

## **Análisis del Interés, del Aprendizaje a lo Largo de la Vida, en Alimentación y Nutrición Saludable en la Universidad de Mayores de Extremadura**

*Analysis of Interest, of Lifelong Learning, in Healthy Food and Nutrition at the University of Seniors of Extremadura*

**Alejandro de la Hoz Serrano**

alexdlhoz@unex.es

<https://orcid.org/0000-0002-9073-1258>

*Universidad de Extremadura (España)*

**Lina Viviana Melo**

lvmelo@unex.es

<https://orcid.org/0000-0003-4771-058X>

*Universidad de Extremadura (España)*

**Javier Cubero Juárez**

jcubero@unex.es

<https://orcid.org/0000-0003-1658-1041>

*Universidad de Extremadura (España)*

Recibido: 12/07/2024

Revisado: 15/07/2024

Evaluado: 30/10/2024

Aceptado: 31/10/2024

### **Resumen**

En nuestra sociedad actual, la formación y el aprendizaje a lo largo de la vida son esenciales para la realización personal, social y económica. Este paradigma educativo, promovido por la UNESCO, responde a una mayor longevidad y calidad de vida, requiriendo actualización continua en

conocimientos científicos, tecnológicos, financieros y sanitarios. Este estudio analiza el interés en formación sobre hábitos de alimentación y nutrición saludable en 24 alumnos de la Universidad de Mayores de Extremadura (curso 2023-24). Mediante un cuestionario anónimo, se evaluaron características básicas (edad:  $69,7\pm 4,9$  años; 62,5% femenino), antropométricas (100% normopeso) y nivel de interés. Los resultados muestran un alto interés en contenidos como recomendaciones dietéticas saludables, dietas veganas y etiquetado nutricional. La condición de normopeso ( $24,7\pm 5,2$  m<sup>2</sup>/kg) refleja una motivación significativa para seguir formándose en estos temas. Conclusión: Existe un elevado interés en el aprendizaje continuo sobre *hábitos de alimentación y nutrición saludable*

### Abstract

In our current society, lifelong learning is essential for personal, social, and economic fulfilment. This educational paradigm, promoted by UNESCO, responds to increased longevity and quality of life, requiring continuous updates in scientific, technological, financial, and health knowledge. This study analyzes the interest in training on *healthy eating and nutrition habits* among 24 students from the University of Extremadura's Senior University (2023-24 academic year). Using an anonymous questionnaire, basic characteristics (age:  $69.7\pm 4.9$  years; 62.5% female), anthropometric data (100% normal weight), and interest levels were evaluated. Results show a high interest in content such as healthy dietary recommendations, vegan diets, and nutritional labeling. The normal weight condition ( $24.7\pm 5.2$  m<sup>2</sup>/kg) reflects significant motivation to continue learning about these topics. Conclusion: There is a high interest in lifelong learning about *healthy eating and nutrition habits*.

**Palabras Clave:** Aprendizaje a lo largo de la vida, mayores, alimentación y nutrición.

**Keywords:** Lifelong learning, seniors, food and nutrition.

## Introducción

En España, según los últimos datos del Instituto de Mayores y Servicios Sociales ([IMSERSO](https://imserso.es), 2024) expuestos en su valiosa web <https://imserso.es/espacio-mayores/estadisticas/mayores-un-clic> y recogidos del Instituto Nacional de Estadística (INE), se pueden observar una serie de valiosos datos, muy esclarecedores, sobre la población actual española de personas mayores. En esta cuestión, se puede destacar que las personas mayores superan los 9 millones, siendo más del 56% pertenecientes al sexo femenino. Según predicciones del Instituto Nacional de Estadística, en 2033 el 25.2% de la población superará los 65 años.

Además, la esperanza de vida al nacimiento en España es de 83,1 años, en donde las mujeres viven más años que los hombres. Por otro lado, las provincias del noroeste peninsular son las más envejecidas (INE). Durante dicho envejecimiento, tal y como expone Cubas de Basterrechea et al. (2020), la frecuencia de enfermedades crónicas, polimedicación, discapacidad, problemas de masticación y pérdidas de visión, que son muy frecuente en este grupo de población, son factores que influyen en la adopción de malos hábitos alimentarios que pueden afectar al estado nutricional y al estilo de vida. Este progresivo envejecimiento de la población es uno de los factores que influyen en el aumento de la prevalencia de desnutrición, ya que los ancianos son un colectivo de riesgo que, a pesar de su alta prevalencia, la desnutrición está infradiagnosticada (Camina-Martín et al., 2016).

Así, para el caso particular de adultos mayores autónomos y no institucionalizados, se ha identificado un tipo de alimentación que se aleja de las recomendaciones dietéticas para los adultos mayores de 70 años, así como una elevada prevalencia de patologías cardiovasculares (Cambrodón, 2015), por lo que habitualmente es necesario fomentar hábitos y pautas alimentarias de adhesión a una dieta saludable, como puede ser la Dieta Mediterránea.

