



Colección VINCULAR CyT
MEDICINA

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES TRASMITIDAS POR ALIMENTOS EN ADULTOS MAYORES

AUTORES:

CASINELLI, VERÓNICA; ABAJO, VALERIA; ALFONSO KARINA
DI PARDO, SILVANA; DORTA, MARÍA EUGENIA; TUÑÓN, SILVINA
FRANCO DANAE; LÓPEZ MARVAL SALOMÉ; TRÍMBOLI, MARÍA ALEJANDRA



Universidad Nacional de La Matanza

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES TRASMITIDAS POR ALIMENTOS EN ADULTOS MAYORES

AUTORES:

CASINELLI, VERÓNICA; ABAJO, VALERIA; ALFONSO KARINA; DI PARDO, SILVANA;
DORTA, MARÍA EUGENIA; TUÑÓN, SILVINA; FRANCO DANAE;
LÓPEZ MARVAL SALOMÉ; TRÍMBOLI, MARÍA ALEJANDRA.



Universidad Nacional de La Matanza

Casinelli, Verónica

Prevención de enfermedades transmitidas por alimentos en adultos mayores / Verónica Casinelli. - 1a ed. - San Justo: Universidad Nacional de La Matanza, 2025.

Libro digital, PDF

Archivo Digital: online

ISBN 978-631-6611-43-7

1. Adultos Mayores. 2. Manipulación de Alimentos. I. Título.
CDD 615.905

© Universidad Nacional de La Matanza, 2025

Florencio Varela 1903 (B1754JEC)

San Justo, Buenos Aires, Argentina

editorial@unlam.edu.ar

www.unlam.edu.ar

Diseño: Editorial UNLaM

Hecho el depósito que marca la Ley 11.723.

Prohibida su reproducción total o parcial.

Derechos reservados.

Resumen ejecutivo:

Este trabajo, realizado en el marco de la convocatoria Vincular-UNLaM 2024, se enfocó en la prevención de Enfermedades de Transmisión Alimentaria (ETAs) en adultos mayores, una población vulnerable que asiste al Programa Centros de Día dependiente del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. A través de una encuesta que analizó los hábitos alimenticios de 199 participantes, se identificaron prácticas de riesgo en la compra, preparación y almacenamiento de alimentos. Como resultado, se diseñó un cuadernillo educativo adaptado a las necesidades del grupo objetivo el cuál se entregó a los participantes como recurso educativo y se organizaron talleres interactivos con actividades lúdicas, fomentando la participación de las y los concurrentes. Dichas iniciativas fomentaron la adopción de prácticas higiénicas y seguras en la compra y manejo de alimentos, contribuyendo a la mejora de la seguridad alimentaria en los hogares y al bienestar de los adultos mayores. El impacto del proyecto destaca la importancia de la educación alimentaria como herramienta clave para la prevención de ETAs en esta población.

Palabras clave: manipulación segura, hogar, adultos mayores.

I. Introducción

Las enfermedades de transmisión alimentaria (ETAs) constituyen un problema de salud a nivel mundial. Son provocadas por el consumo de agua o alimentos contaminados, generalmente por organismos vivos (bacterias, parásitos o virus), o sustancias tóxicas producidos por estos. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el año 2010 se produjeron alrededor de 600 millones de casos, 420.000 muertes a causa de ETAs en todo el mundo, y se prevé que la carga de estas enfermedades se incremente debido a factores como el comercio internacional, los cambios en los hábitos alimentarios y el cambio climático. Según la FAO (2023), el 40% de los brotes de este tipo de enfermedades en nuestro país se producen en el ámbito hogareño. En reglas generales, el consumo de alimentos nocivos se relaciona con diversas enfermedades crónicas, entre ellas la malnutrición por déficit o exceso, predisposición a padecer enfermedades gastrointestinales; afectando especialmente a la población vulnerable que dispone de opciones limitadas en su alimentación. (Organización Mundial de la Salud, s.f.).

Se considera como adulto mayor a la población de 60 años y más. (Federación Argentina de Graduados en Nutrición, 2013). La proporción de personas de más de 60 años crece más rápidamente que la de cualquier otro grupo de edad. A nivel mundial, se prevé que entre 2015 y 2030 este grupo etario se elevará de 900 millones a más de 1400 millones de personas. Ello supone un incremento del 64% en tan solo 15 años. En términos relativos, el porcentaje de población de 60 años y más, pasará del 12,3% en 2015 al 16,4% en 2030. (Huenchuan, 2018). Las prácticas inadecuadas en los hogares en cuanto a preparación, almacenamiento y conservación de los alimentos pueden predisponer el riesgo ante una ETA en adultos mayores debido a su baja resistencia a las enfermedades. Se considera a la población adulta mayor, como de riesgo, dado los cambios fisiológicos que ocurren en ella. Dichos cambios forman parte del proceso de envejecimiento, destacándose a nivel digestivo alteraciones en el funcionamiento habitual tales como modificaciones en la percepción sensorial (principalmente olfato y gusto), problemas masticatorios, xerostomía que afecta la formación del bolo alimenticio, pero fundamentalmente, un cambio que se da en el 50% de este grupo poblacional, es la reducción de la producción de ácido clorhídrico. El estómago tiene un papel importante en la limitación de la cantidad de bacterias que ingresan al intestino delgado y por ende una disminución en la secreción de ácido clorhídrico aumenta la probabilidad de infección por patógenos a través de la comida y/o el agua.

