

Alimentos cárnicos y huevos: perfil de consumo en adultos mayores ambulatorios

Food meat and eggs: consumption profile in elderly outpatients

ANA MOOS¹, PATRICIA BERTOLOTTI², CASILDA RUPÉREZ³, RAFAEL GALLERANO⁴, ANA ASADUROGLU⁵

^{1,5}Licenciada en Nutrición, ²Licenciada en Matemática. Magister en Estadística Aplicada. ³Licenciada en Matemática. Magister en Estadística Matemática, ⁴Médico. Doctor en Medicina y Cirugía. Especialista en Cardiología

Correspondencia: amoos@hotmail.com - **Recibido:** 16/02/2012 . **Aceptado en su versión corregida:** 18/02/2013.

Resumen

En los Adultos Mayores (AM) el acceso a una alimentación adecuada es primordial para mantener la salud, disminuir el efecto de las enfermedades y contribuir a preservar la independencia. Nutrientes fundamentales como las proteínas de alto valor biológico, vitaminas y minerales son aportadas por el grupo de huevos, carnes y sus derivados.

Objetivos: Describir el perfil de consumo de alimentos del grupo de huevos, carnes y derivados, de los AM; evaluar si existen asociaciones en el perfil de consumo según edad, sexo, nivel educacional y convivencia.

Métodos: Universo: todos los AM ≥ 60 años ambulatorios, beneficiarios del programa ProBienestar, de Córdoba capital. Muestreo estratificado de centros de jubilados; muestra aleatoria de cada centro (n 451 AM). Variables: consumo alimentario, edad, sexo, nivel educativo y tipo de convivencia. Instrumento: Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos. Categorías: consumo Habitual (1 a 7 días/semana), consumo Ocasional (1 a 3 días/mes) y Nulo (no consume).

Resultados: el consumo habitual (CH) prevaleció para carnes de res 93% y de aves 85%; pescados sólo 19%. El 56% no consumía pescados nunca. Para los huevos, el CH fue de 76%. Entre las vísceras preponderó el consumo ocasional (CO) siendo el hígado la más consumida (30%); igual que para embutidos: morcilla, chorizo, salchicha, mortadela y salame; y fiambres; paleta. El CO de corazón y riñón prevaleció entre los varones, y el de fiambres/embutidos fue mayor en los AM que vivían acompañados.

Conclusiones: las carnes bovina y de ave (pollo), y huevos fueron los alimentos proteicos más consumidos por los AM del programa ProBienestar, Córdoba capital. El sexo se asoció al consumo de vísceras y la convivencia al de fiambres/embutidos. A excepción de huevos y conservas de pescado (en escasa cantidad), el resto no integran el módulo alimentario otorgado a los AM del programa, no obstante los alimentos cárneos son consumidos habitualmente por esta población de bajos ingresos.

Palabras clave: Proteínas, Adultos mayores, Frecuencia de consumo de alimentos.

Abstract

The access to adequate food in older adults (OA) is essential to keep healthy, reduce the impact of disease and help preserve independence. Key nutrients such as proteins of high biological value, vitamins and minerals are provided by the group of eggs, meat and derivatives.

Objectives: to describe the food consumption profile in OA of eggs, meat and derivatives and to assess if the consumption profile is associated with age, sex, educational level and coexistence.

Methods: Universe: all the ≥60 year- old OA outpatients beneficiaries of the ProBienestar program of Córdoba City. Stratified sampling of pension centers; random sampling of each centre: n 451 OA. Variables: food consumption, age, sex, educational level and coexistence. Research instrument: Food Frequency Questionnaire. Categories: Regular consumption (1-7 days / week), Occasional consumption (1-3 days /month) and Null (no consumption).

Results: Regular consumption (RC) prevailed for beef 93%, chicken 85% and fish only 19%. A 56% never consumed fish. For eggs, the RC was 76%. Among offal, the one that outweighed was the Occasional consumption (OC), liver being the most consumed (30%); as well as cold meats: blood sausage, chorizo, sausage, bologna and salami, and cured meats: cottage ham. The OC of heart and kidney prevailed among men, and the OC of cold and cured meats was higher among the OA that lived with others.

Conclusions: beef, poultry (chicken) and eggs were the protein foods most consumed by the OA beneficiaries of the ProBienestar program of Córdoba City. Sex was associated with offal consumption and coexistence with cured and cold meats. Except for eggs and fish preserves (in limited quantity), the remaining foods do not integrate the nutritional module given to the OA of the program; however, meat foods are usually consumed by this low-income population.

Keywords: Proteins, Older adults, Food Consumption Frequency.

