

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA  
FACULTAD DE MEDICINA  
ESCUELA DE NUTRICIÓN

**“ESTRATEGIA EDUCATIVA PARA EL FOMENTO DE MERIENDAS  
SALUDABLES EN PERSONAS MAYORES PARTICIPANTES EN EL  
PROGRAMA ENVEJECIENDO ACTIVAMENTE EN MI COMUNIDAD DE LA  
ASOCIACIÓN GERONTOLÓGICA COSTARRICENSE”**

**Proyecto de Graduación** sometida a la consideración del Tribunal Examinador de la  
Escuela de Nutrición para optar al grado de Licenciatura

Cindy Vanessa Montes Meza

Ciudad Universitaria Rodrigo Facio  
San José, Costa Rica  
2021

**“Este proyecto fue aprobado por el Tribunal Examinador de la Escuela de Nutrición de la Facultad de Medicina, Universidad de Costa Rica, como requisito para optar por el grado académico de Licenciatura”**



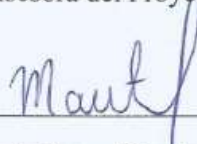
Viviana Esquivel Solís, MSc  
Directora de la Escuela de Nutrición



Patricia Sedó Masis, MSc  
Directora del Proyecto



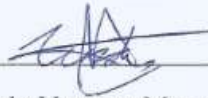
Adriana Murillo Castro, MSc  
Asesora del Proyecto



María Araya Picado, Lic  
Asesora del Proyecto



Milena Cerdas Núñez, MSc  
Profesora Invitada



Cindy Vanessa Montes Meza  
Sustentante



## **Dedicatoria**

Dedico este trabajo a las personas mayores de la Asociación Gerontológica Costarricense que colaboraron, participaron e hicieron posible la elaboración del presente proyecto. A pesar de lo ocurrido por la pandemia del COVID-19, estas personas lograron adaptarse a las nuevas tecnologías y superar sus barreras y miedos con respecto a los espacios virtuales. Me alegra haberlos conocido, escuchar sus experiencias, opiniones e historias.

Aprendí mucho de todas ellas y de todo este proceso.

¡Muchas gracias!

## **Agradecimiento**

A mis padres y hermanos por brindarme su apoyo siempre y motivarme a ser mejor y superarme, a mi novio por sus palabras de ánimo, a mis colegas y amigas de carrera por su entusiasmo para no desistir, a tantas personas queridas que me apoyaron, a mi Comité Asesor por su orientación, consejos y acompañamiento en este proceso, a la Asociación Gerontológica Costarricense por abrirme las puertas para ejecutar este proyecto, a la Universidad de Costa Rica que me brindó la ayuda socioeconómica durante la carrera y finalmente, pero no menos importante, quiero agradecer a Dios por darme la fuerza suficiente para seguir adelante a pesar de las dificultades y dar siempre lo mejor de mi como profesional y como persona.

## Tabla de contenido

I.	INTRODUCCIÓN.....	1
II.	MARCO REFERENCIAL.....	6
	A. Proceso de envejecimiento y necesidades nutricionales en la vejez.....	6
	1. Cambios fisiológicos asociados con la nutrición en la vejez.....	6
	2. Necesidades nutricionales de la persona mayor .....	7
	3. Características de la alimentación idónea en las personas mayores.....	9
	B. Marco político y necesidades educativas en atención de las personas mayores .....	13
	1. Andragogía y gerontología educativa.....	15
	2. Estrategias educativas dirigidas a la persona mayor .....	16
	C. Instituciones que atienden la población mayor en Costa Rica.....	17
	1. La Asociación Gerontológica Costarricense .....	19
III.	ANTECEDENTES.....	20
	A. Experiencias de estrategias educativas implementadas en el ámbito internacional en personas mayores.....	20
	B. Experiencias de estrategias educativas implementadas en el ámbito nacional en personas mayores.....	21
	C. Intervenciones realizadas en la Asociación Gerontológica Costarricense en relación con meriendas .....	22
IV.	OBJETIVOS.....	24
	A. Objetivo general .....	24
	B. Objetivos específicos .....	24
V.	MARCO METODOLÓGICO.....	25
	A. Tipo de estudio.....	25
	B. Población .....	25
	C. Grupos de informantes .....	26
	D. Definición de variables y categorías de análisis.....	27
	1. Variables .....	27
	2. Categoría de análisis .....	27
	E. Procedimiento metodológico.....	29
	1. Primera fase: Diagnóstico de los grupos organizados de personas mayores del PEAC ...	29
	2. Segunda fase: Elaboración de la estrategia educativa .....	31
	3. Tercera fase: Evaluación de la estrategia educativa con las personas mayores líderes y personas funcionarias del PEAC.....	32

4.	Cuarta fase: Capacitación a las personas funcionarias del PEAC en la utilización de la estrategia educativa elaborada .....	33
F.	Análisis de datos.....	33
VI.	RESULTADOS .....	35
A.	Diagnóstico de la población.....	35
1.	Características sociodemográficas de las personas mayores participantes.....	35
2.	Organización de las personas mayores participantes y de AGECO para la realización de las meriendas en el marco del PEAC.....	37
3.	Composición de las meriendas que realizan las personas mayores participantes en las reuniones semanales.....	50
4.	Conocimientos, percepciones y prácticas en relación con las meriendas de las reuniones grupales que realizan las personas mayores pertenecientes a los clubes de la Red San José	157
5.	Higiene y manipulación de los alimentos en las reuniones grupales.....	71
6.	Recomendaciones de mejora de las meriendas.....	73
B.	Elaboración de la estrategia educativa: Curso sobre meriendas saludables dirigido a personas mayores participantes del PEAC .....	74
1.	Objetivos de aprendizaje.....	74
2.	Propuesta de temas .....	75
3.	Contenidos.....	77
4.	Metodología Educativa.....	79
C.	Evaluación de la estrategia educativa “Meriendas saludables en mi comunidad” .....	82
1.	Grupo focal con personas mayores pertenecientes al PEAC.....	82
2.	Personas funcionarias de AGECO.....	91
D.	Capacitación a las personas funcionarias en la utilización de la estrategia educativa .....	94
1.	Aspectos positivos de la estrategia educativa.....	94
2.	Inquietudes y propuestas de mejorar en relación con la estrategia educativa.....	95
VII.	DISCUSIÓN.....	97
VIII.	CONCLUSIONES.....	107
IX.	RECOMENDACIONES.....	109
A.	Para futuras investigaciones en el tema .....	109
B.	Para la Asociación Gerontológica Costarricense.....	109
C.	Para la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica .....	110
X.	BIBLIOGRAFÍA .....	111
XI.	ANEXOS.....	118
A.	Cuadro de operacionalización de variables.....	119

B. Cuadro de categoría de análisis .....	121
C. Carta aval del proyecto de investigación por parte de la Asociación Gerontológica Costarricense.....	125
D. Cronograma de actividades.....	126
E. Consentimiento informado para los participantes .....	127
F. Instrumento de recolección de datos sociodemográficos de las personas mayores pertenecientes a la Red San José 1 .....	130
G. Entrevista semiestructurada a las personas mayores líderes de los grupos sobre organización y características de las meriendas.....	132
H. Entrevistas semiestructurada sobre conocimientos, percepciones, prácticas de las personas mayores pertenecientes a la Red San José 1 .....	139
I. Entrevista semiestructurada a la persona encargada del grupos de PEAC .....	143
J. Guía de grupo focal para evaluar la estrategia educativa para las personas mayores de los grupos del PEAC .....	146
K. Instrumento de evaluación para las personas funcionarias de AGECO sobre la estrategia educativa elaborada.....	148
L. Programación didáctica para la capacitación al personal de AGECO .....	151
M. Glosario de los alimentos consumidos como merienda mencionados por las personas mayores participantes de las reuniones grupales de los clubes de la Red San José 1 .....	153
N. Guía para la persona facilitadora.....	154
O. Folleto educativo “Meriendas saludables en mi comunidad” .....	178
P. Videos de la estrategia educativa para enviar por WhatsApp.....	253
Q. Imágenes de la estrategia educativa para enviar por WhatsApp.....	255

### Índice de cuadros

<b>Cuadro 1.</b> Cantidad de años que tienen las personas mayores de ser líderes en su respectivo grupo perteneciente a la Red San José 1, AGECO, septiembre, 2020 .....	37
<b>Cuadro 2.</b> Características de la compra de los alimentos para la realización de la merienda grupal en los clubes pertenecientes a la Red San José 1, AGECO, septiembre 2020 .....	38
<b>Cuadro 3.</b> Manera en la que los alimentos son servidos para realizar la merienda grupal en los clubes pertenecientes a la Red San José 1, AGECO, septiembre 2020.....	39
<b>Cuadro 4.</b> Equipo de cocina disponible en los salones de las reuniones grupales de los clubes pertenecientes a la Red San José 1, AGECO, septiembre 2020.....	41
<b>Cuadro 5.</b> Horario de la reunión grupal, hora de la merienda y tiempo que destinan para su realización las personas mayores pertenecientes a la Red San José 1, AGECO, septiembre 2020 .....	42
<b>Cuadro 6.</b> Composición de las meriendas que realizan las personas mayores participantes en los encuentros grupales, AGECO, septiembre, 2020.....	51
<b>Cuadro 7.</b> Temas y subtemas a desarrollar en la estrategia educativa .....	78

### Índice de gráficos

<b>Gráfico 1.</b> Distribución por grupo de edad de las personas mayores participantes, AGECO, septiembre, 2020 .....	35
<b>Gráfico 2.</b> Distribución por nivel de escolaridad de las personas mayores participantes, AGECO, septiembre, 2020 .....	36

### **Lista de abreviaturas**

**AGECO:** Asociación Gerontológica Costarricense

**CCSS:** Caja Costarricense del Seguro Social

**CONAPAM:** Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor

**ENAHQ:** Encuesta Nacional de Hogares

**FAO:** Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

**FECRUNAPA:** Federación Cruzada Nacional de Protección al Anciano

**FENALJUPE:** Federación Nacional de Jubilados y Pensionados

**ICE:** Instituto Costarricense de Electricidad

**IGEF:** Instituto Gerontológico de Formación

**IMAS:** Instituto Mixto de Ayuda Social

**INEC:** Instituto Nacional de Estadísticas y Censos

**IVM:** Invalidez Vejez y Muerte

**OMS:** Organización Mundial de la Salud

**ONU:** Organización de las Naciones Unidas

**PEAC:** Programa Envejeciendo Activamente en mi Comunidad

**PREANU:** Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario

**SEGG:** Sociedad Española de Geriátría y Gerontología

**TEC:** Tecnológico de Costa Rica

**UCR:** Universidad de Costa Rica

**UNA:** Universidad Nacional de Costa Rica

**UNED:** Universidad Nacional de Educación a Distancia.

## Resumen

Montes, C. (2021). Estrategia educativa para el fomento de meriendas saludables en personas mayores participantes en el Programa “Envejeciendo Activamente en mi Comunidad” de la Asociación Gerontológica Costarricense. Trabajo Final de Graduación para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Costa Rica.

**Introducción:** La Asociación Gerontológica Costarricense es una organización no gubernamental que desarrolla programas sociales y educativos. Uno de esos programas es el Programa Envejeciendo Activamente en mi Comunidad (PEAC), donde las personas mayores se organizan en grupos y realizan actividades en sus comunidades. Este programa se desarrolla en todo el territorio nacional y se cuenta con una participación de 2760 personas mayores. La merienda es frecuente en estos espacios, y a pesar de que es relevante para las personas mayores desde la comensalidad y socialización, se ha observado que no se toma en cuenta la calidad y cantidad de la misma dejando por fuera las necesidades nutricionales de las personas mayores.

Este proyecto de graduación contó con el apoyo del Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario (PREANU) de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica.

**Objetivo:** Desarrollar una estrategia educativa para el fomento de meriendas saludables en personas mayores participantes en el Programa “Envejeciendo Activamente en mi Comunidad” de la Asociación Gerontológica Costarricense.

**Metodología:** El estudio se realizó en el período de 2020-2021, con la Red San José 1, una de las 17 redes regionales que tiene AGECO en todo el país. Se entrevistaron a 29 personas mayores y a la persona encargada del PEAC, esto con el fin de realizar un diagnóstico que sirvió de insumo para el desarrollo de la estrategia educativa. Se procedió a la creación de un curso socioeducativo que sea incluido como parte de los cursos que ofrece el PEAC. La propuesta educativa se fundamenta en los principios gerontológicos establecidos por la Organización de las Naciones Unidas (ONU), a saber: independencia, participación, cuidados, autorrealización y dignidad, Incluye el desarrollo de materiales diversos, tomando en cuenta las necesidades identificadas de la



población mayor participante, y teniendo en consideración la emergencia de nuevas formas de comunicación haciendo uso de las nuevas tecnologías en el contexto de la pandemia.

La estrategia educativa se evaluó en un grupo focal con 10 personas mayores, y la aplicación de un instrumento en escala de Likert y preguntas abiertas con dos personas funcionarias de AGECO y finalmente, se realizó una capacitación para las personas funcionarias de AGECO en el uso de la estrategia educativa.

**Resultados:** Las personas mayores participantes en su mayoría son mujeres, en edades entre los 65 y 87 años, más de la mitad viven solas, se encuentran en condición de viudez y presentan una escolaridad baja. Dentro de los grupos, la merienda puede ser casera o comprada, siendo frecuente el consumo de productos de panadería y repostería. Se evidencia conocimientos básicos en relación con la merienda y la salud. Se percibe que el espacio de la merienda genera confianza y socialización. En cuanto a sus prácticas, consumen los alimentos ofrecidos dentro de la reunión sin considerar la cantidad o calidad de la merienda. Basado en estos aspectos, se creó la estrategia educativa, la cual incluía una guía para la persona facilitadora encargada de dar el curso “Meriendas saludables en mi comunidad”, un folleto educativo, y mensajes virtuales complementarios en formato de video e imágenes. En la evaluación se determinó que la estrategia educativa era una buena herramienta para generar nuevos aprendizajes y mejorar la merienda grupal en el contexto de las reuniones de grupos pertenecientes al PEAC.

**Conclusión:** La estrategia educativa es considerada un recurso claro y adecuado para la población que lo utilizará, demuestra la importancia de las meriendas, estimula un aprendizaje autodidáctica, promueve la participación grupal, e invita a la reflexión y a la práctica.

**Palabras claves:** Personas mayores, nutrición, meriendas, envejecimiento saludable, gerontología educativa.

## I. INTRODUCCIÓN

El mundo está enfrentando cambios en su estructura sociodemográfica, caracterizados por un incremento progresivo de la población mayor a los 60 años de edad. Se dice que entre el 2015 y 2050 la cifra pasará de 900 millones hasta 2000 millones, lo que representa un aumento del 12 al 22% (Organización Mundial de la Salud, OMS 2017).

Costa Rica no está exenta de la tendencia de envejecimiento poblacional mundial, evidenciándose también cambios en su perfil sociodemográfico. De acuerdo con los datos publicados por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC, 2018), la población mayor representa un 8,2% de la población total, y se evidencia un incremento entre el grupo de personas entre 65 a 79 años. Para el 2050 se espera que la cuarta parte de la población costarricense tenga más de 60 años (Ministerio de Salud, 2018).

Si se desea fomentar un desarrollo sostenible, se debe actuar en materia de envejecimiento y salud, creando espacios y políticas que incluyan a las personas mayores de una manera más integral, equitativa y segura. El descuido de las necesidades de las personas mayores tiene consecuencias que se extienden mucho más allá de los individuos, dado que puede repercutir en la sociedad general (OMS, 2015).

Ello implica una revisión integral, tanto de las políticas como de los programas, sea por medio de las instituciones públicas, privadas u organización comunitaria, con el fin de favorecer procesos completos, sostenibles en el tiempo, y dar mayor énfasis en la promoción de la salud y la atención primaria en salud (Ministerio de Salud, 2018).

Como parte de esa mirada integral, la nutrición juega un papel relevante como pilar de salud y calidad de vida. Debido al proceso de envejecimiento y la posible presencia de enfermedades crónicas, las personas mayores pueden presentar un deterioro en su estado nutricional (Tafur et al, 2018).

En el Estudio Longitudinal de Envejecimiento Saludable de Costa Rica (CRELES) (Fernández y Méndez, 2007) participaron 3000 personas mayores a 65 años. Datos

significativos demostraron que más de la mitad de las personas participantes reportaban dos o más enfermedades crónicas. Por otro lado, un 68% presentó sobrepeso u obesidad, siendo más frecuente en las mujeres. Los problemas de bajo peso se evidenciaron más en las personas mayores de 80 años.

Castro et al (2016), indica que el exceso de peso se relaciona con la aparición o el avance de enfermedades crónicas no transmisibles, así como el incremento de riesgo cardiometabólico y de algunos tipos de cáncer, además de afectaciones en la sexualidad, complicaciones urinarias, apnea del sueño y un envejecimiento acelerado.

Por otro lado, la OMS (2015) indica que condiciones de abandono, soledad, pobreza, maltrato, así como presencia de enfermedades tales como la anemia, deterioro cognitivo y demás patologías; se relacionan directamente con estados de malnutrición y desnutrición.

Por tales motivos la alimentación es fundamental para un envejecimiento saludable. En Costa Rica no se cuenta con una recomendación dietética específica para personas mayores, sin embargo destaca las Guías Alimentarias (Ministerio de Salud, 2011) para población en general, donde se dice que el grupo de mayor consumo debe ser las harinas y leguminosas, seguido por cinco porciones de frutas y vegetales, tres porciones de lácteos, tres porciones o más de carnes a la semana y el consumo moderado de azúcar y grasa.

En relación a esto es importante destacar que en el estudio CRELES (Fernández y Méndez, 2007), se evaluó la ingesta de las personas mayores, demostrando que casi la mitad de las personas participantes tienen dietas inferiores a las 2000 kcal, siendo más frecuente el consumo de carbohidratos y grasa saturada, y una ingesta baja de carnes, lácteos, vegetales y frutas.

Por otro lado, un estudio demostró que la población costarricense de 15 a 65 años de edad tiene un alto consumo en harinas refinadas y azúcares. Mientras que existe un bajo consumo en leguminosas, frutas y vegetales. En el rango de edad de los 50 a 65 años, se demostró que la mayoría de las personas realizan los principales tiempos de comida y la

merienda de la tarde acompañado de productos de panadería. En dicha investigación se señala la carencia de estudios actuales de patrones de alimentación de la población costarricense, poniendo en evidencia que no se reportan este tipo de datos recientes para personas mayores a 65 años de edad (Gómez et al, 2019).

Sin embargo, entidades internacionales como la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG, 2013a), indican que para personas mayores de 65 años es importante realizar los principales tiempos de comida y meriendas en términos de distribución de la alimentación durante el día, pensando en cantidades, horarios y medicamentos.

Las guías de manejo nutricional de la persona mayor de la Sociedad Europea de Nutrición Clínica y Metabolismo (ESPEN, 2019), señalan que es importante ofrecer refrigerios o bocadillos adicionales para evitar el riesgo de desnutrición y facilitar la ingesta dietética; sin embargo, hacen énfasis en los pocos estudios en relación a este tema. Por tal razón, se considera que el proyecto propuesto aporta nueva información en estas temáticas poco abordadas en esta población.

El espacio donde se desarrolló la propuesta es la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO), ya que es una organización no gubernamental que ha desarrollado programas sociales, educativos y de servicios para las personas mayores en todo el país; sin embargo, actualmente la nutrición es un tema poco abordado en sus programaciones debido a la ausencia de una personal profesional de nutrición en el equipo interdisciplinario.

Por la naturaleza de las actividades en AGECO, es frecuente que las personas mayores realicen meriendas en los diferentes espacios, como es el caso del Programa “Envejeciendo Activamente en mi Comunidad” (PEAC). Este programa tiene por objetivo promover la participación de las personas mayores en sus propias comunidades por medio de procesos de asesoría y capacitación que les permita organizarse, aprender y envejecer activamente haciendo valer sus derechos (AGECO, 2020).

La merienda se realiza como parte de las reuniones periódicas de los grupos organizados de diferentes zonas del país. Las mismas representan, principalmente, un

espacio de intercambio y socialización, por lo tanto se realiza con la intención de responder a una necesidad social dentro de las actividades, dejando por fuera las necesidades nutricionales de las personas mayores.

Dado lo anterior, se considera importante el presente Trabajo Final de Graduación en la modalidad de Proyecto, con el fin de profundizar en el tema, y desarrollar una estrategia educativa que fomente meriendas saludables a personas participantes del PEAC, donde se contemple las motivaciones y prácticas individuales y grupales respecto a los refrigerios que realizan, mismo que contó con el apoyo del Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario (PREANU) de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica.

La estrategia se fundamenta en los principios gerontológicos establecidos desde el 16 de diciembre en 1991 por la Organización de las Naciones Unidas (ONU), y que todavía en la actualidad se mantienen vigentes, a saber: independencia, participación, cuidados, autorrealización y dignidad (ONU, 2020).

Como parte de los alcances del proyecto, se aborda el tema de meriendas en personas mayores en el contexto de participación en actividades comunitarias promovidas por AGECO, con el fin de fortalecer la socialización y educación grupal. Constituye un tema poco estudiado a nivel de la Asociación, así como en el ámbito nacional e internacional, ya que según la revisión documental realizada no existen investigaciones recientes sobre educación nutricional orientada específicamente en meriendas en población mayor en el contexto de actividades sociales y comunitarias.

Dentro de las limitaciones del proyecto, se señala que la intervención educativa propuesta responde a las particularidades de la población que asiste a AGECO, por lo que no podría generalizarse a otras instancias nacionales que desarrollan acciones educativas y comunitarias. De igual manera, dado el abordaje metodológico, se propone trabajar solo con algunos grupos del PEAC, con lo cual no se podría reflejar la realidad de otros grupos participantes en AGECO, debido a diferencias que podrían presentarse según los tipos de organización y nivel de participación de las personas mayores en la toma de decisiones respecto a los tiempos de alimentación que realizan en la institución.

Además, por la situación que se enfrenta actualmente en el país por el COVID-19, y la paralización de actividades sociales y exposición de poblaciones de riesgo, esta investigación se limitó a la formulación y evaluación de la propuesta, sin la posibilidad de su implementación en los grupos seleccionados.

## **II. MARCO REFERENCIAL**

### **A. Proceso de envejecimiento y necesidades nutricionales en la vejez**

El envejecimiento y la vejez son conceptos que suelen utilizarse como similares; sin embargo, el envejecimiento es un proceso natural que ocurre a lo largo de la vida desde el momento de la concepción, y la vejez corresponde a una etapa de la vida (Martínez et al, 2018).

En la vejez se experimentan cambios a nivel psicosocial, económico y emocional que influyen en la calidad de vida de la persona mayor, por ejemplo roles familiares, soledad, abandono, pobreza, dejar una rutina de trabajo y una posición social, afrontar la pérdida de personas cercanas como sus parejas o sus pares (OMS, 2015). Por otro lado, hay cambios fisiológicos propios que ocurren en esta etapa, los cuales a continuación se explican.

#### **1. Cambios fisiológicos asociados con la nutrición en la vejez**

Calero y Chaves (2016) señalan que durante la etapa de la vejez las personas mayores desarrollan cambios en la composición corporal y en la funcionalidad de los órganos. Con el aumento de la edad se presenta una reducción de la masa magra, pérdida de masa ósea y agua corporal total, y un incremento del tejido graso.

Por otro lado, Salech et al (2016), indican que a nivel renal disminuye la velocidad de filtración glomerular, así como el flujo plasmático renal. Además, señalan que el tamaño del hígado se reduce y disminuye el flujo sanguíneo hepático.

A nivel cardiovascular, el envejecimiento en el músculo liso vascular promueve el crecimiento celular, la hipertrofia vascular y el endurecimiento de la pared arterial asociado a la fractura de la elastina, en consecuencia, incrementa la presión arterial y la presión de pulso con la edad (Pemberthy et al, 2016).

En el caso del sistema endocrino, Brown (2014) indica que se reducen las concentraciones de estrógeno y testosterona, así como la secreción de la hormona del crecimiento y, por el contrario, aumenta el cortisol. Además, disminuye la tolerancia a la

glucosa por lo que puede presentarse una resistencia a la insulina. También se presentan cambios en el sistema nervioso central con una reducción de la velocidad de conducción nerviosa, lo que afecta los sentidos del olfato, gusto y tacto, además se presenta una inhibición en la regulación del apetito y la sed, y ocurren cambios en los patrones de sueño y cognición.

Valarezo (2016), por su parte, refiere que se presenta un deterioro de los mecanismos inmunológicos contra las infecciones, y disminuye la capacidad respiratoria. A nivel del aparato digestivo, algunos procesos se vuelven más lentos, las secreciones se encuentran disminuidas y el peristaltismo es menor, la xerostomía es común de observar en las personas mayores (Cedeño, 2019).

Estos cambios fisiológicos tienen un impacto en el estado nutricional de la persona mayor, por tal razón una adecuada alimentación es fundamental en esta etapa.

A continuación, se detallan las necesidades que se pueden encontrar en esta población a nivel nutricional.

## **2. Necesidades nutricionales de la persona mayor**

La valoración del estado nutricional tiene como objetivo determinar la situación en la cual se encuentra la persona. Un mal estado nutricional aumenta las infecciones, compromete la inmunocompetencia, retarda la cicatrización de heridas, interfiere con la acción de los antibióticos, lo que al final provoca desarrollo de diversas enfermedades (Méndez et al, 2013).

Dado lo anterior, es importante que una persona mayor se alimente adecuadamente, cumpliendo sus requerimientos nutricionales.

Las guías de ESPEN (2019) indican que la recomendación de energía para personas mayores es de 30 kcal por kilogramo de peso corporal al día, sin embargo, este valor se ajusta según su estado nutricional, nivel de actividad física, estado de la enfermedad y tolerancia.



De igual manera las cantidades de macro y micronutrientes varían según las características propias de la persona. A continuación se detallan.

#### **a. Macronutrientes**

Serrano et al (2010), mencionan que los carbohidratos deben representar de un 50-60% del valor energético total de la dieta. Es importante asegurar dentro de esta recomendación el aporte de 25 g de fibra al día, para contribuir a la normalización de funciones intestinales, ya que esto suele ser deficiente en personas mayores (ESPEN, 2019).

En el caso de la proteína, las guías de ESPEN (2019), señalan que se debe asegurar al menos 1 gramo de proteína por kilogramo de peso corporal al día, de igual manera tomando en cuenta condiciones de la persona mayor.

Respecto al consumo de grasas se recomienda un rango entre 25-30%, con un control respecto al aporte de ácidos grasos saturados, mono y poliinsaturados (SEGG, 2015).

#### **b. Micronutrientes**

La SEGG (2015) y Serrano et al (2010), mencionan que las vitaminas liposolubles (A, D, E y K) son importantes en la persona mayor con el fin de favorecer un buen funcionamiento corporal. Por otro lado, la vitamina B12 y ácido fólico son nutrientes esenciales que ayudan a prevenir el deterioro cognitivo y protegen a nivel cardiovascular mientras que minerales como el hierro, calcio, magnesio, fósforo, sodio y potasio participan en el transporte de oxígeno, a nivel muscular y nervioso, en el metabolismo óseo y la regulación del equilibrio ácido-base lo cual es fundamental para un organismo envejecido.

#### **c. Líquidos**

El agua es el principal componente del cuerpo humano, debido a que es esencial para los procesos fisiológicos tales como la digestión de los alimentos, absorción de

nutrientes y eliminación de desechos metabólicos, entre otras funciones más. Se recomienda consumir de 1-1,25 ml por cada kilocaloría ingerida según la recomendación energética adecuada para cada persona (SEGG, 2015).

Por otro lado, las guías de ESPEN (2019), indican que para mujeres mayores la recomendación es 1,6 L de líquido al día, mientras que para hombres mayores es de 2 L al día, a menos que exista alguna condición clínica que les impida llegar a dicha recomendación.

### **3. Características de la alimentación idónea en las personas mayores**

Una alimentación saludable debe ser suficiente, equilibrada y variada para satisfacer las necesidades de energía y nutrientes; sin embargo, existen diversas situaciones personales y sociales que afectan su cumplimiento (Amador e Ibáñez, 2015).

En primer lugar, es relevante mencionar los patrones culturales de alimentación y los hábitos seguidos por las personas durante su vida, lo cual marca en gran medida su estilo de alimentación en la etapa de la vejez. La presencia de enfermedades crónicas también afecta notablemente los estilos de alimentación, por la modificación de prácticas para su control, la sintomatología, medicamentos y horarios de administración.

La selección de los alimentos está directamente asociada con las capacidades de compra, preparación de las comidas y el autocuidado que tienen las personas mayores; situaciones sociales y emocionales son determinantes en relación con la suficiencia y calidad de la alimentación, la cual puede variar según su estado emocional o físico a lo largo de los días y semanas, la influencia de familiares, pares, personal de salud que los atiende o las posibilidades de compra, entre otros factores.

Por otro lado, la soledad es una condición que afecta la alimentación de las personas, y en el caso de las personas mayores se ha establecido como un factor de riesgo nutricional. Generalmente, las personas mayores que viven solas no realizan todos sus tiempos de comida, por lo que puede presentarse insuficiencias en cuanto a cantidad y calidad en la alimentación (Troncoso, 2017).

Una buena distribución de los alimentos a lo largo del día disminuye el hábito de “picar”, y aleja la sensación de hambre que se genera al dejar tantas horas de ayuno. Este aspecto es de especial relevancia en la persona mayor, tomando en cuenta los cambios fisiológicos que se producen en la vejez, así como la necesidad de ingesta de medicamentos (Serrano et al, 2010).

Para lograr un envejecimiento saludable la SEGG (2013a) recomienda fraccionar los alimentos en tres comidas principales y realizar refrigerios entre cada una.

Por otro lado, Serrano et al (2010), establecen la siguiente distribución energética para cada comida: desayuno 20-25%, almuerzo 30-35%, cena 25-30% y las meriendas 10-15%.

Además, se debe vigilar si la persona mayor presenta algún problema de masticación o edentulismo, debido a que podría perder peso al dejar de comer, razón por la cual se debe modificar la textura de la dieta (SEGG, 2013b).

#### **a. Importancia de las meriendas**

La merienda es un tiempo de comida que se realiza entre el desayuno y el almuerzo y/o entre el almuerzo y la cena. Dependiendo de los casos puede haber meriendas o colaciones nocturnas si la persona así lo requiere, lo cual se daría posterior a la cena. El objetivo de realizar este refrigerio es llegar con menos hambre al siguiente tiempo de comida y además, para que los alimentos y los nutrientes se puedan distribuir mejor a lo largo del día (Serafín, 2012).

Las guías de ESPEN (2019), señalan la importancia de realizar meriendas en la etapa de la vejez con el fin de evitar un posible riesgo de desnutrición y mayor aceptación de los alimentos durante el día.

Sin embargo, puede que no se le brinde la atención necesaria a este tiempo de comida, por lo que se puede observar omisión del refrigerio, o bien exceso en cuanto al aporte calórico y pobre calidad nutricional (Retamar, 2018).

Los alimentos que incluya la merienda deben ser nutritivos, que complementen con el resto de la alimentación diaria, y no deben reemplazar las comidas principales. Si es una persona mayor que requiere de altas demandas de energía por alguna condición, o bien no tiene la posibilidad de consumir lo suficiente en un tiempo principal de comida, es importante colocar las meriendas. Por el contrario, si las demandas energéticas y nutricionales se logran suplir con las comidas principales, se debe tener mayor cuidado con los refrigerios para no llegar a sobrepasar la ingesta calórica (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura FAO, 2013).

