestar los adultos mayores es que a la mayoría de los adultos mayores les gusta la leche entera recién sacada de la vaca y les gusta realizar el queso por lo que estos son los alimentos que más consumen.

**Tabla 18. Frecuencia de consumo de alimentos de huevos, carnes y mariscos de los adultos mayores (>60 años de edad), de la población de Tanguarín durante el período 2017.**

Alimentos	Diario		5-6xsem		2-4xsem		1xsem		1-3xmes		Nunca	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>Huevo de gallina</b>	2	9,0	2	9,0	10	45,4	3	13,6	4	18,1	1	4,5
<b>Huevo de codorniz</b>	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	4,5	0	0,0	21	95,4
<b>Pollo</b>	1	4,5	1	4,5	12	54,5	4	18,1	2	9,0	2	9,0
<b>Pavo</b>	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	22	10
<b>Pescado</b>	0	0,0	0	0,0	0	0,0	7	31,8	7	31,8	8	36,3
<b>Res</b>	0	0,0	0	0,0	2	9,0	4	18,1	6	27,2	10	45,4
<b>Conejo</b>	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	22	100
<b>Cuy</b>	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	6	27,2	16	72,7
<b>Hígado</b>	0	0,0	0	0,0	2	9,0	1	4,5	4	18,1	15	68,1
<b>Embutidos</b>	0	0,0	0	0,0	1	4,5	3	13,6	6	27,2	12	54,5
<b>Camarón</b>	0	0,0	0	0,0	1	4,5	0	0,0	4	18,1	17	77,2
<b>Conchas</b>	0	0,0	0	0,0	1	4,5	0	0,0	4	18,1	17	77,2

Encuesta dirigida a los adultos jóvenes y adultos mayores de la población de Tanguarín del período 2017.

Se puede observar el consumo de huevos, carnes y mariscos de los adultos mayores en la que se tiene al consumo del pollo con un mayor porcentaje de 2 a 4 veces a la semana con el 54,5% seguido del consumo del huevo de gallina con una frecuencia de 2 a 4 veces a la semana con el 45,4% y en menor porcentaje se tiene el consumo del pescado con una frecuencia de 1 vez a la semana con el 31,8% con una similitud en la frecuencia de consumo de 1 a 3 veces al mes. Los adultos mayores manifiestan que consumen alimentos ricos en proteína de consistencia suave por lo que no cuentan con todas las piezas dentales y al mismo tiempo porque son las que se encuentra en todas las tiendas con más facilidad.

**Tabla 19. Frecuencia de alimentos de verduras y legumbres de adultos mayores (>60 años de edad), de la población de Tanguarín durante el período 2017.**

Alimentos	Diario		5-6xsem		2-4xsem		1xsem		1-3xmes		Nunca	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>Espinacas</b>	2	9	0	0,0	3	13	4	18,1	5	22,7	8	36,3
<b>Coles</b>	1	4,5	1	4,5	5	22	8	36,3	2	9,0	5	22,7
<b>Lechuga</b>	2	9,0	3	13,6	7	31,8	6	27,2	2	9,0	2	9,0
<b>Tomate</b>	12	54,4	2	9,0	5	22,7	1	4,5	1	4,5	1	4,5
<b>Cebolla</b>	18	81,8	1	4,5	3	13,6	0	0,00	0	0,00	0	0,00
<b>Zanahoria Amarilla</b>	20	90,9	1	4,5	1	4,5	0	0,0	0	0,0	0	0,0
<b>Pepinillos</b>	3	13,6	3	13,6	5	22,7	4	18,1	2	9,0	5	22,7
<b>Rábanos</b>	3	13,6	0	0,0	3	13,6	6	27,2	2	9,0	8	36,3
<b>Pimientos</b>	8	36,3	1	4,5	2	9,09	4	18,1	4	18,1	3	13,6
<b>Espárragos</b>	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	22	100
<b>Champiñones</b>	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	2	9,0	20	90,9
<b>Granos secos</b>	1	4,5	1	4,5	5	22,7	9	40,9	0	0,0	6	27,2
<b>Granos tiernos</b>	2	9,0	2	9,0	9	40,9	7	31,8	2	31,8	0	0,0

Encuesta dirigida a los adultos jóvenes y adultos mayores de la población de Tanguarín del periodo 2017.

