

## Introducción

### Contexto del problema

El envejecimiento poblacional incrementa el riesgo de malnutrición, fragilidad y enfermedades crónicas asociadas a la dieta en mayores de 65 años.

### Vacío en las intervenciones

Muchas estrategias nutricionales se diseñan sin incorporar de forma suficiente las experiencias cotidianas que condicionan la alimentación.



### Enfoque del proyecto

NutriSenior 2030 aplica innovación social y metodologías participativas. El mapeo de experiencias permite detectar barreras, necesidades y oportunidades de intervención.

## Objetivos

### Objetivo general

Analizar los comportamientos alimentarios cotidianos de las personas mayores mediante mapeos de experiencia.

### ¿Qué se busca identificar?

Barreras

Oportunidades

Necesidades

Para orientar el diseño de herramientas prácticas que promuevan hábitos alimentarios saludables y sostenibles.



Barreras Necesidades Oportunidad

### Aplicación esperada

Traducir el conocimiento obtenido en recursos útiles, accesibles y adaptados a la vida diaria de este colectivo.

## Métodos

### Diseño del estudio

Estudio exploratorio cualitativo basado en entrevistas en profundidad.

### Participantes

20 personas mayores de 65 años residentes en Extremadura.



Entrevistas

Metodis

### Tres arquetipos

A partir del análisis cualitativo se construyeron tres mapeos de experiencia representativos de los comportamientos más relevantes.

### Cinco pilares analíticos

Vida diaria · Salud · Sostenibilidad y compra · Etiquetado e información · Uso de tecnologías

El enfoque integró dimensiones sociales, nutricionales, económicas y tecnológicas que influyen en la alimentación.

## Resultados

### Perfiles identificados



Mujer gestora tradicional del hogar

Hombre con delegación alimentaria

Mujer digital activa

### Factores condicionantes

Se observó una fuerte división de roles de género en la gestión alimentaria, con elevada dependencia masculina en la planificación y la cocina.

Los factores económicos influyen de forma clara en la elección de alimentos y en la capacidad de mantener pautas saludables.

Las diferencias en el uso de herramientas digitales condicionan la accesibilidad de futuras intervenciones tecnológicas.

### Hallazgo transversal

La alimentación está mediada por factores cotidianos, relacionales y contextuales; no solo por conocimientos nutricionales.

## Conclusiones

### Valor del mapeo

El mapeo de experiencias es una herramienta útil para comprender comportamientos alimentarios reales y diseñar intervenciones más ajustadas a las necesidades.

### Integración de dimensiones

Este enfoque incorpora factores nutricionales, sociales y tecnológicos que intervienen en la toma de decisiones alimentarias cotidianas.

### Aplicación en NutriSenior 2030

Guía accesible de planificación alimentaria

Aplicación digital piloto

Ambas herramientas se están diseñando a partir de los problemas y necesidades detectados en los mapeos.

### Proyección

El modelo participativo puede mejorar la eficacia de las estrategias para promover hábitos saludables y sostenibles en población mayor.