Por tales motivos se recomienda consumir meriendas que aporten alimentos ricos en fibra, tales como frutas, vegetales, cereales integrales y leguminosas. Este componente brinda saciedad y tiene múltiples beneficios que ayudan a contrarrestar complicaciones usuales presentes en la vejez, entre ellas el estreñimiento. La fibra reduce los niveles de colesterol y glucosa, disminuye el riesgo de enfermedad cardiovascular, cáncer de colon y recto (Vilcanqui y Vilchez, 2017).

Además, en las meriendas se pueden incluir alimentos ricos en vitaminas y minerales lo cual contribuye a una alimentación balanceada. En el caso del calcio, las personas mayores requieren un aporte de 1300 mg en mujeres y 1200 mg en hombres, por lo que se puede consumir opciones de merienda tales como leche, yogurt, queso y vegetales de hojas verdes (SEGG, 2013c).

#### **b. La comensalidad en las personas mayores**

En los espacios de socialización la comida ocupa un lugar importante. Casadevante y Morán (2018, p.1) definen la acción de comer como: “un acto cargado de significados, simbolismos, rituales y códigos que permiten comunicar una determinada forma de ver la vida y de estar en el mundo”.

Compartir la comida con otras personas influye en la calidad y cantidad de lo que se consume. Las personas mayores que regularmente participan en actividades fuera de la casa, presentan cambios en su alimentación respecto a los patrones seguidos dentro y fuera del hogar. En dichas actividades de socialización es frecuente el consumo de alimentos de panificación, dulces, altos en grasas; los cuales son preferidos por diversas razones, aunque

si su consumo es alto y frecuente puede llegar afectar su estado de salud (Troncoso et al, 2017).

### **c. Conocimientos, percepciones y prácticas de las personas mayores en relación a la alimentación**

El comportamiento alimentario en las personas mayores es producto de sus años vividos. Existe una influencia importante de la herencia familiar, la cultura y la ubicación geográfica.

Las conductas en relación a la alimentación se expresan en acciones que se fundamentan en conocimientos, percepciones y prácticas, es por tal razón que el estudio de estas tres dimensiones se hace necesario al tratar de comprenderlo.

Los conocimientos se definen como la “Información, conceptos, comprensión y análisis de las características adecuadas de la ingesta diaria establecida en las guías alimentarias” (González, 2016, p. 30). Esto es importante ya que permite indagar en el grado de conocimiento que tienen las personas directamente relacionado con las prácticas que realizan.

Por su parte, las percepciones se definen como la “Valoración que tienen los participantes sobre los hábitos e ingesta de los alimentos” (Fagoaga 2017, p. 234). Esto permite determinar cómo valoran la situación en torno a la ingesta como parte de una actividad de la vida diaria.

Y las prácticas son la “Particularidad de un comportamiento que consiste en repetir una misma acción o en hacer algo siempre de la misma manera” (González, 2016, p. 31-32). Esto hace referencia a las acciones que las personas llevan a cabo para solventar sus necesidades alimentarias, incluyendo el conjunto de tareas para la compra, preparación y consumo de alimentos, incluyendo horarios de alimentación.

### **d. Organización grupal en personas mayores y la influencia en sus patrones de alimentación**

Para las personas mayores, las relaciones sociales representan un apoyo importante que les genera bienestar, empoderamiento, satisfacción social y calidad de vida, lo que se traduce a un envejecimiento saludable (Rondón et al, 2018).

La familia se identifica como la principal compañía y protección social para la persona mayor, pero los encuentros entre sus pares tienen gran importancia, debido a que la persona mayor llega a un grupo que han vivido las mismas épocas y busca un espacio de afiliación, entendimiento, socialización, aceptación, comprensión y aprendizaje, especialmente cuando representan actividades de interés, lo que a su vez les ofrece oportunidades de participación activa en la sociedad (Troncoso et al, 2017).

Rondón et al (2018), indican que cuando estos encuentros sociales se vuelven frecuentes y las personas pasan a conformarse como un grupo sólido, aumenta el sentido de pertenencia y la satisfacción a la vida construyendo lazos sociales más fuertes.

Por tal razón, los alimentos consumidos en estos espacios de socialización se vuelven una tradición del encuentro grupal, de esta manera si cuentan con una orientación apropiada, las personas pueden exponerse a nuevos alimentos o formas de consumo, que sean favorables para su salud, lo que llega a tener un impacto positivo en su calidad de vida, puesto que el hecho de que las personas mayores se reúnan, favorece una motivación para el cambio positivo como grupo (Tuñón y Di Paolo, 2018).

## **B. Marco político y necesidades educativas en atención de las personas mayores**

Es importante contextualizar la realidad de las personas mayores que viven en Costa Rica tanto a nivel sociodemográfico, salud y el marco legal que respalda sus derechos.

La Convención Interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores (Ley No.9394, 2016) establece que la persona mayor es aquella que tiene 60 años o más, salvo que la ley interna determine una edad mayor o menor. En Costa Rica según lo establece la Ley 7935 Integral para la persona adulta mayor y su reglamento, toda persona de 65 años o más es considerada persona mayor.

En el ámbito nacional, de acuerdo con los datos publicados por el INEC (2018), la población mayor representa un 8,2% de la población total, y se evidencia un incremento entre el grupo de personas entre 65 a 79 años, con mayor presencia de población femenina. Para el 2050 se espera que la cuarta parte de la población costarricense tenga 60 años o más (Ministerio de Salud, 2018).

Por su parte la Encuesta Nacional de Hogares (ENAHOG, 2016) indica que entre 18 a 22% de las jefaturas de hogar corresponden a personas mayores, por otro lado 24% corresponde a hogares donde habitan personas mayores y 8% son los hogares cuyos miembros son únicamente personas mayores.

Con lo referente a patologías, Morales (2015) indica que en Costa Rica las enfermedades crónicas de mayor incidencia en personas mayores son la hipertensión arterial, diabetes mellitus II, cardiopatías, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, osteoartritis, osteoporosis, enfermedades malignas, por otro lado, enfermedades agudas como infecciones respiratorias, intestinales y urinarias, además de demencias y depresión.

Asociado a lo anterior, entre las principales causas de muerte de la población mayor de 65 años, figuran enfermedades del sistema circulatorio, seguidas por tumores, enfermedades del sistema respiratorio y sistema digestivo (INEC, 2016).

Ante este panorama Costa Rica cuenta con un marco legal que promueve y vela por un envejecimiento saludable y contribuye a lograr una mejor calidad de vida en la población durante la vejez.

Destaca la Convención Interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores (Ley No.9394, 2016), la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2011-2021 (2013), la Carta de San José sobre los derechos de las personas mayores de América Latina y el Caribe (2012) y la Ley Integral para la Persona Adulta Mayor (Ley No. 7935, 1999). Estos pronunciamientos tienen en común la promoción y protección de los derechos humanos de las personas mayores en igualdad de condiciones y sin ningún tipo de discriminación, con el fin de aumentar el bienestar y la calidad de vida por medio de un envejecimiento saludable, y el desarrollo de acciones desde el ámbito salud para la prevención y tratamiento de diversas enfermedades.

En las disposiciones jurídicas mencionadas anteriormente, se establece que la educación es un derecho para las personas mayores, lo cual promueve el desarrollo integral

de los individuos, y otorga un sentimiento de pertenencia a la sociedad (Aranda y Yupanqui, 2014).

### **1. Andragogía y gerontología educativa**

La andragogía se define como un “Proceso orientado con el fin de lograr horizontalidad, participación y sinergia positiva por la persona facilitadora del aprendizaje, permite incrementar el pensamiento, la autogestión, la calidad de vida y la creatividad del participante adulto” (Alcalá, 2010, p.7).

El modelo andragógico de Knowles (2006, p. 5), establece los siguientes seis principios del aprendizaje en las personas adultas:

- La persona debe saber por qué tiene que aprender algo antes de comenzar el proceso.
- El autoconcepto de que él mismo debe ser responsable de su crecimiento personal.
- Se debe aprovechar la experiencia de las otras personas participantes.
- La disposición positiva al nuevo aprendizaje.
- Obtener conocimientos y actitudes que logre poner en práctica (aplicabilidad de lo que aprende).
- Debe tener motivación para el aprendizaje.

Por su parte la gerontología educativa propone desarrollar en las comunidades estrategias socioeducativas que favorezcan la integración de las personas mayores a procesos de aprendizaje continuo mediante espacios diseñados para la creatividad, el sano esparcimiento, la participación ciudadana y la estimulación mental-social que contribuya a sus capacidades funcionales (Chavarriaga y Loaiza, 2009).

Este modelo rompe paradigmas del aprendizaje en la vejez, y se basa en principios como dignidad, independencia, autorrealización, equidad, justicia social y participación (Chavarriaga y Loaiza, 2009).

La persona facilitadora que potencia el aprendizaje en la persona mayor debe generar interacciones interpersonales, propiciar el desarrollo de habilidades y liderazgo, organizar la actividad educativa, ser un agente y motivador para el cambio y promover una



habilidad mental, para que cuando el proceso finalice, exista una continuidad y aplicación de lo aprendido (Chavarriga y Loaiza, 2009 y Sánchez, 2017).

Castillo (2014), menciona que se deben contemplar las condiciones de salud de las personas mayores para que las acciones que se realicen sean acordes con las necesidades de la población y de esta manera la estrategia sea efectiva. Además, indica que este grupo etario tiene una actitud abierta a relacionarse con los otras personas participantes, gran conocimiento sobre diversos temas que podrían enriquecer y facilitar el aprendizaje grupal (Castillo, 2018).

Dicha conceptualización permite comprender las características que se deben permear en los espacios educativos dirigidos a las personas mayores, así como también las estrategias educativas que se mencionan en el siguiente apartado.

## **2. Estrategias educativas dirigidas a la persona mayor**

Las estrategias educativas hacen referencia a la manera en que la persona facilitadora diseña una sesión, taller y/o material para que las personas participantes aprendan. Normalmente se combinan diferentes métodos, técnicas y actividades, por lo que se utilizan variedad de materiales y recursos didácticos (Bermejo, 2005).

Chavarriga y Loaiza (2009), señalan que el aprendizaje en la persona mayor es mejor si se realiza de manera cooperativa. El trabajo en equipo genera que exista la discusión armoniosa, la reflexión, refuerzo de ideas y poder cumplir las metas individuales y que exista interés por el cumplimiento grupal de los objetivos propuestos.

Las estrategias educativas orientadas a la persona mayor deben lograr mantener el interés de este grupo etario, por tal razón, se deben ajustar a sus características y necesidades. Es importante que cualquier tema que se desea abordar, se realice de manera que exista una estimulación cognitiva, es decir, donde se desarrollen ejercicios de memoria, evocación de recuerdos con anécdotas y experiencias vividas, aspecto que es reforzado por Chavarriga y Loaiza (2009) quienes agregan que el hecho de compartir historias eleva la confianza, y el sentido de pertenencia al grupo.

Las estrategias educativas gerogógicas deben partir de la experiencia y el entorno de las personas mayores. Una de las técnicas que se pueden emplear es “aprender-haciendo”, es decir se deben poner en práctica los conceptos teóricos adquiridos y compartir en el grupo de modo que se estimule la participación, el juego lúdico, la construcción e integración y un equilibrio entre las actividades recreativas y la reflexión crítica, de modo que al final se logre aplicar lo visto a su realidad (Chavarriga y Loaiza, 2009).

La SEGG (2013a) indica que, al contemplar los cambios fisiológicos y la presencia de complicaciones en la vejez, es importante que existan acciones educativas dirigidas a la población mayor, para evitar o retrasar la aparición de enfermedades.

De esta manera la educación nutricional orientada a la acción está centrada en la práctica, y reúne una serie de actividades de aprendizaje con el objetivo de facilitar cambios positivos en los hábitos y comportamientos alimentarios para contribuir con la salud y la calidad de vida de las personas mayores.

### **C. Instituciones que atienden la población mayor en Costa Rica**

En Costa Rica han surgido diversas organizaciones y programas con el fin de velar por la calidad de vida en la persona mayor dentro de los cuales destaca la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS). Esta institución dispone del Régimen de Invalidez, Vejez y Muerte (IVM) y el Régimen No Contributivo de Pensiones por Monto Básico. Así como programas sociales como el Ciudadano de Oro, Desarrollo de la Población Adulta Mayor, Estancias y Ayudas Sociales y Juegos Dorados de la Seguridad Social. Además, de todos los programas de atención en salud especializada que abarca el programa de Vacunación para el Adulto Mayor y la atención especializada que se brinda en el Hospital de Geriátrica y Gerontología y los servicios de geriatría en los hospitales distribuidos en el territorio nacional (CONAPAM, 2014a).

Con la creación de la Ley Integral para la Persona Adulta Mayor en 1999 (Ley No. 7935) surge el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM), el cual es el órgano rector en materia de envejecimiento y vejez en Costa Rica. Este órgano desarrolló el programa Envejeciendo con Calidad de Vida y el programa Construyendo Lazos de

Solidaridad, mediante los cuales se busca la protección y el cuidado de las personas mayores que viven en condición de necesidad o indigencia (CONAPAM, 2014b).

Además, el CONAPAM brinda recursos económicos a Organizaciones de Bienestar Social en la modalidad de hogares, albergues y centros diurnos. Se registran alrededor de 74 hogares para personas mayores y 57 centros diurnos en todo el territorio nacional, con mayor concentración en la provincia de San José. También cuentan con el programa Red de Atención Progresiva para el Cuido Integral de las Personas Adultas Mayores la cual es una estructura social compuesta por personas, familias, grupos organizados de la comunidad, instituciones no gubernamentales y estatales que velan por la calidad de vida en la vejez (CONAPAM, 2014a, 2014b, 2014c, 2014d).

La Universidad de Costa Rica (UCR), la Universidad Nacional (UNA), el Tecnológico de Costa Rica (TEC), Instituto Nacional de Aprendizaje (INA) y la Universidad Estatal a Distancia (UNED) brindan programas, cursos libres, espacios educativos y de participación para las personas mayores con el objetivo de contribuir a una sociedad que sea para todas las edades, informando y sensibilizando en temas de envejecimiento y vejez (CONAPAM, 2014a).

Además, la Federación Cruzada Nacional de Protección al Anciano (FECRUNAPA) brinda procesos de asesoría, capacitación y educación a las organizaciones afiliadas para que ofrezcan servicios orientados al cuidado integral de la persona mayor.

Por su parte, el Instituto Costarricense de Electricidad (ICE) tiene un programa de Preparación para la Jubilación y el Instituto Mixto de Ayuda Social (IMAS) posee instituciones de Bienestar Social que colaboran en hogares, centros diurnos y albergues para personas mayores. La Federación Nacional de Jubilados y Pensionados (FENALJUPE) brinda capacitaciones a sus afiliados. El Ministerio de Salud se encarga de habilitar y acreditar los establecimientos de Atención Integral a las Personas Mayores tales como centros diurnos, albergues y hogares (CONAPAM, 2014a). Cabe agregar proyectos

propios orientados al bienestar de las personas mayores organizados por las iglesias parroquiales o las municipalidades de la comunidad.

La Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO) es una de las organizaciones que vela por la calidad de vida de este grupo etario. Esta institución es el punto focal del presente proyecto, por tal razón se aborda con mayor amplitud en el siguiente apartado.

## **1. La Asociación Gerontológica Costarricense**

AGECO se fundó el 15 de octubre de 1980, y es una organización no gubernamental con enfoque social, participativo que lucha exclusiva y especialmente por los intereses de las personas mayores desarrollando programas sociales y servicios como el Programa Envejeciendo Activamente en mi Comunidad (PEAC), Programa de Personas Mayores Voluntarias, Programa de Promoción Social, Instituto Gerontológico de Formación (IGEF), Programa de Incidencia Política y Programa de Vigilancia de Derechos (AGECO, 2020).

Actualmente, la población mayor total participante en los diferentes programas a lo largo del país es de aproximadamente 7540 personas mayores con edades entre los 50 a 95 años (M. Araya, comunicación personal, 03 de febrero 2020). Se cuenta con profesionales de diferentes disciplinas de acuerdo a los programas dados; sin embargo, no hay profesionales en nutrición, por lo que es de esperar que existan vacíos en cuanto a la atención nutricional que pueda realizarse para una población vulnerable que presenta múltiples necesidades de información y educación. Específicamente se trabajó con grupos participantes del PEAC, el cual se detalla a continuación.

### **I. Programa Envejeciendo Activamente en mi Comunidad**

Este programa tiene por objetivo promover la participación de las personas mayores en sus propias comunidades alrededor de todo el territorio nacional.

Actualmente la población participante del PEAC es aproximadamente 2760 personas, y la metodología se basa en dos líneas de trabajo: la primera por medio de la conformación, organización y capacitación a la Red Nacional de Clubes de Personas

Adultas Mayores, integrada por 17 Redes Regionales en todo el país. La segunda área de intervención es por medio de cursos socioeducativos en las comunidades que orientan y capacitan a las personas mayores para conformarse como grupo, organizarse y aprender mediante técnicas lúdicas. (G. Salas, comunicación personal, 29 de agosto del 2019).

El 85% de las personas participantes son mujeres, destacan amas de casa, maestras, empleadas domésticas o viudas. Por lo general no tienen pensión o poseen la de su esposo. Se caracterizan por tener su independencia y autonomía al trasladarse a la comunidad donde realizan las actividades en los clubes o en los grupos. Tienen un nivel educativo bajo, principalmente primaria incompleta; por lo que las técnicas que aplican las personas funcionarias de AGECO se deben adaptar, contemplando a quienes no saben leer o escribir, de igual forma las personas mayores son receptivas al aprendizaje. El grupo representa un apoyo muy fuerte para las personas mayores (C. Calvo, comunicación personal, 29 de agosto del 2019).

### **III. ANTECEDENTES**

A continuación, se muestran algunos estudios a nivel internacional y nacional con respecto a estrategias educativas implementadas en las personas mayores. Esto es importante para explorar en experiencias previas que se relacionan con el proyecto de investigación.

#### **A. Experiencias de estrategias educativas implementadas en el ámbito internacional en personas mayores**

Existen pocos estudios que evalúan estrategias educativas con personas mayores. Cuba tiene diversos estudios que demuestran la aplicación de estrategias para esta población, entre ellos la estrategia educativa para lograr una sexualidad saludable en la ciudad de Camagüey (Olivera y Bujardón, 2010). También resalta una estrategia educativa sobre la hipertensión arterial en la ciudad de Camagüey (Álvarez et al, 2011), una estrategia educativa sobre la diabetes mellitus en la ciudad de Granma (Valdés et al, 2012), en la ciudad de Morón (Mondéjar et al, 2013) y en la ciudad de Pinar del Río (Casanova et al, 2017).

Las estrategias antes citadas reúnen características tales como la conformación grupal basada en el respeto y la libertad de expresión, de modo que las personas mayores se sintieran en confianza para poder compartir experiencias y opiniones. Los temas se abordaban por medio de talleres y charlas educativas que se impartían de manera clara y sencilla, relacionados con experiencias y necesidades de las personas mayores participantes. Para cada de las sesiones realizadas se empleaban materiales y actividades diferentes, de tal manera se promovía un equilibrio entre el ambiente lúdico y la autoreflexión, considerando las condiciones de salud de las personas participantes.

### **B. Experiencias de estrategias educativas implementadas en el ámbito nacional en personas mayores**

Existe poca documentación registrada a nivel nacional sobre estrategias dirigidas a este grupo etario en los años recientes. Sin embargo, se puede destacar la experiencia desarrollada en el Trabajo Comunal Universitario (TCU-486) “Contribución a la conservación y revitalización de la cocina tradicional de Costa Rica con la participación de personas adultas mayores”, coordinado por la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica desde el 2003. La estrategia educativa se orienta al desarrollo de técnicas de animación sociocultural, donde se promueve la participación activa y el desarrollo de los individuos dentro del grupo. Se caracteriza por contribuir con el trabajo en equipo que lleva a la inversión positiva del tiempo de ocio y al desarrollo de actividades según los temas tratados, que para efectos del TCU en su mayoría son tradiciones, cultura y gastronomía costarricense (Sedó, 2015).

Por otro lado, en el año 2015, en el Área de Salud en Tibás-Uruca-Merced; se elaboró una estrategia que comprendía un proceso técnico operativo donde se promovía la calidad de vida de las personas mayores con síndrome de fragilidad. Para aplicar la estrategia se requirió de un trabajo interdisciplinario, se conformó un grupo de personas mayores al cual se le daba información y atención por medio de talleres educativos. El enfoque gerontológico fue la base central de la estrategia aplicada (Navarro, 2016).

En la Sede de Occidente de la Universidad de Costa Rica, durante el año 2007, se llevaron a cabo grupos y entrevistas focales con personas mayores, como parte del programa “Recreación y Salud para la persona adulta mayor”. El objetivo de aplicar estas

técnicas consistía en evaluar la percepción que tiene la persona mayor dentro de la sociedad, específicamente en la ciudad de San Ramón, contemplando temas como el entorno social, autoestima y realidad social (Rodríguez, 2008).

Con estos estudios se puede observar que dependiendo de los temas abordados las técnicas pueden variar, desde un juego lúdico hasta preguntas reflexivas o de exploración, pero todos tienen en común el trabajo en grupo de modo que se da la colaboración y refuerzo de ideas como equipo.

### **C. Intervenciones realizadas en la Asociación Gerontológica Costarricense en relación con meriendas**

Durante el II semestre del 2019, se realizó la Práctica Electiva (curso NU-2034) con énfasis en atención nutricional de grupos específicos en AGECO, con la oportunidad de realizar un diagnóstico y el desarrollo de diversas acciones educativas y de atención nutricional a personas mayores participantes en diferentes espacios socioeducativos.

A partir de ello se elaboró un informe (Montes, 2019a) donde se describió las principales necesidades encontradas, destacando la poca información en temas de nutrición y alimentación por parte de los grupos organizados de personas mayores pertenecientes al PEAC.

Se observó que las meriendas realizadas en las reuniones semanales del PEAC, eran altas en calorías y con poca calidad nutricional, sobrepasando recomendaciones de energía, azúcares y grasas en un solo tiempo de comida, lo cual es alarmante tomando en cuenta que se identificaron problemas de salud en esta población como hipertensión arterial, prediabetes o diabetes mellitus, hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia (Montes, 2019b).

Por tal razón se desarrolló una estrategia educativa con dos grupos de personas mayores, en la comunidad de Paso Ancho y San Sebastián. La temática a tratar consistía en meriendas saludables impartida mediante un taller educativo y se elaboraron dinámicas grupales, además se confeccionó un juego de tablero, que promovía la participación, creatividad e integración de todas las personas mayores del grupo. A raíz del proyecto se

elaboró un corto recetario con ejemplos de meriendas que se podían elaborar en los grupos de personas mayores (Montes, 2019b).



## **IV. OBJETIVOS**

### **A. Objetivo general**

Desarrollar una estrategia educativa para el fomento de meriendas saludables en personas mayores participantes en el Programa “Envejeciendo Activamente en mi Comunidad” de la Asociación Gerontológica Costarricense.

### **B. Objetivos específicos**

1. Describir las características sociodemográficas de las personas mayores participantes en el estudio.
2. Indagar sobre las formas de organización de las personas mayores y de la Asociación Gerontológica Costarricense para la realización de las meriendas en el marco de sus actividades.
3. Describir la composición de las meriendas que realizan las personas mayores participantes del estudio.
4. Analizar los conocimientos, percepciones y prácticas de las personas mayores participantes en relación con las meriendas que se realizan en el Programa Envejeciendo Activamente en mi Comunidad.
5. Diseñar la estrategia educativa para el fomento de meriendas saludables en las personas mayores participantes del Programa Envejeciendo Activamente en mi Comunidad.
6. Evaluar la estrategia educativa con personas mayores líderes de grupo y las personas funcionarias encargadas del Programa Envejeciendo Activamente en mi Comunidad.
7. Capacitar a las personas funcionarias encargadas del Programa Envejeciendo Activamente en mi Comunidad en la utilización de la estrategia educativa elaborada.

## **V. MARCO METODOLÓGICO**

### **A. Tipo de estudio**

El estudio tiene un enfoque mixto donde se utilizó evidencia de datos numéricos, verbales, textuales y de otras clases, mezclando tanto el enfoque cuantitativo y cualitativo (Hernández, 2014).

Para efectos del presente proyecto el enfoque predominante es cualitativo, donde se recurrió al uso de las técnicas de recolección cualitativas, con el fin de indagar en información referente a la organización, conocimientos, percepciones y prácticas en un grupo de personas mayores respecto las meriendas que realizan dentro del marco de actividades del PEAC. Con respecto al enfoque cuantitativo, de conformidad con los objetivos, se profundizó en la caracterización de variables sociodemográficas y en el método para evaluar la estrategia educativa.

Es un estudio descriptivo que utiliza el enfoque de investigación acción participativa (IAP). Hernández (2014) señala que, con este enfoque, los miembros de la comunidad son los expertos en la misma problemática en cuestión, por tal razón ellos mismos son importantes en el planteamiento de las soluciones dado que la información que brindan es vital para la investigación.

De esta manera se rompe la dicotomía sujeto-objeto de investigación y se genera una unidad entre la persona facilitadora y las personas mayores de la Red San José 1, quienes fueron los propios gestores del proyecto investigativo al dar información que fue de insumo para la construcción de la estrategia educativa, respondiendo a sus necesidades.

### **B. Población**

AGECO tiene una población aproximada de 7540 personas mayores participantes en diversos programas. El PEAC cuenta con una participación cercana a los 2760 personas mayores, organizado en 17 redes regionales en todo el país, las cuales se ubican de la siguiente manera: cuatro en San José, cuatro en Alajuela, tres en Cartago, dos en Heredia, dos en Guanacaste, una en Puntarenas y una en Limón. Cada red está conformada por

grupos organizados en diversas comunidades (M. Araya, comunicación personal, 22 enero, 2020).

Se trabajó con una de las 17 redes regionales. Se seleccionó la Red San José 1. Esta decisión se tomó en conjunto con la Asociación tomando en cuenta criterios como número de clubes que dispone la red y la cantidad de personas mayores pertenecientes a la misma, así como su accesibilidad por localización geográfica.

Como parte de esta red hay cinco grupos organizados en la modalidad de clubes: Club Camino de Paz en Vargas Araya, San Pedro; Club Renacer en la Hermandad en San Antonio, Coronado; Club Edad Feliz en Ipis, Goicoechea; Club Años Venideros en Ipis, Goicoechea y Club GRAMA en Cedros, San Pedro. En total suman 89 personas mayores con edades entre los 48 a 91 años (M. Araya, comunicación personal, 22 enero, 2020). Sin embargo, el club GRAMA indicó no poder participar del proyecto debido a las dificultades ocurridas por la pandemia del COVID-19.

### **C. Grupos de informantes**

En relación con el diagnóstico, se entrevistó a una muestra de la población informante que corresponde a 29 personas mayores, todos miembros de la Red seleccionada. Se estableció esta cantidad de personas claves debido a la situación que se vive actualmente por el COVID-19, lo que dificultó la captación de más personas. Las personas cumplían con los siguientes criterios de inclusión:

- Personas que tuvieran 65 años o más.
- Personas pertenecientes al Club, preferiblemente más de seis meses (previando que en los últimos tres meses, las reuniones grupales se hayan suspendido por motivo de la pandemia).
- Participación voluntaria.
- Manejo de teléfono celular y aceptación de ser entrevistados por este medio.

Por otro lado, se trabajó con la persona encargada de los grupos del PEAC. Anteriormente, eran cuatro personas funcionarias, tres se encargaban de brindar los cursos socioeducativos y planificar las actividades de las redes y otra era la coordinadora de todo

el programa. Por cuestiones de la pandemia, solo quedó una persona laborando dentro del PEAC.

#### **D. Definición de variables y categorías de análisis**

A continuación, se describen las variables y categorías de análisis definidas, según los objetivos de la investigación. En el anexo A y B se amplían la información respecto a los cuadros de operacionalización de variables y las categorías de análisis.

##### **1. Variables**

- a. **Características sociodemográficas de las personas mayores participantes en el estudio:** Características que permiten identificar el perfil sociodemográfico de las personas que integran los clubes pertenecientes a la red seleccionada para el estudio. Se contempló en el presente proyecto: sexo, edad, estado civil, tenencia de hijos, lugar de residencia, grado académico y años de pertenencia al grupo de AGECO.
- b. **Componentes metodológicos de la estrategia educativa:** Elementos de la estructura de la estrategia educativa. Se evaluó con el método cuantitativo por medio de la escala de Likert en el instrumento de evaluación para personas funcionarias de AGECO. Se contempla el contenido, diseño, funcionalidad y utilidad.

##### **2. Categoría de análisis**

- a. **Formas de organización de las personas mayores para la realización de las meriendas en el marco de sus actividades:** Planificación y preparación entre el grupo de personas mayores con respecto a la escogencia de la merienda semanal, tomando en cuenta: frecuencia de la merienda, meriendas caseras o adquiridas en el comercio, frecuencia y lugar de compra, presupuesto disponible, organización, facilidades en el lugar de reunión, asignación de roles, horario, tiempo, porciones repartidas, inocuidad, condiciones de salud, participación o apoyo de AGECO en el desarrollo de las meriendas.
- b. **Formas de organización de AGECO para la realización de las meriendas en el marco de sus actividades:** Participación por parte de las personas funcionarias de la Asociación en la toma de decisiones de las meriendas que usualmente realizan

los grupos en el marco de actividades del PEAC, tomando en cuenta aspectos como: las actividades realizadas, frecuencia de las mismas, personas funcionarias encargadas, factores de escogencia, condiciones de salud de las personas mayores, tipos de meriendas y el involucramiento en la merienda realizada en las reuniones grupales.

- c. **Componentes de las meriendas que realizan las personas mayores participantes del estudio:** Características que abarcan los tipos de alimentos, alimentos comunes, gustados y menos consumidos, preparaciones frías, calientes, productos fáciles de servir, actividades especiales.
- d. **Conocimientos de las personas mayores en relación con las meriendas que se realizan en el PEAC:** Información, conceptos, comprensión y análisis que tienen las personas mayores de la Red San José 1 con respecto a las meriendas que realizan en el grupo, se toma en cuenta beneficios de las meriendas, alimentación idónea, relación de la merienda con la salud, recomendaciones de merienda para personas mayores y acciones para manipular alimentos.
- e. **Percepciones de las personas mayores en relación con las meriendas que se realizan en el PEAC:** Valoración que tienen las personas mayores de la Red San José 1 sobre los hábitos e ingesta de las meriendas grupales. Con ello se pretende indagar en opiniones y percepciones con respecto a la merienda, a la participación y organización, y comparación con la merienda realizada en el hogar.
- f. **Prácticas de las personas mayores en relación con las meriendas que se realizan en el PEAC:** Indagación de las acciones que usualmente realizan las personas participantes durante la merienda grupal, se toma en cuenta participación, horario, meriendas más y menos aceptadas, inocuidad.
- g. **Diseño de la estrategia educativa para el fomento de meriendas saludables en las personas mayores participantes del PEAC:** Manera en la que la persona facilitadora diseña una sesión, taller y/o material para que las personas participantes aprendan. Se toma en cuenta, métodos, técnicas, actividades, tipo de material y recursos didácticos.
- h. **Componentes metodológicos de la estrategia educativa:** Elementos de la estructura de la estrategia educativa, se evaluó con el método cualitativo por medio

de la realización de un grupo focal con las personas mayores y preguntas abiertas en el instrumento de evaluación para las personas funcionarias de AGECO.

