

Principales fuentes de proteínas en adultos mayores con ingestión suficiente de proteínas



proteínas



Ocampo-Alfaro MJ¹, Gaytán-González A^{2*}, Arróniz-Rivera M¹, Torres-Naranjo F², Gil-Barreiro M¹, González-Mendoza R², Torres-López A¹, López y Taylor JR², Vallejo-Cárdenas A¹, Aranguren-Urbe DP¹.

¹Servicio de Geriatria y Nutrición. Hospital General de Occidente. Zapopan, Jalisco, México.

²Instituto de Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y al Deporte. Centro Universitario de Ciencias de la Salud. Universidad de Guadalajara. Guadalajara, Jalisco, México.

*Contacto: alejandro.gaytan@cucs.udg.mx

Introducción

Uno de los factores nutricionales más importantes para preservar la masa muscular en el ser humano es la ingestión suficiente de proteínas (ISP) (Wall et al, 2014). Una ingestión proteínica insuficiente o de baja calidad puede llevar a la aparición temprana de sarcopenia en el adulto mayor, lo que repercutirá en la funcionalidad del paciente (Paddon-Jones et al, 2015). Por ello es importante conocer la cantidad de sujetos que presentan ISP, así como las principales fuentes de proteínas que contribuyen a esta situación (van Vliet et al, 2015).

Objetivos

Determinar las principales fuentes de proteínas, por sexo, en pacientes que presentan ISP en el servicio de geriatría.

Métodos

Estudio de tipo transversal. Se evaluaron 68 pacientes (47 mujeres) de la consulta externa del servicio de geriatría (61 a 91 años de edad) del Hospital General de Occidente durante el periodo de Enero a Diciembre del 2016. Se recabaron datos mediante encuestas aplicadas por el personal del servicio médico, de enfermería y nutrición. Se incluyeron los pacientes que presentaron adecuada funcionalidad evaluada mediante diferentes instrumentos/criterios (escalas de Katz y Barthel, MNA y velocidad de marcha). La ingestión de proteína se determinó mediante una frecuencia de consumo de alimentos de la semana inmediata anterior para estimar el número de equivalentes por grupo de alimentos y calcular con éstos los gramos de proteína totales promedio al día y por fuente de proteína (Animales: Lácteos, Cárnicos y huevos; Vegetales: Leguminosas, cereales, semillas, verduras). El tamaño de la porción/equivalente se estimó de acuerdo al Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes 2014. Se consideró ISP a los adultos mayores que ingirieron ≥ 0.8 g de proteína/kg peso/día. Los resultados se presentan en porcentajes con respecto los sujetos con ISP por sexo, así como porcentaje de contribución a la ingestión proteínica total, a menos que lo contrario se mencione.

Tabla 1. Características demográficas de la muestra estudiada.

	Combinado (n=68)	Mujeres (n=47)	Hombres (n=21)
Edad (años)	76.9 \pm 8.8	76.0 \pm 9.3	79.0 \pm 7.6
Estatura (cm)	155.3 \pm 9.3	152.1 \pm 8.2	162.4 \pm 7.6
Peso (kg)	64.5 \pm 14.8	62.3 \pm 14.8	69.6 \pm 13.9
IMC (Kg/m ²)	26.9 \pm 6.5	27.0 \pm 6.8	26.5 \pm 5.7

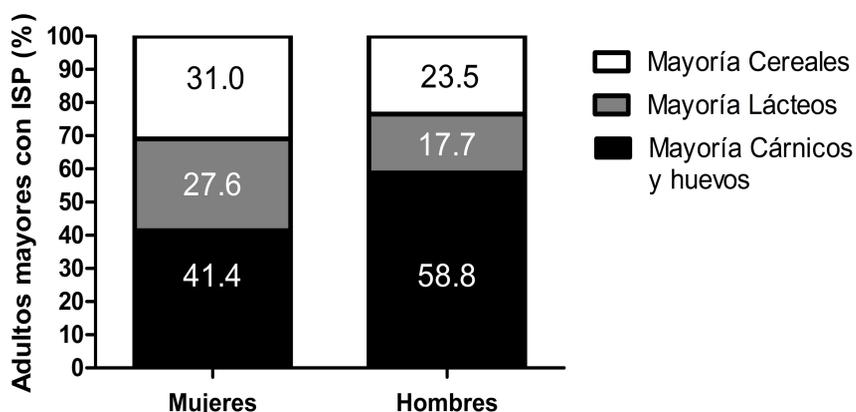


Figura 1. Principales fuentes proteínicas en adultos mayores con ingestión suficiente de proteínas (ISP) dividido por sexo.

