

# Preferencias alimentarias en personas mayores de 60 años

Virginia Ruiz Vadillo<sup>1</sup>  
Julia González  
Rodríguez<sup>2</sup>  
Magdalena López  
Gallo<sup>2</sup>  
Idoia Zarrabeitia  
Calle<sup>2</sup>  
Carmen Pérez  
Rodrigo<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Unidad de Nutrición  
Comunitaria  
Excmo. Ayuntamiento  
de Bilbao

<sup>2</sup>Departamento  
de Dietética  
y Nutrición Humana  
Universidad  
de Navarra

Correspondencia:  
Carmen Pérez Rodrigo  
Unidad de Nutrición  
Comunitaria  
Luis Briñas 18, 4ª planta  
48013 Bilbao  
E-mail:  
bisaludpublica@wanadoo.es

## Resumen

**Fundamento:** Los hábitos de consumo alimentario son de estructura compleja y en cada grupo de edad presentan características y determinantes peculiares. En este trabajo se describe el perfil de preferencias y aversiones alimentarias por grupos de alimentos, en un colectivo de personas mayores de 60 años no institucionalizadas.

**Métodos:** Se ha realizado un estudio transversal sobre hábitos alimentarios en una muestra convencional de personas mayores de 60 años no institucionalizadas. El protocolo contemplaba un apartado sobre preferencias y aversiones alimentarias. La información se recogió mediante entrevista personal entre noviembre de 2001 y febrero de 2002.

**Resultados:** En el estudio participaron 1255 individuos (508 hombres y 747 mujeres). El alimento preferido fue el pescado y el menos aceptado los embutidos. La bebida favorita era el agua. En el grupo de las verduras seleccionaron en primer lugar la lechuga y entre las frutas destacó una mayor apetencia por las manzanas. Dentro de las legumbres señalaron las lentejas como alimento favorito.

**Conclusión:** El conocimiento de las preferencias y aversiones alimentarias de las personas de edad avanzada es útil con el fin de planificar intervenciones basadas en el consejo dietético y en la educación nutricional, así como para el diseño de menús adecuados para comedores de instituciones para mayores.

**Palabras clave:** Preferencias alimentarias. Aversiones alimentarias. Personas mayores de 60 años

## Summary

**Background:** Food habits are complex and change over time through out the life cycle. In this paper we describe the prevailing food preferences and dislikes in a sample of free living individuals aged 60 years and over.

**Methods:** A cross-sectional nutritional survey was carried out on a sample of free living individuals aged 60 years and over. A multiple choice questionnaire was used for the study of food preferences and disliked food. The information was collected during a personal interview between November 2001 and February 2002.

**Results:** After field work, 1255 individuals completed the questionnaire (508 men and 747 women). Fish was

the preferred food while sausages were the most disliked. The favourite drink was water. Within the vegetable group lettuce was the most pleasant and apple was the favourite fruit. Lentils were the legume ranked as their first choice.

**Conclusion:** Knowledge of food preferences and food aversions in old people is useful to understand food consumption patterns and to plan interventions based on dietary counselling and nutrition education, as well as to design adequate menu plans for meals offered in institutions for the elderly.

**Key words:** Food preferences. Food aversions. People over 60 years old.

## Introducción

La población mayor ha aumentado en las últimas décadas y se considera como un grupo de riesgo. Su estado nutricional en ocasiones está comprometido como consecuencia de cambios que acompañan a los procesos de envejecimiento, tales como la pérdida del sentido del gusto y olfato, disminución del peristaltismo intestinal o el mal estado de la dentadura. Otras situaciones habituales en esta etapa de la vida y cambios psicosociales como la soledad, depresión, pobreza y la monotonía de la dieta también inciden de manera negativa. Todo ello unido a que este colectivo con frecuencia está afectado por múltiples patologías para las que siguen diversos tratamientos farmacológicos, determinan la necesidad de adecuar la alimentación de las personas mayores a una nueva situación<sup>1</sup>.

