



# Dieta cotidiana en adultos mayores beneficiarios de programas sociales del medio rural veracruzano

Daily diet in Greater Adults beneficiaries of Public Support Programs of veracruzano rural county

Catalina Cervantes Ortega<sup>1</sup>, Marcela Rosas Nexticapa<sup>1</sup>,  
Nieves Gómez Lozada<sup>1</sup>, Idalia Illescas Nájera<sup>2</sup>

## RESUMEN

Los hábitos alimentarios inadecuados, son riesgo importante de morbilidad e incluso de mortalidad si se realizan de forma habitual y prolongada, pues impactan directamente en el estado nutricional y contribuyen a mayor predisposición para enfermedades infecciosas y crónicas; lo que asociado con el envejecimiento y la coexistencia de sus patologías prevalentes, puede determinar y acentuar cambios en la ingesta dietética de los ancianos, incrementando el riesgo de alteraciones nutricionales que disminuyen la calidad de vida. En México, el objetivo de los Programas Sociales de atención a los ancianos como “Atención a los Adultos Mayores” y “Atención a los Adultos Mayores de 70 años y más en zonas rurales”, es superar las condiciones de pobreza alimentaria y acceder a mejores condiciones de vida. **OBJETIVO:** Analizar las características del consumo alimentario en la dieta cotidiana de adultos mayores beneficiarios de programas sociales, en Naranjillo, La Mesa del Espinal y Tenampa del Municipio de Naolinco, Veracruz, México. **METODOLOGÍA:** Estudio de corte cuantitativo-transversal y cualitativo-explicativo. **MATERIALES:** Equipo antropométrico y Cuestionarios: Recordatorio alimentario de 24 horas, Frecuencia de consumo, Estilos de vida, MUST. **RESULTADOS:** Los beneficiarios utilizan los apoyos en medicamentos, alimentos y vestido. La dieta cotidiana básica consiste en frijoles, tortillas, café, pan dulce, salsas y leche. **CONCLUSIONES:** a) la conducta alimentaria en esta edad, es difícil modificarla por factores como

## ABSTRACT

Inadequate nourishing habits, are important risk of morbidity, even of mortality if they are made habitual and long time, because they hit directly in nutritious state and contribute to greater predisposition for infectious and chronic diseases; what associated with aging and coexistence of its prevalence pathologies, it can determine and accentuate changes in dietetic ingestion of old ones, increasing the risk of nutritional alterations that diminish the quality of life. In Mexico, the objective of Social Programs on attention to old like “Attention to Greater Adults” and “Attention to Greater Adults be 70 years old and more in countryside”, are to surpass conditions of nourishing poverty and acceding to better life conditions. **OBJECTIVE:** To analyze characteristics of nourishing consumption in daily diet of greater adults beneficiaries of social programs, in Naranjillo, La Mesa del Espinal and Tenampa, Naolinco Municipality, Veracruz, Mexico. **METHODOLOGY:** Study quantitative-sectional and qualitative-explanatory cut. **MATERIALS:** Anthropometrics equipment and questionnaires: Feeding daily reminder (24 hours); consumption frequency, life styles, MUST. **RESULTS:** Beneficiaries use supports in medicines, foods and clothing. Basic daily diet consists on beans, tortillas, coffee, sweet bread, sauces and milk. **CONCLUSIONS:** a) nourishing conduct in age, to modify it's difficult by factors like culture and tradition that influences in daily diet, b) social programs on attention to greater adults of countryside are not designed according to

<sup>1</sup>Facultad de Nutrición Campus Xalapa

<sup>2</sup>Facultad de Nutrición y Medicina Campus Xalapa  
Universidad Veracruzana

## Correspondencia:

MASS. Catalina Cervantes Ortega, Facultad de Nutrición Campus Xalapa, Médicos y Odontólogos S/N., U. Del Bosque, Xalapa, Ver., tel. y fax (228) 8 15 34 21, correo electrónico: cervantes\_caty@yahoo.com.mx

la cultura y la tradición e influye en la dieta cotidiana, b) Los programas sociales de atención a ancianos de zonas rurales, no están diseñados de acuerdo a necesidades sentidas de esta población.