Introducción

El envejecimiento poblacional afecta a casi la totalidad de los países del mundo, y tiene repercusiones en todos los aspectos de la vida humana. La modificación de las estructuras demográficas ha determinado que las personas de edad adquieran una mayor representación numérica (1).

Según datos del Informe de la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento de las Naciones Unidas, se prevé que el número de personas mayores de 60 años se triplique y alcance los 2.000 millones a mediados de siglo. Estos cambios afectarán dramáticamente tanto al mundo en desarrollo como al desarrollado; sin embargo su relevancia será mayor en los países en desarrollo (2).

En los Adultos Mayores (AM) la alimentación y la autonomía personal, ocupan un lugar preferente desde la óptica de la salud (3).

Los AM en Argentina, fueron definidos como uno de los grupos de población vulnerable, debido a problemas alimentario-nutricionales ligados a dificultades económicas, a la falta de acceso a los alimentos, a situaciones de riesgo social, a la disminución de las prestaciones alimentarias dirigidas a ellos, entre otros(4). En la alimentación de los ancianos, el aporte proteico tiene especial importancia, dado los cambios significativos en la composición corporal, el metabolismo, la actividad física, entre otros, que se asocian con el envejecimiento (5). Las proteínas, especialmente las de alto valor biológico, así como las vitaminas y minerales asociados consumidos por debajo de su recomendación, representan un factor de riesgo para deficiencias nutricionales en los AM.

Considerando la disponibilidad en la Argentina, el acceso en las áreas metropolitanas y rurales, y el hábito de consumo de la población, los principales aportadores de proteínas de alto valor biológico y hierro en la dieta lo constituyen carnes y huevos. Los tejidos animales son buena fuente además de zinc, fósforo, cobre y vitaminas, principalmente del complejo B (6). Asimismo, debido a que el hierro hemínico posee mayor disponibilidad biológica, constituyen alimentos necesarios para mantener las reservas de hierro y evitar las anemias por carencia de este nutriente. Sin embargo las carnes y sus derivados embutidos y fiambres, pueden ser también una fuente importante de ácidos grasos

saturados y colesterol, lo que debe tenerse presente al momento de la planificación de la alimentación (7).

Una ingesta adecuada de proteínas es importante para mantener la masa corporal proteica y la capacidad de adaptación a distintas condiciones metabólicas y ambientales (8). Las dietas marginales en aporte proteico aumentan la pérdida de músculo (sarcopenia). Los ancianos con debilidad motora se caen fácilmente y se fracturan con mayor frecuencia. Por otro lado una menor masa muscular los hace más lábiles a las consecuencias de cualquier estrés catabólico (sepsis, fracturas). La inmunidad celular se ve particularmente afectada por el déficit proteico con infecciones más frecuentes y severas en esta población (9).

Considerando la importancia de la salud y el estado nutricional en personas de edad avanzada y sobre todo en esta población de bajos ingresos, es que el estado implementa programas sociales destinados a este grupo. Específicamente los programas sociales con componente alimentario involucran acciones que buscan disminuir el riesgo nutricional, promoviendo un adecuado estado de salud y calidad de vida de dicha población.

Dichos programas comprenden un conjunto de acciones mediante las cuales se distribuye gratuitamente determinados alimentos (en general no perecederos), a grupos de población vulnerables, seleccionados por su condición de pobreza, riesgo nutricional – social, situación biológica (10,11).

En Argentina y particularmente en la Ciudad de Córdoba, existen programas de asistencia alimentaria de larga trayectoria y cobertura. En lo que respecta a AM, existe el programa PROBIENESTAR, que es un programa social focalizado, dependiente del Instituto Nacional de Servicios Sociales para Jubilados y Pensionados (INSSJP-PAMI) destinado a AM afiliados que se hallan bajo cierto umbral de pobreza o riesgo social. La prestación es descentralizada y se realiza a través de efectores - Centros de Jubilados, ubicados en los distintos barrios de la ciudad. El programa presta asistencia alimentaria, a través de la entrega de módulos de alimentos.

Por todo lo expresado resulta importante investigar acerca de la alimentación de los AM, para obtener información substancial que podrá emplearse en el diseño de políticas y programas ali-

mentarios destinados a este grupo poblacional en franco crecimiento.

Para este fin, los cuestionarios alimentarios tratan de responder al reto que supone la evaluación de la ingesta de alimentos y nutrientes a nivel individual o poblacional, particularmente el Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos (CFCA). Consiste en un método directo de estimación de la ingesta alimentaria de un individuo, que presenta un formato estructurado conteniendo una lista de alimentos y sus respectivas frecuencias de ingesta. El CFCA es un instrumento útil, que tiene el potencial de distinguir en forma acertada entre individuos que consumen con alta frecuencia un alimento de los que lo hacen rara vez o nunca. Comparado con otros métodos (registro dietético, historia dietética) el CFCA brinda la posibilidad de una correcta categorización de los sujetos estudiados según el grado de consumo de alimentos (12). Es fácil y rápido de aplicar, relativamente económico, factible de tratar informáticamente, simplificando la tabulación de datos. Por sus características en una de las herramientas metodológicas claves de la epidemiología nutricional (13).

