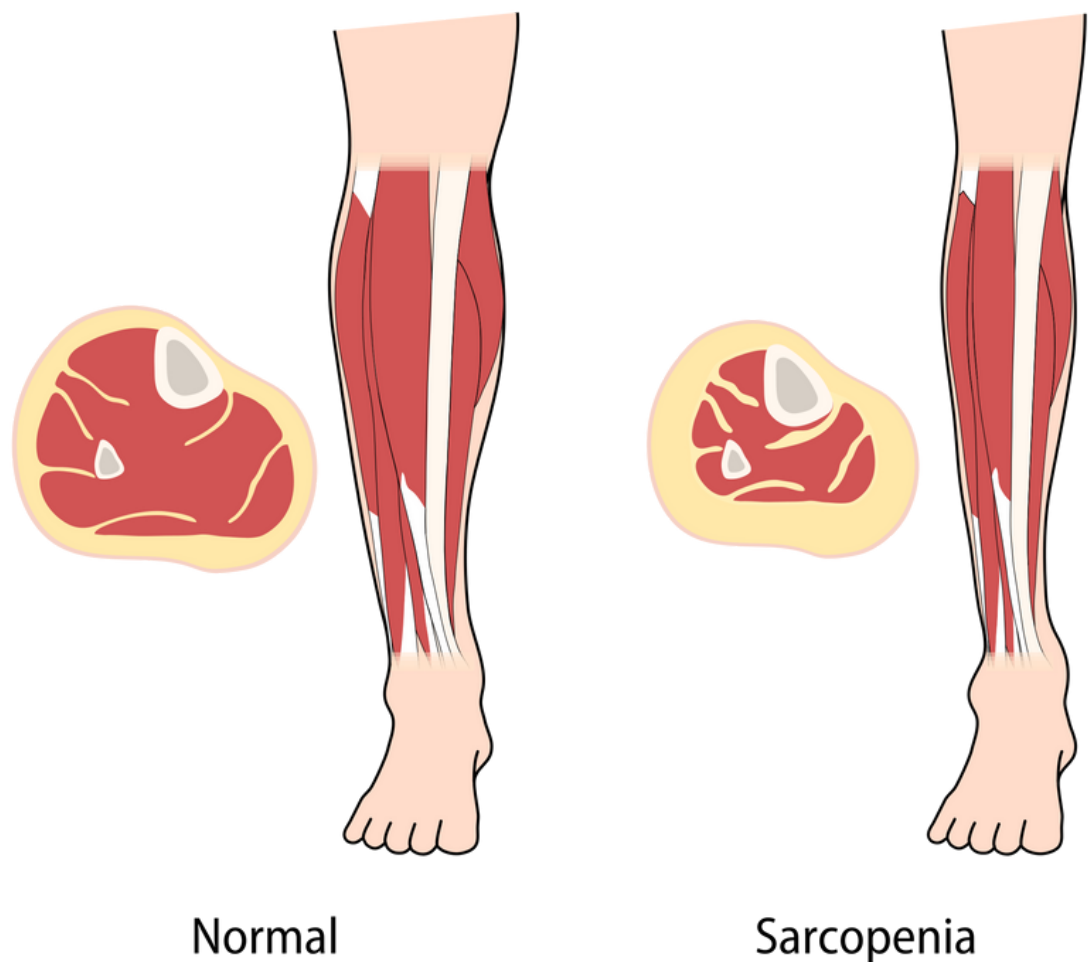


El Combustible de la Autonomía: ¿Estamos Nutriendo la Fuerza?

