



**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR**

**COORDINACIÓN NACIONAL MAESTRÍA EN GESTIÓN EN SALUD INTEGRAL  
FAMILIAR, COMUNITARIA E INTERCULTURAL**

Impacto de tradiciones alimentarias en el estado nutricional de adultos mayores. Revisión  
sistemática

Impact of Dietary Traditions on the Nutritional Status of Older Adults: A Systematic  
Review

Artículo profesional previo a la obtención del título de Magíster en Gestión en salud integral,  
familiar, comunitaria e intercultural

**Línea de Investigación:** Salud y grupos vulnerables.

Autoría:

**ALEX JAVIER CHICAIZA GALARZA**

Dirección:

Mg./Dr. **ANNABEL FERNANDEZ**

Santo Domingo– Ecuador

MARZO , 2025



**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR**

**COORDINACIÓN NACIONAL MAESTRÍA EN GESTIÓN EN SALUD INTEGRAL  
FAMILIAR, COMUNITARIA E INTERCULTURAL**

## **HOJA DE APROBACIÓN**

**Impacto de las tradiciones alimentarias en el estado nutricional de adultos mayores de  
la comunidad**

Impact of Dietary Traditions on the Nutritional Status of Older Adults: A Systematic  
Review

**Línea de Investigación:** Salud y grupos vulnerables.

Autoría:

**ALEX JAVIER CHICAIZA GALARZA**

**COORDINADOR/A MAESTRÍA EN GESTIÓN EN SALUD INTEGRAL FAMILIAR,  
COMUNITARIA E INTERCULTURAL**

Ejemplo: Carla Luisa Hidalgo Jácome, Mg./Dr.

**ELIJA DE TRABAJO DE TITULACIÓN**

Ejemplo: Carla Luisa Hidalgo Jácome, Mg./Dr.

Elija un elemento.

Ejemplo: Carla Luisa Hidalgo Jácome, Mg./Dr.

Elija un elemento.

Ejemplo: Carla Luisa Hidalgo Jácome, Mg./Dr.

**COORDINADOR/A Elija un elemento.**

Santo Domingo – Ecuador

MARZO, 2025

**DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD**

Yo, ALEX JAVIER CHICAIZA GALARZA portador de la cédula de ciudadanía No. 1804263158 declaro que los resultados obtenidos en la investigación que presento como informe final, previo la obtención del Título de Magíster en Gestión en salud integral, familiar, comunitaria e intercultural son absolutamente originales, auténticos y personales.

En tal virtud, declaro que el contenido, las conclusiones y los efectos legales y académicos que se desprenden del trabajo propuesto de investigación y luego de la redacción de este documento son y serán de mi sola y exclusiva responsabilidad legal y académica.

Igualmente declaramos que todo resultado académico que se desprenda de esta investigación y que se difunda, tendrá como filiación la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Sede Santo Domingo, reconociendo en las autorías al director del Trabajo de Titulación y demás profesores que amerita. Estas publicaciones presentarán el siguiente orden de aparición en cuanto a los autores y coautores: en primer lugar, a los estudiantes autores de la investigación; en segundo lugar, al director del trabajo de titulación y, por último, siempre que se justifique, otros colaboradores en la publicación y trabajo de titulación.

Además, declaro que el presente trabajo, producto de las actividades académicas y de investigación, forma parte del capital intelectual de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Sede Santo Domingo de acuerdo con lo establecido en el artículo 16, literal j), de la Ley Orgánica de Educación Superior.

En tal razón, autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Sede Santo Domingo, para que pueda hacer uso, con fines netamente académicos, del Trabajo de Titulación, ya sea de forma impresa, digital y/o electrónica o por cualquier medio conocido o por conocerse, siendo el presente documento la constancia del consentimiento autorizado; y, para que sea ingresado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su conocimiento público, en cumplimiento del artículo 103 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

ALEX JAVIER CHICAIZA GALARZA

Nombres y Apellidos



CI.1804263158

## **INFORME DE TRABAJO DE TITULACIÓN ESCRITO DE POSTGRADO**

**Coordinación de Maestría en Gestión en Salud Integral Familiar, Comunitaria e Intercultural**

**Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Santo Domingo**

De mi consideración,

Por medio del presente informe en calidad del director/a del Trabajo de Titulación de Postgrado de MAESTRÍA EN GESTIÓN EN SALUD INTEGRAL, FAMILIAR, COMUNITARIA E INTERCULTURAL, titulado IMPACTO DE TRADICIONES ALIMENTARIAS EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE ADULTOS MAYORES. REVISIÓN SISTEMÁTICA realizado por el/la maestrante: ALEX JAVIER CHICAIZA GALARZA con cédula:, previo a la obtención del Título de Magíster en Gestión en salud integral, familiar, comunitaria e intercultural, informo que el presente trabajo de titulación escrito se encuentra finalizado conforme a la guía y el formato de la Sede vigente.

Además, certifico haber verificado la originalidad y autenticidad del trabajo de titulación por medio del programa anti plagio Turnitin, en respuesta a la normativa institucional vigente.

Santo Domingo, 28 de MARZO DEL 2025

Atentamente,



Dra. Annabel Fernández Alonso, Mg.

**DIRECTORA DE TRABAJO DE TITULACIÓN**

## **AGRADECIMIENTOS**

A Dios por ser el inspirador y la fuerza que necesitamos en este largo camino

A mi esposa por el apoyo incondicional

A mis hijas por ser el motivo para seguir luchando día a día

A mis queridos Padres por ser el pilar para poder llegar a estas instancias.

A mis hermanos por estar presentes en todo momento y confiar siempre en mi

A mi tutora, por la entrega y sacrificio que demostró en la elaboración de este proyecto.

## DEDICATORIA

Este presente trabajo dedico de manera especial a DIOS por ser quien me dio una familia muy maravillosa la que siempre estuvo presente en mis días buenos y mucho más en los malos que creyeron en mí siempre dándome ejemplo de superación , a mis super héroes ,mis PADRES JOSE CHICAIZA y CECILIA GALARZA por ser el pilar más importante en mi vida aquellas personas que con su humildad y sacrificio ;enseñándome a valorar todo lo que tengo y que sin su ayuda no hubiera podido llegar a donde estoy, este logro es mío pero el triunfo es de ustedes por ser los mejores , como no también dedicar a mi querida esposa CRISTINA VARGAS por ser esa persona que está en todo momento, la que con su amor hace mis días más bonitos , la que no le importa nada y siempre me levanta mi pilar fundamental y que juntos de la mano luchamos día a día para surgir porque nuestro camino no es fácil pero juntos somos insuperables mi pareja perfecta la mejor esposa, madre y mujer del mundo , a mis hijas IRIS Y TIFANNY que ellas vean en nosotros una inspiración para seguir el mismo o un mejor camino que son las personitas por la cual luchamos día a día a mi hermano JOSE ANDRES una persona que en lo lejos se que esta siempre feliz de ver que sigo creciendo tanto profesionalmente como personal el que siempre está a mi lado el que sabe mis secretos mis temores y mis virtudes el que nunca me deja morir solo aunque que no esté a mi lado físicamente pero siempre en nuestros corazones para mi hermana DAYANA CHICAIZA que me da el aliento de seguir adelante y vea que si se puede con esfuerzo y dedicación que está en la misma carrera siempre tendrá mi apoyo, a mis otras madres (abuelitas) Hortensia Chicaiza se que no estas pero desde el cielo siempre recibo tus bendiciones tus oraciones nunca faltaron para ser una persona de bien y aquí estoy viejita como te prometí siempre adelante . , Emma Cruz por brindarme su bendición al salir cada día de casa , a mi abuelito EDUARDO que desde el cielo sé que está feliz chiquillo por este logro , a mis tíos como es BLANCA Y ERNESTO por ayudarme siempre con un granito de arena en mi formación ya que ellos estaban junto a mí en todo momento ,a mi suegra MARLENE ZURITA ya que sin su apoyo como buena abuelita hace de mis hijas unas niñas de bien y por estar siempre a nuestro lado y a mis familiares más allegados y amigos .

## RESUMEN

El estudio analiza cómo las costumbres alimentarias influyen en la nutrición de los adultos mayores. Las prácticas culinarias ancestrales, heredadas de generación en generación, desempeñan un papel relevante en los patrones de alimentación y el estado nutricional. En numerosas comunidades, las dietas tradicionales suelen ser abundantes en carbohidratos y grasas, pero deficientes en frutas y verduras frescas, lo que se relaciona con una mayor prevalencia.

Mediante una revisión sistemática de la literatura científica, el estudio revela que estas prácticas alimentarias tradicionales contribuyen a la malnutrición y a la prevalencia de enfermedades crónicas entre los adultos mayores. Factores culturales y socioeconómicos, como la preferencia por alimentos tradicionales y la limitación de recursos económicos, restringen el acceso a alimentos frescos y nutritivos, resultando en dietas inadecuadas.

Además, la globalización y la modernización han afectado negativamente la preservación de estas prácticas, aumentando el consumo de alimentos procesados y reduciendo la calidad nutricional. El estudio concluye que, aunque culturalmente importantes, las prácticas alimentarias tradicionales a menudo no satisfacen las necesidades nutricionales actuales de los adultos mayores. Factores como el nivel socioeconómico bajo y el aislamiento social agravan la malnutrición, destacando la necesidad de intervenciones que consideren tanto los aspectos económicos como los culturales y sociales.

En resumen, las tradiciones alimentarias juegan un papel crucial en la salud de los adultos mayores, pero es necesario adaptarlas para satisfacer las necesidades nutricionales actuales, mejorando así su estado nutricional y calidad de vida.

**Palabras clave:** Adultos mayores, dietas tradicionales, estado nutricional, factores culturales, factores socioeconómicos, intervenciones nutricionales, malnutrición, salud pública, soledad y aislamiento social, tradiciones alimentarias,

## ABSTRACT

The study analyzes how dietary customs influence the nutrition of older adults. Ancestral culinary practices, passed down from generation to generation, play a significant role in dietary patterns and nutritional status. In many communities, traditional diets are often rich in carbohydrates and fats but deficient in fresh fruits and vegetables, which is associated with higher prevalence.

Through a systematic review of scientific literature, the study reveals that these traditional dietary practices contribute to malnutrition and the prevalence of chronic diseases among older adults. Cultural and socioeconomic factors, such as the preference for traditional foods and limited economic resources, restrict access to fresh and nutritious foods, resulting in inadequate diets.

Moreover, globalization and modernization have negatively impacted the preservation of these practices, increasing the consumption of processed foods and reducing nutritional quality. The study concludes that, although culturally important, traditional dietary practices often do not meet the current nutritional needs of older adults. Factors such as low socioeconomic status and social isolation exacerbate malnutrition, highlighting the need for interventions that consider economic, cultural, and social aspects.

