

NECESIDAD DE LA INDUSTRIA ALIMENTARIA DE DESARROLLAR PRODUCTOS PARA EL ADULTO MAYOR CUBANO

Ivania Rodríguez, Yilian Natacha-Montalván e Isela Carballo*

Instituto de Investigaciones para la Industria Alimenticia. Carretera al Guatao km 3 1/2,

La Habana, C.P. 17100, Cuba. E-mail: ivania@iiaa.edu.cu

Recibido: 02-02-2023 / Revisado: 05-03-2023 / Aceptado: 01-04-2023 / Publicado: 03-04-2023

RESUMEN

El trabajo analiza la necesidad de enfrentar el desarrollo de alimentos procesados diseñados para el adulto mayor cubano, que tengan en cuenta gustos y preferencias. Se realizó un análisis documental de datos demográficos, las publicaciones referidas al estado nutricional de la población cubana y estadísticas de salud. Se llevó a cabo una encuesta a 100 adultos mayores provenientes de las provincias de La Habana y Artemisa. Se mostró que existe, y crecerá, una demanda alta de productos para el adulto mayor, se demuestra la necesidad de tener en cuenta el aporte de determinados nutrientes y los requerimientos nutricionales de este grupo etario. Al diseñar estos alimentos se deben tener en cuenta las enfermedades que presentan mayor incidencia en Cuba, la necesidad de alimentos para desayunos y meriendas, la variabilidad en preferencias y la importancia que dan los ancianos a aspectos como el sabor, el precio y la facilidad de elaboración.

Palabras clave: adulto mayor, desarrollo de productos, nutrición.

ABSTRACT

The need of the food industry to develop products for the cuban elderly

The work analyzes the need to face the development of processed foods designed for the Cuban elderly, which take into account tastes and preferences. A documentary analysis of demographic data, publications referring to the nutritional status of the Cuban population and health statistics was carried out. A survey was carried out on 100 older adults from the provinces of Havana and Artemisa. It was shown that there is, and will grow, a high demand for products for the elderly, demonstrating the need to take into account the contribution of certain nutrients and the nutritional requirements of this age group. When designing these foods, the diseases with the highest incidence in Cuba, the need for food for breakfast and snacks, the variability in preferences and the importance that the elderly give to aspects such as taste, price and ease of elaboration must be taken into account.

Keywords: elderly, product development, nutrition.

INTRODUCCIÓN

La desnutrición es un problema de salud importante entre los adultos mayores. El envejecimiento viene acompañado de alteraciones en las funciones de los sistemas corporales, como pueden ser los sistemas digestivo, metabólico, endocrino, inmunológico y otros; ocurren además cambios fisiológicos

que pueden afectar el estado nutricional, como menor sentido del gusto y del olfato; mala salud bucodental que puede producir dificultad para masticar, inflamación de las encías y una dieta monótona de baja calidad; puede que se vea afectada la secreción de ácido gástrico, lo que reduce la absorción de hierro y vitamina B12; la pérdida progresiva de visión y audición, así como la artrosis, en muchos casos limitan la movilidad y afectan la capacidad de las personas mayores para ir a comprar alimentos y preparar comidas. Junto con estos cambios fisiológicos, el envejecimiento también puede venir acompañado de profundos cambios psicosociales y ambientales, como el aislamiento, la soledad, la depresión y la falta de ingresos, lo que también puede tener efectos importantes en la dieta (1-4).

La población mundial está envejeciendo; la mayoría de países del mundo están experimentando un aumento en el número y la proporción de personas mayores. En 2018, por primera vez en la historia, las personas de 65 años o más superaron en número a los niños menores de cinco años en todo el mundo. En 2019, uno de cada 11 personas tenía más de 65 años. Se prevé que la proporción de la población mundial de 65 años o más aumente del 10 % que hay en 2022 al 16 % en 2050. Para 2050, se prevé que el número de personas de 65 años o más en todo el mundo sea más del doble del número de niños menores de cinco años y aproximadamente el mismo número de niños menores de 12 años. El informe de la ONU en 2022, sobre perspectivas de la población mundial, recomienda que los países con poblaciones que envejecen deben tomar medidas para adaptar los programas públicos a la creciente proporción de personas mayores (5, 6).