Basado en las consideraciones antes descriptas y en el marco de un proyecto mayor sobre valoración de la ingesta alimentaria en el grupo de referencia, y considerando que en general las ayudas alimentarias no proveen alimentos perecederos, el presente estudio tuvo como **propósito** describir el perfil de consumo de alimentos del grupo de huevos, carnes y derivados en los AM beneficiarios de un programa de complementación alimentaria de la ciudad de Córdoba- ProBienestar (INSSJP-PAMI) y evaluar si existen asociaciones en el consumo según edad, sexo, nivel educacional y tipo de convivencia.

Material y Métodos

Se realizó un estudio descriptivo transversal. El *Universo* estuvo constituido por todos los AM ≥ 60 años, ambulatorios, beneficiarios del programa ProBienestar*, que residían en Córdoba capital. Se realizó muestreo estratificado de los centros de jubilados que administran el programa de complementación alimentaria. De ellos se obtuvo

una *muestra* aleatoria de los AM beneficiarios del Programa que asisten cada centro, quedando conformada por 451 ancianos.

La agrupación de los alimentos se realizó respetando las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina, 2000 (6). Los datos que se muestran corresponden sólo al subgrupo de alimentos del grupo de huevos, carnes y derivados, que incluyen: carnes de vaca, cerdo, chivo, cordero, aves silvestres y de corral, conejo, mulita, carpincho, llama, animales de caza en general, vísceras (mondongo, hígado, riñón, lengua, etc.) embutidos y fiambres, pescados de río, laguna y mar, mariscos, crustáceos, moluscos y otros frutos de mar; huevos de todo tipo de aves.

El *instrumento* utilizado para la recolección de datos fue el Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos (CFCA). Las *variables* descriptas en este trabajo fueron: consumo alimentario del grupo "huevos, carnes y derivados"; edad, sexo, nivel educativo y tipo de convivencia.

El **consumo alimentario** fue categorizado como *Muy Frecuente* (7-6-5 días por semana), *Frecuente* (4-3-2-1 días por semana), *Poco Frecuente* (1-2-3 días por mes) y No Consume.

A fin de ilustrar los resultados se agruparon las categorías consumo *Habitual* (1 a 7 días/semana), consumo *Ocasional* (1 a 3 días/mes) y *Nulo* (no consume).

La **edad** se categorizó en tres grupos: 60 a 69; 70 a 79 y 80 años o más.

El **nivel educativo** se discriminó en: sin estudios, primario, secundario, terciario - universitario.

La variable **convivencia** se categorizó de acuerdo al número de personas con las que vive el AM encuestado, considerando si la persona vive sola o acompañada con una o más personas.

Para el análisis estadístico se utilizaron tablas de contingencias y la prueba Chi Cuadrado de Pearson. Las decisiones corresponden a un nivel del 5% de significación.

*PROBIENESTAR: El programa presta asistencia alimentaria, a través de la entrega de módulos de alimentos que contienen leche en polvo, arroz, harina de trigo, sémola, maíz molido, fideos-soperos, guiseros y largos-, arvejas lata, atún ó caballa lata -1 unidad-, tomate lata, yerba, galletitas de agua, huevos -1/2 docena-, queso cremoso -1/2 kg-, mermelada, polvo para flan.

Resultados

1- Caracterización de la población

La población bajo estudio, correspondió el 65% al sexo **femenino** y el 35% al **masculino**. El grupo de **edad** predominante fue el de **70 y 79 años** (53%), 29% tenía 80 y más años, y 18% 60 a 69 años. El **nivel educativo** alcanzado por el 82% de los AM fue **primario**, 8% secundario, 8% sin estudios, y 2% terciario o universitario. El 60% de los AM era **viudo o divorciado**, el 31% casado o vivía en pareja y el 8% soltero. Con respecto a la **convivencia**, el 76% vivía **acompañado de 1 o más personas**, en tanto que el 24% vivía solo.

2- Consumo alimentario

El 100% de los AM consumía algún tipo de carne. Respecto de la variedad, para carnes de res, de aves y de pescados el consumo en la categoría **muy frecuente** fue bajo 30%, 12% y 1% respectivamente; cifras que se elevan a 93%, 85% y 19% al considerar el consumo **habitual**. El 56% de la población refirió no consumir pescado nunca. Otras variedades de carnes presentaron ingestas menores. Consumían **ocasionalmente** las carnes de cerdo 2% y conejo 1%.