**Palabras Clave:** Adultos mayores, dieta cotidiana, programas sociales

population felt necessities.

**Key words:** Greater adults, daily diet, public support programs.

## INTRODUCCIÓN

El panorama alimentario y nutricional de México es complicado, en particular por la situación epidemiológica en que se encuentra el país, caracterizada por la persistencia de antiguos problemas de nutrición y salud ligados a la pobreza. Durante los últimos años, se han modificado de manera sustancial los hábitos alimentarios en las poblaciones. Las tendencias al cambio en la alimentación, se han dado por igual en el medio rural y el urbano, aunque están mucho más marcadas en este último, presentándose invariablemente en los diversos grupos de edad, tal es el caso de los adultos mayores que también se ven influenciados por la modernidad.

Las estadísticas demográficas, señalan que año con año el número de ancianos se incrementa cada vez más, por lo tanto, también aumentan las necesidades básicas y prioritarias para éste grupo de edad. El Estado de Veracruz, ocupa el tercer lugar en población envejecida en nuestro país, después de Chiapas y el Estado de México, ya que cuenta aproximadamente con 600 mil personas mayores de 60 años. Además, ocupa el segundo lugar en población rural con 4 de cada 10 veracruzanos en localidades con menos de 2,500 habitantes y el primer lugar con 122, 355 (11.4% de la nacional) adultos mayores de 70 años, en donde el 1% de esta población, cuenta con edades de 100 años o más.<sup>1</sup>

El interés de valorar la ingesta dietética en población anciana, se fundamenta en que es uno de los grupos de mayor riesgo para presentar problemas nutricionales, tanto por el propio proceso de envejecimiento que causa una menor capacidad de regulación en la ingesta de alimentos, como por otros factores asociados a él. Los cambios físicos, psíquicos, sociales y económicos, además de la coexistencia de patologías muy prevalentes en este grupo poblacional, pueden determinar modificaciones desfavorables en la ingesta dietética, causando el riesgo de alteraciones nutricionales importantes.

A medida que se observa la dinámica socioeconómica en las poblaciones rurales, se comprueba que, tanto la cultura familiar y sus manifestaciones de arraigo hacia la tierra con sus cultivos tradicionales, como la realidad de la situación del mercado laboral y de comercialización de los productos agrícolas,

base de la subsistencia de los pobladores rurales en Veracruz, incrementan las condiciones de desventaja y dependencia de grupos poblacionales vulnerables y limitan el avance hacia la seguridad alimentaria y el desarrollo humano, como en el caso de los adultos mayores<sup>2</sup>.

Programas Sociales como *Oportunidades* de la Secretaría de Desarrollo Social del Gobierno Federal, buscan contribuir con los programas específicos, “Atención a los Adultos Mayores” y “Atención a los Adultos Mayores de 70 años y más en zonas rurales”, a que esta población supere las condiciones de pobreza alimentaria en que se encuentra y acceda a mejores condiciones de vida<sup>3</sup>. Paralelamente, también el gobierno veracruzano implementó la *Pensión alimenticia del Gobierno del estado de Veracruz para adultos mayores de 70 años y más*, que consiste en apoyo económico de por vida, con el fin de que los ancianos en condiciones ya sea de pobreza, abandono o sin seguridad social, mejoren y alcancen su calidad de vida, por lo que se observa, que los gobiernos consideran prioritaria la alimentación y el estado de nutrición de los ancianos para prevenir problemáticas que impacten a nivel social y económico, dado el incremento demográfico de este grupo poblacional.

En base a lo planteado anteriormente, se llevó a cabo este estudio con el objeto de analizar el impacto en la dieta cotidiana de los adultos mayores beneficiarios de Programas Sociales en las localidades rurales de Tenampa, La Mesa del Espinal y Naranjillo, del Municipio de Naolinco, Veracruz.

## MATERIAL Y MÉTODO

La investigación esta basada en la metodología cuali-cuantitativa, significa que los investigadores cualitativos estudian la realidad en su contexto natural, esto es tal y como sucede, intentando sacar el sentido de, o interpretar los fenómenos de acuerdo con los significados que tienen para las personas implicadas.

