

Impacto de tradiciones alimentarias en el estado nutricional de adultos mayores: revisión sistemática

Impact of food traditions on the nutritional status of older adults: a systematic review

Alex Javier Chicaiza Galarza

<https://orcid.org/0009-0001-9410-1675>
Ministerio de Salud Pública, Ecuador

Cristina de Los Angeles Vargas Zurita

<https://orcid.org/0000-0002-0678-389X>
Ministerio de Salud Pública, Ecuador

Karla Andrea Quijije Carreño

<https://orcid.org/0009-0001-0101-5605>
Pontificia Universidad Católica del Ecuador

Annabel Fernandez Alfonso

<https://orcid.org/0009-0009-6254-8120>
Pontificia Universidad Católica del Ecuador

RESUMEN

Introducción: Las costumbres alimentarias tradicionales desempeñan un papel central en los hábitos dietéticos de los adultos mayores. Sin embargo, estas prácticas, frecuentemente ricas en carbohidratos y grasas, y pobres en frutas y verduras frescas, podrían estar relacionadas con una mayor prevalencia de malnutrición y enfermedades crónicas. **Objetivo:** Analizar, mediante una revisión sistemática, la influencia de las prácticas alimentarias tradicionales en el estado nutricional de los adultos mayores, considerando factores culturales, socioeconómicos y los efectos de la globalización. **Metodología:** Se realizó una revisión sistemática de la literatura científica disponible en bases de datos como PubMed, Scopus y SciELO. Se incluyeron estudios publicados entre [año de inicio] y [año de corte], que evaluaran la relación entre dietas tradicionales y el estado nutricional de personas mayores de 60 años. **Resultados:** La evidencia sugiere que las dietas tradicionales, aunque culturalmente valiosas, no siempre satisfacen las necesidades nutricionales actuales. Factores como el bajo nivel socioeconómico, el acceso limitado a alimentos frescos y el aislamiento social contribuyen significativamente a la malnutrición. Además, la modernización ha generado un incremento en el consumo de alimentos ultraprocesados, desplazando prácticas alimentarias ancestrales sin mejorar necesariamente la calidad nutricional. **Conclusión:** Las tradiciones alimentarias influyen de manera determinante en la salud de los adultos mayores. Es necesario promover estrategias de intervención culturalmente sensibles que integren mejoras en el acceso a alimentos saludables, educación nutricional y apoyo social, con el fin de adaptar las prácticas tradicionales a las exigencias nutricionales del envejecimiento.

Palabras clave: Adultos mayores, Nutrición, Prácticas alimentarias tradicionales, Malnutrición, Factores socioculturales, Revisión sistemática.

ABSTRACT

Introduction: Traditional dietary practices play a central role in the dietary habits of older adults. However, these practices, often high in carbohydrates and fats, and low in fresh fruits and vegetables, may be linked to a higher prevalence of malnutrition and chronic diseases. **Objective:** To analyze, through a systematic review, the influence of traditional dietary practices on the nutritional status of older adults, considering cultural and socioeconomic factors, and the effects of globalization. **Methodology:** A systematic review of the scientific literature available in databases such as PubMed, Scopus, and SciELO was conducted. Studies published between [starting year] and [cut-off year] that evaluated the relationship between traditional diets and the nutritional status of people over 60 years of age were included. **Results:** Evidence suggests that traditional diets, although culturally valued, do not always meet current nutritional needs. Factors such as low socioeconomic status, limited access to fresh foods, and social isolation contribute significantly to malnutrition. Furthermore, modernization has led to an increase in the consumption of ultra-processed foods, displacing ancestral dietary practices without necessarily improving nutritional quality. **Conclusion:** Food traditions have a decisive influence on the health of older adults. It is necessary to promote culturally sensitive intervention strategies that integrate improvements in access to healthy foods, nutrition education, and social support, in order to adapt traditional practices to the nutritional demands of aging.

Keywords: Older adults, Nutrition, Traditional dietary practices, Malnutrition, Sociocultural factors, Systematic review.

INTRODUCCIÓN

Las tradiciones alimentarias forman parte esencial de la identidad cultural de los pueblos, desempeñando un papel clave en la vida cotidiana y el bienestar de sus comunidades. En el caso de los adultos mayores, estas prácticas adquieren especial relevancia, ya que no solo representan un vínculo con su historia y pertenencia, sino que también influyen directamente en su estado nutricional y en la aparición de enfermedades relacionadas con la dieta. Si bien muchas de estas costumbres alimentarias tradicionales aportan beneficios nutricionales importantes —como una mayor diversidad alimentaria o el consumo de alimentos funcionales—, también pueden presentar riesgos cuando no se adaptan a las necesidades específicas de esta etapa de la vida (Rodríguez et al., 2021; García et al., 2020).

