

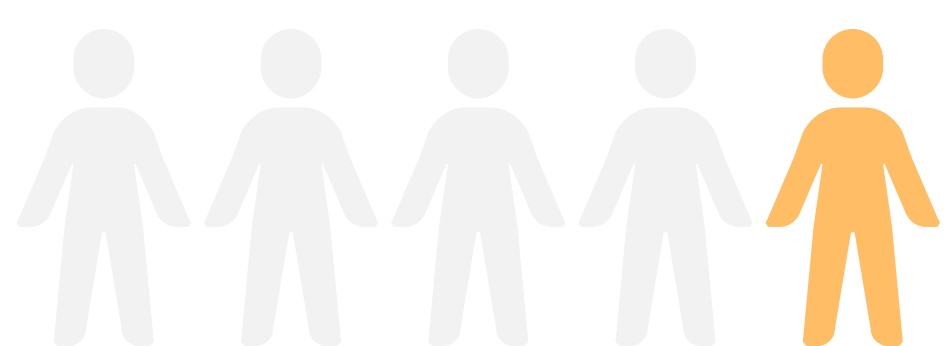
PROGRAMA DE EDUCACIÓN E INTERVENCIÓN NUTRICIONAL PARA ADULTOS MAYORES

PROBLEMA

La sarcopenia afecta significativamente la calidad de vida de los adultos mayores



ADULTOS MAYORES
CON SARCOPENIA



Afecta principalmente a las mujeres

El envejecimiento poblacional y la malnutrición aumentan su prevalencia

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar un programa de educación e intervención nutricional para adultos mayores de un centro de atención en Guayaquil

PROPUESTA

Muestra: 38 adultos mayores de 63 a 88 años
Duración: 3 semanas

PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL

SEMANA 1

Evaluación del grado de sarcopenia: IMME, fuerza muscular, movilidad
Evaluación inicial de conocimientos sobre nutrición

SEMANA 2

Charlas: “Nutrición en el adulto mayor” “Nutrición en la sarcopenia”

SEMANA 3

Talleres: “Arma tu plato saludable” “Aprende una receta saludable”
Evaluación final de conocimientos sobre nutrición

RESULTADOS

Todos los participantes presentaron al menos una de las variables de medición en nivel “Bajo”

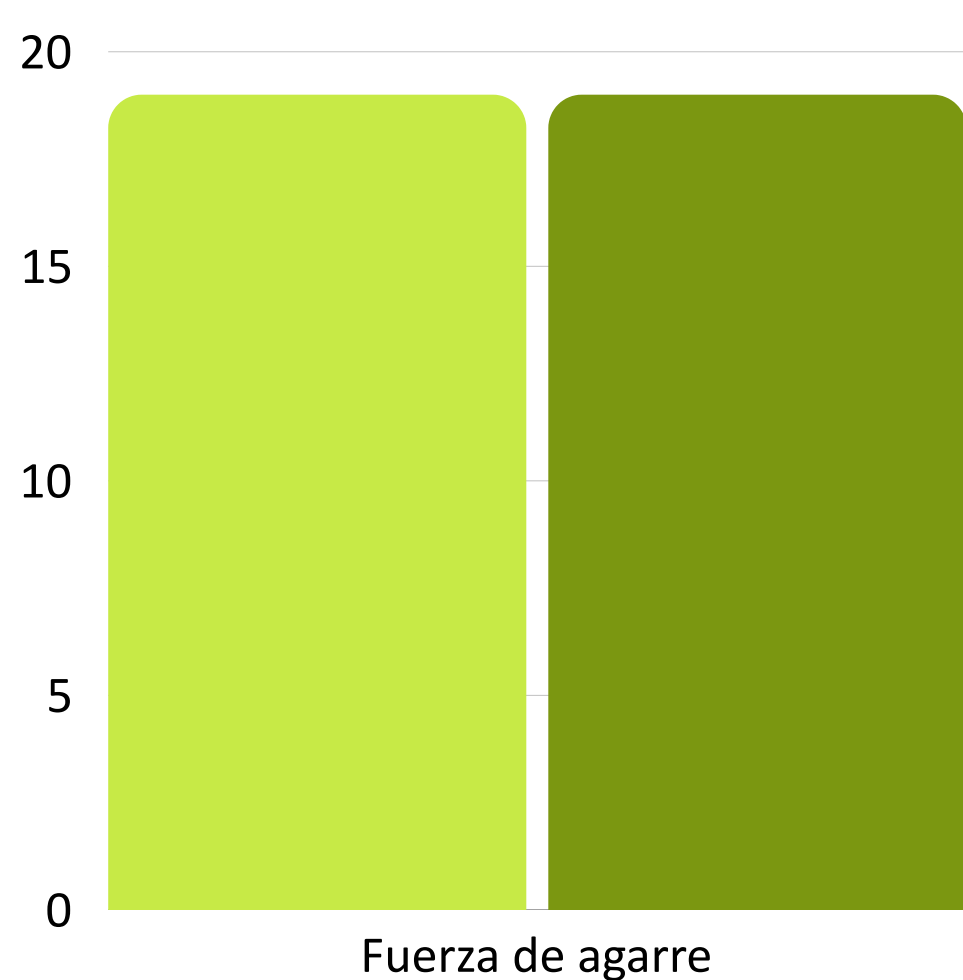
Más de la mitad de la muestra presenta bajo desempeño físico