Para realizar el trabajo, se utilizaron materiales como la encuesta, entrevista, observación directa, información documental y la recopilación de información bibliográfica, junto con la experiencia personal, las cuales describen la

rutina, las situaciones problemáticas y los significados en la vida de las personas. La etnografía, la observación, el análisis y la interpretación se dan de manera simultánea, es decir, se observa, se generan nuevas preguntas de investigación, se realizan análisis, se confronta (teoría contra lo documentado empíricamente), se reinterpreta y así se va construyendo el sentido de la indagación y de los conceptos con los que se inició. No hay que esperar la recopilación final de “datos” para iniciar los primeros niveles de análisis, sino que este proceso de recopilación y análisis simultáneo, permite lo que se ha denominado “regresos a la información”, los cuales van ampliando la posibilidad de comprensión de las interacciones que se generan, en un contexto específico.<sup>4</sup>

La estrategia metodológica del trabajo fue el Grupo Operativo Gestor Multidisciplinario (GOGM), dado las características de sus integrantes, el cual se origina a partir de las particularidades del Grupo Operativo Gestor de Pichón Rivieré y de la Multidisciplinariedad, ya que el estudio de la vejez hasta estos momentos, se ha abordado desde diferentes disciplinas sin que se haya propuesto estudiarla y atenderla tal como se requiere, considerado como un problema multidimensional que avanza y rebasa las posibilidades para la atención social, porque las necesidades de nuestra población envejecida demandan de la atención y la concientización de profesionales congruentes con nuestra realidad social.<sup>5</sup>

El área de este estudio comprende los lugares de Naranjillo, La Mesa del Espinal y Tenampa, pertenecientes al municipio de Naolinco que se encuentra en la zona montañosa denominada Región Capital o también Región Central del estado de Veracruz. Estas localidades, fueron elegidas por compartir una vasta región rural con similares condiciones socioeconómicas, cercanía geográfica y particularmente por la considerable presencia de población adulta mayor que habita en la zona. La mayoría de los adultos mayores de estas comunidades, son campesinos y pequeños productores de café y caña de azúcar, las mujeres se dedican principalmente a las labores del hogar y al cuidado de sus descendientes. En cuanto a su escolaridad, en su mayoría es alfabeta, algunos de ellos cuentan con servicios de salud por ser productores de caña y principalmente los que se dedican a la producción del café, carecen de prestaciones.

En estas tres comunidades existe un total de 111 adultos mayores, la muestra se determinó aleatoriamente en base a la información demográfica y estadística que proporcionó el INEGI<sup>6</sup>, el Diagnóstico de Salud de la Jurisdicción Sanitaria No. 5<sup>6</sup> y al padrón de beneficiarios de los programas sociales gubernamentales que se encuentran registrados en la cabecera municipal. La distribución quedó conformada de la siguiente manera; en la localidad de Tenampa de 36 adultos mayores únicamente 3 (100% encuestados) son beneficiarios,

en Naranjillo de un total de 27, solo son 6 (100% encuestados) y en la Mesa del Espinal de 48 adultos mayores, 11 son los beneficiarios de los cuáles se pudo evaluar a 9 (81% encuestado). En total la muestra se conformó por 18 adultos mayores de las tres poblaciones. Cabe señalar que en algunos casos por sus actividades agrícolas se dificultó entrevistarlos, a consecuencia del horario y las distancias, factores determinantes para su inclusión en la muestra principalmente a los mayores del género masculino.

Para la obtención de la información, se planificaron dos momentos para la entrevista ya que se aplicaron dos cuestionarios, una encuesta y se realizaron mediciones antropométricas. En el primer momento con la presentación del encuestador, se procedió a la obtención de los datos generales del entrevistado y se aplicaron los cuestionarios:

- *Frecuencia de consumo*, que es una técnica sencilla y rápida en el análisis de la dieta. Permite tener mayor representatividad de la ingesta y los patrones de alimentación de las personas a entrevistar. Facilita una información cualitativa del consumo de alimentos.

