



**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMON  
FACULTAD DE MEDICINA DR."AURELIO MELEAN"  
CARRERA DE LICENCIATURA EN NUTRICION Y DIETETICA**



**PRACTICAS ALIMENTARIAS, ACTIVIDAD FISICA Y  
CONDICIONES DE SALUD EN EL ESTADO NUTRICIONAL  
DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIATRICO  
CEREGGER S.R.L.- COCHABAMBA.**

**MARIELA ORGAZ PANIAGUA**

**Trabajo final de grado:  
Modalidad de tesis para optar  
El título de licenciatura en Nutrición y  
Dietética**

**Tutores: Lic. Ximena Escobar Saire  
Dr. Daniel Illanes Velarde**

**COCHABAMBA – BOLIVIA**

**2017**





**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMON  
FACULTAD DE MEDICINA DR. "AURELIO MELEAN"  
CARRERA DE LICENCIATURA EN NUTRICION Y DIETETICA**



**PRACTICAS ALIMENTARIAS, ACTIVIDAD FISICA Y  
CONDICIONES DE SALUD EN EL ESTADO NUTRICIONAL  
DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIATRICO  
CEREGGER S.R.L.- COCHABAMBA.**

**MARIELA ORGAZ PANIAGUA**

**Trabajo final de grado:  
Modalidad de tesis para optar  
El título de licenciatura en Nutrición y  
Dietética**

**Tutores: Lic. Ximena Escobar Saire  
Dr. Daniel Illanes Velarde**

**COCHABAMBA – BOLIVIA**

**2017**

## INDICE

1.1	INTRODUCCIÓN .....	1
1.2	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	2
1.3	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....	3
1.4	DELIMITACIÓN .....	4
1.5	JUSTIFICACIÓN.....	4
1.6	OBJETIVOS.....	5
1.6.1	OBJETIVO GENERAL .....	5
1.6.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	5
1.7	HIPÓTESIS .....	6
2.1	ANTECEDENTES GENERALES .....	7
2.2	ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS .....	10
2.3	MARCO CONTEXTUAL .....	10
2.3.1	DESCRIPCIÓN DEL ÁREA GEOGRÁFICA DONDE SE REALIZA LA INVESTIGACIÓN .....	10
2.3.2	DESCRIPCIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS INSTITUCIONALES DONDE SE HACE LA INVESTIGACION .....	11
2.3.2.1	ANTECEDENTES DE LA INSTITUCIÓN .....	11
2.4	DESARROLLO DEL MARCO TEÓRICO.....	15
2.4.1	EL ADULTO MAYOR.....	15
2.4.2	EL ADULTO MAYOR EN BOLIVIA.....	16
2.4.2.1	Principales Características .....	16
2.4.2.2	El Adulto Mayor en el ámbito social Boliviano .....	18
2.4.2.3	El Adulto Mayor en el Ámbito Socioeconómico Boliviano.....	21
2.4.2.4	Centros de apoyo y albergue para la población de la tercera edad en Bolivia.....	22
2.4.2.5	Limitaciones del Adulto Mayor en Bolivia .....	23
2.4.3	EL ADULTO MAYOR EN COCHABAMBA .....	24
2.4.3.1	Área de influencia geográfica del proyecto o características de Cochabamba.....	24
2.4.3.2	Organizaciones del Adulto Mayor en Cochabamba.....	26
2.4.4	ENVEJECIMIENTO .....	27
2.4.5	ENVEJECIMIENTO FÍSICO.....	29
2.4.5.1	Apariencia Física.....	29
2.4.5.2	Órganos de los sentidos.....	30
2.4.6	PSICOLIGIA DEL ADULTO MAYOR .....	33