(Barboza Corrales, 2021). Es por estos motivos que esta población, es reconocida como grupo de riesgo, junto con niñeces, personas gestantes y personas que transiten alguna enfermedad que pueda deprimir el sistema inmune. La internalización y apropiación de hábitos saludables, desde la compra a la preparación y almacenamiento de las comidas, es una herramienta importante en lo que respecta a la promoción de la salud y prevención de enfermedades. A partir de lo descripto se puede decir que las precauciones en la manipulación de los alimentos deben extremarse ya que sus consecuencias pueden ser severas, dejando secuelas o hasta incluso provocando la muerte.

Los centros de día se constituyeron en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (C.A.B.A.), como dispositivos de orientación gerontológica barrial, que ofrecen alternativas a la institucionalización de las personas mayores, trabajando en el fortalecimiento de las redes de apoyo, favoreciendo la autonomía y la participación de este grupo etario. En estos espacios se realizan diversas actividades, desde deportes adaptados, yoga, actividades cognitivas, salidas culturales y recreativas, además de recibir diferentes prestaciones alimentarias. (Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, 2025).

El presente trabajo enmarcado en la convocatoria Vincular-UNLaM 2024, tiene el propósito de recabar información que permita el desarrollo de intervenciones de educación sobre inocuidad alimentaria que contribuyan a promover el conocimiento y la conciencia por parte de este grupo etario. En este sentido que el objetivo general es desarrollar dispositivos para prevenir las Enfermedades de Transmisión Alimentaria en la población adulta mayor que concurre al programa Centros de Día dependiente de la Secretaría de Bienestar integral del GCBA.

Los objetivos específicos estuvieron divididos en 2 etapas:

Primera:

A. Identificar las prácticas de: compra u obtención, almacenamiento, preparación y estrategias de consumo en el hogar de la población adulta mayor.

Segunda:

B. Capacitar a la población de adultos mayores que concurren al programa Centros de Día en prácticas de manipulación de alimentos en el hogar.

C. Elaborar material informativo sobre estrategias para prevenir ETAs en el ámbito domiciliario.

II. Metodología

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades transmitidas por alimentos causan una alta carga de morbilidad en todo el mundo, lo que resulta un deterioro de la salud y un aumento de los costos de salud pública en los países desarrollados, prevenibles a través de la prevención adecuada y oportuna. A pesar de que la mayoría de las ETAs son causadas por alimentos preparados o manipulados de forma incorrecta, algunos estudios han mostrado que existe un bajo nivel de percepción del riesgo asociado a prácticas de higiene de los consumidores y que se ven influenciados por la edad, género, estado civil o desconocimiento entre otros.

La contaminación de los alimentos puede ocurrir en cualquier etapa de la cadena alimentaria, en este proyecto se hará hincapié en la última etapa de la cadena alimentaria: la compra, haciendo un recorrido a partir de allí por todos los momentos o etapas del procesamiento en el hogar. Esta investigación permitirá identificar prácticas hogareñas riesgosas, en lo que respecta a inocuidad alimentaria de las personas adultas mayores.

La prevención de las ETAs requiere no solo de la generación de conocimientos, sino también de la promoción de las buenas prácticas, haciendo partícipes a las personas en general y a las de esta población en particular, para que resulte un aprendizaje significativo. Esto les proporcionará herramientas útiles para la toma de decisiones sobre la elección de los alimentos y su correcta preparación y almacenamiento.

II.I. Elaboración de la encuesta

Para cumplir con los objetivos planteados, se realizó un estudio cualitativo, cuantitativo y transversal. Se llevó adelante un estudio de caso a través de la recolección de datos mediante el diseño de una encuesta dirigida a las personas adultas mayores que participan de las actividades en el programa Centros de Día. Para la construcción del instrumento, se utilizó la herramienta Google Forms, con la confección de un formulario semi estructurado, con preguntas abiertas y cerradas. Se estructuró en 4 bloques con un total de 21 preguntas. El bloque 1 incluyó información personal: RANGO ETARIO, SEXO, LUGAR DE RESIDENCIA Y CENTRO AL CUAL CONCORRE (información solicitada con fines estadísticos por la entidad adoptante). El segundo apartado “Prácticas de compra y obtención de alimentos” se indagó en los siguientes aspectos: 1-

Dónde realiza la mayoría de las comidas; 2- ¿Quién realiza la compra de alimentos para la casa?; 3- Dónde suele comprar sus alimentos; 4- ¿Con qué frecuencia realiza/le realizan las compras. En el bloque 3, las preguntas se relacionaron con “Prácticas de almacenamiento y preparación de alimentos”: 1-¿revisa la fecha de vencimiento para consumirlos?; 2-Antes de preparar alimentos: ¿lava sus manos con agua y jabón?; 3- ¿Sabe si el agua que utiliza para elaborar sus comidas y beber es segura?; 3-Lava las frutas y verduras antes de consumirlas?; 4-¿Almacena los alimentos crudos separados de los cocidos?; 5- ¿Usa diferentes utensilios (como cuchillos y tablas de cortar) para alimentos crudos y cocidos?; 6-¿Cocina los alimentos completamente, asegurándose de que estén bien cocidos?; 7- ¿Como guarda el resto de los alimentos que le sobra luego de una comida?; 8-¿Cómo suele descongelar los alimentos?. Para finalizar, en el último bloque (número 5), se consultó sobre “Capacitación y material informativo”, a través de las siguientes preguntas: 1- ¿Le gustaría recibir información sobre manipulación segura de alimentos?; 2- ¿En qué formato prefiere la información?; 3- ¿Le gustaría que se incluyan temas específicos en la capacitación?; 4- Si respondió SI en la pregunta anterior, elija uno o más temas (técnicas de limpieza de alimentos, separación de alimentos crudos y cocidos, cocción adecuada de alimentos, mantenimiento a temperaturas seguras, uso de agua y materias primas seguras).