- *Recordatorio de 24 horas*, que consiste en una entrevista realizada por un encuestador entrenado con la finalidad de recordar y anotar los alimentos y bebidas consumidos bien en las últimas 24 horas (record de un mes, dos días laborables y uno festivo). El cuestionario consta de renglones donde se anotan cada uno de los alimentos y/o preparaciones consumidas y de columnas donde se registran las características y cantidades de los alimentos, así como de las preparaciones. Esta información, es necesaria para valorar adecuada y cuantitativamente el consumo calórico y de nutrimentos de la persona entrevistada. En el segundo momento, se determinó el estado nutricional, para lo cual se realizó la evaluación antropométrica que se obtuvo mediante la aplicación de: a) *estadiómetro*, instrumento utilizado para registrar la talla de los adultos; b) *báscula de piso*, para medir el peso y c) *cinta métrica*, para la obtención de circunferencias media, braquial y de pantorrilla. Para la valoración del estado nutricional, se aplicó un instrumento ya validado y utilizado específicamente para población anciana, el Malnutrition Universal Screening Tool (MUST) o Instrumento de Evaluación Universal para la Malnutrición, desarrollado por un grupo de asesores de la Asociación Británica de Dietética,<sup>7</sup> que es un método de cribado del riesgo de malnutrición, muy rápida y simple y que consta solo de dos apartados con valores o puntajes constantes.

Posteriormente, se aplicó la encuesta diseñada especialmente para esta investigación, con el fin de obtener los datos sobre su condición de beneficiarios de los programas de apoyo gubernamentales para adultos mayores y conocer las características de este recurso y el uso que le otorgan, así como

para conocer la opinión personal que tienen sobre los mismos. La encuesta consta de 35 preguntas, distribuidas en 4 apartados:

- Datos generales del adulto mayor
- Aspectos de salud y enfermedad
- Lo relacionado con los estilos de vida en los adultos mayores
- Aspectos generales de su alimentación y nutrición.

## RESULTADOS

El estado de salud y nutrición de los adultos mayores de las poblaciones de Naranjillo, Tenampa y La Mesa del Espinal, va de la mano con la tradición cultural, las condiciones socioeconómicas y políticas que no han permitido instaurar medidas suficientes para cubrir las necesidades de ésta población. En su mayoría, los viejos de estas comunidades no cuentan con servicios de salud, tampoco con pensiones y no tienen acceso a mecanismos institucionales para satisfacer sus necesidades. Además, algunos ya no están en posibilidades de trabajar por su edad o por el padecimiento de una enfermedad crónica, esto hace que tengan la necesidad de depender de algún familiar cercano o de vecinos, por lo que se observó que en estas localidades las redes sociales y familiares ocupan un lugar importante, pues facilitan la convivencia del adulto mayor con su contexto. Sin embargo, algunos de ellos se encuentran viviendo solos, sin ningún apoyo de servicios de salud o económico y sobreviven precisamente por las redes sociales que aún existen en el medio rural veracruzano.

Por estas razones, los programas de atención a los adultos mayores en zonas rurales, buscan contribuir a que los adultos mayores, logren superar las condiciones de pobreza alimentaria en que se encuentran y accedan a mejores condiciones de vida, pero la cobertura que manejan estos programas no es suficiente para atender a estos grupos que han estado desprotegidos desde hace ya algunos años, además el apoyo económico que reciben de estos programas, no les garantiza tener un estado de nutrición óptima, ya que sus necesidades son mayores, a nivel de vivienda, vestido y principalmente porque muchos de ellos han vivido desde su infancia, carencias que con los años son más acentuadas y ya han dejado huella.

Otra de las observaciones hacia los programas, es que no cuentan con personal preparado para orientar a los beneficiarios sobre la alimentación adecuada para su edad y padecimiento, ya que se encontraron casos de ancianos con enfermedades crónicas degenerativas sin control alimentario y nutricio.

Es importante señalar que las necesidades mediatas de los adultos mayores muchas de las veces, están en la obtención de otro tipo de bienes y no en su alimentación, por no ser su

prioridad, a pesar de que en las entrevistas realizadas mencionan que aprecian la importancia de tener una buena alimentación y adecuada para su edad, por lo que para la orientación alimentaria es necesario conocer sus condiciones y estilos de vida, así como sus preferencias tradicionales y culturales.

