



**Universidad de Concepción del Uruguay  
Facultad de Ciencias Médicas Centro Regional Santa Fe**

**“HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ADULTOS MAYORES  
CON SÍNDROME METABÓLICO QUE CONCURREN AL  
SAMCO DE LA LOCALIDAD DE TARTAGAL, SANTA FE, EN  
LOS MESES DE JUNIO-JULIO DEL AÑO 2021”**

**TESINA**

**Directora**

**Lic. en Nutrición HEBE PEGE**

**ZANUTTIN CECILIA ANTONELLA**

**Carrera: Licenciatura en Nutrición  
Tartagal - Santa Fe  
2021**

# “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

## INDICE

AGRADECIMIENTO.....	3
DEDICATORIA.....	3
RESUMEN .....	4
INTRODUCCIÓN .....	6
MARCO TEORICO.....	8
ANTECEDENTES .....	32
HIPÓTESIS .....	36
OBJETIVOS (General y Específicos) .....	37
MATERIALES Y MÉTODOS .....	38
Diseño metodológico: .....	38
Ámbito de aplicación:.....	39
Población y muestra: .....	40
Condiciones de inclusión: .....	41
Condiciones de exclusión: .....	41
Variable de estudio y Operacionalización: .....	42
Técnicas e instrumento de medición: .....	45
Referencias de los resultados obtenidos: .....	50
CONSIDERACIONES ÉTICAS .....	52

# “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

RESULTADO Y ANÁLISIS.....	53
Gráfico I: Sexo .....	53
Gráfico II: Edad.....	54
Gráfico III: Síndrome Metabólico .....	55
Gráfico IV: Frecuencia de consumo de alimentos .....	56
DISCUSIÓN .....	66
CONCLUSIÓN .....	69
RECOMENDACIONES .....	72
LIMITACIÓN DEL ESTUDIO .....	74
ANEXOS .....	75
Anexo I.....	75
Anexo II.....	77
Anexo III.....	78
Anexo IV .....	81
BIBLIOGRAFÍA .....	84

# “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

## **AGRADECIMIENTO**

Al finalizar este trabajo quiero utilizar este espacio para agradecer a mi Directora de Tesina Lic. En Nutrición Page Hebe, por brindarme su apoyo, tiempo y sus conocimientos, a lo largo de la elaboración de este proyecto.

A mis evaluadoras de tesinas Pollano Camila, Preti Gisela Andrea y Bolzicco María Ana Soledad por aceptar ser parte de esta etapa.

A mis amigos, a los de siempre y a los que me regalo esta hermosa carrera, ya que sin ellos todo sería más difícil.

Además, a todos los que, de una u otra manera, hicieron posible que pueda llegar hasta acá y así lograr mi meta.

## **DEDICATORIA**

Este trabajo de campo se lo dedico a mi familia quienes fueron los que estuvieron del primer momento hasta el final de esta etapa y nunca me soltaron la mano, gracias por su apoyo incondicional y a esas 4 personitas que me acompañaron desde otro lugar dándome las fuerzas suficientes para no rendirme jamás, un beso grande al cielo.

# “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

## RESUMEN

El síndrome metabólico es un conjunto de anormalidades metabólicas, consideradas como factores de riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2.

El objetivo fue evaluar los hábitos alimentarios de los adultos mayores de 60 años con síndrome metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021. Se realizó un estudio cuantitativo, de tipo descriptivo, no experimental, transversal. La muestra estuvo compuesta de 16 adultos mayores, entre 60 y  $\geq$  a 85 años, que concurren al SAMCO en los meses de junio-julio, de 2021 y presentaron valores bioquímicos elevados en sangre. Las variables estudiadas fueron: sexo, edad, hábitos alimentarios y síndrome metabólico.

Los resultados obtenidos en cuanto al sexo son: 69 % femenino y 31 % masculino. Con respecto a la edad: adultos mayores (60-64 años) 44 %, ancianos jóvenes (65-74 años) 25 %, ancianos propiamente dichos (75-84 años) 25 % y ancianos ( $\geq$  85 años) el 6 %. Respecto al síndrome metabólico, el 87 % presentó riesgo muy aumentado del perímetro de cintura, el 87% triglicéridos elevados, el 34 % obtuvieron valores bajos de Colesterol HDL, el 69 % niveles elevados de glucosa en ayunas y el 69 % presión arterial elevada. Con respecto a los hábitos alimentarios: el consumo de aceite fue 75%; cereales y derivados 56,25%; carnes rojas 50%, consumo diario; snack, fiambres, embutidos, 43,75 %; tubérculos 43,75%; dulces 37,5%, consumen de 3 o más veces por semana; manteca 50%; frutas el 31,25%, verduras 25%, consumen 1 o más

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

veces a la semana; legumbres 50 %, leche y derivados 43,75%; refrescos 31,25%, nunca o casi nunca los consumen.

En conclusión, los adultos mayores de 60 años que fueron diagnosticados con síndrome metabólico, presentaron inadecuados hábitos alimentarios.

**PALABRAS CLAVES:** adultos mayores; hábitos alimentarios, síndrome metabólico.

# “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

## INTRODUCCIÓN

La Argentina atraviesa el proceso de transición nutricional (TN), que afecta a prácticamente todas las poblaciones del mundo, con características particulares y una gran heterogeneidad dentro de las provincias y regiones que la componen. Los cambios en la alimentación, junto con el estilo de vida están atravesados por las condiciones socioeconómicas cambiantes producto de las crisis económicas vividas por el país en las últimas décadas (Lomaglio, 2012).

El envejecimiento de la población es un fenómeno global sin precedentes, debido a que la esperanza de vida aumenta como nunca antes lo había hecho en la historia. El reto, es la elaboración de políticas que propicien una buena calidad de vida a cualquier edad. Las personas de más edad son las que más transformaciones sociales y familiares han sufrido a lo largo de sus vidas, esta es una etapa en que la persona se tiene que enfrentar con algunos problemas a resolver, como acostumbrarse a vivir sin un trabajo y llenar el tiempo de ocio de una manera lo suficientemente gratificante para encontrar un sentido a las actividades diarias (Renedo y Lima, 2016).

Debido al impacto negativo del síndrome metabólico sobre la salud pública, en los últimos años se han realizado importantes investigaciones que han contribuido al conocimiento del mismo. La identificación de personas con síndrome metabólico, es un imperativo moral, médico y económico que no se debe postergar. El diagnóstico temprano de esta afección permitirá aplicar intervenciones precoces para propiciar cambios a estilos de vida saludable, así como tratamientos preventivos que impidan las complicaciones de la diabetes, enfermedad cardiovascular, entre otras. El síndrome

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

metabólico constituye, por tanto, uno de los principales problemas, no solo para los pacientes diabéticos, sino para la población en general (Bello Rodríguez y col., 2012).

La nutrición juega un papel muy importante en el proceso de envejecimiento y el efecto de la edad en la alimentación, han sido muy discutidos. Varios trabajos han demostrado que los hábitos alimentarios adquiridos por los mismos, tienen efectos a corto y a largo plazo en la salud y son considerados como uno de los factores centrales en la prevención de enfermedades crónicas.

En el presente trabajo se planteó como objetivo de esta tesina: Evaluar los hábitos alimentarios de los adultos mayores de 60 años con síndrome metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021.



# “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

## MARCO TEORICO

### Adulto Mayor

La Organización de las Naciones Unidas, establece la edad cronológica de 60 años para considerar que una persona es adulta mayor, aunque en los países desarrollados se considera que la vejez comienza a los 65 años. Por lo tanto, la ancianidad es aceptada como la etapa del ciclo vital que comienza alrededor de la edad jubilatoria (60-65 años de edad).

La OMS definió el inicio de esta etapa, a partir de los 60 años. Desde el punto de vista funcional se habla de vejez cuando se ha perdido un 60 % de los cambios fisiológicos atribuibles a la misma (López y Suarez, 2017).

El envejecimiento es un proceso continuo que se inicia con la concepción y termina con la muerte. Varios cambios fisiológicos, biológicos, psicológicos y sociales, condicionados por estilos de vida y factores ambientales ocurren como parte del mismo y pueden ser analizados por órganos y sistemas. La aparición de los mismos varía de una persona a otra.

El adulto mayor tiende a adquirir estilos de vida inadecuados, lo que contribuye a una disminución de la calidad de vida y constituyen factores de riesgo cardiovascular, por lo tanto, se deben aplicar estrategias de atención primaria que se orienten a la prevención de estas enfermedades. En varios países sudamericanos, los factores de riesgo cardiovascular se están incrementando de forma alarmante, en Chile, Argentina, Uruguay y Colombia, la prevalencia de sobrepeso y obesidad ha llegado a cifras entre

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

el 30 y 60%; con estimaciones hacia una tendencia creciente en los próximos años (Olave Delgado, 2017).

La mayoría de los países desarrollados han aceptado la edad de 65 años como definición de “persona mayor”. Pero debido al aumento de la esperanza de vida y la heterogeneidad del envejecer, se pueden clasificar en tres grupos:

Clasificación de las personas mayores:

-Ancianos jóvenes o menores (65-74 años): en este grupo las personas son independientes, gozan de buena salud, por lo que el plan educacional debe estar orientado a la prevención de las incapacidades futuras.

-Ancianos propiamente dichos (75-84 años): en este grupo se observa invalidez funcional y dependencia para las tareas domésticas y de transporte, aumento de la morbi-mortalidad por lo que se requiere la individualización y un tratamiento sanitario y terapéutico adecuado.

-Ancianos mayores ( $\geq$  a 85 años): los aspectos predominantes son la fragilidad y la incapacidad (Rodota y Castro, 2012).

### **Procesos del envejecimiento y factores que afectan el estado nutricional del anciano:**

Son numerosos los cambios fisiológicos asociados a la edad, entre ellos podemos mencionar:

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

-Sistema Cardiovascular: existe una disminución en el sistema cardiovascular. La pared arterial se vuelve más rígida, disminuye la contractilidad del miocardio, se reduce el volumen minuto cardíaco y aumenta la resistencia periférica durante el reposo.

-Metabolismo: la tasa metabólica basal disminuye un 20% entre los 20-90 años. Esto junto con la disminución de los niveles de actividad física, resulta en una reducción del requerimiento energético diario. El metabolismo de los carbohidratos puede alterarse, y es frecuente una menor tolerancia a la glucosa, esto lleva a una mayor susceptibilidad a la hipoglucemia o hiperglucemia.

-Función Pulmonar: la capacidad pulmonar disminuye alrededor del 40% a lo largo de la vida. En los ancianos el volumen aumenta y la aptitud vital disminuye, lo que limita la capacidad frente al ejercicio.

-Función Renal: la tasa de filtración glomerular disminuye con la edad, de tal forma que a los 80 años es alrededor del 80%. Este descenso se acompaña de una disminución en el flujo plasmático renal.

-Músculo: la fuerza y el número de células musculares disminuyen con la edad. La masa muscular es reemplazada por tejido graso, alterando la composición corporal. La grasa se redistribuye y hay mayor localización en el tronco.

-Aparato Digestivo: la secreción de jugo gástrico disminuye con la edad, las células parietales producen menos ácido clorhídrico, la secreción de ptialina, pepsina y tripsina, disminuyen de 20-30%. En intestino y colon hay adelgazamiento de las

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

membranas musculares, con disminución de la motilidad en algunos segmentos del tracto gastrointestinal.

-Gusto y olfato: con la edad disminuye la sensibilidad hacia todas las modalidades del gusto agrio, amargo, dulce y salado, y hay evidencia que el anciano puede necesitar una concentración umbral para el gusto y el olfato aproximadamente diez veces mayor que los adultos jóvenes.

-Boca: la cavidad bucal del anciano muestra modificaciones en todos sus elementos, dientes, ligamentos periodontales, mucosa bucal, glándulas salivales, lengua, maxilares y articulación témporo-maxilar.

La xerostomía o sequedad de la boca es un estado común entre las personas mayores y puede aparecer por diversas causas. La más frecuente es la disminución de la secreción de saliva, por involución de las glándulas salivales mayores (parótidas, submaxilar y sublingual) o menores, distribuidas en los labios, carrillos y velo palatino. El pH de la saliva se hace ácido, lo que favorece el desarrollo de *Cándida albicans* y también decrece su poder enzimático y bacteriostático. Se alteran de esta manera sus funciones fisiológicas, digestivas y protectoras. Ciertos fármacos, como los antidepresivos, los antihipertensivos y los broncodilatadores, disminuyen la cantidad normal de saliva y lo mismo ocurre en algunas enfermedades, como la diabetes, y en los tratamientos anticancerígenos.

-Sentidos: con el envejecimiento se produce la pérdida de neuronas en algunas áreas del sistema nervioso central, esto ocasiona un descenso de la percepción

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

sensorial. La modificación de la capacidad olfativa disminuye la posibilidad de disfrutar de una comida, en el sentido del gusto se modifica la percepción del sabor de los alimentos y el sentido de la visión puede ocasionar que los alimentos se vean menos atractivos.

-Dentición: la mayoría de los ancianos han perdido muchas o todas sus piezas dentarias y es frecuente que haya una mala adaptación a la prótesis, lo que puede limitar la elección de los alimentos, lo que lleva a una alimentación deficiente en nutrientes (López y Suárez, 2017).

-Apetito: es muy variable y está condicionado por: el medio ambiente familiar, situación económica, lugares de residencias, afecciones crónicas, condiciones del aparato digestivo y condiciones mentales (De Girolami, 2017).

-Aspectos Psicosociales: son numerosos los cambios sociales, económicos y psicológicos del proceso de envejecimiento, muchos de ellos generan modificaciones en el entorno social del anciano. En nuestra cultura comer es una actividad social y hacerlo solo puede tener un efecto negativo.

-Pérdida de familiares, amigos y vecinos: la pérdida del cónyuge es el episodio más complejo que el anciano debe superar. La dispersión y alejamiento geográfico de los miembros de la familia hace que disminuya el apoyo mutuo y la sociabilidad.

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

-Pérdida de ingreso: la mayoría de los adultos mayores perciben ingresos menores de los que recibían cuando trabajaban. Esta situación modifica el nivel de vida de los ancianos y genera una pérdida de la independencia económica.

-Pérdida de movilidad: los cambios fisiológicos en los sentidos de la audición, visión, movilidad y modificaciones esqueléticas, ocasionan una disminución para movilizarse, lo que altera la actividad social y poder realizar compras de alimentos, entre otras.

-Pérdida de la autoestima: la dependencia de los ancianos aumenta por la pérdida de la fuerza física, la movilidad y el nivel de ingreso. Es común que presenten sentimientos de importancia para tomar decisiones y esto hace que pierdan la autoestima (López y Suárez, 2017).

### **Nutrición en el Adulto Mayor:**

Los nutrientes son aquellas sustancias integrales normales de nuestro organismo y de los alimentos, cuya ausencia o disminución por debajo de un límite mínimo producen, al cabo de un tiempo, una enfermedad por carencia (López y Suárez, 2017).

El estado nutricional es el resultado del balance de la ingesta de nutrientes y del gasto calórico proteico para cubrir las necesidades fisiológicas óptimas; las anomalías de esta condición son consideradas como desnutrición y en el otro extremo el sobrepeso y la obesidad. La desnutrición, el sobrepeso y la obesidad se

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

asocian a un mayor riesgo de morbimortalidad y un deterioro general de la calidad de vida.

La nutrición en los adultos mayores es compleja, los mismos tienen mayor riesgo de padecer malnutrición por diversos factores como la disminución en la ingestión de alimentos, anorexia asociada a factores psicosociales, problemas masticatorios y de deglución, cambios fisiológicos en la función gastrointestinal, depresión, entre otras.

En la adultez se debe procurar mantener una alimentación saludable, que provea de energía, macronutrientes, micronutrientes, fibra y antioxidantes en cantidad y calidad adecuadas a los requerimientos necesarios, que mantengan un equilibrio entre la ingesta y el gasto de energía, tratando de evitar el sobrepeso y la obesidad (Varela Pinedo, 2013).

