

# CONGRESO SOCHINUT: "COLOQUIOS EN NUTRICIÓN"

Referencia

SCH2020/33

## Comidas tradicionales y alimentación saludable en personas mayores del Gran Concepción

Troncoso-Pantoja, C<sup>1,2</sup>; Pereira-Parra, J<sup>2</sup>; Hernández-Rosalez, N<sup>2</sup>

<sup>1</sup>CIEDE-UCSC, Departamento de Salud Pública, Facultad de Medicina, Universidad Católica de la Santísima Concepción, Concepción, Chile.

<sup>2</sup>Carrera de Nutrición y Dietética, Facultad de Medicina, Universidad Católica de la Santísima Concepción, Concepción, Chile.

### Marco teórico y objetivos

El ambiente obesogénico, derivado del consumo de preparaciones culinarias y alimentos de alta densidad energética, han permitido revalorar a las comidas tradicionales para el logro de una alimentación saludable en el curso de la vida, en especial, en la etapa de vivencia como persona mayor.

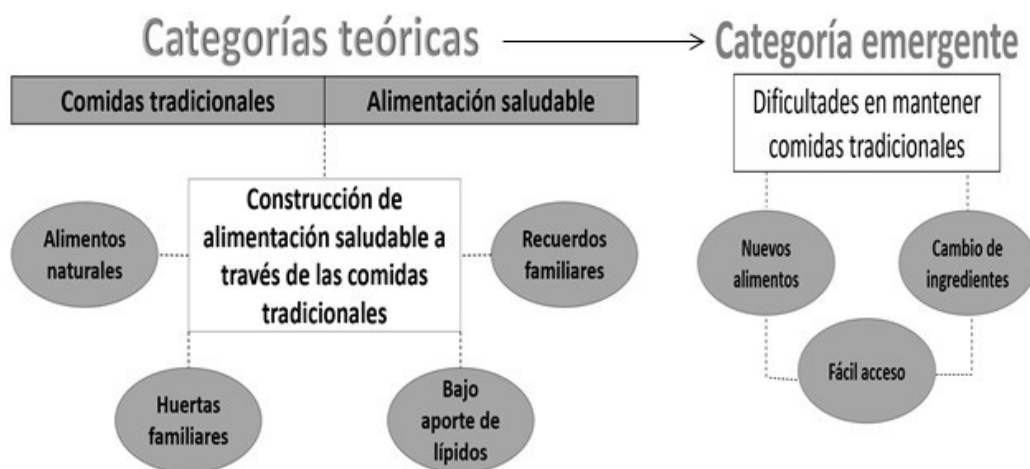
El objetivo de este estudio fue describir la opinión de personas mayores del Gran Concepción sobre las comidas tradicionales para su alimentación saludable.

### Material y Métodos

Estudio cualitativo de enfoque fenomenológico, desarrollado en 15 personas mayores del Gran Concepción. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia en base a criterios de selección que incluía la firma del consentimiento informado. La muestra se obtuvo a través de saturación teórica. Para la recolección de datos, se utilizó entrevista semiestructurada, aplicada en domicilios de las y los participantes. Los resultados fueron codificados, agrupados por categorías, recodificados para finalmente ser analizados a través de la técnica de análisis de contenido.

### Resultados

Participaron un total de 15 personas mayores entre 65-89 años (80% mujeres) de las comunas de Tomé, Penco, Chiguayante y Hualpén.



### Conclusiones

Las personas mayores valoran a las comidas tradicionales para realizar una alimentación más saludable. Desde su relato, se construye que sus propiedades nutricionales, el que incluya alimentos naturales y que permita recordar etapas anteriores de su vida, son elementos que le dan su concepción saludable. Sin embargo, la actual cultura dificulta su consumo.

### Referencias

Bonvecchio A et al. Guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana. Documento de postura. Editorial Intersistema S.A., México, 2015

Troncoso-Pantoja C. Comidas tradicionales: un espacio para la alimentación saludable *Perspect Nut Hum*2019; 21(1): 105-114.