Obviamente y a pesar de la edad, el principal objetivo de este fomento y promoción de hábitos de alimentación saludables estará asociado a prevenir y disminuir de los factores de riesgo de síndrome metabólico, que pueden generar enfermedades cardíacas y diabetes intentando mejorar su bienestar y

calidad de vida. El fomento de estos hábitos saludables debe partir de una formación científica y tecnológica (Lucena et al., 2017) adecuada y reglada, aunque no formal, a las características de esta población. De hecho, de acuerdo de las estadísticas del INE, las personas mayores están cada vez mejor formadas; un 28% de la población mayor alcanza el nivel de educación secundaria y el 13% tiene estudios universitarios (INSERSO, 2024).

Los factores de riesgo asociados a la desnutrición en personas mayores que viven en comunidad son definidos en: clínicos, psicológicos-sociales y los relacionados con los estilos de vida (Luis-Pérez et al., 2021) Así comenzando por los clínicos se describen: la polimedicación, la alteraciones del aparato digestivo, la dependencia de Actividades Instrumentales de la Vida Diaria (AIVD) y, por lo tanto, limitando la calidad de vida en la Personas Mayores (PM) que afectan a la compra de alimentos, cocinado, etc... Aclarar sorprendentemente que, dentro de las alteraciones y enfermedades del aparato digestivo, y a pesar de su hándicap sobre la calidad de vida, la diabetes puede actuar como factor de protección, ya que al aumentar su seguimientos, se educa y forma para adherirse a hábitos de alimentación saludable y por consiguiente disminuyendo el riesgo de desnutrición entre estos pacientes (Ganhão-Arranhado et al. 2018; Vásquez et al., 2022)

437

Así continuando con los factores que se engloban en psicológicos y sociales, y que afectan a la desnutrición, destacan las enfermedades mentales, y en particular la depresión. Numerosos estudios Arauco et al., (2021), relacionan de forma significativa la hipótesis de la desnutrición y depresión, constatado en que la población de personas mayores con depresión tiende a consumir una dieta de peor calidad.

Otro factor de riesgo asociado a la desnutrición en mayores es la soledad, sentimiento que manifiestan un muy elevado porcentaje de PM. Hay que aclarar que significativos estudios analizan que este riesgo no es directo sobre la desnutrición si no a través de depresión (Jung et al., 2017). Por ello, para intentar conseguir un mayor apoyo emocional y, por consiguiente, una mejor calidad de la dieta y no producir variaciones negativas sobre ella, como objetivo vital es necesario participar en una sólida red social, no aislarse, relacionarse, practicar actividades de ocio, religiosas, culturales, (Albuquerque et al., 2019), y

por ende académicas, como puede ser la que nos encontramos para este estudio: la Universidad de los Mayores.

Para finalizar en lo que se refiere a los factores de riesgo y en este caso último, para los relacionados con los estilos de vida (FEV), este está asociado principalmente a la Actividad Física, obviamente, su disminución afecta a la pérdida del apetito y por lo tanto a la disminución de la ingesta alimentaria. Así por consecuencia, la dependencia física, asociada al factor ya también descrito de disminución de actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD), y, por lo tanto, a la incapacidad para salir de casa, se envolverán con otros factores como la soledad y la depresión, como dimensiones de desnutrición Van der Pols-Vijlbrief, et al., 2016). Y, por último, la seguridad alimentaria. Dicho factor de riesgo lo forman cuatro dimensiones: disponibilidad física, acceso económico y físico, utilización de alimentos y estabilidad en el tiempo de las tres anteriores (Luis-Pérez et al., 2021).

Retornando a la importancia de la Sociedad del Bienestar y como garantía de la misma dada su constante evolución global, es necesario la formación y el *aprendizaje a lo largo de la vida (long life learning)* como estrategia necesaria de oportunidad de aprendizaje para la realización personal, social y de prosperidad económica, y donde desde las instituciones universitarias se verá cristalizado (Moreno-Crespo & Cruz-Díaz, 2012). Para así conseguir el desarrollo personal y por consiguiente el desarrollo económico, social, sanitario, cultural y medioambiental sostenibles de nuestra sociedad

Partiendo que la gran impulsora a nivel institucional e internacional de esta estrategia global *del aprendizaje a lo largo de la vida*, y como no podía ser otra manera, ha sido una organización como la UNESCO, con su eje: *la educación de todos, para todos y a lo largo de la vida*. Y de que la educación debía de ser una verdadera formación integral (Entonado, 2002), surgió y se puso en marcha el nuevo enfoque educativo que nos concierne como es *el aprendizaje a lo largo de la vida*.

Aclarar que el origen de esta necesidad de *aprendizaje a lo largo de la vida* se empieza a gestar en Norteamérica en los años 60 en el foro de una conferencia internacional sobre crisis en la educación, y donde se plasma la necesidad de

una nueva: educación permanente, la cual será el embrión de donde evolucionará la estrategia final de *aprender a lo largo de la vida*, Siendo ya Francia en la década de los setenta, la pionera en diseñar y ofertar un primer programa para personas mayores, en la Universidad de Toulouse (Moreno-Crespo & Cruz-Díaz, 2012).