Cuba no está ajena a esta situación, todo lo contrario, por lo que la industria alimentaria tiene que considerar; dados los datos del envejecimiento poblacional en la isla, los estudios llevados a cabo por las instituciones de salud pública sobre el estado nutricional de los adultos mayores y las estadísticas de salud; la necesidad de enfrentar el desarrollo de alimentos procesados diseñados específicamente para el adulto mayor cubano, que tengan en cuenta además, gustos y preferencias de este grupo poblacional. Este análisis fue el objetivo del presente trabajo.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó un análisis documental de: los datos demográficos publicados de la población cubana, las publicaciones referidas al estado nutricional de la población cubana y las estadísticas de salud.

Se llevó a cabo una encuesta a 100 adultos mayores cubanos, seleccionados de forma aleatoria y provenientes de las provincias de La Habana y Artemisa, para obtener datos sobre los gustos y preferencia que sirvan de base inicial al desarrollo

de productos. La encuesta contenía preguntas relacionadas con los datos generales del entrevistado como edad, sexo, enfermedades que padece, afecciones o alteraciones percibidas con la edad, hábitos de consumo, además de gustos y preferencias sobre tipos de productos, para qué momento del día lo preferirían y las características que les gustaría que tuvieran estos productos.

La encuesta utilizada se sometió a la valoración de expertos, quienes determinaron que las preguntas eran: razonables y comprensibles, sensibles a variaciones en la población que se mide, con suposiciones básicas justificables e intuitivamente razonables y con datos factibles de obtener.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Análisis de los datos demográficos publicados de la población cubana

En 2021 residían en Cuba 11, 113, 215 personas, 68 380 menos que las contabilizadas el año anterior, siendo el descenso más pronunciado desde 1980 (7). En 2021 se reportaron 99 096 nacimientos (la primera vez que se registra una cifra inferior a los seis dígitos), y la tasa de natalidad mostró su menor número en los últimos 55 años: 8,9 por cada 1000 habitantes.

Cuba tiene, además, un bajo índice de mortalidad, 10,1 defunciones por cada mil habitantes. La esperanza de vida al nacer es de 78,45 años y el país no cuenta con reemplazo generacional desde 1978, pues desde esta fecha la Tasa Global de Fecundidad (TGF) es menor a los 2,1 hijos por mujer necesarios para alcanzar este relevo poblacional. En 2021 la TGF fue de 1,45; la menor en la última década.

Al cierre del 2021, la población de personas mayores se elevó a 2 398 111 representando el 21,6 % del total de personas del país. De mantenerse las tendencias, la cifra absoluta más alta de población de 60 años y más se alcanzaría durante los años 2037 a 2038, con poco más de 3 millones 651 mil personas (aproximadamente el 33 % de la población prevista). Lo anterior representa un gran reto para el país, si se tiene en cuenta la población económicamente activa y los recursos destinados en temas de seguridad social y cuidados que este grupo poblacional demanda (7-9). A estos datos habría que sumar el saldo migratorio, del cual aún no se reportan datos, por la necesidad de esperar hasta 24 meses de la salida como establece la legislación vigente (10) pero emigra, fundamentalmente, población económicamente activa y en plena capacidad reproductiva.

Envejecer es un beneficio si se asume que es el resultado del desarrollo social alcanzado, con altos niveles de esperanza de vida. Sin embargo, este fenómeno demográfico le plantea al

país múltiples desafíos, ante la necesidad de prestarle mayor atención a las necesidades emergentes de una población de edad avanzada cada vez más numerosa (11).