PROBLEMA

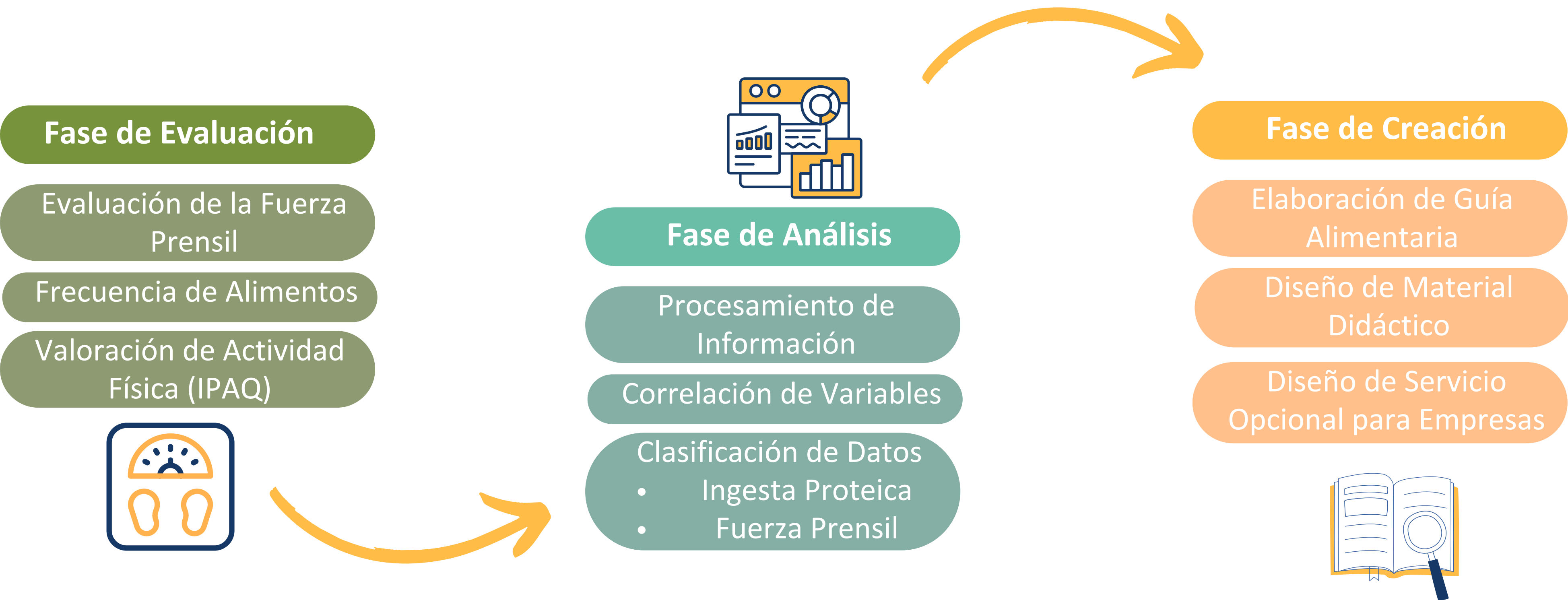
La pérdida progresiva de masa y fuerza muscular es un proceso asociado al envejecimiento, que inicia alrededor de los 30 años y se acelera a partir de los 60. En Ecuador, la sarcopenia representa un problema de salud pública, ya que afecta aproximadamente al 40% de las mujeres y al 25% de los hombres mayores de 70 años. Esta condición incrementa el riesgo de fragilidad, dependencia y disminución de la calidad de vida, lo que resalta la importancia de su detección y prevención temprana.