Ya para el caso de nuestro país y ya dentro de las universidades españolas, valorar a las universidades catalanas como: la Universidad Rovira y Virgili, Lleida y Gerona, que desde la década de los 80 asumieron el nacimiento de las primeras PUMs, y donde ya llegando con el final de la década de los 90 se produce la verdadera explosión de variedad de estos programas universitarios, basados todos ellos en una metodología didáctica activa, participativa y socializadora.

Así ya para el caso específico del Programa de Mayores de la Universidad de Extremadura, y tal como se recoge en su página web institucional, su inicio se remonta a 1999 y ya actualmente repartido en nueve sedes en la comunidad de Extremadura, se puede extraer que han pasado un total de 38.000 alumnos, más de 240 profesores, 7 coordinadores y 45 técnicos, y dos directores, el cual ha conmemorado este año 2024 ya su 25º aniversario y donde el éxito regional ha sido y será imborrable.

Por otro lado, pero no menos importante, y asociada a dicha estrategia del *aprendizaje a lo largo de la vida* como estrategia promotora de calidad de vida, y ya centrándonos en el ámbito sanitario reseñar la indiscutible labor profesional médica de la Geriatria y Gerontología. Describir que son los años ochenta donde desde esta especialidad clínica se impulsará y reconocerá la dimensión educativa a la vejez, pero sobre todo como una formación integral y que vendrán propiciadas por el desarrollo de políticas gerontológicas con numerosos programas sociosanitarios, cultura y educación en su gran mayoría sobre salud o higiene que luego darán entrada a otros conocimientos de otros campos (Moreno-Crespo & Cruz-Díaz, 2012).

Por lo tanto, todas estas acertadas iniciativas descritas, desde su interdisciplinariedad y sinergia de diferentes campos institucionales, académicos y sociosanitario, sirvieron para generar y actualmente sirven de

garantía para continuar impulsando la consolidación de los Programas Universitarios para Mayores (PUMs).

## Propósito

El principal propósito que nos motivó a realizar este estudio tuvo como objetivo general:

Analizar en una muestra de alumnado en una Universidad de Mayores española el interés para su formación científica de contenidos básicos de: *hábitos de alimentación y nutrición saludable*.

Siendo los objetivos específicos:

- OE1: Analizar el Nivel de Interés *hábitos de alimentación y nutrición saludable*.
- OE2: Analizar los Contenidos de Interés *hábitos de alimentación y nutrición saludable*.

## Metodología

*Diseño y participantes:*

Se realizó un estudio de diseño: observacional, descriptivo. Bajo un enfoque de análisis mixto (Quan-Cual), mediante uso de estadística descriptiva y categorías cualitativas. El estudio se enmarca durante el curso académico 2023-2024, en el cual se realizó un programa de formación científica (Creswel, 2021).

La muestra de estudio fue seleccionada por conveniencia con un total de 24 participantes, alumnado perteneciente a la Universidad de Mayores de la Universidad de Extremadura (Sede: Campus de Badajoz. España), con una edad media de 69.7 ( $\pm 4,9$  años); siendo 14 (62.5%) de sexo femenino y 9 (37.5%) de sexo masculino. En cuanto a sus características antropométricas,

destacar que el valor medio del alumnado su condición antropométrica fue de Normopeso ( $24,7 \pm 5,2$ ) m2 de altura /kg de peso (Gil-Gregorio et al., 2012).

#### *Instrumentos de recogida de información:*

Para obtener las respuestas de los participantes del estudio, se diseñó y validó un cuestionario breve, denominado: *Valoración de sobre el Interés en el Aprendizaje a lo Largo de la Vida, de Alimentación y Nutrición Saludable*, por expertos universitarios en Educación para la Salud de la UEx. El cuestionario se realizaba de manera escrita, individualizada y anónima, siguiendo los principios éticos de la Declaración de Helsinki (González-Bermejo et al., 2020; World Medical Association, 2013).

Cada cuestionario consta de preguntas personales sobre edad, sexo, peso y altura, con el fin de realizar un análisis antropométrico. Además, se empleaba una escala de *Nivel de Interés sobre el Aprendizaje en Contenidos de Alimentación y Nutrición Saludable*, la cual tenía la posibilidad de elegir uno de los 5 diferentes *Niveles de Interés: Destacado, Bueno, Favorable, Desfavorable y Muy Desfavorable*. Así para la recogida de datos cuantitativos, sobre este *Nivel de Interés* se realizó conteo de Frecuencia relativa y % correspondiente a cada *Nivel de Interés*.