Antes de comenzar con la implementación propiamente dicha, se realizó una prueba piloto en 3 centros de día, con la finalidad de evaluar el instrumento y poder realizar las correcciones correspondientes a fin de garantizar la pertinencia con el tema y la adecuación a la población. Luego de esta etapa, y realizados los ajustes correspondientes, se comenzó con la encuesta. Esta fue realizada entre los meses de septiembre y octubre de 2024, en 12 centros de día distribuidos en diferentes comunas de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, con el objetivo de abarcar una población lo más heterogénea posible.

El criterio de inclusión de las y los participantes, fue que sean concurrentes al programa y, como único criterio de exclusión se tomó la negativa del participante a responder, dado que la participación fue voluntaria. El formato de la encuesta era digital, aunque se realizó de manera presencial en los espacios mencionados, esto quiere decir que, las integrantes del equipo eran quienes realizaban las preguntas. Así mismo, se contó con material de apoyo impreso, para utilizar ante cualquier eventualidad (como falta de conexión).

En relación con la dimensión ética de este proyecto, el protocolo sigue los lineamientos de la Ley 25.326 de Protección de Datos Personales (Honorable Congreso de la Nación, 30 de octubre de 2000) con respecto al manejo y guardado de los datos recolectados.

II.II Elaboración del material educativo

Luego de la tabulación de resultados y su respectivo análisis, se trabajó sobre los contenidos del material educativo, en el cual se incluyeron varias cuestiones sobre manipulación segura de alimentos en el hogar, haciendo foco en las que fueron objeto de análisis en la etapa de la encuesta. Es también a partir de este análisis y del material que se planifican las actividades para los centros de día. El equipo del proyecto, en conjunto con representantes de la Dirección de Promoción Social del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires, diseñó un cronograma de actividades y trabajo; si bien dicho cronograma fue pensado para garantizar que al momento del desarrollo de las actividades se encuentren la mayoría o todos los concurrentes, el mismo poseía la flexibilidad de ser modificado ante cuestiones de índole organizativa del programa mismo como fiestas u otras actividades fuera de calendario, o cierre del centro por cuestiones edilicias, falta de luz o agua.

Con respecto a la dinámica de las actividades, no solo fueron adecuadas a la población objetivo, sino también acorde a la cantidad de concurrentes y al espacio físico. Las actividades se daban inicio a través de una charla por parte de duplas del equipo del proyecto y para cerrar los encuentros se confeccionaron dos juegos:” El juego de la Oca” y “La caja preguntona”, con la finalidad de reforzar y/o internalizar los contenidos sobre manipulación segura de alimentos en el hogar.

El “Juego de la Oca”, se basó en una propuesta de la caja de herramientas que provee la Red Federal de Educadores en Inocuidad y calidad Nutricional de los Alimentos. Tomando como base el tablero y las consignas del juego, se diseñaron dos grupos de tarjetas: el primer grupo constó de 20 tarjetas con preguntas orientadas a reforzar los conocimientos previos o incorporar nuevos conocimientos, haciendo un recorrido en toda la cadena de consumo: desde la compra de alimentos en los comercios (relacionadas con la integridad de los envases, fechas de caducidad, cadena de frío en las compras), lavado de manos, almacenamiento en el hogar (rotación de los alimentos, almacenamiento en frío), congelación y descongelación de comidas, almacenamiento de sobrantes, lavado y desinfección de frutas y vegetales; el segundo grupo conformado por 10 tarjetas, contiene “prendas” a realizar: cantar una canción, bailar, decir el plato favorito (de los que se consumen en el Centro) del/ la compañero/compañera que tiene al lado, plato favorito del/la

coordinador/coordinadora del centro de día, cantar una canción, responder una adivinanza, entre otras. Para la dinámica se dividían hasta un máximo de 4 grupos, cada uno con una ficha de color. Quien obtenía el puntaje más alto en el dado daba inicio al juego. Depende en que casillero caía la ficha, se respondía una pregunta o se realizaba una prenda.

Para la “Caja Preguntona” se forró una caja de cartón y en el interior, se colocaron las tarjetas con las preguntas y fuera de la misma quedaban las tarjetas con las prendas (las mismas que para el juego de la oca), se dividían en dos grupos, un representante de cada grupo tomaba una tarjeta, se les daba un momento para el consenso y debían decir la respuesta, si no acertaban, realizaban una prenda.

Concluida la instancia de capacitación, el material fue entregado a cada uno de los centros, y a la Gerencia de Promoción Social, en sus dos formatos: físico y digital.

Es así como, se tuvo como objetivo implícito construir el conocimiento con otros, a través de la mirada de la educación popular. En pedagogía se denomina bancaria a la práctica educativa que considera a la persona como un mero receptor de contenidos, un banco donde se depositan los conocimientos, en contraposición, la educación popular la que comienza por reconocer saberes previos en los grupos, y el educador es un acompañante del proceso, desde un rol facilitador. (Red Nacional de Protección de Alimentos, 2017).