También estuvieron de acuerdo en que se deben evaluar y diagnosticar su estado de salud y nutricio de forma sencilla y segura para recibir las atenciones pertinentes en su lugar de origen, ellos mencionaron que trasladarse a un hospital para diagnosticar su estado nutricional es muy difícil por falta de recursos o por su incapacidad para asistir a la consulta, que solo lo han hecho en caso de una enfermedad grave.

Por tal motivo, es necesario aplicar herramientas en las áreas rurales como los cuestionarios y entrevistas, que ayuden a estos programas de apoyo social para que conozcan el estado nutricional de sus beneficiarios y medir el impacto que están teniendo en la población anciana.

Para fines de este estudio, se utilizaron en conjunto el MUST, el recordatorio de 24 hrs, y el cuestionario de frecuencia de consumo como complemento para la evaluación, ya que nos ayudaron a diagnosticar el riesgo de desnutrición y a obtener la información detallada de los alimentos y bebidas consumidos el día anterior, así como para el cálculo y análisis de la dieta, lo que permite tener mayor representatividad de la ingesta y los patrones de alimentación de las personas. Estas encuestas, fueron elegidas por su confiabilidad y sencillez, así como por la rapidez y el poco tiempo necesario para ser aplicadas, pues aportan mejor información tanto a nivel poblacional como en lo individual, de una forma sencilla, segura y eficaz, sin una gran inversión tanto de recursos humanos, económicos, como materiales.

Los adultos mayores de estas poblaciones, pertenecen al sector primario de la producción agrícola, por lo que su alimentación se basa en vegetales originarios de la zona y que cosechan ellos mismos, además de animales domésticos y los productos derivados. Dentro de estos alimentos podemos mencionar al maíz, frijol, erizo, chile, plátano, quelite, pápalo, quelite, verdolaga, flor de calabaza, calabaza, elote, ejote, café, caña, naranja, mandarina, limón, lima, higo, mango, pomarrosa, capulín, guindas, papaya, jinicuil, huevo, leche de vaca, leche de cabra, derivados como quesos, crema y mantequilla, carne de res, cerdo y pollo. Sin embargo, a pesar de la disponibilidad tan amplia de alimentos y la gastronomía de la región, la mayoría de la población no consume una dieta variada.

En Naranjillo y Tenampa, todos los adultos mayores encuestados consideran importante su alimentación y en la Mesa del Espinal solo un 66.6%, piensa que no, ya que de todos modos no les alcanza el apoyo económico que les brindan los programas sociales para que su dieta sea variada. Los líquidos

que más consumen en estas comunidades son el agua simple y el café solo, ya que toman entre uno y dos litros al día. Los viejos no relacionan a la alimentación con calidad de vida, pero sí mencionan que una buena alimentación les ayudaría a sentirse mejor.

En las tres comunidades, más del 50% de los adultos mayores encuestados ocupan un promedio de 200 pesos semanales para alimentarse junto con su familia y el resto, gasta 400 pesos semanales, esto se debe a que sus familias son grandes, es decir, viven con sus hijos y nietos.

Del apoyo social que reciben, gastan entre 300 a 500 pesos para invertirlos en comida. En general los ancianos creen que los programas de apoyo social son utilizados con fines electorales, pues las entregas de los apoyos han coincidido en varias ocasiones con fechas de actividades políticas como, las elecciones tanto de presidentes municipales como las estatales y federales, además temen que en poco tiempo se les retiren, ya que los que se encargan de inscribir a los beneficiarios, no han tomado en cuenta a todos los adultos mayores que viven en estas comunidades y no saben bajo qué criterios hacen la selección.