Resultados

Las características demográficas de la muestra estudiada se muestran en la Tabla 1. El 67.6% de la muestra (61.7% mujeres, 81% hombres) presentó ISP. Los alimentos de origen animal fueron la principal fuente de proteína en el 69% y 76.5% de las mujeres y hombres con ISP, respectivamente (Figura 1). Los cárnicos y huevos fue el grupo que aportó la mayoría de las proteínas en ambos sexos (Figura 1). Solo los cereales figuraron como la principal fuente de proteína vegetal en sujetos con ISP. Los porcentajes en que cada grupo de alimentos contribuyó a la ingestión proteínica total fue del 36.6%, 23%, 25%, 10.5%, 3.6% y 1.3% para cárnicos y huevos, lácteos, cereales, leguminosas, verduras y semillas, respectivamente. En un análisis por sexo, las mujeres presentaron mayor proporción de ingestión de proteína en los grupos de lácteos, cereales y verduras que los hombres, presentándose lo opuesto en los demás grupos (Figura 2).

Discusión

Ruiz-Valenzuela et al (2013) reportaron que la prevalencia de ISP en una muestra de adultos mayores mexicanos fue de 63%. Varios estudios reportan que la mayoría (>60%) de las proteínas ingeridas en adultos mayores son de fuentes animales (Rousset et al, 2003; Berner et al, 2013; Tieland et al, 2015). De igual forma, los cereales suelen ser el grupo de origen vegetal que más proteína aporta al consumo diario (Rousset et al, 2003; Tieland et al, 2015). Al comparar por sexo, el estudio de Rousset et al (2003) reportó que los cárnicos y huevos fue el grupo de alimentos que más contribuyó a la ingestión total de proteínas, tanto en mujeres (46.2%) como en hombres (44.3%).

Conclusión

En nuestra muestra, las fuentes animales fueron las más comunes en aportar la mayoría de las proteínas ingeridas en los adultos mayores con ISP. El grupo de cárnicos y huevos fue el más representativo para ambos sexos, no obstante, esta tendencia fue mayor en los hombres que en las mujeres. Las leguminosas, verduras y semillas formaron parte complementaria, mas no prioritaria, como fuentes proteínicas en adultos mayores con ISP en ambos sexos.

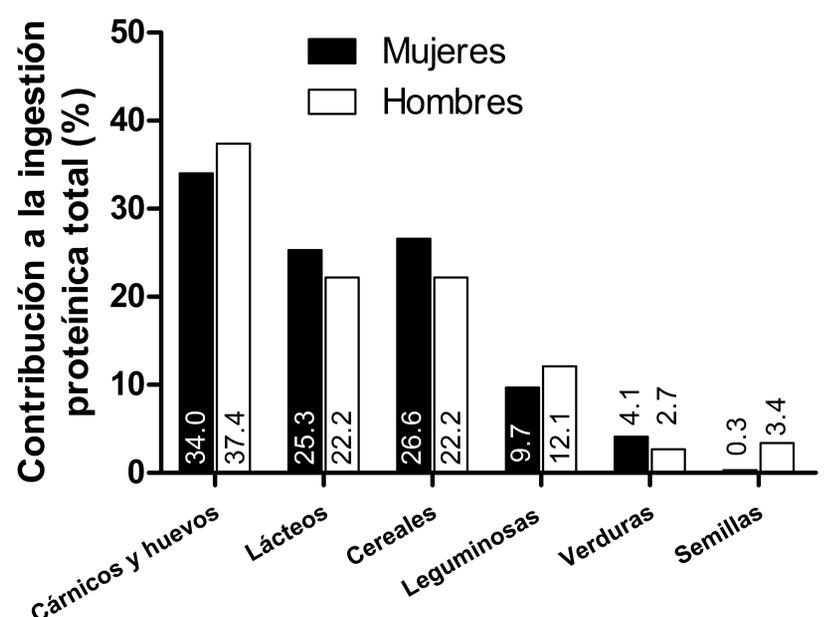


Figura 2. Porcentaje de contribución a la ingestión proteínica total por grupo de alimentos en adultos mayores con ingestión suficiente de proteínas (ISP) dividido por sexo.

Referencias

Berner LA, et al. *J Acad Nutr Diet*. 2013; 113: 809-15.
Paddon-Jones D, et al. *Am J Clin Nutr*. 2015; 101 (Suppl): 1339S-45S
Rousset S, et al. *Br J Nutr*. 2003; 90: 1107-15.
Ruiz-Valenzuela RE, et al. *Clin Int Aging*. 2013; 8: 1143-8.

Tieland M, et al. *Nutrients*. 2015; 7: 9697-9706.
van Vliet S, et al. *J Nutr*. 2015; 145: 1981-91.
Wall BT, et al. *Sports Med*. 2014; 44 (Suppl 2): S185-S94.