III. Discusión:

El análisis de la seguridad alimentaria en adultos mayores es un tema de creciente relevancia, ya que este grupo poblacional presenta características y necesidades específicas que pueden influir en su salud. La manipulación adecuada de los alimentos es clave para prevenir enfermedades y garantizar una nutrición segura, por lo que resulta esencial comprender los factores que inciden en sus prácticas cotidianas.

Los resultados obtenidos reflejan hábitos alimentarios variados en la población adulta mayor y permiten identificar áreas de mejora en la compra y manipulación segura de los alimentos. Se observa que la mayoría de los adultos mayores realizan sus propias compras y adquieren alimentos en supermercados o comercios de barrio con una frecuencia semanal. Este patrón implica la necesidad de un almacenamiento adecuado para evitar desperdicios y garantizar la inocuidad de los alimentos.

En cuanto al control de fechas de vencimiento, si bien un alto porcentaje lo hace regularmente, todavía un sector significativo lo realiza de manera esporádica o nunca, lo que puede incrementar el riesgo de consumir productos en mal estado. La agrupación de estos dos puntos toma relevancia dado que el hecho de comprar los alimentos y productos alimenticios con una frecuencia semanal /mensual implica mayor espacio de almacenamiento y más control en las fechas de vencimiento/caducidad esto subraya la importancia de reforzar la educación sobre este aspecto.

La higiene de frutas y verduras es una práctica extendida entre los encuestados. Este aspecto resulta clave para prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos, se entiende como lavado retirar la suciedad visible de las mismas, no se profundizó en la sanitización (que abarca el lavado, y la desinfección, acción necesaria para la reducción de los microorganismos a cantidades que no revisten riesgos para el consumidor, acción que se realiza con lavandina, hipoclorito u otros agentes desinfectantes) Este aspecto es clave para la reducción de microorganismos patógenos y no suele abordarse en otros estudios sobre prácticas alimentarias en adultos mayores.

La contaminación cruzada, hace referencia a la transferencia de contaminantes desde un alimento contaminado a otro que no lo está, a su vez puede ser directa, de un alimento a otro; o indirecta, a través de los utensilios o manos de quien está manipulando. Evitar la contaminación cruzada, es fundamental para lograr preparaciones inocuas (que no enfermen). (Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT), 2024). La mayoría de los encuestados sigue buenas prácticas para evitar la contaminación cruzada, separando alimentos crudos y cocidos y utilizando utensilios distintos. Sin embargo, aún existe un porcentaje que no lo hace de manera sistemática, lo que representa un área de mejora.

Otra cuestión consultada, tuvo que ver con la cocción de los alimentos. La Organización Mundial de la Salud, recomienda cocinar completamente las carnes y huevos, considerando en la primera, como cocción completa que el color final de las mismas sea grisáceo y no expulsen jugos rosados, y en los segundos, que la clara y la yema estén en su totalidad, duros (temperaturas superiores a 70°C). Esto asegura la muerte de bacterias patógenas que potencialmente puedan contener estos alimentos. (Organización Mundial de la Salud, 2007). En términos de cocción, la mayoría de los participantes sigue las recomendaciones de la OMS, aunque un pequeño grupo no lo hace siempre, lo que podría aumentar el riesgo de consumir alimentos no recomendados.

El almacenamiento de sobras muestra que la refrigeración es una práctica común, pero persisten dudas sobre los recipientes adecuados y los tiempos seguros de conservación. Además, el uso de métodos inadecuados de descongelación (como dejar los alimentos a temperatura ambiente) sigue siendo una práctica frecuente, lo que representa un riesgo dado que, el tiempo y las temperaturas cercanas al ambiente favorecen la proliferación de microorganismos causantes de infecciones o intoxicaciones alimentarias. (Organización Mundial de la Salud, 2007). Este método, justamente, es el menos recomendado por lo expuesto sobre la permanencia de los alimentos a temperaturas cercanas a los 20°C en períodos de tiempo prolongados.

Finalmente, el interés por las capacitaciones demuestra la necesidad de seguir promoviendo estrategias de formación en manipulación de alimentos en adultos mayores, a través de charlas y materiales didácticos y educativos accesibles y prácticos. Se define como material didáctico a aquellos objetos de existencia concreta empleados como recurso adicional en el proceso enseñanza-aprendizaje, tanto en la educación formal, como no formal, no es un recurso central, sino que sirve de apoyo en el proceso. (Navarro & Del Campo, 2015).

IV. Resultados:

Los resultados obtenidos permiten comprender los hábitos alimentarios y las prácticas de manipulación de alimentos en la población adulta mayor, identificando fortalezas y áreas de mejora clave para la prevención de enfermedades transmitidas por alimentos (ETA).

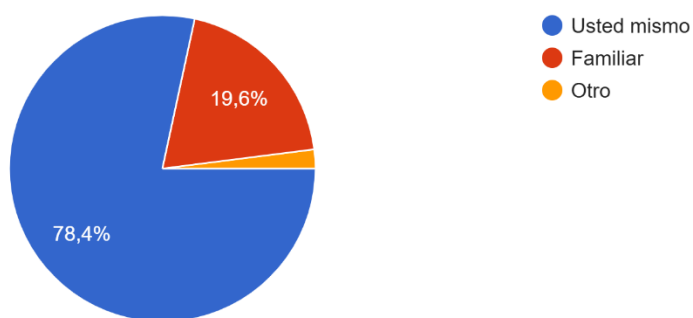
IV.I. Encuesta:

Como se mencionó anteriormente, la encuesta se realizó en 12 centros de día, abarcando gran parte de la distribución comunal de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Participaron de la misma 199 personas, mayores de 60 años. Si bien uno de los requisitos para ser parte del programa, es ser mayor de 60 años, cabe destacar que, una gran proporción de las personas que respondieron, son mayores de 71 años (82,9%), y casi en su totalidad, residentes de CABA (95%).