La **carne de vaca** estuvo presente en la alimentación entre **5 y 7 veces por semana (v/s) en el 30%** de los AM, y entre **1 y 4 v/s en el 63%**. La **carne de ave (pollo)** la consumían entre 5 y 7 v/s en el 12% de los AM y entre **1 y 4 v/s en el 73%**.

Con respecto al consumo de **huevos**, predominó la ingesta **habitual** de huevos de gallina enteros 76%, los que son parcialmente provistos por el programa. (Figura 1) Los **huevos** fueron consumidos entre **1 y 4 v/s en el 74%** de los AM.

Entre las **vísceras/achuras** predominó el consumo **nulo**. Quienes las consumían lo hicieron **ocasionalmente**, optando por hígado 30%, riñón 10%, corazón 9%, sesos 6%, mondongo 1% y otros 4% (mollejas, chinchulines, tripa gorda).

El consumo de **embutidos** fue variado, predominando la ingesta **ocasional** de morcilla 30%, chorizo 28%, salchichas 15%, mortadela 12% y salame 11%. La paleta fue el **fiambre** de consumo **habitual** que predominó (13%).

3- Relaciones entre variables

Al relacionar el **consumo** de los *alimentos agrupados*, con las variables **sexo, edad y tipo de convivencia** se encontraron *asociaciones significativas*:

- El consumo de **fiambres y embutidos** se asoció al **sexo** ($p < 0,0001$): los hombres presentaron un mayor consumo **habitual**: 48%, en tanto que entre las mujeres prevaleció el consumo **nulo**: 37%. (Tabla 1)
- También se asociaron el consumo de **fiambres y embutidos** con el **tipo de convivencia** ($p = 0,0037$): los AM que vivían **acompañados** tenían un mayor consumo **habitual** 40%, y mientras que en los que **vivían solos** predominó el consumo **nulo**: 42%. (Tabla 2).

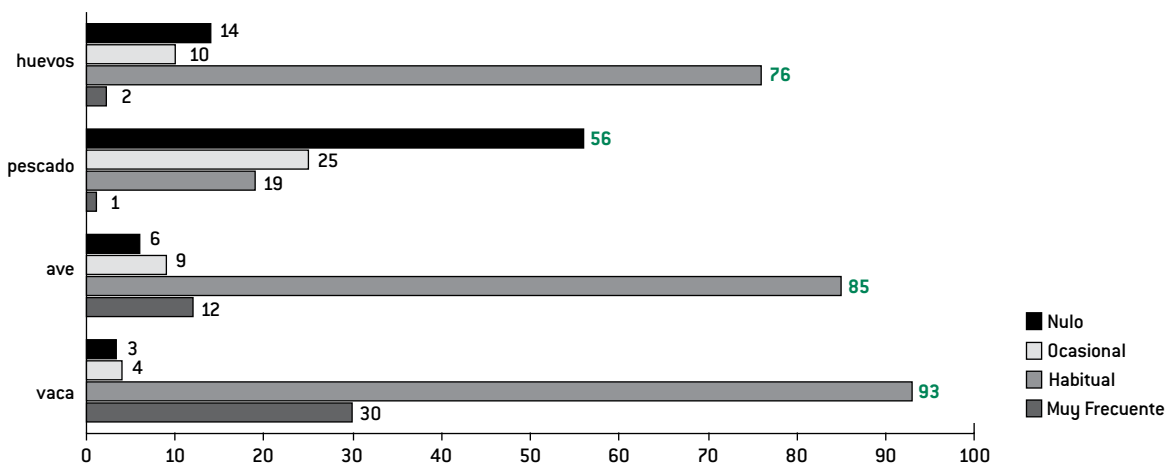


Figura 1: Frecuencia de consumo en Adultos Mayores por tipo de alimento, expresado en porcentajes.

Frecuencia de consumo embutidos y fiambres	Sexo	
	Femenino	Masculino
habitual	30	48
ocasional	33	34
nulo	37	18
total	100	100

Tabla 1: Frecuencia de consumo de embutidos y fiambres en Adultos Mayores, según sexo, expresado en porcentajes.

Frecuencia de consumo embutidos y fiambres	Convivencia	
	Solo	Acompañado
habitual	25	40
ocasional	33	34
nulo	42	26
total	100	100

Tabla 2: Consumo de embutidos y fiambres en Adultos Mayores, según tipo de convivencia, por frecuencia, expresado en porcentajes.