Se puede observar la frecuencia de consumo de alimentos de verduras y legumbres de los adultos mayores, en la que se tiene que el mayor porcentaje en el consumo de la zanahoria amarilla con un consumo diario del 90,9%, seguido del consumo de la cebolla con un consumo diario con el 81,8% y en menor porcentaje se tiene el consumo diario del tomate riñón con el 54,5%. Una de las razones por las que estas verduras son más consumidas es que la utilizan para refritos las cuales son agregadas en las sopas, coladas, menestras para dar el sabor a las comidas naturalmente y de esta manera no agregar condimentos ya preparados que son dañinos para la salud.

**Tabla 20. Frecuencia de consumo de alimentos de frutas de adultos mayores (>60 años de edad), de la población de Tanguarín durante el período 2017.**

Alimentos	Diario		5-6xsem		2-4xsem		1xsem		1-3xmes		Nunca	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>Naranja</b>	3	13,6	1	4,5	4	18,1	8	36,3	2	9,0	4	18,1
<b>Mandarina</b>	3	13,6	0	0,0	3	13,6	6	27,2	4	18,1	6	27,2
<b>Limón</b>	5	22,7	1	4,5	5	22,7	4	18,1	2	9,0	5	22,7
<b>Babaco</b>	0	0,0	0	0,0	2	9,0	7	31,8	5	22,7	8	36,3
<b>Papaya</b>	0	0,0	1	4,5	6	27,2	7	31,8	3	13,6	5	22,7
<b>Piña</b>	0	0,0	0	0,0	5	22,7	6	27,2	4	18,1	7	31,8
<b>Mora</b>	0	0,0	0	0,0	3	13,6	9	40,9	6	27,2	4	18,1
<b>Sandía</b>	0	0,0	0	0,0	1	4,55	9	10,9	6	27,2	6	27,2
<b>Manzana</b>	0	0,0	0	0,0	6	27,2	7	31,8	3	13,6	6	27,2
<b>Pera</b>	1	4,5	0	0,0	3	13,6	8	36,3	2	9,09	8	36,3
<b>Plátano</b>	7	31,8	2	9,0	4	18,1	5	22,7	0	0,0	4	18,1
<b>Guayaba</b>	0	0,0	1	4,5	0	0,0	4	18,1	5	22,7	12	54,5
<b>Guanábana</b>	0	0,0	1	4,5	0	0,0	5	22,7	4	18,1	12	54,5
<b>Guabas</b>	1	4,5	0	0,0	1	4,5	4	18,1	6	27,2	10	45,4
<b>Mango</b>	1	4,5	0	0,0	1	4,5	3	13,6	7	31,8	10	45,4
<b>Fresas</b>	0	0,0	0	0,0	1	4,5	6	27,2	3	13,6	12	54,5
<b>Uvas</b>	0	0,0	0	0,0	4	18,1	9	40,9	4	18,1	5	22,7
<b>Frutos secos</b>	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	4,5	5	22,7	16	72,7

Encuesta dirigida a los adultos jóvenes y adultos mayores de la población de Tanguarín del periodo 2017.

Se puede observar la frecuencia de consumo de alimentos de frutas de los adultos mayores, se tiene el consumo de la mora con una frecuencia de consumo de 1 vez a la semana con el 40,9% , se halló similitud con el consumo de las uvas con una frecuencia diaria, seguido de esta se tiene el consumo de la naranja y la pera con una frecuencia de consumo de 1 vez a la semana con el 36,3% y en un porcentaje menor se observa el babaco, papaya y manzana con una frecuencia de consumo de 1 vez a la semana con el 31,8% en la que se halló una similitud con el plátano con una frecuencia de consumo diario. Los adultos mayores se manifestaron que estas son las frutas que más nutrientes les brindan para una buena nutrición para la edad que ellos tienen y también consumen por lo que les gusta, la mayoría de estas frutas son consumidas naturalmente otro hecho jugo esto es de acuerdo a la contextura de cada una de las frutas y por ende para una buena aceptación de la misma.