Algunos estudios evidencian el efecto de la edad sobre la pérdida del gusto. Se postula como posibles causas la disminución del número de papilas gustativas a partir de los 60 años y una reducción en la salivación que también afecta a la capacidad para deglutir los alimentos<sup>2</sup>. Estos factores interfieren en la elección de los alimentos que configuran la dieta diaria.

En la vejez es importante mantener una dieta adecuada y equilibrada para asegurar un buen estado nutricional, que favorecerá un mejor estado de salud y calidad de vida, y permitirá al anciano desarrollar convenientemente sus actividades diarias.

Como consecuencia de los procesos de envejecimiento el metabolismo basal se reduce en un 20%, al tiempo que las personas de edad avanzada disminuyen su actividad física. Como consecuencia de los procesos de envejecimiento se producen cambios en la composición corporal, con pérdida gradual de masa metabólicamente activa y una acumulación de grasa. Por este motivo es muy importante confeccionar dietas que con un menor aporte calórico, proporcionen una adecuada densidad de nutrientes.

Estudios de evaluación del estado nutricional en población anciana no institucionalizada han puesto de manifiesto ingestas inadecuadas para algunos nutrientes<sup>3</sup>. Incluso en la determinación de indicadores bioquímicos del estado nutricional se han constatado situaciones de riesgo<sup>4</sup>. Con frecuencia se han observado hábitos alimentarios monótonos y aportes insuficientes.

Los hábitos de consumo alimentario son de estructura compleja y en cada grupo de edad presentan características y determinantes peculiares<sup>1</sup>. En la elección de un alimento influyen aspectos sociales, culturales y económicos. Destacan por su interés las preferencias y aversiones alimentarias. El rechazo hacia ciertos alimentos hace que se excluyan de la dieta, ya sea por razones culturales, sociales o por desagrado personal. El perfil de preferencias y aversiones varía a lo largo de la vida.

Es de gran interés conocer los factores que inciden en la configuración de los hábitos alimentarios, como las preferencias y rechazos alimentarios, que permitirán planificar de una manera más adecuada las intervenciones dirigidas a este colectivo, elaborar programas de educación nutricional y la planificación de menús para colectivos de ancianos con el fin de alcanzar un modelo alimentario más saludable<sup>1</sup>.

En este trabajo se analiza el perfil de preferencias y aversiones alimentarias de un colectivo de ancianos no institucionalizado.

## Material y métodos

Se ha realizado un estudio epidemiológico nutricional de diseño transversal en una muestra convencional de personas mayores de 60 años no institucionaliza-

das, residentes en diferentes Comunidades Autónomas españolas (Andalucía, Aragón, Asturias, Cantabria, Castilla-León, Cataluña, Extremadura, Galicia, Islas Canarias, La Rioja, Madrid, Navarra, País Vasco).

El protocolo del estudio contemplaba la recogida de datos personales, historia clínica, un cuestionario de frecuencia de consumo y un cuestionario sobre preferencias y simbolismo alimentario. La información sobre las preferencias y aversiones alimentarias se recogió mediante preguntas de opción múltiple por grupos de alimentos, preferencias generales y rechazos. Se han considerado la primera, segunda y tercera elección de en orden de preferencia y de rechazo.

Los bloques de alimentos establecidos fueron: bebidas, frutas, verduras u hortalizas, legumbres, alimentos o platos elaborados de su agrado y alimentos rechazados. La recogida de la información se realizó en el transcurso de una entrevista personal. El trabajo de campo realizó entre Noviembre de 2001 y Febrero de 2002.

La mecanización de la información se ha realizado mediante un sistema de doble entrada que oferta la posibilidad de depurar los errores cometidos durante el proceso de grabación de datos. Se ha utilizado el paquete integrado sigma (1994)<sup>5</sup>.

Se ha realizado un análisis descriptivo de los datos, expresado como distribución de frecuencias en función del sexo y grupos de edad (60 – 79 años y  $\geq 80$  años).