Al observar los resultados del segundo bloque de preguntas (Prácticas de compra y obtención de los alimentos.) se desprenden los siguientes resultados: el 78,4% de las personas encuestadas manifestaron que realizan ellos mismos las compras, sin embargo, una minoría depende de otra persona para ello (familiar, vecino u otro) (ver Gráfico 1). Ante la pregunta ¿Dónde adquieren los alimentos?, respondieron que los compran en el supermercado (61,8%) o el comercio del barrio

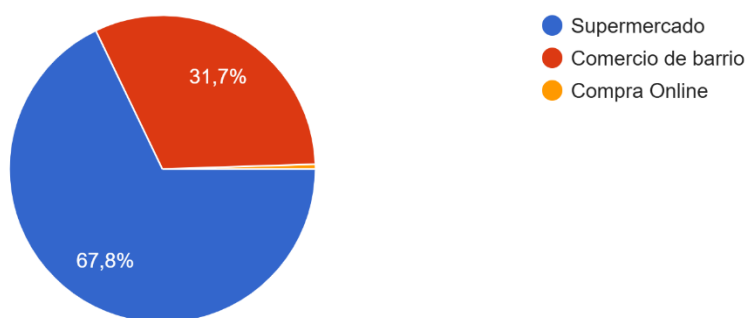
(31,7%) y la compra se realiza en mayor medida con una frecuencia semanal o mensual (65,8% y 11,4% respectivamente) y un 22, 6% hace sus compras todos los días. (ver Gráficos 2 y 3)

Gráfico 1. Personas encargadas de las compras en el hogar



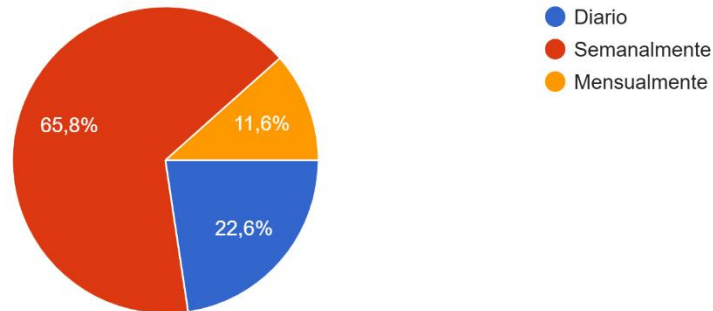
Fuente: elaboración propia.

Gráfico 2. Comercios en los cuales realizan las compras



Fuente: elaboración propia.

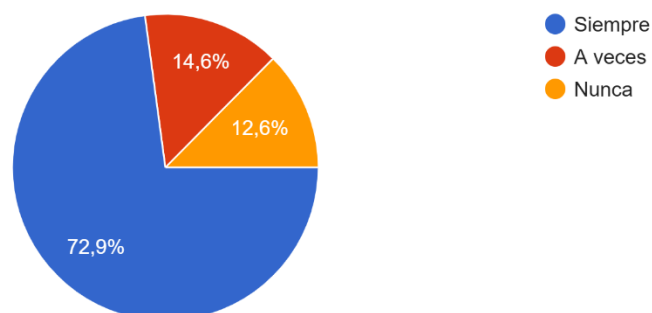
Gráfico 3. Frecuencia de compras de alimentos y productos alimenticios



Fuente: elaboración propia.

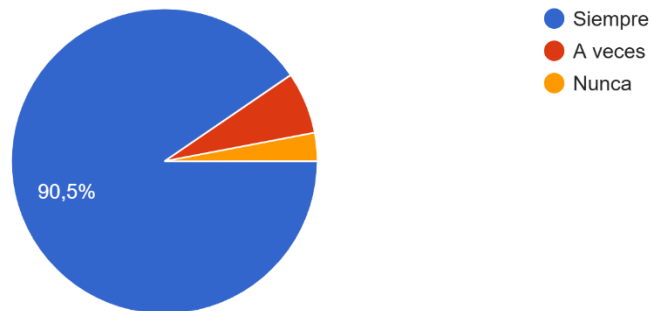
Con respecto a las Prácticas de almacenamiento y preparación de alimentos, El 72,9% afirmó controlar las fechas de vencimiento al momento de la compra, en cambio, más del 27% afirmó hacerlo a veces o nunca. Con respecto a la limpieza de frutas y verduras, el 90,5% manifestó lavarlas. (Ver Gráficos 4 y 5 respectivamente).

Gráfico 4. Frecuencia con la cual el consumidor revisa las fechas de vencimiento de los alimentos.



Fuente: elaboración propia.

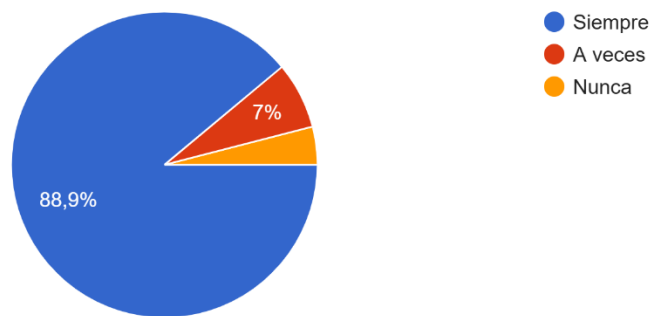
Gráfico 5. Frecuencia de lavado de frutas y verduras en el hogar



Fuente: elaboración propia.