**Tabla 21. Frecuencia de consumo de alimentos de cereales y tubérculos del grupo de adultos mayores (>60 años de edad), de la población de Tanguarín durante el período 2017.**

Alimentos	Diario		5-6xsem		2-4xsem		1xsem		1-3xmes		Nunca	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>Pan blanco</b>	13	59,0	2	9,0	0	0,0	2	9,0	0	0,0	5	22,7
<b>Pan integral</b>												
<b>Pan</b>	3	13,6	1	4,5	0	0,0	1	4,5	3	13,6	14	63,6
<b>Supán</b>	0	0,0	0	0,0	2	9,0	0	0,0	4	18,1	16	72,7
<b>Pan arepa</b>	4	18,1	2	9,0	3	13,6	1	4,5	1	4,5	11	50,0
<b>Arroz</b>	16	72,7	0	0,0	3	13,6	0	0,0	2	9,0	1	4,5
<b>Bollería</b>	1	4,5	0	0,0	1	4,5	1	4,5	7	31,8	12	54,5
<b>Papas</b>	18	81,8	1	4,5	0	0,0	2	9,0	1	4,5	0	0,0
<b>Camote</b>	1	4,55	0	0,0	1	4,5	2	9,0	7	31,8	11	50,0
<b>Yuca</b>	0	0,0	1	4,5	2	18,1	4	18,1	6	21,2	9	40,9
<b>Zanahoria Blanca</b>												
<b>Pastas</b>	0	0,0	1	4,5	4	18,1	7	31,8	4	18,1	6	27,2
<b>Fideo</b>	0	0,0	1	4,5	5	22,7	10	45,4	6	27,2	0	0,0
<b>Tallarín</b>	0	0,0	1	4,5	4	18,1	11	50,0	4	18,1	2	9,0

Encuesta dirigida a los adultos jóvenes y adultos mayores de la población de Tanguarín del periodo 2017.

Se puede observar la frecuencia de consumo de alimentos de cereales y tubérculos de los adultos mayores, se tiene un consumo de mayor porcentaje que es la papa con una frecuencia de consumo diario con el 81,8%, le sigue el consumo del arroz con una frecuencia de consumo diario con el 72,7% y el consumo del pan blanco con una frecuencia diaria con el 59%. Estos alimentos son ricos en carbohidratos y ayudan a los adultos mayores a dar energía necesaria, los adultos mayores supieron manifestarse que éstos son los alimentos que más consumen porque esos son los alimentos que hay en su entorno y las más fáciles de cocinar y son más baratos.

#### **4.2. Patrón alimentario de adultos mayores (>60 años de edad), de la población de Tanguarín durante el período 2017.**

Los alimentos consumidos habitualmente por los adultos mayores del barrio Tanguarín son por orden de frecuencia de consumo en una semana y por grupo de alimentos en el grupo de alimentos de lácteos y queso, tenemos la leche entera, y el queso en el grupo de alimentos de huevos, carnes y mariscos tenemos el pollo, huevo de gallina y pescado en el grupo de verduras y legumbres tenemos la zanahoria amarilla, cebolla y el tomate riñón en las frutas tenemos el siguiente orden de consumo mora, uvas, naranja, pera, babaco, papaya, manzana, plátano mientras que en el grupo de los cereales y tubérculos tenemos la papa, arroz, pan blanco y tallarín. En la población de adultos mayores encontramos un bajo consumo de alimentos ricos proteína y un bajo consumo de alimentos ricos en fuentes de vitaminas y minerales, al contrario, encontramos un alto consumo de alimentos ricos en carbohidratos, grasas y azúcares que son los encargados de llevar una salud deficiente. Tanto hombres y mujeres tienen un déficit alimentario correcto por ende llevan un estado nutricional preocupante.

### **4.3. Respuesta de las preguntas directrices**

¿Cuáles son los hábitos alimentarios de adultos jóvenes (18-30 años de edad) y adultos mayores (>60 años de edad), de la población de Tanguarín durante el período 2017?

#### **4.3.1. Adulto joven**

Se encontró el consumo de comida chatarra en mayor porcentaje en mujeres y lo realizan una vez al mes y en menor porcentaje se tiene a los hombres que lo realizan 2 veces a la semana.

En el recordatorio de 24 horas se puede observar el bajo consumo de alimentos ricos en proteína y un alto consumo de grasa y carbohidratos que brinda energía al organismo, pero al mismo tiempo en exceso es perjudicial para la salud de las personas. El consumo del agua se tiene en mayor porcentaje con una frecuencia de consumo que es más de tres vasos de agua al día y en menor porcentaje tenemos de 1 a 2 vasos de agua al día lo cual nos indica que tanto hombres y mujeres consumen vasos de agua al día que es beneficiosos para la salud.

Se tiene el consumo de la sal adicionalmente en las comidas preparadas la mayoría de los adultos jóvenes no agregan sal a las comidas por el hecho de tener conocimientos sobre los problemas que con lleva al consumir la sal y lo perjudicial que es para la salud.