En los adultos mayores de Naranjillo, el recordatorio de 24 horas, arrojó los resultados siguientes: consumen entre 1215 kcal a 1650 kcal diariamente, con un cálculo semanal en promedio de 13 504 kcal. Los alimentos que más consumen son el café con leche, frijoles hervidos, tortillas en abundancia y poco pan dulce y el gasto promedio por persona para alimentación semanal se estimó en 87 pesos. En la evaluación de la MUST, encontramos en esta localidad que más del 60% de los adultos mayores presenta bajo riesgo de desnutrición, pero también hay un 16.6% de los viejos que tienen entre medio y elevado riesgo de desnutrición porque están muy bajos de su peso ideal, además que no consumen sus requerimientos diarios necesarios.

En el recordatorio de 24 horas realizado a los adultos mayores de la Mesa del Espinal, se obtuvo como resultado que consumen un promedio de 905 calorías diarias, muy por debajo de lo recomendado, lo que se atribuye a que durante el día realizan una comida y en el desayuno y cena consumen solamente, café solo y pan dulce. Solo en uno de los encuestados se evaluó un consumo de casi 5000 kcal en un día, ya que refirió un alto consumo de tortillas, además de que al tomar café siempre lo acompaña con varias piezas de pan dulce, y otros alimentos con grasa, por lo que aumenta la ingesta calórica. Los adultos mayores encuestados gastan en alimentos un promedio de 90 pesos, y en cuanto a su consumo nutrimental, un promedio de 11 204 kcal semanalmente. El resultado de la aplicación de la MUST es que el 88.8% presenta bajo riesgo de desnutrición, mientras que un 11.1% presentó elevado riesgo por encontrarse debajo de su peso ideal, además de que no consumen sus

requerimientos diarios necesarios.

Para los adultos mayores de Tenampa, el recordatorio de 24 horas, arrojó como resultado, que consumen de 775 kcal a 1297 kcal diarias y semanalmente un promedio de 12 574.7 kcal. Los alimentos más consumidos en esta localidad son el café con leche, frijoles hervidos, grandes cantidades de tortillas y galletas marías o de animalitos. En la medición para la frecuencia de consumo realizada a los mismos adultos mayores, encontramos que a nivel individual gastan un promedio de 75 pesos semanales para alimentarse. Con la aplicación de la MUST en el 100% de los evaluados, se encontró bajo riesgo de desnutrición.

En las tres localidades, la dieta diaria de los adultos mayores esta basada principalmente en leguminosas, como son las preparaciones de frijoles hervidos o refritos con manteca de cerdo; cereales como el maíz, elaborado en forma de tortillas, tamales, atoles y el trigo preparado en sopas de pastas, pan, galletas y el arroz guisado. El consumo de café ocupa un lugar predominante en la dieta diaria, por ser un cultivo característico de la región al igual que la caña de azúcar, por lo que la preparación más frecuente es café de olla con azúcar. Es muy bajo el consumo del grupo de frutas y verduras en las tres comunidades, al igual que para el grupo de las carnes. También se pudo observar que, en las tres comunidades los adultos mayores no consumen frituras, tampoco otro tipo de alimentos como los enlatados y embotellados.

## CONCLUSIONES

Las características de la transición demográfica en nuestro país con notable incremento en la población adulta mayor, nos obliga a interesarnos en conocer las problemáticas que surgen y afectan a este grupo. Por ser las zonas rurales en donde vive el mayor número de los adultos mayores del estado de Veracruz, se consideró importante conocer las características de la dieta cotidiana de los ancianos, como un factor preponderante para su estado de salud, aunado a que los programas sociales como *"Atención a los Adultos Mayores"* y *"Atención a los Adultos Mayores de 70 años y más en zonas rurales"*, se considera que están diseñados sin tomar en cuenta las necesidades reales de los adultos mayores, principalmente los que habitan en estas zonas. Por tal motivo, esta investigación trata de proporcionar datos que permitan diseñar nuevas opciones y alternativas para futuros programas de apoyo social.

Es importante resaltar que la conducta alimentaria en esta edad, es difícil de modificar por diferentes factores como las costumbres y la cultura, las cuales se encuentran arraigadas, principalmente los hábitos colectivos que encierran sabiduría acumulada en forma gradual a través de los siglos y que a menudo resulta indescifrable a los ojos de los observadores



externos y a veces hasta para los propios miembros del grupo. Entre estas costumbres está, el valor cultural de los alimentos, que en parte es convencional y por ellos se caracteriza a un grupo humano de otro, los valores y prácticas alimentarias, el sabor, los ingredientes, el color y los estilos culinarios, son parte de nuestras tradiciones y costumbres transmitidas de generación en generación.