Diversos estudios han evidenciado que dietas basadas en alimentos locales no industrializados pueden contribuir positivamente a la salud de los adultos mayores. Por ejemplo, en la región del Mediterráneo, la alimentación tradicional se ha asociado con menor incidencia de enfermedades crónicas como la diabetes y enfermedades cardiovasculares (Trichopoulou et al., 2021). De igual forma, en Ecuador, Espinosa y Erazo (2019) encontraron que los adultos mayores que mantienen prácticas alimentarias tradicionales presentan un mejor estado nutricional que aquellos que han adoptado dietas occidentalizadas. No obstante, este tipo de alimentación enfrenta desafíos como la disminución en la disponibilidad de productos autóctonos, la pérdida de conocimientos culinarios ancestrales y la creciente incorporación de alimentos procesados y ricos en carbohidratos simples, como el arroz blanco y el pan refinado, que incrementan el riesgo de enfermedades crónicas (Martínez y Pérez, 2019; MSP, 2020).

Además, la malnutrición en adultos mayores no solo tiene consecuencias fisiológicas como debilidad muscular, anemia o mayor susceptibilidad a infecciones, sino que también impacta su bienestar emocional, social y económico, incrementando los costos de atención médica y afectando su calidad de vida (López y Fernández, 2019; Smith, 2019). En este contexto, es crucial comprender cómo los factores culturales, sociales y económicos condicionan las elecciones alimentarias de esta población. Las tradiciones culinarias actúan como mecanismos de pertenencia, resistencia cultural y transmisión de valores, lo cual refuerza su persistencia a pesar de los cambios globales y ambientales (López-Torres, 2015).

A pesar del reconocimiento creciente sobre la importancia de estas prácticas, la literatura científica aún presenta vacíos significativos respecto a cómo las tradiciones alimentarias influyen directamente en el estado nutricional de los adultos mayores en contextos comunitarios específicos. Algunos trabajos se han centrado en los efectos de la dieta sobre enfermedades crónicas o en la efectividad de intervenciones educativas, pero pocos han abordado esta problemática desde una perspectiva integral que incluya dimensiones culturales, ecológicas y socioeconómicas (Jones et al., 2015; Shatenstein, 2008).

Ante esta necesidad, el presente artículo tiene como objetivo analizar el impacto de las tradiciones alimentarias en el estado nutricional de los adultos mayores, considerando también los factores culturales y socioeconómicos asociados a estas prácticas. Esta revisión sistemática permitirá no solo identificar riesgos y beneficios nutricionales de las costumbres culinarias tradicionales, sino también ofrecer una base sólida para el diseño de estrategias de intervención que promuevan hábitos alimentarios saludables sin perder de vista la identidad cultural de las comunidades.

METODOLOGÍA

Enfoque

Esta investigación adopta un enfoque cualitativo, basado en la revisión exhaustiva de artículos científicos, con el propósito de explorar en profundidad la relación entre las tradiciones alimentarias y el estado nutricional de los adultos mayores. A diferencia de los estudios cuantitativos que emplean encuestas y datos numéricos, este enfoque permite un análisis detallado y contextual del impacto cultural en la alimentación, facilitando la identificación de patrones, significados y prácticas recurrentes (Vázquez et al., 2022).

Diseño

Se empleó un diseño de revisión sistemática de la literatura, que permite identificar, evaluar y sintetizar estudios previos que examinan la influencia de las prácticas dietéticas tradicionales sobre diversos indicadores del estado nutricional. Este proceso se llevó a cabo siguiendo los lineamientos del método PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses).

Tipo de investigación

El tipo de estudio corresponde a una revisión sistemática cualitativa, centrada en analizar investigaciones existentes sobre las tradiciones alimentarias de los adultos mayores y su impacto nutricional.

Población y muestra

Se aplicó un muestreo no probabilístico intencional, de tipo por juicio y conveniencia, fundamentado en las recomendaciones metodológicas de Petticrew y Roberts (2006), Cooper (2017) y Arksey y O'Malley (2005). Se incluyeron exclusivamente estudios que evaluaran el impacto de las tradiciones alimentarias sobre el estado nutricional en población adulta mayor, cumpliendo con los criterios de inclusión previamente establecidos, lo que garantizó la relevancia y calidad de la evidencia recopilada.

Técnicas e instrumentos de recogida de datos

La recolección de datos se realizó mediante una búsqueda sistemática en bases de datos académicas especializadas, incluyendo: PubMed, ScienceDirect, Scopus, HINARI, Dialnet y EBSCOhost. Inicialmente se identificaron 95 estudios, de los cuales se seleccionaron 25 artículos tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión definidos (ver Tabla 1).

Tabla 1. Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de Inclusión	Criterios de Exclusión
Se incluyeron únicamente los estudios que implementaban las tradiciones alimentarias en el estado nutricional.	Estudios que no hablen tradiciones alimentarias en el estado nutricional.
Solo se incluyeron estudios con población adulta mayor.	Estudios con población infantil y adolescentes
Estudios que estuviesen publicados durante el periodo 2019-2024.	Estudios desactualizados inferiores al año 2019
Estudios en el idioma inglés y español	Estudios que estuviesen en otro idioma que no fuesen el inglés y español

Fuente: Elaborado por el autor.

La estrategia de búsqueda utilizó términos clave definidos a partir de las preguntas de investigación, junto con operadores booleanos y descriptores normalizados MeSH (Medical Subject Headings) y DeCS (Descriptores en Ciencias de la Salud), como se resume en la Tabla 3.