Por último, se añade una pregunta abierta, para su análisis cualitativo, sobre *Contenidos de Interés en Alimentación y Nutrición Saludable*, la cual, se dividía en 3 Dimensiones: *Mayor Interés, Menor Interés y Particular Interés*. Y el análisis cualitativo emergente ha permitido obtener una serie de Categorías cualitativas de dichos *Contenido de Interés*, durante el propio análisis de los datos.

Reseñar que dicho cuestionario sobre el *Interés en Alimentación y Nutrición Saludable*, fue completado por todos los participantes de manera presencial en el aula universitario, tras la sesión formativa, lo cual aumenta la fiabilidad de participación y respuesta frente a cuestionario de modalidad *on line*, los cuales aunque faciliten el aumento del tamaño de muestra, es obvio que presentan como gran hándicap el problema de disminución de fiabilidad expresada y por



lo tanto aumento del sesgo de selección y participación de la muestra, afectando a la calidad del estudio.

#### *Desarrollo del estudio:*

El estudio se desarrolló con los participantes en el aula universitario, alumnos de 5º Curso de la Universidad de los Mayores en la UEx de la Sede del Campus de Badajoz, durante el mes de mayo de 2024, como actividad dentro de una sesión de formación científica de: *Hábitos de Alimentación Saludable y Sostenible*, con duración de 60 minutos. Cuyos fundamentos didácticos de enseñanza fueron contenidos científicos básicos: a partir de las guías y manuales recogidas en las Recomendaciones Dietéticas Saludables y Sostenibles (2024) de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), Guía Alimentaria saludable para personas mayores (2021), publicado por la Fundación Española de Nutrición y la Junta de Andalucía. Guía de Alimentación Saludable para Atención Primaria y Colectivos Ciudadanos (2018) publicado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Y siempre con metodología de aprendizaje activa, participativa y socializadora. Por último, como evidencias de dicho aprendizaje destacar el valioso elevado nivel de motivación, participación y *feedback*, cuyo reflejo se vio plasmado completando en su totalidad, el mencionado cuestionario de: *Valoración de sobre el Interés en el Aprendizaje a lo Largo de la Vida, de Alimentación y Nutrición Saludable*.

442

#### *Instrumentos y análisis de datos:*

El análisis de los datos fue analizado de forma Mixta (Quan-Cual) mediante el uso de diferentes softwares. Para el análisis cualitativo, se ha empleado el software WebQDA<sup>®</sup> gracias a un sistema de categorías, mientras que para el análisis estadístico descriptivo se ha utilizado el software Jamovi<sup>®</sup> y Microsoft Excell 365<sup>®</sup>, a través de Promedios (X), Desviaciones Estándar (DE) y Porcentajes (%).

## Resultados

En primer lugar, se recogen las características antropométricas de la muestra de estudio del alumnado participante de la Universidad de Mayores de la UEx, de la Sede del Campus de Badajoz (Tabla 1). Como se puede observar, el Índice de Masa Corporal (IMC) del sexo femenino ( $22,6 \pm 4,6 \text{ kg/m}^2$ ) se encuentra en *Normopeso*, mientras que en el sexo masculino ( $28,1 \pm 4,4 \text{ kg/m}^2$ ) se encuentra en el *Sobrepeso*. Finalmente, de manera general, se aprecia una condición de *Normopeso* ( $24,7 \pm 5,2 \text{ kg/m}^2$ ).

**Tabla 1.** Características antropométricas del alumnado participante, de la Universidad de Mayores de la UEx, (n=24).

Características Antropométricas	Femenino		Masculino		Total	
	X	DE	X	DE	X	DE
<b>Peso (Kg)</b>	59,1	$\pm 12,1$	79,9	$\pm 17$	66,9	$\pm 17,2$
<b>Altura (m)</b>	1,6	$\pm 1$	1,7	$\pm 1$	1,6	$\pm 0,1$
<b>IMC (Kg/m<sup>2</sup>)</b>	22,6	$\pm 4,6$	28,1	$\pm 4,4$	24,7	$\pm 5,2$
<b>Condición antropométrica</b>	Normopeso		Sobrepeso		Normopeso	

Así ya en cuanto a los resultados obtenidos sobre el Interés que presenta el alumnado de la Universidad de Mayores de la UEx, en la Tabla 2 se aprecia los resultados relativos a la escala de *Nivel de Interés*.

**Tabla 2.** Nivel de Interés sobre el Aprendizaje en Contenidos de Alimentación y Nutrición Saludable, (n=24).

	Destacado	Bueno	Favorable	Desfavorable	Muy Desfavorable
<b>Mujeres (n=15)</b>	53%	33 %	7%	0%	0%
<b>Hombres (n=9)</b>	56 %	33 %	11 %	0%	0%
<b>Total (n=24)</b>	54%	33 %	8 %	0%	0%

Como se puede observar en la Tabla 2, más de la mitad (54%) de los participantes presentan un *Nivel de Interés: Destacado*, presentando mayor promedio el sexo masculino (56%) que el sexo femenino (53%). De manera similar, el sexo masculino presenta un mayor promedio en el Nivel de Interés: *Favorable*, con un 11%, mientras que el sexo femenino presenta un 7%.