OBJETIVO GENERAL

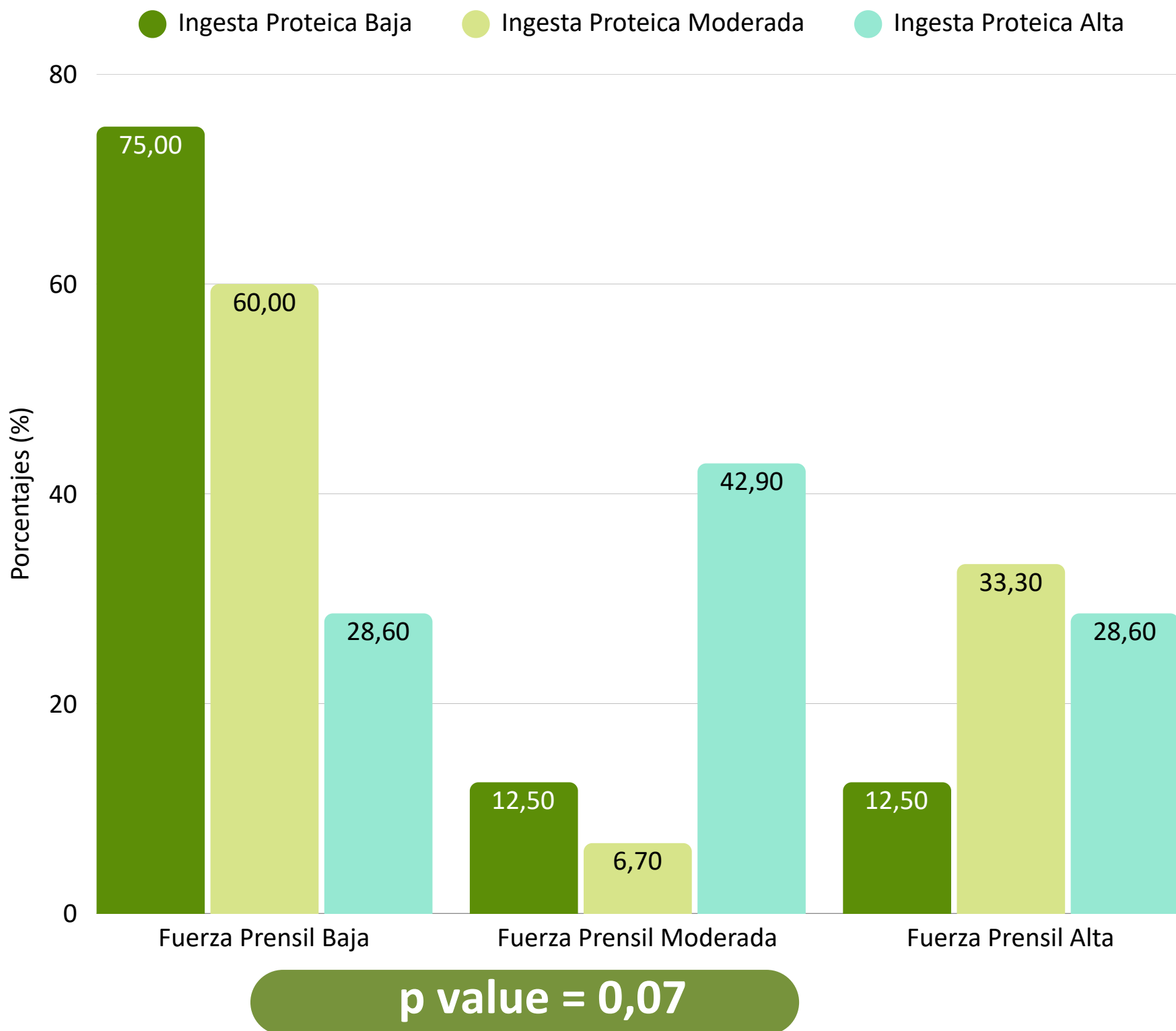
Determinar la relación entre la ingesta proteica y la fuerza prensil en adultos de la comunidad politécnica mediante evaluación antropométrica y dietética para la elaboración de una guía nutricional.

