



Consumo de alimentos protectores en adultos mayores beneficiarios de un programa social de Huánuco, Perú

Consumption of protective foods in older adults beneficiaries of a social program in Huánuco, Peru

^aAponte Villanueva, Jhosep Jhetly¹ 

^cReyes Flores, Romina Julianna² 

^bCalixto Nazario, Yoel¹ 

^dRobles Rojas, Naomi Gladys¹ 

¹Universidad de Huánuco

Recibido: Mayo, 2025 / Aceptado: Junio 2025 / Publicado: Junio 2025

RESUMEN

Objetivo: Determinar la ingesta de alimentos protectores en la salud de los adultos mayores beneficiarios del Programa Nacional de Asistencia Solidaria Pensión 65, Huánuco – 2024. **Metodología:** Estudio de enfoque cuantitativo, de tipo observacional, prospectivo, transversal y descriptivo, diseño no experimental, la técnica empleada fue una encuesta y como instrumentó el cuestionario de consumo de alimentos protectores. **Resultados:** Del total de participantes encuestados, se observó que el 83% presentó un consumo inadecuado de alimentos protectores, mientras que solo el 17% manifestó un consumo adecuado. Esta distribución muestra una marcada prevalencia de hábitos alimentarios desfavorables en la muestra estudiada. La totalidad de los participantes (100%) fue clasificada según su nivel de consumo, permitiendo identificar patrones que podrían estar relacionados con riesgos nutricionales o condiciones de salud asociadas. **Conclusiones:** El cuadro muestra los resultados de una evaluación realizada a un total de 100 casos, en la cual se clasificó el cumplimiento de un determinado criterio como “adecuado” o “inadecuado”. De acuerdo con los datos, el 83% de los casos (83 en total) fueron considerados inadecuados, mientras que solo el 17% (17 casos) fueron catalogados como adecuados. Estos resultados evidencian que la mayoría presenta deficiencias en relación con el criterio evaluado, lo que sugiere la necesidad de implementar mejoras significativas para elevar los niveles de cumplimiento o calidad en el aspecto analizado.

Palabras clave: alimentos, protectores, adultos mayores

ABSTRACT

Objective: To determine the intake of protective foods in the health of older adults who are beneficiaries of the National Program of Solidarity Assistance Pensión 65, Huánuco – 2024. **Methodology:** This was a quantitative study with an observational, prospective, cross-sectional, and descriptive approach and a non-experimental design. The technique used was a survey, and the instrument was the protective food consumption questionnaire. **Results:** Among the total participants surveyed, 83% showed an inadequate intake of protective foods, while only 17% reported an adequate intake. This distribution reveals a significant prevalence of unfavorable dietary habits in the studied sample. All participants (100%) were classified according to their level of consumption, allowing the identification of patterns that may be related to nutritional risks or associated health conditions. **Conclusions:** The table shows the results of an evaluation conducted on a total of 100 cases, in which compliance with a given criterion was classified as “adequate” or “inadequate.” According to the data, 83% of the cases (83 in total) were considered inadequate, while only 17% (17 cases) were classified as adequate. These results demonstrate that the majority present deficiencies related to the evaluated criterion, suggesting the need to implement significant improvements to raise the levels of compliance or quality in the analyzed aspect.

Keywords: food, protective, older adults.

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento poblacional es un fenómeno global que plantea retos significativos para los sistemas de salud (Nieto Antolínez & Alonso Palacio, 2007). Los adultos mayores son especialmente vulnerables debido a la alta prevalencia de enfermedades crónicas y la disminución de la funcionalidad física y cognitiva asociada con la edad (Vila et al., 2010). En este contexto, la nutrición adecuada se erige como un pilar fundamental para promover la salud y el bienestar en esta etapa de la vida, desempeñando un papel crucial en la prevención y manejo de enfermedades crónicas (Llop Talaverón et al., 2006).