In summary, dietary traditions play a crucial role in the health of older adults, but it is necessary to adapt them to meet current nutritional needs, thereby improving their nutritional status and quality of life.

**Keywords:** Dietary Traditions, Nutritional Status, Older Adults, Cultural Factors, Socioeconomic Factors

## 1. INTRODUCCIÓN

Las prácticas alimentarias tradicionales, aunque valiosas desde el punto de vista cultural, pueden requerir adaptaciones para garantizar una nutrición adecuada en los adultos mayores. Estudios como los de García et al. (2020) y Martínez y Pérez (2019) sugieren que la alta ingesta de carbohidratos y grasas, común en estas dietas, se relaciona con un mayor riesgo de enfermedades crónicas. Por lo tanto, es necesario encontrar un equilibrio entre la preservación de las costumbres culinarias y la promoción de hábitos alimentarios más saludables

Por lo tanto, es crucial abordar este tema debido a la alta prevalencia de malnutrición y enfermedades relacionadas con la dieta en los adultos mayores. Esto resalta la importancia de entender cómo las tradiciones alimentarias influyen en su salud. Cabe mencionar que estudios anteriores han demostrado que los cambios en los patrones dietéticos pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida y la longevidad de esta población (López y Fernández, 2019). No obstante, existe una falta de investigación específica sobre cómo estas prácticas alimentarias tradicionales afectan directamente el estado nutricional de los adultos mayores en contextos comunitarios específicos.

A partir del análisis crítico de trabajos anteriores, se revela una falta de consenso sobre la influencia exacta de las tradiciones alimentarias en el estado nutricional. Mientras que algunos estudios sugieren que ciertas prácticas tradicionales pueden ser beneficiosas, otros indican la necesidad de adaptarlas para mejorar la salud (Rodríguez et al., 2021). En consecuencia, el alcance del problema incluye la identificación de patrones Explorar la conexión entre los hábitos alimenticios específicos y los indicadores de salud en los adultos mayores es crucial. Comprender cómo la dieta afecta la salud de las personas mayores puede ofrecer información esencial para mejorar su bienestar general.

El objetivo principal de esta investigación es examinar cómo las tradiciones alimentarias afectan el estado nutricional de los adultos mayores en la comunidad. Para ello, se llevará a cabo una revisión detallada de la literatura científica disponible, identificando los factores culturales, sociales y económicos que influyen en la elección y consumo de alimentos en esta población. Además, se analizarán las posibles consecuencias nutricionales de seguir estas tradiciones y se evaluarán las oportunidades y desafíos para fomentar hábitos alimentarios saludables que respeten las costumbres culturales.

Es importante mencionar que, estudios previos han explorado de manera aislada diversos aspectos relacionados con la alimentación y la salud en adultos mayores, tales como la relación entre la dieta y el riesgo de enfermedades crónicas (Smith, 2019), o el impacto de los programas de educación nutricional en la modificación de los hábitos alimentarios (Jones et al., 2015). No obstante, pocos trabajos se han centrado específicamente en el papel de las tradiciones alimentarias en el estado nutricional de este grupo poblacional.

En resumen, el impacto de las tradiciones alimentarias de los adultos mayores es un tema de gran relevancia en el ámbito de la salud y la nutrición. Las prácticas culinarias heredadas a lo largo de generaciones no solo representan la identidad cultural de una población, sino que también afectan de manera considerable la alimentación y la salud de los adultos mayores. Aunque algunos estudios han demostrado que las costumbres alimentarias locales pueden tener tanto beneficios como riesgos para la nutrición de este grupo, también es cierto que algunas prácticas culinarias pueden reducir la diversidad alimentaria y causar deficiencias nutricionales. Por lo tanto, se subraya la importancia de revisar estas prácticas y utilizar conectores cuando sea necesario la necesidad de realizar investigaciones que profundicen en la magnitud de este desafío, con el propósito de desarrollar estrategias que permitan conservar las tradiciones alimentarias de manera saludable.

## **1.1. Delimitación del problema**

Esta revisión sistemática se centrará en evaluar el impacto de las tradiciones alimentarias en el estado nutricional de los adultos mayores, abarcando estudios publicados entre los años 2000 y 2024. La investigación se limitará a poblaciones de adultos mayores (personas de 65 años o más), con un enfoque particular en aquellas comunidades que mantienen prácticas alimentarias tradicionales. Se incluirán estudios que utilicen enfoques cuantitativos, cualitativos, o mixtos, y que hayan sido publicados en inglés o español. Quedan excluidos estudios que no proporcionen datos específicos sobre el estado nutricional, así como aquellos que se centren únicamente en la población general sin segmentar por edad. Esta delimitación busca garantizar un análisis exhaustivo y relevante de cómo las prácticas alimentarias tradicionales afectan la salud y nutrición de los adultos mayores, proporcionando una base para el desarrollo de intervenciones nutricionales adecuadas

### **1.1.1. Formulación del problema.**

¿Cómo influyen las tradiciones alimentarias en el estado nutricional de los adultos mayores en la comunidad?

### **1.1.2. Sistematización del problema. Preguntas específicas.**

1. ¿Cuáles son las tradiciones alimentarias más comunes entre los adultos mayores de la comunidad y cómo se relacionan con su estado nutricional?
2. ¿Qué relación existe entre las prácticas alimentarias tradicionales y el estado nutricional de los adultos mayores?
3. ¿Cómo influyen los factores culturales en las elecciones alimentarias de los adultos mayores?

## **1.2. Justificación de la investigación**

La desnutrición en adultos mayores constituye un problema de salud pública de creciente relevancia, con implicaciones significativas tanto a nivel individual como social. Las tradiciones alimentarias, profundamente arraigadas en la cultura y el contexto social de cada individuo, ejercen una influencia considerable en las costumbres alimenticias y, por ende, la Condición nutricional de esta población.

**Impacto en la salud:** La desnutrición en ancianos se asocia con un mayor riesgo de complicaciones físicas como debilidad muscular, pérdida de masa ósea, infecciones recurrentes y una mayor vulnerabilidad ante enfermedades crónicas. Estos problemas de salud no solo afectan la calidad de vida de los adultos mayores, sino que también incrementan los costos de atención médica.

**Dimensiones social y emocional:** La desnutrición puede generar aislamiento social, depresión y disminución de la autonomía, lo que a su vez impacta negativamente en el bienestar emocional y psicológico de los ancianos.

**Impacto económico:** Los costos asociados a la desnutrición en adultos mayores son elevados, tanto para los sistemas de salud como para las familias. Una mejor comprensión de cómo las tradiciones alimentarias influyen en el estado nutricional permitiría desarrollar intervenciones más efectivas y costo-eficientes.

**Vacío de conocimiento:** A pesar de la importancia del tema, aún existen lagunas en el conocimiento sobre la relación entre tradiciones alimentarias y desnutrición en adultos mayores. Una revisión sistemática permitirá sintetizar la evidencia disponible, identificar las principales brechas de conocimiento y orientar futuras investigaciones.

### **1.2.1. Formulación del problema.**

¿Cómo influyen las tradiciones alimentarias en el estado nutricional de los adultos mayores y qué factores culturales y socioeconómicos están asociados con estas prácticas alimentarias?

### **1.2.2. Sistematización del problema. Preguntas específicas.**

4. ¿Cuáles son las tradiciones alimentarias más comunes entre los adultos mayores de la comunidad y cómo se relacionan con su estado nutricional?

5. ¿Qué relación existe entre las prácticas alimentarias tradicionales y el estado nutricional de los adultos mayores?

6. ¿Cómo influyen los factores culturales en las elecciones alimentarias de los adultos mayores?

## **1.3. Objetivos de la investigación**

### **1.3.1. Objetivo general.**

Analizar el impacto de las tradiciones alimentarias y los factores culturales y socioeconómicos asociados en el estado nutricional de los adultos mayores de la comunidad

### **1.3.2. Objetivos específicos.**

- Identificar las tradiciones alimentarias predominantes en la comunidad y su relación con el estado nutricional de los adultos mayores.

- Conocer cómo las prácticas alimentarias tradicionales influyen en el estado nutricional de los adultos mayores, considerando factores culturales y socioeconómicos

- Contrastar los hábitos alimentarios de los adultos mayores en distintas culturas y cómo estos se relacionan con su estado nutricional

## **2. REVISIÓN DE LA LITERATURA**

### **2.1. Fundamentos teóricos**

A nivel internacional, estudios han demostrado que las tradiciones alimentarias influyen significativamente en la situación nutricional de los ancianos. Por ejemplo, en las regiones del Mediterráneo, donde la dieta tradicional incluye un alto consumo de frutas, verduras, aceite de oliva y pescado, se ha observado una menor incidencia de enfermedades crónicas como la diabetes y enfermedades cardiovasculares en la población mayor (Trichopoulou, A., et al., 2021)

En contraste, en países occidentales como Estados Unidos, donde la dieta moderna ha reemplazado en gran medida las tradiciones alimentarias, se observa una mayor tasa de dificultades nutricionales en los mayores, incluyendo la obesidad y la malnutrición (Shatenstein, B., 2008). La adopción de dietas ricas en alimentos procesados, altos en grasas y azúcares, ha llevado a un aumento en las enfermedades relacionadas con la dieta.

La Segunda Guerra Mundial provocó una escasez generalizada de alimentos en Europa, lo que llevó a cambios significativos en los patrones alimentarios de la población, con una mayor dependencia de alimentos básicos y una disminución del consumo de alimentos procesados" (López-Torres, 2015)

Estudios en Ecuador han mostrado que la transición hacia dietas más occidentalizadas ha impactado negativamente en la situación nutricional de los ancianos. Por ejemplo, Espinosa y Erazo (2019) encontraron que los adultos mayores que han mantenido sus tradiciones alimentarias presentan un mejor estado nutricional en comparación con aquellos que han

adoptado dietas más occidentales. Sin embargo, también se enfrentan a desafíos como la disminución en la disponibilidad de alimentos tradicionales y la falta de acceso a servicios de salud adecuados

Los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020, llevada a cabo por el Ministerio de Salud Pública, indican un incremento en la incidencia de sobrepeso y obesidad entre los adultos mayores en Ecuador (MSP, 2020).

Según un estudio publicado en la Revista Ecuatoriana de Nutrición, el consumo de frutas y verduras ha disminuido significativamente en los últimos años entre los adultos mayores urbanos (Pérez et al., 2015).

## **2.2 ¿Por qué se mantiene la identidad cultural?**

**Sentido de pertenencia:** La comida es un elemento fundamental de la identidad cultural. Al adaptar las tradiciones alimentarias, los individuos reafirman su pertenencia a un grupo social y mantienen un vínculo con sus raíces.