### **Ingestas recomendadas:**

-Energía: la disminución de la masa metabólica activa que acompaña al envejecimiento, lleva a una merma en los requerimientos energéticos basales, al disminuir la actividad física y los cambios en la composición corporal, principalmente por la disminución de la masa libre de grasa, lo que implica una menor necesidad diaria de energía. Este menor gasto y la menor ingesta de energía son los factores más importantes que influyen en el estado nutricional, dado que se debe mantener un adecuado aporte de nutrientes con una ingesta calórica baja.

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

El National Research Council propone un aporte energético diario para las mujeres mayores de 50 años de 1900 Kcal/día (kilocalorías al día) y para los hombres 2300 Kcal/día (kilocalorías al día), es decir, 300-600 Kcal (kilocalorías) menos respectivamente que los adultos más jóvenes.

Para obtener el requerimiento individual de los ancianos, ya que los mismos pueden desarrollar distintos niveles de actividad, se debe utilizar el método propuesto por la FAO, aplicando las ecuaciones para predecir el Metabolismo Basal (Kcal) en personas mayores de 60 años:

Hombres: $13,5x \text{ peso} + 487$	Mujeres: $10,5x \text{ peso} + 596$
-------------------------------------	-------------------------------------

(López y Suárez, 2017).

-Hidratos de Carbono: se recomienda un aporte de 55-60% del VCT (Valor Calórico Total), con el predominio de hidratos de carbono complejos y fibra alimentaria 20-35 gr/día, con disminución de hidratos de carbono simples, preferentemente sin lactosa.

-Proteínas: las necesidades proteicas de los ancianos son similares a la de los adultos sanos; en algunos casos se sugiere una menor ingesta de proteínas, porque los ancianos poseen disminuida su capacidad renal para eliminar desechos del metabolismo proteico en la menor masa magra de los mismos.



## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

### Requerimientos:

-Ancianos sin estrés metabólico: 0,8-2 gr/kg/día

-Ancianos con estrés metabólico: 1,2-1,5 gr/kg/día. ( $\geq$  60% de alto valor biológico- ABV). (López y Suárez, 2017).

-Grasas: similar a la recomendación del adulto, pero en esta etapa lo importante es la selección de la calidad de las mismas, con predominio de ácido oleico, dado que la misma posee propiedad antioxidante en el proceso de envejecimiento:

### Requerimientos: 30-35% del VCT

- Ácidos Grasos Saturados (AGS): 7 %

- Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGMI): 15%

- Ácidos Grasos poliinsaturados (AGPI): 8%

- Colesterol: 300 mg/día.

-Agua: el riesgo de deshidratación es elevado en los adultos mayores, se agudiza en episodios de diarrea, sudoración, uso de diuréticos. Forma parte en proporción variable de los distintos tejidos y ejerce unas funciones básicas: es el medio en el que se producen todos los cambios y reacciones bioquímicas que se precisan para vivir, tiene un papel básico en la homeostasis de la temperatura

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

(termorregulación), es un medio de transporte y de eliminación de numerosas sustancias.

### Recomendaciones:

-1ml/Kcal o 30 ml/Kcal/PA con un mínimo 1500 ml/día.

-Indicar la cantidad de agua que debe ser consumida a diario como parte de la prescripción médica.

-Los alimentos aportan el 50% de agua (De Girolami y González Infantino, 2008).

-Tiamina: tiene la acción de coenzima en el metabolismo de los carbohidratos, necesaria para liberar energía, también actúa en la regulación de los componentes del sistema nervioso. Los requerimientos de tiamina para los ancianos son de 1,2 mg/día para los hombres y 1,1 mg/día para las mujeres.

-Riboflavina: interviene como coenzima en el metabolismo de proteínas, grasas e hidratos de carbono y se encarga del mantenimiento de las membranas mucosas. Los requerimientos son de 1,3 mg/día en los hombres y 1,1 mg/día en las mujeres.

-Niacina: actúa como coenzima para liberar la energía que se obtiene de los alimentos. Se recomienda: 14 mg/día en los hombres y 16 mg/día en las mujeres.

-Vitamina B<sub>12</sub>: entre el 10 y 30 % de los ancianos presenta algún tipo de atrofia gástrica, a medida que se envejece el estómago deja de producir factor intrínseco, que

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

impide que la vitamina se absorba. Se aconseja 2,4 µg /día (microgramos/día), que provengan de alimentos de origen animal, carnes, vísceras (riñón, hígado), pechuga de pollo, pescados y huevos en menor cantidad.

-Vitamina C: se debe administrar a los ancianos suplementos de vitamina C y otros nutrientes antioxidantes, como factor de protección de las cataratas y degeneración muscular, la ingesta recomendada es de 2000 mg por día tanto para hombre como para mujeres.

-Vitamina E: los tocoferoles son potentes antioxidantes que protegen a los lípidos y otros componentes de las células del daño oxidativo, mantienen la estructura de las membranas celulares y protegen frente al envejecimiento. La ingesta recomendada es de 10-15 µg en el hombre y entre 12-15 µg en la mujer.

-Vitamina A: es esencial para la visión, su función principal es la formación de proteínas carotenoides (visión) y de las glicoproteínas de la función celular epitelial. La ingesta recomendada es de 900 µg para hombres y de 700 µg para mujeres. Los niveles de esta vitamina se pueden alterar por enfermedades gastrointestinales y hepáticas, malabsorción, problemas renales, fármacos y alcohol (López y Suárez, 2017).

-Vitamina D: en los adultos mayores, el estado nutricional en vitamina D es más precario como consecuencia de una menor eficacia en la síntesis cutánea de la vitamina, menor capacidad de los riñones para activarla, baja exposición al sol y bajas

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

ingestas. Dado que la misma se encuentra en pocos alimentos (pescados y alimentos fortificados, principalmente), no es sorprendente que un alto porcentaje de los ancianos tengan ingestas muy bajas, que se asocian con una menor absorción y bajos niveles sanguíneos de calcio y una mayor reabsorción ósea. Las ingestas recomendadas se han aumentado en adultos de 65 años. Para las personas con una limitada exposición al sol y baja ingesta de la vitamina, se recomienda consumir suplementos. La ingesta recomendada es de 5  $\mu\text{g}/\text{día}$  si la dieta es equilibrada con la exposición solar, sino la ingesta recomendada es de 10  $\mu\text{g}/\text{día}$  (Miranda y col., 2009).

-Calcio: durante la edad adulta, se debe lograr una mayor retención ósea del mismo, la ingesta adecuada de calcio para hombres y mujeres de más de 50 años es de 1.200 mg/día, esto se debe a que la absorción disminuye a medida que la edad avanza y puede estar relacionado a las modificaciones que ocurren en el metabolismo de la vitamina D (López y Suarez, 2017).

La absorción de calcio disminuye con la edad, en las mujeres a partir de los 45 años y en los varones a partir de los 60 años. Se inicia con la inmovilización y puede alcanzar valores de 200 a 300 mg, a personas que permanecen en cama.

Además, las fibras alimentarias aumentan la excreción fecal del calcio, hecho que se debe tener en cuenta en los ancianos cuando se prescriben regímenes ricos en distintos tipos de fibra. También se evidenció que las pérdidas óseas oscilan entre un 15 % y un 50 % con el paso de los años (De Girolami, 2017).

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

-Hierro: las necesidades de hierro para los hombres mayores son igual que para los adultos jóvenes: 8 mg/día. En las mujeres el cese de la pérdida menstrual, disminuye el requerimiento de 8 mg/día, ya que solo se consideran las pérdidas basales. Los ancianos no constituyen un grupo de riesgo para la deficiencia de hierro, esta puede presentarse debido a algún estado patológico, más que a una ingesta inadecuada (López y Suarez, 2017).

Dichos cambios que el adulto mayor experimenta, pueden ser modificados por los hábitos alimentarios y el estado nutricional (Restrepo y col., 2006).

### **Hábitos Alimentarios:**

Los hábitos alimentarios son manifestaciones recurrentes de comportamientos individuales y colectivos respecto al qué, cuándo, dónde, para qué se come y quien es el que consume estos alimentos, se adquieren de manera directa e indirectamente, a lo largo de nuestra vida, desde la infancia hasta la edad adulta (Ivette Macías y col., 2012).

Los mismos son de naturaleza compleja y en su configuración intervienen múltiples factores que influyen en la toma de decisiones y en la elección individual de alimentos en base a la oferta disponible. Los aspectos que se destacan son: psicológicos, sociales, antropológicos, culturales, tradiciones, nivel educativo, económico, de información y concientización por la salud y el cuidado personal, el marketing, la publicidad, los medios de comunicación, etc.

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

Los cambios alimentarios adversos incluyen en la dieta mayor densidad energética, lo que significa más grasa y más azúcar agregado en los alimentos, mayor ingesta de grasa saturada, principalmente de origen animal, unida a una disminución de la ingesta de carbohidratos complejos y fibras y una reducción del consumo de frutas y verduras. Además, se combinan con cambios del modo de vida que reflejan una reducción de la actividad física.

Los hábitos alimentarios tienen gran repercusión en el estado nutricional de las personas y por consiguiente en su salud. La alimentación poco saludable es una de las principales causas de enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y cerebro vascular, hipertensión arterial, entre otras. Los mismos están enfocados en preservar el estado de salud y prevenir enfermedades, deben ser transmitidos a las personas mayores (OMS, 2003).

### **Síndrome Metabólico:**

El síndrome metabólico (SM) incluye un conjunto de anormalidades metabólicas que incrementan el riesgo de contraer enfermedad cardiovascular y diabetes Tipo 2. En la actualidad ha tomado gran importancia por su elevada prevalencia y es una referencia necesaria en la evaluación de los pacientes.

Los criterios diagnósticos propuestos para síndrome metabólico son diversos. Desde el año 1988, en que el Dr. Gerald Reaven describe el síndrome como una serie de anormalidades que incluye hipertensión arterial, diabetes mellitus y dislipidemia, denominándolo síndrome X, donde la resistencia a la insulina constituía el factor o

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

principal mecanismo fisiopatológico, se han publicado diferentes artículos y guías respecto al diagnóstico, prevención y tratamiento del síndrome.

En 1998 la OMS, dentro de los criterios incluyó la presencia de resistencia a la insulina para realizar el diagnóstico, que se lograba mediante la hiperinsulinemia, alteración de la glucosa en ayuno, intolerancia a la glucosa y la presencia de diabetes mellitus, debe estar presente uno de los cuatro desórdenes metabólicos anteriormente mencionados de forma obligatoria y más de los dos siguientes: obesidad, dislipidemia, microalbuminuria e hipertensión arterial, tiempo después la microalbuminuria fue descartada (Lizarzaburu Robles, 2013).

Las definiciones propuestas por el *National Cholesterol Education Program Adult Treatment Panel III (ATP III)* y la *International Diabetes Federation (IDF)* son las más utilizadas; sin embargo, se han realizado actualizaciones para diferentes poblaciones según la etnia y ubicación geográfica, como es el caso de la Asociación Latinoamericana de Diabetes (ALAD), que define un perímetro abdominal determinado para la región América Latina. Un estudio realizado por la Asociación Latinoamericana de Diabetes recomienda poner en práctica clínica la definición de IDF con los nuevos criterios latinoamericanos para establecer el punto de corte del perímetro de cintura abdominal de 94 cm en hombres y 88 cm en mujeres. Sin embargo, para estudios epidemiológicos es recomendable identificar también el Síndrome Metabólico con el criterio de ATP III con el fin de poder comparar los resultados.

En el año 2009, IDF y AHA (La American Heart Association) unificaron criterios, considerando al perímetro abdominal, elevación de triglicéridos, HDL bajo, glicemia

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

elevada en ayunas y elevación de la presión arterial como los componentes del síndrome y definiendo el diagnóstico con tres de los cinco componentes (Solano y col., 2011).

Luego de unificar criterios, se define al síndrome metabólico como el conjunto de desórdenes metabólicos que pueden conducir a enfermedades cardiovasculares graves o a diabetes tipo 2, dentro de estos desórdenes encontramos la insulinoresistencia, que es la que actúa como mecanismo fisiopatológico: obesidad abdominal, hipertensión arterial, dislipemia y diabetes (Lizarzaburu Robles, 2013).

### Criterios para el diagnóstico:

-Según **OMS**: define al síndrome metabólico como la presencia de regulación alterada de glucosa o diabetes y/o resistencia a la insulina y 2 o más de los siguientes componentes:

<b>FACTORES DE RIESGO</b>	<b>VALORES DE REFERENCIA</b>
Hipertensión Arterial	$\geq 140/90$ mm Hg
Triglicéridos elevados	$\geq 150$ mg/dl
C-HDL bajo	$< 35$ mg/dl hombres y $< 40$ mg/dl mujeres
Obesidad central	Relación cintura/cadera $>0,90$ hombres $> 0,85$ mujeres y/o



## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

	IMC > 30 Kg/m <sup>2</sup>
Microalbuminuria	Excreción ≥ 20 mg/min o relación Albúmina/Creatinina en orina ≥ 30 mg/g

(Torresani y Somoza, 2016)

-Según **ATP III**: el diagnóstico del síndrome metabólico o de insulinoresistencia se hace cuando se presentan 3 o más de estos factores de riesgo, evaluados a través de los siguientes niveles definitorios:

FACTORES DE RIESGO	VALORES DE REFERENCIA
Circunferencia de cintura	Fem.: > 88 cm Masc.: > 102 cm
Triglicéridos altos	≥ 150 mg/dl
HDL-Colesterol	Masc.: < 40 mg/dl Fem.: < 50 mg/dl
Tensión Arterial	Sist.: ≥ 130 mm Hg Diast.: ≥ 85 mm Hg
Glucemia en ayuna	≥ 110 mg/dl

(Torresani y Somoza, 2016)

-Según la **IDF**: en el año 2009 la Federación Internacional de Diabetes define al Síndrome Metabólico, cuando se presenta obesidad central por la circunferencia de cintura según etnia y dos de los siguientes factores de riesgos:

**“Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”**

<b>FACTORES DE RIESGOS</b>	<b>VALORES DE REFERENCIAS</b>
Circunferencia abdominal	Hombres $\geq 94$ cm Mujeres $\geq 80$ cm
Glucemia	$\geq 100$ mg/dl
Hipertensión Arterial	$\geq 130/85$ mmHg
Triglicéridos	$\geq 150$ mg/dl
Colesterol HDL	$< 40$ mg/dl en hombres y $< 50$ mg/dl en mujeres

(Torresani y Somoza, 2016)

-Según la **ALAD**: ha establecido los cortes diagnósticos para perímetro abdominal en nuestra región. Sin embargo, considera al perímetro abdominal como el componente principal de diagnóstico:

<b>COMPONENTES</b>	<b>SÍNDROME METABÓLICO</b>	<b>ALAD</b>
Obesidad abdominal	Incremento de la circunferencia abdominal: definición específica para la población y país.	Perímetro de cintura: $\geq 94$ cm en hombres y $\geq 88$ cm en mujeres
Triglicéridos altos	$> 150$ mg/dl (o en tratamiento con hipolipemiente específicos)	$> 150$ mg/dl (o en tratamiento con hipolipemiente específicos)

**“Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”**

C-HDL bajo	< 40mg/dl en hombres o <50mg/dl en mujeres (o en tratamiento con efecto sobre c-HDL)	< 40 mg/dl en hombres o <50mg/dl en mujeres (o en tratamiento con efecto sobre c-HDL)
Presión arterial elevada	PAS $\geq$ 130 mmHg y/o PAD $\geq$ 85 mmHg o en tratamiento antihipertensivo	PAS $\geq$ 130 mmHg y/o PAD $\geq$ 85 mmHg o en tratamiento antihipertensivo
Alteración en la regulación de la glucosa	Glucemia en ayuna $\geq$ 100mg/dl o en tratamiento para glucemia elevada	Glucemia anormal en ayunas, intolerancia a la glucosa o diabetes.
Diagnóstico	3 de los 5 componentes propuestos	Obesidad abdominal +2 de los 4 restantes

(Solano y col., 2011)

**Componentes del Síndrome Metabólico:**

-Insulinorresistencia:

La insulina es una hormona que se encarga de regular la glicemia y otros sustratos, esta hormona es secretada en el páncreas por las células  $\beta$ , posterior a la ingesta de alimentos, la insulina suprime la liberación de ácidos grasos libres mientras promueve la síntesis de triglicéridos en el tejido adiposo, además, la insulina tiene otra función y es la de inhibir la producción hepática de glucosa, manteniendo así la homeostasis glucémica, promueve la captación de la glucosa en el tejido muscular

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

esquelético y adiposo. Cuando existe resistencia a la insulina, se debe a que la función está disminuida dando como resultado el aumento en la secreción de insulina provocando así el estado hiperinsulinémico (Torresani y Somoza, 2016).