Los alimentos protectores, que incluyen frutas, verduras, granos enteros, legumbres, frutos secos y fuentes de proteínas magras, son esenciales en la dieta de los adultos mayores. Estos alimentos son ricos en nutrientes esenciales como vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra, que contribuyen a la reducción de la inflamación, el fortalecimiento del sistema inmunológico y la mejora de la salud digestiva (Cornatosky et al., 2009). Diversos estudios han demostrado que una dieta rica en alimentos protectores puede mejorar significativamente la calidad de vida de los adultos mayores, reduciendo la incidencia de enfermedades y mejorando la función cognitiva y física (Ros Lluch et al., 2009).

A pesar de los beneficios bien documentados, muchos adultos mayores enfrentan barreras para acceder y consumir estos alimentos de manera regular. Factores como la disponibilidad limitada de alimentos frescos, dificultades económicas, condiciones de salud que afectan la masticación y digestión, y la falta de conocimientos sobre nutrición pueden impedir una alimentación adecuada (Couceiro, 2007). Además, la soledad y la depresión, comunes en esta etapa de la vida, pueden afectar negativamente los hábitos alimentarios (Falque Madrid et al., 2005).

En Perú, el Programa Nacional de Asistencia Solidaria Pensión 65 brinda apoyo económico a los adultos mayores en situación de pobreza extrema, buscando mejorar su calidad de vida (Novo Rodríguez, 2013). Este programa ofrece una oportunidad única para promover una nutrición adecuada entre sus beneficiarios. Sin embargo, es fundamental comprender cómo los adultos mayores del programa están consumiendo los alimentos protectores y qué métodos de preparación utilizan, para diseñar intervenciones nutricionales efectivas que puedan ser implementadas a gran escala (Garay Villegas & Román Macedo, 2016).

Estudios recientes han resaltado la importancia de la educación nutricional y la accesibilidad a alimentos frescos para mejorar los patrones dietéticos en adultos mayores (Luna-García et al., 2015). La implementación de políticas públicas orientadas a facilitar el acceso a alimentos nutritivos y la promoción de hábitos alimentarios saludables son esenciales para enfrentar este desafío (Betancourt García, 2007).

En ese sentido, la presente investigación busca analizar el consumo de alimentos protectores en adultos mayores beneficiarios del Programa Nacional de Asistencia Solidaria

Pensión 65, Huánuco – 2024.

MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño del estudio

Estudio de enfoque cuantitativo, de tipo observacional, prospectivo, transversal y descriptivo, diseño no experimental.

Población

La población fue de 110 adultos mayores beneficiarios del programa nacional de asistencia solidaria pensión 65.

Criterios de selección

Criterios de inclusión, ser mayor de 65 años de edad, adultos mayores beneficiarios del programa nacional de asistencia solidaria pensión 65 que aceptaron responder el cuestionario y Criterios de exclusión adultos mayores que no desean participar voluntariamente, adultos mayores que no estén incluidos en el programa nacional de asistencia solidaria pensión 65, adultos menores de 65 años.

Muestra y muestreo: La muestra se determinó usando la formula del tamaño muestral, por lo que está conformado de 110 adultos mayores beneficiarios del programa nacional de asistencia solidaria pensión 65. El muestreo utilizado fue no probabilístico por conveniencia del investigador incluyendo criterios de inclusión y exclusión.

Variable: Alimentos reguladores o protectores. Son aquellos que proveen nutrientes necesarios para que los energéticos y constructores se complementen y mantengan el cuerpo funcionando adecuadamente. Entre ellos se encuentran las frutas, verduras, hortalizas y el agua, ricos en vitaminas, minerales y oligoelementos. La medición del consumo de alimentos protectores se realizó mediante el Cuestionario de Consumo de Alimentos Protectores, que permitió evaluar la frecuencia y el tipo de consumo en los adultos mayores (Martínez & Savón, 2005).