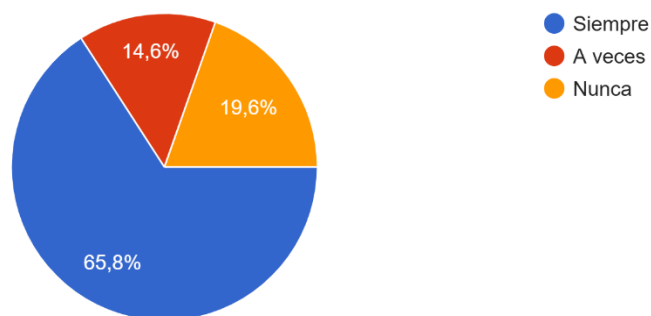
En cuanto a la pregunta: ¿Almacena los alimentos crudos separados de los cocidos?, el 95,9% de las personas señalan no almacenar juntos a los alimentos crudos y cocidos, y que además al momento de la preparación utilizan utensilios (como tablas, cuchillas, cuchillos, etc.) diferentes para estos alimentos (siempre 65,8%, a veces 14,6%). (ver Gráficos 6 y 7).

Gráfico 6. Frecuencia de almacenamiento por separado de alimentos crudos y cocidos



Fuente: elaboración propia.

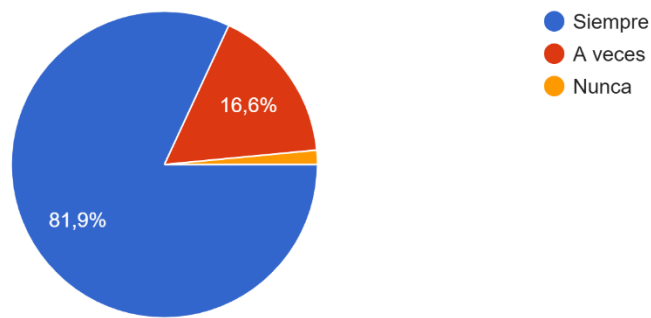
Gráfico 7. Frecuencia de uso de utensilios específicos para alimentos crudos y cocidos



Fuente: elaboración propia.

En cuanto al ítem sobre cocción de alimentos, la mayoría indicó que siempre cocina los alimentos completamente (81,9%) sin embargo, un 16,6%, solo lo realiza en contadas oportunidades. (ver Gráfico 8)

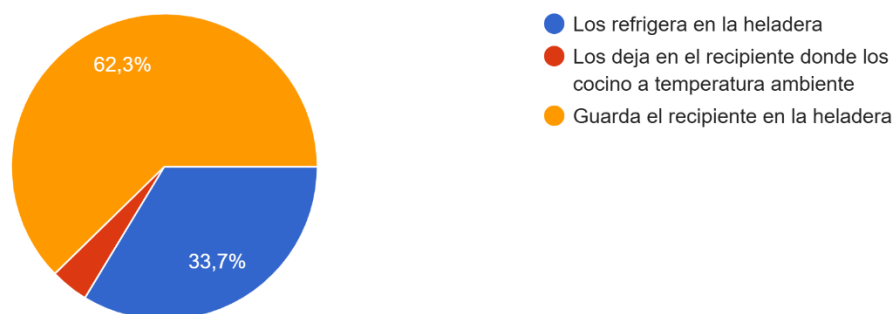
Gráfico 8. Frecuencia de realización de la cocción por completo de carnes



Fuente: elaboración propia.

Con respecto al almacenamiento de los sobrantes de comidas elaboradas, el 62,3% manifestó guardarlas refrigeradas en la heladera, pero una menor proporción indicó que lo guarda en recipientes en refrigeración (33,7%), dado que no se profundizó como son guardados, se podría inducir que se utilizan los recipientes de cocción como ollas, cacerolas o fuentes. Cabe destacar que un porcentaje muy pequeño, 8% manifestó dejar los sobrantes a temperatura ambiente. (ver Gráfico 9).

Gráfico 9. Formas de almacenamiento de sobras cocidas

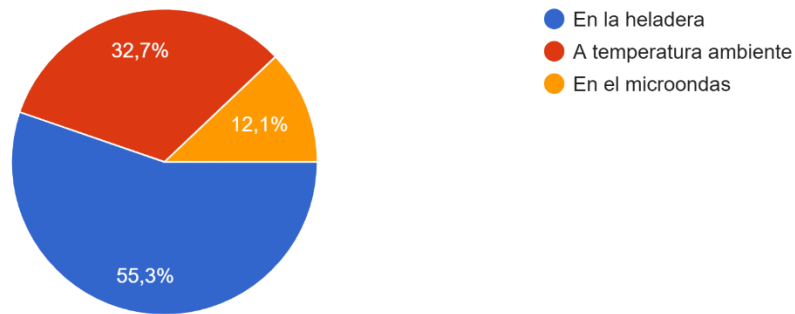


Fuente: elaboración propia.

En lo que refiere a métodos de descongelación, si bien la mayoría afirmó hacerlo en la heladera (55,3%) (retirando los alimentos del freezer y llevándolos a refrigeración, procedimiento que

puede demorar entre 1 y 2 días), o en microondas (12, 1%), un 32,7% manifiesta realizarlo a temperatura ambiente. (Ver gráfico 10).