### **E. Procedimiento metodológico**

Durante la Práctica Electiva con énfasis en atención nutricional de grupos específicos llevada a cabo en AGECO durante el año 2019, la sustentante del presente proyecto conoció la situación de los grupos pertenecientes al PEAC, observando la cantidad y calidad de las meriendas realizadas siendo esto de relevancia al saber de la presencia de diversas enfermedades crónicas no transmisibles en las personas mayores pertenecientes a estos grupos.

En la práctica se realizaron diversas acciones en distintas temáticas. Al culminar se tomó la decisión de profundizar el tema de las meriendas grupales, motivo por el cual se convirtió en el proyecto de graduación.

Se coordinó con la gestora del IGEF y con la persona a cargo del PEAC para comentar el proyecto, negociar la red seleccionada y los grupos involucrados. En el Anexo C se observa la carta del aval de proyecto de investigación por parte de AGECO.

Inicialmente, se contemplaba que el proyecto se llevaría a cabo de manera presencial; sin embargo, por la pandemia del COVID-19, se realizaron ajustes para poder continuar con el proyecto de manera virtual y a distancia. En el Anexo D se adjunta el cronograma donde se observa el tiempo de realización del proyecto.

Una vez definido la población, el proyecto se constituyó en cuatro fases, las cuales se describen a continuación.

#### **1. Primera fase: Diagnóstico de los grupos organizados de personas mayores del PEAC**

Debido a la situación actual que se vive a nivel mundial por el COVID-19, la información para la elaboración del diagnóstico se llevó a cabo vía telefónica con las personas mayores y por medio de la aplicación de Zoom con la persona encargada del PEAC.

Los números de teléfono de las personas mayores fueron brindados por AGECO. En todos los casos se aplicó un formulario de consentimiento informado para que todas las personas tuvieran pleno conocimiento sobre el proyecto, el nivel de participación esperado y uso de los datos, de conformidad con los lineamientos establecidos para la realización de investigaciones con sujetos, establecidos por la Vicerrectoría de Investigación. Los formularios de consentimiento informado se presentan en el Anexo E.

Al realizarse las entrevistas vía telefónica, este consentimiento se les leyó detenidamente a las personas mayores antes de iniciar con las preguntas, y se les dio un espacio en caso de tener dudas.

Una vez que las personas estaban de acuerdo con el consentimiento, se solicitó permiso para poder grabar la llamada, haciendo énfasis en que las respuestas eran de uso exclusivo para el proyecto de graduación. Todas las personas mayores indicaron no tener problemas con la grabación por tanto se dio inicio con la entrevista, comenzando con el instrumento para recopilar la información sociodemográfica (Anexo F). Por tanto, se realizaron preguntas en cuanto al género, edad en años cumplidos, lugar de residencia, estado civil, tenencia de hijos, nivel de escolaridad y años de pertenecer al grupo. Este instrumento se aplicó tanto con las personas mayores líderes (cuatro en total), y con las personas mayores participantes (25 en total).

Seguidamente, para profundizar en la situación de los clubes, en temas relacionados a la organización y características nutricionales de las meriendas, se aplicó el instrumento de entrevistas semiestructuradas para las personas mayores líderes de los grupos (Anexo G), donde se les consultó sobre la cantidad de años de existencia del grupo, tiempo de ser las personas líderes; en relación con la merienda se les preguntó sobre la frecuencia, si eran caseras o compradas, lugar de compra, presupuesto, si las preparaciones son listas para servir o se preparan en el sitio de reunión, sobre el equipo de cocina de los salones comunales, sobre la organización para asignar los roles, horario de la merienda, modo de servir los alimentos, manera de repartir las porciones, aspectos relacionados con la manipulación de los alimentos y si se toma en cuenta las condiciones de salud de las personas para escoger la merienda. Por otra parte, se realizaron preguntas para determinar

la composición, la calidad y la cantidad de las meriendas realizadas, las personas mayores contestaban con ejemplos de meriendas que usualmente realizaban en los grupos.

En el caso de las entrevistas realizadas con las personas mayores participantes, se aplicó el instrumento sobre conocimientos, percepciones y prácticas (Anexo H). Se inició consultando sobre las percepciones, donde las personas mayores dieron su opinión sobre la realización de las meriendas, la organización, su propia participación, el comportamiento de sus compañeros y compañeras y si existían diferencias entre las meriendas que se consumían en el grupo en comparación con las meriendas del hogar. Posteriormente se realizaron las preguntas de conocimiento, como los beneficios de las meriendas, alimentos que deberían incluirse como merienda, recomendaciones de merienda para personas mayores, relación de merienda y salud, y acciones para manipular adecuadamente los alimentos. Finalmente se concluyó la entrevista con las preguntas sobre las prácticas, consultando sobre el consumo de la merienda, la participación en la organización, meriendas más y menos aceptadas en el grupo y la higiene realizada en el grupo al momento de manipular los alimentos.

Posteriormente se realizó una entrevista vía Zoom con la persona encargada del PEAC, donde se aplicó el instrumento para recopilar los datos acerca de la organización por parte de la Asociación para la realización de las meriendas dentro las actividades del PEAC, además se tomó en consideración recomendaciones para la elaboración de la estrategia educativa (Anexo I).

Al concluir con las entrevistas se procedió a ordenar la información y clasificar según las variables sociodemográficas y categorías de análisis establecidas.

## **2. Segunda fase: Elaboración de la estrategia educativa**

Con base en los datos obtenidos en el diagnóstico, se procedió a priorizar la información, se definieron los temas fundamentales, así como la técnica y materiales educativos a implementar respondiendo a las necesidades identificadas.

Por tanto, se decidió realizar un curso socioeducativo que fuera incluido como parte de los cursos que ofrece el PEAC, los cuales se componen de seis sesiones educativas con



una duración aproximada de una hora haciendo uso de metodologías y técnicas didácticas diferentes, utilizando recursos distintos según corresponda.

La estrategia educativa, contempla una modalidad presencial, y se propone el uso de recursos virtuales complementarios de apoyo de fácil acceso y de conocimiento por parte de las personas mayores del PEAC.

Se decidió elaborar una guía para la persona facilitadora encargada de dar el curso, un folleto educativo que consta de las seis temáticas seleccionadas, y el desarrollo de los mensajes virtuales complementarios en formato de video e imagen, esto con el fin de alcanzar los objetivos de aprendizaje propuestos en la estrategia educativa.

### **3. Tercera fase: Evaluación de la estrategia educativa con las personas mayores líderes y personas funcionarias del PEAC**

Para evaluar de manera general los productos que comprende la estrategia educativa, se realizó un grupo focal por Zoom con diez personas mayores líderes de grupos. Las personas que participaron en la actividad, anteriormente habían recibido capacitaciones sobre el uso de la herramienta de Zoom, esto con el fin de facilitar la evaluación por este medio.

En el caso de la evaluación del folleto educativo, se hizo la entrega del material impreso a las personas mayores participantes, con el objetivo de que las mismas pudieran leer y revisar el material en físico. Posteriormente se creó un grupo en WhatsApp, este fue el medio para enviar los mensajes virtuales complementarios. Una vez revisado todos los materiales, se coordinó el día y la hora para realizar el grupo focal.

En el grupo focal se explicó toda la propuesta educativa, contemplando la logística, los materiales a utilizar y las dinámicas a implementar. Se hizo énfasis en la claridad, la importancia, el contenido, el diseño, la funcionalidad, la utilidad del material diseñado y las actividades y dinámicas propuestas. Además, se añadió la pregunta que si les gustaría recibir este curso y alguna recomendación que quisieran aportar para mejorar la propuesta (ANEXO J).

Es importante mencionar que cada una de las preguntas realizadas, buscaron generar reflexión y discusión entre las personas participantes, ya que todo esto fue de gran insumo para retroalimentar la propuesta.

Con respecto al curso, la guía para la persona facilitadora, el folleto educativo, los videos y las imágenes de WhatsApp, fueron evaluadas propiamente por dos personas funcionarias de AGECO. Para ello, se les entregó la hoja de evaluación por correo electrónico para conocer la calidad de la estrategia educativa en términos del contenido, diseño, funcionalidad y utilidad, además de contemplar las recomendaciones que pudieran mejorar la propuesta, las cuales fueron incorporadas para la versión final de la estrategia educativa (ANEXO K).

#### **4. Cuarta fase: Capacitación a las personas funcionarias del PEAC en la utilización de la estrategia educativa elaborada**

Se elaboró una programación didáctica para definir el objetivo y el contenido de la capacitación (Anexo L). Se coordinó con dos personas funcionarias de AGECO para definir el día y hora de la capacitación haciendo uso de la plataforma Zoom.

Durante la capacitación, se explicó el motivo por el cual surge el proyecto propuesto, además resultados relevantes del diagnóstico que permitieron el planteamiento de la estrategia educativa. Posteriormente se mencionaron los objetivos de aprendizaje y los temas propuestos. Seguidamente se dieron las indicaciones para la metodología de aplicación de la estrategia educativa, señalando el uso de los materiales realizados. La capacitación finalizó al señalar los alcances del proyecto.

Al concluir se brindó un espacio donde las personas funcionarias pudieron realizar preguntas y comentarios sobre lo expuesto.

#### **F. Análisis de datos**

El análisis de la información cuantitativa, que para efectos de la investigación corresponde a la información sociodemográfica y a las respuestas en los instrumentos de evaluación, se realizó con el uso de estadística descriptiva, utilizando el programa Excel

2010, lo que permitió organizar la información, tabular y realizar cuadros y gráficos pertinentes.

En el caso del análisis de la información cualitativa, se transcribió la información obtenida de las diferentes entrevistas, el grupo focal y la capacitación, sin omitir ningún comentario o expresión con el fin de mantener la fidelidad de las respuestas. Los datos obtenidos se agruparon, ordenaron y organizaron en las categorías previamente establecidas, considerando también aspectos emergentes que se presenten al momento de entrevistar a las personas informantes.

Se realizó una triangulación de información referente a lo proporcionado por el grupo de personas funcionarias, personas mayores entrevistadas y fuentes documentales, con lo cual sirvió de insumo en la construcción de la estrategia educativa.

La información recolectada referente al objetivo de evaluación de la estrategia, fue relevante en relación con el mejoramiento de la propuesta, con el fin de que a futuro pueda ser implementada en la organización.

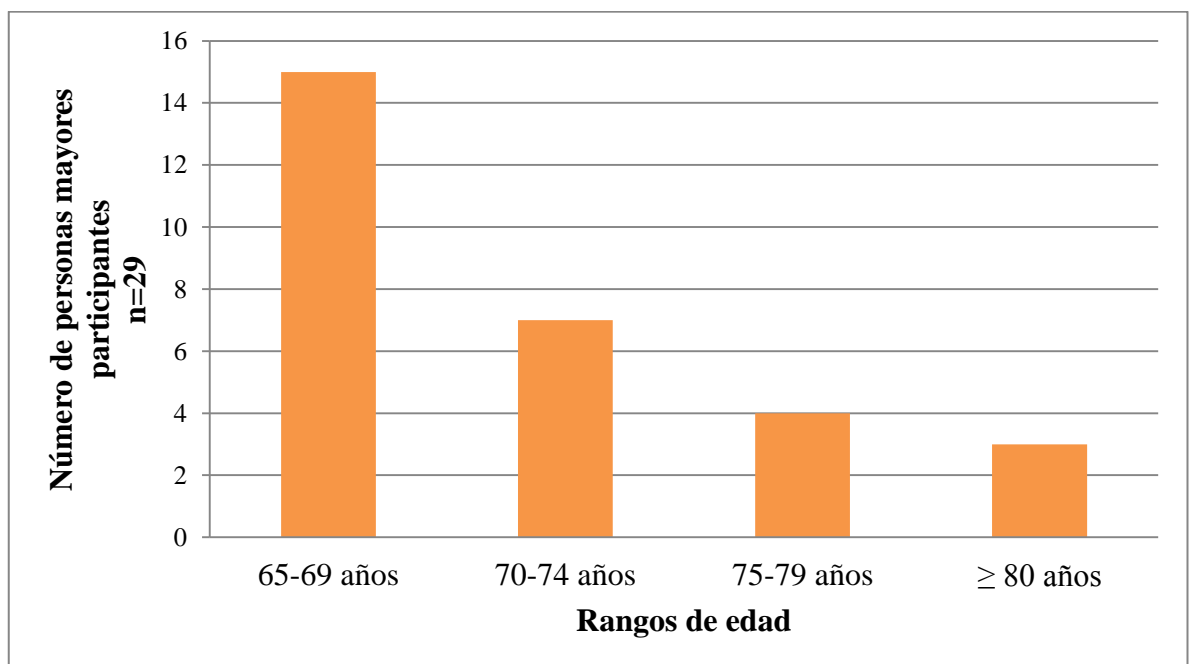
## VI. RESULTADOS

### A. Diagnóstico de la población

#### 1. Características sociodemográficas de las personas mayores participantes

La muestra la constituyeron 29 personas mayores pertenecientes a los clubes de la Red San José 1: siete del Club Años Venideros, cuatro del Club Camino de Paz, tres del Club Edad Feliz y 15 del Club Renacer en la Hermandad. El 90% de la población fueron mujeres.

La edad de las personas participantes estuvo en el rango entre 65 y 87 años, encontrándose el promedio en 71,2 años, con una desviación estándar de 6,46 años. Como se observa en el gráfico 1, la mayor parte de los participantes se encontraban en el rango de 65 a 69 años.



**Gráfico 1.** Distribución por grupo de edad de las personas mayores participantes, AGEKO, septiembre, 2020

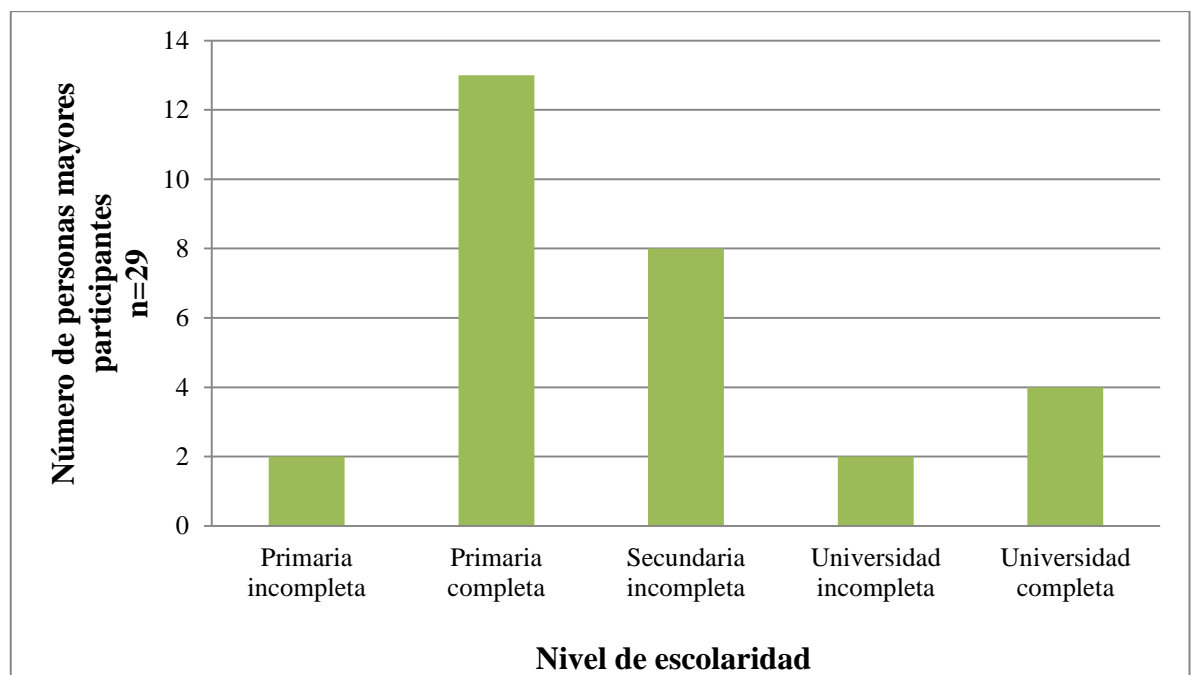
Con respecto al lugar de residencia, las personas mayores participantes provienen de seis distritos distintos: Guadalupe, Ipis, Tres Ríos, La Trinidad de Moravia, San Pedro

de Montes de Oca y San Antonio de Coronado, siendo este último el distrito con más participantes (43%).

En cuanto al estado civil, la mayor cantidad de las personas mayores participantes eran viudas (34%), seguidas por la categoría de solteras (24%) y en iguales proporciones casadas (21%) y divorciadas (21%).

En relación con la tenencia de hijos, el 90% de las personas mayores participantes indicaron tener hijos. Con base a esto y al punto anterior, es importante mencionar que el 55% de las personas mayores mencionaron vivir solas, y un 45% indicaron vivir en compañía de sus parejas, hijos, o algún otro pariente.

Con respecto a la escolaridad, se puede observar en el gráfico 2 que la mayoría de las personas mayores participantes culminaron la primaria completa y otra cantidad significativa no terminaron sus estudios en secundaria.



**Gráfico 2.** Distribución por nivel de escolaridad de las personas mayores participantes, AGEKO, septiembre, 2020

Se consideró dentro de las características sociodemográficas el tiempo de pertenencia en los grupos de la Red San José 1, encontrándose que 48% de las personas

mayores tienen entre uno a tres años de participar en los encuentros grupales; el 24% tienen entre cuatro a seis años; 17% tienen entre siete a nueve años y el 11% tienen más de 10 años.

## **2. Organización de las personas mayores participantes y de AGECO para la realización de las meriendas en el marco del PEAC**

### **a. Características generales de la organización en relación a la merienda de los clubes de la Red San José 1**

#### **i. Personas mayores líderes de los clubes de la Red San José 1**

Con respecto a la organización de las meriendas grupales, se entrevistó a la persona mayor líder de cada grupo. En el cuadro I se muestran los años que tienen estas personas de ser líderes en sus respectivos clubes.

**Cuadro I.** Cantidad de años que tienen las personas mayores de ser líderes en su respectivo grupo perteneciente a la Red San José 1, AGECO, septiembre, 2020

<b>Club de la Red San José 1</b>	<b>Años de la persona mayor de ser líder</b>
Años Venideros	6
Camino de Paz	8
Edad Feliz	3
Renacer en la Hermandad	< 1

#### **ii. Características generales de la merienda**

Los grupos se reúnen de manera semanal, y según reportaron las cuatro personas mayores líderes, siempre se realiza una merienda en estas reuniones para compartir. En dos de los grupos se mencionó que por lo general algunos miembros del club llevan preparaciones caseras y que en otras ocasiones suelen comprar la merienda en el comercio. La persona líder del club Camino de Paz, indicó que es poco frecuente que alguna persona del grupo realice una preparación casera para compartir, siendo usual la compra del producto listo. Y en el grupo de Edad Feliz, se indicó no tener tiempo para cocinar o

preparar alimentos, por lo que es usual la compra de productos industrializados o preparados para compartir con el grupo.

Importante aclarar que para efectos de la investigación se entiende como preparación casera aquellas comidas que son elaboradas por las mismas personas mayores en sus hogares que por lo general suelen ser productos de repostería tradicional, panes, tortillas o picadillos; y con respecto a los productos industrializados, tal como su nombre lo indica, son productos elaborados y empacados industrialmente listos para consumir que se distribuyen en pulperías, panaderías o supermercados entre los que se encuentran paquetes de gatos, queque seco, costillas dulces, borrachos, entre otros. En el cuadro 2 se describen las características de la compra de estos alimentos.

**Cuadro 2.** Características de la compra de los alimentos para la realización de la merienda grupal en los clubes pertenecientes a la Red San José 1, AGECO, septiembre 2020

<b>Clubes de la Red San José 1</b>	<b>Tipo de preparación de la merienda</b>	<b>Lugar de compra</b>	<b>Productos más frecuentes de comprar</b>	<b>Presupuesto semanal</b>	<b>Presupuesto por persona</b>
Años Venideros	Casera Industrial	Por encargo a una persona Pulpería Panadería	Panes y repostería empacada	<C2500	<C80
Camino de Paz	Casera Industrial	Pulpería Panadería	Panes y repostería empacada	<C2500	<C500
Edad Feliz	Industrial	Pulpería Panadería	Panes y repostería empacada	C2500 a C5000	C190 a C384
Renacer en la Hermandad	Casera Industrial	Por encargo a una persona Pulpería Panadería	Panes y repostería empacada	<C2500	<C100

En relación con el cuadro anterior, es importante señalar que en todos los grupos se indicó que la compra de la merienda se realiza de manera semanal, contemplando dentro de esta adquisición principalmente los alimentos que acompañan la bebida, siendo más frecuente un producto empacado de panadería o repostería. Además, es relevante

mencionar que esto representa una inversión económica fija, ya sea que haya o no otras preparaciones caseras que sean llevadas ese día por alguna persona del grupo.

Con respecto al presupuesto semanal, las personas mayores líderes indicaron que cada semana las personas mayores participantes del grupo dan una cuota voluntaria según sus condiciones, donde en ocasiones las personas no pueden aportar nada o bien pueden dar más de lo usual. En todos los grupos mencionaron que, en caso de haber un restante del dinero recolectado, se guarda para actividades y paseos propios del grupo.

A pesar de no haber una cuota económica fija, en el cuadro anterior se muestra un equivalente de gasto por persona si se divide lo invertido por todos los miembros del grupo. Con lo anterior es importante señalar que el club Años Venideros cuenta con 30 personas mayores, el club Camino de Paz con cinco personas mayores, el club Edad Feliz con 13 personas mayores y el club Renacer en la Hermandad con 25 personas mayores.

Del monto reportado en promedio por persona, se deduce que existe una limitación económica en el presupuesto de meriendas, lo que podría estar directamente asociado con la variedad, selección y calidad de los productos incluidos.

En relación con la manera de servir las meriendas en los grupos, en el cuadro 3 se observan algunos aspectos importantes que son tomados en cuenta.

**Cuadro 3.** Manera en la que los alimentos son servidos para realizar la merienda grupal en los clubes pertenecientes a la Red San José 1, AGECHO, septiembre 2020

<b>Clubes de la Red San José 1</b>	<b>Estado en el que se encuentra la preparación</b>	<b>Modo para servir los alimentos</b>
Años Venideros	Lista para servir	Platos y vasos del lugar de reunión
Camino de Paz	Se prepara en el sitio	Platos y vasos desechables
Edad Feliz	Lista para servir	Platos y vasos del lugar de reunión
Renacer en la Hermandad	Se prepara en el sitio	Platos y vasos del lugar de reunión
	Lista para servir	Platos y vasos del lugar de reunión

Es importante destacar que todas las personas mayores líderes señalaron que las porciones se reparten de manera equitativa según la cantidad de personas que se



encuentran en la reunión, y si alguna preparación sobra se pregunta a las personas asistentes si se quiere repetir o llevar, tal como se cita a continuación: “Se preparan en platitos, y cada cosa se reparte en todos los platos, si sobró algo entonces puede que se regalen esas cosas, o se pregunta al final si alguien quiere más para no andar jalando lo que sobró” (C4 L4).

Además, se les consultó a las personas mayores líderes si la merienda era diferente cuando llegaba una persona funcionaria de AGECO para brindar un curso o taller, a lo que dos de ellos respondieron que generalmente se prepara algo más elaborado como un almuerzo; otro grupo mencionó no variar el tipo de merienda, y el restante, señaló no contar con esta experiencia debido a que no habían recibido ninguna visita por parte de AGECO a la fecha.

### **iii. Organización y asignación de roles de cada club**

Con respecto a la asignación de roles para realizar la merienda, cada grupo tiene una dinámica diferente. En el grupo “Años Venideros”, la persona mayor líder mencionó que se recolecta una cuota semanal para las actividades del grupo. Del dinero recolectado se destina un presupuesto para la compra de los alimentos, y es la Junta Directiva del grupo la que se encarga de la compra y preparación de los alimentos que son entregados a las personas mayores participantes.

En el caso del grupo “Camino de Paz”, la persona mayor líder indicó que al ser un grupo pequeño (con cinco miembros), se organizan entre ellos mismos para comprar los alimentos en los comercios cercanos como la pulpería o la panadería, además menciona que al reunirse en la mañana se les dificulta preparar los alimentos antes de la hora de la reunión, por lo que la opción más práctica es la compra, tal como se muestra a continuación: “Es que como nos reunimos a las nueve de la mañana nos cuesta mucho levantarnos hacer, y tal vez hacerlo de un día para otro se les complica, entonces lo más fácil es pasar a comprar algo y llevar”(C2 L2).

Por su parte, el grupo “Edad Feliz”, la persona mayor líder afirmó que semanalmente las personas mayores participantes brindan una cuota para la merienda, la cual es entregada a una señora del grupo asignada, y ella es quien se encarga siempre de la escogencia y la compra de los alimentos, que por lo general es pan dulce o salado.

Con respecto al grupo “Renacer en la Hermandad”, la dinámica semanal es distinta. La persona mayor líder indicó que cada semana las personas mayores participantes deben llevar su propia merienda individual, debido a que el dinero recolectado es destinado a los paseos. En ocasiones las personas mayores deciden compartir su propia merienda con las personas a su alrededor, tal como se ejemplifica con la siguiente cita: “Ya para compartir por ejemplo, cada semana cada persona lleva lo suyo, y esa persona le dice a la que está a la par, ¿quierés una galletita? ¿quierés una rosquita? ¿quierés un pedacito de esto?” (C4 L4).

#### iv. Características generales de los salones comunales

Las reuniones grupales son realizadas en los salones comunales, los cuales cuentan con mesas y sillas que pueden ser utilizados y acomodados al gusto de las personas mayores participantes según la actividad programada. Tal como indicó una persona mayor participante de los grupos, el acomodo de las mesas es importante para generar un ambiente más ameno y la socialización entre las personas integrantes durante la reunión, tal como se indica seguidamente: “Ponemos las mesas en círculo, para estar más cerca, compartir y hablar, y llevamos algo para compartir cuando se pueda, las mesas nunca están individuales para compartir todas y que no se hagan grupitos de dos o así” (C4 I3).

Estos salones comunales cuentan, además con un área de cocina. Este es el espacio donde las personas mayores terminan de preparar los alimentos, calentar alguna comida que lo requiera como picadillos o gallos, preparar el café y colocar los alimentos en los platos. El equipo de cocina con el que cuentan, se puede apreciar en el siguiente cuadro.

**Cuadro 4.** Equipo de cocina disponible en los salones de las reuniones grupales de los clubes pertenecientes a la Red San José 1, AGEKO, septiembre 2020

Clubes de la Red San José 1	Equipo de cocina			
	<i>Coffee maker</i>	Horno Microondas	Cocina eléctrica	Refrigeradora
Años Venideros	X	X	X	X
Camino de Paz	X	X	X	
Edad Feliz	X	X	X	
Renacer en la Hermandad	X	X	X	X

Se observa que la mayoría tienen diversos electrodomésticos en el salón, que según lo mencionado por las personas mayores líderes estos se encuentran en buenas condiciones de uso; sin embargo, reportaron utilizar solo el *coffee maker* para la preparación del café y el horno microondas para el calentamiento de algunos alimentos. Además, mencionaron contar con batería de cocina (sartenes y ollas), y vajilla.

#### v. Horario de los clubes y realización de las meriendas

En el siguiente cuadro se muestra el horario de reunión de cada grupo, la hora en que realizan la merienda, y el tiempo que disponen para la misma.

**Cuadro 5.** Horario de la reunión grupal, hora de la merienda y tiempo que destinan para su realización las personas mayores pertenecientes a la Red San José 1, AGECO, septiembre 2020

<b>Clubes de la Red San José 1</b>	<b>Horario de reunión</b>	<b>Hora de la merienda</b>	<b>Tiempo que disponen para la merienda</b>
Años Venideros	9:00 am a 11:00 am	10:00 am	30 min a 1 hora
Camino de Paz	9:00 am a 11:00 am	10:30 am	< 30 min
Edad Feliz	2:00 pm a 4:00 pm	3:00 pm	< 30 min
Renacer en la Hermandad	2:00 pm a 4:00 pm	3:40 pm	< 30 min

Como se observa, generalmente la realización de la merienda usualmente se programa no más de una hora, posterior al inicio de la reunión, y generalmente se establece dentro de la programación como parte de la reunión, lo que representa en promedio la inversión mínima de una cuarta parte del tiempo destinado, lo cual es significativo.

#### vi. Opinión de las personas mayores líderes sobre las condiciones de salud como determinante para la escogencia de la merienda

Se les consultó a las personas mayores líderes si las condiciones de salud de las personas participantes son consideradas para la escogencia de los alimentos de las

meriendas, a lo que la mayoría respondió que lo ven como un tema importante y recomiendan de manera verbal al grupo no llevar muchas harinas, grasa o azúcares. Lo anterior, dada la asociación entre su alto consumo y la salud, tal como se indica seguidamente:

Si les hemos dicho que hay que tomar en cuenta que tenemos que cuidarnos, entonces decimos que la comida no tenga mucha grasa, que si es dulce cada persona sabe si puede comerlo o no, igual nos gusta que sea balanceada, que no todo sea puras harinas, entonces se dice que una traiga picadillo de chayote y otra de papa. (C4 L4)

Por otro lado, una persona mayor líder mencionó que la responsabilidad en cuanto a la elección del tipo de alimentos consumidos en la merienda es de cada persona y que ellos son los que deciden qué comer según sus condiciones, de acuerdo con la siguiente manifestación: “La verdad que eso no lo consideramos, cada quien sabe que agarrar y si su salud se lo permite” (C3 L3).

Por su parte, es importante también mencionar que en el caso donde es la Junta Directiva la que decide la merienda que se va a dar en la reunión, lo hacen con los criterios de no dar siempre productos harinosos considerando dentro de este grupo principalmente el pan. Al respecto se menciona: “Una vez al mes damos (directiva) pan, porque no nos gusta estarles dando muchas harinas, si no que una vez se hacen unos sándwich, y la otra es tortilla con queso y así vamos variando” (C1 L1).

Tomando en cuenta lo anterior, se evidencia que las personas mayores intentan buscar y brindar opciones favorables según las condiciones de salud del grupo; sin embargo, se observa un desconocimiento y falta de asesoría con respecto a las meriendas ofrecidas.

#### **b. Características generales de la organización en relación a las meriendas dentro del Programa Envejeciendo Activamente en mi Comunidad**

Para indagar acerca de la organización de las meriendas por parte de AGEKO dentro del marco de actividades del PEAC se entrevistó a la persona encargada del

programa; cabe resaltar que anteriormente era una de las personas gestoras, y debido a los cambios ocurridos por la pandemia del COVID-19, ella es la única persona dentro del programa actualmente. Sin embargo, durante esta entrevista se logró recopilar información relevante sobre las funciones de las personas que laboraban antes de la pandemia.