La pobreza y la poca disponibilidad de recursos, el aislamiento, malos hábitos alimentarios y enfermedades crónicas degenerativas a tempranas edades, complican el consumo de alimentos y por consiguiente el estado nutricional en la etapa de la vejez.

Puesto que el valor calórico de la dieta diaria se conforma por la sumatoria de las calorías que proporcionan los diferentes alimentos ingeridos durante el día, éste puede variar si se disminuye o incrementa el consumo de algunos alimentos. Tal es el caso con los ricos en hidratos de carbono como el pan dulce, las tortillas, los frijoles y las pastas, frutas y hortalizas o con los que contienen principalmente grasas y proteínas como los aceites, mantecas y productos de origen animal como lácteos, carnes y pescados.

Las características encontradas en la dieta cotidiana de los adultos mayores estudiados, demuestra el no cumplimiento de una dieta adecuada para esta etapa de la vida, ya que carece de alguno o varios requisitos necesarios como en variedad e inocuidad en alimentos; suficiente, adecuada y en equilibrio nutrimental, lo cual implica factores de riesgo nutricional y de salud. Por lo que, con el apoyo que reciben los beneficiarios de los programas sociales y una adecuada orientación, las expectativas son hacia la modificación positiva de la dieta cotidiana, que al contar con información sobre la alimentación para su etapa de vida y mejorar en su economía, podrían acceder a otro tipo de alimentos que le darían variedad e incremento en el valor nutrimental a su dieta diaria.

Por último, se observó que en las tres localidades estudiadas, los programas no incluyen a la mayoría de los adultos mayores que habitan en estas localidades, estos no saben bajo qué criterio son incluidos o excluidos de estos beneficios. Los ancianos mencionan que el apoyo económico que reciben, es para comprar alimentos pero que, en primer lugar el monto económico no es suficiente para satisfacer sus necesidades alimenticias, porque por falta de seguridad social, tienen que comprar sus medicamentos que para ellos son caros y prefieren comprar con ese dinero sus medicinas, vestido o para bienes comunes de la familia.

Además, ser beneficiario de los programas de apoyo, no es garantía de adecuado consumo alimentario o estado de salud óptimo, por lo que se considera necesario que diversos profesionales, se involucren en la planificación, desarrollo,

supervisión y control de estos programas, donde principalmente especialistas de la nutrición reforzarían los esfuerzos para motivar la concientización de las necesidades alimenticias en esta etapa de la vida.

Para el éxito de esta indagación, debemos tomar en cuenta lo importante que fue la participación comunitaria de los adultos mayores, pues ésta se da a partir del conocimiento y aceptación de sus problemáticas de salud, económicas o socioculturales, lo que se convierte en una alternativa de solución a partir de un abordaje práctico por parte de los investigadores a las comunidades, en la búsqueda conjunta de corregir propuestas poco positivas para este grupo, las cuales no son del todo eficaces. Este tipo de estudio multidisciplinario, se propone como alternativa para facilitar el trabajo de investigadores interesados y relacionados con las problemáticas que viven nuestros viejos en las áreas rurales veracruzanas.

## DISCUSIÓN

La aplicación de encuestas reconocidas y validadas, así como los cuestionarios diseñados especialmente para esta investigación, dieron como resultado que la población adulta mayor veracruzana de la zona rural estudiada, presenta un riesgo latente de desnutrición y malnutrición. A pesar de ser beneficiarios del programa de desarrollo humano Oportunidades, se observó durante las visitas domiciliarias y la información recopilada, que éste no alcanza uno de sus objetivos principales, que es superar las condiciones de pobreza alimentaria y acceder a mejores condiciones de vida.