<b>2.4.7. DÉFICIT Y HABILIDADES NEUROLÓGICAS EN EL ADULTO MAYOR</b>	<b>33</b>
<b>2.4.8 REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES</b>	<b>35</b>
2.4.8.1 Dieta equilibrada y requerimientos nutricionales en los mayores	35
2.4.8.1.1 Requerimientos energéticos	35
2.4.8.2. Proteínas	36
2.4.8.3 Grasas	37
2.4.8.4 Carbohidratos	38
2.4.8.4.1 Fibra dietética.	38
2.4.8.5 Recomendaciones de micronutrientes	39
2.4.8.5.1 Recomendaciones de vitaminas	39
2.4.8.5.2 Recomendaciones de Minerales	42
2.4.8.6 Ingesta Hídrica	46
<b>2.4.9 VALORACIÓN NUTRICIONAL</b>	<b>46</b>
2.4.9.1 Valoración de la Ingesta Dietética	47
2.4.9.2 Frecuencia de consumo de alimentos	47
2.4.9.3 Recordatorio de 24 horas	47
<b>2.4.10 EVALUACIÓN NUTRICIONAL</b>	<b>48</b>
2.4.10.1 Antropometría	48
2.4.10.1.1 Peso	49
2.4.10.1.2 Determinación de peso en paciente postrado.	50
2.4.10.1.3 Talla	52
2.4.10.1.4 Estimación de la talla en pacientes postrados	52
2.4.10.1.5 Índice de masa corporal IMC	53
2.4.10.2 Recomendaciones de alimentos	54
2.4.10.3 Frecuencia de alimentación en el adulto mayor	55
<b>2.4.11 LA POLIMEDICACION</b>	<b>57</b>
2.4.11.1 Interacción medicamento alimento	58
<b>2.4.12 ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS MAYORES</b>	<b>62</b>
<b>2.4.13 PROBLEMAS NUTRICIONALES FRECUENTES EN EL ADULTO MAYOR</b>	<b>64</b>
2.4.13.1 Malnutrición	64
2.4.13.2 Desnutrición	67
2.4.13.2.1 Tipos de Desnutrición	67
2.4.13.2.2 Patologías concomitantes	70
2.4.13.2.2.1 Diabetes mellitus	71

2.4.13.2.2.2 Hipertensión Arterial .....	74
2.4.14 TIPOS DE ATENCIÓN INTEGRAL .....	75
2.4.15 TERAPIA OCUPACIONAL.....	75
2.4.15.1 Objetivos y fundamentación de la Terapia Ocupacional .....	76
<b>MARCO METODOLOGICO .....</b>	<b>78</b>
3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN .....	78
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN .....	78
3.3 SUJETOS Y FUENTES DE INFORMACIÓN .....	78
3.4 UNIVERSO, POBLACIÓN Y MUESTRA.....	79
3.4.1 Universo .....	79
3.4.2 Población de Estudio .....	79
3.4.3 Muestra.....	79
3.4.4 Criterios de inclusión .....	79
3.4.5 Criterios de exclusión .....	79
3.4.6 Tamaño de la muestra y muestreo.....	80
3.4.7 Procesamiento de la información .....	80
3.5 VARIABLES DE ESTUDIO Y SU OPERACIONALIZACIÓN .....	81
3.7 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN .....	84
3.7.1 Instrumentos de información .....	84
3.7.2 Instrumentos de antropometría.....	84
3.8 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN .....	84
3.9 ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO DE CAMPO .....	84
<b>RESULTADOS Y DISCUSION .....</b>	<b>86</b>
4.1 RESULTADOS DEL ESTUDIO .....	86
4.1.1 Observaciones de la Encuesta .....	86
4.1.2 Análisis de Correlación .....	98
4.1.3 Análisis de los Menús .....	101
4.1.3.1 Menú 1.....	101
4.1.3.2 Menú 2.....	101
4.1.3.3 Menú 3.....	102
4.1.3.4 Menú 4.....	102
4.2 Discusión .....	108
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>111</b>
5.1 Conclusiones .....	111
5.2 Recomendaciones .....	112

<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	<b>114</b>
<b>ANEXO 1</b> .....	<b>117</b>
<b>PROPUESTA</b> .....	<b>160</b>