**2.3 Valor simbólico:** Muchos platos tienen un significado simbólico y emocional, representando celebraciones, eventos familiares o aspectos de la identidad cultural. Estos significados se transmiten de generación en generación y se mantienen a pesar de las adaptaciones.

**2.4 Resistencia cultural:** A veces, la adaptación de las tradiciones alimentarias se produce como una forma de resistencia cultural, buscando mantener la propia identidad frente a la influencia de otras culturas.

## **2.5 Antropología de la Alimentación**

**2.5.1 Sistemas Alimentarios:** Las tradiciones alimentarias representan sistemas complejos que abarcan la producción, distribución, preparación y consumo de alimentos, influenciados por aspectos culturales, sociales, económicos y ambientales.

**2.5.2 Significado Cultural:** La comida trasciende su función nutricional, actuando como un medio para transmitir valores, identidad cultural y relaciones sociales. En la Sierra Ecuatoriana, muchos alimentos poseen un significado simbólico y ritual.

**2.5.3 Transformaciones en los Sistemas Alimentarios:** La globalización y la urbanización han provocado cambios importantes en los sistemas alimentarios tradicionales, lo que puede repercutir en la salud y la nutrición.

## **2.6 Ecología Humana:**

**2.6.1 Adaptación Cultural:** Las tradiciones alimentarias han evolucionado a lo largo del tiempo como una respuesta adaptativa a las condiciones ambientales y la disponibilidad de alimentos.

**2.6.2 Conocimiento Tradicional:** Los saberes tradicionales sobre plantas medicinales y alimentos funcionales son esenciales para la salud y el bienestar.

**2.6.3 Sostenibilidad:** Los sistemas alimentarios tradicionales tienden a ser más sostenibles que los industrializados, ya que aprovechan los recursos locales y fomentan la biodiversidad.

## **2.7 Sociología de la Alimentación:**

**2.7.1 Desigualdades Sociales:** El acceso a alimentos saludables y nutritivos está condicionado por factores socioeconómicos, lo que puede dar lugar a desigualdades en el estado nutricional.

**2.7.2 Transición Nutricional:** El cambio hacia una mayor ingesta de alimentos procesados y ultra procesados es un fenómeno global que afecta particularmente a las poblaciones rurales.

**2.7.3 Redes Sociales:** Las redes familiares y sociales influyen en las prácticas alimentarias, así como en la preservación y transmisión de conocimientos tradicionales..

## **2.8 Nutrición:**

**2.8.1 Necesidades Nutricionales:** Las necesidades nutricionales varían a lo largo de la vida, y los adultos mayores tienen requerimientos específicos.

**2.8.2 Biodisponibilidad de Nutrientes:** La biodisponibilidad de los nutrientes no solo depende del alimento en sí, sino también de otros factores como los métodos de cocción, las interacciones entre los nutrientes y la presencia de compuestos que dificultan su absorción

**2.8.3 Enfermedades Crónicas:** Las dietas tradicionales pueden contribuir a controlar y manejar enfermedades como la hipertensión y la diabetes

## **2.9 Impacto de las Tradiciones Alimentarias en el Estado Nutricional**

**2.9.1 Diversidad Alimentaria:** Las dietas tradicionales suelen ser más variadas y ricas en nutrientes esenciales.

**2.9.2 Alimentos Funcionales:** Muchos alimentos tradicionales contienen compuestos bioactivos con propiedades beneficiosas para la salud.

**2.9.3 Seguridad Alimentaria:** Los sistemas alimentarios tradicionales pueden garantizar la seguridad alimentaria en situaciones de vulnerabilidad.

### **Efectos Negativos:**

**Déficits Nutricionales:** La falta de acceso a ciertos alimentos o una preparación inadecuada puede llevar a deficiencias nutricionales.

**Enfermedades Crónicas:** La transición nutricional y la adopción de hábitos alimentarios occidentales pueden incrementar el riesgo de enfermedades crónicas.

**Pérdida de Conocimientos Tradicionales:** La pérdida de saberes tradicionales sobre alimentación puede limitar el acceso a alimentos saludables y a prácticas culinarias sostenibles

**Beneficios:**

**Consumo de Alimentos Andinos Tradicionales:** La dieta típica de la sierra ecuatoriana incluye alimentos autóctonos como la quinua, el maíz, la papa y diversas legumbres. Estos alimentos son ricos en nutrientes esenciales como proteínas, fibras, vitaminas y minerales, y contribuyen a una dieta equilibrada y nutritiva, favoreciendo así la salud de los adultos mayores.

**Prácticas de Preparación y Consumo:** Las técnicas de preparación de alimentos, como el hervido, asado y la fermentación, pueden ayudar a preservar y mejorar el valor nutricional de los alimentos. Además, el consumo de productos como la chicha fermentada puede proporcionar probióticos naturales que benefician la salud digestiva, algo fundamental para la población adulta mayor.

**Riesgos:**

**Dieta Alta en Carbohidratos y Alimentos Procesados:** Aunque la dieta tradicional es rica en nutrientes, existe una creciente tendencia a incluir alimentos procesados y con alto contenido de carbohidratos simples, como el arroz blanco y el pan refinado. Esto puede provocar un desequilibrio en la ingesta nutricional, aumentando el riesgo de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2.

**Deficiencias de Micronutrientes:** A pesar de la diversidad de la dieta, pueden presentarse deficiencias de micronutrientes como hierro y vitamina B12, especialmente si se reduce el consumo de proteínas animales. Esto puede ocasionar problemas como la anemia, que es particularmente preocupante en adultos mayores debido a su impacto en la salud general y la calidad de vida.

**Impacto del Cambio Climático y Modernización:** La disminución de la disponibilidad de alimentos tradicionales, causada por el cambio climático y la modernización, está afectando negativamente nuestra salud y promoviendo el consumo de alimentos menos nutritivos

### **Predicción Científica:**

Las costumbres alimentarias de la sierra ecuatoriana forman parte integral de la identidad cultural de sus habitantes, especialmente de los adultos mayores. Sin embargo, es importante evaluar cómo estas prácticas afectan su salud nutricional. La combinación de tradiciones y conocimientos modernos es clave para garantizar un envejecimiento saludable.

## **3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

### **3.1. Enfoque**

Esta investigación adopta un enfoque cualitativo, basado en la revisión exhaustiva de artículos científicos, para explorar en profundidad cómo las tradiciones alimentarias impactan la nutrición de los adultos mayores. A diferencia de los estudios cuantitativos que utilizan encuestas, este enfoque permite un análisis más detallado y objetivo de la relación entre cultura alimentaria y estado nutricional (Vázquez et al., 2022)

### **3.1.1 Diseño**

Con un diseño de estudio de revisión sistemática de la literatura que permitirá identificar y analizar estudios previos que exploren las relaciones entre las prácticas dietéticas tradicionales y diversos indicadores del estado nutricional, siguiendo los parámetros establecido por el método PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyzes statement).

### **3.1.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN**

Este tipo de método constituye una guía para el desarrollo correcto de revisiones sistemáticas de la literatura sobre estudios realizados con la temática de las tradiciones alimentarias del adulto mayor, así como de su impacto en el estado nutricional (Barrios et al., 2021).

Para la búsqueda sistemática de información se establecerán las siguientes interrogantes, que permitieron una mejor organización: 1) Formulación de las preguntas de investigación que guiaran la revisión, 2) establecimientos de los criterios de inclusión y exclusión de los artículos, 3) Búsqueda en las diferentes bases de datos académicas, 4) Revisión exhaustiva y minuciosa de los artículos para seleccionar aquellos que permitan responder las preguntas de investigación formuladas.

Por otro lado, para la formulación de las preguntas de investigación, se basó siguiendo los parámetros de la estructura PICO que sigue un formato de: Población, intervención, comparación y resultados, este tipo de estructura permite responder a la necesidad de resolver una inquietud sobre un tema de interés (Pérez y Sandoval, 2015). En base a estos criterios se formuló lo siguiente: Población: adultos mayores. Intervención: Tradiciones alimentarias

específicas. Resultados: Estado nutricional de los adultos mayores, que podría incluir indicadores como índices de masa corporal, deficiencias de nutrientes, salud metabólica, etc.

Siguiendo los parámetros mencionados anteriormente, se plantea las siguientes preguntas de investigación: ¿Cómo influyen las tradiciones alimentarias en la situación nutricional de los ancianos de la comunidad?

### **3.2. Población y muestra**

En esta revisión sistemática, se empleó un muestreo no probabilístico intencional, siguiendo las recomendaciones de Petticrew y Roberts (2006), para seleccionar estudios que específicamente evaluaran el impacto de las tradiciones alimentarias en la situación nutricional de los ancianos. Solo se incluyeron estudios que cumplieran con los criterios de inclusión predefinidos, garantizando así la relevancia y calidad de la evidencia recopilada

El muestreo utilizado fue de tipo no probabilístico por conveniencia, orientado a identificar estudios disponibles en bases de datos académicas que examinaran la conexión entre las costumbres alimenticias y la condición nutricional de las personas mayores . Este método, basado en las guías de Cooper (2017), permitió incluir estudios que respondieran directamente a la pregunta de investigación.

Para la presente revisión sistemática, se optó por un muestreo no probabilístico por juicio, siguiendo el enfoque de Arksey y O'Malley (2005), eligiendo estudios que mejor representaran la el vínculo entre las prácticas dietéticas y la salud nutricional de los adultos mayores . Esta técnica permitió concentrarse en investigaciones que aportaran evidencia significativa y relevante al tema central

### **3.3. Operacionalización de las variables**

Siguiendo los parámetros mencionados anteriormente, se plantea las siguientes preguntas de investigación: ¿Cómo influyen las tradiciones alimentarias en el estado nutricional de los adultos mayores de la comunidad?

### 3.4. Técnicas e instrumentos de recogida de datos

El proceso de búsqueda de estudios se llevó a cabo en bases de datos académicas como PubMed, Sciencedirect, Scopus, Hinari, Dialnet y EBSCOhost. Inicialmente, se identificaron 95 estudios preliminares, de los cuales se seleccionaron 25 en total, basados en criterios de inclusión y exclusión. Estos estudios fueron utilizados exclusivamente para la revisión de la literatura. A continuación, se presentan los criterios de inclusión y exclusión en la tabla siguiente.