-Diabetes:

La diabetes es un trastorno metabólico crónico caracterizado por la mayor o menor capacidad del organismo de utilizar la glucosa.

Estas alteraciones metabólicas se producen por un desequilibrio endocrino como consecuencia de la carencia de insulina efectiva disponible, que interfiere con la actividad de otras hormonas.

La insulina es secretada por las células  $\beta$  del páncreas. Es la hormona más importante del organismo, interviene en el almacenamiento de los carbohidratos, en hígado y músculo como glucógeno, o en el tejido adiposo como grasa.

El páncreas del paciente diabético no produce insulina, o la produce en cantidades insuficientes, el organismo no lo utiliza de modo adecuado por lo que permanece en el torrente sanguíneo.

Están involucrados varios procesos patogénicos, que van desde la destrucción autoinmune de las células  $\beta$  del páncreas, resistencia a la insulina, anomalías en el metabolismo de los hidratos de carbono, proteínas, grasas, y por la acción deficiente de insulina sobre los tejidos.

Se clasifican en:

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

- Diabetes tipo 1: destrucción de las células  $\beta$  pancreáticas que provocan déficit de insulina habitualmente absoluto. Estos pacientes requieren la administración de insulina para evitar la cetoacidosis.
- Diabetes tipo 2: la alteración básica reside en la resistencia a la insulina a nivel de los tejidos, fundamentalmente en el hígado y los músculos. La mayoría de los afectados son obesos y esta condición, produce algún grado de resistencia a la insulina, es asintomática por lo que el 50% de los pacientes ignoran su situación (Torresani y Somoza, 2016).

### -Dislipidemias:

Las dislipidemias son situaciones caracterizadas por el aumento de la concentración de una, varias o todas las fracciones lipídicas del plasma.

Los principales lípidos plasmáticos, como el colesterol y triglicéridos, circulan en el plasma unidos a macromoléculas transportadoras llamadas lipoproteínas. Estas son el resultado de la combinación de lípidos con partículas proteicas, las apoproteínas.

Las dislipidemias aparecen cuando existen alteraciones en el metabolismo de las lipoproteínas, que se encargan de la distribución del colesterol y ácidos grasos hacia los tejidos, se pueden determinar a través del perfil lipídico; las dislipidemias del síndrome metabólico se asocian a la presencia de obesidad que está directamente relacionada con la resistencia a la insulina, cuando hablamos de obesidad abdominal también se habla de grasa visceral, los ácidos grasos libres son utilizados por los hepatocitos formando los triglicéridos, los cuales se dirigen al plasma en forma de lipoproteínas de muy baja densidad (VLDL) que son responsables de la hipertrigliceridemia. Existe un

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

descenso del colesterol HDL debido al intercambio de colesterol por triglicéridos (Longo y Navarro, 2014).

-Obesidad:

Es una enfermedad metabólica crónica, de origen multifactorial, que se caracteriza por el incremento de grasa corporal en relación a la masa magra, por lo general, se acompaña con un aumento de peso y pone en riesgo la salud de las personas.

Hay que tener en cuenta los factores genéticos y ambientales que determinan que la ingesta energética sea mayor que la gastada, almacenándose los excesos calóricos como triglicéridos intradipocitarios, manifestándose por un aumento anormal del tejido adiposo corporal (De Girolami, 2017).

Normalmente la grasa corporal presenta variaciones cuantitativas (cantidad y distribución) según la edad y el sexo, el porcentaje de grasa corporal aumenta con la edad, esta se ubica en el nivel periférico en la mujer “femoroglútea” y a nivel central en el hombre “abdominal”.

La obesidad según la distribución de la grasa corporal se clasifica en:

- Abdominal o central (androide): se caracteriza tanto por un incremento anormal de los depósitos grasos abdominales (subcutáneo y visceral) con forma de manzana, que son las que mayor riesgo de desarrollar patologías metabólicas presentan: diabetes mellitus tipo 2, dislipemia e hipertensión arterial.
- Glúteo- femoral o periférica (ginoide): se identifica por exhibir un

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

incremento de los depósitos grasos femoroglúteos, dando la forma de pera, presentan menor riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas.

El riesgo de presentar enfermedades asociadas a la obesidad aumenta en relación al IMC (Índice de Masa Corporal) y guarda estrecha relación con la distribución de la grasa corporal, siendo mayor en la obesidad abdominal. La adiposidad abdominovisceral, independientemente del grado de sobrepeso y del sexo, se asocia con complicaciones cardiológicas y metabólicas. Hay una movilización de ácidos grasos libres a nivel del tejido adiposo portal, estimulando la gluconeogénesis e inhibiéndose la captación periférica de insulina (se produce un aumento en la síntesis VLDL, LDL, glucosa e insulina). Esta Distribución grasa depende de los niveles hormonales diferentes en cada sexo. El nivel de estrógeno en la mujer es un factor preventivo del riesgo cardiovascular y metabólico (Torresani y Somoza, 2016).

### -Hipertensión Arterial:

La hipertensión arterial es la enfermedad que más prevalece en el mundo, sin embargo, el 50% de los hipertensos ignoran que la poseen.

La OMS la define como enfermedad silenciosa y pone de manifiesto que la hipertensión arterial es una de las tres causas de mortalidad en el conjunto de la población y que el control de la misma reduciría a la mitad la tasa de enfermedad cardiovascular. Es una enfermedad controlable, de etiología múltiple, que disminuye tanto la calidad como la expectativa de vida.

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

Visto el incremento significativo del riesgo asociado con una (Presión Arterial) PA sistólica > 140 mmHg, una (Presión Arterial) PA diastólica > 90 mmHg, o ambas, estos valores se consideran un umbral para el diagnóstico.

En esta patología se produce una disfunción vascular en la que el organismo es incapaz de mantener la correcta tensión sanguínea y ocasionan múltiples complicaciones derivadas de la errónea funcionalidad vascular. Se origina una descompensación de los mecanismos encargados del mantenimiento de la dinámica circulatoria que controla la tensión sanguínea, debido a alteraciones de neurotransmisores, hormonas y varios sistemas enzimáticos. (Torresani y Somoza, 2016)

Con base a lo mencionado anteriormente y de cómo fue evolucionando la enfermedad del síndrome metabólico, afectando a las personas en la edad adulta, realizaré la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo influyeron los inadecuados hábitos alimentarios en los adultos mayores de 60 años con síndrome metabólico, que concurren al SAMCO, de la localidad de Tartagal, Santa Fe?

Mediante este estudio de tipo descriptivo buscaré analizar los hábitos alimentarios de adultos mayores de 60 años con síndrome metabólico que concurren a la institución en cuestión, con el fin de conocer qué grupo de alimentos consumen, teniendo en cuenta que estos afectan directamente la calidad de vida de los mismos, se pretende que la información recolectada sirva de base para lograr una educación alimentaria, y de esta manera prevenir posibles enfermedades a futuro.



# “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

## ANTECEDENTES

-En la investigación “hábitos alimentarios y relación con el síndrome metabólico en pacientes adultos que asisten al centro de salud Tulcán Sur”; realizado por Rosero Romo y Angie Paola, en el año 2018, en Tulcán; el objetivo de esta investigación fue determinar los hábitos alimentarios y su relación con el síndrome metabólico en adultos que acuden a consulta externa en el Centro de Salud Tulcán Sur, Tulcán 2018. El estudio es de tipo descriptivo, transversal y correlacional, la muestra fue seleccionada en todos los pacientes adultos entre las edades de 20-64 años que presentaron perímetro de cintura elevado y de igual manera sus valores bioquímicos en sangre elevados, que cumplieron con las características mencionadas, las variables estudiadas corresponden a características sociodemográficas, frecuencia de consumo de alimentos, valores bioquímicos en sangre criterios según la ALAD (Asociación Latinoamericana de diabetes), evaluación nutricional la cual se realizó a través de toma de medidas antropométricas. Se diseñó, validó, y aplicó la encuesta. Los resultados señalan porcentajes iguales en donde el 87,5% son mujeres y se encuentran en edades comprendidas entre 40 y 64 años. Los hábitos alimentarios de la población estudiada muestran un consumo inadecuado de los grupos de alimentos en donde se encontró que consumen azúcares, tubérculos, cereales diariamente, el 50% consumen aceite de palma diariamente, en lo que respecta las frutas y verduras son los alimentos menos consumidos. De acuerdo a los principales componentes del síndrome metabólico según la (ALAD) se observa el 100% de la población presentan perímetro de cintura elevado, seguido los triglicéridos y de c-HDL bajo. El estado nutricional según IMC determinó que el 37,5% tienen sobrepeso seguido del 32,5% que presentan obesidad grado I.

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

-El estudio “Frecuencia de síndrome metabólico en adultos mayores del Distrito de San Martín de Porres de Lima, Perú según los criterios de ATP III y de la IDF”, realizado por Aliaga, E y col., en el año 2014, analizaron la frecuencia del Síndrome Metabólico en adultos mayores de la comunidad de San Martín de Porres de Lima, Perú, en el mismo se incluyeron a 312 adultos mayores. La frecuencia del síndrome metabólico según los criterios ATP III fue 28,2%, y según los criterios de la IDF 35,3%, siendo más frecuente en mujeres que en varones. La frecuencia de obesidad según el índice de masa corporal fue 19,2%, y la frecuencia de obesidad abdominal según los criterios del ATP III fue 65,4%, siendo mayor en mujeres, mientras, que según los criterios de la IDF fueron 32,1% y 59,3% en hombres y mujeres, respectivamente. En este estudio, se evidenció que la frecuencia del síndrome metabólico en la población adulta mayor es alta, obteniéndose cifras mayores usando los criterios de la IDF en comparación con ATP III, siendo mayor en mujeres.

-En la investigación “Factores de riesgo en síndrome metabólico; relacionado con Hábitos Alimentarios y actividad física en los adultos; del barrio Tanguarín; San Antonio de Ibarra.” realizado por Benalcázar Cachimuel, E. M., en el año 2017, en Ecuador; el objetivo de esta investigación fue determinar los factores de riesgos de síndrome metabólico, hábitos alimentarios y actividad física en los adultos del Barrio Tanguarín, San Antonio; se realizó el estudio en 47 personas adultas donde se obtuvieron los siguientes resultados; predominó el perímetro de la cintura como factor de riesgo con el 80%, seguido del 61,7% con niveles disminuidos de colesterol HDL, el 14,8% fuma, y el 19% ingiere alcohol; en los hábitos alimentarios, el 29% comen tres veces al día, el

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

44% no tienen horarios fijos al realizar sus comidas, el azúcar blanca es el carbohidrato utilizado para endulzar las bebidas con el 85%, los alimentos más consumidos en la dieta son el pollo, huevo, tomate, riñón, cebollas, zanahoria, naranjas, plátano, pan, arroz y papas, el 21% de la población utiliza aceite de palma, el 29 % se considera sedentaria; en la evaluación del estado nutricional de acuerdo al IMC el 23,4% presentó obesidad grado I, el 8,5% obesidad grado II, al medir el porcentaje de grasa corporal se determinó el 51% de obesidad. En conclusión, los adultos que presentaron factores de riesgo de síndrome metabólico no tenían hábitos alimentarios saludables y no realizaban actividad física.

-En el estudio “Evaluación nutricional y prevalencia del síndrome metabólico en adultos mayores de 65 años de El Jacarito y alrededores, San Antonio de Oriente, Francisco Morazán, Honduras”, realizado por Fuentes Rosales, J. I., en el año 2015, en Honduras. Los adultos mayores presentaron cambios fisiológicos que alteran sus hábitos de consumo. El presente estudio evaluó la ingesta de macro y micronutrientes de acuerdo a su nivel de actividad física, la prevalencia de anemia y del síndrome metabólico en dichas personas, participaron del mismo 33 hombres y 57 mujeres. Los adultos mayores tuvieron una dieta deficiente pues no cumplieron con las recomendaciones energéticas, tampoco de grasa, proteína, hierro, calcio, Vitamina A y consumieron sodio y azúcares libres en exceso. 12% de los hombres y 6.95% de las mujeres presentaron diabetes, 48% de los hombres y 51% de las mujeres presentaron hipertensión, 12.21% de los hombres y 10.52% de las mujeres presentaron altos niveles de colesterol total, 35% de los hombres y 17% de las mujeres tuvieron bajos niveles de

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

hemoglobina. La prevalencia del síndrome metabólico fue del 49% en mujeres y 30% en hombres. Se concluye que es necesario incorporar alimentos complementarios atractivos para satisfacer las carencias de micronutrientes en los adultos mayores.

-En el estudio “Coincidencias y divergencias en las prevalencias del síndrome metabólico según IDF y ATP III en adultos mayores de Caracas”, realizado por Hernández, R, en el año 2014. El objetivo del trabajo fue conocer y comparar las prevalencias del Síndrome Metabólico (SM) según los criterios del National Cholesterol Education Program’s Adult Treatment Panel III Report (ATP III) y los de la Federación Internacional de Diabetes (IDF) en adultos. Estudio descriptivo, de corte transversal que incluyó a 183 adultos (63 hombres y 120 mujeres), con edades entre 20 y 60 años, de la Universidad Simón Bolívar, Caracas - Venezuela. Se midió peso, talla y circunferencia de cintura punto medio. Se calculó la prevalencia del SM según criterios del ATP III e IDF. Se observó prevalencia de SM entre 13 a 16 % (ATP III e IDF respectivamente) del grupo total. Por sexo, los hombres obtuvieron una mayor prevalencia (22,2 % ATP III y 27 % IDF) con respecto a las mujeres (9,2 % ATP III y 11,7 % IDF). Aun cuando hubo alta coincidencia entre criterios del SM, son necesarios los puntos de cortes para la circunferencia de cintura, para identificar el valor más sensible y específico para el diagnóstico del SM en la población venezolana.

# “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

## **HIPÓTESIS**

Los adultos mayores de 60 años con síndrome metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, presentan inadecuados hábitos alimentarios.

# “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

## **OBJETIVOS (General y Específicos)**

Objetivo General: Evaluar los hábitos alimentarios de los adultos mayores de 60 años con síndrome metabólico, que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021.

### Objetivos Específicos:

- Identificar la población con síndrome metabólico de los adultos mayores de 60 años, que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en los meses de junio-julio del año 2021.
- Conocer los hábitos alimentarios de los adultos mayores de 60 años, con síndrome metabólico, que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en los meses de junio-julio del año 2021.
- Determinar los hábitos alimentarios de los adultos mayores de 60 años, con síndrome metabólico, que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en los meses de junio-julio del año 2021.

# “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

## MATERIALES Y MÉTODOS

### Diseño metodológico:

En la presente tesina, se plantea un estudio de tipo descriptivo, dado que se describen los resultados de las diferentes variables: hábitos alimentarios, sexo, edad y la presencia de síndrome metabólico en los adultos mayores de 60 años y transversal porque se estudiaron las variables en un momento determinado.

La modalidad de campo de esta investigación fue no experimental, ya que no se llevó a cabo un experimento comparando dos poblaciones.

El estudio estuvo dirigido al universo de pacientes adultos mayores de 60 años de edad, de ambos sexos, que presentaron síndrome metabólico y concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en los meses Junio-Julio de 2021. Los mismos, firmaron el consentimiento informado y son residentes de dicha localidad. Quedaron excluidos aquellos que no fueron diagnosticados con síndrome metabólico, los que no firmaron el consentimiento y los que no son residentes de dicha localidad.

