

Revista Electrónica

REDCien

EDICIÓN ESPECIAL

**MEMORIAS DEL PRIMER ENCUENTRO NACIONAL DE
NUTRIÓLOGOS**

Colegio Mexicano de Nutriólogos, A.C.

Puebla, Puebla, México

01 y 02 de agosto del 2024



**ENCUENTRO NACIONAL
DE NUTRIÓLOGOS**
DEL COLEGIO MEXICANO DE NUTRIÓLOGOS, A.C.



ESTIMACIÓN DIETÉTICA DE PERSONAS MAYORES DE MUNICIPIO DE PUEBLA

Dietary estimates for elderly people in the municipality of Puebla

Muñoz-Castillo Ana Tere¹, Bilbao-Reboredo Tania J.², Vélez-Pliego Marcela², Ortega-González Jesús Adán², Barrios-Espinosa Cecilia², Cebada-Ruíz Jorge²

1 Licenciatura en Nutrición Clínica de la BUAP

2 Cuerpo Académico de la Licenciatura en Nutrición Clínica de la BUAP

Contacto autor: anntmc25@gmail.com

RESUMEN

Introducción: El envejecimiento se caracteriza por cambios biológicos y el deterioro gradual y fisiológico, pero no lineal, de la capacidad física y mental de las Personas Mayores (PM). Los hábitos alimenticios y la calidad de la dieta de las PM, se asocian con la prevención, la aparición o la progresión de enfermedades. En un mundo caracterizado por el aumento progresivo de la proporción de las Personas mayores de 60 años frente a la población total, estimar y analizar el consumo alimentario de las PM es crucial para entender y actuar en pro de mejorar la salud, la funcionalidad y la calidad de vida de esta población. **Objetivo:** Estimar el consumo energético, de macro y micronutrientes de personas mayores. **Metodología:** Estudio: transversal, aprobado por el comité de investigación y de ética de la Facultad de Medicina de la BUAP (no. registro: 1105); n= 100 PM (65 mujeres y 35 hombres); edad promedio: 65±3.13 años. Dieta: determinada por el promedio de tres recordatorios de 24h, evaluando ingesta calórica, de macro y micronutrientes a través del software Nutrimind®. Estadística. Normalidad: Test de Kolmogorov-Smirnov; Contraste: T student; Significancia: p < 0.05. **Resultados:** Ingesta calórica promedio 1652.73±749.88kcal (mujeres) y 1992.11±876.78kcal (hombres) representando el 120% y 114% de la ingesta recomendada (IR) (p<0.005), respectivamente. Tendencia a grasas con 80.26±50.69g (mujeres) y 95.89±55.21 (hombres) representando el 196% y 184% de la IR respectivamente, así como, baja ingesta proteica con 31.08±25.04g (mujeres) y 31.71±34.09 (hombres) (p<0.005) representando el 53% y 43% de la IR respectivamente.

En mujeres, de los 14 micronutrientes analizadas, el consumo promedio de cinco se encontró dentro del intervalo de 90-110% de adecuación (B6: 103%; B12: 97%; A: 104%; Mg: 95%; Fe: 108%) y cuatro por debajo del 90% (B9: 66%; B1: 75%; Zn: 65%; K: 32%).

En hombres, el consumo promedio de tres se encontró entre 90-110% (B6: 95%; C: 101%; Mg: 103%) y de cuatro por debajo del 90% (B9: 71%; A: 81%; Ca: 79%; K: 85%).

CONCLUSIÓN

La dieta promedio de mujeres y hombres mostró valores de energía por encima del valor máximo de adecuación y un perfil de macronutrientes desequilibrado, con bajo consumo de proteínas y carbohidratos, así como, elevado consumo de grasas.

El consumo de micronutrientes, de las personas mayores, se caracterizó por ser deficiente e inadecuado.

DECLARACIÓN DE CONFLICTOS DE INTERÉS

Los autores declaran no tener ningún conflicto de interés.

FINANCIAMIENTO

No se recibió ningún tipo de financiamiento.

Revista electrónica

REDCiEN

***DERECHOS DE AUTOR Y DERECHOS CONEXOS**, año 5, No. 13, Enero-junio 2025, Edición Especial, es una publicación especial editada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos, calle Carolina #106 Colonia Nochebuena, C.P. 03720, Delegación Benito Juárez, México D.F., México. Tel. (55) 63795074. Ext. 106, www.redcien.com, redcien@cmn.org.mx. Editora responsable: Dra. Edna Judith Nava González. Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No. 04-2024-070213464600-102, ISSN: "en trámite", ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este Número, REDCiEN, Colegio Mexicano de Nutrólogos, A.C., LN Nancy Guadalupe Valenzuela Rubio, calle Carolina #106 Colonia Nochebuena, C.P. 03720, Delegación Benito Juárez, Ciudad de México, fecha de la última modificación, 27 de diciembre, 2025.*