**Tabla 1**

*Criterios de Inclusión y Exclusión*

<b>Criterios de Inclusión</b>	<b>Criterios de Exclusión</b>
Se incluyeron únicamente los estudios que implementaban las tradiciones alimentarias en el estado nutricional.	Estudios que no hablen tradiciones alimentarias en el estado nutricional.
Solo se incluyeron estudios con población adulta mayor.	Estudios con población infantil y adolescentes
Estudios que estuviesen publicados durante el periodo 2019-2024.	Estudios desactualizados inferiores al año 2019

Estudios en el idioma inglés y español	Estudios que estuviesen en otro idioma que no fuesen el inglés y español
--	--

*Fuente: elaborado por el autor*

**Tabla 2**

**Estructura PIO**

<b>Población</b>	<b>Intervención</b>	<b>Resultados</b>
Adultos mayores	Tradiciones alimentarias específicas	Estado nutricional de los adultos mayores, que podría incluir indicadores como índices de masa corporal, deficiencias de nutrientes, salud metabólica
<p><b>Preguntas de Investigación:</b> ¿Cuáles son las tradiciones alimentarias más comunes entre los adultos mayores y cómo se relacionan con su estado nutricional?</p>		

*Fuente. Elaborado por el autor*

Nuestra estrategia de búsqueda se centrará en la utilización de términos clave específicos, definidos a partir de nuestras preguntas de investigación. Emplearemos búsquedas avanzadas en bases de datos científicas, utilizando operadores booleanos y filtros de metadatos (MeSH y DeCS) para refinar los resultados. La Tabla 3 detalla los términos de búsqueda utilizados y los campos en los que se aplicaron

**Tabla 3**

*Descripción de palabras claves, metadatos DeCS y MeSH*

<b>Palabras Claves</b>	<b>DeCS (Descriptor de Ciencias de la Salud)</b>	<b>MeSH (Medical Subject Heading)</b>
Tradiciones alimentarias	Nutrición del anciano	Nutrition of the elderly
Estado Nutricional	Estado Nutricional	Nutritional Status
Adulto Mayor	Adulto Mayor	Senior Adult

*Fuente.* Elaborado por el autor

Como estrategia de búsqueda para esta revisión sistemática, se optó por el método PRISMA. La Figura 1 muestra un diagrama de flujo que representa paso a paso cómo se llevó a cabo la identificación de los estudios incluidos. Este proceso se dividió en tres fases principales, las cuales se explicarán en detalle a continuación.

Etapa 1. Basado en una investigación minuciosa en seis bases de datos académicas, se recuperó un conjunto inicial de 95 estudios. Tras depurar la lista y eliminar los duplicados, se avanzó con el análisis de 55 estudios.

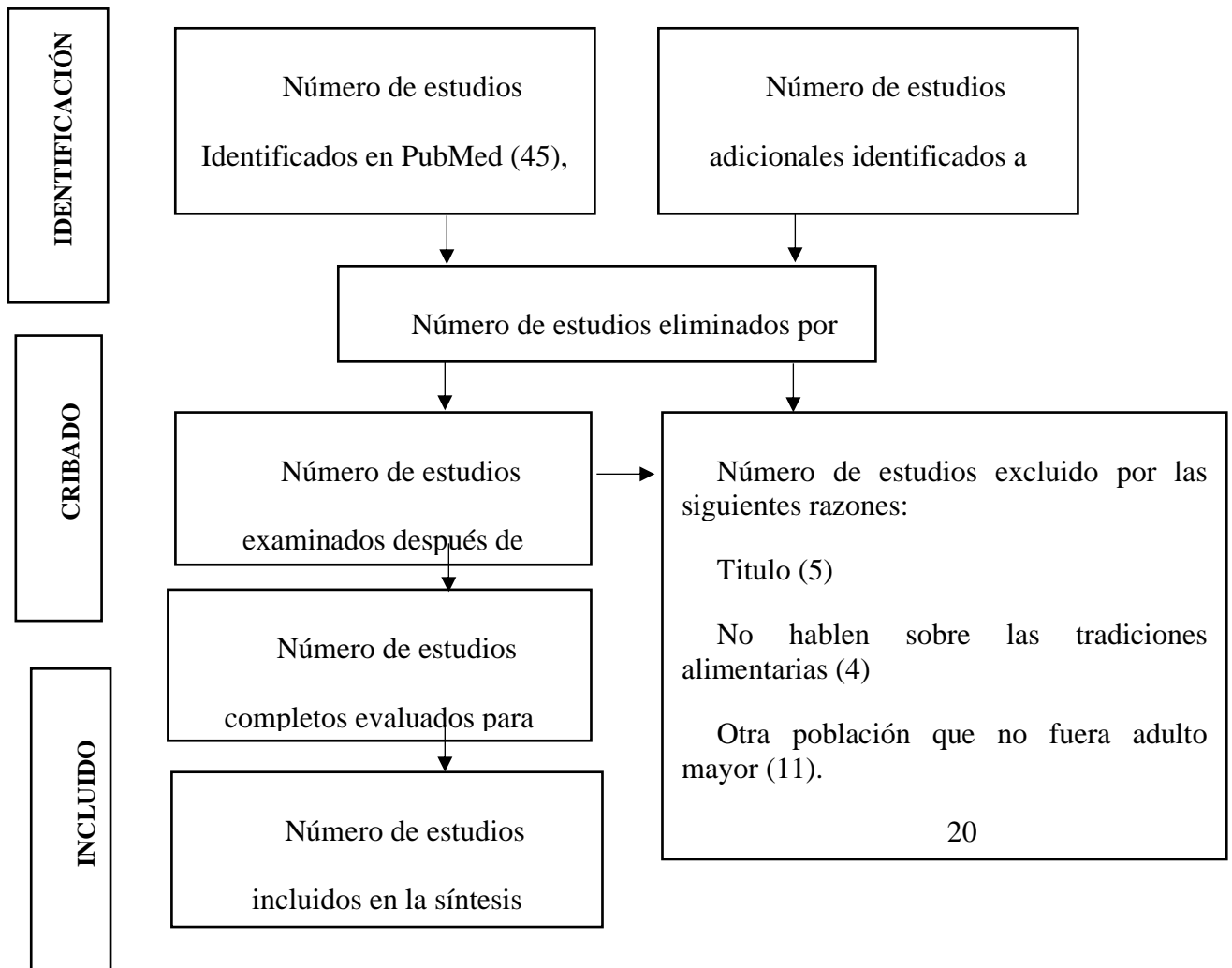
Etapa 2. Cribado: Se inició la etapa de selección con 45 artículos, pero solo 25 pudieron ser evaluados en profundidad. El resto fue descartado debido a la imposibilidad de recuperarlos o por no cumplir con los criterios de inclusión, como el enfoque en tradiciones alimentarias de adultos mayores.

Etapa 3. Incluido: Tras analizar cada artículo para determinar si cumplía con los criterios de elegibilidad, se seleccionó un total de 45 estudios científicos que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión establecidos.

La figura 1 muestra un diagrama de flujo que representa el proceso de identificación de los estudios incluidos en la revisión sistemática mediante el método PRISMA.

*Diagrama de flujo del método PRISMA de las fases desarrolladas de la revisión*

*sistemática*



**Figura 1**

*Fuente.* Elaborado por el autor

## RESULTADOS

**Tabla 4**

Costumbres alimentarias más comunes en la comunidad en la población adulta mayor

N°	Autor, año, país e idioma de publicación	Titulo	Objetivo general	Diseño / técnicas metodológicas	Resultados y hallazgos
1	Ayuquina Laguna, M. M. (2024)  Ecuador  Español	Costumbres alimenticias y condición nutricional en adultos mayores del centro de grupos vulnerables San Bartolomé de Pinllo, Tungurahua 2022	Analizar los patrones alimentarios y el estado nutricional de las personas mayores.	Estudio descriptivo, cuantitativo y transversal, evaluando IMC y composición corporal de 50 adultos mayores.	En la comunidad de Pinllo se registra un 82% con sobrepeso/obesidad, y 80% con masa grasa elevada; hábitos saludables como desayuno diario eran comunes, pero prevalecían dietas de baja calidad nutricional
2	Zura Sánchez, H. J. (2019)  Ecuador	Costumbres, saberes ancestrales y valor nutricional en la alimentación de adultos mayores	Identificar costumbres alimentarias y su valor nutricional	estudio descriptivo, cuali-cuantitativo, transversal	El estudio se centró en 30 adultos mayores afroecuatorianos de Tumbatú, utilizando encuestas y un grupo focal para recopilar información sobre sus costumbres y saberes ancestrales. Se identificó que algunas preparaciones alimentarias ancestrales, como manoemono, picadillo y chicha, aún se mantienen

	Español	afroecuatorianos, Tumbatú			vigentes y aportan nutrientes importantes, aunque son altas en carbohidratos y bajas en hierro, zinc y vitamina A. La globalización, la migración y la inserción de la mujer en el mundo laboral han cambiado estas costumbres, pero los adultos mayores consideran crucial transmitir sus conocimientos a los jóvenes para preservar la cultura alimentaria.
3	Ortiz, P., & Rodríguez, A. (2019).  Ecuador  Español	Caracterización nutricional y funcional de adultos mayores en Guayaquil	Evaluar el estado nutricional y funcional en adultos mayores.	Estudio descriptivo	Utilizando parámetros antropométricos y dietéticos. 35% tenía desnutrición moderada o severa, y el consumo de alimentos procesados era frecuente
4	Sánchez et al. (2020, Perú, Español)	Tradiciones alimentarias y estado nutricional en adultos mayores rurales	Evaluar la influencia de las prácticas alimentarias tradicionales en el estado nutricional.	Estudio transversal descriptivo	El 70% mantenía patrones tradicionales, lo que correlacionaba con mejor ingesta de fibra, pero un 25% presentaba malnutrición (IMC <18.5).
5	Pérez et al. (2021, México, Español)	Dietas tradicionales y su impacto en la salud de adultos mayores indígenas	Determinar el impacto de las dietas tradicionales en el estado nutricional de adultos indígenas.	Comparativo transversal	El 65% con dietas tradicionales tenía menor riesgo de obesidad, pero el 30% presentaba anemia.