**i. Labor que realizaban las personas funcionarias del PEAC**

El objetivo del programa es promover la participación y la educación en las comunidades, por lo tanto, la labor realizada es de carácter socioeducativo. El trabajo se puede dividir en dos líneas: la primera donde las personas funcionarias se trasladan a las diferentes comunidades del país, cuatro veces al año, para reunirse con las personas representantes y coordinadoras de las redes. Lo anterior con el fin de brindar asesoría a las personas mayores líderes y orientar en cuanto a temas de organización. La segunda línea es la atención educativa que brindan las personas funcionarias mediante los cursos en temas, tales como envejecimiento activo, estimulación mental, entre otros. Estos cursos se imparten cuando el grupo lo solicita y tienen una duración aproximada de seis sesiones (G. Salas, comunicación personal, 29 de septiembre del 2020).

Es importante señalar que el programa era conformado por la persona coordinadora y por tres personas gestoras, las cuales se dividían las redes de todo el país. Las funciones que correspondían a la coordinadora del programa, previo a la pandemia, eran las siguientes: supervisar, coordinar con el equipo de trabajo, planificar, ejecutar y evaluar el plan operativo anual y la ejecución del presupuesto establecido (G. Salas, comunicación personal, 26 de noviembre del 2020).

Por su parte, las personas gestoras tenían a cargo tres funciones importantes tales como: la coordinación y ejecución de los cursos en comunidad y de las redes regionales, y contribuir en el fortalecimiento de las redes (G. Salas, comunicación personal, 26 de noviembre del 2020).

Para el 2020, la dinámica antes mencionada se alteró debido a la pandemia y las restricciones establecidas para su control nacional, así como la reducción de personal en AGECO.

Con respecto a los cursos en comunidad, corresponden a aquellos que imparten las personas funcionarias en las comunidades. Antes de la pandemia los cursos ofrecidos eran sobre envejecimiento y vejez, estimulación mental, derechos humanos y conformación de grupos.

Como se mencionó, los cursos se brindan cuando el grupo lo solicita y tienen una duración de seis semanas, en las cuales las personas funcionarias pasan asistencia debido a que para obtener el certificado las personas mayores deben asistir a mínimo de cuatro de las seis sesiones. El objetivo de cada uno de los cursos es promover la participación y el aprendizaje de las personas mayores haciendo valer sus derechos. En esta área las personas gestoras eran encargadas de la divulgación de los cursos a dar, contacto y coordinación con los clubes que habían hecho la solicitud del curso, calendarización; diseño y desarrollo de los materiales de los cursos, solicitud de la compra de los certificados y obsequios para las personas mayores participantes, desarrollo de las sesiones socioeducativas, registro de la asistencia a las sesiones e informe final después de cada sesión (G. Salas, comunicación personal, 26 de noviembre del 2020).

En relación con las redes regionales, como ya se ha mencionado anteriormente, existen 17 Redes Regionales en todo Costa Rica, cada red está conformada por varios clubes. Las personas gestoras realizan cuatro reuniones anuales con las personas mayores líderes de los clubes pertenecientes a cada una de las redes. El número de las personas participantes a las reuniones varía según cantidad de clubes dentro de la red, esto se puede ejemplificar con la red con la que se trabaja en esta investigación, la cual es la Red San José 1 a la cual pertenecen cinco grupos, por lo tanto, a las reuniones asisten las personas líderes de cada grupo más la persona gestora a cargo. El lugar de la reunión se realiza en uno de los salones comunales de alguno de los clubes, esto lo deciden las personas mayores.

Dentro de las labores de las personas funcionarias correspondían a la preparación de materiales socioeducativos y preparación para la capacitación, planificación de las reuniones, solicitud y organización de transporte para las personas mayores líderes para el día de las reuniones, desarrollo de las reuniones de capacitación y la elaboración de un informe de lo ocurrido en la reunión (G. Salas, comunicación personal, 26 de noviembre del 2020).

Por otra parte, entre las acciones que AGECO realiza para el fortalecimiento de las redes se encuentra la presentación de un proyecto en la actividad del Encuentro. Este proyecto es elaborado por las personas mayores, y planeado en las reuniones mencionadas anteriormente, por lo tanto, cuentan con la asesoría y acompañamiento de las personas gestoras (G. Salas, comunicación personal, 26 de noviembre del 2020).

Es importante señalar que, para cada una de las acciones anteriormente descritas, al constituirse en espacios de reunión, las meriendas formaban parte de la programación de las mismas, para lo cual en el siguiente apartado se amplía la información.

## **ii. Actividades realizadas dentro del marco del Programa Envejeciendo Activamente en mi Comunidad donde se ofrecen meriendas**

A continuación, se describen las actividades organizadas por el PEAC y las meriendas que se ofrecen dentro de estos espacios.

- **“Encuentro de Redes Regionales”**

El evento se realiza una vez al año en los meses de octubre y noviembre, como parte de las actividades de celebración del Mes de la persona mayor (G. Salas, comunicación personal, 29 de septiembre del 2020).

Como se mencionó anteriormente, en las reuniones realizadas se trata el tema de un proyecto o temática específica seleccionada conjuntamente para el Encuentro. Desde la primera reunión, la persona gestora plantea la importancia que tiene el Encuentro para el fortalecimiento de la red y el intercambio entre los clubes, de manera que invita a las personas mayores a plantear una temática para el desarrollo del proyecto el cual tiene por objetivo el fortalecimiento y unión de las redes. En este proyecto se debe incluir una charla educativa que las mismas personas mayores deben preparar, además de actividades educativas y de promoción de la actividad física (G. Salas, comunicación personal, 26 de noviembre del 2020).

Una vez definido el tema, las personas mayores deben elaborar un documento donde definan la justificación, propósitos, fecha y lugar, agenda de actividades, lista de asistentes y escoger el menú de la alimentación que se ofrecerá durante el Encuentro que en ocasiones, puede ir relacionado con la temática seleccionada. Es importante mencionar

que, durante este proceso, las personas mayores cuentan con asesoría y recomendaciones dadas de manera verbal por parte de las personas gestoras de la institución, pero la escogencia final de los alimentos está a cargo de las personas mayores (G. Salas, comunicación personal, 26 de noviembre del 2020).

Cabe destacar que durante el año las redes realizan varias actividades para recaudar fondos para El Encuentro o bien solicitan cuotas desde inicio de año. En ocasiones esto les permite disponer de un presupuesto suficiente para ofrecer tres tiempos de comida (desayuno, almuerzo y café); cuando no se tiene el presupuesto suficiente, solo se ofrecen dos tiempos de comida (almuerzo y café) e indican a las personas mayores que cada una debe llevar su desayuno o merienda de la mañana.

Dependiendo del contexto y cantidad de personas, AGECO puede subvencionar económicamente una parte de los gastos de la actividad, especialmente cuando son redes integradas por muchas personas. Hay redes que pueden contar desde 100 hasta 300 personas participantes. Es importante señalar que con o sin el apoyo económico de AGECO, la solicitud de la compra de los alimentos es llevada a cabo por la institución (G. Salas, comunicación personal, 26 de noviembre del 2020).

Cuando el proyecto es revisado y aprobado por las personas gestoras y por la Comisión de AGECO, se procede a realizar la solicitud de la compra de los alimentos escogidos por las personas mayores. Esta acción la realiza la persona gestora encargada de la red y es quien envía la solicitud a la persona encargada de contrataciones en AGECO (G. Salas, comunicación personal, 26 de noviembre del 2020).

El día del Encuentro, la persona gestora es quien supervisa la distribución de los alimentos. Generalmente los alimentos dados como desayuno es gallo pinto con huevo y plátano maduro, pan, tamales o canasta de frutas (no es común). En el caso de almuerzos siempre se brinda un arroz compuesto con vegetales y carne. Y el café en la tarde se acompaña de repostería dulce y salada. Es importante tomar en cuenta que dependiendo de la región y la cultura, las preparaciones pueden cambiar, pero es frecuente el consumo de alimentos harinosos (G. Salas, comunicación personal, 29 de septiembre del 2020).



- **Reuniones de asesoría con las personas mayores líderes de grupo**

Durante el año, las personas funcionarias de AGEKO realizan cuatro reuniones por red regional con las personas mayores líderes de cada club. En estas reuniones se brinda capacitación en temas de organización, liderazgo, manejo de grupos, entre otros, para que las personas mayores líderes cuenten con herramientas en su trabajo y se fomente el intercambio de información. Es importante señalar que en estas reuniones, son las personas mayores líderes quienes se encargan de organizar un refrigerio, por lo que es usual que la merienda se base en productos de panadería adquiridos en el comercio local, por ejemplo, en pulperías cercanas.

Generalmente se busca que el tipo de alimentos comprados sean prácticos de servir y comer como la repostería. En ocasiones, al estar planificada la reunión con anticipación, alguna persona mayor puede preparar algún tipo de producto para compartir con el grupo. Además, en los espacios de reunión siempre se cuenta con el equipo para preparar café, o bien se compra una bebida en comercios cercanos (G. Salas, comunicación personal, 29 de septiembre del 2020).

- **Reunión semanal de clubes**

Como se mencionó anteriormente, en estas reuniones semanales, son las personas mayores quienes toman las decisiones de las actividades por realizar y los alimentos que forman parte de la merienda grupal. Lo que corresponde a la alimentación no varía, aun con la presencia de alguna persona funcionaria de AGEKO, puesto que las dinámicas se orientan a seguir las sesiones del curso que se vaya a impartir, pero la alimentación sigue dependiendo de las personas mayores. Esto quiere decir que se realiza la merienda según la organización y roles de cada grupo, ya sea que se compre en el comercio, o que alguna persona lleve una preparación casera (G. Salas, comunicación personal, 29 de septiembre del 2020).

En ocasiones las personas mayores líderes junto con el grupo organizan un almuerzo especial cuando llega una persona funcionaria de AGEKO, pero es decisión de las personas mayores su realización (G. Salas, comunicación personal, 29 de septiembre del 2020).

### **iii. Asesoría de las personas funcionarias en la escogencia de la merienda**

En cuanto a este aspecto, como se ha mencionado, las personas mayores cuentan con el apoyo de las personas funcionarias de AGECO que velan por un envejecimiento activo y con calidad de vida. Es mediante los cursos socioeducativos donde las personas gestoras brindan información sobre temáticas relacionadas con salud, máxime que se sabe que muchas de las personas mayores participantes padecen de una o más enfermedades crónicas o de otra índole, y es en estos espacios donde se pueden ofrecer recomendaciones en cuanto a la alimentación; sin embargo, dentro del equipo de AGECO no hay profesionales en Nutrición ni otros profesionales de la salud, por lo que las recomendaciones dadas son bastante generales (G. Salas, comunicación personal, 29 de septiembre del 2020).

Por otra parte, cuando las personas mayores hacen la solicitud del menú para la actividad del Encuentro, se les brinda asesoría y recomendaciones dadas de manera verbal con el fin de no exceder en la cantidad de comida, y en tipos de alimentos especialmente de harinas y azúcar. Sin embargo, según lo indica la persona encarga del PEAC, un elemento que influye en la escogencia de las comidas es que las personas mayores al aportar económicamente sienten mayor libertad de elegir los alimentos que desean consumir durante el evento (G. Salas, comunicación personal, 29 de septiembre del 2020).

Por tal razón, las personas mayores son quienes toman las decisiones de la selección de los alimentos tanto en las reuniones semanales como en actividades especiales, de modo que por cuenta propia se organizan en términos de presupuesto disponible, tipo de actividad, cantidad de personas, entre otros aspectos, y así mismo cada uno tiene la responsabilidad de comer según sus condiciones propias de salud (G. Salas, comunicación personal, 29 de septiembre del 2020).

Dado lo anterior, la responsabilidad individual respecto a la selección y consumo de alimentos es un aspecto importante de señalar, máxime tomando en cuenta el contexto grupal en el que se desarrollan las actividades, y los recursos limitados con los que cuenta la institución en materia de personal calificado y material educativo para poder orientar en una apropiada selección de los alimentos, y para enfrentar situaciones especiales, tales como atención de necesidades particulares de personas mayores en relación con su

situación de salud o emergencias que se presenten en medio de las reuniones y que estas situaciones no sean limitantes o razones de exclusión social.

### **3. Composición de las meriendas que realizan las personas mayores participantes en las reuniones semanales**

En el cuadro 6 se observan los alimentos más comunes llevados a las reuniones semanales para la realización de la merienda. A continuación se detallan los aspectos más relevantes.

**Cuadro 6.** Composición de las meriendas que realizan las personas mayores participantes en las reuniones, AGECO, septiembre, 2020

<b>Clubes de la Red San José 1</b>	<b>Caseras*</b>	<b>Compradas*</b>	<b>Bebidas</b>	<b>Más gustadas</b>	<b>Menos consumidas</b>	<b>Formas de servir la preparación</b>	<b>Más fáciles de servir</b>	<b>Actividades especiales</b>
Años Venideros	Casados Gallos de salchichón Picadillos	Embutidos Galletas Natilla Pan dulce Pan salado Queso Tortillas	Bebidas frías comerciales Café Té Gaseosa	Casados con carne mechada Gallos de salchichón Tortillas con queso	Frutas	Caliente	Arroz con pollo	-Almuerzos especiales del día de la madre y padre. -Desayunos campesinos del 25 julio y 15 septiembre. -Tamales, manzanas y uvas en navidad. -Tamales en navidad
Camino de Paz	Arepas Empanadas Gallo Pinto Picadillos Tamal asado	Costillas dulces Mortadela Pan dulce Pan de queso Queque seco Queso crema	Bebidas frías comerciales Café	Preparaciones caseras	Frutas Vegetales	Temperatura ambiente	Lo que venga en paquete y solo sea de abrir	-Van a un restaurante.
Edad Feliz	-	Jamón Natilla Pan dulce Pan salado Queso Tosteles	Café	Todo les gusta	Frutas Vegetales	Temperatura ambiente	Galleta en paquetes Pan que traiga incorporado el jamón, el queso o el queso crema	-Van a un restaurante.
Renacer en la Hermandad	Budín Picadillo Tortillas de queso	Borrachos Galletas de paquete Gatos Palitos de queso Repostería	Bebidas frías comerciales Café Té Gaseosa	Todo les gusta	Frutas	Temperatura ambiente	Lo que venga en paquete y solo sea de abrir	-Queque con lustre para celebrar cumpleaños del mes. -Almuerzos encargados para día de la madre y padre -Preparaciones típicas el 25 de julio -Almuerzo campesino el 15 de septiembre -Tamales en navidad

\*En el anexo M se muestra el glosario de algunos de los alimentos mencionados por las personas mayores

### **a. Meriendas preparadas de manera casera**

Como se observa en el cuadro 6, en tres de los cuatro grupos las personas mayores preparan meriendas caseras para compartir entre ellas. Es común que las preparaciones llevadas y consumidas sean en su mayoría productos harinosos, siendo más frecuente la repostería, cabe destacar que algunas son preparaciones tradicionales, como las arepas y el tamal asado.

Por otro lado, las personas mayores líderes mencionaron que se conserva la tradición de cocinar picadillo, ya sea de papa, plátano verde, hojas de zorrillo, arracache, chayote, chicasquil y papaya verde.

Además, algunas mencionaron que el tiempo que disponen para cocinar determina la posibilidad de preparar algo casero para compartir, pero señalan que al cocinar y llevar un refrigerio al grupo, se crea un ambiente más familiar, tal como se indica seguidamente:

A mi si me gusta llevar cositas que yo misma hice para compartir, me encanta cocinar entonces yo si he llevado un picadillo o un gallo pinto, aunque siempre depende del tiempo que tenga para preparar, pero cuando puedo lo hago porque creo que si llevo algo siento que estoy compartiendo más con el grupo, que es diferente a solo pasar a comprar algo así encarrera. (C2 L2)

### **b. Meriendas compradas en comercios cercanos**

En todos los grupos se mencionó que es usual la compra de alimentos en panaderías y pulperías que se encuentran cercanas al lugar donde se realiza la reunión, siendo más frecuente la compra de alimentos harinosos tales como galletas, panes y tortillas. Cabe resaltar que es usual la repostería elaborada de forma artesanal o semi-industrial empacada siendo la más común los quequitos o gatos, borrachos, costillas dulces, palitos de queso, entre otros.

En algunas ocasiones las meriendas son encargadas a personas externas al grupo, como en el caso del grupo “Años Venideros”, donde la persona mayor líder comentó que es usual

realizar los pedidos de alimentos a una vecina de la comunidad, de acuerdo con el siguiente detalle:

Una compañera de la directiva conoce a una señora que vende comida, y hace unas tortillas palmeadas con queso que son deliciosas y la primera vez que llevamos al grupo le encantó y desde entonces le encargamos a ella, tratamos de variar para no comer siempre lo mismo. Y es que ella es de por aquí mismo y nos cobra barato, entonces nos sale bien. También a ella le compramos pan que al grupo también le gusta, dulce o salado, y ahí compramos natilla para acompañar. (C1 L1)

Cabe resaltar también, que en la mayoría de los grupos, las personas mayores líderes señalaron que es común la compra de embutidos como salchichón, jamón y mortadela como acompañantes del pan, así como derivados lácteos como el queso, queso crema y natilla.

### **c. Bebidas ofrecidas en la merienda**

En todos los grupos la principal bebida incluida en las meriendas es el café. Como se mencionó anteriormente en los salones comunales cuentan con *coffee maker*, el cual es el equipo de principal uso para los clubes.

En el siguiente relato se ejemplifica la importancia que se le otorga al café como parte de las meriendas:

El cafecito en el grupo no puede faltar, todos somos cafeteros, ahí tenemos leche si alguien le gusta así, o los que lo toman negro como yo, y el azúcar pues cada quien ve si quieren ponerle, también a muchos nos mandan esas gotas del Seguro, entonces lo endulzamos con eso, pero si, sobre todo en los días que hace frío ¡uy! que rico un cafecito que rico. (C2 L2)

Por otro lado, las personas mencionaron que también cuentan con bolsitas de té, el cual lo preparan calentando las tazas con agua en los hornos microondas y en otros casos se compran bebidas comerciales con sabores artificiales a fruta o gaseosas en la pulpería.

#### **d. Preferencias alimentarias asociadas con las meriendas**

Al consultar sobre las preparaciones más gustadas en los grupos, las personas mayores líderes indicaron que todas las personas integrantes del grupo en su mayoría, son muy agradecidas con los alimentos ofrecidos en la reunión, ya sean refrigerios hechos de manera casera o comprados, pero hay mayor gusto cuando son preparaciones caseras. En uno de los grupos se mencionó tener una especial afinidad por los gallos, especialmente de salchichón, por lo que es muy frecuente su consumo, tal como se indica a continuación:

Algo que siempre compramos, es el salchichón, una compañera es la que lo compra y ella lo cocina en su casa, y ya lo trae listo al grupo y ahí hacemos los gallitos, y vieras como le encanta al grupo hacerse esos gallitos. (C1L1)

Cabe resaltar que todos mencionaron consumir con agrado las meriendas ofrecidas, y en el aislado caso de que no guste alguna preparación, simplemente no se consume o bien se empaca para llevar a la casa y compartir con sus familiares. Las personas mayores líderes coinciden en que es más importante el compartir entre ellos, que la merienda por sí misma, razón por la cual no se critica el tipo de merienda que se brinda.

Por otro lado, como se observa en el cuadro 6, en todos los clubes las frutas y los vegetales son los alimentos menos consumidos. Algunas de las razones dadas por las personas mayores líderes con respecto a esto destacan que son alimentos que requieren dedicarle más tiempo para lavar, pelar y cortar, además, de tener un costo económico mayor. Con respecto a las frutas, una persona participante comentó lo siguiente:

Vea no es que se lleven cosas muy pesadas, lo que pasa es que una buena dieta dieta, no es, es que a nadie se le ocurre decir voy a llevar fruta en lugar del pan,

les da pereza, bueno me incluyo también, lleva más tiempo que cortar y que pelar las frutas y todo eso, y hay veces donde la fruta se pone cara también y eso afecta. (C2 L2)

Sin embargo, sí afirmaron que las frutas son bien aceptadas y gustadas por el grupo en las pocas ocasiones que se brindan.

En el caso de los vegetales, las personas mayores líderes indicaron que al preparar emparedados es poco frecuente colocar rodajas de tomate, lechuga o algún otro vegetal. Por otro lado, mencionaron consumir mayor cantidad de vegetales (harinosos y no harinosos) cuando se llevan al grupo picadillos por ejemplo de papa, plátano verde, hojas de zorrillo, arracache, chayote, chicasquil y papaya verde. En el caso de almuerzos especiales, afirmaron que siempre encargan ensalada verde, ya sea de lechuga o repollo con tomate, zanahoria y algún tipo de aderezo.

#### **e. Formas de presentar y servir la merienda**

Con respecto a la manera de servir los alimentos, se sirven calientes aquellas comidas que se deben calentar en horno microondas como picadillos o gallos, o bien calentar en la cocina como un arroz especial, tal como se indica a continuación: “Al grupo le gusta mucho las cosas calientitas, ahí como tenemos el microondas entonces calentamos el picadillo si alguien lleva, estos gallitos de salchichón, o las tortillas palmeadas de la señora” (C1 L1).

En el caso de las preparaciones que se encuentran a temperatura ambiente, no necesitan ningún procedimiento extra, y se encuentran listas para servir como los productos de panificación y repostería, está asociado su preferencia con la facilidad en la distribución y consumo de la misma, tal como se indica: “Pues nosotros la verdad como siempre comemos pan o esos tosteles de paquete, pues eso se come así a una temperatura normal, no hay que hacerle mucho, así como viene lo comemos de una vez” (C3 L3).

Según lo reportan las personas mayores líderes, los alimentos más sencillos de servir son los que compran empacados debido a que solo tienen que abrir y repartir en los platos, o el



pan con un acompañamiento incorporado como jamón, queso, jalea, queso crema o dulce de leche, tal como se indica en el siguiente texto:

En el grupo pocas veces alguien lleva algo así hecho por ellos, es que ya hemos visto que lo más fácil es eso, darle la plata a una señora del grupo y ella se encarga de comprar los alimentos, que son cosas sencillas, ojalá ese pan que ya trae algo como el jamón incluido y así para que solo tengamos que cortarlo el día de la reunión, o esos tosteles que venden que solo es de abrir el paquete y ya. (C3 L3)

En la totalidad de los grupos se hizo énfasis en los casos de las señoras mayores que preparan meriendas caseras, donde por lo general, ellas llevan al grupo los alimentos listos para servir en los platos, lo que también representa una ventaja que facilita el proceso de repartición de los alimentos.

#### **f. Meriendas realizadas en actividades especiales**

Con respecto a las fechas especiales como la celebración de los cumpleaños o un día festivo, las personas mayores líderes indicaron variar el tipo de merienda ofrecida. En dos grupos, las personas mayores líderes, mencionaron encargar almuerzos como arroz compuesto con carne y ensalada, o bien organizar entre todos los miembros la elaboración de comidas típicas. Además, todas coinciden que en estos días se realizan diferentes actividades que unen más al grupo, tal como se muestra en el siguiente relato:

Nos gusta celebrar bonito las fechas patrias y eso, bueno en Semana Santa preparamos comida tradicional de la época, que el 25 de julio o el 15 de septiembre hacemos almuerzos campesinos, en navidad los tamales no pueden faltar. Y celebramos juntos el día de la madre y del padre así que encargamos un almuerzo rico, que un arroz especial con su ensaladita. También cada dos

meses compramos un queque grande así bien rico con lustre y cantamos cumpleaños. Bueno y en todas las actividades ponemos música, nos ponemos que a bailar y jugar, a veces hacemos juegos tradicionales y se hace el vacilón.

(C4 L4)

Por otro lado, las otras dos personas mayores líderes indicaron celebrar estos días festivos en un restaurante que sea accesible económicamente para todos, e incluso del dinero recolectado semanalmente de manera grupal, se destina un presupuesto para estas ocasiones. En estos días no van al salón comunal, sino se reúnen directamente en el restaurante seleccionado por la mayoría de los miembros del grupo. Cabe resaltar que esto sucede solo en ocasiones especiales, por lo que se observa que la mayor cantidad de actividades durante el año ocurren principalmente dentro del salón comunal, lo que indica que es más usual el consumo de la merienda grupal en el lugar de reunión semanal.

#### **4. Conocimientos, percepciones y prácticas en relación con las meriendas de las reuniones grupales que realizan las personas mayores pertenecientes a los clubes de la Red San José 1**

A continuación, se presentan los conocimientos, percepciones y prácticas en relación con las meriendas de las reuniones grupales, obtenidas al analizar los comentarios de las 25 personas mayores participantes obtenidos en las entrevistas.

##### **a. Conocimientos en relación con las meriendas que tienen las personas mayores participantes**

Es importante señalar que este apartado tuvo como limitante la poca información brindada por las personas mayores, debido a que un 72% de las personas entrevistadas indicaron no manejar información para contestar a las preguntas de este apartado. A continuación se muestran los puntos más relevantes obtenidos de las entrevistas.

### **i. Beneficios en relación con la merienda**

Los beneficios que ofrece la merienda, para la mayoría de las personas mayores participantes, corresponden a la socialización, debido a que fue una respuesta en común al indicar que durante el espacio de la merienda se genera un ambiente muy ameno para compartir experiencias y anécdotas, tal como se ejemplifica a continuación: “La merienda es importante para dialogar un poquito mientras estamos en esas horitas ahí, distraernos un poco de que alguien cuente algo, si alguien le sucedió algo atenderlo” (C3 I1).

Con lo anterior, se observa que el grupo representa un espacio de apertura, diálogo y participación, especialmente porque muchas personas son viudas y viven solas, por lo que en el grupo pueden ser escuchados y escuchar a otros, y así sentirse mejor, tal como lo indicó una persona mayor:

Son importantes para compartir y unir más al grupo, y muchos llegaban y decían que los hijos trabajaban mucho, y si eran viudas, entonces en el grupo, ya ellas hablaban y me contaban sus cosas, si se sentían mal, se desahogaban y yo las escuchaba. (C4 I3)

Por otro lado, dos personas del club Renacer en la Hermandad señalaron la importancia de realizar meriendas e incluir determinados alimentos, debido al impacto positivo en el organismo, especialmente en la persona mayor, que como ellas bien lo indicaron, ya padecen de una o más enfermedades, tal como se describe en el siguiente relato:

Yo desde hace tiempo puse cosas en mi dieta por salud, al principio no me gustaba mucho, pero lo hacía porque sabía que me hacen bien, como la remolacha, la guanábana, que sé yo, hay cosas que uno no es muy allá con esas cosas, pero sé que son buenas, y son necesarias para el organismo, y ya ahora si me gusta comer de todas esas cosillas. (C4 I11)

Otras dos personas más del grupo Renacer en la Hermandad, mencionaron que la merienda es necesaria porque brinda energía durante el día, haciendo énfasis en que la persona mayor en ocasiones se siente cansada o débil, y por tal razón deberían consumir alimentos entre comidas fuertes.

## **ii. Alimentos que deben incluirse en una merienda**

En cuanto a los alimentos que las personas mayores consideran que deben incluirse en una merienda, la mayoría coincidió en citar frutas y vegetales, debido a charlas donde les han mencionado que estos alimentos son beneficiosos dado que tienen muchos nutrientes.

Dos personas mayores indicaron estar en control con nutricionista, razón por la cual han aprendido algunos conceptos y poseen un mayor conocimiento de ciertos aspectos lo que demuestra la influencia que tiene un profesional en la salud de las personas. Estas personas mencionaron aprender que el organismo necesita la merienda y que esta debe estar conformada por los macronutrientes de manera equilibrada para ser saludable, a continuación se ejemplifica con la cita: “Uno debería comerse la merienda, el cuerpo necesita sus proteínas, sus carbohidratos, eso es esencial para la salud, al menos yo digo que si uno come bien, pues está bien de salud” (C4 I2). Cabe resaltar que algunas personas mayores mencionaron preparaciones de repostería y panadería, haciendo énfasis en que eran saludables principalmente por los ingredientes que éstas llevaban, especialmente aquellas que incluían lácteos y huevo, debido a que eran reconocidos como alimentos saludables. Tal como se indica en el siguiente comentario: “Una merienda saludable puede ser el tamal asado porque se le echa huevo, mantequilla, queso y varias cosas, además de rico es alimenticio. O el arroz con leche también es saludable y rico” (C4 I4).

## **iii. Meriendas adecuadas para una persona mayor**

En relación con las recomendaciones de merienda para las personas mayores, indicaron haber recibido charlas sobre alimentación. Cinco de las personas mayores que respondieron, mencionaron recordar muy vagamente ciertos aspectos y dos afirmaron olvidar lo visto

durante la charla. Una de las personas mayores, que mencionó recordar la información, señaló lo siguiente.

Nos dieron una charla de alimentación para el adulto mayor, por ejemplo, en la merienda hay que comer frutas y tomar mucha agua, y en las tardes como no se puede comer fruta, entonces tomar cafecito con algo o té, con dos pedacitos de pan y una tacita con natilla. (C1 I2)

Por otro lado, una persona mayor hizo énfasis en que es usual que se presenten ciertos problemas de masticación, ya sea por una enfermedad o por pérdida de piezas dentales, razón por la cual mencionó la importancia de preparaciones aptas para quienes padezcan de esta condición, según lo siguiente:

Comiditas suaves para la persona mayor, una gelatina con frutas, un atol y ver como se le puede poner frutas, o una avena, la avena que es tan buena para el adulto mayor, y ponerle frutas también, y así tener otra alimentación (C3 I1).

Además, dos personas mayores que han recibido consultas nutricionales, mencionaron que han aprendido que las personas mayores deben realizar dos meriendas al día, e incluso tres si es necesario por alguna condición de salud y reconocen la importancia de las frutas dentro de la alimentación. Por otro lado, las siete personas mayores que respondieron, están de acuerdo en que sí es necesario conocer sobre los alimentos que deberían consumir según sus condiciones, pero desconocen dicha información.

#### **iv. Relación entre el consumo de la merienda y la salud**

Con respecto a esta pregunta, para la mayoría fue difícil de contestar, e incluso decían que desconocían la relación entre el consumo de la merienda y la salud. La totalidad de las personas mayores consideran que es importante, pero ignoran las razones. Según lo indicaron han recibido charlas sobre el tema; sin embargo, el problema radica en la continuidad o

seguimiento de dichas acciones educativas, debido a que esto genera que los temas sean olvidados con facilidad, tal como se menciona a continuación:

Vieras que una vez llegaron dos muchachos a hablarnos sobre eso, pero uno es tan cabezón, pero si nos explican cómo debe ser la alimentación y que la salud y todo eso, yo nunca apunté nada, pero si pongo atención, solo que ya fue hace mucho y no nos han vuelto a dar nada de eso entonces a uno se le olvida. (C1 I6)

Basado en la cita anterior, durante la consulta se evidenció el interés por recibir una constante educación en temas de alimentación y de esta manera favorecer el aprendizaje en nuevos conocimientos y seguidamente poder aplicar lo aprendido a su vida.

Por otro lado, dos personas mayores del club Años Venideros, señalaron que las meriendas ayudan a controlar el peso, y que de esta manera ayuda a mantener una buena salud. Además, tres personas mencionaron padecer de diabetes o cuidar a otra persona con diabetes por lo que indicaron que por experiencia personal han aprendido ciertos aspectos, como por ejemplo que una persona con diabetes debe realizar meriendas para no descompensarse y cuidar su salud.

**b. Percepciones que tienen las personas mayores en relación con las meriendas realizadas en el grupo**

A raíz de las entrevistas realizadas se lograron detectar algunas percepciones que tienen las personas mayores participantes de las meriendas durante las reuniones semanales de los clubes. A continuación se detallan las principales percepciones encontradas.

