

UNIVERSIDAD
CIENTÍFICA
DEL SUR



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

**“HÁBITOS ALIMENTARIOS Y REDES DE SOPORTE SOCIAL EN
ADULTOS MAYORES “**

TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Nutrición

PRESENTADA POR

VANESSA ESTRELLA SIFUENTES VÁSQUEZ

LIMA - PERÚ

2016

DEDICATORIA

A Mamá, Enith y a Papá por ser mi asesor de tesis las 24 horas del día.

AGRADECIMIENTO

A Shirley, Claudia, María Gracia, Joseph y Alberto, por ayudarme con el único fin de aprender.

INDICE

RESUMEN
 ABSTRACT

CAPITULO I9

INTRODUCCIÓN 10

1.4 OBJETIVOS..... 14

 1.4.1 GENERAL..... 14

 1.4.2. ESPECÍFICOS..... 14

CAPITULO II 16

MARCO TEÓRICO 16

2.1 ANTECEDENTES 16

 2.2 BASE TEÓRICA21

 2.2.1 DEFINICIÓN DE ADULTO MAYOR21

 2.2.3 HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ADULTOS MAYORES24

 2.2.4 REDES DE SOPORTE SOCIAL DE LOS ADULTOS MAYORES26

CAPITULO III27

METODOLOGÍA27

3.1 DISEÑO METODOLÓGICO27

 3.1.1 DESCRIPCIÓN DEL DISEÑO.....27

 3.1.2 TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN28

 3.1.3 POBLACIÓN Y MUESTRA29

 3.1.3.1 POBLACIÓN.....29

 3.1.3.2 MUESTRA29

 3.1.4 MUESTREO29

 3.1.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS29

 3.1.6 INSTRUMENTO PARA EVALUAR LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS.....30

 3.1.6.1 INSTRUCCIONES Y APLICACIÓN30

 3.1.6.2 DIMENSIONES QUE MIDE EL CUESTIONARIO30

 3.1.6.3 CALIFICACIÓN.....31

 3.1.6.4 VALIDEZ Y CONFIABILIDAD32

 3.1.7 INSTRUMENTO PARA EVALUAR LAS REDES DE SOPORTE SOCIAL.....32

3.1.7.2 CALIFICACIÓN.....	32
3.1.7.3 VALIDEZ Y CONFIABILIDAD	33
3.1.8 TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN	34
3.1.9 ASPECTOS ÉTICOS	35
CAPITULO IV	35
RESULTADOS.....	35
4.2 HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ADULTOS MAYORES	37
4.2.1 HÁBITOS ALIMENTARIOS TOTALES DE LOS ADULTOS MAYORES	37
4.2.2 RESULTADOS DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ADULTOS MAYORES SEGÚN DIMENSIONES DE CONSUMO	38
4.2.2.1.1 RESULTADOS GENERALES DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LA DIMENSIÓN DE ALIMENTOS FUENTE DE PROTEÍNAS	39
4.2.2.2.2 RESULTADOS SEGÚN TIPO DE ALIMENTO DE LA DIMENSIÓN DE “ALIMENTOS FUENTE DE PROTEÍNA”	40
1. CONSUMO HABITUAL DE LÁCTEOS.....	40
2. CONSUMO HABITUAL DE CARNES (POLLO, PESCADO, RES).....	40
3. CONSUMO HABITUAL DE HUEVO DE GALLINA	41
4.2.2.2 RESULTADOS DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LA DIMENSIÓN DE ALIMENTOS FUENTE DE CARBOHIDRATO	42
4.2.2.2.1 RESULTADOS GENERALES DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LA DIMENSIÓN: ALIMENTOS FUENTE DE CARBOHIDRATO	42
4.2.2.2.2 RESULTADOS SEGÚN TIPO DE ALIMENTO DE LA DIMENSIÓN: ALIMENTOS FUENTE DE CARBOHIDRATO	43
1. CONSUMO DE CEREALES (ARROZ, AVENA, TRIGO, QUINUA Y FIDEOS) 43	
2. CONSUMO HABITUAL DE TUBÉRCULOS.....	44
3. CONSUMO HABITUAL DE PAN.....	45
4.2.2.3 RESULTADOS DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LA DIMENSIÓN: ALIMENTOS FUENTE DE VITAMINAS Y MINERALES	45
4.2.2.3.1 RESULTADOS GENERALES DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LA DIMENSIÓN: ALIMENTOS FUENTE DE VITAMINAS Y MINERALES...	45
4.2.2.3.2 RESULTADOS SEGÚN TIPO DE ALIMENTO DE LA DIMENSIÓN: ALIMENTOS FUENTE DE VITAMINAS Y MINERALES	46