Se seleccionó la muestra poblacional de forma intencional y se realizó una intervención cuantitativa, debido, a que por un lado se llevó a cabo la medición antropométrica de circunferencia de cintura y la toma de presión arterial y por otro, se completó un cuestionario sobre la frecuencia de consumo de alimentos. La encuesta llevada a cabo se realizó con preguntas de tipo cerradas, a través de entrevistas.

En cuanto a la medición antropométrica, circunferencia de cintura, fue medida utilizando el instrumento correspondiente (cinta métrica), y la presión arterial, fue

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

tomada con el instrumento (aneroide), ambas mediciones fueron llevadas a cabo el día de la intervención.

Las variables a trabajar fueron, síndrome metabólico que corresponde a la variable independiente, mientras que hábitos alimentarios, sexo y edad, corresponden a la variable dependiente.

Una vez realizadas las mediciones de la Circunferencia de Cintura y la Presión Arterial, utilicé las tablas de clasificación de las mismas, según los valores dados. Como mecanismo para la digitalización y tabulación de la información recabada, realicé la organización y creación de base de datos en Microsoft office Excel 2010.

### Ámbito de aplicación:

La Institución “SAMCO Tartagal”, se encuentra ubicada en la Zona Urbana de la localidad de Tartagal, departamento Vera, provincia de Santa Fe. Según datos del Censo Nacional de Población, Hogares y Viviendas en la República Argentina en 2010, la misma cuenta con 1961 habitantes.

El hospital brinda asistencia primaria a todos los habitantes de dicha población.

Con motivo de llevar a cabo el presente estudio, se envió al Director del hospital Doctor Enzo Luis Castañeda, una carta con el pedido de autorización para la realización del proyecto (Anexo I). Una vez admitido, se realizó la entrega de los consentimientos informados a los adultos mayores de 60 años que presentan síndrome metabólico, en el mismo se describió la metodología de la intervención y se pidió su autorización. (ANEXO II).



## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

En los meses de junio –julio de 2021, se llevó a cabo el trabajo de campo, con los adultos mayores de 60 años que presentaron síndrome metabólico, donde se realizaron: la medición antropométrica, toma de la presión arterial y cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos. (ANEXO III)



### **Población y muestra:**

El universo de estudio estuvo conformado por 16 adultos mayores de 60 años, de ambos sexos, que presentan síndrome metabólico y que asistieron al SAMCO de la localidad de Tartagal, provincia de Santa Fe, en los meses de Junio-Julio del año 2021.

En primera instancia se entregó el consentimiento informado a los adultos mayores de 60 años que presentaban síndrome metabólico (ANEXO II). Una vez firmado el mismo se realizó el trabajo de campo a aquellos adultos mayores de 60 años que cumplen con los criterios de inclusión.

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

### Condiciones de inclusión:

- ✓ Adultos mayores de 60 años, que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en los meses de junio- julio del año 2021.
- ✓ Adultos mayores de 60 años, que accedieron a firmar el consentimiento informado, en los meses de junio- julio del año 2021.
- ✓ Adultos mayores de 60 años, que fueron diagnosticados con síndrome metabólico, según criterio de diagnóstico de ATP III, en los meses de junio- julio del año 2021.
- ✓ Adultos mayores de 60 años, que son residentes de la localidad de Tartagal, en los meses de junio- julio del año 2021.

### Condiciones de exclusión:

- ✓ Adultos mayores de 60 años, que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, que no accedió a firmar el consentimiento informado.
- ✓ Adultos mayores de 60 años, que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe y no desearon participar.
- ✓ Adultos mayores de 60 años, que no están diagnosticados con síndrome metabólico, según criterio de diagnóstico de ATP III.
- ✓ Adultos mayores de 60 años, que no son residentes de la localidad de Tartagal.

# “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

## Variable de estudio y Operacionalización:

Variable: caracterización del sexo, edad y hábitos alimentarios en adultos mayores de 60 años con síndrome metabólico.

-Dependiente: sexo, edad, cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos, con el fin de determinar los inadecuados hábitos alimentarios de la población bajo estudio, se implementó un cuestionario de preguntas de tipo cerrada, a través de una entrevista.

-Independiente: síndrome metabólico: es un conjunto de anormalidades metabólicas consideradas como un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2, entre otras.

### Operacionalización de las variables en estudio:

VARIABLES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Categorías		
Sexo		-Femenino -Masculino
Edad	Expresado en años	-Adultos mayores (60-64 años). -Ancianos jóvenes (65-74 años). -Anciano propiamente dicho (75-84 años) -Ancianos $\geq$ (85 años)
Hábitos Alimentarios		
	<u>Frecuencia de consumo de</u>	- Nunca o casi nunca

**“Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”**

---

	<p><u>alimentos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cereales y derivados</li> <li>-Tubérculos</li> <li>-Verduras y hortalizas</li> <li>-Frutas</li> <li>-Leche y derivados</li> <li>-Carnes blancas</li> <li>-Carnes rojas</li> <li>-Legumbres</li> <li>-Manteca</li> <li>-Aceite</li> <li>-Dulces</li> <li>-Refrescos con azúcar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Menos de 1 vez a la semana</li> <li>-1 o 2 veces a la semana</li> <li>- Consumo diario</li> </ul>
	<p><u>Frecuencia de tipo de preparación:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Frito</li> <li>-Al horno</li> <li>-A la plancha</li> <li>-Hervido</li> <li>-Salteado</li> <li>-Estofado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nunca o casi nunca</li> <li>-Menos de 1 vez a la semana</li> <li>-1 o 2 veces a la semana</li> <li>- Consumo diario</li> </ul>
	<p><u>Frecuencia de consumo de líquidos o bebidas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Agua natural</li> <li>-Jugo de fruta</li> <li>-Café- te- mate cocido</li> <li>-Jugos envasados, refrescos o gaseosas</li> <li>-Alcohol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nunca o casi nunca</li> <li>-Menos de 1 vez a la semana</li> <li>-1 o 2 veces a la semana</li> <li>- Consumo diario</li> </ul>

**“Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”**

	<u>Tipo de comidas al día:</u> -Desayuno -Almuerzo -Merienda -Cena	-2 comidas al día -3 comidas al día -4 comidas al día -5 comidas al día Más de 5 comidas al día
	<u>Lugar donde consume sus comida</u>	-Casa -Trabajo -Comedor comunitario -Otros
Síndrome Metabólico: criterios para el diagnostico		
	-Circunferencia de cintura Fem: > 88 cm Masc >102 cm	Cuando presentan 3 o más de los criterios de diagnóstico, se considera Síndrome Metabólico
	-Triglicéridos altos ≥ 150 mg/dl o en tratamiento.	
	-HDL-colesterol Fem: <50 mg/dl Masc: <40 mg/dl o en tratamiento.	
	-Tensión arterial Sist: ≥ 130 mmHg Diast: ≥ 85 mmHg o en tratamiento.	
	Glucemia en ayuna ≥110 mg/dl o en tratamiento.	

# “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

## Técnicas e instrumento de medición:

Para la recolección de datos, utilicé una encuesta en la que se solicitó: sexo, edad y hábitos alimentarios; mientras que los valores bioquímicos en sangre se obtuvieron desde las historias clínicas que se encuentran en el SAMCO. La valoración antropométrica de la circunferencia de cintura y la presión arterial, se tomaron con los instrumentos correspondientes.

Las características del sexo y la edad se recolectaron mediante una encuesta, la misma se realizó a través de una entrevista con cada uno de los participantes (Anexo III).

Para determinar el consumo de alimentos y evaluar los hábitos alimentarios de los mismos, apliqué una encuesta de frecuencia de consumo de alimentos (Anexo III). Para poder realizar el estudio se dio a conocer a cada participante su derecho de aceptar o no formar parte de la investigación, haciendo firmar a los mismos, el consentimiento informado (Anexo II).

Con el propósito de recolectar la información necesaria e identificar si hay altos valores bioquímicos en sangre para la determinación de síndrome metabólico, se utilizaron las historias clínicas de dichos pacientes, que se encuentran en el SAMCO de la localidad de Tartagal. Los valores de laboratorio que se consideraron, fueron hasta un máximo de 3 meses anteriores a la fecha de recolección de datos. (Anexo III). También se tuvo en cuenta los pacientes que ya estaban diagnosticados con alguna de

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

las patologías que se tienen en cuenta según ATPIII para el diagnóstico de síndrome metabólico, los cuales pueden dar valores normales si los mismos están medicados.

Por último, se tomó la medición antropométrica y la presión arterial, los resultados de los mismos fueron registrados en la fórmula para recolección de datos que está en la encuesta (Anexo III). La toma de la circunferencia de cintura se realizó con una cinta métrica flexible y estandarizada, con una escala de 0-150 cm para ello, el paciente debe estar de pie, con el abdomen relajado, los pies juntos y los brazos levantados, posteriormente se colocó la cinta alrededor de la cintura, entre la última costilla y la cadera, y se toma la medida. La toma de la presión arterial, la cual se mide en mmHg, la realizó el médico de dicha institución, utilizando un tensiómetro aneroide, el brazalete se colocó en la región anterior de la flexura del codo en su borde interno-cubital. Método con estetoscopio: inflar hasta 80 mmHg, aumentar de 10 en 10 mmHg hasta que desaparezca el pulso radial. Luego incrementó 30 mmHg más. Desinflar el brazalete lentamente, el primer ruido auscultado inmediatamente seguido por otro, representa la presión arterial máxima o alta, mientras que la desaparición de los ruidos representa la mínima o baja.

“Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

**CUESTIONARIO:**

**Cuestionario de frecuencia de consumo de alimento:**

**-Apellido y Nombre:**

**-Edad (años):**

**-Sexo:**

Masculino	Femenino
5	11

**-Examen físico:**

Circunferencia de Cintura (cm)	Presión Arterial (mmHg)

**-Examen de laboratorio:**

Triglicéridos	HDL- colesterol	Glucemias en ayunas

**-Diagnóstico de Síndrome Metabólico:**

Si	No



**“Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”**

<b>LISTADO DE ALIMENTOS</b>		<b>¿CUÁNTAS VECES COME?</b>				
<b>Alimentos de consumo DIARIO</b>						
		<b>Nunca o casi nunca</b>	<b>Menos de 1 vez a la semana</b>	<b>1 o 2 veces a la semana</b>	<b>3 o más veces a la semana</b>	<b>Consumo diario</b>
N°						
1	Cereales y derivados: trigo, arroz, cebada, maíz, fideos, harinas, etc.			2	5	9
2	Tubérculos: papa, batata, etc.		4	5	7	
3	Verduras y hortalizas: zanahoria, cebolla, lechuga, tomate, calabaza, zapallo, etc.			4	6	6
4	Frutas: naranja, durazno, banana, manzana, pomelo, mandarina, etc.		4	5	5	2
5	Leche y derivados: leche, queso, yogurt, etc.	7	2	3		
6	Carne blanca: pollo, pescado, cerdo, etc.		3	5	6	2
7	Legumbres: arvejas, lentejas, porotos, garbanzos, etc.	8	4	2	2	
<b>Alimentos de consumo SEMANAL</b>						
8	Carnes rojas: vacuna, cordero, etc.			6	2	8
<b>Alimentos de consumo OCASIONAL</b>						
9	Manteca: margarina y mantequilla, etc.		3	8	3	2
10	Aceites: vegetal, girasol, canola, oliva, etc.			2	2	12
11	Dulces: bocadillo, miel, azúcar blanca.		2	3	6	5

**“Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”**

12	Refrescos con azúcar: gaseosa, jugos procesados, etc.			4	3	4
13	Snacks, fiambres, embutidos, etc.		3	6	7	

**-Qué comidas realiza al día?**

Desayuno	Almuerzo	Merienda	Cena
7	14	11	11

**- Qué tipo de preparaciones utiliza?**

Frito	Al horno	A la plancha	Hervido	Salteado	Estofado
10	4	2	5	1	7

**-Qué de líquidos o bebidas consume al día?**

Agua natural	Jugo de fruta	Café/ te/ mate cocido	Jugos envasados, refrescos, gaseosas	Alcohol
9	4	14	10	9

**-Lugar donde consume su comida?**

Casa	Trabajo	Comedor comunitario	Otros
16	1		

# “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

## Referencias de los resultados obtenidos:

### Tablas:

#### Circunferencia de cintura:

	CIRCUNFERENCIA DE CINTURA		
	Bajo riesgo	Riesgo Aumentado	Riesgo muy aumentado
Hombre	≤93 cm	94-101 cm	≥102 cm
Mujer	≤79 cm	80- 87 cm	≥88 cm

#### Tensión arterial:

Grado	PAS mmHg	PAD mmHg
Optima	<120	<80
Normal	120-129	80-85
Normal alta	130-139	85-89
HAT grado I	140-159	90-99
HAT grado II	160-170	100-109
HAT grado III	>180	>110
HAT sistólica aislada	>140	<90

(De Girolami., 2017)

“Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

**Diagnóstico según ATP III:**

<b>FACTORES DE RIESGO</b>	<b>VALORES DE REFERENCIA</b>
<b>Circunferencia de cintura</b>	Fem.: > 88 cm Masc.: > 102 cm
<b>Triglicéridos altos</b>	≥ 150 mg/dl
<b>HDL-Colesterol</b>	Masc.: < 40 mg/dl Fem.: < 50 mg/dl
<b>Tensión Arterial</b>	Sist.: ≥ 130 mm Hg Diast.: ≥ 85 mm Hg
<b>Glucemia en ayuna</b>	≥ 110 mg/dl

(Torresani y Somoza, 2016)

# “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

## **CONSIDERACIONES ÉTICAS**

La investigación fue realizada por la estudiante, Zanuttin Cecilia Antonella, de la carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay, Facultad de Ciencias Médicas, bajo el consentimiento de la misma.

Esta investigación estará conformada por principios científicos aceptados y se apoyará en un profundo conocimiento de la bibliografía científica, como también en otras fuentes de información pertinentes.

Los resultados obtenidos en esta investigación no serán divulgados públicamente, sino que se utilizarán con el fin de desarrollar el proyecto final de Tesina de la carrera.

El deber de la investigadora es proteger la vida, la salud, la integridad, el derecho a la autodeterminación, la intimidad y la confiabilidad de la información personal de las personas que participan en la investigación. Las mismas serán correctamente informadas antes de someterse al estudio.

Así mismo, se tendrá en cuenta el derecho de la intimidad y confidencialidad de la información obtenida de la población bajo estudio.

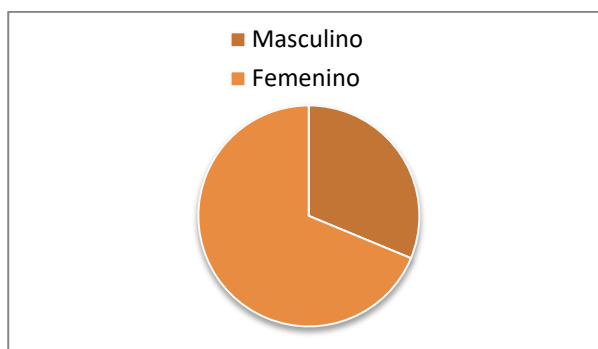
# “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

## RESULTADO Y ANÁLISIS

Los resultados obtenidos en la presente descripción sobre “hábitos alimentarios de los adultos mayores con síndrome metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en los meses de junio-julio del año 2021”, estuvo conformada por una población de 16 adultos mayores, que aceptaron, bajo el consentimiento informado, participar del mismo.