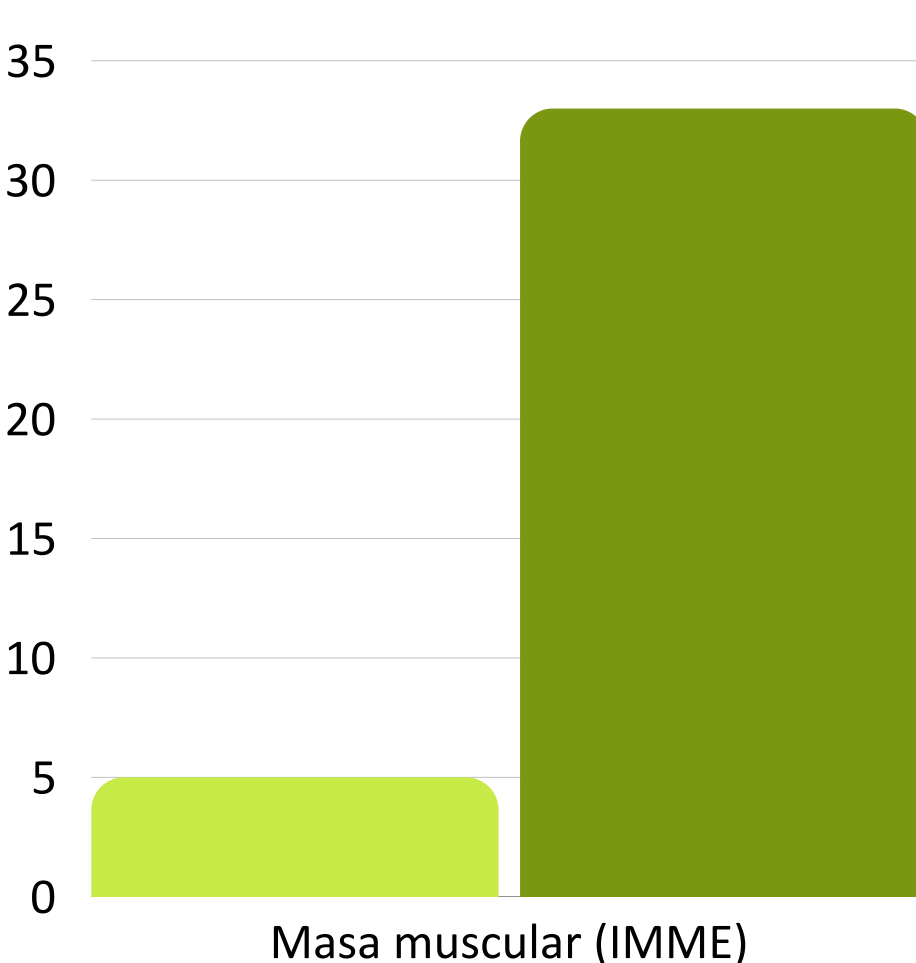
Mujeres
Hombres

Más de la mitad de la muestra presenta bajo desempeño físico

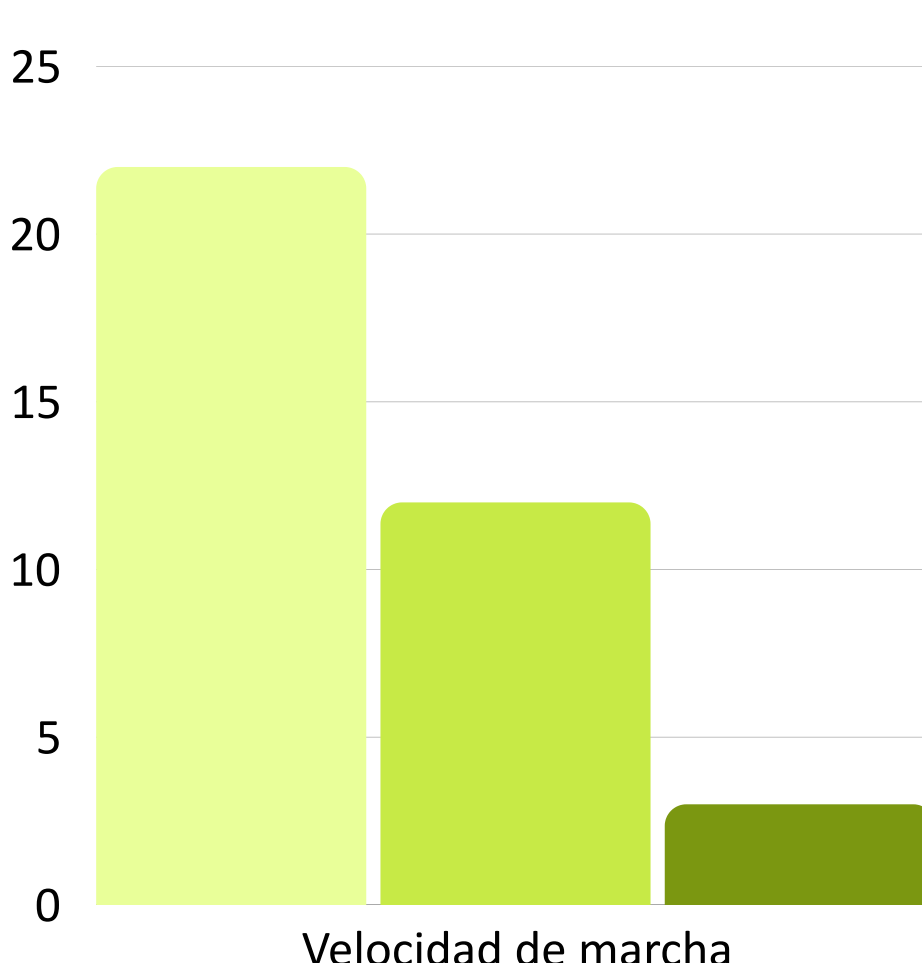
Toda la muestra se encuentra en un estadio de