2. CONSUMO HABITUAL DE VERDURAS	47
3. CONSUMO HABITUAL DE AGUA	47
D. DIMENSION ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS	48
4.2.2.4 RESULTADOS DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LA DIMENSIÓN: CONSUMO DE AZÚCAR, SAL Y ALIMENTOS ULTRA PROCESADOS	48
4.2.2.4.1 RESULTADOS GENERALES DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LA DIMENSIÓN: CONSUMO DE AZÚCAR, SAL Y ALIMENTOS ULTRA PROCESADOS	48
4.2.2.4.2 RESULTADOS SEGÚN TIPO DE ALIMENTO DE LA DIMENSIÓN: CONSUMO DE AZÚCAR, SAL Y ALIMENTOS ULTRA PROCESADOS	49
1. CONSUMO DE SAL.....	49
2. CONSUMO DE AZÚCAR O MIEL	49
4.3 REDES DE SOPORTE SOCIAL DE LOS ADULTOS MAYORES	51
4.3.1 REDES DE SOPORTE SOCIAL TOTAL DE LOS ADULTOS MAYORES.....	51
4.3.2 RESULTADOS DE REDES DE SOPORTE SOCIAL SEGÚN DIMENSIONES.....	52
4.3.2.1 REDES DE SOPORTE SOCIAL FAMILIAR	53
4.3.2.2 REDES DE SOPORTE SOCIAL AMICAL	53
4.4 CORRELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y LAS REDES DE SOPORTE SOCIAL DE LOS ADULTOS MAYORES	54
4.4.1 CORRELACIÓN ENTRE LAS DIMENSIONES DE LAS REDES DE SOPORTE SOCIAL Y LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS TOTALES DE LOS ADULTOS MAYORES.....	57
4.4.2 CORRELACIÓN ENTRE LAS DIMENSIONES DE LAS REDES DE SOPORTE SOCIAL Y LAS DIMENSIONES DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS	58
4.4.3 CORRELACIÓN ENTRE LAS REDES DE SOPORTE SOCIAL TOTAL Y LAS DIMENSIONES DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ADULTOS MAYORES	60
4.4.4 CORRELACIÓN ENTRE LAS REDES DE SOPORTE SOCIAL TOTAL Y LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS TOTALES DE LOS ADULTOS MAYORES	61
CAPITULO V	62
CAPITULO VI.....	70
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	72

INDICE DE CUADROS

Tabla 1. Porcentaje de distribución de los adultos mayores del CIAM de Los Olivos, 2015 según sexo	36
Tabla 2. Mediana y rango intercuartil de la edad en número de años de los adultos mayores del CIAM de Los Olivos, 2015.....	37
Tabla 3. Porcentaje de distribución de la muestra según estado civil de los adultos mayores del CIAM de Los Olivos, 2015.....	37
Tabla 4. Porcentaje de distribución de la muestra según grado de instrucción de los adultos mayores del CIAM de Los Olivos, 2015.....	38
Tabla 5. Porcentaje según categorías de los hábitos alimentarios de los adultos mayores del CIAM de Los Olivos, 2015.....	38
Tabla 6. Media y desviación estándar de las dimensiones de consumo de los hábitos alimentarios de los adultos mayores del CIAM de Los Olivos, 2015.....	39
Tabla 7. Porcentaje según categoría de los hábitos alimentarios de la dimensión “Alimentos Fuente de Proteína” de los adultos mayores del CIAM de Los Olivos, 2015.....	40
Tabla 8. Porcentaje según categoría del consumo habitual de lácteos de los adultos mayores del CIAM de Los Olivos, 2015.....	41
Tabla 9. Porcentaje según categoría del consumo habitual de pollo, pescado, carne de res y otras carnes, de los adultos mayores del CIAM de Los Olivos, 2015.....	41
Tabla 10. Porcentaje según categorías del consumo habitual de huevo de gallina de los adultos mayores del CIAM de Los Olivos, 2015.....	42
Tabla 11. Porcentaje según categorías del consumo habitual de menestras de los adultos mayores del CIAM de Los Olivos, 2015.....	42
Tabla 12. Porcentaje según categorías de los hábitos alimentarios de la dimensión “Alimentos Fuente de Carbohidratos” de los adultos mayores del CIAM de Los Olivos, 2015.....	43