Se encontró un bajo consumo de alimentos ricos en proteína en la que se encontró el consumo de leche, entera, queso, yogurt, pollo, pescado, carne de res, camarón, hígado, tomate riñón, cebolla, coles etc., en frutas tenemos la naranja, piña, mora, papaya, fresas, uvas, limón, sandía, guabas, y en alto consumo tenemos la papa, arroz, pan blanco y pasta están con una frecuencia de 1 a 6 veces a la semana y de 1 a 3 veces al mes.



#### **4.3.2. Adulto mayor a 60 años**

Se encontró el consumo de comida chatarra en mayor porcentaje en mujeres y lo realizan una vez al mes y en menor porcentaje tenemos a los hombres que lo realizan 1 vez al mes.

En el recordatorio de 24 horas el bajo consumo de alimentos ricos en proteína y un alto consumo de grasa y carbohidratos que brinda energía al organismo, pero al mismo tiempo en exceso es perjudicial para la salud de las personas.

En el consumo del agua se obtiene en mayor porcentaje con una frecuencia de consumo que es más de tres vasos de agua al día y en menor porcentaje de 1 a 2 vasos de agua al día lo cual nos indica que tanto hombres y mujeres consumen vasos de agua al día que es beneficiosos para la salud aún más tratando con los adultos mayores donde es la edad más difícil de que consuman agua.

La mayoría de los adultos mayores agregan sal a las comidas preparadas, esto es gracias a la pérdida del sentido gustativo deteriorado por ende no sienten ni sabor ni gusto por las comidas.

Se encontró un bajo consumo de alimentos ricos en proteína en la que se encontró el consumo de leche, entera, queso, huevo de gallina, pollo, pescado en verduras y legumbres tenemos zanahoria amarilla, cebolla, en frutas tenemos uva, mora, naranja, pera, babaco, manzana, plátano en cereales y tubérculos tenemos la papa, arroz, pan blanco y tallarín están con una frecuencia de 1 a 6 veces a la semana y de 1 a 3 veces al mes.

¿Qué similitudes y diferencias hay entre los hábitos alimentarios de adultos jóvenes (18-30 años de edad) y adultos mayores (>60 años de edad), de la población de Tanguarín durante el período 2017?

### **Similitud de adulto mayor y adulto joven del barrio Tanguarín.**

Tanto los adultos jóvenes y adultos mayores consumen comida chatarra y en mayor porcentaje son del género femenino con una frecuencia de consumo de 2 veces a la semana y 1 vez al mes y en menor porcentaje tenemos al del género masculino.

Tanto el adulto joven y el adulto mayor tiene un bajo consumo de proteínas que se encuentra en el rango de la subalimentación y al mismo tiempo con una sobrealimentación por un alto consumo de grasa e hidratos de carbono.

### **Adultos jóvenes y adultos mayores consumen tres vasos de agua al día que ayudan a mejorar la salud.**

Tanto el adulto joven y adulto mayor consumen lácteos dentro de este grupo se tiene la leche entera, queso, en el grupo de huevos carnes y mariscos encontramos, pan blanco, pescado, pollo huevo de gallina, en el consumo de verduras y legumbres tenemos, tomate riñón, cebolla, zanahoria amarilla en el grupo de las frutas tenemos la naranja, mora, papaya, uvas en cereales y tubérculos tenemos en mayor porcentaje papa, arroz, pan blanco, tallarín estos son los alimentos que consumen con más frecuencia en ambos grupos de edad.

### **Diferencias entre adulto joven y adultos mayores a 60 años.**

El adulto joven no agrega sal adicional a las comidas ya preparadas mientras que un porcentaje mayor de adultos mayores agregan sal a las comidas ya preparadas.

### **El adulto joven consume yogurt mientras que el adulto mayor no consume yogurt.**

El adulto mayor no consume carne de res por su textura, en verduras y legumbres no consumen coles, pepinillos, rábanos granos tiernos ni granos secos, en frutas no consumen piña, limón, mandarina estos son los alimentos que no consumen con frecuencia los adultos mayores.

#### **4.4. Discusión**

Según los resultados obtenidos en este estudio se puede analizar las características sociodemográficas, en donde encontramos que las mujeres son la que más permanecen en la casa por lo que el género femenino es la que más resalta en este estudio, tanto en los adultos jóvenes y adultos mayores, la mayoría de los participantes son los adultos mayores, por ende, no tienen ninguna ocupación y el total de la población son de etnia mestiza y el mayor porcentaje de los participantes son analfabetos.