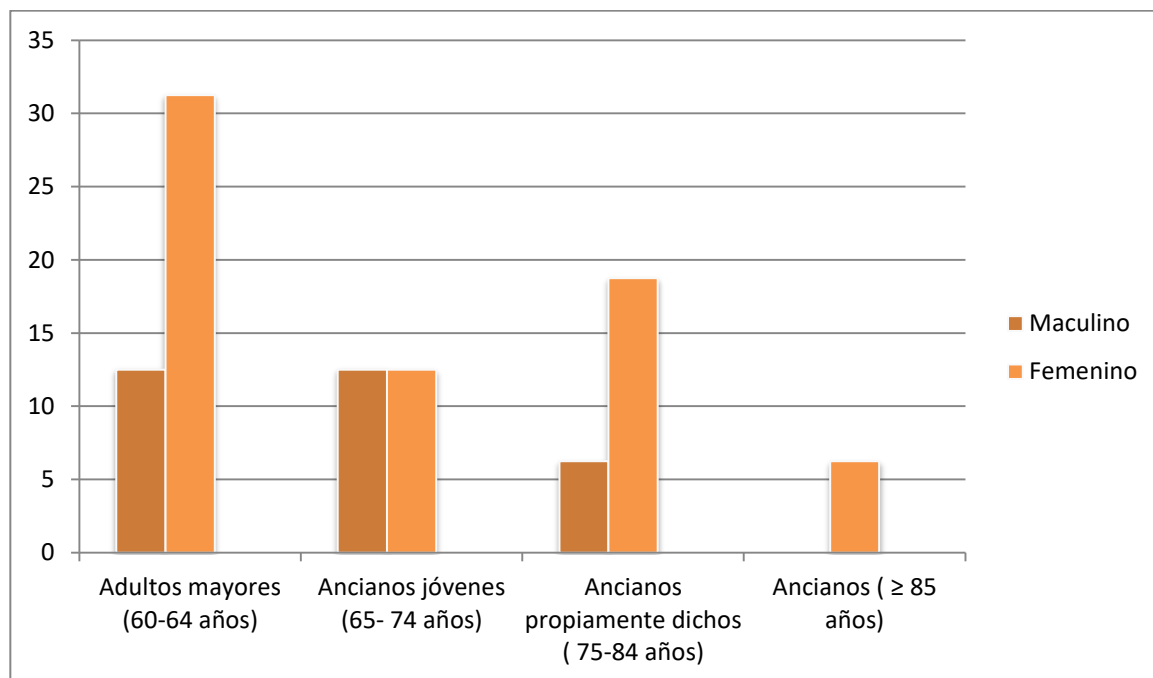
### Gráfico I: Sexo



Al realizar el análisis de las características del sexo, de los 16 adultos mayores de 60 años que concurrieron al SAMCO de la localidad de Tartagal, provincia de Santa Fe, el 69% de la población corresponde al género femenino y el 31% al masculino.

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

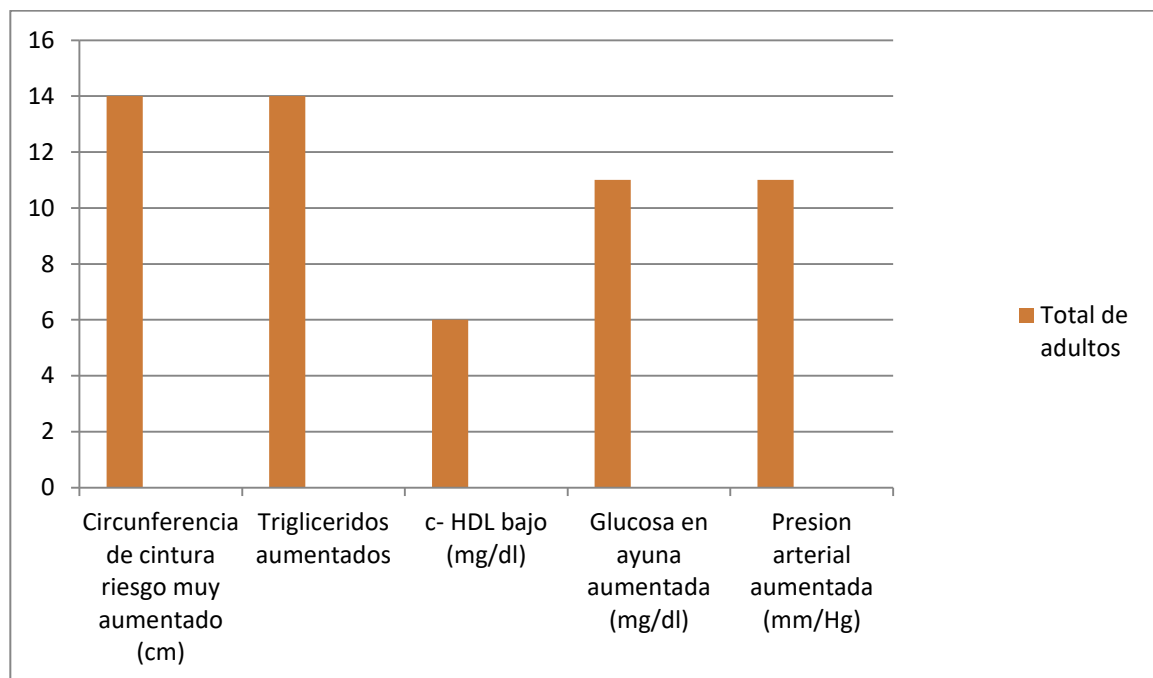
**Gráfico II:** Edad



Con respecto a la edad de los 16 encuestados, se encontró, entre el rango adultos mayores (60-64 años) un 44%, ancianos jóvenes (65-74 años) un 25%, ancianos propiamente dichos (75-84 años), un 25% y ancianos ( $\geq 85$  años) el 6%.

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

**Gráfico III:** Síndrome Metabólico



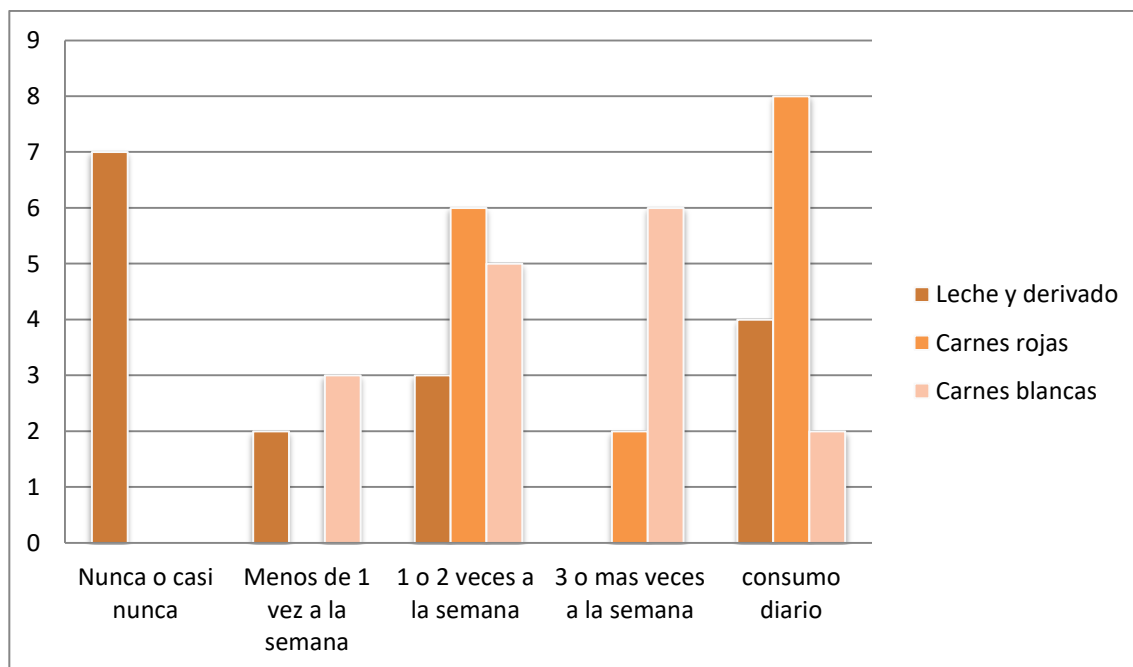
Los resultados obtenidos de las historias clínicas y las mediciones realizadas a los 16 adultos mayores, fueron las siguientes, (n=14) 87 % de la población tiene un riesgo muy aumentado del perímetro de cintura, (n=14) 87 % presentó triglicéridos elevados o en tratamiento farmacológico, (n=6) el 34 % obtuvieron valores bajos de colesterol HDL, (n=11) 69 % niveles elevados de glucosa en ayunas y (n=11) 69% presión arterial alta, ambos en tratamiento farmacológico.



## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

**Gráfico IV:** Frecuencia de consumo de alimentos

Leche y sus derivados, carnes rojas y carnes blancas

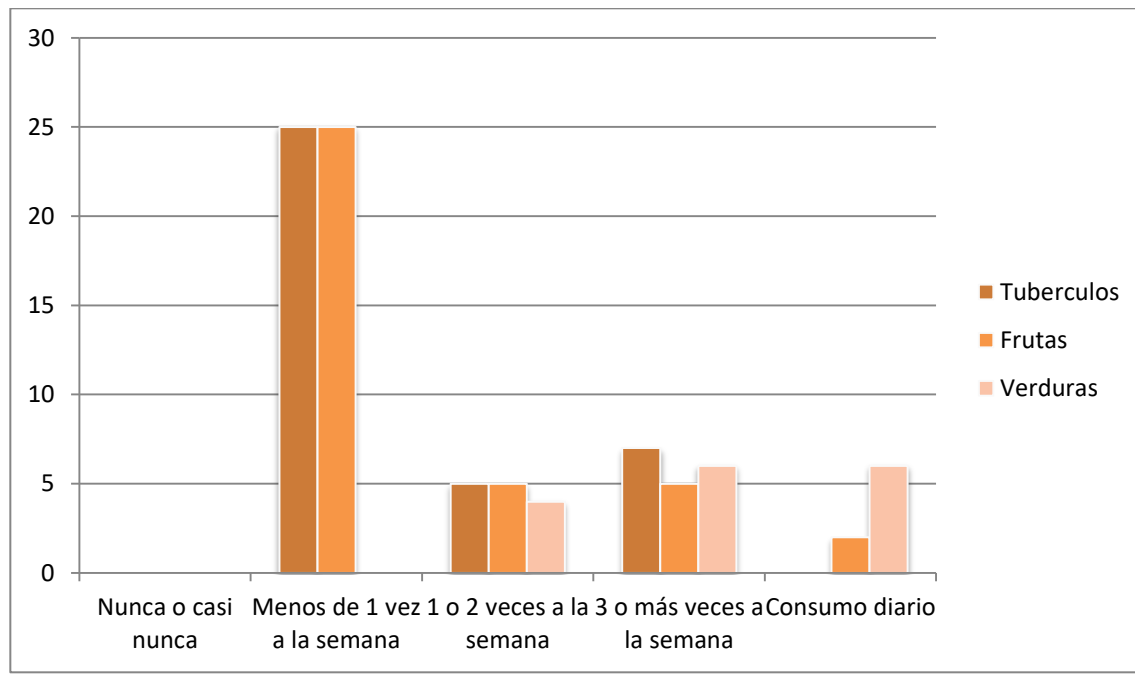


En el consumo de lácteos y derivados (leche, yogurt, queso, etc.), en este estudio se obtuvo que (n=4) 25% de la población los consume de manera diaria, (n=7) 44 % no lo consume nunca o casi nunca.

En el análisis del grupo de alimentos conformado por carnes, se obtuvieron los siguientes resultados: (n=8) 50% consume diariamente carnes rojas, (n=6) 38% 1 o 2 veces a la semana. En cuanto a las carnes blancas (n=2) 13% la consume diariamente, y (n=3) 19% menos de 1 vez a la semana.

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

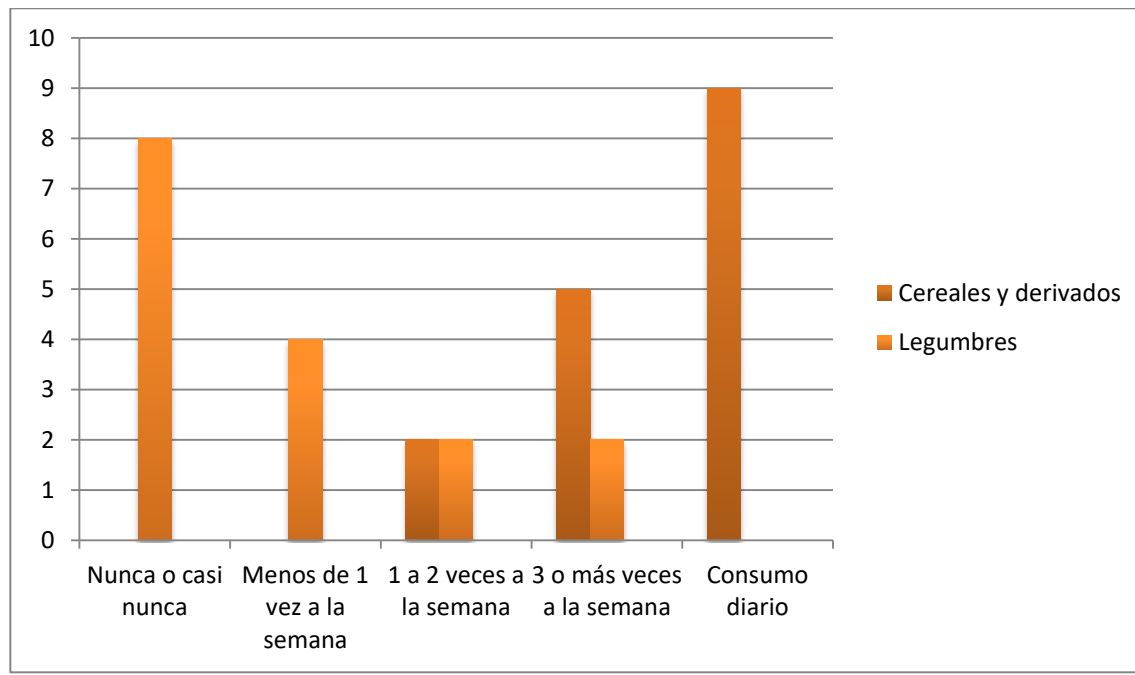
**Gráfico V:** Tubérculos, frutas y verduras



En este estudio con respecto al consumo de frutas, verduras y tubérculos, se obtuvieron los siguientes resultados: (n=6) 37% consumen verduras diariamente, (n=4) 25% consume 1 a 2 veces a la semana. El (n=2) 12% consume frutas a diario, (n=5) 31,25% 1 a 2 veces a la semana. En cuanto al consumo de tubérculos (n=7) 44% lo hace 3 o más veces por semana y (n=4) 25% menos de 1 vez a la semana.

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

**Gráfico VI:** Cereales sus derivados y legumbres

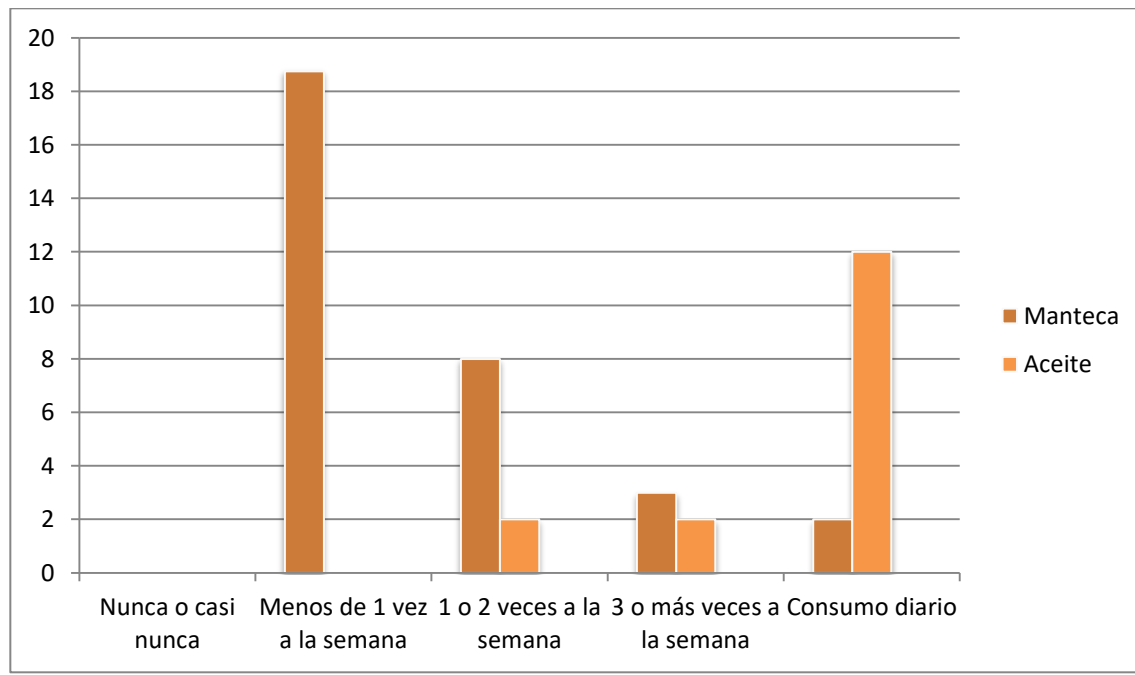


En este estudio, se encontraron los siguientes resultados: en el consumo de cereales y derivados (trigo, arroz, cebada, maíz, fideos, harinas, etc.), (n=9) 57% de la población los consume diariamente, (n=2) 12%, 1 o 2 veces por semana.