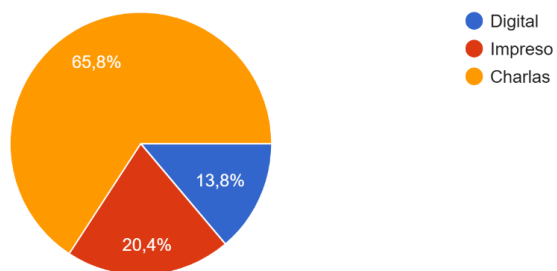
Gráfico 10. Métodos para la descongelación de alimentos y comidas elaboradas



Fuente: elaboración propia.

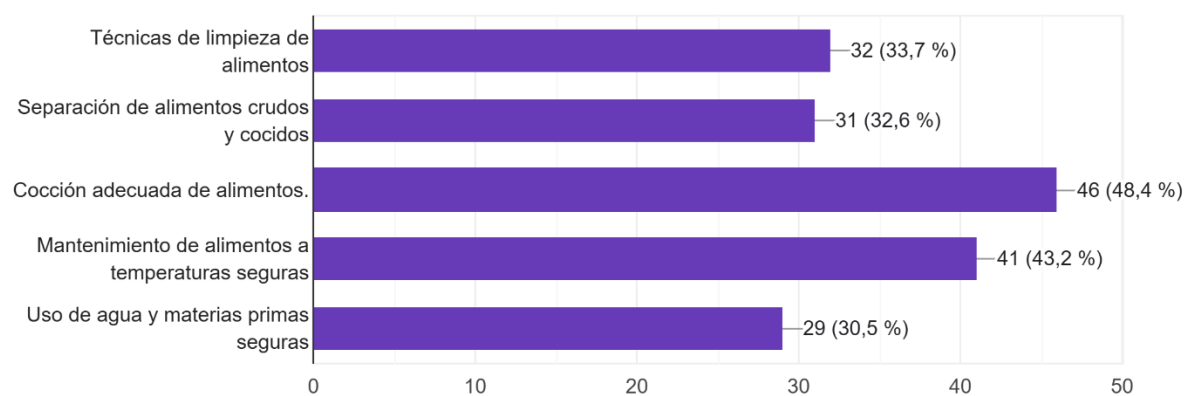
En el último bloque se consultó sobre Capacitaciones, si deseaban recibir material informativo y el formato en el cual preferirían recibirlo (físico o digitalizado). Al 54,8% de las personas encuestadas, le interesaría recibir capacitación sobre manipulación de segura de alimentos, y que esta sea provista a través de charlas, en primer lugar (65,8%). Con respecto a los temas a incorporar se mencionaron los siguientes: cocción adecuada de los alimentos, mantenimiento de alimentos a temperaturas seguras, técnicas de limpieza de alimentos, separación de alimentos crudos y cocidos, uso de agua y materias primas seguras. (ver gráficos 11 y 12), además manifestaron el interés de que además de las capacitaciones, la información la puedan recibir impresa.

Gráfico 11. Formato en el cual prefieren recibir información sobre manipulación segura.



Fuente: elaboración propia.

Gráfico 12. Temas de interés para las capacitaciones.



Fuente: elaboración propia.

IV.II Capacitaciones

Las capacitaciones fueron cuidadosamente programadas y coordinadas en conjunto con el personal de la Dirección. El espacio destinado a las charlas fue proporcionado por las y los facilitadores de distintas actividades, quienes nos permitieron tomar parte del horario de sus actividades, asegurando que su realización no interfiriera significativamente en la rutina de las y los concurrentes, limitándose a un máximo de una hora por sesión. El equipo estuvo compuesto por duplas conformadas por docentes y estudiantes, quienes asistían juntos a las jornadas.

Previo al inicio de cada actividad, se explicó a las y los participantes que las charlas se originaron a partir de los resultados de la encuesta desarrollada en el marco del proyecto Vincular UNLaM 2024. Además, se comunicaron los objetivos y las reglas del encuentro, subrayando que la participación era completamente voluntaria.

Las capacitaciones se llevaron a cabo en los centros de día donde se habían realizado las encuestas. En total, participaron 314 personas mayores distribuidas entre los 12 Centros de Día. Durante las jornadas, las y los asistentes mostraron interés, participando de diversas maneras: respondiendo, compartiendo experiencias o planteando inquietudes. En todo momento, se evidenció interés y un enriquecedor intercambio entre las duplas y las y los concurrentes. (Ver imágenes 1, 2 y 3).

Imagen 1: Prueba piloto en Centro de Día



Imagen 2: Juego de la Oca.



Imagen 3: Cierre de proyecto en Centro de Día



IV.III Cuadernillo de Manipulación segura de alimentos en el hogar

Tal como se indicó previamente, las actividades estuvieron orientadas en función de los temas propuestos por las y los participantes en la última pregunta de la encuesta. Siguiendo la misma lógica, la planificación y construcción del cuadernillo se basó en dichos temas, complementándose con bibliografía actualizada y relevante sobre la temática, así como con recomendaciones para la producción de material didáctico.

El resultado final fue un cuadernillo impreso a color y anillado, compuesto por 24 páginas que abordan los siguientes contenidos:

1. **Compras e higiene de los alimentos:** Organización de las compras, selección de lugares y formas de compra, revisión de etiquetas y fechas de vencimiento.

2. **Almacenamiento de alimentos:** Organización de la alacena y la heladera, tiempos de conservación de alimentos refrigerados y congelados.
3. **Preparación de comidas: antes y durante:** Higiene personal y del entorno, separación de alimentos crudos y cocidos, cocción y temperaturas adecuadas de los alimentos.
4. **Pérdidas y desperdicios:** Identificación de cambios en los alimentos, almacenamiento adecuado de sobras, recalentado seguro de los alimentos.