En el consumo de las comidas chatarras los adultos jóvenes y adultos mayores consume con una frecuencia de 2 veces a la semana, C/15 días y una por mes es el género femenino con el 81,81%. El aporte energético ideal que cubre necesidades y minimiza el riesgo de enfermedades crónica debe realizarse con una proporción adecuada de proteínas, lípidos e hidratos de carbono. Para valorar este aspecto de la dieta se utilizó el recordatorio de 24 horas. Un estudio realizado por la Universidad de Cuenca en el año 2016 encontró que la mayoría de los adultos mayores tienen un alto consumo de hidratos de carbono y realizan tres tiempos de comida al día. La población de los adultos jóvenes y adultos mayores de Tanguarín no cumplen con los requerimientos nutricionales que menciona la OMS en el consumo de los macronutrientes, tenemos la proteína con un porcentaje mayor de subalimentación, grasa con un porcentaje mayor de sobrealimentación e hidratos de carbono con un consumo normal la cual nos indica que la población en general consumen alimentos ricos en grasa y tienen una deficiencia de consumo de alimentos ricos en proteína y un porcentaje mayor de adultos jóvenes y adultos mayores consumen más de tres vasos de agua al día y al mismo tiempo la mayoría de la población de estudio no consumen sal adicional a las comidas preparadas.

Según datos del proyecto Global Burden of Disease. La ingesta habitual de alimentos es, definitivamente uno de los principales determinantes de la salud de los individuos y poblaciones.

Los hábitos alimentarios del grupo de adultos jóvenes y adultos mayores del Barrio Tanguarín están lejos de alcanzar una alimentación saludable y por ende lograr un hábito alimentario de calidad, también las malas técnicas de cocción son las responsables de la pérdida de nutrientes, la falta de recursos es uno de los determinantes de una mala alimentación de la población en general.

Según los datos de ENSANUT, el 81,5% de adolescentes encuestados entre 12 y 19 años sobre la calidad de vida señalan consumir bebidas gaseosas, comida rápida como papas fritas, hamburguesas, pizza, en los últimos siete días anteriores a la encuesta, mientras que el consumo de snacks salados y dulces llega a un 64% de la población adolescente. (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, 2013).

En la frecuencia de consumo de alimentos se observa un porcentaje menor de proteínas por falta de lácteos, huevos, carnes, esta se debe por no tener los recursos la cual es muy importante para adquirir los alimentos. Un estudio realizado en Lima-Perú sobre hábito alimentario y estado nutricional con el nivel socioeconómico, en adultos mayores nos indica que no consumen porciones adecuadas de ningún grupo de alimentos que brinde nutrientes como la proteína en ningún nivel socio económico, por ende, no hay consumo adecuado de porciones de los alimentos en ningún nivel socioeconómico. Por otro lado, es preocupante el consumo de frutas de los adultos jóvenes y adultos mayores de población de Tanguarín ya que no cumplen con las cantidades sugeridas por la OMS que es de 400g de frutas al día, en si los ecuatorianos en general no consumen frutas de acuerdo a las recomendaciones sugeridas por la OMS, los dos grupos etarios tienen el hábito de consumir alimentos altos en grasa e hidratos de carbono. De acuerdo al consumo de agua de la población de estudio la mayoría de los adultos jóvenes y adultos mayores consumen más de 3 vasos de agua al día. Mientras que, en la agregación de sal a las comidas ya preparadas, los adultos jóvenes mencionan que no sienten la necesidad de consumir sal adicional a las comidas ya preparadas y el adulto mayor un alto porcentaje sienten la necesidad de agregar sal a las comidas.

Los alimentos con más frecuencia de consumo son las grasas y carbohidratos en los dos grupos de estudio, y el menor consumo de alimentos son las frutas y los productos lácteos, alimentos ricos en proteína, vitaminas y minerales que brindan nutrientes al cuerpo.

## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. Conclusiones**

- La población de estudio se caracteriza por el género femenino representando con un porcentaje mayor de 75,7% y el género masculino con un porcentaje menor de 24,2%, la población en general de la investigación se autoidentificó mestizo, en relación al estado civil se pronunciaron solteros con el 33,3% en la cual se halló una similitud con casados y viudos mientras que en el nivel de instrucción la mayoría de los adultos mayores son analfabetos con el 33,3% y con porcentaje menor de 27,2% que representa al grupo del adulto joven.
- La mayoría de los adultos jóvenes y adultos mayores consumen comida chatarra con una frecuencia de consumo de 2 veces a la semana y 1 vez al mes y que el género que más consume este tipo de alimentos es el género femenino con un mayor porcentaje de 81,8% y el género masculino consume con una frecuencia de 2 veces a la semana con el 18,1%.
- El adulto joven y el adulto mayor tienen un bajo consumo de proteína en su dieta diaria y un alto consumo de grasa y carbohidratos que lleva a una sobrealimentación.
- Los dos grupos de adultos consumen más de tres vasos de agua al día lo cual ayuda a un buen funcionamiento del cuerpo y por ende a tener salud, mientras que en el consumo de sal los adultos mayores agregan sal a las comidas con el 81,8% y los adultos jóvenes no sienten la necesidad de agregar sal a las comidas.
- Los hábitos alimentarios de los dos grupos etarios son pocos saludables, tanto del adulto joven y adulto mayor, ya que tienen un bajo consumo de proteínas y alto consumo de grasa e hidratos de carbono y no consumen alimentos ricos en fuentes de vitaminas y minerales.

## 5.2. Recomendaciones

- Diseñar un plan de acción para prevenir una mala alimentación y brindar asesoría nutricional a los dos grupos de estudio a través de talleres y charlas educativas a los encargados de la preparación de la comida dirigidos por un profesional en el área de nutrición.
- Realizar una campaña sobre la alimentación saludable para disminuir el alto consumo de comida chatarra, informando las consecuencias que pueden optar por un consumo alto de estas, por el alto contenido de grasa y carbohidrato saturado que están presentes en los alimentos a ingerir, estas siendo dirigidas por los profesionales de la salud.
- Es necesario congregarse a las autoridades para informar los problemas que existen directamente relacionados con la salud de la población y de esta manera con el apoyo de las autoridades realizar charlas educativas dirigidas a las administradoras de casa para dar a conocer las consecuencias de un alto consumo de sodio, para la prevención de futuras enfermedades relacionadas con la alimentación.
- Los equipos de salud deben promocionar el consumo de agua a través de vallas publicitarias para mejorar el consumo de agua en toda la población en general y así evitar el consumo de los productos azucarados que hoy en día están reemplazando al líquido vital.
- En todos los subcentros de salud debería haber un profesional en nutrición para brindar asesoría nutricional a las personas que necesitan orientación en la alimentación y de esta manera disminuir el alto índice de enfermedades que existen por la mala alimentación, también realizar visitas domiciliarias para observar y enseñar sobre los alimentos saludables y los métodos de cocción que son adecuados y por ende mejorar la salud de la población gracias a los aportes de la profesional en el área de nutrición.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Ley ton Espinosa Z ORY. Auto cuidado de la salud del adulto mayor. [Online].; 2013. Acceso 25 de 03 de 2017.
2. Freire WB. RLM,BP,MM,SJM,RN,SK,PP,GL,MR. Encuesta Nacional de Salu y Nutrición. [Online].; 2014. Acceso 10 de 05 de 2017.
3. Lalvay MEA, Siavichay JNG. Estado nutricional y hábitos alimenticios del adulto mayor jubilado"ASOCIACIÓN 12 DE ABRIL"Cuenca. [Online].; 2016. Acceso 12 de 05 de 2018. Disponible en: <file:///D:/Documents/Downloads/h.a.pdf>.
4. Iza DAH. Hábitos alimentarios y su relacion con el sobrepeso y obesidad en adolescentes en la Unidad Educativa Julio Maria Matovelle en el año 2016. [Online].; 2016. Acceso 15 de 05 de 2018. Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/12310/TESIS%20DIANA%20HERRERA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
5. Faustino Cervera Burriel RSCVGMPTYMJGM. Nutrición Hospitalaria. [Online].; 2013. Acceso 28 de 11 de 2017.
6. 1. Marqueta de Salas M, Martín-Ramiro JJ, Rodríguez Gómez L, Enjuto Martínez D, Juárez Soto JJ.. [Online].; Hábitos alimentarios y Actividad Física en relacion con el sobrepeso. Acceso 06 de 2017 de 2016.
7. Sánchez G PLVSMPGMMCMeaC. Conocimientos, percepciones y comportamientos relacionados con el consumo de sal, la salud y el etiquetado nutricional en Argentina y Costa Rica y Ecuador. Rev Panama Salud Publica 2012. [Online].; 2012. Acceso 28 de 07 de 2017.
8. López-Ridaura R. Metodología y validez del cuestionario de frecuencia de consumo utilizado en la ENSANUT 2012 de Mexico. [Online].; 2016. Acceso 05 de 06 de 2017. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/spm/2016.v58n6/602-605/#>.
9. Rodrigo CP. Métodos de Frecuencia de consumo alimentario. [Online].; 2015. Acceso 18 de 05 de 2018. Disponible en: <http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC2015supl1FFQ.pdf>.