En cuanto al consumo de legumbres (arvejas, lentejas, porotos, garbanzos, etc.), (n=8) el 50% no consume estos alimentos nunca o casi nunca, (n=4) el 25% los consume menos de 1 vez a la semana.

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

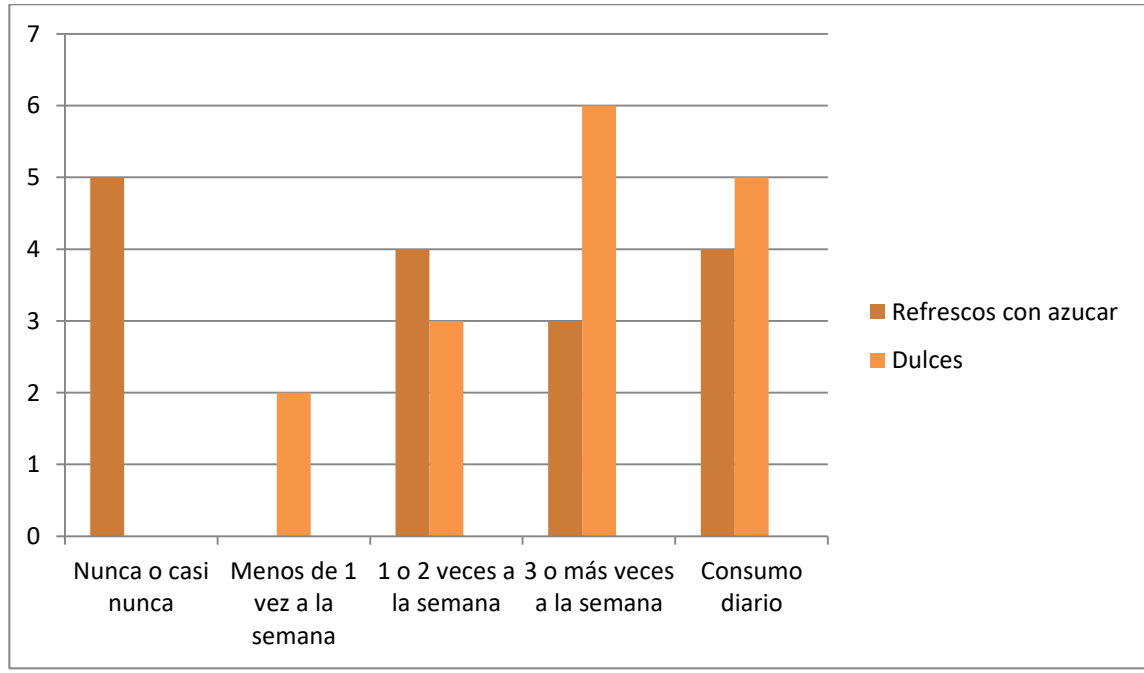
**Gráfico VII:** Manteca y aceite



En este estudio se obtuvieron los siguientes resultados: (n=12) 75% utiliza aceite de forma diaria, (n=8) el 50% de la población usa manteca 1 a 2 veces por semana.

# “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

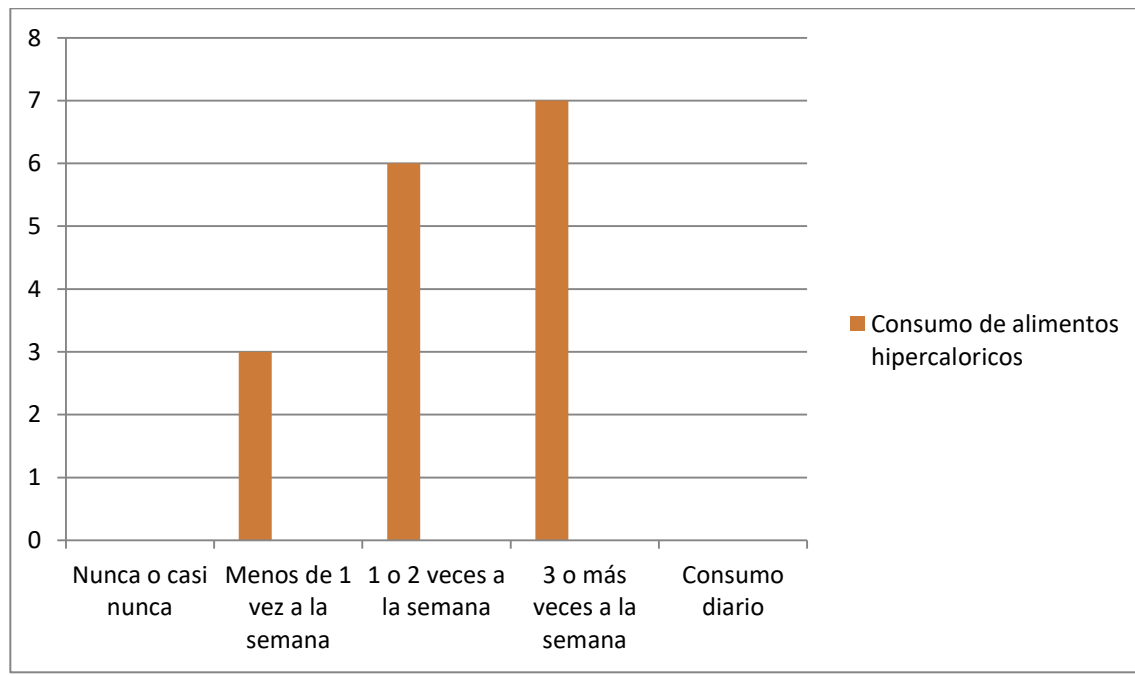
**Gráfico VIII:** Refrescos y dulces



En cuanto al consumo de refresco con azúcares (gaseosas, jugos procesados, etc.), (n=4) 25% de la población los consume de manera diaria, (n=5) el 32% nunca o casi nunca. En lo referido a los dulces (miel, azúcar blanca, bocadillo, etc.) (n=5) 32 % los consume de manera diaria, (n=6) 38% 3 o más veces a la semana.

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

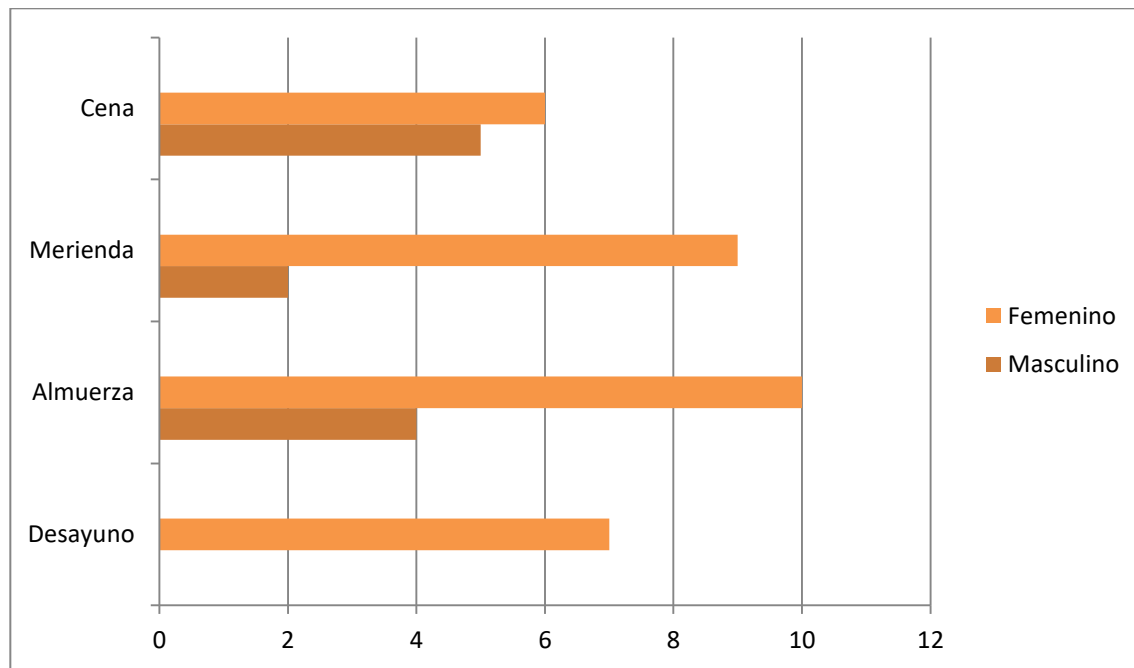
**Gráfico IX:** Consumo de alimentos hipercalóricos



En la frecuencia de consumo de comida hipercalórica (snack, fiambres, embutidos, etc.) (n=7) 44% consume 3 o más veces por semana, (n=6) 38% 1 o 2 veces a la semana.

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

**Gráfico X:** Comidas que realizan al día



En cuanto a los tiempos de comida, desayuna (n=7) 43,75 % de femeninos y (n=5) 31,25 % de masculinos. (n=4) 25 % de los masculinos restantes no realizan el desayuno.

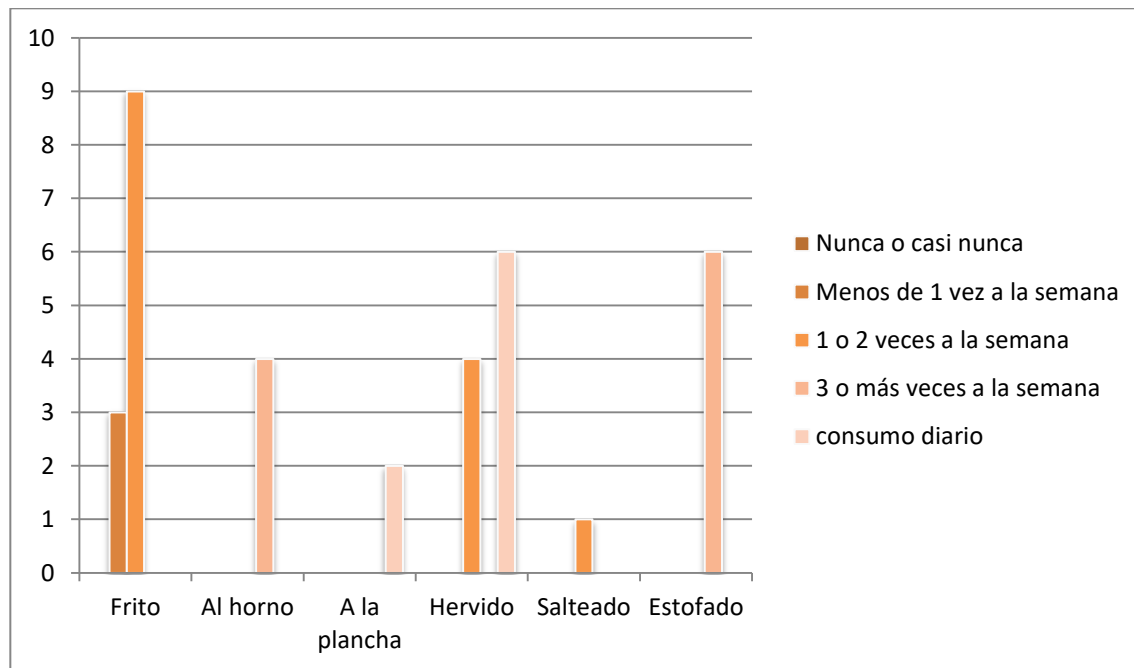
En cuanto al almuerzo (n=12) 75 % de femeninos y (n=4) 25 % de masculinos, realizan el mismo.

Con respecto a la merienda, (n=9) 56,25 % de femenino y (n=2) 12,50 % de masculino lo hacen diariamente, mientras que (n=3) 18,75 % de femenino y (n=2) 12,50 % de masculino no realizan la misma.

En cuanto a la cena (n=4) 25 % de femenino y (n=4) 25 % de masculino cenan, mientras que (n=4) 25% femenino y 25% de masculino, no lo hacen.

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

**Gráfico XI:** Tipo de preparación utiliza

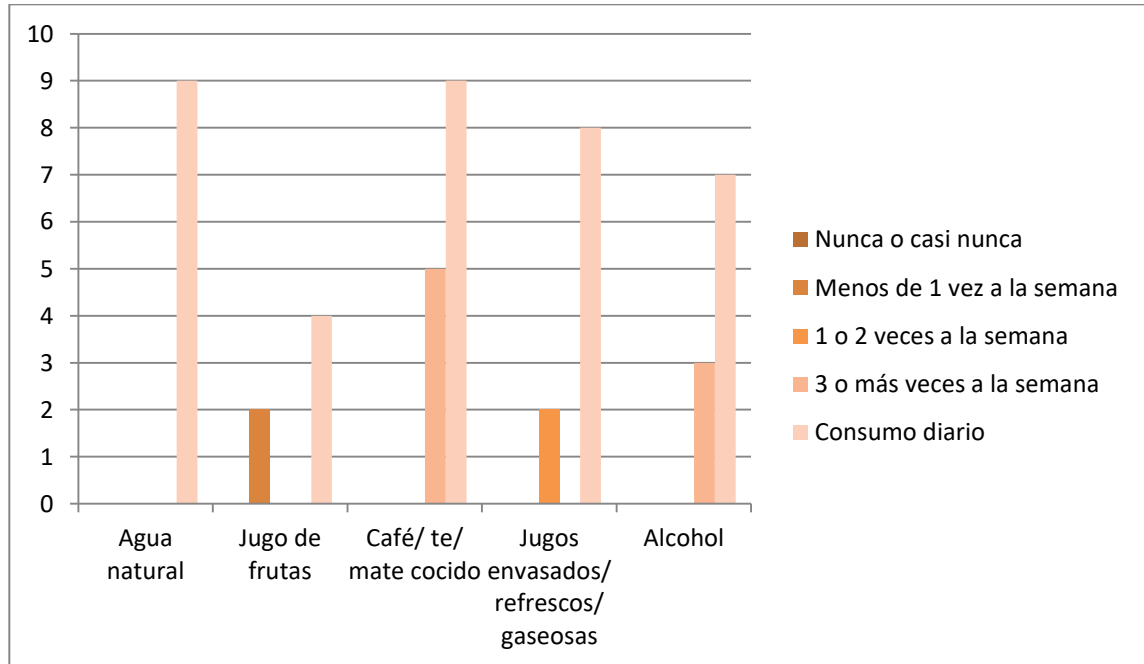


En el tipo de preparaciones (n=9) 56,25% de la población prefiere frituras de 1 a 2 veces por semana; (n=4) 25 % al horno, 3 o más veces por semana; (n=2) 12,5 % preparaciones a la plancha diariamente; (n=5) 31,25 % hervidas 1 o 2 veces por semana; (n=1) 6,25 % salteadas 1 o 2 veces por semana y (n=6) 37,5 % estofado más de 3 veces a la semana.