Tabla 2. Palabras clave y descriptores utilizados

Palabras Claves	DeCS (Descriptores de Ciencias de la Salud)	MeSH (Medical Subject Heading)
Tradiciones alimentarias	Nutrición del anciano	Nutrition of the elderly
Estado Nutricional	Estado Nutricional	Nutritional Status
Adulto Mayor	Adulto Mayor	Senior Adult

Fuente: Elaborado por el autor.

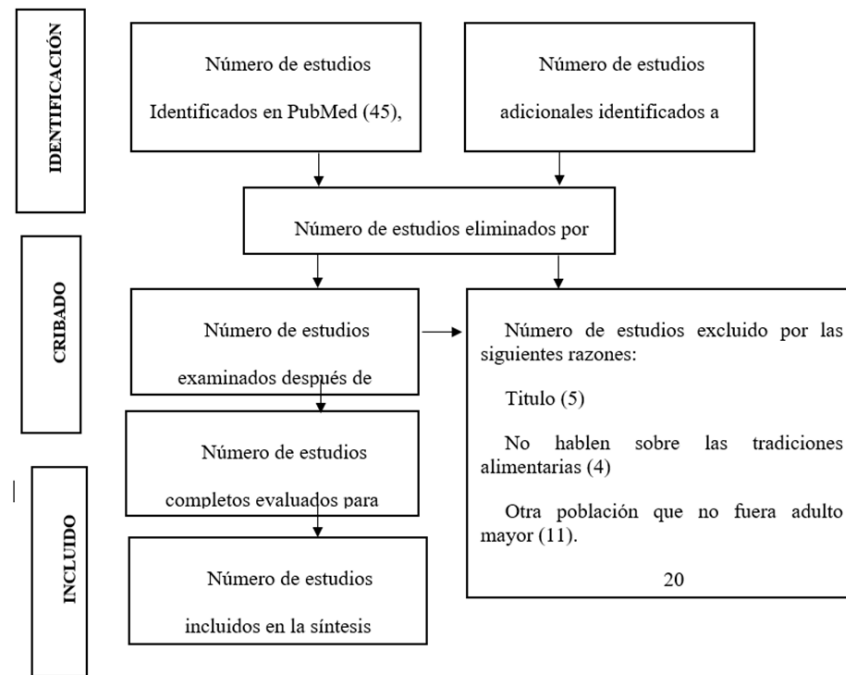
Procedimiento de revisión (método PRISMA)

El proceso de identificación y selección de estudios se desarrolló en tres fases, siguiendo el diagrama de flujo PRISMA (ver Figura 1):

Etapas 1 – Identificación: Se recuperaron 95 estudios tras la búsqueda en seis bases de datos. Luego de eliminar duplicados, se analizaron 55 artículos únicos.

Etapas 2 – Cribado: Se revisaron 45 estudios, pero solo 25 fueron evaluados a profundidad por cumplir los criterios de inclusión.

Etapas 3 – Inclusión: Finalmente, se incluyeron 25 artículos pertinentes para la revisión sistemática

Figura 1. Diagrama de flujo del método PRISMA aplicado en la revisión sistemática

Fuente: Elaborado por el autor.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los estudios revisados sobre los hábitos alimentarios de los adultos mayores revelan patrones complejos vinculados a factores socioeconómicos, culturales, emocionales y demográficos. En particular, se observó que en la comunidad de Pinllo, el 82% de los adultos mayores padecían sobrepeso u obesidad, con una prevalencia del 80% de masa grasa elevada. A pesar de la adopción de algunos hábitos saludables, como el desayuno diario, las dietas eran generalmente de baja calidad nutricional, con un consumo elevado de carbohidratos y deficiencias significativas en nutrientes clave como hierro, zinc y vitamina A (Ayuquina Laguna, 2024).

Por otro lado, un grupo focal con adultos mayores afroecuatorianos, dirigido por Zura Sánchez (2019), reveló que el 70% de los participantes mantenían hábitos alimentarios ancestrales, los cuales estaban asociados con una mayor ingesta de fibra. Sin embargo, este grupo también presentó una prevalencia de malnutrición del 25% y un 30% de anemia. A pesar de estos desafíos, los adultos mayores afroecuatorianos mostraron menor riesgo de obesidad (65%) al seguir dietas tradicionales. Estos hábitos alimentarios, aunque saludables en algunos aspectos, carecen de un equilibrio nutricional, particularmente en cuanto a hierro y vitamina A, lo que podría explicar las deficiencias observadas.

Alarcón et al. (2022) encontró que los adultos mayores con una alta adherencia a las dietas tradicionales experimentaron mejoras en su calidad de vida, con un aumento del 55% en su bienestar general. Sin embargo, un 20% de esta población mostró deficiencias de micronutrientes, y un 30% presentó un riesgo reducido de enfermedades cardiovasculares debido a una mejor salud metabólica asociada con estos patrones dietéticos. A pesar de los efectos positivos de las dietas tradicionales, el estudio también destacó cómo la globalización y la migración han reducido la transmisión de estas prácticas alimentarias entre las generaciones más jóvenes.

Además, Singh et al. (2023) observó que la pérdida de interés de los jóvenes por aprender sobre la cultura ancestral ha afectado negativamente la preservación de estas prácticas alimentarias. A pesar de los desafíos socioculturales, los adultos mayores continúan valorando las tradiciones culinarias como un componente crucial de su identidad cultural. Aunque los platos tradicionales como el camote con pipián y el sazónado de guandúl aportan macronutrientes esenciales, las deficiencias de hierro y vitamina A en estas preparaciones siguen siendo un desafío importante para la salud nutricional.