Por otro lado, presentan el mismo promedio en ambos sexos en el *Nivel de Interés: Bueno* (con un 33%) y los niveles *Desfavorables* y *Muy Desfavorables* (con un 0%).

Así ya en lo que se refiere a los *Contenidos de Interés en Alimentación y Nutrición Saludable* que presenta el alumnado de la Universidad de Mayores, en la Tabla 3 aparece desglosadas las diferentes Dimensiones y Categorías de estudio, así como los porcentajes relativos según la variable sexo (femenino y masculino) y el total.

**Tabla 3.** Contenidos de Interés en Alimentación y Nutrición Saludable en alumnado de la Universidad de los Mayores de la UEx, (n=24).

Dimensión	Categoría	Alumnado Universidad de Mayores UEx		
		Femenino (n=15)	Masculino (n=9)	Total (n=24)
Mas Interesante	<i>Todos los relacionados con Alimentación y Nutrición Saludable</i>	46.67%	44.44%	45.83%
	<i>Consejos principalmente en Alimentación Saludable</i>	13.33%	11.11%	12.5%
	<i>Recomendaciones Dietéticas Saludables</i>	6.67%	11.11%	8.33%
	<i>Interpretar las características nutricionales en el Etiquetado de los alimentos</i>	6.67%		4.17%
	<i>Grupo de Alimentos de Carnes rojas</i>		11.11%	4.17%
	<i>Grupo de Alimentos de Legumbres</i>	6.67%		4.17%
	Menos Interesante	<i>Grupo de Alimentos de Verduras</i>	6.67%	
<i>Grupo de Alimentos de</i>			11.11%	4.17%

	<b>Lácteos y Derivados</b>		
	<b>Recomendaciones Dietéticas Saludables</b>	11.11%	4.17%
<b>Particular Interés</b>	<b>Grupo de Alimentos de Galletas y Mermeladas</b>	6.67%	4.17%
	<b>Dieta Vegana y Salud</b>	6.67%	4.17%
	<b>Grupo de Alimentos de Pescados y Carnes</b>	6.67%	4.17%
	<b>Ejercicio Físico</b>	6.67%	4.17%
	<b>Clasificación y características de los Alimentos</b>	6.67%	4.17%
	<b>Tendencias Alimentarias Actuales</b>	6.67%	4.17%

Como se puede observar, existen 3 Dimensiones (*Más interesantes*, *Menos interesantes* y *Particular interés*) y un total de 16 Categorías cualitativas de contenidos. La Categoría: *Todos los relacionados con alimentación y nutrición saludable* (perteneciente a la dimensión *Más interesante*) es la que mayor porcentaje de respuesta ha obtenido, en donde casi la mitad del alumnado (45.83%) se ha interesado por esta cuestión. En este caso, el sexo femenino presenta un porcentaje superior (46.67%) que el sexo masculino (44.44%).

Seguidamente, se encuentra la Categoría: *Consejos principalmente en Alimentación Saludable* (perteneciente a la dimensión *Más interesante*) con un 12.5%, siendo superior el porcentaje en el sexo femenino (13.33%) que en el sexo masculino (11.11%).

A continuación, se encuentra la Categoría: *Recomendaciones dietéticas saludables* (perteneciente a la dimensión *Más interesante*) con un 8.33%. En esta ocasión, es el sexo masculino que el presenta un porcentaje más elevado (11.11%) que el sexo femenino (6.67%).

Por último, el resto de las categorías presentan un 4.17%. Hay que destacar que, si atendemos a la variable sexo, el porcentaje de estas categorías provienen de la presencia de respuestas por parte de únicamente el sexo femenino, como ocurre con las Categorías: *Interpretar las características, Grupo de Alimentos de las Legumbres, Grupo de Alimentos de las Verduras, Grupo de Alimentos de Galletas y Mermelada, Dieta Vegana y Salud, Grupo de Alimentos de Pescados y Carnes, Ejercicio Físico, Clasificación y características de los Alimentos y Tendencias Alimentarias Actuales*; mientras que por parte del sexo masculino se encuentran las Categorías: *Grupo de Alimentos de Carnes Rojas, Grupo de Alimentos de Lácteos y Derivados y Recomendaciones Dietéticas Saludables*.

Como se puede apreciar, existe una mayor cantidad de Categorías que provienen de las respuestas producidas por el sexo femenino. Así mismo, se observa una diferencia de sexo en cuanto a las dimensiones de estudio, puesto que en la dimensión *Más interesante* presenta una mayor respuesta el sexo femenino, mientras que, en la dimensión *Menos interesante*, es superior en el sexo masculino. Por último, se destaca que en la dimensión *Particular interés*, todas las categorías pertenecen a las respuestas provenientes del alumnado de sexo femenino.