## Resultados

En la Tabla 1 se describe la distribución del colectivo estudiado por grupos de edad y sexo. Finalizado el trabajo de campo, la muestra quedó formada por 1255 personas con respuesta válida, de las cuales 508 eran hombres y 747 mujeres.

En general, los alimentos elegidos como predilectos por las personas de edad avanzada fueron el pescado, la carne y la fruta. Las verduras también ocuparon un lugar destacado como alimento preferido (Tabla 2).

Los alimentos rechazados con mayor frecuencia fueron los embutidos como primera opción, pasta-macarrones como segunda y el arroz en tercer lugar (Tabla 3).

Entre las bebidas preferidas, por los mayores destacó en primer lugar el agua (55,8%), seguida por los zumos naturales (22,4%) y el café (19,9%). Los hom-

bres eligieron por igual el vino y el agua como primera opción, mientras que las mujeres se decantaron en un 65,8% por el agua.

En el perfil general de preferencias de frutas, seleccionaron en primer lugar la manzana como favorita (26,5%), seguida por la naranja y la pera. Tanto los hombres como las mujeres coincidieron en señalar naranja, pera y manzana como la secuencia de frutas preferidas.

En el apartado de verduras y hortalizas, el orden de preferencia fue la lechuga, el tomate y los espárragos, preferencias coincidentes tanto para el colectivo femenino como para el masculino.

Las legumbres preferidas fueron, las lentejas y los garbanzos. El subgrupo de hombres eligió las alubias blancas como preferencia de consumo, seguido de los garbanzos y las lentejas. En cambio,

Edad (años)	Hombres n	Mujeres n	Total n
60-69	164	218	382
70-79	220	307	527
≥80	124	222	346
<b>Total</b>	<b>508</b>	<b>747</b>	<b>1255</b>

Tabla 1.  
Distribución de la muestra por grupos de edad y sexo

Alimento	Hombre			Mujer		
	Primera elección %	Segunda elección %	Tercera elección %	Primera elección %	Segunda elección %	Tercera elección %
Pescado	15,6	17,6	10,8	17,5	21,0	12,0
Carne	20,3	19,6	10,4	9,4	11,3	9,6
Arroz	13,8	5,4	5,1	13,0	6,4	5,8
Verdura	10,8	7,0	9,5	19,9	13,9	10,5
Legumbres	7,2	7,8	9,5	4,9	5,3	5,5
Patatas	7,4	8,6	5,7	8,6	5,1	6,1
Pan	6,0	5,4	5,7	6,8	6,2	8,1
Huevos	5,4	12,6	10,2	5,3	7,4	6,0
Macarrones	4,8	4,6	3,9	4,2	5,2	2,8
Embutido	3,8	4,0	6,9	1,5	3,0	2,3
Frutas	3,0	3,6	13,0	3,3	8,5	17,4
Leche	1,4	2,0	6,7	3,9	4,1	8,8
Derivados lácteos	0,2	1,4	2,2	1,2	2,1	3,8
<b>Otros</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>1,3</b>

Tabla 2.  
Distribución del perfil de preferencias por grupos de alimentos por sexo

Alimento	Hombre			Mujer		
	Primer rechazo %	Segundo rechazo %	Tercer rechazo %	Primer rechazo %	Segundo rechazo %	Tercer rechazo %
Embutido	9,7	7,0	2,9	15,0	15,1	12,3
Macarrones	12,7	15,4	13,7	10,0	16,9	13,4
Derivados lácteos	6,9	10,9	11,5	3,5	5,0	9,3
Pescado	5,2	8,4	3,6	3,1	5,7	2,3
Arroz	4,4	10,4	16,5	3,0	9,3	10,5
Verdura	4,2	8,0	3,6	2,6	3,6	1,2
Leche	2,4	5,0	3,6	1,5	3,2	4,1
Frutas	1,2	3,5	3,6	0,8	2,1	4,7
Patatas	1,2	3,0	2,9	1,2	3,6	5,3
Huevos	1,0	6,4	5,7	2,5	7,2	1,7
Legumbres	1,0	3,0	6,5	3,1	5,0	4,1
Pan	0,2	1,0	2,9	0,3	1,4	2,9
Carne	0,4	3,0	4,3	3,6	5,4	5,8
Otros	1,8	8,9	13,7	2,4	0,5	19,9
<b>Me gustan todos</b>	<b>47,7</b>	<b>6,0</b>	<b>5,0</b>	<b>47,2</b>	<b>9,7</b>	<b>2,3</b>