En el análisis por *alimentos* en particular:

- el **sexo**, se asoció con el consumo de mortadela ($p=0,0002$) salame ($p=0,0004$), chorizo ($p<0,0001$), salchicha ($p=0,0268$), morcilla ($p<0,0001$), corazón ($p=0,0180$) y riñón ($p=0,0019$). Los hombres los consumieron con mayor frecuencia.
- La **convivencia** estuvo asociada con el consumo de salchichas ($p=0,0023$) y chorizos ($p=0,0258$): los AM que vivían acompañados mostraron una mayor frecuencia de consumo de estos alimentos. (Figuras 2 y 3)

El consumo de **carnes** y de **huevos** fue homogéneo en los ancianos, *no encontrándose asociacio-*

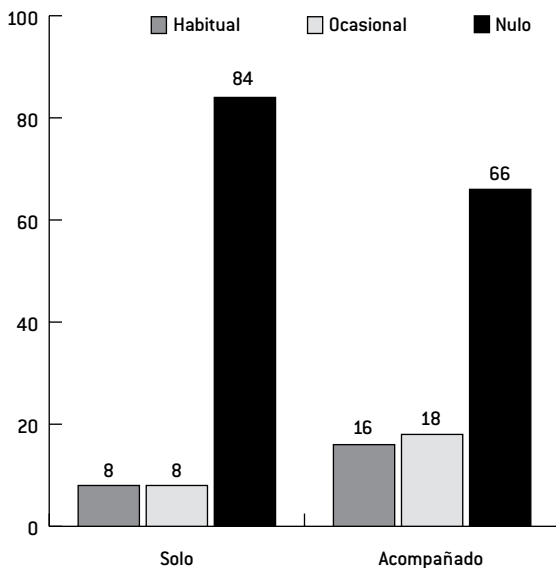


Figura 2: Frecuencia de Consumo de salchichas en Adultos Mayores, según tipo de convivencia, expresado en porcentajes.

nes *significativas* entre estos alimentos (individualmente o agrupados) y el **sexo**, la **edad** y **tipo de convivencia**. El **nivel educativo (NE)** no presentó las condiciones para la aplicación de pruebas estadísticas, no obstante se *describe* el comportamiento de la misma con respecto al consumo de:

- embutidos y fiambres:** en los AM con NE superior predominó un consumo **ocasional** 86%, en tanto que en los de menor NE el consumo fue **habitual** 36-41%. (Figura 4)
- morcilla:** en los AM de menor NE (sin estudios) predominó el consumo **nulo**: 72%, en tanto en lo de mayor NE el consumo fue **ocasional**: 57%.
- vísceras:** riñón, los AM con NE superior que lo consumieron **habitualmente** fue de 14%, no así en los de menor NE (sin estudio), lo mismo ocurrió con el consumo de sesos.

Discusión

Los AM de bajos ingresos constituyen un grupo vulnerable desde el punto de vista nutricional. Diversos programas de complementación alimentaria son destinados a esta población con el objeto de contribuir a reducir el riesgo nutricional.

El presente trabajo muestra resultados parciales de un estudio más amplio sobre perfil de consumo alimentario en una muestra representativa de AM vulnerables beneficiarios de un programa de complementación alimentaria. Considerando

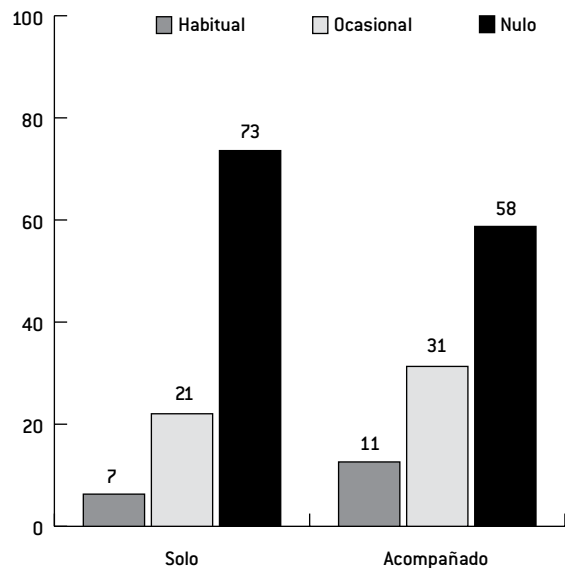


Figura 3: Frecuencia de Consumo de chorizo en Adultos Mayores, según tipo de convivencia, expresado en porcentajes.