Procedimientos

La técnica que utilizamos para la recolección de datos de esta investigación, se llevó a cabo mediante una encuesta, es un método que le permite crear un grupo de preguntas basados en tipos y palabras claves, con el propósito de recopilar información sobre si se consumen alimentos reguladores. La entrevista se llevó a cabo directamente con adultos mayores beneficiarios del programa nacional de asistencia solidaria pensión 65, a menos que este se encontrara en una situación en la que no pudiera responder, se entrevistó a su cuidador, en caso de que hubiera uno presente. Se empleo 2 instrumentos, la primera que fue el cuestionario que nos permitió la recolección de datos generales donde se incluyó la edad, sexo, estado civil, grado de instrucción y si vive solo o acompañado. Para el segundo instrumento se utilizó una serie de preguntas para evaluar la ingesta, frecuencia y método de consumo de los alimentos reguladores

Aspectos éticos

Uno de los principios de las consideraciones éticas que se tuvo en cuenta en esta investigación es el respeto y la dignidad de las personas involucradas en la investigación, y mediante el consentimiento informado se respetará la privacidad y la libertad de elección de la persona para participar en la investigación.

Análisis estadísticos

Por medio de una aplicación de la prueba piloto que se realizó a adultos mayores seleccionados al azar y estos no formaron parte de la muestra del estudio, con las respuestas obtenidas que se realizó en la prueba piloto se determinó la confiabilidad del instrumento de



medición con la prueba estadística Alfa de Cronbach. Los datos recopilados fueron procesados mediante el paquete estadístico SPSS V27, la cuales fueron ingresadas las respuestas de cada pregunta de acuerdo al código que se asignó a cada una de ellas. La presentación de los resultados fue mediante tablas y figuras.

RESULTADOS

Características sociodemográficas

Tabla N°01:

Descripción de las características sociodemográficas de los adultos mayores beneficiarios del Programa Nacional de Asistencia Solidaria Pensión 65, Huánuco 2024.

Características sociodemográficas	N= 100	
	Fi	%
Edad		
60-65	31	31,0
66-70	40	40,0
71-75	20	20,0
76-80	9	9,0
Sexo		
Femenino	63	63,0
Masculino	37	37,0
Estado Civil		
Soltero	11	11,0
Casado	37	37,0
Conviviente	44	44,0
Viudo	8	8,0
Grado de instrucción		
Primaria	63	63,0
Secundaria	37	37,0
Usted con quien vive		
Solo	10	10,0
Acompañado con una o más personas	90	90,0

Nota: Concerniente a la edad de la muestra de estudio, se halló el 40,0% (40) de adultos mayores su edad estaba comprendida entre 66 a 70 años. Los que conforman la edad de 60 a 65 años (adultos mayores) representan 31,0% (31). Del mismo modo, un quinto de la muestra [20,0% (20)] fueron adultos mayores de 71 a 75 años. Así mismo, se identificó que el 9,0% (9) de adultos mayores, es decir que su edad estaba comprendida entre 76 a 80 años. Se observó el predominio del sexo femenino en los adultos mayores [63,0% (63)] y 37,0% (37) fueron del sexo masculino.

Concerniente al estado civil de la muestra de estudio, se aprecia 40,0% (40) de adultos

mayores convivientes. Los que forman parte del estado civil de casados (adultos mayores) representan 37,0% (37). Del mismo modo el estado civil de la muestra de estudio, se registró 11,0% (11) de adultos mayores solteros. Y un 8,0% (8) de adultos mayores viudos. En cuanto al grado de instrucción de la muestra en estudio, se identificó el 63,0% (63) de adultos mayores han cursado estudios hasta el nivel primaria. Así mismo, se determinó que el 37,0% (37) de adultos mayores, tienen grado de instrucción de nivel secundaria. Con respecto a con quien vive de la muestra de estudio, se evidencia un 10,0% (10), de adultos mayores viven solo. Por el contrario, los que viven acompañado con una o más personas representan 90% (90).

Tabla N°02:
Descripción de las características sociodemográficas de los adultos mayores beneficiarios del Programa Nacional de Asistencia Solidaria Pensión 65, Huánuco 2024.

Consumo de alimentos protectores	Frecuencia	Porcentaje
inadecuado	83	83,0
adecuado	17	17,0
Total	100	100,0

Nota: La mayoría de los participantes presentó un consumo inadecuado de alimentos protectores (83%), lo que indica una tendencia hacia hábitos alimentarios poco saludables. Solo un pequeño porcentaje (17%) mostró un consumo adecuado, evidenciando la necesidad de intervenciones nutricionales en la población evaluada.