**i. Percepción de lo que las personas mayores consideran qué es una merienda**

Con base en la información obtenida por las personas mayores, se observó que la totalidad de las personas participantes de la entrevista, perciben como una merienda aquel

tiempo de comida que se compone de una bebida, principalmente caliente como el café o té, y de uno o varios alimentos sólidos que suelen ser de repostería o panadería.

Cabe resaltar que dos de los grupos tienen su horario de reunión en la mañana y los otros dos en la tarde. Esto es relevante, debido a que las personas mayores de los grupos de la mañana le llamaban a este tiempo “merienda” y las personas mayores de los grupos de la tarde se referían a este tiempo como “café”, independientemente si tomaban o no café.

Otro aspecto de interés a señalar, es que los alimentos no variaban mucho entre lo servido en la mañana o en la tarde, sin embargo; en algunas ocasiones los grupos de la mañana decían que era un poco más frecuente el consumo de frutas, por el contrario, las personas mayores de los grupos de la tarde indicaban que comer frutas a esa hora se consideraba inusual. De igual manera, como se mencionó anteriormente, el café es la bebida por excelencia en estas reuniones grupales, pero en los grupos de la mañana indicaron a veces comprar una bebida de frutas o gaseosa para acompañar su repostería.

Además, en relación con los beneficios de realizar este tiempo de comida, las personas mayores perciben que principalmente les permite compartir y socializar, tal como se describió en el apartado de conocimientos. Pocos señalaron la importancia que tienen las meriendas para la salud.

## **ii. Percepción de la merienda como medio de socialización**

Se percibe en el grupo un ambiente de confianza, especialmente al momento de realizar la merienda porque es el espacio donde pueden conversar, ya sea para compartir sus anécdotas y experiencias, o bien sus problemas y preocupaciones, incluso todos los grupos coinciden en que se suelen contar cosas solo con las personas del grupo, debido a que sus familiares podrían no comprenderlos, tal como se muestra con el siguiente relato:

A veces los compañeros llegan con problemas, y se animan a contar cosas que les suceden y uno si puede y si tiene tiempo los escucha, les da opiniones,

consejos, a mí también me pasa, que cosas que no cuento en familia por miedo a que me regañen o que no me entiendan, si lo cuento a las compañeras del grupo porque sé que ellas si me comprenden. (C1 I2)

Con base a lo anterior, el grupo representa un apoyo para lograr superar sus problemas personales y situaciones emocionales. Como se vio anteriormente, diez de las personas entrevistadas son viudas, por lo tanto, mencionaron que las personas del grupo fueron quienes les ayudaron a llevar el luto y tener una participación más activa dentro de la reunión. Tal fue el caso de una señora que compartió su experiencia personal, a continuación se muestra su relato:

Yo opino, bueno a mi cuando yo llegué, se me hizo muy difícil, quería llorar, estaba recién muerto mi esposo, y fue muy triste, yo veía a todas las señoras contentas jugando bingo, y a mí se me hizo muy duro porque a mi esposo le encantaba jugar y entonces yo no jugaba ni participaba, pero ya con el tiempo las señoras me invitan a jugar, ellas son muy así, les encanta que uno participe, el movimiento es muy bonito, y todo el tiempo que pase con ellas la pasé muy contenta, fueron un gran apoyo, pero bueno yo no era la única sola o viuda. Me hice con todas, todas muy buenas y simpáticas. (C4 I7)

Otras personas, afirmaron que fue en el grupo donde tomaron un rol más activo y dinámico, debido a que la mayoría mencionó ser siempre muy caseras y dedicarse al cuidado del hogar y de los hijos, pero al entrar a los clubes se volvieron muy participativas y crearon nuevas amistades que incluso les brindó la oportunidad de salir en otras ocasiones fuera del espacio de la reunión, tal como se muestra con la siguiente cita:

Yo estaba realizada, feliz de la vida en el grupo, con mis amigas, y es que hasta nos poníamos de acuerdo para ir a tomar cafecito otro día que no era ese del



grupo, vieras que lindo, y es que yo era muy casera y no me gustaba compartir ni jugar ni nada de eso, pero me averiguaron de este grupo y me encantó el compañerismo y todo, y ahora hasta yo a veces me pongo a inventar y decir que hagamos esto o que hagamos lo otro. (C4 I8)

Además, dentro de los aspectos más relevantes señalados está la identificación con sus pares. Las personas mayores indicaron que antes de unirse al club se sentían muy rutinarias y tristes, pero al llegar al grupo y darse cuenta que otras personas de su edad están pasando por situaciones similares les hizo sentirse más acompañadas en su situación.

Importante señalar, que todos los grupos describieron brevemente las dinámicas realizadas durante la reunión donde afirmaron que en su mayoría todos participaban de manera activa y se crea un espacio de socialización entre todos los miembros, tal como se muestra a continuación:

Eso de reunirnos así es como compartir, es como estar un rato con gente de la edad de uno, y lo que hacemos es jugar, jugamos bingo, o ponemos música y bailamos, tomamos un café, cada uno lleva lo que se come, si quieren algo dulce lo llevan o si quieren algo salado también, en actividades especiales si hacemos desayunos y almuerzos, nosotros damos la cuota, como 500 pesos por semana y la comitiva decide. (C4 I1)

Todas las personas mayores coinciden en que el grupo representa una segunda familia, e inclusive aquellas que viven solas mencionaron que el club es su familia donde todos se llevan bien y se cuidan entre sí.

### **iii. Percepción de la merienda grupal y la responsabilidad individual con respecto a la salud**

En relación con este tema, es importante destacar que la merienda es igual para todas las personas del grupo, es decir, que no se realizan modificaciones para aquellas personas mayores que padezcan de alguna enfermedad en específico. Por eso, tal como algunas personas entrevistadas mencionaron, cada persona mayor es responsable de su salud, por tanto saben si pueden o no comer ciertos alimentos.

Con base en lo mencionado anteriormente, algunas personas mayores mostraron su preocupación debido a que padecen de una o varias enfermedades crónicas, y señalaron que hay días donde la comida es abundante, y a pesar de conocer su condición de salud terminan comiendo de más porque lo tienen a disposición, tal fue el caso de una persona mayor que comentó lo siguiente:

Yo soy diabética, y lo que pasa es que llevan muchas cositas dulces y ricas, y yo me lo como todo, sé que debería cuidarme más, pero que problema cuando llevan todo eso. Pero bueno, es que esto es un momento de esparcimiento, y compartir. (C4 I9)

Como se evidencia en la cita anterior, el grupo tiene gran influencia en el comportamiento individual a la hora de consumir la merienda. Las personas mayores coinciden que el día de la reunión grupal es el momento de la semana donde pueden comer de más, por lo que refieren cuidarse en su casa al consumir alimentos más saludables y de esta manera no sentir remordimiento cuando comen en el grupo, tal como lo comentó una persona participante:

Bueno, en mi casa como frutas, y no tomo café, sino un tecito, por lo general pan cero grasa, como que me cuido un poquillo más, y en el grupo es donde

peco (se ríe), pero está bien porque por eso me cuido en los demás días. (C4 I10)

A nivel general las personas mayores opinaron que este espacio de la merienda, usualmente, es organizado y planificado en cuanto a la cantidad de los alimentos; sin embargo, afirmaron que en los días donde uno o varios miembros llevan una merienda casera de manera esporádica es cuando tienen a disposición mayor cantidad de preparaciones, o en las actividades especiales donde suelen llevar y comer de más.

#### **iv. Percepción de las variaciones en la merienda individual en el hogar en relación con la merienda grupal**

Como se mencionó antes, 16 personas mayores de las entrevistadas viven solas. Estas personas indicaron que al estar en el hogar no realizan meriendas porque no sienten ganas de comer o no desean prepararse algo solo para ellos, por tal razón muchos afirman sentirse en compañía y más a gusto al comer en el grupo, tal como lo indicó una persona de la siguiente forma:

Es que en mi casa me da pereza hacerme algo, y es que a veces se siente como feillo uno solo, en cambio es diferente en el grupo, porque aquí uno comparte con las personas y el grupo, porque cuando estamos comiendo la merienda uno conversa, cuenta algo o así verdad, se comparte más en grupo. Es un grupo pequeño, pero muy agradable. (C2 I2)

Por otro lado, algunas personas mayores mencionaron que en el grupo pueden comer más tranquilas, debido a que en la casa deben hacer el oficio y preparar la comida para sus familiares, razón por la cual no tienen un tiempo para ellas, y es por ello que aseguran sentirse más relajadas y sin preocupaciones al compartir la merienda en la reunión.

Cabe señalar, lo mencionado anteriormente, donde algunas personas mayores indicaron comer de manera más saludable en el hogar, debido a que consumen alimentos como frutas y menor cantidad de productos de panadería y repostería.

Por otra parte, algunas personas mayores indicaron no tener la condición económica para comprar diferentes opciones de alimentos, por lo que en el hogar tienen poca variedad y menor disposición para hacerse meriendas, razón por la cual les agrada ir al grupo para comer diferente y en ocasiones llevarse alimentos para la casa.

**v. Percepción de los sentimientos de agradecimiento y afecto en relación a la merienda servida**

Todas las personas mayores indicaron que el momento de merendar era un espacio ameno, alegre y bueno para compartir, distraerse y sentirse identificados con sus pares, independientemente del tipo de merienda ofrecida, tal como se ejemplifica con la siguiente cita:

Para nosotros es algo bonito, y para mí, personalmente a mí me encanta, den lo que den siempre estamos conformes, es que eso no es tan importante como lo es socializar, y estar ahí un rato, conversar y las cosas que se comparten. (C1 I2)

En todos los grupos señalaron que, aunque el tipo de merienda no es lo esencial, de igual manera siempre son del agrado de la mayoría. Además, dentro del grupo las personas se conocen bien y saben que alimentos son más gustados o aceptados para llevar y compartir, tal como se muestra a continuación:

Me parece muy bien, todas las meriendas son ricas, frescas, nos la dan ahí, y si alguna gusta llevar algo que sabe que nos encanta, pues ahí lo lleva y sino no hay ningún problema, más bien a veces sobra mucho y se reparte entre todos. Es muy alegre, somos muy felices cuando llegamos. (C1 I4)

Algunas personas mayores indicaron que les gusta ofrecerse para ayudar al momento de servir los alimentos, como gesto de agradecimiento a la Junta Directiva de grupo para no recargar mucho el trabajo sobre ellas, además lo hacen con buena disposición para sentirse más activas durante la reunión semanal.

**vi. Percepción del trabajo colaborativo en relación con la merienda grupal**

Sea cual sea la dinámica de los grupos, todas las personas mayores entrevistadas indicaron participar y colaborar de una forma u otra para poder llevar a cabo la merienda semanal.

Algunas personas mayores mencionaron dar la cuota económica semanal, y la persona mayor líder junto con la Junta Directiva de grupo son las encargadas de preparar y llevar la merienda. Importante destacar que la mayoría está de acuerdo en el trabajo realizado por estas personas, especialmente porque señalaron que siempre intentan buscar alimentos que sean del agrado y de fácil masticación para todas las personas tomando en cuenta su opinión, razón por la cual genera un ambiente de pertenencia al grupo donde se sienten comprendidos y escuchados, esto se puede apreciar en el comentario de una persona mayor participante:

Somos muchos adultos mayores, ella (la líder) trata de llevar cositas que todos podamos masticar, suavécitas y cositas así, se trata de que los viejitos estén bien alimentados. Y siempre nos preguntan si estamos de acuerdo con la comida que se va a encargar, todo es muy organizado y todos son muy pura vida. (C1 I4)

Cabe resaltar que las personas mayores coinciden en que es usual que se presenten diferencias o discusiones en algunos momentos para tomar decisiones en relación con la merienda, lo cual es normal en los grupos, sin embargo; mencionaron aclarar siempre de la mejor manera los desacuerdos para solucionar los conflictos.

Somos muy extrovertidas, todas participamos, pueden haber diferencias porque imagínese muchas viejillas opinando al mismo tiempo (se ríe), pero no no, siempre aclaramos las cosas, y opinamos y nos arreglamos, nos llevamos muy bien, nos comprendemos todos y nos ponemos de acuerdo todos. (C4 I2)

Por otro lado, todos los grupos indicaron que además de la cuota, en algunas ocasiones las personas colaboran comprando algo para llevar o bien preparando una merienda casera para compartir en el grupo.

**c. Prácticas realizadas por las personas mayores participantes en el grupo durante la merienda**

Con respecto a las prácticas realizadas, muchas ya han sido mencionadas en apartados anteriores, por lo cual a continuación se muestran los aspectos más sobresalientes mencionados durante las entrevistas.

**i. Consumo de la merienda y participación de las personas mayores**

Todas las personas mayores entrevistadas afirmaron consumir siempre todas las comidas ofrecidas al momento de la reunión. Inclusive algunas señalaron que conociendo su condición de salud, en ocasiones suelen comer mayor cantidad de alimentos en el grupo, tal como lo indicó una persona mayor participante:

Casi todas en este grupo padecen de la presión alta, y como estamos ahí compartiendo y todo como que nos da mucha hambre, entonces todo lo que den se lo come uno y es que hay veces que todo está muy rico y queremos probar de todo cuando está fresquito. (C1 I2)

Con respecto a las prácticas de participación, todas las personas mayores indicaron colaborar siempre con la cuota económica dentro de sus posibilidades, además, de comprar productos o preparar algunos alimentos cuando se les pide o bien si ellas desean y pueden

hacerlo. Por otro lado, al momento de servir la merienda, las personas mayores se ofrecen para distribuir los alimentos en los platos, servir el café, o bien acomodar el sitio de reunión, tal como se evidencia con el siguiente comentario:

Yo siempre doy la platita para comprar las cosas, hay veces que no me alcanza y yo hablo ahí en el grupo y soy muy amables, en cambio hay otras ocasiones donde tal vez puedo dar un poquito más, en eso ellas son muy abiertas. Y bueno ya cuando hacemos la comidita yo veo si puedo colaborar en servir o acomodar las sillas. (C4 I9)

## **ii. Preferencias alimentarias según las personas mayores participantes**

Los gustos por los alimentos pueden variar dependiendo de las dinámicas de los grupos. Las personas mayores de los clubes de Años Venideros y Renacer en la Hermandad, indicaron sentir mayor agrado cuando consumen preparaciones caseras, debido a que afirman que les gusta más el sabor y genera un sentimiento de más cariño en el grupo porque saben que dedican tiempo para preparar esos alimentos, tal como se menciona en la siguiente cita:

Bueno en realidad la gente le gusta muchas cosas, por ejemplo, para tomar café nos gusta mucho las tortillas palmeadas con queso, o por ejemplo cuando alguien hace un tamal de maíz casero o un quequito y llevan para compartir, y como eso son las cositas que llevan y nos gusta más. Y es que es bonito porque ellas lo hacen con mucho amor y es bonito pensar que están haciendo algo para uno, o para todos pues. (C1 I5)

Por su parte, las personas del club Renacer en la Hermandad coinciden en que los alimentos más aceptados son la repostería dulce, queques, galletas con azúcar, panes con dulce, o compran jalea para juntar al pan o a las galletas, reconociendo que no deberían de consumirlo debido a las diversas condiciones de salud que se presentan en el grupo, pero que

de igual manera se consume, tal como indicó una persona mayor participante de este club: “Al grupo le encanta comer postres, es curioso, porque ya el adulto mayor tiene muchas enfermedades, y los que son diabéticos les encanta comer dulce, y yo siento que el adulto mayor nunca dice no, todo se lo come” (C4 I6).

En el club Edad Feliz, las personas mayores señalaron que lo más aceptado es lo más práctico, razón por la cual compran productos empacados de panadería y repostería dulce y salada en los comercios cercanos al centro de reunión.

En el caso de alimentos poco aceptados, la totalidad de las personas mayores entrevistadas mencionaron consumir de todo. Dos personas mayores si indicaron que de manera personal no sienten agrado al comer picadillos o cuando los alimentos se sienten muy grasosos, pero son pocos los casos cuando esto ocurre.

## **5. Higiene y manipulación de los alimentos en las reuniones grupales**

Con respecto a la higiene y manipulación de los alimentos durante la merienda grupal, las personas mayores líderes de los clubes afirmaron contar con agua potable, jabón de manos y jabón para el lavado de los trastes. También mencionaron que el lavado de manos es usual y que se lavan los implementos de cocina a utilizar. Cabe resaltar la preocupación de una persona mayor líder, quien indicó tener buenas prácticas de manipulación, pero no prestar atención de la higiene en los demás, por lo que puede existir un inadecuado manejo de los alimentos y provocar una enfermedad de transmisión alimentaria a nivel del grupo, a continuación se muestra lo relatado por esta persona mayor:

Bueno yo la verdad, eso es un detalle muy importante que ahora con la pandemia si tomo en cuenta, se supone que cuando ya terminemos de hacer el bingo, me lavo las manos para servir lo que es, yo me imagino que cada persona lo hace a su forma de ser, yo en mi casa si me lavo las manos para preparar la comida, uno asume que las personas son iguales, pero no, nunca le había dado esa importancia en el grupo. (C4 L4)



Al conversar con las personas del mismo grupo de esta persona mayor líder, si señalaron que mantenían buenas prácticas de higiene, incluso una persona mencionó ser una de las encargadas de servir los alimentos, por lo que siempre vigilaba que se cumplieran buenas medidas de higiene entre las personas mayores participantes.

Al consultar sobre los conocimientos en relación con la higiene y manipulación de los alimentos, indicaron que era importante para el caso de las personas mayores que manipulan la merienda: el correcto lavado de manos, uso de guantes para manipular alimentos listos para consumir, uso de pañuelos para el cabello, uso de delantal, mantener los trastes y utensilios limpios y lavar los implementos antes y después de utilizarlos.

Posteriormente se les preguntó si esos conocimientos que manejaban los ponían en práctica en la reunión, a lo que todos respondieron afirmativamente. Solo en el club Años Venideros indicaron utilizar guantes, el resto de grupos no los utilizan, pero aseguran lavar bien sus manos, además de tener el cuidado de lavar todo antes y después de usar, tal como se indica a continuación:

Lo primero que se hace, es el lavado de manos, y todo se lava, porque como nosotros nos vemos una vez a la semana, no sabemos si en esa semana pasan bichos o polvo o así, entonces siempre lavamos todo al llegar, que los platos, vasos, cuchillos, y al final todo se vuelve a lavar, se recoge y se guarda. (C3 I2)

En uno de los grupos las personas mayores se organizaron para comprar los vasos y platos y cada persona se responsabiliza de llevar su vajilla, de esta manera cada quien lo lava en su casa, lo que ha facilitado la limpieza en el lugar de reunión.

Por otra parte, las personas mayores señalaron que, además de lavar sus manos y utensilios, limpian las mesas y los electrodomésticos que se vayan a utilizar.

## 6. Recomendaciones de mejora de las meriendas

Se les consultó a las personas mayores acerca de recomendaciones o propuestas de mejora para la merienda grupal. La gran mayoría indicó no tener ninguna sugerencia, debido a que les parecía muy organizada y amena esta actividad.

Por otra parte, dos personas mayores mencionaron que la merienda suele ser rutinaria, por lo cual se podría consultar con las personas del grupo para buscar opciones y variar el refrigerio, este fue el caso de una persona mayor que indicó lo siguiente:

Debería de mejorar la dieta, que sea diferente, si me gusta, pero sería muy bueno que hubiera más oportunidad para las personas mayores, ya soy viejita, y me gustaría que en una tarde en lugar de café, dieran avena, un atol o algún refresco, y diferente merienda, porque siempre es pan con jalea, pan con jamón y pan pan y pan, siempre pan y ya uno en la casa come pan. Deberían preguntar a los señores mayores que estamos aquí, para opinar, y buscar maneras. (C3 I11)

También seis personas mayores indicaron que sería importante llevar más fruta y disminuir el consumo de harinas y de alimentos dulces para cuidar la salud, tomando en cuenta las condiciones de diabetes e hipertensión que son usuales en esta población, tal como lo comentó una persona mayor participante: “Se debería llevar un poco más de fruta, y no tanto bocadillo dulce, y contemplar que somos adultos mayores y debemos restringir algunas comidas” (C4 I9).

Además, todos los grupos coinciden en que les gustaría recibir más información acerca de la alimentación adecuada para las personas mayores, contemplando lo mencionado anteriormente en cuanto a la presencia de enfermedades, tal como lo refirió una persona mayor de la siguiente forma: “Me gustaría que nos dieran información sobre qué alimentos ayudan

para el corazón, que para la salud, y así variar un poco las meriendas pensando en la salud” (C4 I11).

## **B. Elaboración de la estrategia educativa: Curso sobre meriendas saludables dirigido a personas mayores participantes del PEAC**

En el presente apartado se detalla la estrategia educativa para el abordaje del tema de meriendas, a partir de los resultados obtenidos en el diagnóstico y su desarrollo en la modalidad de un curso específico que pueda ser incluido como parte de los cursos socioeducativos que brinda el PEAC a las personas mayores participantes.

### **1. Objetivos de aprendizaje**

Al finalizar el curso, la persona mayor será capaz de:

#### **a. Objetivo general:**

Relacionar la importancia de consumir meriendas nutritivas con la salud en la etapa de la vejez.

#### **b. Objetivo de aprendizaje:**

- i. Profundizar en el significado de una merienda, su importancia y beneficios en la etapa de la vejez.
- ii. Identificar meriendas económicas, sencillas y nutritivas que contribuyan a un envejecimiento saludable.
- iii. Comprender aspectos generales de la organización de la merienda grupal.
- iv. Reflexionar sobre la responsabilidad individual y grupal con respecto a la merienda realizada en el grupo.
- v. Reconocer la importancia de la socialización durante la merienda grupal.
- vi. Fortalecer las técnicas de manipulación higiénica de las meriendas en el grupo.

## **2. Propuesta de temas**

Para la construcción de la estrategia educativa, se propone el abordaje prioritario de seis temas relacionados directamente con la realización de meriendas en el contexto de la reunión grupal que las personas mayores realizan en el marco del PEAC.

A raíz de las entrevistas realizadas, se evidenció que en todos los clubes que participaron en el presente estudio, las personas mayores consumen una merienda durante las reuniones, las cuales en tiempos ordinarios se desarrollan con una periodicidad semanal. Ya sea que algún miembro del grupo la prepare de manera casera o sea adquirida en un comercio, el momento dedicado al consumo de esta merienda representa, para la mayoría, un espacio de esparcimiento y una oportunidad para compartir con sus pares.

Se observó que este refrigerio es importante para las personas mayores debido a que les permite socializar; sin embargo, no siempre las personas organizadoras le dan la importancia a la cantidad y calidad de los alimentos ofrecidos, por lo tanto, esto podría afectar la salud de las personas comensales.

Es importante señalar que en la población mayor en Costa Rica son comunes las enfermedades crónicas no transmisibles, tales como diabetes, hipertensión arterial, dislipidemia mixta y otras complicaciones; razón por la cual es relevante poner atención a la composición de las meriendas ofrecidas a los grupos de personas mayores que forman parte del PEAC. Lo anterior no solo desde la contribución a los requerimientos nutricionales, sino también en relación con la oportunidad de reeducarse en cuanto a la elección de alimentos variados.

Tal como se indicó anteriormente, según los resultados obtenidos en el diagnóstico, se determinó que es necesario abordar, de forma prioritaria, seis temas principales, como base para la presente estrategia educativa.

Inicialmente se buscó generar un conocimiento en las personas mayores para que puedan comprender de manera general, más allá del factor social, lo qué son las meriendas, su importancia y beneficios en la etapa de la vejez. Este tema se consideró imperioso de tratar,

principalmente, por la calidad y cantidad de la merienda usualmente ofrecida en el grupo y, además, debido a que gran parte de las personas mayores mencionaron no hacer meriendas en el hogar debido a que se encuentran solas; sin embargo, con este tema se propone motivar a la persona mayor para que las realice más frecuentemente en su propia casa o en las reuniones grupales, dada la relevancia que tiene para su salud.

Como segundo tema, se abordó los grupos de alimentos y sus beneficios para la salud de las personas mayores. Además, se brindaron recomendaciones de meriendas económicas, sencillas y nutritivas que puedan ser realizadas en el grupo. Este tema se propone debido al desconocimiento observado en las personas mayores entrevistadas en cuanto a la importancia que tienen las meriendas en esta etapa de la vida y la necesidad de orientar sobre la elaboración de las mismas bajo principios de nutrición, ahorro y facilidad.

Como tercer tema se brindaron recomendaciones en cuanto a la organización de la merienda del grupo, ya sea comprada, o preparada de manera casera, contemplando la asignación de roles y el presupuesto.

Respecto al cuarto tema, se hizo énfasis en el autocuidado en relación con las meriendas, tomando en cuenta tanto la responsabilidad individual como grupal, debido a que se evidenció que las personas mayores entrevistadas son conscientes de sus problemas de salud, no obstante, al tener a disposición la comida en el grupo, consumen todo lo ofrecido, lo que no siempre les favorece, según su condición de salud.

El factor social es de gran relevancia para los grupos, según los resultados obtenidos, por lo tanto, se abordó como quinto tema, el reforzamiento de la importancia de la comida nutritiva en estos espacios de recreación y socialización, el intercambio de conocimientos, así como el fomento de hábitos de alimentación saludable.

Finalmente, el sexto tema se enfocó en el manejo e inocuidad de los alimentos durante la realización de la merienda en el grupo. Al entrevistar a las personas mayores, en todos los grupos se mencionó tener conocimientos y buenas prácticas en relación con este tema; sin

embargo, siempre es importante reforzar estos aspectos por el impacto que tiene sobre la salud de las personas.

Cabe resaltar que se diseñó la estrategia educativa sin llegar a su ejecución. Lo anterior debido a la suspensión de actividades grupales en AGECO por la pandemia del COVID-19. Por tal razón, se elaboró la estrategia con sus debidas indicaciones para que las personas funcionarias de dicha entidad la apliquen, una vez que los grupos puedan volver a reunirse.

La estrategia abarca como principales medios para su desarrollo un curso específico donde se abordan los temas antes señalados, y se busca sea incorporado como parte de la programación de cursos socioeducativos que dispone el PEAC.

Para brindar un mayor acompañamiento y complementación al curso, se propone la utilización de las herramientas virtuales, específicamente WhatsApp, debido a que las personas mayores recibieron capacitación sobre esta aplicación durante el año 2020 por parte de AGECO, por lo cual se considera un recurso que se puede aprovechar y de esta manera reforzar los conocimientos aprendidos durante el curso (M. Araya, comunicación personal, 5 de marzo del 2021).

Con cada uno de estos temas, se busca generar en las personas mayores una mirada más integral de las meriendas. Es importante señalar que esta estrategia educativa se fundamenta en los principios gerontológicos de la ONU (1991): independencia, participación, cuidados, autorrealización y dignidad. Las actividades que se contemplan en la presente estrategia educativa se abordaron con creatividad, horizontalidad, sinergia entre las personas involucradas, y buscan generar conocimiento, reflexión y motivar a las personas mayores en su autocuidado para disfrutar de un envejecimiento saludable y con calidad de vida.

### **3. Contenidos**

En el siguiente cuadro se presentan los subtemas asociados a cada tema:

**Cuadro 7.** Temas y subtemas a desarrollar en la estrategia educativa

<b>Temas</b>	<b>Subtemas</b>
a. Meriendas en la vejez	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Definición</li> <li>▪ Importancia</li> <li>▪ Beneficios en la salud</li> </ul>
b. Meriendas económicas, sencillas y nutritivas	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grupos de alimentos</li> <li>▪ Beneficios por grupo</li> <li>▪ Recetario</li> </ul>
c. Organización de las meriendas en grupo	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Organización grupal de la merienda</li> <li>▪ Presupuesto</li> </ul>
d. Responsabilidad al comer la merienda	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Autocuidado</li> <li>▪ Responsabilidad de la salud como grupo</li> </ul>
e. Compartir en grupo la merienda	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Beneficios de pertenecer a un grupo</li> <li>▪ Comer en compañía</li> </ul>
f. Manipulación higiénica de las meriendas	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Importancia para la salud</li> <li>▪ Ejemplos de buenas prácticas</li> </ul>

#### **4. Metodología Educativa**

El curso se compone de seis sesiones educativas con una duración aproximada de una hora. Se propone que los contenidos de cada sesión se aborden mediante metodologías y técnicas didácticas diferentes, utilizando recursos distintos según corresponda.

Para la ejecución de la estrategia educativa, se plantea que se realice en modalidad presencial, y se propone el uso de recursos virtuales de apoyo de fácil acceso y de conocimiento por parte de las personas mayores del PEAC.

Se elaboró una guía para la persona facilitadora encargada de dar el curso (Anexo N), donde se incluyen las programaciones didácticas para cada sesión como material de apoyo. Además, se procedió a la elaboración y diseño de los materiales didácticos que acompañan el curso, los cuales se describen a continuación:

- Folleto educativo: “Meriendas saludables en mi comunidad” que consta de las seis temáticas mencionadas, como parte del curso, así como un recetario (Anexo O).
- Un video por cada temática (seis videos en total) (Anexo P).
- Tres imágenes por cada temática (18 en total) (Anexo Q).

Seguidamente, se presenta con mayor profundidad cada una de las actividades propuestas:

##### **a. Curso socio-educativo en comunidad**

La estrategia educativa contempla la elaboración de un curso llamado “Meriendas saludables en mi comunidad”, cuyo desarrollo se propone cuando las personas mayores puedan volver a conformarse nuevamente en los grupos y reunirse en sus comunidades.

Por lo general, los cursos socio-educativos brindados por AGEKO tienen una duración de seis semanas, por tal razón se decidió abordar las temáticas en la misma cantidad de tiempo.

Se elaboraron las programaciones didácticas para cada sesión, así como la metodología, las técnicas y los materiales a utilizar. Esto con el fin de orientar a las



personas funcionarias de AGECO quienes serán los responsables de impartir el curso propuesto.

Para facilitar el abordaje de las sesiones educativas, se elaboró un folleto educativo que incluye cada una de las temáticas con sus respectivos contenidos mencionados en el punto anterior. Este folleto lleva por nombre “Meriendas saludables en mi comunidad”.

La cantidad y forma de presentar los contenidos para cada tema dentro del folleto, se realiza de manera similar al formato utilizado por AGECO, esto con el fin de dar congruencia a la estrategia propuesta con lo realizado por la organización.

Cabe resaltar que, en el diseño de la estrategia educativa, se tomaron en cuenta aspectos tales como: generar un nuevo conocimiento, invitar a la reflexión y que las mismas personas mayores puedan brindar soluciones a los problemas planteados en cada sesión. De esta manera, la estrategia cumple con los principios de horizontalidad entre la persona facilitadora y las personas participantes, propiciando un ambiente de confianza, participación; además, contribuye con un empoderamiento tanto individual como grupal, en beneficio de la salud de las personas mayores, de tal manera que se garantice su involucramiento durante todo el proceso.

Se espera que en cada una de las sesiones se pueda promover el conocimiento, la reflexión y las autopropuestas de soluciones de mejora, y así lograr un impacto más positivo y real dentro del grupo.

Además, al no contar AGECO con personal de Nutrición, la estrategia y los contenidos a desarrollar se plantean de manera clara y sencilla, siendo también un recurso autodidacta para las personas mayores. Por tanto, se brinda información general y básica, sin profundizar en necesidades particulares de las personas mayores debido a una condición de salud u otra situación que amerite la orientación por parte de una persona profesional especializada.