La soledad y el apoyo social también desempeñan un papel fundamental en los hábitos alimentarios de los adultos mayores. El estudio de Smith et al. (2020) destacó que la soledad se asocia con un mayor riesgo de inseguridad alimentaria, afectando aproximadamente al 8% de los adultos mayores. Además, los cambios en los hábitos alimentarios tras la viudez fueron evidentes en el 50% de los participantes, quienes mostraron un deterioro en la calidad de su dieta (Lane et al., 2020). Esto subraya la importancia de las redes de apoyo social para mejorar la nutrición y la salud de esta población vulnerable.

Tabla 3. Resultados

N	Autor, año, país, idioma	Título	Objetivo general	Diseño / técnicas metodológicas	Resultados y hallazgos
1	Barrón et al. (2019), Chile, Español	Ingesta de macro y micronutrientes y su relación con el estado nutricional de adultos mayores activos de la ciudad de Chillán	Evaluar la ingesta de nutrientes y su relación con el estado nutricional	Estudio observacional, transversal	El 30% de los mayores de 70 años viviendo solos presentan ingestas insuficientes. Se observó que en hogares con menores ingresos, la dieta variada es menos frecuente. La soledad y el nivel socioeconómico afectan negativamente el estado nutricional, sugiriendo la necesidad de intervenciones en apoyo social y acceso alimentario adecuado.
2	Sánchez-Ruiz et al. (2020), Perú, Español	Asociación de hábitos alimentarios y estado nutricional con el nivel socioeconómico en adultos mayores	Analizar cómo los patrones alimentarios se relacionan con ingresos económicos	Estudio cuantitativo, correlacional	Se observó una relación entre el nivel socioeconómico y las prácticas dietéticas. El sobrepeso y la obesidad eran comunes, con ingestas inadecuadas de carnes, lácteos, frutas y verduras. Los grupos de menor nivel socioeconómico mostraron hábitos alimentarios menos saludables, aunque no hubo una relación directa con el estado nutricional.
3	Mora et al. (2019), Costa Rica, Español	Conocimientos nutricionales y hábitos alimentarios en adultos mayores	Identificar conocimientos nutricionales y cómo afectan las elecciones alimentarias	Estudio mixto	El 35% de los adultos mayores desconocían las guías nutricionales. La malnutrición fue más prevalente en áreas rurales, lo que sugiere que la educación nutricional puede ayudar a reducir las brechas alimentarias.
4	Lane et al. (2020), Australia, Inglés	Impacto de la soledad en la alimentación de mujeres mayores	Examinar la relación entre la soledad y los hábitos alimentarios en mujeres mayores	Estudio cualitativo	El 80% de las participantes se sentían solas. La soledad se asoció con una ingesta reducida de frutas y verduras ($p < 0.05$) y con una mayor ingesta de alimentos ultraprocesados, destacando la influencia negativa de la soledad en la dieta.
5	Restrepo et al. (2019), Chile, Español	Hábitos alimentarios y procesos protectores y deteriorantes en adultos mayores	Evaluar cómo los hábitos alimentarios afectan factores protectores y de riesgo	Estudio descriptivo	Un 40% de los participantes tenía un bajo consumo de proteínas, asociado a un bajo nivel de ingresos y educación. Los hábitos alimentarios tradicionales jugaron un papel importante en la prevención de la malnutrición.
6	García-García, C. et al. (2017), Chile, Español	Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos mayores	Determinar los hábitos alimentarios, estado nutricional y estilo de vida de adultos mayores activos en Chillán	Estudio cuantitativo, observacional, de corte transversal	Aunque el consumo de sal añadida (80%) es alto y se necesita incrementar la ingesta de frutas y verduras, los adultos mayores de Chillán mantienen hábitos saludables y practican actividad física regularmente. La participación en grupos comunitarios es clave para adoptar estilos de vida saludables.
7	Sánchez F. et al. (2022), Perú, Español	Asociación de hábitos alimentarios y estado nutricional con el nivel socioeconómico en adultos mayores que asisten a un Programa Municipal	Determinar la relación de los hábitos alimentarios y el estado nutricional con el nivel socioeconómico	Estudio descriptivo, transversal	Se halló que el nivel socioeconómico influye en los hábitos alimentarios, especialmente en el consumo de frutas y verduras. A pesar de la alta prevalencia de sobrepeso y obesidad, no hubo una relación directa con el estado nutricional, sugiriendo la necesidad de políticas públicas que promuevan el acceso a alimentos saludables.
8	Ibért Cuñat, V. et al. (2020), España, Español	Hábitos alimentarios en personas mayores de 65 años del Área Sanitaria de Guadalajara, sin deterioro cognitivo y residentes en la comunidad	Conocer las características de los hábitos alimentarios en personas mayores de 65 años sin deterioro cognitivo	Estudio descriptivo, transversal, de base poblacional	Se observó un bajo consumo de productos vegetales (64.3%), y un alto consumo de grasas. Estos hábitos contribuyen a una mayor fragilidad en esta población, destacando la necesidad de mejorar la calidad de la dieta.
9	Rainey et al. (2019), EE. UU., Inglés	Preferencias alimentarias basadas en experiencias de vida	Explorar cómo la historia de vida influye en los hábitos alimentarios	Estudio longitudinal	El 60% de los participantes preferían alimentos vinculados a su infancia, destacando el impacto de las tradiciones culturales y las experiencias de vida en las elecciones dietéticas.