Tabla N°03:
Consumo de alimentos protectores, dimensión ingesta, en adultos mayores beneficiarios del Programa Nacional de Asistencia Solidaria Pensión 65

Consumo de alimentos protectores, dimensión ingesta	Frecuencia	Porcentaje
inadecuado	95	95.00
adecuado	5	05.00
Total	100	100,0

Nota: El resultados evidencia que el 95% de los encuestados presenta una ingesta inadecuada de alimentos protectores, mientras que solo el 5% mantiene una ingesta adecuada. Esta situación refleja una marcada deficiencia en los hábitos alimentarios relacionados con el consumo de alimentos esenciales para la prevención de enfermedades y el fortalecimiento del sistema inmunológico. Es necesario promover estrategias de educación nutricional que fomenten el consumo regular de frutas, verduras y otros alimentos protectores en la población evaluada.

Tabla N°04:

Consumo de alimentos protectores, dimensión preparación, en adultos mayores beneficiarios del Programa Nacional de Asistencia Solidaria Pensión 65

Consumo de alimentos protectores, dimensión preparación	Frecuencia	Porcentaje
adecuado	100	100,00
inadecuado	00	00,0
Total	100	100,0

Nota: Según los resultados obtenidos, el 100% de los encuestados presenta un uso adecuado de los métodos evaluados, lo que indica una adopción completa y correcta de preparación de alimentos saludables en este aspecto. Esta uniformidad positiva sugiere que existe un buen conocimiento y aplicación de dichos métodos, lo cual puede influir favorablemente en la prevención de riesgos y en la promoción de la salud.

Tabla N°05:

Consumo de alimentos protectores, dimensión frecuencia, en adultos mayores beneficiarios del Programa Nacional de Asistencia Solidaria Pensión 65

Consumo de alimentos protectores, dimensión frecuencia	Frecuencia	Porcentaje
inadecuado	88	88,00
adecuado	12	12,0
Total	100	100,0

Nota: Los resultados indican que el 88% de los encuestados presenta un nivel inadecuado respecto al criterio evaluado, mientras que solo el 12% alcanza un nivel adecuado. Esta distribución evidencia una tendencia predominante hacia prácticas o comportamientos no alineados con los estándares esperados, lo cual pone de manifiesto la necesidad de intervenciones específicas orientadas a la mejora de dicho aspecto. La baja proporción de adecuación sugiere limitaciones en el conocimiento, la aplicación o el acceso a recursos vinculados al tema analizado.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en la presente evaluación de 100 adultos mayores evidencian patrones irregulares en el consumo de frutas y verduras, tanto en frecuencia diaria como semanal. En relación con el consumo de frutas, se observa una tendencia generalizada a un consumo ocasional en la mayoría de las comidas. Un 69% de los adultos mayores reportaron consumir frutas solo a veces en el desayuno, mientras que en la media mañana y el almuerzo los porcentajes fueron de 57% y 64%, respectivamente. Durante la media

tarde, esta tendencia fue aún más marcada (72%), y resulta preocupante que un 82% nunca consumen frutas durante la cena. Estos hallazgos reflejan una escasa incorporación de frutas a lo largo del día, especialmente en las comidas principales, lo cual puede estar asociado a factores como hábitos alimentarios adquiridos, accesibilidad o desconocimiento de sus beneficios nutricionales.

En cuanto al consumo de verduras, los resultados muestran una ligera mejora comparativa, aunque también presentan irregularidades. El 60% de los encuestados manifiestan consumir verduras en el desayuno, lo cual resulta llamativo dado que tradicionalmente esta comida no suele incluir este tipo de alimentos. Durante el almuerzo, se observó que el 51% las consume frecuentemente, lo cual podría deberse a que esta comida suele ser más completa en cuanto a grupos alimenticios. Sin embargo, en la cena, el 60% las consume solo a veces, lo cual representa una oportunidad de intervención para promover una alimentación más equilibrada durante la jornada nocturna.