10. Ghebreyesus DTA. Organización Mundial de la Salud "OMS". [Online].; 2018. Acceso 20 de 06 de 2018. Disponible en: <http://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/noncommunicable-diseases>.
11. Plan Nacional Para las Personas adultas mayores 2013-2017. [Online].; 2013. Acceso 02 de 07 de 2017.
12. SÁNCHEZ RUIZ FDICM. Asociación de Hábitos alimentarios y estado nutricional con el nivel socioeconómico en adultos mayores. [Online].; 2014. Acceso 25 de 07 de 2017.
13. Burriel FC. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios 'Universidad de Castilla- La Mancha' Estudio Piloto en la Universidad Virtual DeTúnez. [Online].; 2014. Acceso 25 de 07 de 2017. Disponible en: <https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/5953/TESIS%20Cervera%20Burriel.pdf?sequence=1>.
14. Coello C. Instituto de la salud. [Online].; 2001. Acceso 11 de 07 de 08.
15. 22. Departamento de Nutrición para la salud y el desarrollo Organización mundial de la Salud. [Online].; 2016. Acceso 08 de 08 de 22. Departamento de Nutrición para la salud y el desarrollo Organización mundial de la Salud.
16. Sánchez G PLVSMPGMMCMaC. Rev Panam Salud Publica. [Online].; 2012. Acceso 23 de 09 de 2017.
17. EFSA. La European Food Safety Authority (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, EFSA) ha publicado recientemente. [Online].; 2017. Acceso 25 de 07 de 2018.
18. Fiorella Sánchez-Ruiz FDICMMCB. Asociación de hábitos alimentarios y estado nutricional con el nivel socioeconómico en adultos mayores que asisten a un proma municipal. [Online].; 2014. Acceso 12 de 02 de 2018.
19. INCAP. Manual de Instrumentos de Evaluación Dietética. [Online].; 2006. Acceso 09 de 05 de 2018.
20. Triana DMH. Recomendaciones nutricionales para el ser humano actualización. [Online].; 2004. Acceso 20 de 07 de 2017.
21. Benjamin DT, G L. INCAP. [Online].; 2012. Acceso 06 de 11 de 2017.

22. Chamorro LR. Habitos halimentarios. [Online].; 2007. Acceso 26 de 12 de 2016.  
Disponible en: <http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/1556/1/16728191.pdf>.

## ANEXOS

### **Anexos 1. Características sociodemográficas de los adultos jóvenes de 18 – 30 años y adultos mayores de 60 años en adelante.**

Nombre y Apellido	
Dirección	
Teléfono	
Genero	
Edad (años cumplidos)	
Estado civil	
Ocupación	
Etnia	
Nivel de instrucción	

**Anexos 2. Recordatorio de 24 horas.**

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Cantidad	
			Medida casera	Gramos
Desayuno				
Refrigerio				
Almuerzo				
Refrigerio				
Merienda				

### Anexo 3. Frecuencia de consumo de alimentos

GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA					
	NUNCA	1-3 X MES	1X SEMANA	2-4 X SEMANA	5-6X SEMANA	DIARIOS
LACTEOS						
Leche entera						
Leche descremada						
Leche semidescremada						
Queso						
Yogurt						
Otros						
HUEVO, CARNE Y MARISCOS						
Huevo de gallina						
Huevo de codorniz						
Pollo						
Pavo						
Pescado						
Res						
Conejo						
Cuy						
Hígado						
Embutidos						
Camarones						
Conchas						
Otros						
VERDURAS Y LEGUMBRES						
Espinaca						
Col. coliflor y brócoli						
Lechuga						
Tomate						
Cebolla						
Zanahoria						

Pepinillos						
Rábanos						
Pimiento						
Espárragos						
Champiñones						
Granos secos						
Granos tiernos						
Otros						
FRUTAS						
Naranja						
Mandarina						
Limón						
Babaco						
Papaya						
Piña						
Mora						
Sandia						
Manzana						
Pera						
Plátano						
Guayaba						
Guanábana						
Guabas						
Mango						
Fresas						
Uvas						
Frutos secos						
Otros						
PANES Y CEREALES						
Pan Blanco						
Pan Integral						
Supán						
Pan tipo arepa						
Arroz						
Bollería						
Papas						

Camote						
Yuca						
Zanahoria blanca						
Pasta						
Fideos						
Tallarín						

¿Con que frecuencia consume comida chatarra?