Los recursos económicos que estos programas otorgan a los beneficiarios, desafortunadamente no son empleados para lo que fueron designados, ya sea por falta de orientación profesional o por necesidades personales, los ancianos mencionaron que es utilizado para cubrir necesidades que se les van presentando día a día, entre éstas está la compra de medicamentos, pago de deudas personales o familiares, los servicios de la casa o para ayudar a sus hijos y nietos, pues en muchos de los casos en lo último que invierten este dinero es en su alimentación personal, ya que en su mayoría viven inmersos en una familia extensa y este apoyo lo comparten con todos ellos.

Sin embargo, sí refieren que hay alimentos que comenzaron a consumir a raíz de que reciben la ayuda, tal es el caso de la carne de res, y el pan dulce y los productos lácteos con mayor frecuencia. Esto no significa que el consumo de estos alimentos sea diariamente, sino que lo hacen el día que reciben el pago, una o dos veces a la semana y además mencionaron que aún siendo beneficiarios, ellos siguen trabajando en sus fincas o buscan ayuda directa de sus familiares o de algunos otros viejos,

sucede que al no tener familiares que vivan cerca de ellos, o tienen que pedir ayuda a los vecinos, situación que se presenta incómoda y esto los hace sentirse como una carga.

Una de las causas por las que el programa no cumple este objetivo, es por la falta de interés de las autoridades en orientar a los beneficiarios, para optimizar los recursos otorgados y que lleguen en el momento oportuno, ya que en este monto muchas de las veces se entrega en fechas atrasadas y también hay casos en que son dados de baja, sin ningún aviso previo. También se requiere que los beneficios lleguen por igual a todos los adultos mayores que justifiquen que necesitan el apoyo, que no se discrimine a ninguno de ellos.

Se pudo comprobar, que el ser beneficiario de los programas sociales, “Atención a los Adultos Mayores” y “Atención a los Adultos Mayores de 70 años y más en zonas rurales”, no es garantía para un estado de salud óptimo; sin embargo para ellos, el recibir este tipo de apoyo es muy grato, ya que esto hace que se sientan tomados en cuenta por la sociedad, las autoridades locales y los gobiernos estatal y federal.

## BIBLIOGRAFIA

1. Plan Veracruzano de Desarrollo 2005-2010. Capítulo VIII: Combate a la pobreza y atención a grupos más vulnerables. Gobierno del Estado de Veracruz, 2007.
2. Cervantes, C. “Calidad de vida en adultos mayores de contextos rurales veracruzanos” Tesis para obtener el grado de Doctor en Gobierno y Administración Pública. Universidad Escuela Libre de Ciencias Políticas y Administración Pública de Oriente, A.C. Xalapa, Ver., México. 2008.
3. Programa “Atención a los Adultos Mayores” y “Atención a los Adultos Mayores de 70 años y más en zonas rurales”, Secretaría de Desarrollo Social, (SEDESOL), 2007.
4. Illescas, I., Ruiz, S. y Alicia, M, “Concepción Metodológica para el estudio de la participación”. *Enseñanza e investigación en Psicología*. CNEIP. Num. 2. Julio-diciembre. Vol. 9, Xalapa, ver., 2004. pp. 367-388.
5. Cervantes, C. e Illescas I. El Grupo Operativo Gestor Multidisciplinario: *Una Estrategia para el Estudio de la Vejez en el Medio Rural*. Anuario de Estudios Indígenas XII. Instituto de Estudios Indígenas Universidad Autónoma de Chiapas. San Cristóbal de Las Casas, Chiapas, 2007.
6. INEGI. 2005
7. Diagnóstico de Salud de las localidades de Tenampa, Naranjillo y Mesa del Espinal Municipio de Naolinco, Ver. Jurisdicción Sanitaria No. V. Xalapa, Ver., México. 2006
8. Malnutrition Universal Screening Tool (MUST). Malnutrition Advisory Group. BAPEN, Gran Bretaña. 2006
9. Beal, V. *Nutrición en el Ciclo de Vida*. Editorial Limusa S. A. de C. V. México. 1999.
10. Casanueva, E. y col. *Nutriología Médica*. Editorial Medica Panamérica. México, D. F. 2006.
11. Díaz, F. y col. *Tópicos de Geriatria*. 2a Edición. Editorial Prado. México. 2004