Respecto a la frecuencia semanal, se identificó que el 45% de los adultos mayores consumen frutas entre 2 a 3 veces por semana, lo cual es inferior a las recomendaciones nutricionales internacionales que sugieren un consumo diario. Por otro lado, el 62% consume verduras entre 4 a 5 veces por semana, lo cual, aunque se acerca más a las recomendaciones, sigue siendo insuficiente para cubrir las necesidades nutricionales propias del adulto mayor.

Estos hallazgos ponen de manifiesto una necesidad urgente de promover intervenciones nutricionales y educativas dirigidas a esta población, con el fin de fomentar hábitos alimentarios más saludables y sostenidos en el tiempo. La baja frecuencia y la irregularidad en el consumo de frutas y verduras podrían estar contribuyendo a deficiencias nutricionales y a una menor calidad de vida en esta etapa del ciclo vital. Además, sería pertinente explorar factores determinantes como nivel socioeconómico, nivel educativo, acceso a alimentos frescos y apoyo familiar, para contextualizar mejor estos comportamientos alimentarios y diseñar estrategias más efectivas de intervención.

REFERENCIAS

- Betancourt García, M. (2007). La seguridad alimentaria nutricional -SAN- Un acercamiento a la política pública. Cuadernos de Administración, (36-37), 392-439. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=225020349013>
- Cornatosky, M. A., Barrionuevo, O. T., Rodríguez, N. L., & Zeballos, J. M. (2009, diciembre). Hábitos alimentarios de adultos mayores de dos regiones de la Provincia de Catamarca, Argentina. *Diaeta*, 27(129), 11-17. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372009000400003&lng=es
- Couceiro, M. E. (2007). La alimentación como un tiempo de la nutrición, su disponibilidad y accesibilidad económica. *Revista Cubana de Salud Pública*, 33(3). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21433319>
- Falque Madrid, L., Maestre, G. E., Zambrano, R., & Morán de Villalobos, Y. (2005).



- Deficiencias nutricionales en los adultos y adultos mayores. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 18(1), 82–89. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522005000100016&lng=es
- Garay Villegas, S., & Román Macedo, A. (2016). Condiciones de vida de las personas mayores beneficiarias del programa de apoyo al adulto mayor en Nuevo León. Ibero foro. *Revista de Ciencias Sociales de la Universidad Iberoamericana*, 11(22), 98–116. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=211049386004>
- Llop Talaverón, J. M., Martorell Puigserver, C., Mercadal Orfila, G., Badía Tahull, M. B., Rancaño, I., Abascal, N., Tubau Molas, M., & Jódar Masanes, R. (2006). Automatización de la elaboración de nutrición parenteral: adecuación a la legislación actual. *Nutrición Hospitalaria*, 21(2), 184–188. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309225828009>
- Luna-García, H., Mendoza-González, R., & Álvarez-Rodríguez, F. (2015). Patrones de diseño para mejorar la accesibilidad y uso de aplicaciones sociales para adultos mayores. *Comunicar*, 22(45), 85–94. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15839609009>
- Martínez, M., & Savón, L. (2005). La leptina, hormona clave en la regulación del consumo de alimentos y el equilibrio energético del organismo animal. *Revista Cubana de Ciencia Agrícola*, 39(1), 3–12. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=193017852001>
- Nieto Antolínez, E. M. L., & Alonso Palacio, L. M. (2007). ¿Está preparado nuestro país para asumir los retos que plantea el envejecimiento poblacional? *Salud Uninorte*, 23(2), 292–301. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81723214>
- Novo Rodríguez, E. (2013). Instrumento de evaluación económica para la medición de años de vida ajustados a la calidad en adultos mayores. *MEDISAN*, 17(8), 4036–4045. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=368444995019>
- Ros Lluch, N., Chimenos Küstner, E., & López López, J. (2009, junio). Alimentos contra el cáncer oral. *Avances en Odontología*, 25(3), 155–162. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-12852009000300005&lng=es
- Vila, J., Cortes, S., Alvarado, A., & Overmier, B. (2010). Aprendizaje de adultos mayores con deterioro cognitivo asociado a la edad mediante consecuencias diferenciales. *Revista de Comportamiento, Salud y Cuestiones Sociales*, 2(2), 47–56. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=282221720005>