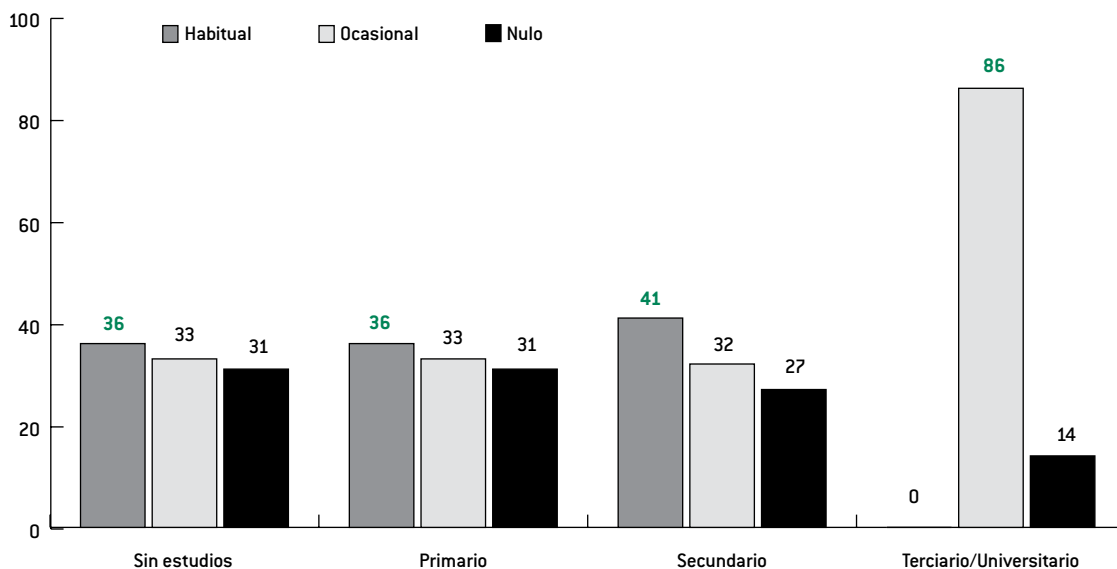


Figura 4: Consumo de embutidos y fiambres en Adultos Mayores, según nivel educativo, por frecuencia, expresado en porcentajes.

que los módulos alimentarios en general no proveen alimentos frescos, excepto este programa, que provee parcialmente huevos y queso blando, resultó de interés analizar y describir la frecuencia y tipo de consumo de alimentos proteicos en particular los cárnicos, debido a la alta frecuencia observada en su consumo a pesar de los escasos recursos con que cuenta la población bajo estudio para adquirir alimentos, así como distinguir su variedad y relación con algunas variables de interés.

Referido a los hallazgos del presente estudio, un aspecto a resaltar es el número de AM que refirió no consumir pescado, a pesar que el módulo alimentario del programa proveía pescado enlatado (caballa o atún). Ello podría atribuirse a la preferencia del alimento fresco, a la discontinuidad en la provisión de los módulos que hace que transcurra mucho tiempo entre una entrega y otra, a la escasa cantidad de pescado enlatado que reciben, situaciones todas que influirían en que los AM no lo tomen en consideración como parte de su alimentación cotidiana. En contraste con esta situación, los huevos provistos por el módulo alimentario, fueron reconocidos como de consumo *habitual*, a pesar de la escasa cantidad que no alcanza para cubrir el aporte mensual.

Al comparar los resultados obtenidos en estudios similares en nuestro país, Carmuega- Durán 2001 (14) indagaron acerca de los alimentos consumidos por la población anciana no institucionalizada de la ciudad de Buenos Aires (n= 1115),

aplicando los métodos: recordatorio de 24 horas y Cuestionario de Frecuencia de Consumo de los alimentos, donde entre los 28 alimentos que fueron mencionados más de 100 veces no se encontró la carne. A excepción de la leche y el queso "mante-coso" la dieta habitual tenía pocos alimentos fuentes de proteínas de alta calidad; en esta población la carne aparecía en la posición 32, hecho que fue consistente con las apreciaciones de los entrevistados acerca de la relación entre ingesta de carne y aparición de patologías (colesterol elevado, artritis, entre otros).

Similares resultados en relación al consumo habitual de carnes encontraron Asaduroglu y otros (15) en AM institucionalizados ≥ 65 años de la ciudad de Córdoba, siendo diario en un 75% y habitual en un 92,8%. (n=83 AM). Sin embargo, en este caso el consumo estaría condicionado por la oferta alimentaria de la institución hogar/albergue, la cual garantiza la presencia de la carne en la alimentación de los AM, contrario a lo que sucede con el actual grupo bajo estudio.

Diferentes resultados obtuvieron Crossetto y otros (16) que indagaron sobre los patrones alimentarios de AM beneficiarios de un programa de complementación alimentaria (ASOMA, n=162) en la ciudad de Córdoba, quienes encontraron un consumo frecuente de carne de pollo y con menor periodicidad carne de vaca. Cabe recordar que en el año 2000 hubo una importante rebaja del precio de la carne de ave (pollo) lo que pudo condicionar

el consumo de este alimento por parte de los grupos poblacionales de bajos ingresos.