METODOLOGÍA

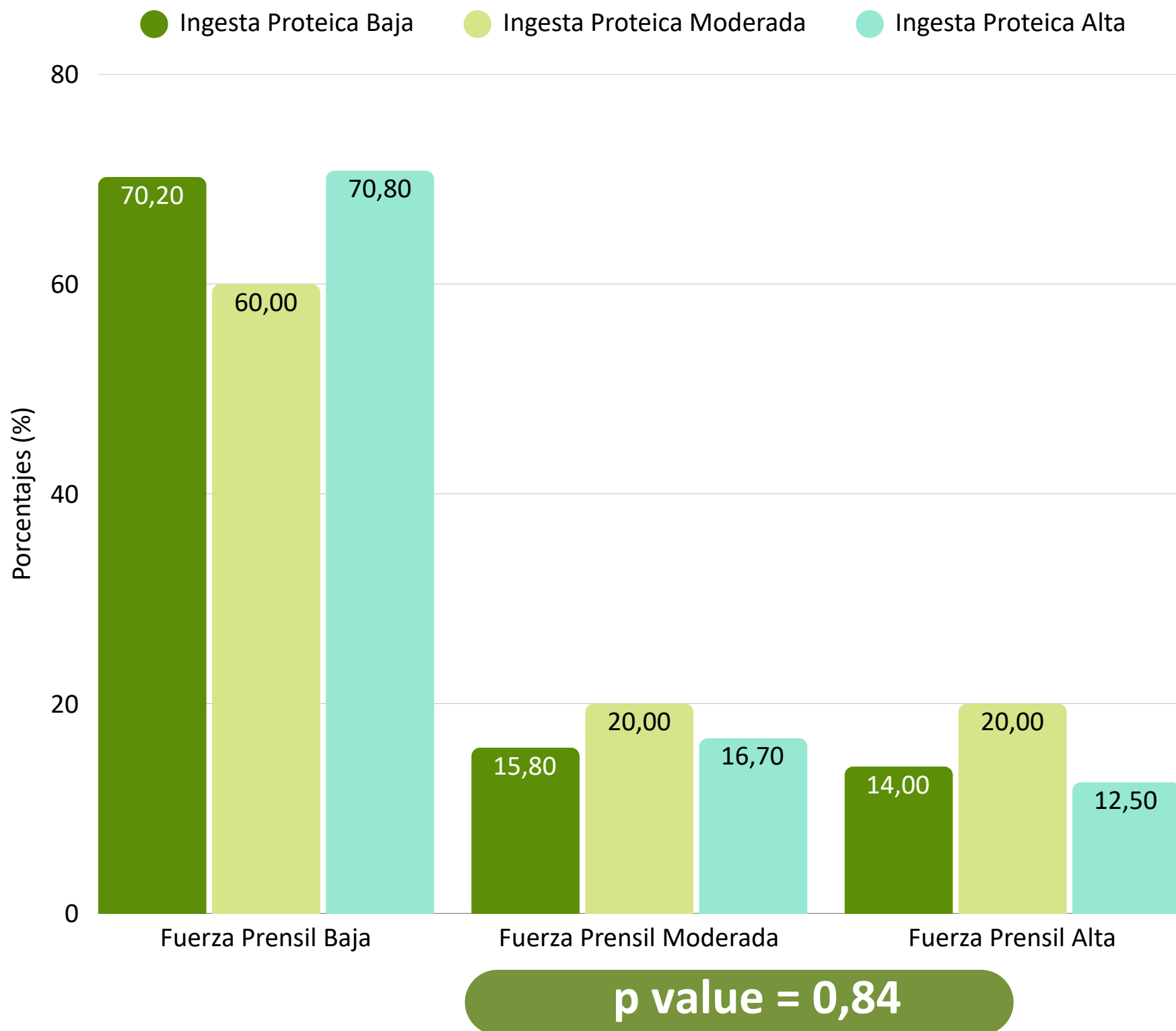


RESULTADOS

Fuerza Prensil vs Ingesta Proteica en Mayores de 30 Años



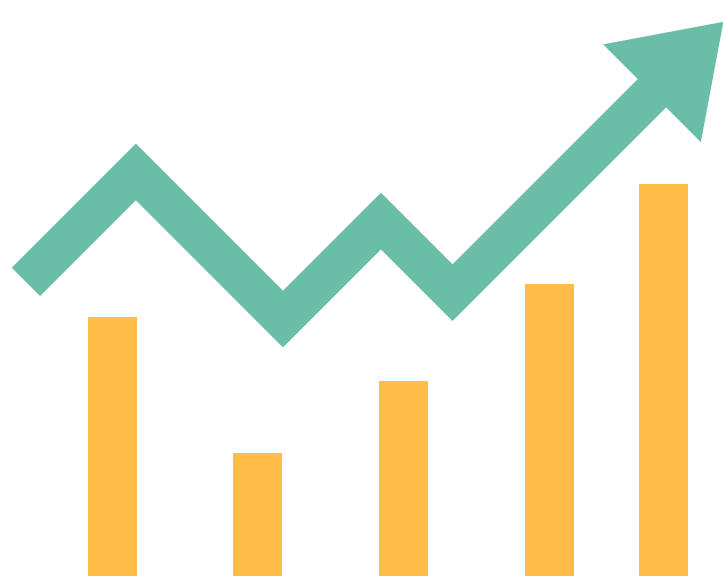
Fuerza Prensil vs Ingesta Proteica en Menores de 30 Años



CONCLUSIONES

En adultos mayores de 30 años se observa una asociación positiva y significativa entre la ingesta proteica y la fuerza prensil.

En menores de 30 años no se observa una asociación significativa, por lo que se concluye que la fuerza prensil toma una importancia crítica a medida que avanza la edad.



La ingesta proteica promedio de la muestra se encuentra dentro del rango recomendado ($\geq 0,8$ g/kg/día), lo que refleja un consumo adecuado y permite orientar estrategias nutricionales basadas en evidencia local.



La fuerza prensil se confirma como un indicador práctico y accesible de la salud muscular con aplicación en programas de prevención de sarcopenia y promoción de buenos hábitos alimentarios.