Tabla 3.  
Perfil de alimentos rechazados por sexo

el subgrupo de mujeres prefirió las lentejas, garbanzos y guisantes.

Para las personas menores de 80 años, las legumbres de primera elección fueron las alubias blancas, a continuación los garbanzos y las lentejas ocuparon el último lugar. En el subgrupo de mayores de 80 años el orden de preferencia fue el inverso.

En general, como se puede observar en la Tabla 2, el colectivo masculino eligió la carne, el pescado y la fruta como platos favoritos. El colectivo femenino, seleccionó la verdura en lugar de la carne como primera opción. Dentro de este orden de preferencias los derivados lácteos obtuvieron la menor puntuación.

Los varones eligieron la pasta como alimento a evitar, seguido de los derivados lácteos. En las mujeres el embutido ocupó el primer lugar del capítulo de rechazos seguido de la pasta, como queda reflejado en la Tabla 3.

Un elevado porcentaje de las personas encuestadas (47.4%) mostró su agrado por todos los alimentos y no manifestó rechazo por ninguno en particular. Los embutidos y la pasta fueron los alimentos que desagradaron con mayor frecuencia, mientras que el pan y la fruta fueron los alimentos rechazados con menor frecuencia.

## Discusión

Es interesante conocer los hábitos alimentarios de las personas de edad avanzada<sup>6</sup> y también los factores que influyen en su configuración. Las preferencias alimentarias en la vejez juegan un papel destacado, ya que los gustos se van modificando hacia un consumo de alimentos más cómodos, de fácil digestión, masticación, de preparaciones culinarias sencillas y tradicionales.

En la clasificación de las preferencias por sexo en el colectivo estudiado las verduras se sitúan en el primer puesto para las mujeres, mientras que para los hombres la carne es el alimento predilecto. En el grupo de las verduras hay una gran aceptación por la lechuga (23,6%) y el tomate (17,5 %), patrón semejante al de la población mayor de 60 años del País Vasco donde el tomate alcanzaba un 16% y la lechuga un (15%)<sup>7</sup>.

Se observa que hay un mínimo porcentaje al que no le gusta ninguna verdura. La berenjena fue el alimento de este grupo menos aceptado en ambos sexos. La falta de consumo de verduras puede deberse a

limitaciones económicas, difícil accesibilidad del producto o a aspectos relacionados con las características organolépticas del mismo. Este perfil contrasta con el observado en otros grupos de población, en los que el grupo de las verduras obtiene un alto grado de rechazo, especialmente entre los niños entre 8 y 14 años<sup>8</sup>.

El pescado y la fruta ocupan la segunda y tercera opción respectivamente tanto para hombres como para mujeres. Las legumbres ocupan un lugar intermedio junto con los huevos, el pan y las patatas, encontrándose diferencias respecto al sexo.

El perfil general de preferencias de consumo de bebidas, muestra como favorita el agua obteniendo un papel importante el vino. En la población mayor de 60 años del País Vasco el vino de mesa ocupaba un lugar destacado mientras que el agua era importante pero en menor medida<sup>7</sup>.

La mayoría de los encuestados mostró una actitud favorable hacia todos los grupos de alimentos en general y no manifestó rechazo por ninguno en particular. El embutido se encuentra entre los alimentos que les desagradan con mayor frecuencia, seguido por la pasta-macarrones y el arroz. En la población adulta de la Comunidad de Madrid la pasta-macarrones y el embutido fueron también dos de los grupos de alimentos que obtuvieron mayor grado de rechazo.<sup>6</sup> El rechazo hacia el embutido puede ser debido a la frecuente presencia de patologías asociadas a este colectivo, en las cuales se aconseja reducir el consumo de este grupo de alimentos por ser ricos en sal y grasas.