sarcopenia, el que más predomina es sarcopenia probable, seguido de sarcopenia confirmada y finalmente sarcopenia severa



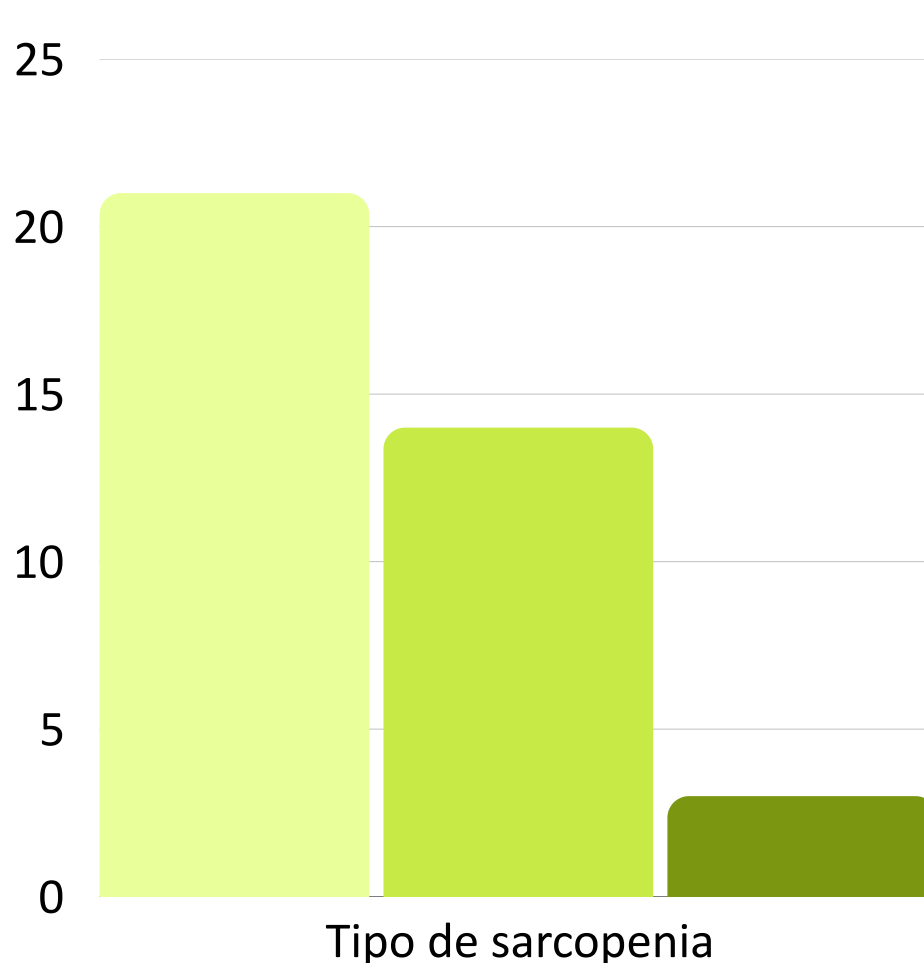
Fuerza de agarre



Masa muscular (IMME)