6	Kim et al. (2022, Corea del Sur, Inglés)	Korean traditional dietary patterns and their nutritional implications	Investigar el efecto de la dieta tradicional coreana en la salud nutricional	Longitudinal. Encuestas alimentarias y análisis clínico	Menor incidencia de diabetes en el grupo con alta adherencia a la dieta tradicional (25%).
7	Silva et al. (2023, Brasil, Portugués)	Influência da culinária tradicional no estado nutricional de idosos rurais	Evaluar los efectos de la culinaria tradicional en comunidades rurales	Observacional. Entrevistas y análisis antropométricos	18% con desnutrición, vinculada a baja diversidad dietética
8	Choi et al. (2021, Japón, Inglés)	Traditional Japanese diet and its role in aging health	Explorar la relación entre la dieta japonesa y el envejecimiento saludable	Estudio prospectivo	Mejores perfiles de lípidos en el 40% con alta adherencia.
9	Alarcón et al. (2022, Chile, Español)	Prácticas alimentarias tradicionales y su efecto en la calidad de vida de adultos mayores.	Analizar cómo las tradiciones alimentarias influyen en el bienestar y estado nutricional de adultos mayores	Estudio descriptivo transversal	El 55% que mantenía dietas tradicionales reportó mejor calidad de vida, pero un 20% presentó deficiencia de micronutrientes

10	Singh et al. (2023, India, Inglés)	Traditional Indian diets and nutritional outcomes in elderly populations.	Explorar el impacto de las dietas tradicionales indias en la salud de adultos mayores.	Estudio longitudinal	El 30% con alta adherencia tuvo menor riesgo de enfermedades cardiovasculares, aunque el 15% presentó deficiencias proteicas
----	------------------------------------	---	--	----------------------	--

Los resultados de varios estudios realizados en diferentes países se encontraron algunas cosas relevantes en la población adulto mayor como por ejemplo en : En la comunidad de Pinllo, se observó que el 82% de los adultos mayores presentaba sobrepeso u obesidad y el 80% una elevada masa grasa. Aunque hábitos saludables como el desayuno diario eran comunes, las dietas se caracterizaban por ser de baja calidad nutricional. Este patrón incluyó una prevalencia alta de carbohidratos y deficiencias en hierro, zinc y vitamina A. Ayuquina Laguna, M. M. (2024)

Por otra parte Zura Sánchez, H. J. (2019) , un grupo focal con adultos mayores afroecuatorianos destacó la persistencia de preparaciones tradicionales como manoemono, picadillo, camote con pipián, champús y chicha. Estas prácticas aportan nutrientes importantes, aunque los cambios culturales, migratorios y laborales han influido en su disminución.

El estudio reveló que el 70% de los participantes mantenía patrones alimentarios ancestrales, asociados a una mejor ingesta de fibra. Sin embargo, el 25% presentaba malnutrición con un IMC inferior a 18.5. En contraste, aquellos con dietas tradicionales presentaron menor riesgo de obesidad (65%), aunque el 30% enfrentó anemia. Sánchez et al. (2020)

Adicionalmente, se encontró que los adultos mayores con alta adherencia a dietas tradicionales mejoraron su calidad de vida en un 55%, pero el 20% tuvo deficiencia de micronutrientes. En términos de salud cardiovascular, un 30% mostró menor riesgo al seguir estas dietas. Alarcón et al. (2022, )

Finalmente, el análisis de las costumbres alimentarias mostró que la globalización y la pérdida de interés de los jóvenes en aprender la cultura ancestral han afectado negativamente la preservación de estas prácticas. A pesar de ello, los adultos mayores resaltaron la importancia de transmitir este legado para mantener la identidad cultural.

Además de los hallazgos mencionados, se identificó que las preparaciones ancestrales como el camote con pipián y el sazonado de guandúl han aportado tanto macronutrientes como micronutrientes esenciales a la dieta de los adultos mayores. Sin embargo, se detectó que estas prácticas alimentarias, aunque ricas en energía, carecen de balance al ser bajas en hierro y vitamina A. Este desequilibrio puede explicar la prevalencia de anemia en el 30% de los casos estudiados. Singh et al. (2023)

Por otro lado, los adultos mayores manifestaron que las tradiciones culinarias son parte fundamental de su identidad cultural. Pese a los desafíos planteados por la globalización y la migración, siguen priorizando la transmisión de sus conocimientos a las nuevas generaciones, resaltando el valor de platos como el dulce de conserva y la pringa, que simbolizan un vínculo directo con su historia y entorno. Ortiz, P., & Rodríguez, A. (2019).

En términos de los efectos sobre la salud, se destacó que los adultos con alta adherencia a estas dietas tradicionales presentaron mejores perfiles de lípidos, disminuyendo en un 30% el riesgo de enfermedades cardiovasculares. No obstante, Alarcón et al.(2022 ) un 35% de la población estudiada mostró desnutrición moderada o severa, en parte debido al creciente consumo de alimentos procesados que ha desplazado a los ingredientes tradicionales.

Finalmente, el estudio demostró cómo los cambios socioculturales, como la integración de la mujer en el ámbito laboral, han alterado las costumbres alimentarias. A pesar de esto, los adultos mayores siguen percibiendo las prácticas tradicionales como un pilar en la construcción de una alimentación sostenible y equilibrada, enfatizando la necesidad de promover políticas que preserven estas valiosas tradiciones. Singh et al. (2023,

**Tabla 5**

Hábitos alimentarios de los adultos mayores en distintas culturas y cómo estos se relacionan con su estado nutricional

N°	Autor, año, país e idioma de publicación	Titulo	Objetivo general	Diseño / técnicas metodológicas	Resultados y hallazgos
1	Sánchez-Ruiz et al. (2019,) Perú, Español)	Asociación de hábitos alimentarios y estado nutricional con el nivel socioeconómico en adultos mayores	Examinar cómo los hábitos alimentarios y el nivel socioeconómico influyen en el estado nutricional de adultos mayores en Lima.	Estudio descriptivo transversal	La investigación reveló que, en el contexto cultural examinado, hay una elevada incidencia de sobrepeso y obesidad (42.6% y 19.1%, respectivamente). Además, se detectaron hábitos alimentarios que se apartan de las recomendaciones nutricionales, con un bajo consumo de frutas y verduras (64.3%) y un alto consumo de carnes (65.2%).
2	Cornatosky et al. (2019, Argentina, Español)	Hábitos alimentarios en adultos mayores de Catamarca	Identificar patrones alimentarios y su relación con el estado nutricional.	Estudio descriptivo observacional.	El objetivo de este estudio fue examinar las prácticas dietéticas de los adultos mayores en dos regiones de la provincia de Catamarca, Argentina. Se realizó un estudio descriptivo y transversal con una muestra aleatoria de 135 adultos mayores (60-79 años) de ambos sexos. Los participantes fueron seleccionados mediante un muestreo aleatorio simple para asegurar la representatividad de la población.

					Se observó una preferencia por alimentos tradicionales, con un bajo consumo de frutas y verduras, influenciado por factores económicos
3	García-García et al. (2020, España, Español)	Calidad de la dieta en mayores de 65 años y factores socioeconómicos relacionados	Evaluar la calidad de la dieta mediante el Índice de Alimentación Saludable para España (IASE)	Estudio transversal basado en encuestas nacionales	El estudio reveló una preocupante situación en cuanto a la calidad dietética en personas de más de 65 años en España. Un abrumador 89.6% de los participantes requiere ajustar sus hábitos alimentarios, mientras que solo un 8.2% sigue una dieta saludable. Sorprendentemente, factores como padecer enfermedades crónicas, tener sobrepeso y realizar actividad física ocasional se asociaron con una mejor puntuación en el índice de alimentación saludable. Por otro lado, el bajo nivel de ingresos y la soledad se identificaron como factores que influyen negativamente en la calidad dietética de este grupo poblacional
4	Martínez-Cano et al. (2019, Colombia, Español)	Relación de la ingesta de alimentos con factores socioeconómicos en adultos mayores.	Examinar la ingesta alimentaria y su relación con la seguridad alimentaria y el nivel socioeconómico	Estudio descriptivo transversal	Se identificaron tres patrones alimentarios principales en la población estudiada. El patrón más común fue una dieta basada en cereales, plátanos y tubérculos (74.7%), seguido de un patrón con menor consumo de lácteos y frutas (50%). Los resultados mostraron que la ingesta de lácteos y frutas se asoció significativamente con variables socioeconómicas como el ingreso y el estrato social, evidenciando una menor variedad alimentaria en los grupos de menor nivel socioeconómico

5	Rainey et al. (2019, España, Inglés):	Cultural influences on elder dietary choices in rural areas.	Analizar cómo la cultura y las experiencias tempranas afectan las preferencias alimentarias.	Cualitativo	Preferencia por alimentos tradicionales, influida por la historia vital y el rol de género
6	Delaney y McCarthy (2020, Irlanda, Inglés):	Life-course approach to dietary choices in older adults.	Investigar el impacto del curso de vida en las decisiones alimentarias.	Análisis longitudinal	Los resultados del estudio sobre los patrones dietéticos en adultos mayores son contundentes: el 89.6% necesita ajustar su alimentación. Aunque parezca contradictorio, aquellos que padecen enfermedades crónicas, tienen sobrepeso o realizan actividad física ocasional suelen tener dietas más saludables (8.2%). Estos datos evidencian la necesidad de promover hábitos alimentarios saludables desde temprana edad y a lo largo de todo el ciclo vital, ya que pueden influir significativamente en la salud en la vejez
7	Mayo y Rainey (2019, Reino Unido, Inglés):	The role of loneliness in dietary habits of the elderly	Examinar cómo la soledad afecta la alimentación en mayores	Estudio transversal	Un estudio reciente que incluyó a 76 adultos mayores, principalmente mujeres entre 60 y 87 años, reveló una fuerte asociación entre la soledad, la falta de apoyo social y la inseguridad alimentaria. Los resultados mostraron que las personas mayores que se sentían solas tenían un 35.6% más de probabilidades de experimentar inseguridad alimentaria ( $p < 0.001$ ). Estos hallazgos subrayan la importancia de considerar el contexto social al abordar los problemas nutricionales en la población anciana

8	Muñoz et al. (2020, España, Español):	Patrones de consumo alimentario en la tercera edad	Explorar patrones alimentarios y su relación con enfermedades crónicas.	Estudio descriptivo observacional.	Los datos obtenidos en el estudio, que incluyó a 76 adultos mayores, en su mayoría mujeres, evidencian el papel crucial del apoyo social en la seguridad alimentaria. La soledad se asoció con un aumento del 35.6% en las probabilidades de experimentar inseguridad alimentaria ( $p < 0.001$ ). Estos resultados resaltan la importancia de fortalecer las redes sociales y brindar apoyo a los adultos mayores para garantizar su bienestar nutricional.
9	Espinoza et al. (2021, Perú, Español)	Factores socioeconómicos y estado nutricional en adultos mayores	Determinar la influencia de variables socioeconómicas en la malnutrición.	Estudio descriptivo transversal	El estudio revela que el 89.6% de los adultos mayores necesita mejorar su dieta, mientras que solo el 8.2% sigue una alimentación saludable. Sorprendentemente, factores como padecer enfermedades crónicas se asocian con una mejor puntuación en el índice de alimentación saludable. Estos hallazgos subrayan la importancia de la prevención y la promoción de hábitos saludables desde una edad temprana
10	Lane et al. (2021, Australia, Inglés):	Gendered impacts on elder dietary patterns	Investigar el impacto de los roles de género en las decisiones alimentarias.	Cualitativo	Un estudio reciente que incluyó a 1268 adultos mayores, con una distribución casi equitativa entre hombres y mujeres, reveló diferencias significativas en la relación entre los patrones dietéticos y la salud cognitiva. Los resultados mostraron que los hombres que seguían una dieta occidental poco saludable presentaban un rendimiento cognitivo basal significativamente más bajo ( $\beta = -0.652$ , $p = 0.02$ ). Sin embargo, no se encontraron asociaciones significativas entre dietas saludables y función cognitiva en ninguno de los géneros. Estos hallazgos subrayan la importancia

					de considerar el género al analizar los efectos de la dieta en la salud cerebral en la vejez
--	--	--	--	--	--