En otros estudios se ha visto como las personas de edad avanzada tienden a consumir más vegetales y frutas, menos dulces y comidas rápidas<sup>9</sup>. En Francia, se estudiaron los hábitos nutricionales de personas con bajos recursos económicos obteniéndose un menor consumo de cerdo, pescado, marisco, frutas y verduras. El modelo de consumo en este colectivo tendía a configurarse en torno a un plato único en la cena, junto con queso u otro producto lácteo. Este perfil favorece la configuración de una dieta con una densidad de nutrientes inadecuada y con elevado contenido graso, lo que puede contribuir a favorecer la aparición de sobrepeso y obesidad<sup>10</sup>.

El análisis del perfil de preferencias en este grupo de personas mayores refleja una buena predisposición para seguir una dieta saludable, por el alto grado de aceptación de los pescados, verduras, frutas y arroz y la baja afinidad hacia los embutidos. Es necesario sensibilizar a este colectivo y a las personas responsables de su cuidado para que sean capaces de adap-

tar la textura y presentación de los platos en base a los ingredientes que más les gustan, que por otro lado, contribuyen a configurar una dieta adecuada.

Conocer las preferencias y aversiones alimentarias de las personas de edad avanzada es de gran ayuda en la planificación de menús para colectivos de ancianos. Es también un elemento clave para el diseño de programas de educación nutricional dirigidos a este grupo de población y en el planteamiento del consejo dietético.

## Bibliografía

1. Aranceta Bartrina J. *Nutrición comunitaria*. Barcelona: Masson, 2001;131-226.
2. Koepnick D. The effect of Age on Taste. *Service- Learning Project* 1999.
3. Aranceta J, Pérez C, Orduna J, Moreno V, Gondra J. *Diagnóstico de Salud de la Villa de Bilbao. Población mayor de 60 años. Indicadores de salud y calidad de vida*. Bilbao: Servicio de Salud Pública, Droga y Consumo. Excmo. Ayuntamiento de Bilbao, 1991.
4. Aranceta Bartrina J, Pérez Rodrigo C, Marzana Sanz I, Eguileor Gurtubai I, Gondra Rezola J, González de Galdeano L, Saenz de Buruaga Renobales J. Estado nutricional vitamínico en ancianos. *Rev Esp Nutr Comunitaria* 1997;3:87-94.
5. *Sigma*. Madrid: HORUS HARWARE, SA, 1994.
6. Aranceta J, Pérez C, Amela C, García R, Moreno E. *Factores determinantes de los hábitos y preferencias alimentarias en la población adulta de la comunidad de Madrid*. Documento Técnico de Salud Pública nº 23. Madrid: Consejería de Salud, Comunidad de Madrid, 1995.
7. Aranceta J, Pérez C, Marzana I, Eguileor I, González de Galdeano L, Saénz de Buruaga J. Preferencias alimentarias del País Vasco. Programa de Nutrición Gobierno Vasco. *Rev Esp Nutr Comunitaria* 1995; 1(3):51-6.
8. Aranceta J, Pérez Rodrigo C. *Consumo de alimentos y estado nutricional de la población escolar de Bilbao. Guías alimentarias para la población escolar*. Bilbao: Excmo. Ayuntamiento de Bilbao- Departamento de Sanidad del Gobierno Vasco, 1996.
9. Drewnowski A, Shultz JM. Impact of aging on eating behaviours, food choices, nutrition, and health status. *J Nutr Health Aging* 2001;5(2):75-9.
10. Michaud C, Baudier F, Loundou A, Le Bihan G, Janurin MP, Rotily M. Food habits, consumption, and knowledge of a low-income French population. Comité departamental d'éducation pour la sante du Doubs, Besancon. *Sante Publique* 1998 Sep;10(3):333-47.