Hay que destacar que estos últimos resultados podrían servir como una posible evidencia, de que el alumnado femenino de esta muestra de estudio, dado su buena calidad nutricional como consecuencia de su condición de Normopeso, manifestará un alto interés en estos *hábitos de alimentación y nutrición saludable*.

## Discusión

El interés significativo en los *hábitos de nutrición y alimentación saludable* demostrado por esta muestra de alumnado de la Universidad de Mayores de la UEx, refleja un patrón consistente observado en investigaciones previas sobre educación para mayores. Según el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (INSERSO, 2024), la preocupación por la salud y el bienestar en todas las

personas mayores está creciendo, lo que se alinea con la creciente tendencia a adoptar un estilo de vida saludable para promover una vida más larga y satisfactoria. Este fenómeno es ya apoyado por estudios como los de Cubas de Basterrechea et al. (2020), que destacan la importancia de los hábitos alimenticios en la calidad de vida de los mayores.

Así la prevalencia de un alto interés por la nutrición, alimentación y salud entre los participantes puede estar influenciada por factores demográficos como el género y la edad. Estudios como los de Ganhão-Arranhado et al. (2018) y Arauco-Lozada et al. (2021) han mostrado que factores psicosociales y demográficos juegan un papel crucial en cómo los adultos mayores se acercan a esta Educación sobre Salud.

Así por lo descrito y como una posible evidencia de estos factores en esta muestra de estudio, reseñar referente al género femenino, y como posible consecuencia de su condición antropométrica de Normopeso y por lo tanto de una posible buena calidad nutricional, manifieste mayor *Nivel de Interés* (Albuquerque et al., 2019) de aprendizaje en estos: *hábitos de alimentación y nutrición saludable* (Gil-Gregorio et al., 2012).

La Guía Alimentaria Saludable para Personas Mayores (2021) subraya la necesidad de comunicar efectivamente las recomendaciones dietéticas actuales. Dicha necesidad está acorde con los resultados aquí expuestos, que sugieren una oportunidad para mejorar la educación nutricional y adaptarla a las necesidades y preferencias de las PM, asegurando que estas intervenciones educativas sean tanto formativas como motivadoras, una necesidad también destacada por Van der Pols-Vijlbrief et al. (2016).

Todas estas implicaciones sociales y educativas se apoyan en recientes evidencias científicas que subrayan la necesidad de incorporar sesiones de nutrición y salud de manera más prominente en los programas educativos para adultos mayores (Barboza & Acosta, 2020; Wanden-Berghe, 2022). Los resultados reflejan la importancia de adherirse a Recomendaciones Dietéticas Saludables y Sostenibles (2024) y se sugiere que tales programas podrían servir como modelo para políticas educativas que fomenten un enfoque proactivo hacia la salud preventiva, tal como se discute en la Guía de

Alimentación Saludable para Atención Primaria y Colectivos Ciudadanos (2018).

Así por último a este apartado y como acción formativa en Alfabetización Científica y Digital en Salud (Cubero et al. 2021; De la Hoz et al 2021) a modo de recursos educativos para la promoción de *hábitos de alimentación y nutrición saludable* en la población de mayores, se desglosan una serie de publicaciones del ámbito profesional científico y sanitario que recogen de forma rigurosa, accesible y útil, los fundamentos sobre las recomendaciones de alimentación y nutrición para dicha población de personas mayores:

- Recomendaciones Dietéticas Saludables y Sostenibles publicado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, perteneciente al Ministerio de Consumo, Derechos Sociales y Agenda 2030 [https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/RECOMENDACIONES\\_DIETETICAS.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/RECOMENDACIONES_DIETETICAS.pdf)
- Guía de Alimentación Saludable para Atención Primaria y Colectivos Ciudadanos publicado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) <https://www.fesnad.org/resources/files/dipticoSENC.pdf>
- Guía Alimentaria saludable para personas mayores (2021), publicado por la Fundación Española de Nutrición y la Junta de Andalucía <https://www.fen.org.es/storage/app/media/pdfPublicaciones/guia-alimentacion-mayores-pdf-1.pdf>
- Fichas Prácticas: Alimentación Saludable para Personas Mayores. <https://www.segg.es/media/descargas/Fichas%20practicass%20alimentacion.pdf>
- Guía de buena práctica clínica en Geriátrica: Alimentación, nutrición e hidratación en adultos y mayores (2015). [https://www.segg.es/media/descargas/Guia\\_ALIMENTACION\\_NUTRICION\\_E\\_HIDRATACION.pdf](https://www.segg.es/media/descargas/Guia_ALIMENTACION_NUTRICION_E_HIDRATACION.pdf)

- Alimentación y nutrición saludable en los mayores Mitos y Realidades, publicado por la Sociedad Española de Geriátría y Gerontología. <https://www.segg.es/media/descargas/GUÍA%20ALIMENTACIÓN%20Y%20NUTRICIÓN%20SALUDABLE.PDF>
- Guía de orientación nutricional para personas mayores (2011), publicado por el Servicio Madrileño de Salud de la Comunidad de Madrid. <https://www.madrid.org/bvirtual/BVCM009420.pdf>

## Conclusiones

Se demuestra un elevado interés en, este *aprendizaje a lo largo de vida*, de conocimientos en: *hábitos de alimentación y nutrición saludable*, y donde la condición antropométrica de Normopeso o Peso Saludable puede favorecer e impulsar, aún más, las acciones formativas y motivadoras sobre este aprendizaje científico en los mayores.