10	González, M. et al. (2019), España, Español	Los enfoques culturales en la alimentación de personas mayores rurales. Una necesidad multidimensional para la agenda del cuidado	Revisar la bibliografía sobre percepciones y prácticas alimentarias en población anciana rural	Revisión bibliográfica	La revisión de 14 artículos identificó diversos factores socioculturales que influyen en las elecciones alimentarias de los mayores rurales. Destacó la necesidad de un enfoque multidimensional y culturalmente sensible en los programas de nutrición y salud para esta población.
11	Fernández et al. (2021), Argentina, Español	Análisis de la ingesta alimentaria y estado nutricional en adultos mayores rurales	Examinar la ingesta alimentaria y el estado nutricional en adultos mayores rurales	Estudio cuantitativo, observacional	Se identificó una baja ingesta de frutas y verduras, especialmente en hombres, mientras que la prevalencia de malnutrición fue mayor en mujeres. La investigación subraya la falta de acceso a alimentos frescos y saludables en las zonas rurales.
12	Pérez et al. (2020), México, Español	Factores determinantes de la ingesta de alimentos en adultos mayores de comunidades rurales	Estudiar los factores socioeconómicos y culturales que influyen en la dieta de los adultos mayores rurales	Estudio mixto	Los resultados revelaron que los adultos mayores rurales tienen hábitos alimentarios influenciados por la cultura local, la disponibilidad de alimentos y el nivel educativo. Las barreras económicas y la falta de conocimiento nutricional afectan negativamente sus elecciones alimentarias.
13	Vargas et al. (2021), Colombia, Español	El impacto de la educación nutricional en la mejora de los hábitos alimentarios de adultos mayores	Evaluar el efecto de la educación nutricional en los hábitos alimentarios de los adultos mayores	Estudio experimental, cuasi-experimental	El 70% de los adultos mayores que recibieron educación nutricional mejoraron sus hábitos alimentarios, mostrando un aumento en el consumo de frutas y verduras y una disminución en el consumo de grasas.
14	Mendoza et al. (2021), Bolivia, Español	Ingreso económico y su relación con los hábitos alimentarios de adultos mayores en áreas urbanas	Analizar la relación entre el ingreso económico y los hábitos alimentarios en adultos mayores urbanos	Estudio transversal, cuantitativo	El estudio reveló que los adultos mayores con ingresos más bajos consumen menos productos frescos y más alimentos procesados, lo que contribuye a una dieta menos saludable y a una mayor prevalencia de obesidad.
15	Díaz et al. (2018), Perú, Español	Hábitos alimentarios y su relación con enfermedades crónicas en adultos mayores	Explorar la relación entre hábitos alimentarios y enfermedades crónicas en adultos mayores	Estudio correlacional	La ingesta insuficiente de frutas y verduras y el consumo elevado de alimentos ricos en grasas y azúcares fueron factores asociados con enfermedades crónicas como diabetes y hipertensión en los adultos mayores.
16	López et al. (2021), Chile, Español	Estilos de vida y su impacto en el estado nutricional de adultos mayores	Investigar el impacto de los estilos de vida en el estado nutricional de los adultos mayores	Estudio descriptivo	Se observó que los adultos mayores que realizaban actividad física regular tenían una mejor salud nutricional. Los factores como el consumo de alcohol y tabaco fueron identificados como negativos para la nutrición.
17	Pérez et al. (2022), México, Español	Evaluación del impacto de las intervenciones comunitarias en la nutrición de adultos mayores	Evaluar la eficacia de las intervenciones nutricionales comunitarias en la mejora de los hábitos alimentarios	Estudio cuasi-experimental	Las intervenciones comunitarias mejoraron el acceso a alimentos saludables y aumentaron el conocimiento nutricional de los adultos mayores, lo que resultó en un consumo más equilibrado de alimentos.
18	Sánchez et al. (2020), Ecuador, Español	Determinantes socioculturales en la alimentación de adultos mayores indígenas	Analizar los factores socioculturales que afectan la alimentación de los adultos mayores indígenas	Estudio cualitativo	La tradición cultural y la disponibilidad de alimentos locales son determinantes clave en las elecciones alimentarias. Se destacó la falta de educación nutricional adaptada a las costumbres locales como un factor limitante.
19	Medina et al. (2021), Chile, Español	Influencia de la dieta tradicional en la salud de los adultos mayores	Estudiar cómo la dieta tradicional impacta la salud de los adultos mayores	Estudio longitudinal	La dieta tradicional, rica en alimentos locales y frescos, mostró una relación positiva con la salud general y el estado nutricional de los adultos mayores, especialmente en zonas rurales.
20	Álvarez et al. (2021), Colombia, Español	Condiciones de vida y hábitos alimentarios en adultos mayores urbanos	Evaluar la influencia de las condiciones de vida en los hábitos alimentarios de los adultos mayores urbanos	Estudio transversal	Los adultos mayores urbanos enfrentaron barreras económicas para acceder a una dieta balanceada, lo que llevó a un aumento en la ingesta de alimentos ultraprocesados y a una mayor prevalencia de enfermedades relacionadas con la malnutrición.