Un trabajo realizado por Velázquez Alva (17) en hombres y mujeres de 60 años y más ($n=100$) no institucionalizados, residentes del Distrito Federal-México, con capacidad de valerse por sí mismos, encontró que los alimentos que con más frecuencia consumieron las personas estudiadas, eran predominantemente de bajo y medio costo, y aún cuando el pollo fue consumido con cierta frecuencia por esta población, las porciones eran escasas. Es conocido que las fuentes de proteínas animales son de alto costo y ello se reflejó en el estudio.

Sanz Zuárez menciona a partir de una investigación realizada en Venezuela (18), que algunos ancianos tienen alto riesgo de mal nutrición, los aislados física y socialmente, quienes viven solos, entre otros factores. Nuestro estudio mostró asociación entre la convivencia y la mayor frecuencia de consumo de fiambres y embutidos en los AM que vivían acompañados en contraste con los AM que vivían solos.

Restrepo M. S aplicó una encuesta en Chile (19) para identificar los hábitos alimentarios en personas mayores de 59 años ($n= 381$), para indagar el consumo diario de alimentos; hallando que el 77% afirmó consumir carnes todos los días.

Cárdenas Quintana evaluó en Perú (20), las cantidades de alimentos consumidos por AM ($n=53$) utilizando el Recordatorio de 24 hs, encontrando que en el 76% de los ancianos, el consumo de proteínas era deficitario, porque no cubrían las raciones dietéticas recomendadas.

Dado que el presente estudio no tuvo por finalidad cuantificar la ingesta, sino sólo estudiar el perfil de consumo, es que se muestran sólo datos sobre frecuencia de consumo, sin inferir la suficiencia o no del aporte nutricional; no obstante, considerando que los alimentos cárneos al ser víveres perecederos no forman parte del módulo alimentario ofrecido, excepto por la inclusión de algún enlatado de pescado, es claro que las carnes son alimentos culturalmente arraigados en la mesa de los argentinos, por lo que a pesar de su costo y de los bajos ingresos de la población estudiada, forman parte habitual de sus dietas con frecuencias elevadas para carnes de res y pollo, no así en el caso de los pescados, cuyo consumo además suele ser menor en provincias mediterráneas como Córdoba.

A partir de lo investigado se concluye que en los AM beneficiarios de un programa de complementación alimentaria de la ciudad de Córdoba, el consumo de los alimentos proteicos del grupo de huevos, carnes y derivados estuvo representado por carnes bovina y de ave (pollo), y huevos de gallina enteros, siendo estos alimentos de consumo **habitual**.

La carne de pescados no formaba parte de la dieta de los AM bajo estudio, destacando que éste no es un alimento accesible dado su costo, para este grupo de bajos ingresos económicos. El consumo de carne de pollo suele deberse en gran medida a prescripciones o recomendaciones alimentarias a este grupo etéreo durante los controles de salud, por su mayor digestibilidad y costo, y a la creencia errónea en muchos casos acerca de su menor tenor graso comparado con otras carnes. Lo contrario ocurre con el consumo de carne de cerdo, embutidos y fiambres, que resultó bajo.

Los AM que vivían acompañados y en particular los hombres presentaron mayor variedad en el consumo de alimentos cárneos.

Los AM con menor NE mostraron un consumo más frecuente de embutidos y fiambres que aquellos con NE superior.

El consumo de carnes, huevos y derivados, fue independiente de la edad de las personas.

Los resultados de FCA hallados se presentan polarizados, lo que reafirma la característica del instrumento de recolección de datos – CFCA- que permite discriminar los sujetos que consumen habitualmente un alimento de aquellos que no lo consumen nunca, por lo que resulta importante considerar la aplicación de este instrumento en este grupo poblacional, dado que es de fácil administración y de bajo costo.

De acuerdo con lo planteado en los Documentos Técnicos de Salud Pública, España (op cit), cabe resaltar que el tipo de alimentación que los AM realizan va más allá de su propia elección. Muchos son los factores que intervienen para constituir una "dieta habitual". Factores como prescripciones alimentarias por enfermedad, creencias, legado cultural, disponibilidad económica, accesibilidad, autonomía/dependencia, entre otros, influirán en la alimentación del individuo y por consiguiente en el "perfil alimentario" de este grupo poblacional.

Por todo lo expresado, es importante continuar investigando sobre los patrones alimentarios de los AM, de modo de obtener información útil, detallada y confiable que permita a los responsables de establecer las políticas, planificar programas efi-

caces y adecuados a este grupo, considerando no sólo sus necesidades sino también sus preferencias culturales. El presente estudio da muestra que las carnes forman parte de las preferencias alimentarias de nuestros ancianos.