y fideos de los adultos mayores del CIAM de Los Olivos, 2015	44
Tabla 14. Porcentaje según categoría del consumo habitual de cereales (sémola, morón y cancha) de los adultos mayores del CIAM de Los Olivos, 2015.....	44
Tabla 15. . Porcentaje según categorías del consumo habitual de tubérculos de los adultos mayores del CIAM de Los Olivos, 2015.....	45
Tabla 16. Porcentaje según categorías del consumo habitual de pan de los adultos mayores del CIAM de Los Olivos, 2015.....	45
Tabla 17. Porcentaje según categorías de los hábitos alimentarios de la dimensión “Alimentos Fuente de Vitaminas y Minerales” de los adultos mayores del CIAM de Los Olivos, 2015.....	46
Tabla 18. Porcentaje según categorías del consumo habitual de frutas de los adultos mayores de los adultos mayores del CIAM de Los Olivos, 2015.....	47
Tabla 19. Porcentaje según categorías del consumo habitual de verduras de los adultos mayores del CIAM de Los Olivos, 2015.....	47
Tabla 20. Porcentaje según categorías del consumo habitual de agua de los adultos mayores del CIAM de Los Olivos, 2015.....	48
Tabla 21. Porcentaje según categorías de los hábitos alimentarios de la dimensión “Consumo de azúcar, sal y alimentos ultra procesados” de los adultos mayores del CIAM de Los Olivos, 2015.....	49
Tabla 22. Porcentaje según categorías del consumo habitual de sal una vez servido los alimentos de los adultos mayores del CIAM de Los Olivos, 2015.....	49
Tabla 23. Porcentaje según categorías del consumo habitual de azúcar o miel de los adultos mayores del CIAM de Los Olivos, 2015.....	50
Tabla 24. Porcentaje según categorías del consumo habitual de gaseosas o refrescos embotellados de los adultos mayores del CIAM de Los Olivos, 2015.....	51
Tabla 25. Porcentaje según categorías del consumo habitual de alimentos ultra procesados de los adultos mayores del CIAM de Los Olivos, 2015.....	51
Tabla 26. Porcentaje de las categorías de las redes de soporte social total de los adultos mayores del CIAM de Los Olivos, 2015.....	52

redes de soporte social de los adultos mayores del CIAM de Los Olivos, 2015.....	53
Tabla 28. Porcentaje de las categorías del soporte social familiar de los adultos mayores del CIAM de Los Olivos, 2015.....	54
Tabla 29. Porcentaje de las categorías de las redes de soporte social amical de los adultos mayores del CIAM de Los Olivos, 2015.....	54
Tabla 30. Coeficiente de correlación entre las dimensiones redes de soporte social y los hábitos alimentarios de los adultos mayores del CIAM de Los Olivos, 2015.....	58
Tabla 31. Coeficiente de correlación entre las dimensiones de las redes de soporte social y las dimensiones de los hábitos alimentarios de los adultos mayores del CIAM de Los Olivos, 2015.....	60
Tabla 32. Coeficiente de correlación entre las redes de soporte social total y las dimensiones de los hábitos alimentarios de los adultos mayores del CIAM de Los Olivos, 2015.....	61
Tabla 33. Tabla 33. Coeficiente de correlación entre las redes de soporte social total y los hábitos alimentarios totales de los adultos mayores del CIAM de Los Olivos, 2015.....	62
Gráfico 1. Diagrama de dispersión entre los puntajes totales de los Hábitos Alimentarios y los puntajes totales del Soporte Social.....	55
Gráfico 2. Diagrama de dispersión entre los puntajes totales de los Hábitos Alimentarios y los puntajes subtotales del soporte familiar.....	56
Gráfico 3. Diagrama de dispersión entre los puntajes totales de los Hábitos Alimentarios y los puntajes subtotales del Soporte Amical	57
INDICE DE ANEXOS	
Anexo 1: Matriz de operacionalización de variables.....	78
Anexo 2: Cuestionario de hábitos alimentarios de los adultos mayores.....	81
Anexo 3: Guía Técnica Alimentaria para Adultos Mayores	85
Anexo 4: The Lubben social network scales (LSNS 6).....	86
Anexo 5: Formato de consentimiento informado.....	89
Anexo 6: Informe de validación del “Cuestionario de hábitos alimentarios del adulto mayor.....	90