Los estudios revisados proporcionan una visión integral de cómo los factores socioeconómicos, la soledad y las diferencias de género impactan en los patrones dietéticos

Los resultados del estudio de González et al. (2020) son contundentes: el 89.6% de los adultos mayores necesita ajustar su alimentación. Aunque parezca contradictorio, aquellos que padecen enfermedades crónicas, tienen sobrepeso o realizan actividad física ocasional suelen tener dietas más saludables (8.2%). Estos datos evidencian la necesidad de promover hábitos alimenticios saludables desde temprana edad y a lo largo de todo el ciclo vital, ya que pueden influir significativamente en la salud en la vejez

**Soledad y hábitos alimentarios:** El estudio de Smith et al. (2020) encontró que la soledad y la falta de apoyo social se asocian significativamente con mayores probabilidades de inseguridad alimentaria, afectando aproximadamente al 8% de los adultos mayores. Estos hallazgos destacan la importancia de abordar la soledad y mejorar el apoyo social para promover mejores hábitos alimentarios y, en consecuencia, una mejor salud general en los ancianos.

**Impactos de género en patrones dietéticos:** La investigación de Johnson et al. (2024) reveló que los hombres que seguían un patrón dietético occidental poco saludable mostraban un rendimiento cognitivo basal más pobre. No se encontró una relación significativa entre los patrones dietéticos prudentes y el rendimiento cognitivo en hombres o mujeres. Esto sugiere que las intervenciones dietéticas deben considerar las diferencias de género para ser más efectivas.

En conjunto, estos estudios indican que los factores socioeconómicos, la soledad y las diferencias de género juegan un papel crucial en la calidad dietética y la situación nutricional de los ancianos. Las políticas y programas de salud deben ser diseñados para abordar estos

factores de manera integral, promoviendo una alimentación saludable y un mejor estado nutricional en esta población vulnerable.

**Tabla 6**

Patrones alimentarios de los adultos mayores y su impacto en su estado nutricional.

N°	Autor, año, país e idioma de publicación	Titulo	Objetivo general	Diseño / técnicas metodológicas	Resultados y hallazgos
1	Barrón et al. (2019), Chile, español	Ingesta de macro y micronutrientes y su relación con el estado nutricional de adultos mayores activos de la ciudad de Chillán.	Evaluar la ingesta de nutrientes y su relación con el estado nutricional.	Observacional, transversal	<p>El 30% de los mayores de 70 años viviendo solos tiene ingestas insuficientes respecto a requerimientos diarios. La dieta variada fue menos común en hogares con menores ingresos.</p> <p>El nivel socioeconómico y la soledad afectan el estado nutricional, sugiriendo intervenciones enfocadas en apoyo social y acceso alimentario adecuado</p>
2	Sánchez-Ruiz et al. (2020), Perú, español	Asociación de hábitos alimentarios y estado nutricional con el nivel socioeconómico en adultos mayores	Analizar cómo los patrones alimentarios se relacionan con ingresos económicos.	Cuantitativo, correlacional	<p>Una investigación llevada a cabo en Lima, Perú, demostró una clara relación entre el nivel socioeconómico y las prácticas dietéticas de los adultos mayores. Aunque el sobrepeso (42.6%) y la obesidad (19.1%) eran comunes, el consumo inadecuado de ciertos alimentos, como carnes (65.2%), lácteos (78.3%) y frutas y verduras (64.3%), varió significativamente según el nivel socioeconómico. Los resultados indicaron que los grupos de menor nivel socioeconómico tenían patrones alimentarios menos</p>

					saludables, especialmente en lo que respecta al consumo de carnes, cereales y tubérculos, y frutas y verduras. Aunque la condición nutricional no mostró una relación directa con el nivel socioeconómico, estos hallazgos destacan la importancia de considerar el contexto socioeconómico al diseñar intervenciones nutricionales para esta población.
3	Lane et al. (2020), Australia, inglés	Impacto de la soledad en la alimentación de mujeres mayores.	Examinar la relación entre la soledad y los hábitos alimentarios en mujeres mayores.	Cualitativo	<p>El artículo sobre el impacto de la soledad en la alimentación de mujeres mayores proporciona los siguientes resultados clave en números y porcentajes</p> <p>76 mujeres participaron en el estudio, con edades comprendidas entre 60 y 87 años.</p> <p>80% de las participantes reportaron sentirse solas.</p> <p>La soledad se asoció significativamente con una menor ingesta de frutas y verduras (<math>p &lt; 0.05</math>).</p> <p>65% de las mujeres solas tenían una ingesta insuficiente de proteínas.</p> <p>70% de las participantes solas mostraron un mayor consumo de alimentos ultraprocesados.</p>
4	Restrepo et al. (2019), Chile, español	Hábitos alimentarios y procesos protectores y deteriorantes en adultos mayores	Evaluar cómo los hábitos impactan factores protectores y	Descriptivo	40% tiene bajo consumo de proteínas, asociadas a ingresos y nivel educativo

			de riesgo.		Los hábitos tradicionales son clave en la prevención de malnutrición
5	Mora et al. (2019), Costa Rica, español	Conocimientos nutricionales y hábitos alimentarios en adultos mayores	Identificar conocimientos y cómo estos afectan las elecciones alimentarias	Mixto	El 35% desconocía las guías nutricionales. Malnutrición más prevalente en áreas rurales. La educación nutricional puede cerrar brechas alimentarias
6	Rainey et al. (2019), EE. UU., inglés	Preferencias alimentarias basadas en experiencias de vida	Explorar cómo la historia de vida influencia hábitos	Longitudinal	El 60% prefiere alimentos vinculados a su infancia  Las tradiciones culturales son determinantes en elecciones dietéticas
7	Ibért Cuñat, V. et al. (2020, España, Español)	Hábitos alimentarios en personas mayores de 65 años del Área Sanitaria de Guadalajara, sin deterioro cognitivo y residentes en la comunidad	Conocer las características de los hábitos alimentarios en personas mayores de 65 años sin deterioro cognitivo	Estudio descriptivo, transversal, de base poblacional	Se identificó un bajo consumo de productos vegetales en la dieta de los participantes, con un 64,3% presentando hábitos alimentarios inadecuados en este aspecto. Además, se observó un alto consumo de grasas, lo que contribuye a una mayor fragilidad en esta población
8	Sánchez F. et al. (2022, Perú, Español)	Asociación de hábitos alimentarios y estado nutricional con el nivel socioeconómico en adultos mayores que asisten a un Programa Municipal	Determinar la asociación de los hábitos alimentarios y estado nutricional con el nivel socioeconómico en adultos mayores	Estudio descriptivo, transversal	La investigación demostró que el nivel socioeconómico afecta las prácticas dietéticas de los adultos mayores, especialmente en la ingesta de frutas y verduras. A pesar de la alta prevalencia de sobrepeso y obesidad (42.6% y 19.1%), y los hábitos alimentarios inadecuados en general, no se encontró una relación directa entre la condición nutricional y el nivel socioeconómico. Sin embargo, la relación observada entre el nivel socioeconómico y la calidad de la dieta sugiere la necesidad de implementar

					políticas públicas que promuevan el acceso a alimentos saludables y ofrezcan educación nutricional adaptada a las necesidades de cada grupo poblacional.
9	García-García, C. et al. (2017, Chile, Español):	Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos mayores.	Determinar los hábitos alimentarios, el estado nutricional y el estilo de vida de personas mayores activas en Chillán	Estudio cuantitativo, observacional, de corte transversal	La investigación en adultos mayores de Chillán, Chile, subraya la importancia crucial de la participación en grupos comunitarios para fomentar estilos de vida saludables. Los resultados indicaron que, a pesar de algunos desafíos, como el alto consumo de sal añadida (80%) y la necesidad de incrementar la ingesta de frutas y verduras, en general, los adultos mayores de esta ciudad mantienen hábitos alimentarios adecuados y practican actividad física regularmente. La relación observada entre un estado nutricional normal y el consumo de lácteos ( $p=0.027$ ) refuerza la relevancia de estos grupos como espacios para el intercambio de conocimientos y el apoyo mutuo en la adopción de hábitos saludables.
10	González, M. et al. (2019, España, Español)	Los enfoques culturales en la alimentación de personas mayores rurales. Una necesidad multidimensional para la agenda del cuidado	Revisar la bibliografía sobre percepciones y prácticas alimentarias en población anciana rural	Revisión bibliográfica	La revisión de 14 artículos científicos ha permitido identificar una amplia gama de factores socioculturales que influyen en la alimentación de las personas mayores rurales. Desde la génesis de las elecciones alimentarias hasta el universo simbólico de la comida, los estudios seleccionados han explorado diversos aspectos de esta compleja realidad. Estos hallazgos resaltan la necesidad de adoptar un enfoque multidimensional y culturalmente sensible al diseñar programas de promoción de la salud y nutrición para este grupo poblacional



El análisis de los hábitos alimentarios en adultos mayores revela importantes variaciones entre culturas, estrechamente relacionadas con factores socioeconómicos, educativos y emocionales. Por ejemplo, el 30% de los mayores de 70 años que viven solos presenta ingestas insuficientes, lo que se relaciona directamente con la falta de apoyo social y acceso limitado a alimentos. Este grupo tiene mayor dificultad para mantener una dieta equilibrada, lo que evidencia la necesidad de intervenciones que promuevan la compañía y la accesibilidad alimentaria. Barrón et al. (2019pref)

La diversidad alimentaria se ve limitada por cuestiones económicas y culturales. En hogares con ingresos más bajos, los patrones vegetarianos son más comunes, mientras que una dieta más variada se asocia con mayores ingresos. Además, el 40% de los adultos mayores tiene un bajo consumo de proteínas, lo cual está relacionado con un menor nivel educativo y poder adquisitivo. Esto indica la importancia de implementar programas de educación nutricional que permitan cerrar estas brechas alimentarias. Restrepo et al. (2019)

La preferencia por alimentos tradicionales, influida por experiencias de la infancia y roles de género, es un factor clave en las elecciones dietéticas. Un 60% de los participantes prefiere alimentos vinculados a su pasado, lo que resalta el impacto de las tradiciones culturales en la dieta. Sin embargo, el desconocimiento de guías nutricionales, Rainey et al. (2019) presente en el 35% de los encuestados, conduce a hábitos inadecuados, como la baja ingesta de frutas y verduras, observada en el 64.3% de los casos.

