



ESTADO NUTRICIONAL, CONSUMO DE ALIMENTOS Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS MAYORES DE URUGUAY

Acevedo Arévalo A, Fernández Fouquet A, Hegui Suárez S, Izquierdo De León N, Presa Ferreira V, Valerio Labadie M

Tutora: Dra. Luisa Saravia^{1*} Co-tutora: Lic. Nutrición Geraldine Sena²

¹ Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay. ² Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay. * E-mail: Isaravia@nutricion.edu.uy

INTRODUCCIÓN

Las personas mayores constituyen una población vulnerable, si bien la genética es un determinante de la expectativa de vida, existen otros factores extrínsecos directamente implicados, entre los que cabe destacar el estado nutricional, el consumo de alimentos y el ejercicio físico. En este sentido resulta relevante el estudio de estas variables para poder implementar acciones que contribuyen a mejorar la calidad de vida de este grupo etario.

OBJETIVO

Analizar el estado nutricional, el consumo de alimentos y el nivel de actividad física de las personas mayores de Uruguay.

RESULTADOS ESPERADOS

Con respecto al estado nutricional, se espera una coexistencia de malnutrición por exceso y malnutrición por déficit.

En cuanto al consumo de alimentos, un alto consumo de cereales y panificados, productos azucarados, de copetín, y miscealáneas. Por otra parte, se espera un bajo consumo de frutas y verduras.

En lo que refiere al nivel de actividad física, una prevalencia de sedentarismo frente a los demás niveles de actividad física. Además, se cree posible que exista una relación entre: Sobrepeso y obesidad con el bajo consumo de frutas y verduras y con el alto consumo de productos azucarados. Así como una relación entre el sobrepeso y la obesidad con el sedentarismo. También se espera una relación entre el alto consumo de productos azucarados con el sedentarismo.

Es posible una relación entre la malnutrición por déficit y el bajo consumo de carnes.

METODOLOGÍA

Se llevará a cabo un estudio observacional, descriptivo, de corte transversal. Muestreo por conveniencia. La muestra estará conformada por 150 personas mayores, en partes iguales por hombres y mujeres procedentes de distintas partes del país.

Para evaluar el estado nutricional se utilizará IMC y MNA; para recabar los datos en cuanto al consumo de alimentos se utilizará R24hs; y para estimar el nivel de actividad física se empleará acelerometría.

El análisis descriptivo de las variables se realizará mediante la medida de tendencia central moda, frecuencia absoluta y relativa porcentual. Para la asociación estadística de las variables se aplicará el test de Chi², con un valor de significancia estadística de $p < 0,05$.