#### **b. Complementación con materiales digitales**

Para reforzar los conocimientos aprendidos en cada sesión, se propone recurrir al uso de nuevas tecnologías de información y comunicación para la difusión de mensajes educativos en formato de video e imágenes, en este caso, por medio de la aplicación de

WhatsApp. Se propone reforzar aspectos claves vistos en la sesión semanal, esto con el fin de dar mayor continuidad y seguimiento a las acciones educativas, y que los conocimientos adquiridos no sean olvidados con facilidad.

Se recomienda utilizar la aplicación de WhatsApp, debido a que es una herramienta de uso común para las personas mayores participantes de AGEKO, al contar la mayoría con dispositivos celulares. Además, a raíz de la pandemia del COVID-19, las personas funcionarias de AGEKO brindaron capacitación durante todo el año 2020 a las personas mayores en el uso de herramientas virtuales como WhatsApp y Zoom para mantener la cercanía con ellas, por tal razón se considera un buen canal de comunicación. Por otra parte, es importante considerar que los grupos de WhatsApp ya existen para cada club, y la persona funcionaria encargada del PEAC se encuentra incluida en los mismos, lo que facilita el trabajo (M. Araya, comunicación personal, 5 de marzo del 2021).

Debido a que las reuniones se realizan de lunes a viernes, se propone que los mensajes sean difundidos en los días posteriores a la reunión, contemplando que su envío sea solamente entre semana. Por tal razón, se propone difundir por semana cuatro mensajes distribuidos de la siguiente manera: un vídeo y tres imágenes asociadas con el tema abordado.

Los videos son una herramienta educativa para complementar cada sesión. En la actualidad, el uso de la tecnología se vuelve cada vez más indispensable en el proceso de enseñanza-aprendizaje; no siendo la excepción para personas mayores, ya que estos recursos potencian la creatividad y permiten un aprendizaje más activo e incluyente. Los videos educativos convierten el aprendizaje en una experiencia más innovadora y genera satisfacción personal al utilizarla (Troncoso et al, 2019). Por tanto, se considera una herramienta importante de incluir en la presente estrategia educativa.

En total se realizaron seis videos con una duración de 60 a 70 segundos según las recomendaciones del personal de AGEKO (M. Araya, comunicación personal, 5 de marzo del 2021), profesionales en comunicación de la UCR (J. Rojas, comunicación personal, 3 de marzo del 2021) y también lo referido en la literatura consultada (Armas y Puyen, 2019).

Con respecto a las 18 imágenes que contempla toda la estrategia, cada una de ellas incluye un mensaje de texto corto y puntual para facilitar su lectura y comprensión.

Las herramientas digitales que contempla la estrategia educativa, buscan mantener el interés, la participación y el acompañamiento entre las personas involucradas y la persona facilitadora, además de ampliar los momentos de reflexión y motivación para el cambio.

### **C. Evaluación de la estrategia educativa “Meriendas saludables en mi comunidad”**

En el siguiente apartado se muestran los resultados de las evaluaciones realizadas a la estrategia educativa, tanto por las personas mayores participantes del grupo focal como de personas funcionarias de AGECO.

#### **1. Grupo focal con personas mayores pertenecientes al PEAC**

Se contó con la participación de diez personas mayores, líderes de los grupos, a quienes se convocaron para la evaluación de cinco aspectos importantes de la estrategia educativa, los cuales se describen a continuación.

##### **a. Contenidos de la estrategia educativa**

Se les consultó sobre la opinión en relación con los seis temas expuestos en la estrategia, a lo que todas las personas mayores coincidieron en que cada una de las temáticas expuestas eran acorde al tema central, y que el orden en el que se abordaron los contenidos era acertado lo que facilita el aprendizaje, tal como se muestra con la siguiente cita:

El orden de los temas me parece muy bien, me parece que es importante ese orden y mantener ese orden, porque primero yo aprendo que es una merienda y luego ya me puedo organizar, tanto en grupo como individual, puedo estructurarlo mejor, desde qué se va a comer, quién lleva que, qué se puede comer y qué no, quién colabora con una cosa, que la limpieza, que

servir, para qué nos sirve lo que estamos comiendo, que beneficios tiene.

(P10)

Por otra parte, las personas mayores manifestaron que les agradó la claridad en la que se presentan los contenidos en el folleto, haciendo énfasis en la importancia de disponer de un recurso en físico, donde se presente la información de forma escrita y que permita el aprendizaje, tal como mencionó una persona participante:

El libro está muy claro, todo muy fácil de entender. Yo tengo seis años de tener el grupo de adulto mayor, y es la primera vez que nos dan, o nos donan un libro de estos, porque si nos han dado charlas a cargo de unos muchachos de TCU, pero nunca nos han dado folletos. Yo estoy muy contenta porque es la primera vez que nos dan un folleto de esta magnitud, porque está muy claro todo, y las meriendas están muy sanas, son muy buenas ideas. (P8)

Además, en relación con el vocabulario utilizado tanto en el folleto como en los materiales virtuales complementarios, indicaron que se demuestra que la propuesta educativa contempla el uso de palabras sencillas que garantiza que cualquier persona mayor pueda entender los mensajes presentados, de acuerdo con la siguiente manifestación: “La propuesta está muy clara, muy sencilla, se comprende fácilmente todo, muy acorde a la población a la que va dirigida, muy acertado” (P10).

Con respecto a los seis objetivos de aprendizaje, estos se encontraban escritos en el folleto educativo, por tanto, se les consultó si consideraban que el cumplimiento de estos objetivos se lograba con lo presentado en la estrategia educativa, a lo que la totalidad de las personas estuvieron de acuerdo que se logra un aprendizaje, especialmente al dar continuidad a los temas con los mensajes virtuales, esto se ejemplifica con la siguiente cita:

Desde el primer día que recibí el folleto lo leí todo, me encantó, me parece completo, increíble. Me parece una excelente forma para aprender, eso que

dice usted de los objetivos, considero que sí, pues todo se cumple, todo queda muy claro. Superó mis expectativas, yo esperaba algo más sencillo cuando se nos dijo que si queríamos participar en esto, pero de verdad muy buena propuesta. Me gusta la idea que se nos mande día a día estos mensajes por celular para tener las ideas frescas. (P3)

Con todo lo mencionado por las personas mayores participantes en el grupo focal, se observa que el contenido de los temas queda claro, con el uso de un vocabulario sencillo y entendible, lo que permite el cumplimiento de los objetivos y genera motivación por aprender de los temas expuestos.

#### **b. Diseño de la estrategia educativa**

En relación con el diseño de la estrategia, se destaca la importancia de la complementariedad de los recursos generados, incluyendo texto, audios e imagen, lo que contribuye al reforzamiento de los aprendizajes sobre las meriendas.

Dentro de los aspectos que las personas mayores destacaron más sobre el diseño del folleto, fue el tamaño de la letra, debido a que todas mencionaron tener problemas de visión, por lo que les agradó que dentro de esta propuesta se contemplara esta condición. A continuación se muestra lo mencionado por una persona participante: “Me encantó que pensara en nosotros, los que tenemos problemas de visión, la letra esta excelente, todo me parece excelente, se ve que se pensó mucho en la población en que lo iba a usar” (P3).

Con respecto al diseño del folleto educativo, las personas mayores mencionaron que la presentación era muy agradable, con colores armoniosos y que las imágenes que se utilizan refuerzan los aspectos que se muestran en el texto, tal como lo señaló una persona del grupo:

A mí me parece muy bien presentado el folleto, no esperaba recibir un folleto, que más bien es un libro con tan bonita presentación, me parece excelente el trabajo, los colores, la letra, los dibujos, las ilustraciones que

tienen me parecen muy lindo, la felicito porque está muy bien presentado el trabajo. (P9)

En relación con los vídeos y las imágenes que se enviaron por WhatsApp, mencionaron que en los vídeos es de gran utilidad el hecho que se muestre el texto mientras se escucha, porque de esta manera permite que las personas que tienen problemas de audición igualmente puedan leer los mensajes, o que las personas que tienen problemas de visión puedan escuchar, de acuerdo con la siguiente cita:

Los videos y las imágenes estaban muy claros, todo muy bien explicado, si reforzaba bien lo visto en el folleto, todo se entendió muy bien, los colores bonitos, se escuchaba bien y que importante que también se pusiera ahí en escrito lo que usted iba diciendo porque algunos no escuchan y otros no ven, entonces como se ha dicho, se pensó mucho en quienes lo iban a utilizar. (P6)

Se observó durante la sesión del grupo focal que el diseño de la estrategia educativa fue del agrado de las personas mayores, especialmente al contemplar algunas de las condiciones de salud que se pueden presentar en la población.

### **c. Funcionalidad de la estrategia educativa**

En relación con este aspecto, se quiso conversar sobre la importancia y el aprendizaje generado a partir de la estrategia educativa. En este caso, las personas mayores indicaron los temas que más les llamaron la atención y sus principales aprendizajes y reflexiones, lo cual se presenta a continuación.

Con respecto a la realización de las meriendas, algunos señalaron hacerla cuando estaban en los grupos, pero que en el hogar no se le daba mucha importancia, tal como mencionó una persona participante:

Yo no estoy acostumbrado a realizar meriendas, las hacía en el grupo para vacilar, mientras tomábamos el cafecito, pero desde que estamos en la casa

no es algo muy común, y ahora con esto veo la importancia de hacerlas, así como usted pone ahí aunque estemos solos, bueno yo aquí tengo a mi señora y ya hasta los dos estamos tratando de comer mejor. (P2)

Por otra parte, dos personas mayores indicaron que uno de los temas favoritos fue el de “Compartir la merienda en grupo”, ya que les recordaba cuando podían asistir de manera presencial y que en su momento se disfrutaba, pero no se reconocía el impacto en la salud que esto les representaba, de acuerdo con la siguiente cita:

Que importante es compartir estas meriendas en grupo, no solo para la salud física, sino también para la salud emocional y mental, el hecho de compartir en grupo, de socializar, de conversar con compañeros, con amigos, de pasar ese rato ameno, compartir experiencias y contar cosillas que nos están pasando, compartir esas cosas también nos da una gran tranquilidad, y por eso ya estamos deseando volver. (P10)

Por otra parte, las personas mayores indicaron que la propuesta presentada invita a la reflexión, en este caso, muchas indicaron la importancia de reflexionar de manera personal o a nivel del hogar, pero que cuando se pueda impartir en los grupos de comunidad, se podría generar una reflexión grupal para conversar sobre la importancia de los temas expuestos y buscar soluciones, tal como se ejemplifica con la siguiente cita:

Está muy bien estructurado, está muy bien el folleto en sí, las temáticas están muy bien, si me he puesto a reflexionar, en el caso de mi esposo y yo hacemos las meriendas, lo que pasa es que no le poníamos atención a qué comíamos o cuánto, ahora con este folleto le podemos dar seguimiento a esto. Y lo principal es en los grupos, porque lo que más llevamos son harinas, pancito, quequito, y ahora con esto vemos que podemos hacer muchas cosas diferentes, un picadillito por ejemplo, así que ahora nos queda

como un reto, para cuando regresemos con el grupo, y ahí reflexionar todos en cómo estamos haciendo las meriendas y en eso que está ahí que dice que todos tenemos que cuidarnos, eso es muy importante. (P7)

Por otra parte, la totalidad de las personas mayores señalaron que no le prestaban la atención suficiente al consumo de agua, pero que por medio de esta estrategia queda plasmada la importancia que tiene una buena hidratación, tal como señaló una persona del grupo:

Le voy a ser sincera, en el grupo por rapidez siempre llevábamos coca, gin, té frío, y ahora con este folleto vemos la importancia del agua, de las bebidas naturales. Sería muy interesante aplicar todo esto, y enseñar a los demás reducir que el azúcar, que el gas, y tomar más agua, eso del agua saborizada me parece una gran opción. (P6)

Además, indicaron que han recibido charlas de alimentación en general, pero no haber aprendido sobre el tiempo de la merienda, lo cual consideran que es importante de tratar en los grupos de comunidad, de acuerdo con la cita que se muestra a continuación:

Muy interesante el libro, nosotros hemos recibido charlas del Seguro Social, pero parece mentira, nos hablaban de desayuno, del almuerzo y la cena, pero nunca nos hablaron de las meriendas, y eso que usted pone ahí de tomar agua, eso a mí me ha llamado la atención, pero muy bueno, muy interesante para nuestro grupo y creo que todos los grupos de adulto mayor en general. (P8)

Otro aspecto fundamental, fue que algunas de las personas mayores manifestaron padecer de alguna enfermedad e indicar que muchas personas que pertenecen a los grupos también tienen alguna condición específica de salud, por tanto, el curso y los materiales ayudarían a controlar y prevenir enfermedades, así lo indicó una persona participante:



Yo como diabética, me parece excelente este material, porque así yo y todos los que tenemos esto podemos aprender en que la merienda es un pequeño combustible que nos ayuda a no descompensarnos, y saber qué cosas podemos comer que nos hacen bien. Es una forma de darle educación a toda la población, a los que tenemos una condición específica y a los que la pueden prevenir, y adquirir nuevas costumbres y rutinas de alimentación.

(P3)

Con los aspectos mencionados por las personas mayores, se demuestra que la estrategia educativa contempla temas que son de relevancia, tanto a nivel individual como grupal, además, con los seis temas propuestos se permite un aprendizaje integral de las meriendas saludables en comunidad.

#### **d. Utilidad de la estrategia educativa**

En relación con este aspecto, se quería explorar en los nuevos conocimientos que las personas mayores habían adquirido a partir de la estrategia educativa presentada, a lo que todas coincidieron en que la merienda era un tiempo de comida a la cual no se le prestaba atención y desconocían todo lo que se podía aprender y abordar en relación con este tema, así lo mencionó una persona del grupo:

Este tema nunca nos han dado, y esta tan interesante, yo creo que las cosas primero comienzan en la casa y como practicarlos con nosotros mismos, con nuestras familias, y ya nosotras que tenemos el grupo seguir esparciendo este conocimiento, en ese sentido es una herramienta muy buena, esto nos da a nosotros mucha claridad, para no enfocarnos en dar cualquier tipo de comida, si no verlo de una manera más precisa, más sana y que no se ha tomado en cuenta antes. (P7)

Por otra parte, se les consultó si con lo visto en el folleto y con los materiales complementarios era factible su realización y aplicación a la vida cotidiana, a lo que todas las personas mayores mencionaron que eran acciones que sí se podían realizar, debido a que no eran recomendaciones costosas o complicadas, y que les agradó recibir consejos saludables que fueran de fácil acceso para la población, así lo ejemplificó una persona participante:

Lo que más me gustó fue la parte de la reflexión, las preguntas que se hacen y que nosotros tenemos que realizar, tanto individual como grupal. A mí eso me pareció excelente, porque cuando uno le da una comprensión de lectura, uno tiene que saber las cosas que uno está haciendo y que cosas no, y eso lo lleva a la reflexión. Desde que tengo el folleto yo ya realicé todas esas preguntas de reflexión individual y ya lo estoy poniendo en práctica aquí en la casa, ya estoy realizando la merienda en una hora fija, estoy comiendo más frutas, no estoy abusando ni de la sal ni del azúcar, estoy comiendo en paz y tranquila. Estas son cosas simples, pero que yo antes no hacía, y ahora veo que son cosas sencillas, que aprendí leyendo esto, que puedo hacer fácilmente y que ahora soy consciente de que me hacen bien. (P7)

Tres personas mayores mencionaron que al leer el recetario les pareció que sería de gran utilidad para las personas mayores que cocinan en los grupos, ya que serviría de herramienta para tener nuevas opciones e ideas sanas, tal como manifestó una persona del grupo:

A mí me parece muy importante, porque pienso en las señoras del grupo que se encargan de la cocina, porque los adultos mayores piden mucho queque, empanadas, enyucados, y muchas veces se les hace. Pero ahora con esto, esto nos ayuda muchísimo para hacer una dieta balanceada. (P1)

Por otra parte, todas las personas mayores indicaron que sería de gran utilidad para los grupos, pero que consideran que todas esas recomendaciones también se pueden llevar y compartir en el hogar, haciendo énfasis en que todas las personas deberían tener buenos hábitos de alimentación, independientemente de la edad, por tanto, mencionaron que ellas podrían ser parte de transmitir la información aprendida con otras personas, tal como se indica en la siguiente cita:

Yo veo muy realizable todo lo que viene en el folleto, porque todos los consejos que vienen ahí, todas las recomendaciones son importantes para todos, me gusta reflexionar sobre lo que estoy haciendo, o sobre lo que hacíamos en el grupo, y ver de qué manera podemos cambiar, creo que si se puede poner práctica todo lo que ahí viene. El folleto está muy lindo, muy interesante, y hasta nos ha servido aquí para la casa también, yo le he comentado a mi esposo, a mis hijas y a mis nietos también lo importante qué es comer bien. (P4)

Por los comentarios realizados por las personas mayores se evidencia que la estrategia educativa permite el aprendizaje de nuevos conocimientos, genera la reflexión de los temas, y además, se puede poner en práctica las recomendaciones brindadas no solo en el ámbito del grupo, sino también puede trascender al ámbito familiar, con un empoderamiento de las personas mayores como facilitadoras del cambio respecto al mejoramiento de las meriendas como parte de un estilo de alimentación saludable.

#### **e. Actividades propuestas en la estrategia educativa**

En relación con las actividades, todas las personas mayores demostraron su agrado por las dinámicas expuestas, tanto las grupales como las individuales. En el caso de las grupales, indicaron que eran entendibles y esperaban pronto poder aplicarlo con sus grupos. Para las actividades de ejecución individual, señalaron que eran relevantes para generar una autoreflexión sobre los temas expuestos.

Sin duda alguna, lo más llamativo y atractivo fue la sección de “Juegos Mentales”, la totalidad de las personas mayores participantes del grupo focal, mencionaron que les agradó mucho realizar estos juegos, porque, además, de entretener, les ayudaba a estudiar y reforzar los temas vistos, de acuerdo con la siguiente cita:

Que importante los juegos mentales, yo ya las terminé todas, me gustaron mucho, y lo otro importante es que lo obliga a uno a leerlo y estudiarlo para contestar las preguntas del crucigrama y las otras dinámicas, entonces hay que conocer el contenido, pegarse la estudiadilla para contestar, lo importante es tener el conocimiento del libro. (P2)

Con las actividades y juegos mentales, se observa que tuvo el efecto esperado, ya que las personas mayores indicaron que eran lúdicas, pero además permitían reforzar los aprendizajes vistos, lo que les ayudaba a comprender mejor los temas, y mencionaron que seguramente al aplicarlo en los grupos, esto permitiría tener reflexiones más diversas y generar discusiones enriquecedoras entre todas las personas pertenecientes a los grupos.

De manera general, la estrategia educativa tuvo un impacto positivo en las personas mayores, todas ellas indicaron querer recibir este curso junto con sus compañeros y compañeras. Además, un aspecto importante de mencionar es la satisfacción que manifestaron al tener un folleto en físico y sentir la inclusión en la virtualidad por medio de los mensajes complementarios enviados por WhatsApp.

## **2. Personas funcionarias de AGECO**

Las dos personas funcionarias de AGECO que evaluaron la estrategia educativa fueron la encargada actual del PEAC y la gestora del IGEF. Los aspectos que se evaluaron fueron: contenido, diseño, funcionalidad y utilidad, por medio de la escala de Likert y preguntas abiertas. A continuación, se presenta la evaluación según los materiales elaborados para la estrategia educativa.

### **a. Evaluación de la guía para la persona facilitadora**

En el caso de la guía, ambas personas funcionarias mencionaron ser una buena herramienta para las personas que se encarguen de brindar el curso. Según lo señalado por ellas, para AGECO es importante contar con las programaciones didácticas, y que las actividades y dinámicas ya estén establecidas para cada uno de los temas, lo cual hace que se permita comprender mejor y aplicar de manera más adecuada la estrategia.

Como sugerencia de mejora, se indicó valorar en la última programación didáctica, extender el tiempo de la sesión, esto con el fin de dedicar un mayor espacio a la reflexión sobre el proceso de aprendizaje de todo el curso.

Por otra parte, se brindaron algunas recomendaciones en cuanto a redacción, las cuales se tomaron en cuenta para la versión final de la guía. De modo general, destacaron el orden y la claridad de los contenidos, además, que es fácil de entender y aplicar.

### **b. Evaluación del folleto educativo**

En relación con el folleto educativo, se brindaron sugerencias de mejora en cuanto a redacción, además, se indicó si en el recetario se podían incluir páginas en blanco para que las personas mayores pudieran escribir sus propias recetas y de esta manera apropiarse más del folleto, todos estos aspectos fueron incorporados a la versión final.

Es importante mencionar, que las personas funcionarias de AGECO resaltaron la importancia del tamaño de la letra, el vocabulario empleado, los colores e imágenes utilizadas, debido a que estos elementos permiten en la persona mayor un mejor aprendizaje de los temas, algo también señalado por las personas mayores participantes del grupo focal.

Otro punto que destacaron, fue que las recomendaciones hechas en el folleto son sencillas, accesibles y aplicables a la cotidianidad, lo que posibilita llevar los conocimientos aprendidos a la práctica.

Por otra parte, los juegos mentales, fueron señalados como una fortaleza del folleto, debido a que permiten la estimulación cognitiva de las personas mayores, y además, llegan a reforzar cada uno de los temas, por lo que tienen una doble función.

De forma general, se destacó que el folleto educativo tenía un contenido muy claro, ordenado, además de ser funcional y útil para las personas mayores, cumpliendo de esta manera con los objetivos de aprendizajes propuestos.

### **c. Evaluación de materiales digitales**

Con respecto a los materiales digitales, los cuales eran los videos e imágenes, no hubo ninguna observación de mejora. Por el contrario, mencionaron ser un recurso muy bueno y apropiado para el contexto actual donde las herramientas virtuales son importantes, y las personas mayores tienen el derecho a la inclusión digital.

Específicamente, con los videos, señalaron ser un recurso muy valioso y bien diseñado, de acuerdo con la siguiente cita:

Importante destacar que los videos tienen un mensaje claro y fuerte. Me encantó, excelente como cuidó el detalle de tener voz hablada y mensaje escrito, así como su tono, ritmo de voz, con buena duración, presentación y ropa distinta entre cápsulas. (F1)

Por su parte, también señalaron que las imágenes eran importantes porque llegaban a reforzar un aspecto clave y central, por lo que el mensaje era corto, pero puntual, lo que facilitaba su lectura y entendimiento.

De modo general, según la escala de Likert, siendo “1” muy en desacuerdo y “5” como muy de acuerdo, las dos personas funcionarias brindaron la calificación más alta para cada uno de los aspectos señalados: contenido, diseño, funcionalidad y utilidad de la estrategia educativa.

Es importante señalar, que destacaron cuatro grandes fortalezas de la estrategia educativa, tal como se ejemplifica con la siguiente cita:

La estrategia educativa está construida con información muy valiosa y aplicada a la vida cotidiana, de manera ordenada y con gran capacidad de síntesis. Como fortalezas quiero rescatar la visión de autocuidado,

responsabilidad grupal y el placer y disfrute de comer. Segundo, los ejercicios que favorecen la gimnasia mental, como tercer punto los mensajes virtuales complementarios, y como última fortaleza el recetario, donde viene además, los alimentos listos para consumir. Me parece que son grandes fortalezas e innovaciones (F1)

#### **D. Capacitación a las personas funcionarias en la utilización de la estrategia educativa**

La capacitación se organizó de la siguiente manera, iniciando con el planteamiento del proyecto, hallazgos principales del diagnóstico, surgimiento de la estrategia de educativa, metodología de aplicación de la misma y alcance del proyecto.

Se realizó primero la capacitación con la persona encargada del PEAC, y posteriormente se llevó acabo la capacitación con la persona gestora del IGEF. Durante estas capacitaciones surgieron aspectos positivos de la estrategia y algunas inquietudes y propuestas de mejora, las cuales se describen a continuación:

##### **1. Aspectos positivos de la estrategia educativa**

Inicialmente es importante destacar el reconocimiento de la importancia del tema para los grupos, debido a que la merienda es una actividad que siempre se ha realizado, pero no se le ha prestado la atención suficiente, tal como se muestra con la siguiente cita:

En la casa las personas mayores no meriendan, no lo ven importante. En el caso de estar en los grupos si, si lo ven importante, pero en la medida que conversan con otros, no porque se reconozca como una actividad saludable, pero con la propuesta, sería una herramienta para hacerles ver esta importancia y al ser todo muy claro y sencillo es más fácil que ellos lo apliquen. (F2)

De acuerdo con la cita anterior, se demuestra que la estrategia es una herramienta de aprendizaje y como mencionó la gestora del IGEF, no solo las personas mayores aprenden, sino ellas mismas como personas facilitadoras también lo hacen, de modo que con la propuesta planteada les da mayores conocimientos que permiten guiar y orientar a las personas mayores a tener un envejecimiento saludable.

Otro aspecto que resaltó la encargada del PEAC, fue el hecho de desarrollar una estrategia integral y completa que brinda seguimiento al trabajo realizado en el marco de una práctica electiva realizada en el 2019, lo que permitió comprender mejor la realidad de los grupos y plantear una estrategia que fuera acorde a las necesidades propias de las personas mayores participantes del PEAC, de acuerdo con la siguiente cita:

Fue importante conocer la realidad de los grupos desde el 2019, así le dio continuidad al trabajo, eso le da mucha coherencia, de acuerdo a la realidad, además contemplando que el lenguaje que se usa es simple, letra grande, actividades lúdicas dentro de la metodología de AGEKO. Se ve todo el proceso que ha llevado, que es importante en el aprendizaje como estudiante y profesional. (F2)

Además, la gestora del IGEF, resaltó la importancia de que la estrategia educativa no se centra en la alimentación para conseguir un peso ideal, por el contrario, tiene un enfoque más orientado a aprender a alimentarse sin categorizar alimentos como “malos”. Además, de resaltar que el acto de comer es placentero y debe disfrutarse con responsabilidad, lo cual, menciona ella, es algo diferente y novedoso dentro de la estrategia propuesta, e indica que este mensaje queda muy claro, tanto en el folleto como en los recursos complementarios virtuales.

## **2. Inquietudes y propuestas de mejorar en relación con la estrategia educativa**

Durante la capacitación surgieron dos inquietudes las cuales se detallan a continuación.



Primero, se menciona que al no contar AGECO con profesionales en Nutrición, y siendo las personas facilitadoras profesionales en Trabajo Social, qué sucedería si durante el desarrollo de las sesiones del curso “Meriendas saludables en mi comunidad”, las personas mayores realizaran consultas sobre sus condiciones propias de salud.

Con la inquietud anterior, se les indicó que el curso está planteado como una guía general sobre el tema de meriendas, de fácil entendimiento y comprensión, tanto para las personas mayores, como para las personas que faciliten el curso, sean o no a fines a la profesión de Nutrición. Sin embargo, es normal que surjan dudas durante las sesiones educativas, para lo cual se recomienda que se les indique a las personas mayores, que es preferible consultar con un profesional o bien contemplar la inserción de personas profesionales en Nutrición dentro del equipo de AGECO para poder evacuar de manera más inmediata las dudas que puedan surgir al impartir el curso.

La segunda inquietud, se relaciona con la pandemia del COVID-19, en el sentido de cómo abordar las actividades presenciales, tomando en cuenta el distanciamiento y demás normas de salud, además, si fuera posible hacer el curso completamente virtual.

Para ello, se indicó que las actividades presenciales propuestas se pueden adaptar de modo que igualmente se pueda generar un aprendizaje del tema, respetando las normas de salud. Por otra parte, la estrategia educativa, al tener un folleto y recursos virtuales, permite que se pueda adaptar a una modalidad 100% virtual con ciertas modificaciones, lo cual sería una recomendación que pueda abordarse a futuro.

## VII. DISCUSIÓN

En el presente apartado se discuten los principales hallazgos del proyecto a la luz de los objetivos de la investigación y el aporte de diversos autores.

Con respecto a las características sociodemográficas de la población, se observa una mayoritaria participación de población femenina, lo cual coincide con la tendencia de participación en el PEAC, y a su vez, es similar con la realidad nacional respecto a la distribución demográfica donde se observa que del total de la población mayor, 52,8% son mujeres (INEC, 2018).

En línea con esta tendencia Espinoza (2015), indica que por los roles de género, los hombres asumen en la sociedad una posición de ser quienes realizan el trabajo productivo fuera del ámbito doméstico, en su mayoría; y una vez que se jubilan permanecen mayor tiempo en su casa. Por el contrario, las mujeres asumen la mayor responsabilidad de las actividades domésticas y del cuidado de los hijos y demás familiares en la casa, razón por la cual desarrollan mayores habilidades en la socialización, en la atención alimentaria, en el cuidado, incluyendo la salud.

Este factor fue importante al momento de diseñar la estrategia educativa, ya que con ella se espera generar discusión y reflexión basado en las experiencias de las personas mayores participantes, y según señalan Monreal et al. (2018), las mujeres tienen mayores conocimientos sobre el cuidado, la alimentación y la organización del hogar, elementos que ponen en práctica en un contexto comunitario, y junto con los aprendizajes de la estrategia planteada se podrían enriquecer las acciones en los grupos del PEAC.

El rango de edad de la población entrevistada fue entre los 65 y 87 años. Según datos del estudio CRELES (2007), se indica que las personas mayores a 65 años padecen dos o más enfermedades crónicas, además, que las personas de 65 a 79 años tienden a presentar exceso de peso, especialmente las mujeres, y las personas mayores a 80 años suelen presentar bajo peso. La estrategia realizada no presenta recomendaciones específicas sobre enfermedades crónicas; sin embargo, es una guía general que busca contribuir con la salud de las personas mayores y generar reflexión sobre la alimentación, con énfasis en la merienda como un tiempo de comida importante para la nutrición y socialización.

De acuerdo con el ENAHO (2016), se indica que en Costa Rica, de 18% a 22% de las jefaturas de hogar corresponden a personas mayores, por otro lado 24% corresponde a hogares donde habitan personas mayores y 8% son los hogares cuyos miembros son únicamente personas mayores. En este estudio, se observó que más de la mitad de las personas entrevistadas vivían solas y eran viudas. Esto es un factor relevante, debido a que las condiciones sociales y emocionales en las personas mayores son determinantes en la alimentación, ya que esto influye en la selección, compra y preparación de los alimentos. Por otro lado, la OMS (2015), indica que las condiciones de soledad, abandono y limitaciones económicas se relacionan directamente con estados de malnutrición y desnutrición.

Con respecto a lo anterior, Troncoso (2017), señala que la condición de soledad es considerada un factor de riesgo nutricional en personas mayores, debido a que no realizan todos sus tiempos de comida. La literatura concuerda con lo mencionado por las personas mayores participantes en el presente estudio, donde indicaron que al encontrarse solas no comen, se saltan tiempos de comida, o comen menos cantidad de alimento, y específicamente el tiempo de la merienda, es una comida a la cual no se le presta atención.

Sin embargo, es importante señalar que estos comportamientos alimentarios cambian cuando las personas mayores se encuentran en grupo. Retamar (2018) indica que el tiempo de la merienda es una de las comidas que es más usual de descuidar, ya sea que se coma en exceso o se omita, y es común que cuando las personas se reúnen en grupos la cantidad de alimentos sea mayor, siendo más frecuente el consumo de alimentos harinosos altos en azúcar y en grasa. Troncoso et al. (2017) afirman que la participación social les da a las personas mayor satisfacción lo que favorece su estado anímico, y esto permite un mayor consumo de alimentos; sin embargo, si las personas no tienen una buena orientación para realizar la selección de los mismos, esto puede comprometer su estado de salud.