# “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

**Gráfico XII:** Líquidos o bebidas que consume

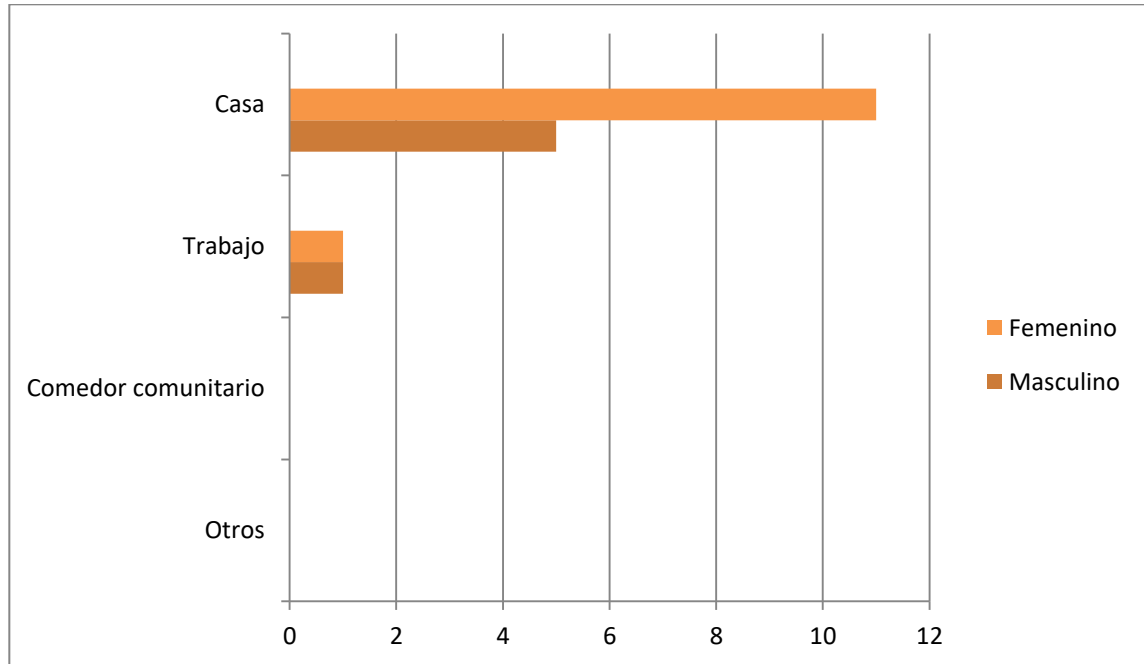


Para el análisis del patrón alimentario de bebidas y otros productos industrializados, se encontró que (n=7) 43,75 % consume alcohol diariamente, (n=8) 50% jugos envasados, refrescos y gaseosas, (n=9) 56,25% café y té, (n=4) 25% jugos naturales y (n=9) 56,25% agua natural.

# “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

**Gráfico XIII:** Lugar donde consume sus comidas



Con respecto al lugar donde consume sus alimentos, los resultados arrojaron que la mayoría, (n=14) 87 % lo hace en su casa y solo (n=2) 12 % lo hace en su trabajo.

# “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

## DISCUSIÓN

Al analizar este estudio de investigación, se invitó a participar a 27 adultos mayores de 60 años que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, provincia de Santa Fe, sólo participaron del mismo, 16 adultos mayores que cumplían con las condiciones de inclusión enunciadas en este trabajo.

El objetivo de la misma es “Evaluar los hábitos alimentarios de los adultos mayores de 60 años con síndrome metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, en el año 2021”.

Con respecto al sexo, de acuerdo al estudio realizado en los adultos mayores de 60 años que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, predomina el femenino; 69 %, y el 31 % corresponde al masculino; se demostró que hay evidencias que coinciden con el estudio “Frecuencia del Síndrome Metabólico de los Adultos Mayores del Distrito de San Martín de Porres de Lima”, 2014, en el que se demuestra que la frecuencia del síndrome metabólico es alta y predomina en mujeres.

Con respecto al síndrome metabólico, se corroboró que el 87 % de la población estudiada presenta un riesgo muy aumentado del perímetro de cintura; seguido del 34 % que presenta valores de colesterol bajo HDL; el 87 % presentó triglicéridos elevados; el 69 % niveles altos de glucosa en ayuna, otro criterio de diagnóstico que se tiene en cuenta es la HTA, el 69 % de la población estudiada presenta hipertensión arterial, en la investigación “Factores de riesgo en Síndrome Metabólico; relacionado con Hábitos Alimentarios y actividad física en los adultos; del barrio Tanguarín; San Antonio de

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

Ibarra.” realizado por Benalcázar Cachimuel, E. M., en el año 2017, el que coincide con los datos de mi investigación y destaca las cifras elevadas de circunferencia de cintura y bajos niveles de c-HDL, en el mismo estudio se evidencia en cuanto a los hábitos alimentarios, que el 29% de la población realiza 3 comidas al día, dato que no coincide con mi estudio donde el 50 % de la población desayuna, el 100 % almuerza, el 68 % realiza la merienda y el 50 % cena.

En la adultez se debe procurar mantener una alimentación saludable, que provea de energía, macronutrientes, micronutrientes, fibra y antioxidantes en cantidad y calidad adecuadas a los requerimientos necesarios, que mantengan un equilibrio entre la ingesta y el gasto de energía, tratando de evitar el sobrepeso y la obesidad (Varela Pinedo, 2013).

Los hábitos alimentarios tienen gran repercusión en el estado nutricional de las personas y por consiguiente en su salud. La alimentación poco saludable es una de las principales causas de enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y cerebro vascular, hipertensión arterial, entre otras. Los mismos están enfocados en preservar el estado de salud y prevenir enfermedades, deben ser transmitidos a las personas mayores (OMS, 2003). En el estudio “Hábitos Alimentarios y relación con el Síndrome Metabólico en pacientes adultos que asisten al centro de salud Tulcán Sur”; realizado por Rosero Romo y Angie Paola, en el año 2018”, evidencian que los hábitos alimentarios de la población estudiada muestran un consumo inadecuado de los grupos de alimentos donde se

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

encuentran que el consumo de azúcar; tubérculos y cereales; es del 50 %, también consumen aceite de palta diariamente. Con respecto a las frutas y verduras son las menos consumidas, en el estudio realizado, el 56,25% consume cereales, 50% carnes rojas, 43,75% tubérculos, diariamente, con respecto a las frutas y verduras son los alimentos menos consumidos en ambos estudios.

Los resultados encontrados sobre el consumo de alimentos no fue el adecuado y alertan sobre la necesidad de incorporar buenos hábitos alimentarios, esto se logra con una buena educación alimentaria para lograr importantes cambios en el estándar alimenticio de los adultos mayores, a través de una educación nutricional permanente, recordando que en esta etapa de la vida de los adultos mayores, son propensos a adquirir estilos de vida inadecuados, lo que contribuye a una disminución de la calidad de vida y constituyen factores de riesgo cardiovascular, por lo tanto, se deben aplicar estrategias de atención primaria que se orienten a la prevención de estas enfermedades, ya que en esta etapa estos hábitos están muy arraigados, razón por la cual es importante crear nuevos programas y futuras intervenciones destinadas a la elección de alimentos, basándose en una alimentación saludable para mantener un buen estado de vida.

# “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

## CONCLUSIÓN

En el presente estudio, luego del análisis y la interpretación de los datos estadísticos obtenidos durante la investigación y de una discusión de los resultados, se arribó a las siguientes conclusiones:

En cuanto a las características del sexo, sobre una población de 16 adultos mayores de 60 años, el 69% corresponde al sexo femenino, mientras que el 31% pertenece al sexo masculino. Con respecto a la edad, entre el rango de adultos mayores de (60-64 años) se presentó con un 44%, en el de ancianos jóvenes (65-74 años) con un 25%, en ancianos propiamente dichos (75-84 años) un 25% y en el rango de ancianos ( $\geq 85$  años) el 6%.

Con respecto al síndrome metabólico, los resultados obtenidos de las historias clínicas y las mediciones fueron, el 87,5 % de la población estudiada tiene un riesgo muy aumentado del perímetro de cintura, donde el 56,25 % son femeninos y el 31,25 %, masculino. El 12,5 % restante tiene riesgo aumentado del perímetro de cintura, siendo todos femeninos.

El 87,5 % del grupo de estudio presentó triglicéridos elevados, el 56,25 % corresponde al sexo femenino y el 31,25 % al masculino. Dentro de los valores normales se encontró el 12,5 % de la población que es femenina.

El 18,75% de la población masculina y 12,5 % de femenina obtuvieron valores bajos de Colesterol HDL, el cual es denominado colesterol bueno.

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

El 68,75 % de la población presentó niveles elevados de glucosa en ayunas, de los cuales el 50 % corresponde al sexo femenino y el 18,75 % al masculino, mientras que el 31,25 % mantuvo niveles normales de glucosa, los valores corresponden, el 18,75 % a femeninos y 12,5 % a masculinos.

El 68,75% de la población presentó presión arterial alta o en tratamiento farmacológico, de los cuales el 62,5 % corresponde al sexo femenino y el 6,25 % al masculino.

En lo referido a los valores obtenidos por el cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos de los adultos, pudimos observar que tienen un consumo diario de 75% de aceite, 56,25% de cereales y derivados, 50% carnes rojas, 43,75 snack, fiambre, embutidos, etc., 43,75% tubérculos, 37,5% dulces, alimentos que consumen 3 o más veces a la semana, 50% manteca, 31,25% frutas, 25% verduras 1 o más veces a la semana, 50% legumbres, 43,75% leche y derivados, 31,25% refrescos, no los consumen nunca o casi nunca.

En cuanto a la determinación de los hábitos alimentarios con respecto al síndrome metabólico, a través del cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos, se evidencio que la alimentación de los mismos en un alto consumo de cereales y derivados, tubérculos, carnes rojas, aceite, snack y derivados, bajo consumo de frutas y verduras; esto demuestra que a mayor ingesta de alimentos no saludables, es mayor la influencia en los resultados elevados de los valores bioquímicos en sangre de los pacientes bajo estudio, los mismos se transforman en complicaciones de las

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

enfermedades crónicas no transmisibles causada por los malos hábitos alimentarios y otros factores propios de la edad, provocando alteraciones metabólicas que ocasionan problemas cardiovasculares y diabetes, entre otros.

Por todo lo mencionado anteriormente, se busca una buena educación alimentaria, para motivar a los adultos mayores y a sus familias a conocer los beneficios de una alimentación saludable y de esta manera prevenir que se sigan complicando los cuadros que padecen o que aparezcan nuevas enfermedades, que comprometan la calidad de vida de la población estudiada.



# “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

## RECOMENDACIONES

-El síndrome metabólico en su conjunto se relaciona con un aumento del riesgo cardiovascular y diabetes, el tratamiento y el control de cada uno de ellos pasa por la modificación de los hábitos de vida. Existe evidencia científica que recomiendan dietas con bajo contenido de hidratos de carbono, alimentos de bajo contenido glucémico, ingesta de fibra, frutas y verduras, reducción del contenido de grasas saturadas, trans, colesterol. Esto se puede lograr implementando una buena educación alimentaria para mantener una alimentación saludable que provea de energía, macronutrientes, micronutrientes, fibra y antioxidantes en cantidad y calidad adecuada a los requerimientos necesarios en esta etapa de la vida de los adultos mayores, además es importante mantener un equilibrio entre la ingesta y el gasto de energía.

-Es indispensable brindar asesoramiento nutricional y atención individualizada a los adultos mayores, para incorporar buenos hábitos alimentarios y mejorar el estilo de vida y la salud de las personas con patologías relacionadas a la alimentación.

-También recomiendo realizar una evaluación integral del adulto mayor a través de grupos multidisciplinarios de la salud, socializar con los adultos mayores y la población en general sobre la situación actual de los mismos para tomar decisiones que ayuden a mejorar la calidad de vida de los mismos.

-Es fundamental diseñar una guía de alimentación considerando los resultados de este estudio, para promover y fortalecer la adopción de hábitos alimentarios saludables, con el fin de brindar herramientas que permitan un mejor cuidado de la

# “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

salud y de la calidad de vida de los adultos mayores que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, el mismo debe hacerse extensivo al ámbito familiar y comunitario. La misma puede ser llevada a cabo por medio de folletos o charlas que se puedan brindar mediante el SAMCO de la localidad, donde se detallen los alimentos que se deben incluir en la dieta diaria.



# “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

## LIMITACIÓN DEL ESTUDIO

Las limitaciones que se presentaron en este estudio fueron aquellos adultos que no firmaron el consentimiento informado, los que no completaron el formulario de frecuencia de consumo correctamente, los que tenían los valores de laboratorios con un lapso de tiempo mayor a tres meses anteriores a la fecha del estudio, y los que no asistieron al SAMCO por la pandemia.

# “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

## ANEXOS

### Anexo I

#### SOLICITUD DE PERMISO AL SAMCO

Tartagal, de 08 de junio 2021.

AL DIRECTOR DEL SAMCO TARTAGAL

Dr. Castañeda Enzo Luis

S / D

La que suscribe, Zanuttin Cecilia Antonella. DNI N° 37.211.742, estudiante de la carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay, unidad académica Santa Fe, se dirige a Ud. a efecto de solicitar su autorización para llevar a cabo el trabajo de campo de la tesina de grado de mi autoría, titulada: “**Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021**”, dirigida por la Licenciada en Nutrición Page Hebe.

Las actividades que se llevarán a cabo en vuestra institución consisten en la realización de un cuestionario a los adultos mayores de 60 años que asisten a la misma referida a Hábitos Alimentarios, medición antropométrica de la circunferencia de cintura, toma de la presión arterial y conocer las historias clínicas de los pacientes bajo estudio, para poder llevar a cabo el diagnóstico de Síndrome Metabólico.

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

En el caso de autorizar la realización del estudio, pediré el consentimiento a los participantes, siendo totalmente voluntaria su participación. Los datos que se obtengan serán anónimos, y luego de analizados los mismos, procederé hacerle entrega de un informe con los resultados obtenidos a cada uno de ellos.

Esperando tenga a bien considerar este pedido, quedo a su entera disposición ante cualquier duda al respecto.

Sin otro particular y aguardando su respuesta, lo saludo atentamente.

.....  
Zanuttin Cecilia Antonella

# “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

## Anexo II

### AUTORIZACIÓN Y CONSENTIMIENTO CON CONOCIMIENTO DE CAUSA

Tartagal..... de..... de 2021.

El/la que suscribe.....D.N.I. N°..... otorga a Zanuttin Cecilia Antonella, DNI N° 37211742, estudiante de la carrera Licenciatura en Nutrición, el consentimiento para que me realice el cuestionario de frecuencia del consumo de alimentos y medición no invasivas (circunferencia de cintura).

Declaro que mi participación es voluntaria y que si me rehúso a formar parte de este estudio no tendré consecuencia/beneficio alguno, como así tampoco costo de mi participación. Me informo que el nombre de cada participante no será revelado a nadie extraño a estas evaluaciones, salvo que exista autorización escrita por parte del participante.

Acepto que ambos tenemos la libertad para formular toda pregunta sobre cualquier medición llevada a cabo. Si por algún motivo no puedo someterme a alguna medida antropométrica, informaré a la encargada del estudio. Finalmente dejo constancia que he leído este formulario aceptando las condiciones establecidas para participar del mismo.

.....