El material de apoyo también incluyó una sección de bibliografía consultada y otro de páginas web donde profundizar. Finalmente, si bien se distribuyó a todos los centros (hayan o no participado de la encuesta y/o la intervención) ejemplares en formato físico, se lo hizo también en el formato digital (PDF).

V. Conclusión

El proyecto desarrollado dentro de la convocatoria Vincular-UNLaM, edición 2024, abordó de manera integral la prevención de Enfermedades de Transmisión Alimentaria en adultos mayores, una población altamente vulnerable debido a los cambios fisiológicos asociados al envejecimiento. Para ello, se realizó un análisis inicial de sus conocimientos mediante una encuesta anónima y voluntaria en 12 espacios pertenecientes al programa Centros de Día del GCBA. En esta primera etapa, participaron 199 concurrentes. A través de esta encuesta, se buscó identificar prácticas la presencia de las llamadas “de riesgo” que pudieran estar relacionadas con la compra, almacenamiento, preparación y conservación de alimentos, así como los procedimientos de congelación y descongelación en el hogar.

Aunque en términos generales se observó que la mayoría de los participantes contaban con conocimientos sobre manipulación segura de alimentos, se trabajó reforzando los mismos a través de temas propuestos por las y los encuestados.

Luego de esta encuesta, se diagramaron las capacitaciones, donde el equipo se propuso reforzar los hábitos que garantizan la inocuidad de los alimentos. Para ello, se planificaron actividades donde las personas puedan participar, y que además sean dinámicas y atractivas. “Para ello se trabajó a través de clásicos, como “El juego de la Oca” y “La caja preguntona”, destacando los saberes previos de las personas mayores. Este enfoque favoreció la apropiación de conocimientos

y promovió un intercambio enriquecedor entre los asistentes. Como resultado, se diseñó un cuadernillo, de fácil lectura, titulado “*Manipulación segura de alimentos en el hogar*”, que incluye los temas consultados y trabajados durante las actividades. Los contenidos se presentaron de manera clara y accesible, adaptados a las necesidades específicas de los participantes, consolidando los esfuerzos por fomentar hábitos higiénicos y seguros en la manipulación de alimentos y garantizando el derecho a una alimentación sana e inocua.

Este material se distribuyó en dos formatos: digital (PDF) y físico (impreso), no solo a los Centros de Día involucrados en las intervenciones, sino también a todos los espacios del programa, con el objetivo de establecerlo como un recurso de consulta permanente. Se proyecta que este insumo sea utilizado en futuras capacitaciones e intervenciones relacionadas con la seguridad e higiene alimentaria.

Aunque el estudio presentó limitaciones, como la falta de análisis sobre condiciones socioeconómicas, que incluyen factores como el nivel de ingresos y el acceso a recursos, su aporte resulta invaluable para el diseño de estrategias de intervención dirigidas a adultos mayores. Las jornadas de capacitación tuvieron un impacto significativo, reflejado en la alta participación y el interés demostrado por los asistentes en profundizar sus conocimientos sobre la temática.

La implementación de estrategias innovadoras, como el uso de juegos educativos, se demostró efectiva para facilitar la apropiación de conocimientos, contribuyendo no solo a mejorar la seguridad alimentaria en los hogares, sino también al fortalecimiento de la autonomía y el bienestar integral de las personas mayores atendidas por los Centros de Día del GCBA. Además, estas iniciativas representan herramientas prácticas para reducir el riesgo de Enfermedades de Transmisión Alimentaria, consolidando un enfoque preventivo y educativo en esta población.

VI. Bibliografía

Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT). (2024). https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/anmat_manual_manipuladores_de_alimentos_version_2024.pdf

- Barboza Corrales, J. A. (2021). Caracterización de la población adulta mayor, hábitos alimentarios y su relación con las enfermedades transmitidas por alimentos. *Revista Científica ANMAT*, 20- 30.
- Federación Argentina de Gradudados en Nutrición. (2013). *FAGRAN*. <https://fagran.org.ar/wp-content/uploads/2016/01/RENAAM-Reunion-Nacional-de-Alimentacion-del-Adulto-Mayor.pdf>
- Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. (2025). *Buenos Aires Ciudad*. <https://buenosaires.gob.ar/desarrollohumanoyhabitat/personas-mayores/bienestar-integral/puntos-de-bienestar/centros-de-dia>
- Honorable Congreso de la Nación. (30 de octubre de 2000). *Ley 25.326, de Protección de datos personales*. Buenos Aires. <https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-25326-64790/actualizacion>
- Huenchuan, S. (. (2018). *Envejecimiento, personas mayores y Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible: Perspectiva regional y de derechos humanos*. CEPAL.
- Navarro, A., & Del Campo, L. (2015). *Hacia una didáctica de la Nutrición. Herramientas pedagógicas para la Educación Alimentaria Nutricional*. Brujas.
- Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura. (2023). *FAO en Argentina*. Noticias: <https://www.fao.org/argentina/noticias/detail-events/es/c/1641570/>
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Food Safety: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/food-safety>
- Organización Mundial de la Salud. (2007). https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/43634/9789243594637_spa.pdf?sequence=1
- Red Nacional de Protección de Alimentos. (2017). https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/guia_orientadora_para_la_planificacion_de_talleres_sobre_manipulacion_segura_de_alimentos_2017.pdf