Por todo ello este estudio contribuye significativamente a la comprensión del interés en el *aprendizaje a lo largo de la vida* en temas de nutrición y salud entre adultos mayores, destacando la necesidad de intervenciones educativas más dirigidas y efectivas. Además de servir como evidencia para que profesionales de la educación y sociosanitarios resalten la importancia de apoyar y promover la educación continua en nutrición como medio para mejorar la salud y la calidad de vida en la vejez.

### Limitaciones:

Principalmente como hándicap a este estudio se debe exponer las características de la muestra (n) perteneciente a la población de estudio, siendo seleccionada por conveniencia. Así también referente a otra limitación, mencionar el tamaño de la misma, el cual, para futuras investigaciones, deberá ser aleatorizada y aumentada mediante muestreo probabilístico. Por último y no menos importante aclarar que sería muy recomendable elevar el número de estas sesiones presenciales formativas, por ello sirva esta publicación para reivindicar un aumento del número de sesiones de: *hábitos de alimentación y*



*nutrición saludable*, dentro de Programa de la Universidad de Mayores de la UEx.

#### *Futuras Investigaciones:*

En base a investigaciones como la realizada por Jung et al. (2017) que sugiere que las intervenciones bien diseñadas y continuadas tienen un impacto positivo en la salud y el bienestar de este grupo poblacional de mayores. Los autores proponen como futura investigación a partir de este estudio el diseño de un estudio longitudinal para investigar el impacto a largo plazo de la intervención con educación nutricional en estos adultos mayores, lo que podría proporcionar evidencia científica y sanitarias sobre cómo la educación continua afecta a la calidad de vida y la prevalencia de enfermedades crónicas.

#### *Agradecimientos:*

Los autores agradecen la financiación del proyecto del Plan Propio PID2020-115214RB-I00 financiado por MCIN/AEI/10.13039/50110001103. Y por último al Ministerio de Educación y Formación Profesional por la concesión de un contrato predoctoral (FPU20/04959).

### **Referencias Bibliográficas**

- Albuquerque Araújo, L. D., Álvarez, A. J., Palomo, I., & Bustamante, M. A. (2019). Determinantes de la satisfacción con la alimentación en adultos mayores chilenos. *Nutrición hospitalaria*, 36(4), 805-812
- Alimentación y nutrición saludable en los mayores Mitos y Realidades, publicado por la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. <https://www.segg.es/media/descargas/GUÍA%20ALIMENTACIÓN%20Y%20NUTRICIÓN%20SALUDABLE.PDF>
- Arauco Lozada, T., Garrido Carrasco, P., & Farran Codina, A. (2021). Impacto sobre el riesgo de malnutrición y depresión en un ensayo clínico con intervención educativa nutricional en adultos mayores no institucionalizados, receptores de un servicio de teleasistencia en la ciudad de Tarrasa (España). *Nutrición Hospitalaria*, 38(2), 260-266.

- Barboza, A. R., & Acosta, P. O. (2020). Conocimiento en nutrición, hábitos alimentarios y estado nutricional de adultos mayores en San Isidro del General, San José, Costa Rica 2019. *Revista Hispanoamericana de Ciencias de la Salud (RHCS)*, 6(3), 134-142.
- Cambrodón, G. (2015). Quality of the diet of the Spanish population over 80 years non-institutionalized. *Nutrición Hospitalaria*, 31(6), 2571-2577.
- Camina-Martín, M. A., de Mateo-Silleras, B., Malafarina, V., Lopez-Mongil, R., Nino-Martín, V., López-Trigo, J. A., ... & de Geriatria, E. (2016). Valoración del estado nutricional en Geriatria: declaración de consenso del Grupo de Nutrición de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 51(1), 52-57.
- Creswell, J. W. (2021). *A concise introduction to mixed methods research*. SAGE publications.
- Cubas de Basterrechea, G., González Antón, C. T., Vega-Hazas Pérez, C. D. L., Elio Pascual, I., & Muñoz Cacho, P. (2020). Adherencia a la guía de alimentación saludable de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) (2018) en personas mayores no institucionalizadas de Santander, España. *Nutrición Hospitalaria*, 37(5), 933-943.
- Cubero, J., Carvalho, J. L., Luengo, L. M., Casas, L. M., Sánchez, S., & Luengo, R. (2021). Formación para el manejo de publicaciones científicas y páginas web en el ámbito sociosanitario. *Educación Médica Superior*, 35(3).
- De la Hoz, A., Cubero, J., Melo, L., Durán-Vinagre, M. A., & Sánchez, S. (2021). Analysis of digital literacy in health through active university teaching. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6674.
- Entonado, F. B. (2002). Los mayores, nuevos alumnos de la universidad. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, (45), 89-105.
- Ganhão-Arranhado, S., Paúl, C., Ramalho, R., & Pereira, P. (2018). Food insecurity, weight and nutritional status among older adults attending senior centres in Lisbon. *Archives of gerontology and geriatrics*, 78, 81-88.
- Gil-Gregorio, P., Ramos-Cordero, P., & Álvarez-Hernández, J. (2012). *Alimentación y nutrición saludable en los mayores: mitos y realidades*. IM&C.