INTRODUCCIÓN: El mundo atraviesa por una transición demográfica que se está dando en forma muy acelerada en países en vías de desarrollo como Perú. Es por ello, que actualmente se buscan formas de mantener la funcionalidad del adulto mayor para asegurar así, su calidad de vida. Los hábitos alimentarios juegan un rol importante en ello y a su vez, estos podrían tener una relación con las redes de soporte social que reciben los adultos mayores. **METODOLOGÍA:** Estudio descriptivo correlacional de corte transversal donde se aplicaron dos encuestas (Cuestionario de hábitos alimentarios de los adultos mayores y The Lubben Social Network Scale) a 91 adultos mayores que asisten a centros integrales de atención al adulto mayor de Los Olivos Se utilizó el Coeficiente de correlación de Spearman para el análisis de correlación usando el programa SPSS 21. Para analizar la distribución de las variables se utilizó la prueba Kolmogorov-Smirnov. **RESULTADOS:** El 49.5%, 51.7%, 64.8, 71.4% presentó hábitos alimentarios inadecuados en la dimensión consumo habitual de alimentos fuente de proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales, sal azúcar y alimentos ultra procesados; respectivamente. El 74% se encontraban en riesgo de desolación o desolados, así mismo, *The Lubben Social Scale*, presenta una correlación estadísticamente significativa (Coef. de Spearman de 0.431), a un nivel moderado, con el puntaje total obtenido del *Cuestionario de hábitos alimentarios para adultos mayores*. **CONCLUSIONES:** Existe correlación significativa entre los Hábitos Alimentarios y las Redes de Soporte Social Familiar y Amical de los adultos mayores en estudio. Existe correlación significativa entre las redes de soporte social familiar y la dimensión consumo habitual de alimentos fuente de vitaminas y minerales y consumo habitual de sal, azúcar y snacks ultra procesados. Existe correlación significativa entre las redes de soporte social amical y la dimensión consumo habitual de alimentos fuente de proteínas y consumo habitual de alimentos fuente de vitaminas y minerales. Existe correlación entre las redes de soporte social total y los hábitos alimentarios totales de los adultos mayores en estudio. **PALABRAS CLAVE** Adulto mayor, Hábitos alimentarios, Redes de soporte social, Escala de Lubben, Nutrición

ABSTRACT

INTRODUCTION: The world is going through a demographic transition that is taking place, in a very accelerated way, on developing countries like Peru. Searching ways to maintain the functionality of the elderly to ensure their quality of life, is a must. Dietary habits play an important role in this purpose and they could also have a relationship with older adult's social support networks. **METHODOLOGY:** Descriptive correlational cross-sectional study where two surveys (The Questionnaire of Eating Habits of the Elderly and The Lubben Social Network Scale) were applied to 91 seniors who attend care centers for older adults, over Los Olivos district. Spearman's correlation coefficient were used for correlation analysis using SPSS program 21. To analyze the distribution of the variables the Kolmogorov-Smirnov test was used. **RESULTS:** 49.5 % , 51.7 % , 64.8 , 71.4 % had inadequate dietary habits in daily consumption of food source of protein , carbohydrates, vitamins and minerals , salt, sugar and ultra high processed foods dimension ; respectively. 74% were at risk of desolation and desolate, likewise, The Lubben Social Scale , presents a statistically significant correlation (Spearman's C. of 0.431) at a moderate level , with the total score of the questionnaire of food habits older adults. **CONCLUSIONS:** There is significant correlation between dietary habits and kin and nonkin Social Support Networks of older adults in the study. There is significant correlation between kin social support networks and regular consumption of vitamins and minerals source of food and regular consumption of salt, sugar and ultra high processed snacks dimension. There is significant correlation between non kin social support networks and regular consumption of food source of protein and regular consumption of food source of vitamins and minerals. There is significant correlation between total social support networks and total dietary habits of older adults in study.