Aunque un alto porcentaje de adultos mayores están al cuidado de familiares, según las últimas estadísticas, existen también en Cuba 158 hogares de ancianos y 301 casas de abuelos (12).

Análisis de las publicaciones referidas al estado nutricional de la población cubana

En Cuba, la desnutrición en los ancianos en la comunidad pudiera oscilar entre 3 y 50 %, según el municipio de domicilio; entre 60 y 80 % de los atendidos en el Servicio de Geriátrica de un hospital de especialidades de la ciudad de La Habana; y más entre los internados en un hogar de ancianos en otras ciudades (13). Como explican los autores, paralelamente a estas realidades, la obesidad ha ido ganando terreno, debido, entre otros factores, a los cambios en los estilos y hábitos de vida y alimentación de la población, la disponibilidad de alimentos de elevada densidad energética, el consumo elevado de los mismos y a la extensión del sedentarismo y la falta de práctica de ejercicio físico. Esta variabilidad puede confirmarse cuando se revisan publicaciones sobre el estado nutricional del adulto mayor cubano, aunque son escasas en los últimos cinco años (14-19).

En el año 2009 se realiza la Primera Encuesta Nacional de Consumo y Preferencias Alimentarias, en el marco de la Segunda Encuesta Nacional de Factores de Riesgo y Enfermedades Crónicas no Transmisibles y Actividades Preventivas para la obtención de información exacta y directa sobre el consumo alimentario real (20). Esa primera encuesta reveló que los vegetales, las frutas y los lácteos fueron los rubros con los consumos más deprimidos. El azúcar refinado representó una parte significativa de la energía alimentaria total. Sin embargo, también mostró que, en un escenario libre de restricciones en el acceso y la disponibilidad de los alimentos, el cubano promedio no realizaría elecciones alimentarias consistentes con pautas saludables. Los gustos y preferencias alimentarias revelados por esa encuesta, alertó su autora, podrían empeorar el cuadro futuro de salud, y deben obligar a la adopción urgente de acciones intervencionistas para la prevención de la reemergencia de la obesidad, lo cual se ha comprobado en las últimas evaluaciones del estado nutricional realizado. Encuestas posteriores no han sido publicadas.

Análisis de las estadísticas de salud

Según el último anuario estadístico de salud de Cuba (12), en el año 2021, aunque el COVID-19 golpeó con fuerza en el número de defunciones, las principales causas de muerte en la población de 60 años o más fueron: enfermedades del corazón,

influenza y neumonía, tumores malignos y enfermedades cerebrovasculares, enfermedades crónicas no transmisibles las cuales, se ha comprobado, tienen diferentes relaciones con la nutrición.

Se puede hablar de una alta prevalencia de enfermedades crónicas en la población cubana, especialmente en los grupos de edad de 60 a 74 años y en el de más de 75 años, donde la hipertensión arterial, las enfermedades del sistema musculoesquelético, las enfermedades cardiovasculares y las del sistema endocrino-metabólico son las que más afectan a las personas de esas edades (12). Es común también la multimorbilidad de las enfermedades crónicas en este grupo etario. Entre los aspectos de los estilos de vida que contribuyen al riesgo de padecer estas enfermedades se encuentran: la alimentación no saludable, el tabaquismo, el sedentarismo, consumo exagerado del alcohol y el estrés psicosocial.

Adicionalmente, existen componentes nutricionales que ayudan a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles que suelen acompañar al envejecimiento, por ejemplo, el consumo reducido de grasa total y saturada y la mayor ingesta de alimentos de origen vegetal, es un pilar en la prevención y tratamiento de los factores de riesgo coronario; los alimentos no refinados ricos en fibra alimentaria se relacionan con tasas bajas de ciertos cánceres; la ingesta de grasa animal, ácidos grasos saturados y grasa total se ha relacionado con el riesgo de infarto cerebral; la grasa corporal y su distribución abdominal se relacionan con la prevalencia de la diabetes tipo 2; hay pruebas abundantes de que el calcio y la vitamina D protegen contra la osteoporosis y otros minerales como boro, cobre, magnesio, manganeso y zinc contribuyen al mantenimiento de la densidad ósea con la edad. Estrategias nutricionales preventivas también pueden tener un papel significativo en otras afecciones crónicas, por ejemplo, pueden mejorar la respuesta inmunitaria de las personas mayores y existen varios estudios clínicos que muestran relación entre micronutrientes y la función neurocognitiva (21).