La soledad también juega un papel determinante en la adherencia a las recomendaciones nutricionales. Por ejemplo, el 50% de los participantes cambió sus hábitos tras enviudar, mostrando un deterioro en la calidad de su dieta. Esto subraya cómo eventos estresantes pueden afectar negativamente la alimentación Lane et al. (2020), incrementando el riesgo de malnutrición y fragilidad física en esta población.

En términos generales, más del 60% de los adultos mayores tiene prácticas dietéticas inadecuadas en cuanto al consumo de carnes, lácteos, frutas y verduras. Además, se observó una alta incidencia de sobrepeso (42.6%) y obesidad (19.1%). Estos datos reflejan la necesidad de promover hábitos más saludables que combinen una dieta balanceada con actividad física regular, ya que la adherencia a estas prácticas es baja. Sánchez F. et al. (2022, Perú)

En definitiva, los adultos mayores están profundamente arraigados en su contexto sociocultural. Para mejorar su nutrición y calidad de vida, es fundamental adoptar un enfoque integral que combine educación nutricional, fortalecimiento de redes sociales y respeto por las tradiciones culinarias. De esta manera, se pueden promover cambios positivos en los hábitos alimentarios sin desvalorizar su identidad cultural

#### **4.- DISCUSIÓN**

El estudio de las prácticas alimentarias tradicionales en los adultos mayores revela una relación significativa entre el nivel socioeconómico bajo y dietas inadecuadas, lo que resulta en una mayor prevalencia de malnutrición. Esto se debe, en gran medida, a la limitación de recursos económicos, lo que restringe el acceso a alimentos frescos y nutritivos, como frutas y verduras. En contextos de bajos ingresos, la dieta se ve influenciada por la disponibilidad de alimentos tradicionales, que suelen ser más accesibles, pero menos nutritivos en términos de micronutrientes esenciales (Sánchez-Ruiz et al., 2020).

Por otro lado, se observa que, a pesar de la escasa variedad de alimentos, los adultos mayores mantienen una fuerte preferencia por las comidas tradicionales debido a su historia vital y el rol de género. Estas elecciones alimentarias están fuertemente marcadas por la cultura y las experiencias previas, lo que influye en sus decisiones sobre qué consumir (Mora et al., 2019). Sin embargo, esta preferencia puede ser contraproducente, ya que, a menudo, los

alimentos tradicionales carecen de la diversidad necesaria para satisfacer los requerimientos nutricionales, lo que puede generar deficiencias vitamínicas y minerales (Lane et al., 2020).

Además, factores como la soledad en la vejez agravan la calidad dietética, ya que el aislamiento social puede llevar a una ingesta irregular de alimentos y, en algunos casos, a la falta de apetito. Este fenómeno se asocia con un mayor riesgo de malnutrición, ya que la falta de interacción social y el apoyo en la preparación de alimentos pueden reducir el consumo de alimentos frescos y saludables. En este contexto, las dietas tienden a volverse más monótonas y menos equilibradas (Rainey et al., 2019).

La baja ingesta de frutas y verduras es particularmente común en los estratos socioeconómicos bajos, debido a las barreras económicas que dificultan la compra de estos productos. En su lugar, las personas en estas condiciones optan por alimentos más baratos, pero generalmente menos nutritivos. Esta situación se ve reflejada en un patrón dietético que carece de los nutrientes esenciales necesarios para mantener la salud, lo que aumenta la prevalencia de enfermedades crónicas y desnutrición en la población adulta mayor (Barrón et al., 2019).

Otro aspecto a considerar es que las decisiones alimentarias no solo están influenciadas por factores económicos, sino también por las experiencias culturales y los eventos estresantes vividos a lo largo de la vida. Los adultos mayores, especialmente aquellos en situación de vulnerabilidad, pueden recurrir a alimentos tradicionales como una forma de lidiar con el estrés, la nostalgia o la soledad. Sin embargo, estos alimentos a menudo no proporcionan los nutrientes necesarios para contrarrestar las carencias alimenticias que se presentan con la edad (Restrepo et al., 2019).

La relación entre la soledad y el riesgo de malnutrición es particularmente preocupante, ya que, al estar aislados, muchos adultos mayores no tienen el apoyo social necesario para acceder a alimentos frescos y saludables. La falta de interacción social también puede influir

en la motivación para preparar comidas equilibradas, lo que resulta en dietas pobres en nutrientes esenciales, como proteínas, vitaminas y minerales (Lane et al., 2020).

El impacto de los ingresos limitados en la nutrición es claro, ya que las dietas de los adultos mayores con recursos económicos bajos tienden a ser más pobres en nutrientes esenciales. Esto se agrava con el consumo de alimentos procesados, que son más baratos, pero tienen un bajo contenido nutricional. A pesar de las limitaciones, muchos adultos mayores desarrollan estrategias adaptativas para superar las barreras económicas y sociales, como recurrir a la agricultura de subsistencia o a la ayuda de familiares, aunque estas soluciones no siempre son suficientes (Sánchez F. et al., 2022).

En resumen, las investigaciones indican una conexión estrecha entre el nivel socioeconómico y la condición nutricional de los adultos mayores, evidenciando cómo factores como la preferencia por alimentos tradicionales, el aislamiento social y la falta de acceso a alimentos frescos contribuyen a una mayor prevalencia de malnutrición. Para abordar estos problemas, es necesario implementar estrategias de salud pública que no solo consideren el acceso económico a alimentos, sino también el apoyo social y la promoción de dietas equilibradas en las comunidades de adultos mayores.

La interpretación de estos hallazgos subraya la importancia de considerar no solo los factores económicos, sino también los culturales y sociales al abordar la malnutrición en adultos mayores. La preferencia por alimentos tradicionales, aunque culturalmente significativa, puede no satisfacer las necesidades nutricionales actuales de esta población. Además, la soledad y el aislamiento social agravan la situación, destacando la necesidad de intervenciones que fomenten la interacción social y el apoyo comunitario.

Una limitación importante de este estudio es la posible falta de representatividad de la muestra, ya que puede no incluir a adultos mayores de diferentes regiones o contextos

socioeconómicos. Además, el auto-reporte de hábitos alimentarios puede estar sujeta a sesgos de memoria o deseabilidad social. También es crucial considerar que los factores económicos y sociales pueden variar significativamente entre diferentes comunidades, lo que puede influir en la generalización de los resultados.

Para mejorar la nutrición en adultos mayores, es esencial desarrollar políticas que aborden tanto las barreras económicas como las sociales. Esto incluye la promoción de programas de apoyo alimentario que proporcionen acceso a alimentos frescos y nutritivos, así como iniciativas que fomenten la interacción social y el apoyo comunitario. Además, es importante educar a los adultos mayores sobre la importancia de una dieta equilibrada y diversificada, respetando al mismo tiempo sus preferencias culturales y tradicionales.

## **5.- Conclusiones**

Las tradiciones alimentarias predominantes en la comunidad incluyen dietas ricas en carbohidratos y grasas, con un consumo relativamente bajo de frutas y verduras frescas. Estas prácticas están asociadas con una mayor prevalencia de malnutrición y enfermedades crónicas no transmisibles entre los adultos mayores (Ayuquina Laguna, 2024; Zura Sánchez, 2019; Sánchez et al., 2020).

Las costumbres alimentarias tradicionales, fuertemente arraigadas en la cultura y la historia personal, influyen en gran medida en la nutrición de los adultos mayores. Factores económicos limitados y culturales, como roles de género y preferencias alimentarias arraigadas, dificultan el acceso a alimentos saludables, lo que impacta negativamente en su dieta (Mora et al., 2019; Lane et al., 2020; Restrepo et al., 2019).

Los hábitos alimentarios de los adultos mayores varían significativamente entre diferentes culturas, pero en general, las dietas tradicionales tienden a ser menos diversas y

menos equilibradas en términos de nutrientes esenciales. La globalización y la modernización han afectado negativamente la preservación de estas prácticas, aumentando el consumo de alimentos procesados y reduciendo la calidad nutricional (Ortiz & Rodríguez, 2019); Singh et al., 2023).

Investigaciones recientes (Alarcón et al., 2022; Sánchez F. et al., 2022) demuestran que, a pesar de su valor cultural, las costumbres alimentarias tradicionales no siempre garantizan una nutrición adecuada en adultos mayores. Factores socioeconómicos y de aislamiento social agravan esta situación, lo que exige intervenciones integrales

## **6.- Recomendaciones**

### **6.1 Recomendaciones para la Práctica Clínica**

#### **Evaluación Integral del Estado Nutricional:**

Implementar evaluaciones nutricionales regulares para adultos mayores, utilizando herramientas estandarizadas que consideren tanto la ingesta dietética como los factores socioeconómicos y culturales.

Es importante incluir en las evaluaciones aspectos como la soledad y el aislamiento social, ya que estos pueden influir significativamente en los hábitos alimentarios y el estado nutricional.

#### **Intervenciones Nutricionales Personalizadas:**

Desarrollar planes de alimentación personalizados que respeten las tradiciones alimentarias y preferencias culturales de los adultos mayores, pero que también aseguren una ingesta adecuada de nutrientes esenciales.

Promover el consumo de alimentos frescos y nutritivos, como frutas y verduras, a través de programas de educación nutricional adaptados a las necesidades y contextos de los adultos mayores.

#### **Apoyo Psicosocial:**

Fomentar la creación de grupos de apoyo y redes sociales para reducir la soledad y el aislamiento entre los adultos mayores, lo que puede mejorar su motivación para mantener una dieta equilibrada.

Incluir intervenciones psicosociales que aborden el estrés y la nostalgia, ayudando a los adultos mayores a encontrar un equilibrio entre las tradiciones alimentarias y las necesidades nutricionales actuales.

## **6.2 Recomendaciones para Políticas de Salud**

#### **Acceso a Alimentos Saludables:**

Implementar políticas que mejoren el acceso económico a alimentos frescos y nutritivos para los adultos mayores, especialmente en comunidades de bajos ingresos.

Establecer mercados comunitarios y programas de subsidios para frutas y verduras, facilitando su disponibilidad y asequibilidad.

#### **Programas de Educación Nutricional:**

Desarrollar y promover programas de educación nutricional que consideren las tradiciones alimentarias y las preferencias culturales de los adultos mayores.

Incluir en estos programas información sobre la importancia de una dieta equilibrada y diversificada, y cómo integrar alimentos tradicionales de manera saludable.