Por otra parte, en relación con el nivel de escolaridad, más de la mitad de las personas entrevistadas mencionaron tener la primaria completa y secundaria incompleta. Según lo mencionado por AGECO, dentro del PEAC, las personas mayores tienen un nivel educativo bajo, principalmente primaria incompleta (C. Calvo, comunicación personal, 29 de agosto del 2019).

El aspecto anterior fue de gran relevancia al momento de diseñar la estrategia educativa, debido a que ese elaboró de una manera sencilla, clara, haciendo uso de un vocabulario simple para el entendimiento de todas las personas mayores. Se decidió utilizar mensajes virtuales para complementar los temas vistos, y que estos se enviaran por WhatsApp, debido a que es una herramienta que las personas mayores del PEAC utilizan. Troncoso et al. (2019), señalan que estos elementos virtuales son importantes de incluir en cualquier población, debido a que actualmente la tecnología se vuelve cada vez más indispensable en el proceso de enseñanza-aprendizaje, y son recursos que potencian la creatividad y permiten un aprendizaje más activo e incluyente.

Uno de los principales retos al plantear este aspecto dentro de la estrategia, corresponde al hecho de que tal vez no todas las personas mayores de los grupos utilizan celulares inteligentes, no tengan la aplicación o bien no sepan utilizarla. Sin embargo, es importante mencionar que para solventar este problema, se diseñó el folleto educativo, como un recuso en físico que puedan tener todas las personas mayores y acceder a la información. De igual manera, es relevante de destacar el hecho que la estrategia promueve una estimulación sensorial por medio de la vista y el oído, al combinar recursos escritos y de audio, que promueven el aprendizaje de diversas maneras. Como indican Pherez et al. (2018), una persona facilitadora debe transmitir información de forma variada, por medio de un aprendizaje multisensorial que permite aprender con más facilidad ya que intervienen los sentidos.

Con respecto a la organización de las personas mayores en relación con las meriendas, es importante destacar el papel que desempeña la persona líder en los grupos. Esta persona coordina las actividades, las meriendas que se van a realizar, solicita la cuota semanalmente, delega funciones dentro del grupo. Puede que en algunos grupos exista una Junta Directiva, pero en otros casos, solo se encuentra esta persona liderando el grupo.

Montero (2006), establece que el rol de la persona líder es fundamental en el comportamiento de un grupo, debido a que estos motivan al resto de las personas miembros a actuar más allá de sus propias expectativas y conseguir mejorar y crecer como organización. Gil et al (2011) señala que existen cuatro dimensiones fundamentales que identifican a un líder: el carisma para influir de manera positiva en los demás, la motivación para inspirar a las personas a realizar cambios que beneficien al grupo, la

estimulación intelectual para lograr resolver problemas de forma adecuada y la consideración individualizada la cual implica mantener el respeto y la cordialidad hacia los demás y tomar en cuenta las opiniones de las personas participantes.

Por otro lado, tres factores fueron fundamentales al momento de crear la estrategia educativa: economía, facilidad y nutrición.

En el caso del factor económico, era importante de considerar, debido a que las personas mayores indicaron gastar en la merienda grupal por semana menos de ¢2500, es decir entre ¢80 y ¢500 por persona. Como se mencionó anteriormente, las limitaciones económicas son un factor de malnutrición y desnutrición (OMS, 2015). Aunque en este estudio no se evaluó la situación económica, el INEC (2018), indica que hay 21,1% de personas mayores en condición de pobreza. Por otro lado, Troncoso et al. (2017), señalan que las personas mayores que tienen ingresos limitados priorizan unos alimentos sobre otros, por lo tanto, su alimentación se basa en su nivel económico y no en sus preferencias alimentarias, lo cual genera que su alimentación no sea variada. Basado en esto, se toman estos elementos en cuenta para lograr que las recomendaciones de la estrategia educativa fueran factibles de realizar para todas o la mayoría de las personas mayores, razón por la cual debían ser alimentos e ingredientes disponibles y de bajo costo.

Por otra parte, el factor facilidad era relevante ya que las personas mayores mencionaron que era más práctico comprar y servir productos empacados de panadería y repostería, otras indicaron que les gustaba preparar alguna merienda, pero que por tiempo muchas veces no podían hacerlo, y otras señalaron preparar las mismas meriendas siempre, al ser más sencillo. Troncoso et al. (2017) indican que las personas mayores tienen un limitado acceso a preparaciones culinarias saludables, por lo que destaca la importancia de brindar a las personas mayores opciones simples que puedan realizar en sus hogares, o en este caso en los grupos, sin necesidad de ser un proceso complejo o que requiera de equipo de cocina especializado, de tal manera que en las recomendaciones dadas en la estrategia educativa se toma en cuenta el procedimiento, tiempo de realización y el uso de equipo básico de cocina.

También es importante indicar que las meriendas en los grupos pueden variar según las características propias de los salones comunales donde realizan la reunión semanal,

debido a que dentro de estos espacios se puede encontrar un área de cocina; sin embargo, se debe valorar si este equipo se encuentra en buen estado para utilizar, por tal razón, y como se indicó anteriormente, en la estrategia se contempló la realización de meriendas que fueran sencillas para realizar según las condiciones del lugar.

En el caso del factor nutricional, las personas mayores señalaron que las meriendas por lo general son productos de panificación y repostería, sea casera o comprada. Esto concuerda con lo señalado por Troncoso et al. (2017), al indicar que las personas mayores al participar de actividades sociales fuera de su hogar, presentan cambios en su alimentación, especialmente es frecuente el consumo de alimentos de panificación, dulces y altos en grasas. Por tanto, en la estrategia educativa se abordó este tema para mejorar la composición de las meriendas grupales.

En el presente proyecto no se determinaron enfermedades de la población participante, sin embargo, las personas mayores mencionaron padecer una o varias patologías crónicas, aunque no era un factor que se considerara al elegir la merienda grupal. A pesar de no contar con datos estadísticos de las personas entrevistadas, Morales (2015), indica que en Costa Rica las enfermedades crónicas de mayor incidencia son la hipertensión arterial, diabetes mellitus II y cardiopatías. Por otro lado, el INEC (2016), señala que las principales causas de muerte en población mayor son las enfermedades del sistema circulatorio y la aparición de tumores, por tal razón es relevante tener esto presente al trabajar con población mayor.

De acuerdo con lo anterior, para efectos del presente estudio, se determinó que la composición de las meriendas realizadas en los grupos del PEAC, podía impactar de forma negativa en la salud de las personas mayores al presentar alguna enfermedad o agravar sus condiciones de salud. Por tanto, se plantea la estrategia con el fin de contribuir con los requerimientos nutricionales, y ofrecer una oportunidad de reeducarse en cuanto a la elección de alimentos variados. Dicha estrategia no es específica en patologías crónicas, pero sirve de guía para mejorar la composición de las meriendas, reflexionar sobre el autocuidado y contribuir a su salud.

Con respecto a la organización por parte de AGECHO, las personas funcionarias indicaron brindar asesoría verbal para la escogencia de la merienda, pero al final las

personas mayores deciden sobre la comida en los grupos. Es importante aclarar que las personas mayores del PEAC tienen el acompañamiento de AGECO; pero se caracterizan por ser grupos con autonomía para decidir sobre sus actividades, incluyendo la alimentación.

Continuando con lo anterior, actualmente la nutrición es un tema poco abordado en la institución debido a la ausencia de una persona nutricionista en el equipo interdisciplinario. Los cursos socioeducativos que actualmente ofrece AGECO para el PEAC son brindados por profesionales de Trabajo Social, por tanto, la estrategia desarrollada para el presente proyecto, se plantea de manera clara y sencilla, siendo un recurso autodidacta para las personas mayores, razón por la cual se brinda información general y básica, sin profundizar en necesidades particulares de las personas mayores que amerite la orientación por parte de una persona profesional especializada.

En relación con lo anterior, se tomó como base la estructura de los cursos socioeducativos del PEAC para desarrollar la propuesta. Como indica la SEGG (2013a), debido a los cambios fisiológicos presentes en la vejez, es de importancia realizar acciones educativas en materia de nutrición para la población mayor de manera que se logre prevenir o retrasar la aparición de enfermedades, razón por la cual se elabora la estrategia para generar cambios positivos en los hábitos y comportamientos alimentarios para contribuir a la salud y calidad de vida de las personas mayores.

Para poder lograr esto, la investigación contempló tres dimensiones: conocimientos, percepciones y prácticas en relación con la merienda.

Según González (2016), los conocimientos corresponden a la información y conceptos que tienen las personas acerca de un tema. Para efectos del estudio, se consultó sobre los beneficios de la merienda y su relación con la salud. El 72% de las personas mayores no contestaron y el principal beneficio que reconocían era que la merienda permitía socializar, pero no se relacionaba con la salud física y nutricional.

En el caso de las percepciones, Fagoaga (2017), indica que son valoraciones que tienen las personas, en este caso, sobre sus hábitos e ingesta de alimentos, basado en esto,

las personas mayores indicaron que perciben la merienda grupal como un espacio de confianza y compañía donde pueden identificarse con sus pares.

Por otra parte, González (2016), señala que las prácticas son comportamientos que consisten en repetir una misma acción o hacer algo de la misma manera. Al observar los conocimientos y percepciones que tienen las personas mayores, esto influye en sus prácticas, por tanto, mencionan que en el grupo pueden comer mayor cantidad y de todos los alimentos al estar en compañía, a pesar de sus condiciones de salud.

Un elemento importante de destacar es que la población participante sí tenía conocimientos con respecto a una buena higiene y manipulación de los alimentos y eran llevados a la práctica, lo cual fue un tema importante de reforzar con la estrategia educativa, ya que es relevante debido al contexto actual y ayuda a prevenir enfermedades de transmisión alimentaria.

Todos los aspectos mencionados anteriormente fueron esenciales al momento de diseñar la estrategia educativa. Dicha estrategia siguió el modelo andragógico propuesto por Knowles (2006), debido a que la persona mayor se informa del porqué es importante aprender sobre la merienda, además, la estrategia invita a las personas mayores a ser responsables y reflexionar sobre su proceso, por otra parte, la experiencia en grupo enriquece el aprendizaje por tanto se planean dinámicas grupales, donde se promueve una actitud positiva y motivación para el cambio y se dan conocimientos y consejos aplicables a la realidad de las personas mayores del PEAC.

Además, la propuesta se fundamentó en los principios gerontológicos establecidos desde el 16 de diciembre en 1991 por la ONU, y que todavía en la actualidad se mantienen vigentes, a saber: independencia, participación, cuidados, autorrealización y dignidad. Al mismo tiempo, se utilizó el enfoque de la gerontología educativa propuesto por Chavarriaga y Loaiza (2009) donde mencionan que las estrategias en comunidades para personas mayores deben propiciar espacios diseñados para la creatividad, el sano esparcimiento, la participación ciudadana y la estimulación mental y así potenciar las capacidades funcionales.



Basado en lo anterior, es que se propone la elaboración de un folleto educativo donde se muestran seis temas de relevancia para abordar la propuesta: meriendas en la vejez, meriendas económicas, sencillas y nutritivas, organización de las meriendas en grupo, responsabilidad al comer la merienda, compartir en grupo la merienda y manipulación higiénica de las meriendas. Cada uno de los temas, se desarrolló en cuatro secciones: aprendiendo, reflexión grupal e individual, actividad grupal e individual y juego mental. Este folleto educativo fue una de las fortalezas de la estrategia según lo mencionaron las personas mayores y personas funcionarias de AGECO.

En el caso de las personas mayores, indicaron que al tener un recurso físico les facilitaba el aprendizaje, además de ser una herramienta muy completa para reconocer la importancia de las meriendas y mejorar sus hábitos al ser recomendaciones factibles de realizar. Por otra parte, indicaron que esas recomendaciones no solo se pueden aplicar en el ámbito del grupo, sino también puede trascender al ámbito familiar, con un empoderamiento de las personas mayores como facilitadoras del cambio respecto al mejoramiento de las meriendas como parte de un estilo de alimentación saludable. Gil et al (2011), señalan que lograr el empoderamiento y convertirse en líderes es parte del objetivo de un grupo, donde todas las personas puedan ser protagonistas y participantes activos para generar cambios positivos en distintos contextos.

El elemento que más llamó la atención de las personas mayores fueron los juegos mentales al reforzar conocimientos y promover la estimulación cognitiva. Según lo indican Pherez et al (2018), el proceso de aprendizaje del cerebro comienza desde lo más simple hasta lo más complejo, por lo que, al incluir estas dinámicas al finalizar cada tema, permite estimular la parte cognitiva, activando aún más al cerebro para generar un aprendizaje. Con estas actividades se logra incorporar la innovación y la creatividad al proceso de enseñanza-aprendizaje.

Las personas funcionarias señalaron que la elaboración del recetario era un punto fuerte dentro de la propuesta. Además, indicaron que la estrategia educativa brindaba a AGECO nuevos conocimientos que permitían guiar y orientar a las personas mayores en la selección de los alimentos. Esto es importante de destacar, debido a que según lo que indica Castro et al (2020), una institución debe contar con herramientas y procesos que logren aumentar los conocimientos en distintos ámbitos para generar un aprendizaje

organizacional de modo que permita el crecimiento y mantenimiento de la excelencia en las acciones, especialmente cuando estas se dirigen a una población vulnerable.

Según Bermejo (2005), indica que las estrategias educativas para personas mayores, deben combinar distintos métodos, técnicas y actividades, utilizando diversidad de materiales y recursos didácticos. Esto precisamente, fue una fortaleza de la estrategia, según señalaron las personas funcionarias, además, de desarrollar una guía para la persona facilitadora donde se indica el modo de aplicación de cada uno de los recursos elaborados.

Para el desarrollo de cada uno de los recursos se tomaron en consideración las necesidades de la población, tal como indica Castillo (2014), debido a que este autor menciona que se deben contemplar todas las características propias de la población mayor para lograr que la estrategia sea efectiva, por tal razón, el folleto educativo se diseña con letra grande, vocabulario sencillo, colores agradables, imágenes acorde al texto; por su parte los recursos virtuales como las imágenes se elaboran con letra grande y en los videos se coloca el texto escrito mientras se escucha contemplando problemas de visión y audición. Estos elementos fueron aspectos que las personas mayores agradecieron al tenerse en cuenta sus condiciones, y las personas funcionarias reconocieron como una fortaleza del proyecto.

Otro de los puntos fuertes señalados fue la inclusión digital, muy pertinente en el contexto actual, debido a que el lema de este año 2021 para el Día Internacional de las Personas Mayores fue “Equidad digital para todas las edades”, donde se quería sensibilizar a la población en general sobre el derecho que tienen las personas mayores para acceder y participar del mundo digital (ONU, 2021). Por tanto, el hecho de incluir recursos complementarios virtuales, se reconoció como un elemento novedoso, creativo y apropiado, además de ser mensajes claros, puntuales y con un contenido clave.

Se considera que la estrategia educativa es una herramienta valiosa para mejorar la alimentación de las personas mayores en comunidad, al impactar de forma positiva en las meriendas grupales. Este aspecto es de importancia, ya que, aunque el proyecto esté dirigido a las personas mayores del PEAC, existen diversos espacios a nivel nacional donde las personas mayores se reúnen, como en grupos religiosos y en otras instituciones que promueven la participación ciudadana en la etapa de la vejez, por lo que este recurso

puede ser importante para promocionar el bienestar en diferentes grupos de personas mayores, debido a que la alimentación es una acción frecuente en estos espacios sociales.

Como indican la SEGG (2013) y Serrano et al. (2010), es fundamental brindar recomendaciones pertinentes a la población mayor para evitar posibles riesgos de desnutrición, por lo tanto, acciones educativas en contextos comunitarios ayudarían a contribuir con la salud de las personas mayores. Al ser AGECO una organización que vela por un envejecimiento saludable, se muestra como una necesidad la importancia de brindar espacios educativos en temas de alimentación que contribuya a la calidad de vida y a la salud integral de las personas mayores.

## VIII. CONCLUSIONES

1. En los grupos que integran el PEAC se evidencia un perfil en el cual la mayoría son mujeres en el rango de 65 y 87 años, se encuentran en condición de viudez, viven solas, con baja escolaridad y generalmente se reúnen en salones comunales donde la merienda es parte central de estas reuniones, lo cual influye de manera directa en la forma en que las personas mayores solventan la alimentación en estos espacios.
2. Se evidencia que las personas mayores del PEAC tienen conocimientos básicos sobre el tema de meriendas lo cual influye en sus prácticas, de esta manera la estrategia busca generar nuevos aprendizajes y su aplicación en el contexto de reuniones grupales con recomendaciones sencillas, accesibles y aplicables a la cotidianidad.
3. Además, se demuestra que la merienda en los grupos del PEAC, propicia un espacio ameno, alegre, de confianza para compartir, distraerse y poder identificarse con sus pares, lo cual hace que la comida tenga una carga importante de significados, vivencias y experiencias al estar en la reunión semanal.
4. Se observa que los aspectos económicos, la facilidad de preparación y las condiciones de los salones comunales determinan las prácticas alimentarias, por lo tanto, influye en la composición de la merienda y su calidad nutricional. Estos factores fueron de relevancia en el desarrollo de la estrategia educativa.
5. La estrategia educativa parte del perfil del grupo, de la realidad y del contexto de la población, de tal manera que responde de una forma más pertinente a las características y necesidades encontradas tomando como base los principios gerontológicos para fomentar la independencia, participación y sus cuidados.
6. La estrategia educativa es considerada por la población informante como un recurso claro y adecuado en contenido, con un diseño acorde a la población que lo utilizará, se demuestra la importancia de las meriendas con las temáticas abordadas, destaca

la importancia de la complementariedad de los recursos generados, incluyendo texto, audio e imagen, lo que contribuye al reforzamiento de los aprendizajes sobre las meriendas y estimula el autoaprendizaje, es decir las personas mayores pueden ser protagonistas en su proceso de aprendizaje. Esto tomando en cuenta las características de los grupos y las formas de organización de AGECO donde hay un nivel de independencia hacia los grupos.

7. La estrategia promueve la participación grupal al proponer espacios de aprendizaje a partir de la reflexión, discusión y lúdica que se genera con las otras personas del grupo, lo cual es importante para generar cambios en el contexto grupal y buscar soluciones en conjunto e invita a la reflexión y a la práctica más allá del ámbito grupal, al motivar a las personas mayores a transmitir la información aprendida a su ámbito familiar, lo cual es importante para empoderar a las personas mayores como facilitadoras del cambio para un estilo de alimentación saludable.
8. Se evidencia que la estrategia generó nuevos conocimientos para AGECO, siendo una herramienta que les facilita guiar y orientar a las personas mayores en la escogencia de los alimentos y contribuir aún más a un envejecimiento saludable. La estrategia es considerada por la población informante apropiada para aprender sobre el tiempo de la merienda, al ser un tema importante, pero poco abordado en los contextos comunitarios.

## **IX. RECOMENDACIONES**

### **A. Para futuras investigaciones en el tema**

1. Los contextos comunitarios donde participan las personas mayores representan un espacio poco abordado, por lo que es importante continuar realizando investigaciones en cuanto a la calidad y cantidad de los alimentos, factores de escogencia, enfermedades relacionadas con la alimentación y aspectos sociales que condicionan la alimentación en los grupos.
2. Continuar realizando investigaciones en relación con el uso de herramientas virtuales en contextos donde se brinda educación nutricional en personas mayores.
3. Realizar una evaluación al año de haber implementado el proyecto para valorar el impacto de la estrategia educativa.

### **B. Para la Asociación Gerontológica Costarricense**

1. Al ser AGECO una organización que tiene presencialidad territorial y promueve diversas actividades para favorecer un envejecimiento activo, es importante fortalecer en temas de nutrición y alimentación para contribuir aún más a la salud de las personas mayores, siendo estos temas de gran interés para esta población la cual presenta condiciones de salud que requieren de cuidados nutricionales especializados.
2. Al aplicar la estrategia del presente proyecto, se debe contemplar el contexto actual de la pandemia del COVID-19, de modo que se puedan adaptar las actividades propuestas tomando medidas de distanciamiento y demás normas de salud, o bien considerar su adaptación a un escenario completamente virtual.
3. A partir de este proyecto de graduación, surge la necesidad de presencia de profesionales en Nutrición que puedan aportar a la misión y visión de AGECO de modo que se pueda fortalecer en las acciones de educación nutricional para contribuir con una vejez digna y activa.

**C. Para la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica**

1. Promover en las personas estudiantes el desarrollo de herramientas educativas que permitan la elaboración de estrategias educativas haciendo uso de métodos, técnicas y actividades, tomando en cuenta tanto un escenario presencial como virtual.
2. Fortalecer en la carrera el tema de la motivación para el cambio en las personas mayores, para contar con mayores herramientas que permitan generar en esta población una mejora en sus comportamientos alimentarios con el fin de contribuir a su salud y calidad de vida.
3. Promover en las personas estudiantes técnicas para el manejo y facilitación de grupos de personas mayores.
4. Con el incremento progresivo de la población mayor a los 60 años, es importante reforzar en los temas de la nutrición de la persona mayor, especialmente en los contextos sociales que influyen en su alimentación y así contar con herramientas que permitan un mejor abordaje de esta población.
5. Es importante articular las prácticas electivas con posibles Trabajos Finales de Graduación para dar seguimiento a necesidades identificadas durante la práctica y poder generar mayor impacto y aportar otras soluciones a los problemas encontrados.

## X. BIBLIOGRAFÍA

1. Amador, L., y Ibáñez, M. (2015). Calidad de vida y formación en hábitos saludables en la alimentación de personas mayores. *Revista de Humanidades*, 25 (20), 145-168.
2. Alcalá, A. (2010). *Andragogía*. Universidad Nacional Abierta.
3. Álvarez, M., Morales, I., Morales, E., y Vega, B. (2011). Estrategia educativa sobre hipertensión arterial para adultos mayores de un consultorio del Policlínico Previsor. *Revista Humanidades Médicas*, 11 (3), 433-452.
4. Aranda, C., y Yupanqui, W. (2014). Terapia Ocupacional y Andragogía, un llamado a la inclusión desde el fin del mundo. *Revista Chilena*, 14 (1), 142-150.
5. Asociación Gerontológica Costarricense. (2020). *¿Qué es AGECO?*. Recuperado de <http://www.ageco.org/web/>
6. Armas, J., y Puyen, C. (2019). *Efecto de una intervención educativa vía WhatsApp en la higiene oral de pacientes portadores de aparatología odontológica fija atendidos en consultorios privados en la provincia de Chiclayo*. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.
7. Bermejo, L. (2005). *Gerontología educativa, cómo diseñar proyectos educativos con personas mayores*. Editorial Médica Panamericana.
8. Brown, J. (2014). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*. Quinta Edición. McGraw-Hill Interamericana.
9. Calero, P., y Chaves, M. (2016). Cambios fisiológicos de la aptitud física en el envejecimiento. *Revista de Investigación en Salud*, 3 (2), 176-194.
10. Castillo, F. (2014). *Andragogía*. Procesos formativos entre adultos. Carteles de Editores.
11. Castillo, F. (2018). Andragogía, andragogos y sus aportaciones. *Revista Voces de la Educación*, 3 (6), 64-76.
12. Casadevante, J., y Morán, N. (2018). Reflexiones sobre comensalidad y cultura alimentaria. *Revista Soberanía Alimentaria*, 21-24.
13. Casanova, M., Bayarre, H., Navarro, D., Sanabria, G., y Trasancos, M. (2017). Efectividad de una estrategia educativa dirigida a adultos mayores diabéticos tipo 2 y proveedores de salud. *Revista Cubana de Salud Pública*, 43 (3), 332- 348.



14. Castro, B., Duran, S., Mora, G., Castro, R., Ballestas, M., y Tamara, J. (2020). El aprendizaje como eje estratégico del desarrollo organizacional en PyMEs de Barranquilla Colombia. *Revista Espacios*, 41 (41), 194-205.
15. Castro, M., Liceaga, G., Alexanderson, G., Bolado, V., Durán, M., Fuentes, A., Galindo, S., García, J., Licea, R., Luckie, L., Márquez, M., Pliego, C., Ramos, R., Rubio, A., Salinas, S., Serví, A., Vargas, G., y Morales, E. (2016). Consenso de expertos en prevención, diagnóstico y tratamiento de la obesidad en el adulto mayor y en casos especiales. *Médica del Instituto Mexicano*, 32 (1), 58-88.
16. Carta de San José sobre los derechos de las personas mayores de América Latina y el Caribe, San José, Costa Rica, 6 al 11 mayo de 2012.
17. Cedeño, M. (2019). *Factores psicosociales y estado nutricional del adulto mayor*. Universidad Estatal del Sur de Manabí.
18. Chavarriaga, A., y Loaiza, G. (2009). Gerogogía: Aprendiendo a envejecer, prosperidad en el atardecer. *RUMBOS TS*, (1), 25-36.
19. Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor. (2014a). *Instituciones Públicas*. <https://www.conapam.go.cr/mantenimiento/PROGRAMAS-PROYECTOS-SERVICIOS.pdf>
20. Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (2014b). *¿Quiénes somos?* <https://www.conapam.go.cr/conapam/>
21. Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (2014c). *Organizaciones*. <https://www.conapam.go.cr/organizaciones/>
22. Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (2014d). *Red de Cuido*. <https://www.conapam.go.cr/red-cuido/>
23. Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores Ley N°9394, 8 de septiembre de 2016.
24. ESPEN Sociedad Europea de Nutrición Clínica y Metabolismo (2019). Guideline on clinical nutrition and hydration in geriatrics. *Elsevier*, 1-38.
25. Espinoza, R. (2015). Una mirada al involucramiento paterno: participación de los hombres jefes de hogar de la Gran Área Metropolitana de Costa Rica en actividades de cuidado directo. *Estudios demográficos y urbanos*, 31 (2), 301-329.

26. Fagoaga, W. (2017). Percepciones sobre alimentación, salud y autocuidado en personal de la Policía Nacional de El Salvador. *Centro de Investigación Científica*, 7 (2), 227-300.
27. FAO Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2013). *Alimentarnos bien para estar sanos. Lecciones sobre nutrición y alimentación saludable*. FAO.
28. Fernández, X., y Méndez, E. (2007). Estilos de vida y factores de riesgo para la salud de las personas adultas mayores del proyecto CRELES Costa Rica 2004-2006. *Revista Población y Salud en Mesoamérica*, 5 (1), 1-17.
29. Gil, F., Alcover, C., Rico, R., y Sánchez, M. (2011). Nuevas formas de liderazgo en equipos de trabajos. *Papeles del Psicólogo*, 32 (1), 38-47.
30. Gómez, G; Guevara, D; Céspedes, C; Flores, N; Úbeda, L; y Chinnock, A. (2019). Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense. *Revista Acta Médica Costarricense*, 61 (4): 152-159.
31. González, M. (2016). *Conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación saludable y actividad física en el paciente obeso*. Universidad FASTA.
32. Hernández, R. (2014). *Metodología de la Investigación*. MCGRAW-HILL INTERAMERICANA.
33. Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (2018). *Especial de cifras de nuestros adultos*. Recuperado de <http://www.inec.go.cr/multimedia/especial-cifras-de-nuestros-mayores-2018>
34. Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (2016). *Encuesta Nacional de Hogares Resultados Generales*. Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. San José, Costa Rica.
35. Knowles, M. (2006). *Andragogía*. Oxford.
36. Ley Integral para la Persona Adulta Mayor N°7935. La Gaceta 221, San José, Costa Rica, 15 de noviembre de 1999.
37. Martínez, T., González, C., Castellón, G., y González, B. (2018). El envejecimiento, la vejez y la calidad de vida: ¿éxito o dificultad? *Universidad Carlos Rafael Rodríguez*; 1 (8), 59-65.
38. Méndez, E., Romero, J., Fernández, M., Troitiño, P., García, S., Jardón, M., Rey, M., Rivero, M., Rodríguez, C., y Menéndez, M. (2013). ¿Tienen nuestros ancianos

- un adecuado estado nutricional? ¿Influye su institucionalización?. *Revista Nutrición Hospitalaria*, 28 (3), 903-913.
39. Ministerio de Salud. (2018). *Estrategia Nacional para un Envejecimiento Saludable. Basado en el Curso de Vida 2018-2020*. Dirección de Planificación Estratégica y evaluación de las acciones en salud. Primera edición.
  40. Ministerio de Salud (2011). *Guías Alimentarias para Costa Rica*. Ministerio de Salud.
  41. Mondéjar, M., Orlando, L., Morgado, A., Hernández, N., y Junco, G. (2013). Intervención educativa para elevar el nivel de conocimientos en adultos mayores con diabetes mellitus sobre el autocuidado. *Revista MEDICIEGO*, 19 (2), 1-9.
  42. Montes, C. (2019a). *Informe final de la Práctica Electiva con énfasis en atención nutricional de grupos específicos en la Asociación Gerontológica Costarricense*. Escuela de Nutrición. Universidad de Costa Rica.
  43. Montes, C. (2019b). *Proyecto de intervención para el fomento de meriendas de fácil elaboración, nutritivas y bajo costo económico, dirigidas a las personas adultas mayores que participan en actividades promovidas por AGECO*. Escuela de Nutrición. Universidad de Costa Rica.
  44. Montero, M. (2006). *Teoría y práctica de la psicología comunitaria, la tensión entre comunidad y sociedad*. Paidós SAICF.
  45. Monreal, M., Cárdenas, R., y Martínez, B. (2018). Estereotipos, roles de género y cadenas de cuidados. Transformaciones en el proceso migratorio de las mujeres. *Universidad Pablo de Olavide*, 6 (1), 83-100.
  46. Morales, F. (2015). El envejecimiento en Costa Rica: una perspectiva actual y futura. *Acta Médica Costarricense*, 57 (2), 74-79. <http://www.scielo.sa.cr/pdf/amc/v57n2/art04v57n2.pdf>
  47. Navarro, N. (2016). Clínica del Adulto Mayor: Experiencia del Trabajo Interdisciplinario en el Área de Salud de Tibás, Uruca, Merced. *Revista Costarricense de Trabajo Social*, (29), 4-16.
  48. Olivera, C., y Bujardón, A. (2010). Estrategia educativa para lograr una sexualidad saludable en el adulto mayor. *Humanidades Médicas*, 1-22.
  49. Organización Mundial de la Salud. (2015). *Informe Mundial sobre el Envejecimiento y la Salud*. Ediciones OMS.