Resultados de la encuesta aplicada

La muestra poblacional estuvo compuesta por 62 mujeres y 38 hombres, 70 participantes de la provincia de La Habana y 30 de Artemisa. Los resultados obtenidos muestran una prevalencia de hipertensión arterial (64 %) y diabetes (26 %) en la población encuestada, lo cual coincide con los datos reportados por autoridades de salud del país y que pueden relacionarse a componentes de la dieta como el exceso de sal o azúcar (22, 23).

Como puede apreciarse en la Fig. 1 las mayores afectaciones percibidas por los adultos mayores encuestados son visuales, bucodentales, gastrointestinales y de movilidad, alteraciones

típicas de la tercera edad que deben tenerse en cuenta al momento de diseñar alimentos para este grupo poblacional (4).

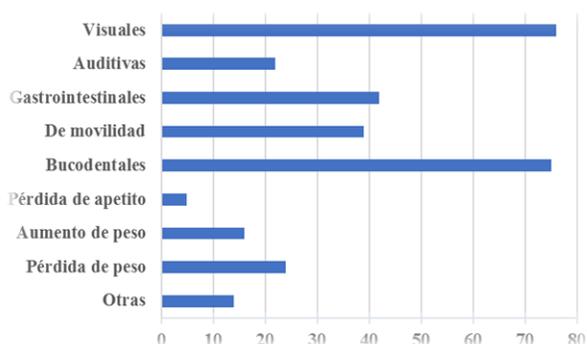


Fig. 1. Porcentajes de selección de afecciones auto percibidas en los adultos encuestados.

Se obtuvo que el 42,11 % de los encuestados hace tres comidas: desayuno, almuerzo y comida y 10,53 % solo dos comidas, a la vez que solo el 17,54 % toma más de ocho vasos diarios de agua u otro líquido y un número mayor, 28,07 %, toma cinco o menos vasos diarios. Estos resultados predicen la necesidad de desarrollo de productos líquidos y opciones para desayunos y meriendas. A la pregunta directa sobre este aspecto el 80,7 % de la muestra expresó que preferían que se desarrollaran productos para el desayuno, 82,5 % para meriendas, 52,6 % para almuerzo y 38,6 % para la comida o cena, lo cual reafirma lo anterior.

A partir de los resultados mostrados en la Fig. 2 puede inferirse que los adultos mayores entrevistados desean una gran variedad de tipos de productos, aunque hay preferencias en jugos, bebidas lácteas, cremas y natillas. Estos resultados indican que pueden y deben desarrollar alimentos para el adulto mayor cubano todos los grupos empresariales que conforman la industria, pues encontrarán una población que quiere y necesita estos alimentos.

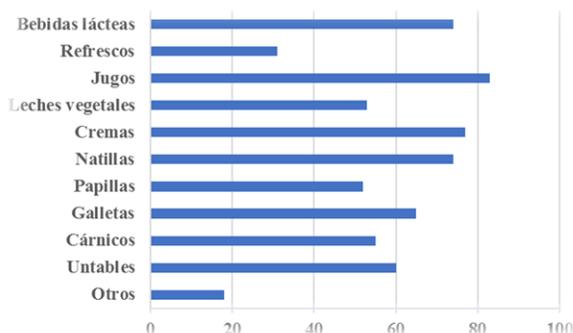


Fig. 2. Tipos de alimentos preferidos por los encuestados.