Referencias bibliográficas

- World Population Ageing 2009 United Nations New York, 2009. Disponible en http://www.un.org/esa/population/publications/WPA2009/WPA2009_WorkingPaper.pdf
- Naciones Unidas. Informe de la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, 2002.
- Instituto de Salud Pública de Madrid, Servicio de Promoción de la Salud. Perfil alimentario de las Personas Mayores en la Comunidad de Madrid. Documentos Técnicos de Salud Pública, 2002.
- Consejo Nacional de Coordinación de Políticas Sociales. Foro para un Plan Nacional de Alimentación y Nutrición. Con el auspicio de UNICEF. Buenos Aires. Julio de 2002.
- Soifer, G. Nutrición y Anciano en Nutrición y Tercera Edad. Editor Abbot Laboratorios Argentina SA, 2001. p.131-141.
- Guías Alimentarias para la Población Argentina. Lineamientos metodológicos y criterios técnicos. AADYN. 2000.
- Castillo C, Uauy R, Alviña M. Guías de alimentación para el adulto mayor en Guías de alimentación para el adulto mayor. Bases para la acción. Ministerio de Salud, Univ. de Chile, 1999. p.70 - 85.
- Gil Hernández A, Sánchez de Medina Contreras F. Función y Metabolismo de los Nutrientes. Cap.2. en Tratado de Nutrición, Tomo I Bases Fisiológicas y Bioquímicas de la Nutrición. Gil Hernández, A. 2da. Edición. Edit. Panamericana. Abril 2010. p.18-42.
- Uauy R, Araya H, Vera G, Gattas V. Requerimientos nutricionales del Adulto Mayor en Guías de alimentación para el adulto mayor. Bases para la acción. Ministerio de Salud, Univ. de Chile, 1999. p. 53 -69.
- Álvarez E. Manejo de programas de asistencia alimentaria a nivel municipal. Cap 5. Guía para la gestión municipal de programas de seguridad alimentaria y nutrición. FAO, 2001. p.174-194.
- Britos S y otros. Programas Alimentarios en Argentina. CESNI. 2003 p.10-37.
- Gorgojo Jiménez L, Martín Moreno JM. Cuestionario de Frecuencia de Consumo alimentario. Cap 19 en Nutrición y Salud Pública. Métodos, bases científicas y aplicaciones. Serra Majen L, Aranceta Bartrina J. Masson-Elsevier. 2da. Edición, 2006. p.178-183.
- Yago Torregrosa MD, Martínez de Victoria E, Mañas Almendros M. Métodos para la evaluación de la ingesta de alimentos. Cap. 22 en Tratado de Nutrición, Tomo II. Composición y Calidad Nutritiva de los alimentos. Gil Hernández, A. 2da. Edición. Edit. Panamericana. Abril 2010. p.585-612.
- Carmuega E, Durán P. Encuesta Alimentaria y Nutricional de la Tercera Edad. Nutrición y Tercera Edad. Editor Abbot. 2001.
- Asaduroglu A, y otros. Evaluación del estado nutricional de adultos mayores residentes en el Hogar Padre Lamónaca, Córdoba 2002 (inédito).
- Crosetto M y otros. Estado Nutricional de AM beneficiarios de un programa social estatal con componente alimentario implementado en la ciudad de Córdoba. Revista de la FCM -UNC. 2001; 58 (1): 29- 48.
- Velázquez Alva M.C. Dieta: Una aproximación de lo que consumen los adultos mayores y pautas para mejorar la alimentación y nutrición de este grupo etario. RESPYN Rev. Salud Pública y Nutrición. México. 2003; Ed. Esp. Nº 5. Disponible en: http://www.respyn.uanl.mx/especiales/ee-5-2003/ponencias_precongreso/02-precongreso.htm
- Sanz Suárez B. y otros. Comparación entre aporte y consumo alimentarios relacionados con los requerimientos en ancianos semi-institucionalizados. Dpto. de Nutrición Social. Escuela de Nutrición y Dietética. Oficina de Educación Médica. MedULA, Revista de Fac. de Medicina, Univ. de Los Andes. Mérida. Venezuela. 2005; 6 (14):39-46.
- Restrepo M.S y otros. Los hábitos alimentarios en el adulto mayor y su relación con los procesos protectores y deteriorantes en salud. Rev. Chilena Nutr. Diciembre 2006; 33 (3). Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182006000500006&lng=es. doi: 10.4067/S0717-75182006000500006.
- Cárdenas Quintana H. y otros. Evaluación nutricional de un grupo de adultos mayores residente en Perú. Rev. Cubana de Salud Pública. La Habana, Cuba. 2004; 30 (3). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662004000300003&lng=es.