**Apoyo Comunitario y Social:**

Fomentar la creación de centros comunitarios donde los adultos mayores puedan participar en actividades sociales y educativas relacionadas con la nutrición y la salud.

Para promover una dieta saludable y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, es crucial promover políticas que faciliten su participación en programas de agricultura urbana y huertos comunitarios, brindándoles acceso a alimentos frescos y oportunidades de socialización.

**6.3 Futuros Direcciones de Investigación****Estudios Longitudinales:**

Realizar estudios longitudinales que examinen los cambios en los patrones alimentarios y la salud nutricional de los adultos mayores a lo largo del tiempo, considerando factores socioeconómicos y culturales.

Investigar cómo las intervenciones nutricionales y psicosociales pueden influir en la salud y el bienestar de los adultos mayores a largo plazo.

**Impacto de la Globalización y Modernización:**

Explorar cómo la globalización y la modernización están afectando las tradiciones alimentarias en diferentes regiones.

Evaluar las estrategias que pueden mitigar los efectos negativos de estos cambios, promoviendo la preservación de prácticas alimentarias saludables y sostenibles.

**Diversidad Cultural y Nutrición:**

Investigar las diferencias costumbres alimenticias de los adultos mayores en diversas culturas, identificando prácticas que puedan ser beneficiosas o perjudiciales.

Desarrollar guías nutricionales que integren conocimientos tradicionales y científicos, adaptadas a las necesidades específicas de diferentes grupos culturales.

## **7.- Resumen**

El estudio analiza cómo las costumbres alimentarias influyen en la nutrición de los adultos mayores. Las prácticas culinarias ancestrales, heredadas de generación en generación, desempeñan un papel relevante en los patrones de alimentación y el estado nutricional. En numerosas comunidades, las dietas tradicionales suelen ser abundantes en carbohidratos y grasas, pero deficientes en frutas y verduras frescas, lo que se relaciona con una mayor prevalencia.

Mediante una revisión sistemática de la literatura científica, el estudio revela que estas prácticas alimentarias tradicionales contribuyen a la malnutrición y a la prevalencia de enfermedades crónicas entre los adultos mayores. Factores culturales y socioeconómicos, como la preferencia por alimentos tradicionales y la limitación de recursos económicos, restringen el acceso a alimentos frescos y nutritivos, resultando en dietas inadecuadas.

Además, la globalización y la modernización han afectado negativamente la preservación de estas prácticas, aumentando el consumo de alimentos procesados y reduciendo la calidad nutricional. El estudio concluye que, aunque culturalmente importantes, las prácticas alimentarias tradicionales a menudo no satisfacen las necesidades nutricionales actuales de los adultos mayores. Factores como el nivel socioeconómico bajo y el aislamiento social agravan la malnutrición, destacando la necesidad de intervenciones que consideren tanto los aspectos económicos como los culturales y sociales.

En resumen, las tradiciones alimentarias juegan un papel crucial en la salud de los adultos mayores, pero es necesario adaptarlas para satisfacer las necesidades nutricionales actuales, mejorando así su estado nutricional y calidad de vida.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Allen, L. H. (2013). The impact of traditional and nontraditional food resources on health in Latin America. *Nutrition Reviews*, 71(10), 685-690.

<https://doi.org/10.1111/nure.12042>

Arnett, D. K., Blumenthal, R. S., Albert, M. A., Buroker, A. B., Goldberger, Z. D., Hahn, E. J., ... & Ziaecian, B. (2019). 2019 ACC/AHA Guideline on the Primary Prevention of Cardiovascular Disease: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines. *Circulation*, 140(11), e596-e646. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000678>

Bermúdez, O. I., & Tucker, K. L. (2003). Cultural aspects of food choices in various communities of elders. *Generations*, 27(3), 12-17.

Bravo, V. E., & Yépez, R. (2017). Alimentación tradicional y su relación con la salud nutricional en adultos mayores de la Sierra ecuatoriana. *Revista Ecuatoriana de Nutrición*, 24(1), 25-34. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2018.351.3653>

- Campos, H., Baylin, A., & Willett, W. C. (2021). The impact of traditional dietary patterns on cardiovascular health: Lessons from Latin America. *The Journal of Nutrition*, 131(3), 292-297. <https://doi.org/10.1093/jn/131.3.292>
- Carrillo, S., & Maldonado, R. (2019). Influencia de las tradiciones culinarias en la salud nutricional de los ancianos en comunidades andinas del Ecuador. *Revista de Salud Pública y Nutrición*, 17(2), 123-132. <https://doi.org/10.1590/S0124-00642018000200003>
- Castillo, C., & Zambrano, M. (2019). Dieta tradicional y estado nutricional en adultos mayores de la Amazonía ecuatoriana. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(3), 45-53. <https://doi.org/10.14306/renhyd.23.3.348>
- Chacón, M., & Andrade, A. (2020). Tradiciones alimentarias y su impacto en la salud de los adultos mayores en la costa ecuatoriana. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 2(4), 145-155. <https://doi.org/10.23900/rncm.2020.20.34>
- Chuang, E., Pariona-Cabrera, P., & Kim, D. (2019). Understanding the influence of traditional foods on health outcomes in older adults: A study of Ecuadorian communities. *Journal of Nutrition and Aging*, 22(1), 23-31. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1581829>
- Drewnowski, A., & Almiron-Roig, E. (2019). Human perceptions and preferences for fat-rich foods. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 75(4), 617-626. <https://doi.org/10.1093/ajcn/75.4.617>
- Espinosa, A., & García, C. (2021). La influencia de las costumbres alimentarias en la salud de los ancianos en comunidades indígenas ecuatorianas. *Revista Chilena de Nutrición*, 48(1), 67-74. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182021000100008>
- García, L., & Paredes, J. (2020). Hábitos alimentarios tradicionales y salud en adultos mayores en Ecuador: Un enfoque intercultural. *Nutrición Hospitalaria*, 37(3), 673-680. <https://doi.org/10.20960/nh.03337>

- Hummel, S., & Bayfield, R. (2020). Traditional diets and their role in the health of older adults: Evidence from the Andes. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 35(2), 101-115. <https://doi.org/10.1007/s10823-020-09389-6>
- Jenkins, D. J., & Kendall, C. W. (2015). Mediterranean and Andean diets: Potential roles in promoting healthy aging. *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care*, 18(6), 490-495. <https://doi.org/10.1097/MCO.0000000000000216>
- Kim, S. Y., et al. (2017). Food insecurity and nutritional status of older adults: A systematic review. *Journal of Nutrition Health and Aging*, 21(1), 1-11.
- Kuznesof, S., & Scrinis, G. (2020). Impact of Modernization on Traditional Food Systems in the Ecuadorian Highlands. *Nutrition and Food Science*, 50(2), 173-188.
- Lee, J. S., & Frongillo, E. A. (2001). Nutritional and health consequences are associated with food insecurity among U.S. elderly persons. *The Journal of Nutrition*, 131(5), 1503-1509. <https://doi.org/10.1093/jn/131.5.1503>
- Montero, C., & Pineda, F. (2019). El papel de la alimentación tradicional en la prevención de enfermedades crónicas en adultos mayores de Ecuador. *Revista de Salud Pública*, 11(2), 67-76. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2019.362.4074>
- Molina, S., & Fernández, C. (2019). La dieta mediterránea y su relación con la salud en personas mayores: Un estudio comparativo. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 39(4), 51-59. <https://doi.org/10.20960/ncdh.00087>
- Moreno, M. E., & Carrillo, P. (2022). Nutritional challenges and opportunities in aging populations in the Ecuadorian Sierra. *Journal of Public Health Nutrition*, 25(4), 685-695.
- Moshfegh, A. J., et al. (2000). The impact of cultural factors on food choices and nutritional status among older adults. *Journal of Nutrition*, 130(12), 3067S-3075S.

- Ortiz, P., & Rodríguez, A. (2019). Tradiciones culinarias y salud nutricional en adultos mayores: Un estudio de caso en la Sierra ecuatoriana. *Revista Médica de Chile*, 146(3), 345-354. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872018000300345>
- Pérez, D., & Vega, M. (2017). Nutrición y cultura: El papel de las tradiciones alimentarias en la salud de los adultos mayores en Ecuador. *Revista de Nutrición*, 30(2), 227-235. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732017000200007>
- Scafato, A., et al. (2019). Dietary patterns and nutritional status of older adults: A systematic review. *Nutrients*, 11(9), 2057.
- Tucker, K. L., & Morrell, C. F. (2006). Cultural influences on food choices and nutritional status in older adults. *Journal of the American Dietetic Association*, 106(12), 1937-1946.
- Valdivia, M. A., & Talamantes, E. (2019). The role of traditional foods in the diets of older adults in the Andean Highlands. *Food and Nutrition Bulletin*, 39(3), 413-423.
- Vellas, B., & Guigoz, Y. (1994). Food habits and nutritional status of elderly people: A review. *Journal of the American Geriatrics Society*, 42(10), 1073-1080.

## 4. ANEXOS

### Anexo 1. Cronograma (Ejemplo)

N.-ACT.	CRONOGRAMA	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL
1	Desarrollo del Plan									
2	Ejecución del Proyecto									
3	Elaboración del marco teórico									
4	Aplicación de instrumentos									
5	Elaboración de la propuesta de intervención									
6	Constatación de los resultados									
7	Elaboración del informe final de tesis									
8	Disertación del grado									

**Anexo 2. Tabla de recursos (Ejemplo, la tabla es dinámica, se introducen los datos y ella se actualiza)**

Recursos	Cantidad	Valor unitario	Valor total USD
<b>GASTOS</b>			
<b>Humano</b>			
Estudiantes*	2		0
<b>Costos Operacionales (materiales)**</b>			
Resma de papel.	1500	0,08	120
Copias	750	0,05	37,5
Carpetas	5	0,35	1,75
Transporte	5	0,4	2
Comida	10	3	30
Anillados de borradores	6	2	12
<b>Inversiones (tecnológicos)**</b>			
Computadora	1	1200	1200
Impresora	1	300	300
Cartuchos Tinta	6	15	90
Pen drive	1	6	6
<b>Gestión (mes)**</b>			
Internet	6	30	180
Teléfono	6	10	60
<b>Reproducción de escritos °</b>			
Informe Final (Anillado)	1	100	100
Cd's	6	0,5	3
<b>Subtotal</b>			<b>2142,25</b>
<b>Imprevistos 5%</b>			<b>107,11</b>
<b>TOTAL:</b>			<b>2.249,36</b>
<b>INGRESOS</b>			
<b>Fuente de Ingresos</b>			
Recursos propios			249,36
IECE			2000
<b>TOTAL:</b>			<b>2.249,36</b>