Como pautas para el diseño también pueden utilizarse los resultados obtenidos al preguntar por los atributos que desean en estos productos. Los más señalados fueron: buen sabor, precio asequible, nutritivos o saludables y de fácil elaboración. Destaca en estas respuestas la importancia que tienen para los ancianos atributos sensoriales como el sabor, pues la disminución de las funciones gustativa y olfativa en los ancianos con frecuencia determina un incremento del consumo de alimentos muy salados o dulces para potenciar la sensación gustativa, hecho que puede redundar en un empeoramiento del control de la glucemia o de la hipertensión arterial (4, 24).

La elevada prevalencia de la fragilidad, discapacidad y dependencia de los adultos mayores conduce a una creciente demanda de atención y protección social (25). Los cuidados constituyen hoy día una necesidad vital y entre estos cuidados, la alimentación correcta, nutritiva y de su agrado tiene un papel muy importante.

CONCLUSIONES

Existe, y crecerá, una demanda alta de productos diseñados para el adulto mayor, tanto para la venta individual, como también para su distribución dentro del programa de asistencia social, en hogares de ancianos y círculos de abuelos e igualmente en la atención hospitalaria. Se demuestra la necesidad de tener en cuenta el aporte de determinados nutrientes y los requerimientos nutricionales de este grupo etario para el desarrollo de alimentos específicos, que pudiera ir acompañada de mayor información y educación nutricional a la población. Al diseñar alimentos para el adulto mayor cubano deben tenerse en cuenta las enfermedades que se presentan con mayor incidencia en Cuba, para contribuir a su prevención y a la mejora del estado de salud, a partir de la relación que tienen con la alimentación y nutrición. Algunas pautas para el diseño de alimentos para el adulto mayor cubano son la necesidad de alimentos para desayunos y meriendas, la variabilidad en las preferencias en cuanto a tipo de alimentos, la importancia que dan los ancianos a aspectos como el sabor, el precio y la facilidad de elaboración.

REFERENCIAS

1. OMS. Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. Resumen. Organización Mundial de la Salud. WHO/FWC/ALC/15.01, 2015.
2. Zayas E, Fundora V. Sobre las interrelaciones entre la nutrición y el envejecimiento. Rev Cub Alim Nutr 2017; 27(2):394-429.