Firma, aclaración y DNI del/la participante

“Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

**Anexo III**

**Anexo III**

**Cuestionario de frecuencia de consumo de alimento:**

**-Apellido y Nombre:**

**-Edad (años):**

**-Sexo:**

Masculino	Femenino

**-Examen físico:**

Circunferencia de Cintura (cm)	Presión Arterial (mmHg)

**-Examen de laboratorio:**

Triglicéridos	HDL- colesterol	Glucemias en ayunas

**-Diagnóstico de Síndrome Metabólico:**

Si	No

“Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

LISTADO DE ALIMENTOS		¿CUÁNTAS VECES COME?				
Alimentos de consumo DIARIO						
		Nunca o casi nunca	Menos de 1 vez a la semana	1 o 2 veces a la semana	3 o más veces a la semana	Consumo diario
Nº						
1	Cereales y derivados: trigo, arroz, cebada, maíz, fideos, harinas, etc.					
2	Tubérculos: papa, batata.					
3	Verduras y hortalizas: zanahoria, cebolla, lechuga, tomate, calabaza, zapallo, etc.					
4	Frutas: naranja, durazno, banana, manzana, pomelo, mandarina, etc.					
5	Leche y derivados: leche, queso, yogurt, etc.					
6	Carne blanca: pollo, pescado, cerdo, etc.					
7	Legumbres: arvejas, lentejas, porotos, garbanzos, etc.					
Alimentos de consumo SEMANAL						
8	Carnes rojas: vacuna, cordero, etc.					
Alimentos de consumo OCASIONAL						
9	Manteca:					



**“Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”**

	margarina y mantequilla					
10	Aceites: vegetal, girasol, canola, oliva.					
11	Dulces: bocadillo, miel, azúcar blanca.					
12	Refrescos con azúcar: gaseosa, jugos procesados, etc.					
13	Consume snacks, fiambres, embutidos					

**-Qué comidas realiza al día?**

<b>Desayuno</b>	<b>Almuerzo</b>	<b>Merienda</b>	<b>Cena</b>

**- Qué tipo de preparaciones prefiere?**

<b>Frito</b>	<b>Al horno</b>	<b>A la plancha</b>	<b>Hervido</b>	<b>Salteado</b>	<b>Estofado</b>

**-Qué de líquidos o bebidas consume al día?**

<b>Agua natural</b>	<b>Jugo de fruta</b>	<b>Café/ te/ mate cocido</b>	<b>Jugos envasados, refrescos, gaseosas</b>	<b>Alcohol</b>

**-Lugar donde consume su comida?**

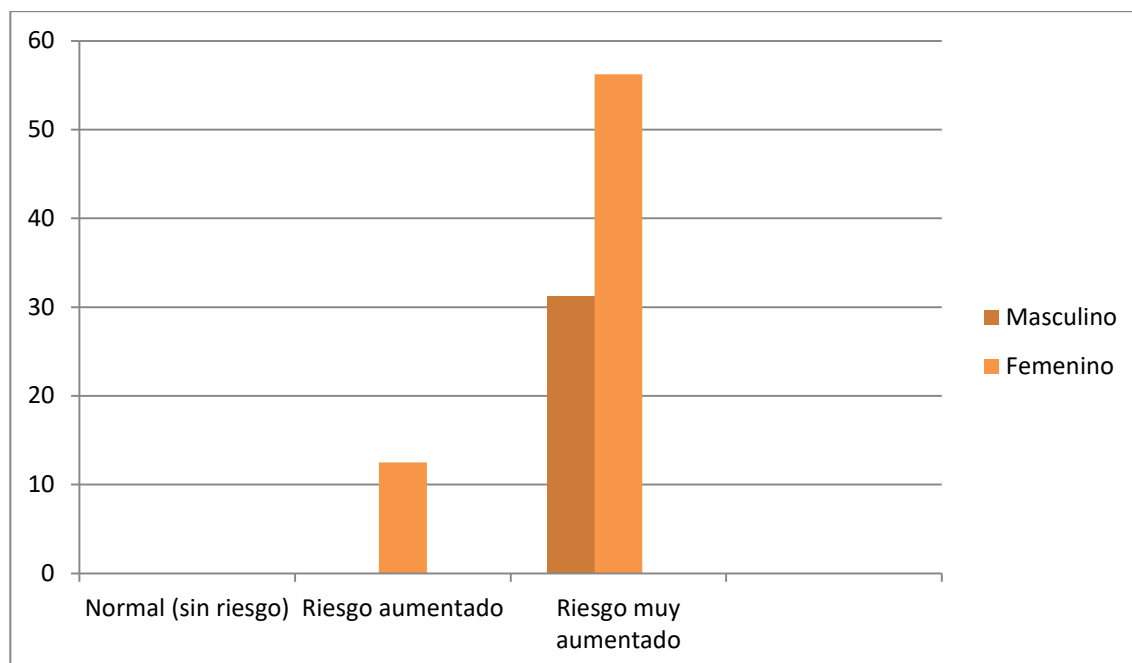
<b>Casa</b>	<b>Trabajo</b>	<b>Comedor comunitario</b>	<b>Otros</b>

# “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

## Anexo IV

### Síndrome metabólico:

#### **Circunferencia de cintura:**

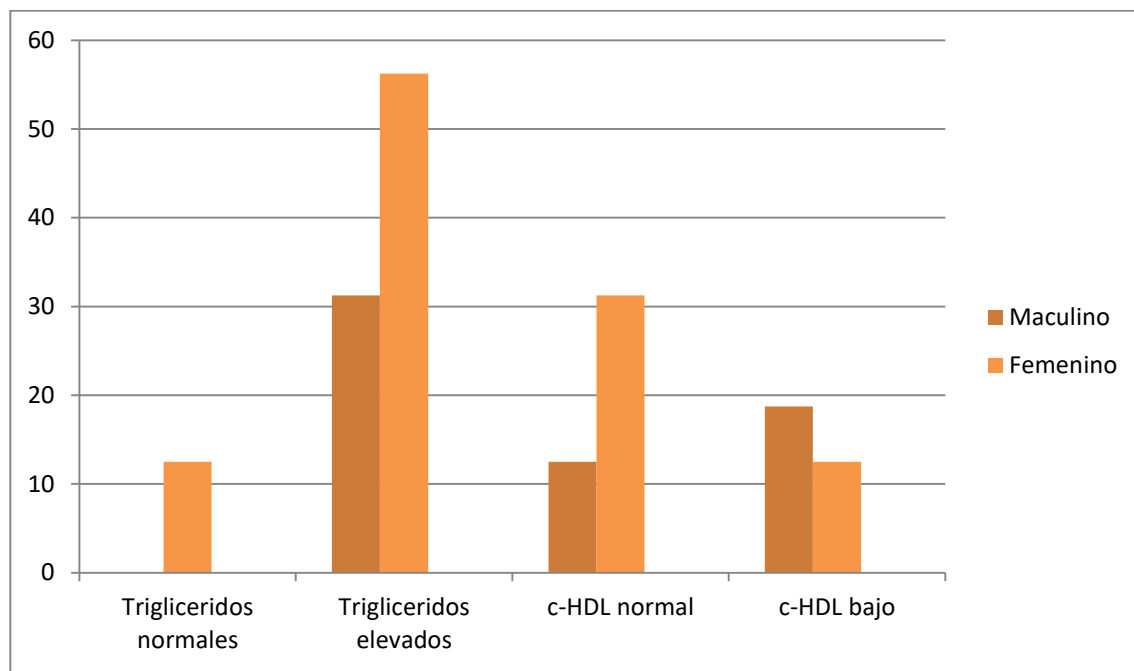


El 87,5 % de la población estudiada tiene un riesgo muy aumentado del perímetro de cintura, el 56,25 % son femeninos y 31,25 %, masculino. El 12,5 % restante tiene riesgo aumentado del perímetro de cintura, siendo todos femeninos.

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

### Triglicéridos y colesterol HDL (bueno):

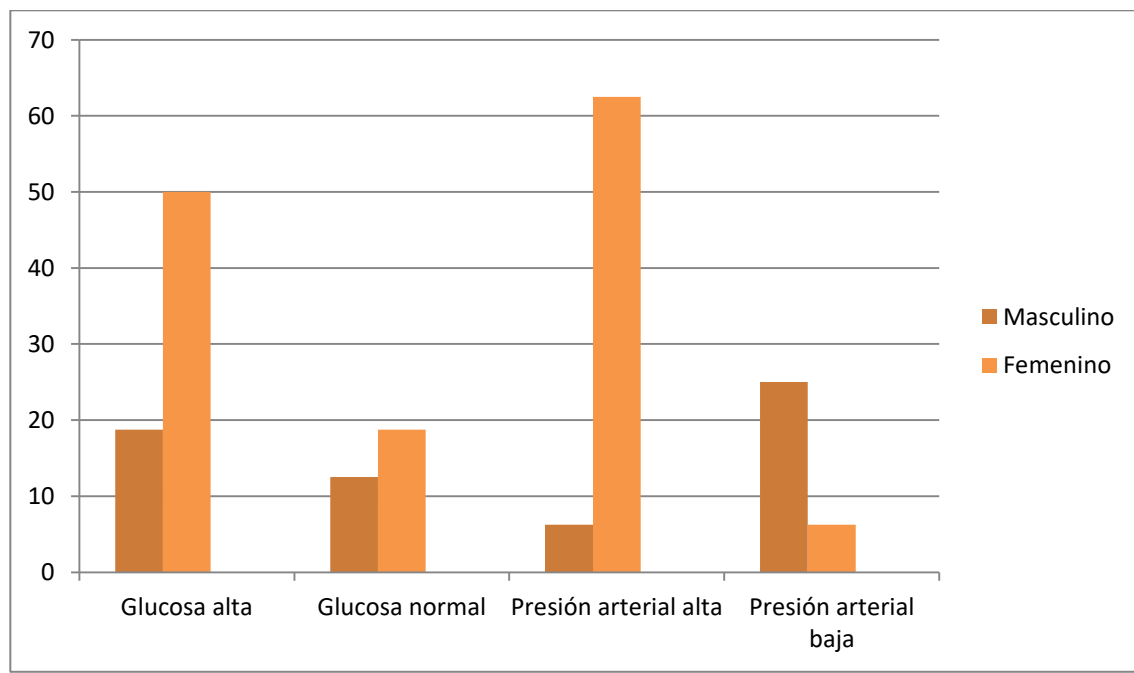


El 87,5 % presentó triglicéridos elevados, de los cuales el 56,25 % corresponde al sexo femenino y el 31,25 % al masculino. Dentro de los valores normales se encontró que el 12,5 % de la población es femenina.

El 18,75% de masculino y 12,5 % de femenino obtuvieron valores bajos de Colesterol HDL, el cual es denominado colesterol bueno.

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

### Glucosa basal y presión arterial:



El 68,75 % presentó niveles elevados de glucosa en ayunas, de los cuales el 50 % corresponde al sexo femenino y el 18,75 % al masculino, el 31,25 % mantuvo niveles normales de glucosa, los valores corresponden, el 18,75 % a femeninos y 12,5 % a masculinos.

Otro de los criterios de diagnóstico es la presencia de la presión arterial, en los resultados se evidenció que el 68,75 % presenta presión arterial alta, de los cuales el 62,5 % corresponde al sexo femenino y el 6,25 % al masculino.

# “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

## BIBLIOGRAFÍA

Aliaga, E., Tello, T., Varela, L., Seclén, S., Ortiz, P., y Chávez, H. (2014).

Frecuencia de síndrome metabólico en adultos mayores del Distrito de San Martín de Porres de Lima, Perú según los criterios de ATP III y de la y la IDF. *Revista Médica Heredianas*, 25 (3), 142-148. Recuperado de:

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1018-130X2014000300006&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1018-130X2014000300006&script=sci_arttext)

Bello Rodríguez, B., Sánchez Cruz, G., Pinto, F., Campos, A., Báez Pérez, E. G., Fernández Morín, J., y Achiong Estupiñan, F. (2012). Síndrome Metabólico: un problema de salud con múltiples definiciones. *Revista Médica Electrónica*, 34(2), 199-2.

Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1684->

[18242012000200009&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1684-18242012000200009&script=sci_arttext&tlng=pt)

Benalcázar, C., y Ebelin, M. (2018). *Factores de riesgo en síndrome metabólico relacionado con hábitos alimentarios y actividad física en los adultos del barrio Tanguarín, San Antonio de Ibarra, 2017*. Universidad Técnica del Norte, San Antonio de Ibarra, Ecuador.

De Girolami, D.H. (2017). *Fundamentos de valoración nutricional y composición corporal*. Buenos Aires, Argentina: El ateneo.

De Girolami, D & Gonzales Infantino, C. (2008). *Clínica y terapéutica en la nutrición del adulto*. Buenos Aires: El ateneo.

Fuentes, R., Hernández, A., y Espinal, R. (2015). *Evaluación nutricional y prevalencia del Síndrome Metabólico en adultos mayores de 65 años de El Jicarito y*

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

alrededores, San Antonio de Oriente, Francisco Morazán, Honduras. Escuela Agrícola Panamericana, El Jicarito y alrededores, Honduras.

Hernández, R., Herrera, H., y Carías, D. (2014). Coincidencias y divergencias en las prevalencias del síndrome metabólico según IDF y ATP III en adultos de Caracas. *Anales venezolanos de la Nutrición*, 27(2), 229-233.

Recuperado de: [http://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S0798-07522014000200002&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S0798-07522014000200002&script=sci_arttext&tlng=en)

Ivette Macías M, A., Gordillo S, L. G., y Jaime Camacho R, E. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Chilena de Nutrición*, 39(3), 40-43. Recuperado de:

[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182012000300006&script=sci\\_arttext&tlng=es](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182012000300006&script=sci_arttext&tlng=es).

Lizarzaburu Robles, J. C. (2013). Síndrome metabólico: concepto y aplicación práctica. *Anales de la Facultad de Medicina*, 74(4), 315-320. Recuperado de: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1025-55832013000400009&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1025-55832013000400009&script=sci_arttext)

Lomaglio, D. B. (2012). *Transición nutricional y el impacto sobre el crecimiento y la composición corporal en el noroeste argentino (NOA)*. Catamarca.

Longo, E. N., y Navarro, E. T. (2014). *Técnica dietoterápica*. Buenos Aires: El ateneo.

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

López, L.B., & Suárez, M.M. (2017). *Fundamentos de nutrición normal*. Buenos Aires, Argentina: El Ateneo.

Miranda, D., Leiva, L., León, J. P., y de la Maza, M. P. (2009). Diagnóstico y tratamiento de la deficiencia de vitamina D. *Revista chilena de nutrición*, 36(3), 269-277.

Recuperado de: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182009000300009&script=sci\\_arttext](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182009000300009&script=sci_arttext)

Olave, R. R. D. (2017). Efectividad del programa reforma de vida en los estilos de vida miembros de círculos de salud de dos distritos de Arequipa. *Revista Peruana de Medicina Integrativa*, 2 (2), 92-100. Recuperado de:

<http://www.ojs.rpmi.pe/index.php/RPMI/article/view/50>

OMS., S. D. I. T. (2003). *Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas*. OMS (Organización Mundial de la Salud).

Restrepo, S. L., Morales, R. M., Ramírez, M. C., López, M. V., y Varela, L. E. (2006). Los hábitos alimentarios en el adulto mayor y su relación con los procesos protectores y deterioros antes en salud. *Revista chilena de nutrición*, 33(3), 500-510.

Recuperado de:

[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182006000500006&script=sci\\_arttext&tlng=e](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182006000500006&script=sci_arttext&tlng=e)

## “Hábitos Alimentarios de los adultos mayores con Síndrome Metabólico que concurren al SAMCO de la localidad de Tartagal, Santa Fe, en el año 2021”

---

Renedo, M., y Lima, R. (2016). Envejecimiento activo y comunicación. Un estudio a partir a partir de los testimonios de personas mayores en la ciudad de Segovia. Universidad de Valladolid, Segovia, Ecuador.

Rodata, L.P., y Castro, M. (2012). *Nutrición clínica y dietoterapia*. Buenos Aires: Médica Panamericana.

Rosero Romo, A. P. (2019). *Hábitos alimentarios y relación con el síndrome metabólico en pacientes adultos que asisten al centro de Salud Tulcán Sur, Tulcán 2018*. Universidad Técnica del Norte, Tulcán Sur.

Torresani, M.E. y Somoza, M.I. (2016). *Lineamiento para el cuidado nutricional*. Buenos Aires, Argentina: Eudeba.

Solano, E. B., Francisco, Y. P., García, Á. B., Iglesia, Á. G., Montano, D. C., González, M. S., y Madrigal, E. B. (2011). Síndrome metabólico, un problema de salud no diagnosticado. *Revista Cubana de Endocrinología*, 22(3), 167-181. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=33284>

Varela Pinedo, L. F. (2013). Nutrición en el Adulto Mayor: Nutrición en la población mayor. *Revista Médica Herediana*, 24(3), 1-2. Recuperado de: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1018-130X2013000300001](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X2013000300001)