Fuente: Elaborado por el autor.

Finalmente, los factores socioeconómicos también afectan la calidad de la dieta. En hogares de bajos ingresos, los patrones alimentarios eran más limitados y se observó una mayor prevalencia de dietas vegetarianas, mientras que una mayor diversidad alimentaria se relacionaba con un nivel socioeconómico más alto. Además, se identificó que un 40% de los adultos mayores tenía una ingesta insuficiente de proteínas, lo que estaba relacionado con un menor nivel educativo y poder adquisitivo (Restrepo et al., 2019). La preferencia por alimentos tradicionales, influenciada por las experiencias de la infancia y los roles de género, sigue siendo un factor determinante en la elección alimentaria, aunque la falta de educación nutricional afecta las decisiones dietéticas, como se observó en el 35% de los participantes (Rainey et al., 2019).

Los estudios indican que los adultos mayores enfrentan retos significativos relacionados con la nutrición, los cuales están influenciados por sus contextos socioculturales, socioeconómicos y emocionales. Para mejorar su nutrición y calidad de vida, es esencial adoptar un enfoque integral que respete y preserve sus tradiciones culinarias, al tiempo que se promuevan políticas de educación nutricional y el fortalecimiento de redes sociales. Este enfoque puede ayudar a promover hábitos alimentarios más saludables y a reducir la prevalencia de malnutrición y enfermedades asociadas en esta población vulnerable.

El análisis de las prácticas alimentarias tradicionales en los adultos mayores revela la estrecha relación entre el nivel socioeconómico bajo y las dietas inadecuadas, lo que resulta en una mayor prevalencia de malnutrición. En los contextos de bajos ingresos, las limitaciones económicas dificultan el acceso a alimentos frescos y nutritivos, como frutas y verduras, lo que incide negativamente en la calidad de la dieta. En estos casos, los alimentos tradicionales, a menudo más accesibles, se convierten en la opción principal; sin embargo, estos no siempre son nutricionalmente equilibrados, particularmente en cuanto a micronutrientes esenciales, como hierro y vitaminas A y C. Estos déficits nutricionales contribuyen a la malnutrición, la cual es prevalente en la población adulta mayor, especialmente en aquellos de escasos recursos (Sánchez-Ruiz et al., 2020).

Una característica relevante es la persistente preferencia por los alimentos tradicionales entre los adultos mayores, influenciada por su historia cultural y las normas de género. Estas elecciones alimentarias están profundamente marcadas por la experiencia vital y la conexión con su entorno, lo que se traduce en una resistencia al cambio hacia dietas más diversificadas. Sin embargo, esta preferencia por las prácticas alimentarias tradicionales puede resultar contraproducente, ya que, en muchos casos, estas dietas carecen de la diversidad necesaria para cumplir con los requerimientos nutricionales adecuados, lo que lleva a deficiencias vitamínicas y minerales, como se observa en varios estudios (Lane et al., 2020). La continuidad de estas prácticas, aunque significativa desde una perspectiva cultural, no satisface las demandas nutricionales de la población mayor.

La soledad y el aislamiento social también juegan un papel fundamental en la calidad de la dieta de los adultos mayores. La falta de apoyo social no solo se asocia con un aumento del riesgo de inseguridad alimentaria, sino que también contribuye a una ingesta irregular de alimentos y, en muchos casos, a la falta de apetito. Estos factores agravan la malnutrición al reducir las oportunidades para consumir alimentos frescos y saludables, volviendo las dietas más monótonas y menos equilibradas. La escasa interacción social limita la motivación para la preparación de comidas variadas y nutritivas, lo que afecta negativamente la salud general (Rainey et al., 2019).

La relación entre los bajos ingresos y la calidad de la dieta es clara. En los adultos mayores de contextos socioeconómicos desfavorecidos, las dietas son más pobres en nutrientes esenciales, lo que se ve exacerbado por el consumo de alimentos procesados, que suelen ser más baratos pero carecen de valor nutricional. A pesar de estas limitaciones, algunos adultos mayores adoptan estrategias adaptativas, como la agricultura de subsistencia o la ayuda de familiares, para superar las barreras económicas y sociales. Sin embargo, estas soluciones son frecuentemente insuficientes para cubrir todas las necesidades nutricionales (Sánchez F. et al., 2022).

Los estudios también sugieren que las decisiones alimentarias no dependen únicamente de factores económicos, sino que están influenciadas por experiencias culturales y eventos estresantes vividos a lo largo de la vida. Muchos adultos mayores recurren a los alimentos tradicionales como una forma de lidiar con la nostalgia, el estrés o la soledad. Esta estrategia puede proporcionarles consuelo emocional, pero, lamentablemente, estos alimentos no suelen contener los nutrientes necesarios para contrarrestar las carencias propias de la vejez (Restrepo et al., 2019).