- Diario
- Uno por semana
- Dos por semana
- Tres por semana
- Cada 15 días
- Uno por mes

¿Cuántos vasos de agua toma al día?

- Uno a dos vasos
- Mayor o igual a tres vasos
- Ninguno

¿Agrega sal a las comidas preparadas?

- Si
- No

**EATING HABITS IN GROUPS OF YOUNG ADULTS (18-30 YEARS OF AGE) AND OLDER ADULTS (> 60 YEARS OF AGE), IN TANGUARÍN, DURING THE PERIOD 2017.**

**Author: Moran Anrango Lizeth Marisol**

**Email: [liz.marisl@hotmail.com](mailto:liz.marisl@hotmail.com)**

**SUMMARY**

The alimentary habits are customs and traditions that are part of a town, which are characterized by the foods that are mostly consumed in this population, between the factors that complement a good alimentary habit: economic, social, and cultural. The following research was carried out in San Isidro de Tanguarin in San Antonio, the study population was formed by 11 young adults and 22 older adults with a total of 33 people aged between 18 and 30 - 60 years and older. The type of study is non-probabilistic, descriptive cross-sectional; the objective of this research was to evaluate the dietary habits in groups of young adults (18-30 years of age) and older adults (> 60 years of age), in the population of Tanguarin. From the research, the following results were obtained; young adults and older adults consume junk food, with a very high percentage, the gender that most consume this type of food is the female gender with 81.81% followed by the male gender with 18.18%. There is a low intake of protein in the two groups of adults and a high intake of fat and carbohydrates; the foods that are consumed the most in the young adult daily menu are: yogurt with 18.1%, chicken eggs, chicken, fish with 45.4%, yellow carrot with 90.1%, onion and tomatoes with 72.7%, pineapple, orange and blackberry with 54.5% following this; grape, strawberry and papaya with 45.4%, potatoes with 81.8 rice with 72.7% white bread with 45.4%, noodles with 36.3%. While older adults food consumption is composed of; whole milk with 31.8% cheese with 27.2%, chicken with 54.5%, chicken egg with 45.4%, fish with 31.8%, sausages with 27.2%, carrots with 90.9%, onion with 81.8%, tomato with 54.4%, dry and tender grains with 40.9%, blackberry and grape with 40.9%, pear and orange with 36.3%, "babaco" (Carica Pentagona), papaya and banana with 31.8%, potato 81.8%, rice 72.7%, noodle 50%.

**Key words:** Food habits, frequency of consumption, food pattern.

Victor Rodriguez  
1715496179  
MUI PC





## Urkund Analysis Result

Analysed Document: TESIS LIZETH MORAN.pdf (D41259859)  
Submitted: 9/7/2018 6:36:00 PM  
Submitted By: liz.maris1@hotmail.com  
Significance: 8 %

### Sources included in the report:

Reina Jessica Tesis.docx (D34318345)  
tesis jessenia cuero.docx (D25843032)  
TESIS FINAL APROBADA 2017 2.docx (D34548921)  
TESIS FINAL APROBADA 2017.docx (D34472836)  
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE.docx (D21925548)  
<http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/la-salud-mental-y-los-adultos-mayores>  
<https://alimentosricos.org/potasio/>  
[https://www.cepal.org/celade/noticias/paginas/3/9353/boletin\\_envejecimiento.pdf](https://www.cepal.org/celade/noticias/paginas/3/9353/boletin_envejecimiento.pdf)  
<https://www.scielosp.org/article/spm/2016.v58n6/602-605/#>

### Instances where selected sources appear:

29

Ibarra, a los 17 días del mes de septiembre de 2018

### Lo certifico

(Firma)   
Dra. Polivia Susana Castillo Lara MSc.  
C.C.: 0601293244  
DIRECTORA DE TESIS