3. Díaz Y, Montalván Y, Rodríguez I. Reseña bibliográfica sobre alimentación - nutrición del adulto mayor. Informe de Investigación. Instituto de Investigaciones para la Industria Alimenticia, 2019. La Habana, Cuba.
4. Peña G, Rodríguez I, Duarte C, Zerquera OL. The human sense and elderly. *Medicon Nutritional Health* 2022; 1(2):20-8.
5. ONU. Perspectivas de la población mundial. División de población – Naciones Unidas, 2022. Disponible en: <http://www.population.un.org/wpp>. Acceso 5 diciembre 2022.
6. ONU. World Population Prospects 2022. Department of Economic and Social Affairs, Population Division: Summary of Results. UN DESA/POP/2022/TR/NO. 3, 2022.
7. ONEI. Capítulo: Población Oficina Nacional de Estadísticas. Anuario Estadístico de Cuba. Enero-diciembre de 2021, 2022. Disponible en: <http://www.onei.gob.cu/node/18491>. Acceso 5 diciembre 2022.
8. CEPDE. Estudios y datos sobre la población cubana 2021. Centro de Estudios de Población y Desarrollo. Oficina Nacional de Estadísticas, Cuba, 2022. Disponible en: <http://www.onei.gob.cu/node/13818>. Acceso 6 diciembre 2022.
9. CEPDE. Anuario Demográfico de Cuba 2021. Centro de Estudios de Población y Desarrollo. Oficina Nacional de Estadísticas, Cuba, 2022. Disponible en: <http://www.onei.gob.cu/node/16425>. Acceso 30 noviembre 2022.
10. Cuba: Decreto-Ley N. 302. 2012. Modificativo de la Ley no 1312, “Ley de Migración” de 20 de septiembre de 1976.
11. Cubadebate.cu [homepage on the Internet]. Figueredo, O., Carmona, E. e Izquierdo, L. Cuba en Datos: Población cubana decrece y envejece, 2022. Disponible en: <http://www.cubadebate.cu/especiales/2022/07/15/>. Consultado 5 diciembre 2022.
12. MINSAP. Anuario Estadístico de Salud 2021. MINSAP: 2022. Dirección de registros médicos y estadísticas de salud. OPS, OMS, UNFPA, UNICEF. Disponible en: <https://temas.sld.cu/estadisticassalud/>. Acceso 30 noviembre 2022
13. Miranda Y, Peña M, Ochoa TZ. Obesidad, resistencia a la insulina, anemia y azotemia en adultos mayores que viven sin restricciones en la comunidad. *Revista Cubana de Alimentación y Nutrición* 2019; 29(1):30-46.
14. Cabrera J, Barrios O, Díaz-Canel AM, Basanta D. Estado nutricional de los ancianos domiciliados en una comunidad urbana del municipio habanero de playa. *Rev Cub Alim Nutr* 2015; 25 (1):92-105.
15. González MI, Milanés JA, González D. Nutrición en ancianos, su relación con enfermedades crónicas no transmisibles. 2014-2015. *Multimed. Rev Méd Granma* 2017; 21(2):79-87
16. Valdés M, Hernández Y, Herrera GL, Rodríguez NM. Evaluación del estado nutricional de ancianos institucionalizados en el hogar de ancianos de Pinar del Río. *Rev. Ciencias Médicas de Pinar del Río* 2017; 21(5):643-65.
17. Miranda Y, Peña M, Ochoa TZ, Sanz M, Velázquez M. Caracterización nutricional del adulto mayor en el policlínico René Ávila Reyes, Holguín, Cuba. *Correo Científico Médico* 2019; 23(1): 122–142.
18. Pérez D, Reyes Y, del Castillo S, López Y. Evaluación del estado nutricional de un grupo de ancianos. *Rev Cienc Salud* 2020; 4(2):25-31.
19. Céspedes YC, Peña M, Rodríguez T. Exceso de peso y sarcopenia en ancianos que viven sin restricciones en la comunidad. *Rev Cub Alim Nutr [Internet]*. 2018 [citado 12 Dic 2022]; 28 (1): [aprox. -15 p.]. Disponible en: <https://revalnutricion.sld.cu/index.php/rcan/article/view/527>.
20. Porrata C. Consumo y preferencias alimentarias de la población cubana con 15 y más años de edad. *Rev Cub Alim Nutr* 2009; 19(1):87-105.
21. OPS. Mantenerse en forma para la vida. Necesidades nutricionales de los adultos mayores. *Publicación Científica y Técnica No 595*, 2004.
22. salud.msp.gov.cu [homepage on the Internet]. MINSAP. La diabetes mellitus en el adulto mayor. Disponible en: <https://salud.msp.gov.cu> Publicado 29 febrero 2020, actualizado 5 mayo 2021. Consultado 28 noviembre 2022.
23. [Cubadebate.cu](http://www.cubadebate.cu) [homepage on the Internet]. Fariñas, L. Más allá de estadísticas: ¿qué nos dice la Encuesta Nacional de Salud sobre la hipertensión arterial?, 2022. Disponible en: <http://www.cubadebate.cu/especiales/2022/08/29/>. Consultado 5 diciembre 2022.
24. Hernández R, Calvo-Viñuela I, Gómez E, Díaz-Gómez J. La malnutrición como causa y consecuencia de distorsiones sensoriales. *Nutr Hosp* 2011; 4 (2):25-30.
25. García R. Cuba: envejecimiento, dinámica familiar y cuidados. *Novedades en población / CEDEM No.29* enero-junio de 2019:129-140.