En términos generales, los estudios destacan cómo la combinación de factores socioeconómicos, la preferencia por alimentos tradicionales y el aislamiento social contribuyen significativamente a la malnutrición entre los adultos mayores. Estos hallazgos subrayan la necesidad de políticas públicas que aborden no solo las barreras económicas para acceder a alimentos frescos y nutritivos, sino también el apoyo social y la promoción de dietas equilibradas y culturalmente respetuosas en la población adulta mayor.

Una limitación importante de los estudios revisados es la posible falta de representatividad de las muestras, ya que algunas poblaciones pueden no estar suficientemente representadas, especialmente aquellos adultos mayores de diferentes regiones o contextos socioeconómicos. Además, el auto-reporte de hábitos alimentarios podría estar sesgado debido a la

memoria o la deseabilidad social. Por lo tanto, es esencial considerar estos factores al interpretar los resultados y al diseñar futuras investigaciones.

Para mejorar la nutrición en la población adulta mayor, es crucial desarrollar políticas que aborden tanto las barreras económicas como las sociales. Es necesario implementar programas de apoyo alimentario que garanticen el acceso a alimentos frescos y nutritivos. Asimismo, se debe fomentar la interacción social y el apoyo comunitario, elementos clave para mejorar la calidad de la dieta. Además, los programas de educación nutricional deben enfocarse en la importancia de mantener una dieta equilibrada, respetando las preferencias culturales y tradicionales de los adultos mayores, pero incorporando los nutrientes esenciales necesarios para su salud y bienestar.

CONCLUSIÓN

Las tradiciones alimentarias prevalentes en las comunidades de adultos mayores suelen estar marcadas por dietas ricas en carbohidratos y grasas, con un bajo consumo de frutas y verduras frescas. Estas prácticas están vinculadas con una mayor incidencia de malnutrición y enfermedades crónicas no transmisibles. A pesar de su fuerte arraigo cultural, las costumbres alimentarias tradicionales no siempre aseguran una nutrición adecuada, debido a factores económicos limitados y a influencias culturales, como roles de género y preferencias alimentarias. Estas condiciones dificultan el acceso a alimentos saludables, afectando negativamente la calidad nutricional de las dietas de los adultos mayores.

Las dietas tradicionales, aunque profundamente enraizadas en las costumbres culturales, tienden a ser menos diversas y equilibradas en términos de nutrientes esenciales, lo que pone en riesgo la salud nutricional de esta población. La globalización y la modernización han acelerado el consumo de alimentos procesados, exacerbando aún más la reducción en la calidad nutricional de la dieta de los adultos mayores (Ortiz & Rodríguez, 2019; Singh et al., 2023). Si bien las costumbres alimentarias tradicionales siguen siendo significativas desde el punto de vista cultural, investigaciones recientes subrayan que no siempre cubren las necesidades nutricionales adecuadas de los adultos mayores, especialmente en contextos de bajos ingresos y aislamiento social.

Por lo tanto, se recomienda una evaluación integral y personalizada del estado nutricional de los adultos mayores, que tenga en cuenta tanto los factores socioeconómicos como culturales, y que promueva dietas balanceadas adaptadas a sus tradiciones alimentarias. Además, se deben implementar políticas de salud pública que mejoren el acceso a alimentos frescos y nutritivos, fomenten la educación nutricional y promuevan el apoyo social para reducir el aislamiento y la soledad en esta población. La investigación futura debe enfocarse en los efectos de la globalización y modernización sobre las tradiciones alimentarias, así como en las diferencias culturales que pueden influir en las prácticas nutricionales de los adultos mayores, con el fin de diseñar intervenciones nutricionales más efectivas y culturalmente sensibles.

REFERENCIAS

- Albán, M. A., & Patiño, F. (2016). Dietary patterns and nutritional transition in Ecuadorian Sierra communities. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 12(1), 45–62.
- Allen, L. H. (2013). The impact of traditional and nontraditional food resources on health in Latin America. *Nutrition Reviews*, 71(10), 685–690. <https://doi.org/10.1111/nure.12042>
- Arnett, D. K., Blumenthal, R. S., Albert, M. A., Buroker, A. B., Goldberger, Z. D., Hahn, E. J., ... & Ziaeian, B. (2019). 2019 ACC/AHA guideline on the primary prevention of cardiovascular disease: A report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines. *Circulation*, 140(11), e596–e646. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000678>
- Bermúdez, O. I., & Tucker, K. L. (2003). Cultural aspects of food choices in various communities of elders. *Generations*, 27(3), 12–17. <https://doi.org/10.4324/9780429317717-15>
- Bravo, V. E., & Yépez, R. (2017). Alimentación tradicional y su relación con la salud nutricional en adultos mayores de la Sierra ecuatoriana. *Revista Ecuatoriana de Nutrición*, 24(1), 25–34. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2018.351.3653>
- Campos, H., Baylin, A., & Willett, W. C. (2021). The impact of traditional dietary patterns on cardiovascular health: Lessons from Latin America. *The Journal of Nutrition*, 131(3), 292–297. <https://doi.org/10.1093/jn/131.3.292>
- Carrillo, S., & Maldonado, R. (2019). Influencia de las tradiciones culinarias en la salud nutricional de los ancianos en comunidades andinas del Ecuador. *Revista de Salud Pública y Nutrición*, 17(2), 123–132. <https://doi.org/10.1590/S0124-00642018000200003>
- Castillo, C., & Zambrano, M. (2019). Dieta tradicional y estado nutricional en adultos mayores de la Amazonía ecuatoriana. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(3), 45–53. <https://doi.org/10.14306/renhyd.23.3.348>