- González-Bermejo, D., Solano, M. D., Polache, J., Mulet, A., Barreda, D., Soler-Company, E. (2020). Los Comités de Ética Asistencial y los Comités de Ética de la Investigación en España: organización, regulación y funciones. *Rev. OFIL-ILAPHAR*.  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1699714X202000300206&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699714X202000300206&lng=es)
- Guía Alimentaria saludable para personas mayores (2021), publicado por la Fundación Española de Nutrición y la Junta de Andalucía.  
<https://www.fen.org.es/storage/app/media/pdfPublicaciones/guia-alimentacion-mayores-pdf-1.pdf>
- Guía de Alimentación Saludable para Atención Primaria y Colectivos Ciudadanos publicado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)  
<https://www.fesnad.org/resources/files/dipticoSENC.pdf>
- Guía de buena práctica clínica en Geriátrica: Alimentación, nutrición e hidratación en adultos y mayores (2015).  
[https://www.segg.es/media/descargas/Guia\\_ALIMENTACION\\_NUTRICION\\_E\\_HIDRATACION.pdf](https://www.segg.es/media/descargas/Guia_ALIMENTACION_NUTRICION_E_HIDRATACION.pdf)
- Guía de orientación nutricional para personas mayores (2011), publicado por el Servicio Madrileño de Salud de la Comunidad de Madrid.  
<https://www.madrid.org/bvirtual/BVCM009420.pdf>
- Instituto de Mayores y Servicios Sociales (INSERMO). (3 de junio de 2024). *Los Mayores a un clic*. <https://imserso.es/espacio-mayores/estadisticas/mayores-un-clic>
- Jung, S. E., Bishop, A. J., Kim, M., Hermann, J., Kim, G., & Lawrence, J. (2017). Nutritional status of rural older adults is linked to physical and emotional health. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 117(6), 851-858.
- Lucena, M. A. H., Montoro, M. Á., & García, A. M. R. (2017). Estudio sobre la formación en TICs en los centros de día de personas mayores de Andalucía: análisis desde la perspectiva de género. *Etic@net. Revista científica electrónica de Educación y Comunicación en la Sociedad del Conocimiento*, 17(1), 76-90.
- Luis-Pérez, C., Hernández-Ruiz, Á., Merino-López, C., & Niño-Martín, V. (2021). Factores de riesgo asociados a desnutrición en personas

- mayores que viven en la comunidad: Una revisión rápida. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 56(3), 166-176.
- Moreno-Crespo, P., & Cruz-Díaz, M. R. (2012). Promoción de la calidad de vida a través de los programas socioeducativos para mayores: Universidad y mayores. En D. Cobos; A. Jaén, E. López, A. H. Marín, L. M (Cords.), *INNOVAGOGÍA 2012*, 1522-1533.
- Recomendaciones Dietéticas Saludables y Sostenibles publicado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, perteneciente al Ministerio de Consumo, Derechos Sociales y Agenda 2030 [https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/RECOMENDACIONES\\_DIETETICAS.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/RECOMENDACIONES_DIETETICAS.pdf)
- Universidad de los Mayores en la Universidad de Extremadura. (5 de julio de 2024). *Universidad de Mayores de Extremadura*. <https://www.unex.es/estudiar-en-la-uex/otras-propuestas-formativas/mayores>
- Van der Pols-Vijlbrief, R., Wijnhoven, H. A., Molenaar, H., & Visser, M. (2016). Factors associated with (risk of) undernutrition in community-dwelling older adults receiving home care: a cross-sectional study in the Netherlands. *Public health nutrition*, 19(12), 2278-2289.
- Vásquez, J. X. T., Manchay, R. J. D., Montenegro, J. M. N., Risco-Vélez, D., & Vallejos, M. F. C. (2022). Adaptación a nuevos hábitos alimentarios en el adulto mayor diabético y participación familiar. *Revista Científica de Psicología Eureka*, 19(1), 156-170
- Wanden-Berghe, C. (2022). Evaluación nutricional en mayores. *Hospital a Domicilio*, 6(3), 121-134.
- World Medical Association. (2013). *World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects*. JAMA 310(20):2191–2194. <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/1760318>