

Introducción

La vulnerabilidad del colectivo



Un grupo de alto riesgo nutricional

Las personas mayores son vulnerables a deficiencias nutricionales debido a factores como la soledad y la limitación funcional.



Barreras externas a la dieta

La calidad alimentaria está condicionada por la situación económica y la falta de acceso a la información nutricional adaptada.

Objetivos

Orientado a la intervención



Identificar y priorizar necesidades

El fin principal es detectar los problemas recurrentes para diseñar herramientas prácticas que mejoren los hábitos.



Fomentar la autonomía nutricional

Crear estrategias de promoción de salud que permitan a los mayores gestionar su alimentación de forma independiente y segura.

Métodos

Análisis cualitativo



20 participantes >65 años, Extremadura

Entrevistas en profundidad

20 personas mayores de 65 años residentes en Extremadura

Dimensiones de comportamiento

Se analizaron diferentes aspectos: planificación de comidas, compra de alimentos, uso de tecnologías...



Criterios de priorización

Los problemas se clasificaron según su frecuencia, riesgo sanitario, impacto en calidad de vida y vulnerabilidad social

Resultados

Problemas prioritarios

Baja hidratación



Inseguridad alimentaria en hogar
Prácticas incorrectas de seguridad y manipulación

Confusión de fechas



Riesgo de desequilibrio nutricional
Reducción de alimentos clave por motivos económicos

Dificultades de gestión y planificación

Etiquetado nutricional complejo



Ausencia de planificación estructurada
Falta de organización en comidas diarias

Gestión dietética restrictiva
Restricciones por patologías, no prevención

Desigualdades



Desigualdad de género



Brecha digital

Conclusiones

Desarrollo de herramientas adaptadas



Determinantes multidimensionales

Alimentación guiada por factores sociales, económicos y culturales, no sólo nutricionales.



Necesidad de educación accesible

Es fundamental desarrollar materiales educativos adaptados a la realidad del colectivo de mayores