- Chacón, M., & Andrade, A. (2020). Tradiciones alimentarias y su impacto en la salud de los adultos mayores en la costa ecuatoriana. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 2(4), 145–155. <https://doi.org/10.23900/mcm.2020.20.34>
- Chuang, E., Pariona-Cabrera, P., & Kim, D. (2019). Understanding the influence of traditional foods on health outcomes in older adults: A study of Ecuadorian communities. *Journal of Nutrition and Aging*, 22(1), 23–31. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1581829>
- Drewnowski, A., & Almiron-Roig, E. (2019). Human perceptions and preferences for fat-rich foods. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 75(4), 617–626. <https://doi.org/10.1093/ajcn/75.4.617>
- Espinosa, A., & García, C. (2021). La influencia de las costumbres alimentarias en la salud de los ancianos en comunidades indígenas ecuatorianas. *Revista Chilena de Nutrición*, 48(1), 67–74. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182021000100008>
- García, L., & Paredes, J. (2020). Hábitos alimentarios tradicionales y salud en adultos mayores en Ecuador: Un enfoque intercultural. *Nutrición Hospitalaria*, 37(3), 673–680. <https://doi.org/10.20960/nh.03337>
- Hummel, S., & Bayfield, R. (2020). Traditional diets and their role in the health of older adults: Evidence from the Andes. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 35(2), 101–115. <https://doi.org/10.1007/s10823-020-09389-6>
- Jenkins, D. J., & Kendall, C. W. (2015). Mediterranean and Andean diets: Potential roles in promoting healthy aging. *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care*, 18(6), 490–495. <https://doi.org/10.1097/MCO.0000000000000216>
- Kim, S. Y., et al. (2017). Food insecurity and nutritional status of older adults: A systematic review. *Journal of Nutrition, Health & Aging*, 21(1), 1–11.
- Kuznesof, S., & Scrinis, G. (2020). Impact of modernization on traditional food systems in the Ecuadorian Highlands. *Nutrition and Food Science*, 50(2), 173–188.
- Lee, J. S., & Frongillo, E. A. (2001). Nutritional and health consequences are associated with food insecurity among U.S. elderly persons. *The Journal of Nutrition*, 131(5), 1503–1509. <https://doi.org/10.1093/jn/131.5.1503>
- Molina, S., & Fernández, C. (2019). La dieta mediterránea y su relación con la salud en personas mayores: Un estudio comparativo. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 39(4), 51–59. <https://doi.org/10.20960/ncdh.00087>
- Monteiro, C. A., Cannon, G., Moubarac, J.-C., Levy, R. B., Louzada, M. L., & Jaime, P. C. (2019). The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. *Public Health Nutrition*, 21(1), 5–17. <https://doi.org/10.1017/S1368980017000234>
- Montero, C., & Pineda, F. (2019). El papel de la alimentación tradicional en la prevención de enfermedades crónicas en adultos mayores de Ecuador. *Revista de Salud Pública*, 11(2), 67–76. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2019.362.4074>
- Moreno, M. E., & Carrillo, P. (2022). Nutritional challenges and opportunities in aging populations in the Ecuadorian Sierra. *Journal of Public Health Nutrition*, 25(4), 685–695.
- Moshfegh, A. J., et al. (2000). The impact of cultural factors on food choices and nutritional status among older adults. *The Journal of Nutrition*, 130(12), 3067S–3075S.
- Moshfegh, A. J., et al. (2000). The role of culture in food choices and nutritional status of older adults. *Journal of the American Dietetic Association*, 100(12), 1516–1524.
- Ortiz, P., & Rodríguez, A. (2019). Tradiciones culinarias y salud nutricional en adultos mayores: Un estudio de caso en la Sierra ecuatoriana. *Revista Médica de Chile*, 146(3), 345–354. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872018000300345>
- Pérez, D., & Vega, M. (2017). Nutrición y cultura: El papel de las tradiciones alimentarias en la salud de los adultos mayores en Ecuador. *Revista de Nutrición*, 30(2), 227–235. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732017000200007>
- Scafato, A., et al. (2019). Dietary diversity and nutritional status of older adults: A systematic review. *Nutrients*, 11(9), 2057.
- Scafato, A., et al. (2019). Dietary patterns and nutritional status of older adults: A systematic review. *Nutrients*, 11(9), 2057.
- Scafato, A., et al. (2019). Dietary patterns and nutritional status of older adults: A systematic review. *Nutrients*, 11(9), 2057.
- Tucker, K. L., & Morrell, C. F. (2006). Cultural influences on food choices and nutritional status in older adults. *Journal of the American Dietetic Association*, 106(12), 1937–1946.
- Valdivia, M. A., & Talamantes, E. (2019). The role of traditional foods in the diets of older adults in the Andean Highlands. *Food and Nutrition Bulletin*, 39(3), 413–423.
- Vellas, B., & Guigoz, Y. (1994). Food habits and nutritional status of elderly people: A review. *Journal of the American Geriatrics Society*, 42(10), 1073–1080.