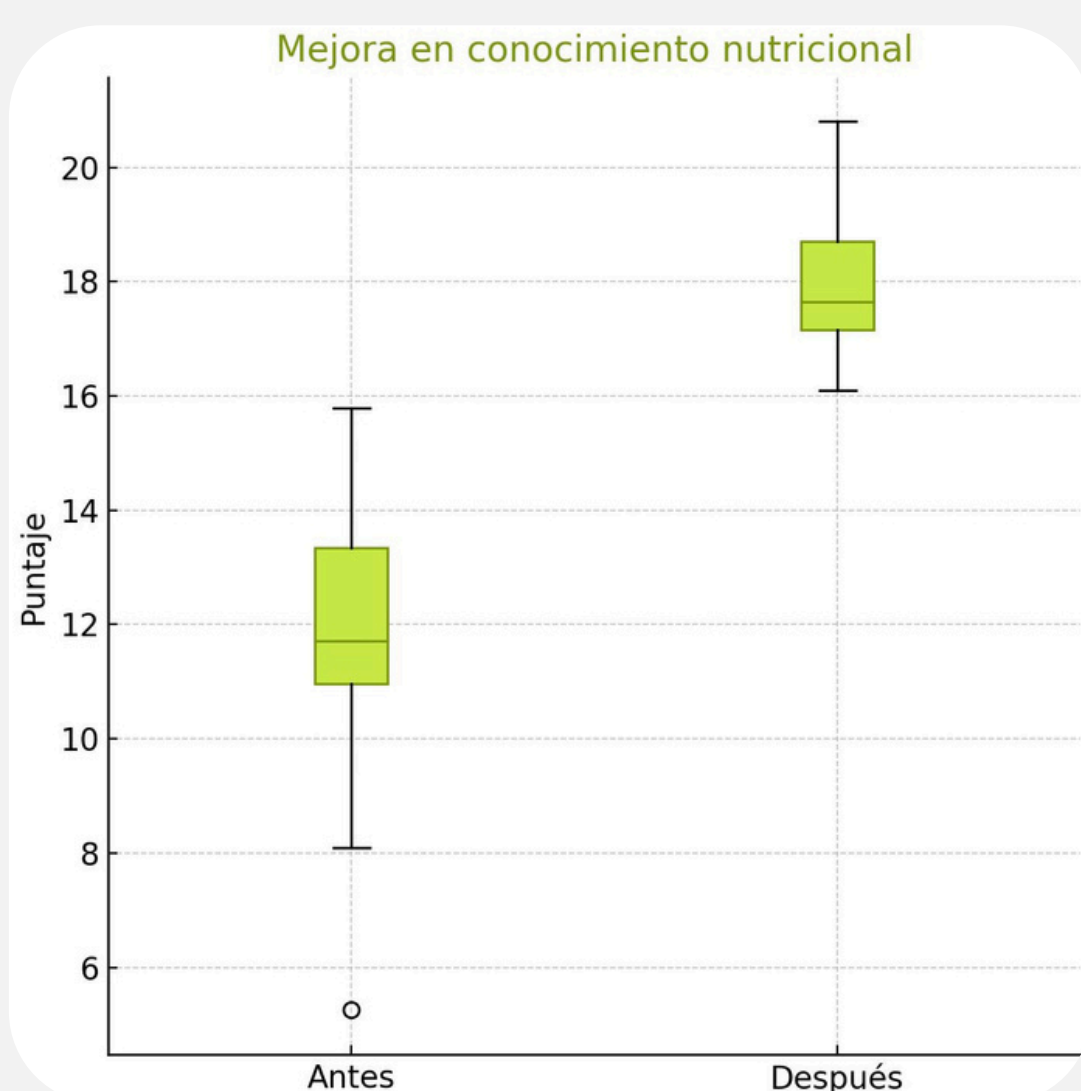


Velocidad de marcha



Tipo de sarcopenia

Hubo una mejoría significativa en los conocimientos sobre nutrición



CONCLUSIONES

- La evaluación mostró alta prevalencia de sarcopenia, destacando baja condición física y fuerza muscular en adultos mayores.
- El programa mejoró significativamente el conocimiento nutricional de los participantes, demostrando eficacia mediante talleres prácticos y actividades estructuradas.