50. Organización Mundial de la Salud. (2017). *10 datos sobre envejecimiento y salud*. <https://www.who.int/features/factfiles/ageing/es/>
51. Organización de las Naciones Unidas (2020). *Los Principios de las Naciones Unidas en favor de las personas de edad*. <https://www.un.org/development/desa/ageing/resources/international-year-of-older-persons-1999/principles/los-principios-de-las-naciones-unidas-en-favor-de-las-personas-de-edad.html>
52. Organización de las Naciones Unidas (2021). *Día Internacional de las Personas de Edad 1 de octubre. Equidad digital para todas las edades*. <https://www.un.org/es/observances/older-persons-day>
53. Pemberthy, C., Jaramillo, N., Velásquez, C., Cardona, J., Contreras, H., y Jaramillo, V. (2016). Conceptos actuales sobre el envejecimiento y la enfermedad cardiovascular. *Revista Colombiana de Cardiología*, 23 (3), 210-217.
54. Pherez, G., Vargas, S., y Jerez, J. (2018). Neuroaprendizaje, una propuesta educativa: herramientas para mejorar la praxis del docente. *Civilizar Ciencias Sociales y Humanas*, 18 (34), 149-166.
55. Política Nacional de Envejecimiento y Vejez, San José, Costa Rica, 2013.
56. Retamar, M. (2018). *Educación Nutricional: La merienda también debe ser saludable*. Universidad Complutense de Madrid.
57. Rodríguez; M. (2008). La percepción de la persona adulta mayor en la sociedad ramonense actual. *Revista Pensamiento Actual Universidad de Costa Rica*, 8 (10), 31-39.
58. Rondón, L., Aguirre, B., y García, J. (2018). El significado de las relaciones sociales como mecanismo para mejorar la salud y calidad de vida de las personas mayores desde una perspectiva interdisciplinar. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 30 (20), 1-6.
59. Salech, F., Palma, D., y Garrido, P. (2016). Epidemiología del uso de medicamentos en el adulto mayor. *Revista Médica Clínica Condes*, 27 (5), 660-670.
60. Sánchez, M. (2017). *Ambientes de aprendizaje andragógicos una perspectiva fenomenológica*. Universidad de Carabobo.

61. Sedó, P. (2015). comp. *Técnicas de animación sociocultural para la reflexión, expresión y fomento de la creatividad en personas adultas mayores sobre comidas y tradiciones de Costa Rica*. Proyecto TCU-486, Vicerrectoría de Acción Social, Universidad de Costa Rica.
62. Serafín, P. (2012). *Manual de la Alimentación Escolar Saludable. Hábitos saludables para crecer sanos y aprender con salud*. Ministerio de Salud de Paraguay.
63. Serrano, M., Cervera, P., López, C., Ribera, J., y Sastre, A. (2010). *Guía de alimentación para personas mayores*. ERGON.
64. Sociedad Española de Geriatría y Gerontología. (2013a). *Nutrición en el anciano, guía de buena práctica clínica en geriatría*. Editorial SEGG.
65. Sociedad Española de Geriatría y Gerontología. (2013b). *Fichas prácticas: alimentación saludable para personas mayores*. Editorial SEGG.
66. Sociedad Española de Geriatría y Gerontología. (2013c). *Alimentación y nutrición saludable en los mayores, mitos y realidades*. Editorial SEGG.
67. Sociedad Española de Geriatría y Gerontología. (2015). *Guía de buena práctica clínica en geriatría. Alimentación, nutrición e hidratación en adultos mayores*. Editorial SEGG.
68. Tafur, J., Guerra, M., Carbonelli, A., y Ghisays, M. (2018). Factores que afectan el estado nutricional del adulto mayor. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, 13 (5), 360-366.
69. Troncoso, C. (2017). Alimentación del adulto mayor según lugar de residencia. *Revista Horizonte Medicina*; 17 (3), 58-64.
70. Troncoso, C., Amaya, A., Acuña, J., Villablanca, F., y Yévenes, N. (2017). Perspectivas de adultos mayores sobre aspectos sociales que condicionan su alimentación. *Revista Gaceta Medica Bolivia*, 40 (1), 14-20.
71. Troncoso, C., Díaz, F., Amaya, J., y Pincheira, S. (2019). *Elaboración de videos didácticos: un espacio para el aprendizaje activo*. Universidad Católica de la Santísima Concepción.
72. Tuñón, I., y Di Paolo, G. (2018). *Infancias y comensalidad, hábitos y prácticas en relación a las comidas*. *Observatorio de la Deuda Social Argentina. Barómetro de*

*la Deuda Social de la Infancia*. EDSA Serie Agenda para la Equidad (2017-2025), boletín n° 2. Universidad Católica Argentina.

73. Valarezo, C. (2016). Adulto mayor: desde una vejez “biológica-social” hacia un “nuevo” envejecimiento productivo. *Revista MASKANA de la Universidad Nacional de Chimborazo*, 7 (2), 29-41.
74. Valdés, E., Castillo, Y., y Cedeño, Y. (2012). Intervención educativa en personas mayores con diabetes mellitus en la provincia Granma. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 28 (4), 658-667.
75. Vilcanqui, F., y Vilchez, C. (2017). Fibra dietaria: nuevas definiciones, propiedades funcionales y beneficios para la salud. *Revista Latinoamericana de Nutrición*, 67 (2), 146-158.

## **XI. ANEXOS**

### A. Cuadro de operacionalización de variables

**Objetivo general:** Desarrollar una estrategia educativa para el fomento de meriendas saludables en personas mayores participantes en el Programa “Envejeciendo Activamente en mi Comunidad” de la Asociación Gerontológica Costarricense.

Objetivo específico	Identificación de la variable	Definición de la variable	Dimensiones de la variable	Indicador de la variable	Tipo de variable	Operacionalización	Ítems que se contempla en el IRD
Describir las características sociodemográficas de las personas mayores participantes en el estudio.	Características sociodemográficas de las personas mayores participantes en el estudio.	Características que permiten identificar el perfil sociodemográfico de las personas mayores que integran los clubes pertenecientes a la red seleccionada para el estudio.	Sexo	1. Femenino 2. Masculino	Nominal	Instrumento de recolección de datos de las personas mayores participantes de la Red San José 1 del PEAC (anexo F)	Sección A Información personal de las personas pertenecientes a la Red San José 1 del Ítem 1 al 7.
			Edad	Años cumplidos: ____	Discreta		
			Estado Civil	1. Soltero (a) 2. Casado (as) 3. Viudo (a) 4. Divorciado (a) 5. Unión Libre	Nominal		
			Tenencia de hijos	1. Si 2. No	Discreta		
			Lugar de residencia	1. Provincia 2. Cantón 3. Distrito	Nominal		
			Escolaridad	1. Primaria incompleta 2. Primaria completa 3. Secundaria incompleta 4. Secundaria completa 5. Universidad Incompleta 6. Universidad completa	Nominal		
			Años de pertenencia al grupo de AGECO	Años cumplidos de pertenencia al grupo: ____	Discreta		



**Objetivo general:** Desarrollar una estrategia educativa para el fomento de meriendas saludables en personas mayores participantes en el Programa “Envejeciendo Activamente en mi Comunidad” de la Asociación Gerontológica Costarricense.

Objetivo específico	Identificación de la variable	Definición de la variable	Dimensiones de la variable	Indicador de la variable	Tipo de variable	Operacionalización	Ítems que se contempla en el IRD
Evaluar la estrategia educativa con las personas líderes de los grupos participantes y con las personas funcionarias encargadas del Programa “Envejeciendo Activamente en mi Comunidad”.	Componentes metodológicos de la estrategia educativa.	Elementos de la estructura de la estrategia educativa.	Contenido	<p>Escala de Likert</p> <p>El contenido es acorde al tema propuesto</p> <p>El contenido de la estrategia educativa es claro</p> <p>El vocabulario utilizado es adecuado</p> <p>El contenido cumple con los objetivos de la estrategia educativa</p>	Nominal	Instrumento de evaluación sobre la estrategia educativa elaborada para personas funcionarias de AGECO (anexo K).	Sección A preguntas de la 1 a la 15 del anexo K
			Diseño	<p>Escala de Likert</p> <p>La información de la estrategia educativa es ordenada</p> <p>El tamaño y tipo de letra son legibles</p> <p>Los colores utilizados son adecuados</p> <p>Las imágenes utilizadas son acordes al tema propuesto</p>	Nominal		
			Funcionalidad	<p>Escala de Likert</p> <p>Las instrucciones del uso de la estrategia educativa son claras</p> <p>La estrategia educativa es fácil de aplicar</p>	Nominal		
			Utilidad	<p>Escala de Likert</p> <p>La estrategia educativa es útil para abordar el tema propuesto</p> <p>La estrategia educativa permite la comprensión del tema propuesto</p> <p>La estrategia educativa permite el aprendizaje del tema propuesto</p> <p>La estrategia educativa refuerza nuevos conocimientos sobre el tema propuesto</p> <p>La estrategia educativa permite la aplicación de lo aprendido a la vida cotidiana</p>	Nominal		

### B. Cuadro de categoría de análisis

**Objetivo general:** Desarrollar una estrategia educativa para el fomento de meriendas saludables en personas mayores participantes en el Programa “Envejeciendo Activamente en mi Comunidad” de la Asociación Gerontológica Costarricense.

Objetivo específico	Categoría de análisis	Definición	Subcategoría	Técnica de recolección de datos
Indagar sobre las formas de organización de las personas mayores y de la Asociación Gerontológica Costarricense para la realización de meriendas en el marco de sus actividades.	Formas de organización de las personas mayores para la realización de las meriendas en el marco de sus actividades.	Planificación y preparación entre el grupo de personas mayores con respecto a la escogencia de la merienda, horario de consumo, variantes según el tipo de actividades programadas para el encuentro grupal.	Años de conformación del grupo Tiempo de ser líder Frecuencia de la merienda Meriendas caseras o compradas (selección de productos y formas de adquisición) Frecuencia de compra Lugar de compra Presupuesto disponible Organización en la preparación: meriendas listas para servir o preparación en el sitio de reunión Facilidades en el lugar de reunión para la realización de meriendas Asignación de roles Horario-Tiempo Modo en que sirven los alimentos Porciones repartidas Agua potable, jabón de manos y trastes en el lugar de reunión Medidas de higiene para manipular alimentos Condiciones de salud como determinantes para selección de meriendas AGECO en la selección y/o adquisición de meriendas para el grupo	Preguntas cerradas y abiertas incluidas en la entrevista semiestructurada para las personas mayores líderes de los grupos de la Red San José 1 (anexo G).

**Objetivo general:** Desarrollar una estrategia educativa para el fomento de meriendas saludables en personas mayores participantes en el Programa “Envejeciendo Activamente en mi Comunidad” de la Asociación Gerontológica Costarricense.

Objetivo específico	Categoría de análisis	Definición	Subcategoría	Técnica de recolección de datos
Indagar sobre las formas de organización de las personas mayores y de la Asociación Gerontológica Costarricense para la realización de meriendas en el marco de sus actividades.	Formas de organización de Asociación Gerontológica Costarricense para la realización de las meriendas en el marco de sus actividades	Participación por parte de los funcionarios de la Asociación en la toma de decisiones de las meriendas que usualmente se realizan en el marco de actividades del Programa Envejeciendo Activamente en mi Comunidad.	Actividades en las cuales la organización apoya en realización de meriendas Tipo de apoyo brindado Frecuencia de actividades Personas funcionarias involucradas Factores de escogencia Condiciones de salud como determinantes para selección de meriendas Patrón de las meriendas Participación de AGECO en los grupos en el momento de la oferta de las meriendas	Preguntas cerradas y abiertas incluidas en la entrevista semiestructurada a la coordinadora del Programa Envejeciendo Activamente en mi Comunidad (anexo I).
Describir la composición de las meriendas que realizan las personas mayores participantes del estudio.	Composición de las meriendas que realizan las personas mayores participantes del estudio.	Características que permiten identificar los tipos de alimentos que consumen en los espacios de reunión y su relación con suficiencia y calidad.	Tipos de merienda caseras o compradas Alimentos gustados y menos consumidos Preparación fría o caliente Productos fáciles de servir Actividades especiales	Preguntas cerradas y abiertas incluidas en la entrevista semiestructurada para las personas mayores líderes de los grupos de la Red San José 1 (anexo G).
Analizar sobre los conocimientos, percepciones y prácticas de las personas mayores participantes en relación con las meriendas que se realizan en PEAC.	Conocimientos de las personas mayores participantes en relación con las meriendas que se realizan en AGECO.	Información, conceptos, comprensión y análisis que tienen las personas mayores de la Red San José 1 con respecto a las meriendas que realizan en el encuentro grupal.	Beneficios escuchados Alimentos idóneos para una merienda y razones Recomendaciones de merienda para personas mayores Meriendas y salud Acciones para manipular los alimentos	Preguntas cerradas y abiertas incluidas en la entrevista semiestructurada para las personas mayores pertenecientes a la Red San José 1 (anexo I).


**Objetivo general:** Desarrollar una estrategia educativa para el fomento de meriendas saludables en personas mayores participantes en el Programa “Envejeciendo Activamente en mi Comunidad” de la Asociación Gerontológica Costarricense.

Objetivo específico	Categoría de análisis	Definición	Subcategoría	Técnica de recolección de datos
<p>Analizar sobre los conocimientos, percepciones y prácticas de las personas mayores participantes en relación con las meriendas que se realizan en PEAC.</p>	<p>Percepciones de las personas mayores participantes en relación con las meriendas que se realizan en AGECO.</p>	<p>Valoración que tienen las personas mayores de la Red San José 1 hacia las meriendas del encuentro grupal</p>	<p>Años de pertenencia al grupo Opinión sobre la realización y organización de las meriendas en el grupo Percepción de su propia participación en el grupo en relación a las meriendas Percepción respecto a las meriendas servidas y comportamiento grupal Comparación de la merienda realizada en el grupo con la merienda del hogar</p>	<p>Preguntas cerradas y abiertas incluidas en la entrevista semiestructurada para las personas mayores pertenecientes a la Red San José 1 (anexo I).</p>
<p>Analizar sobre los conocimientos, percepciones y prácticas de las personas mayores participantes en relación con las meriendas que se realizan en PEAC.</p>	<p>Prácticas de las personas mayores participantes en relación con las meriendas que se realizan en AGECO.</p>	<p>Indagación de las acciones que usualmente realizan las personas participantes del encuentro grupal al momento de la merienda.</p>	<p>Consumo de la merienda servida Participación de los integrantes del grupo y propia en relación con la merienda del grupo Horario habituales para la distribución de las meriendas Lugares donde se realizan las meriendas dentro del grupo Meriendas más y menos aceptadas y razones Inocuidad Propuestas de mejora de las meriendas que se realizan en las reuniones</p>	<p>Preguntas cerradas y abiertas incluidas en la entrevista semiestructurada para las personas mayores pertenecientes a la Red San José 1 (anexo I)</p>

**Objetivo general:** Desarrollar una estrategia educativa para el fomento de meriendas saludables en personas mayores participantes en el Programa “Envejeciendo Activamente en mi Comunidad” de la Asociación Gerontológica Costarricense.

Objetivo específico	Categoría de análisis	Definición	Subcategoría	Técnica de recolección de datos
Diseñar la estrategia educativa para el fomento de meriendas saludables en las personas mayores participantes en el Programa “Envejeciendo Activamente en mi Comunidad”.	Diseñar la estrategia educativa para el fomento de meriendas saludables en las personas mayores participantes en el Programa “Envejeciendo Activamente en mi Comunidad”.	Manera en la que el facilitador diseña una sesión, taller y/o material para que los participantes aprendan.	Método Técnica Actividad Material Recursos didácticos	Preguntas abiertas incluidas en la entrevista semiestructurada a la encargada del Programa Envejeciendo Activamente en mi Comunidad (anexo I).
Evaluar la estrategia educativa con las personas líderes de los grupos participantes y con las personas funcionarias encargadas del Programa “Envejeciendo Activamente en mi Comunidad”.	Componentes metodológicos de la estrategia educativa.	Elementos de la estructura de la estrategia educativa.	Contenido Diseño Funcionalidad Utilidad Actividades	Grupo focal para evaluar la estrategia educativa para las personas mayores líderes de grupos (Anexo J)
			Observaciones sobre: Guía para la persona facilitadora Folleto educativo, imágenes, video Recomendaciones	Preguntas abiertas incluidas en el instrumento de evaluación para las para las personas funcionarias (anexo K).

### C. Carta aval del proyecto de investigación por parte de la Asociación Gerontológica Costarricense



San José, 16 de marzo del 2020  
AGECE – 103 -2020

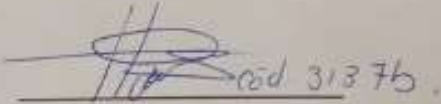
Mag. Sylvia Patricia Vargas Oreamuno  
Coordinadora de la comisión de Trabajos Finales de Graduación  
Escuela de Nutrición

Estimada señora,

Reciba un cordial saludo de parte de la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO), organización no gubernamental sin fines de lucro que trabaja en la promoción de espacios de participación para las personas mayores en el país.

Por medio de la presente le informamos el aval para la realización de la investigación denominada "*Estrategia educativa para el fomento de meriendas saludables en personas mayores participantes en el programa Envejeciendo Activamente en mi Comunidad de la Asociación Gerontológica Costarricense*" a ejecutarse en el 2020 en esta organización.

Sin otro particularidad se despide,

  
Hellen Castro Solano  
Gestora IGEF

ASOCIACIÓN GERONTOLÓGICA COSTARRICENSE  
Tel.: 2542-4500 / Fax: 2222-0348  
Barrio Escalante,  
Apdo. 5956-1000 San José - Costa Rica.

FOR UNA VEJEZ  
DIGNA Y ACTIVA  
[www.ageco.org](http://www.ageco.org)

**D. Cronograma de actividades**

<b>Etapa</b>	<b>Duración</b>
Elaboración y aprobación de protocolo	De febrero a septiembre del 2020
Diagnóstico de la población y análisis de resultados	De septiembre del 2020 a febrero del 2021
Elaboración de la estrategia educativa	De marzo a septiembre 2021
Evaluación de la estrategia educativa	Octubre del 2021
Capacitación en la estrategia educativa	Octubre del 2021
Elaboración de discusión, conclusiones y recomendaciones	Noviembre del 2021

## E. Consentimiento informado para los participantes



**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA**

**COMITÉ ÉTICO CIENTÍFICO**

Teléfono/Fax: (506) 2511-4201

Universidad de Costa Rica Facultad de Medicina Escuela de Nutrición
---

### FORMULARIO PARA EL CONSENTIMIENTO INFORMADO

**Estrategia educativa para el fomento de meriendas saludables en personas mayores participantes en el Programa “Envejeciendo Activamente en mi Comunidad” de la Asociación Gerontológica Costarricense**

Código (o número) de proyecto: \_\_\_\_\_

Nombre de el/la investigador/a principal: Cindy Montes Meza

Nombre del/la participante: \_\_\_\_\_

Medios para contactar a la/al participante: números de teléfono  
\_\_\_\_\_

#### A. PROPÓSITO DEL PROYECTO

Como parte del Trabajo Final de Graduación para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición Humana de la Universidad de Costa Rica, es de mi interés elaborar una estrategia educativa para el Programa Envejeciendo Activamente en mi Comunidad (PEAC) de la Asociación Gerontológica Costarricense.

La proponente del proyecto es la Bach. Cindy Montes Meza, y quienes estarán supervisando la investigación serán M. Sc. Patricia Sedó Masis y M. Sc. Adriana Murillo Castro, profesoras de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica; y la Lic. María Araya Picado, gestora de la Asociación Gerontológica Costarricense.

La estrategia educativa que se desea elaborar tiene por objetivo fomentar meriendas saludables en las personas mayores participantes del PEAC, con el propósito de contribuir a la salud y calidad de vida de esta población.

Se pretende trabajar con al menos 30 personas mayores que reúnan las siguientes características: ser mayor a 65 años, pertenecer a los grupos de la Red San José 1 desde hace más de seis meses, quieran participar de manera voluntaria y que posean y manejen el teléfono celular.



## **B. ¿QUÉ SE HARÁ?**

Para su participación en el proyecto debe destinar unos minutos de su tiempo para poder contestar a las preguntas que hará la investigadora, relacionadas a las meriendas que realizan usualmente en los encuentros grupales. Las preguntas se realizarán por medio de llamadas telefónicas.

Los números de teléfono de los participantes serán brindados por la Asociación Gerontológica Costarricense. Se desea grabar las respuestas con el fin de poder captar con fidelidad los comentarios de todos los participantes, y será de uso exclusivo a la investigación.

Con las respuestas brindadas de todos los participantes, se desea desarrollar una estrategia educativa que contribuya al fomento de meriendas saludables en las personas mayores participantes en el Programa Envejeciendo Activamente en mi Comunidad de la Asociación Gerontológica Costarricense.

Al finalizar con el proyecto, la estrategia educativa se entregará a la Asociación para que pueda ser utilizada en los grupos de personas mayores y de esta manera contribuir a la salud y calidad de vida al mejorar las meriendas.

## **C. RIESGOS**

Esta investigación no tiene ningún tipo de riesgo para su salud física o emocional.

## **D. BENEFICIOS**

Dentro de los beneficios que ofrecerá esta investigación, es la elaboración de una estrategia educativa que se aplicará en los diferentes grupos de personas mayores de modo que contribuya a fomentar meriendas saludables en los encuentros grupales del Programa Envejeciendo Activamente en mi Comunidad, y de esta manera se podrían incorporar prácticas y hábitos saludables a los estilos de vida de las personas mayores.

El beneficio de recibir esta estrategia en los encuentros grupales se realizará cuando nuevamente puedan volver a conformarse los grupos, debido a la suspensión de actividades sociales por la situación que se enfrenta actualmente por el COVID-19.

**E. VOLUNTARIEDAD**

Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho de negarse a participar sin perder ninguno de los beneficios mencionados anteriormente.

**F. CONFIDENCIALIDAD**

Su participación en este estudio es confidencial, los resultados podrían aparecer en una publicación científica o ser divulgados en una reunión científica pero de una manera anónima.

**CONSENTIMIENTO**

He leído o se me ha leído toda la información descrita en esta fórmula antes de firmarla. Se me ha brindado la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, declaro que entiendo de qué trata el proyecto, las condiciones de mi participación y accedo a participar como sujeto de investigación en este estudio.

---

Nombre, firma y cédula del sujeto participante

---

Nombre, firma y cédula del/la investigador/a que solicita el consentimiento

## **F. Instrumento de recolección de datos sociodemográficos de las personas mayores pertenecientes a la Red San José 1**

### **Instrumento de recolección de datos de las personas mayores participantes de la Red San José 1 del Programa Envejecimiento Activamente en mi Comunidad de AGECO**

I. **Propósito:** Como parte del proyecto final de graduación, se quiere conocer acerca de las características sociodemográficas de las personas mayores del PEAC para explorar los perfiles de las personas dentro de la Red San José 1.

II. **Metodología:** Se contactará a un informante clave dentro de AGECO para obtener la información solicitada a través de la base de datos. La información recopilada se utilizará de manera confidencial y con fines exclusivos para el proyecto final de graduación.

### **III. Preguntas:**

#### **A. Información personal de las personas pertenecientes a la Red San José 1:**

##### 1. Género

1. Masculino \_\_\_\_

2. Femenino \_\_\_\_

3. Otro \_\_\_\_

2. Edad en años cumplidos \_\_\_\_\_

3. Lugar de residencia

1. Provincia: \_\_\_\_\_

2. Cantón: \_\_\_\_\_

3. Distrito: \_\_\_\_\_

4. Estado civil

1. Soltero \_\_\_\_

2. Casado \_\_\_\_

3. Viudo \_\_\_\_

4. Divorciado \_\_\_\_

5. Unión Libre \_\_\_\_

5. Tiene hijos
  1. Sí \_\_\_\_
  2. No \_\_\_\_
  
6. Nivel de escolaridad
  1. Primaria incompleta \_\_\_\_
  2. Primaria completa \_\_\_\_
  3. Secundaria incompleta \_\_\_\_
  4. Secundaria completa \_\_\_\_
  5. Universidad incompleta \_\_\_\_
  6. Universidad completa \_\_\_\_
  
7. Años de pertenencia al grupo \_\_\_\_

## **G. Entrevista semiestructurada a las personas mayores líderes de los grupos sobre organización y características de las meriendas**

### **Guía de entrevista semiestructurada para las personas mayores líderes de los grupos de la Red San José 1 del Programa Envejeciendo Activamente en mi Comunidad en la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO)**

- I. **Propósito:** Como parte del proyecto final de graduación, se quiere conocer acerca de las formas de organización de los grupos de personas mayores del PEAC con respecto a la organización de las meriendas y las características nutricionales de las mismas.
- II. **Metodología:** Se organizará una reunión vía telefónica con cada una de las personas líderes de los grupos participantes. Se explicará el motivo de la entrevista y se procederá a realizar las preguntas. Se le solicitará a la persona el permiso de poder grabar la entrevista para facilitar la recolección de la información, misma que se hará con fines exclusivos para el proyecto final de graduación.

#### **III. Información general de la persona entrevistada:**

Nombre:

Puesto: Líder del Club \_\_\_\_\_

Día y hora de la entrevista: Pendiente

#### **VI. Preguntas:**

##### **A. Organización de las personas mayores con respecto a las meriendas en los grupos participantes**

1. ¿Cuánto años tiene este grupo de estar conformado?
  1. Menos de 5 años ( )
  2. 6 a 10 años ( )
  3. 11 a 15 años ( )
  4. 16 a 20 años ( )
  5. Más de 20 años
2. ¿Desde hace cuánto tiempo usted es líder de este grupo? \_\_\_\_\_
3. ¿Podría decirme con qué frecuencia realizan la merienda para compartir en los encuentros grupales?
  1. Una vez al mes ( )

2. Una vez cada 15 días ( )
  3. Cada semana ( )
4. ¿Podría decirme si las personas mayores del grupo preparan meriendas caseras para compartir en los grupos?
1. Si ( )
  2. No ( )
5. ¿Podría decirme si compran preparaciones listas en el comercio para llevar al encuentro grupal?
1. Si ( )
  2. No ( ) Pase a pregunta 9
6. ¿Con qué frecuencia compran estas preparaciones para realizar la merienda?
1. Una vez al mes ( )
  2. Una vez cada 15 días ( )
  3. Cada semana ( )
7. ¿Podría indicarme si las preparaciones compradas para la merienda son de elaboración casera o industrializada?
1. Casera ( )
  2. Industrial ( )
  3. Ambas ( )
8. ¿Podría decirme a dónde compran los alimentos para realizar la merienda?
1. Por encargo a una persona ( )
  2. Pulpería ( )
  3. Panadería ( )
  4. Supermercado ( )
  5. Otro: \_\_\_\_\_
9. ¿Sabe usted cuánto gastan económicamente en los alimentos para realizar la merienda?
1. Menos de ¢2 500 ( )
  2. ¢2 500 a ¢5 000 ( )
  3. ¢5 000 a ¢7 500 ( )
  4. ¢7 500 a ¢10 000 ( )
  5. Más de ¢10 000 ( )
10. ¿Podría indicarme si las preparaciones que llevan a la reunión por lo general ya se encuentran listas para servir o si por el contrario llegan a terminar de prepararlas en el momento de la reunión?
1. Preparaciones listas para servir ( )
  2. Preparación en el sitio de reunión ( )
  3. Ambas ( )

11. ¿En el lugar de reunión hay disposición de equipo de cocina?
1. Si ( )
  2. No ( ) Pase a pregunta 14
12. ¿Podría decirme cuál es el equipo de cocina que tienen a disposición?
1. Coffe maker ( )
  2. Licuadora ( )
  3. Cocina ( )
  4. Horno ( )
  5. Microondas ( )
  6. Refrigeradora ( )
  7. Ollas ( )
  8. Sartenes ( )
  9. Otros: \_\_\_\_\_
13. ¿Es usual utilizar ese equipo de cocina para preparar la merienda?
1. Si ( )
  2. No ( ) ¿Por qué?  
\_\_\_\_\_
14. ¿Podría decirme cómo es la asignación de roles para llevar la merienda?
1. Se organizan por pequeños grupos ( )
  2. No hay organización y llevan cuando pueden ( )
  3. Otro:  
\_\_\_\_\_
15. ¿Podría decirme la hora en la que sirven la merienda? \_\_\_\_\_
16. ¿Generalmente cuánto tiempo disponen dentro de la reunión para realizar la merienda?
1. Menos de 30 min ( )
  2. 30 min a 1 hora ( )
  3. Más de 1 hora ( )
17. ¿Podría indicarme el modo en que sirven los alimentos en la reunión?
1. Platos desechables ( )
  2. Servilletas ( )
  3. Las personas llevan sus utensilios ( )
  4. Hay platos y vasos en el lugar de reunión ( )
  5. Solo se colocan en la mesa ( )
  6. Otro:  
\_\_\_\_\_
18. ¿Cómo se reparten las porciones servidas de las meriendas?
1. Se reparte todo en porciones iguales según cantidad de personas ( )

2. Se le reparte un poco a cada persona y se les dice que pueden repetir si desean ( )
3. Se coloca en la mesa y las personas toman lo que quieran ( )
4. Otro: \_\_\_\_\_

19. ¿Podría decirme si en el lugar de reunión cuentan con los siguientes implementos?

1. Agua potable ( ) Si ( ) No
2. Jabón de manos ( ) Si ( ) No
3. Jabón de trastes ( ) Si ( ) No

20. ¿Qué medidas ha observado usted que toma el grupo para mantener la higiene al momento de manipular los alimentos?

21. ¿Podría decirme si se toma en consideración las condiciones de salud de las personas mayores para la escogencia del tipo de merienda a consumir en el encuentro grupal?

1. Sí ( )
2. No ( )

22. ¿Podría indicarme si existe alguna diferencia en las meriendas realizadas cuando llega un funcionario de AGECO para la realización de actividades? (Ya sea en el tiempo que disponen, si gastan más o menos económicamente, o varía el tipo de compra)

## **B. Composición de las meriendas realizadas en los grupos participantes**

23. ¿Podría decirme ejemplos detallados de preparaciones caseras que han llevado algunas personas mayores del grupo a las reuniones?

1. Harinas ( )  
Ej.: \_\_\_\_\_
2. Azúcar ( )  
Ej.: \_\_\_\_\_
3. Leguminosas ( )  
Ej.: \_\_\_\_\_
4. Frutas ( )  
Ej.: \_\_\_\_\_
5. Vegetales ( ) Ej.:  
\_\_\_\_\_



6. Lácteos ( )

Ej.: \_\_\_\_\_

7. Carne ( )

Ej.: \_\_\_\_\_

24. ¿Podría darme ejemplos detallados de preparaciones compradas para los encuentros grupales?

1. Harinas ( )

Ej.: \_\_\_\_\_

2. Azúcar ( )

Ej.: \_\_\_\_\_

3. Leguminosas ( )

Ej.: \_\_\_\_\_

4. Frutas ( )

Ej.: \_\_\_\_\_

5. Vegetales ( ) Ej.:

\_\_\_\_\_

6. Lácteos ( )

Ej.: \_\_\_\_\_

7. Carne ( )

Ej.: \_\_\_\_\_

25. ¿Conoce usted cuáles son las preparaciones o productos más gustados en el grupo?  
¿Por qué son los más gustados?

1. Harinas ( )

Ej.: \_\_\_\_\_

2. Azúcar ( )

Ej.: \_\_\_\_\_

3. Leguminosas ( )

Ej.: \_\_\_\_\_

4. Frutas ( )

Ej.: \_\_\_\_\_

5. Vegetales ( ) Ej.:

\_\_\_\_\_

6. Lácteos ( )

Ej.: \_\_\_\_\_

7. Carne ( )

Ej.: \_\_\_\_\_

26. ¿Conoce usted cuáles son las preparaciones o productos que menos se consumen en el grupo? ¿Por qué se consumen menos?

1. Harinas ( )

Ej.: \_\_\_\_\_

2. Azúcar ( )

Ej.: \_\_\_\_\_

3. Leguminosas ( )

Ej.: \_\_\_\_\_

4. Frutas ( )

Ej.: \_\_\_\_\_

5. Vegetales ( ) Ej.:

\_\_\_\_\_

6. Lácteos ( )

Ej.: \_\_\_\_\_

7. Carne ( )

Ej.: \_\_\_\_\_

27. ¿Podría indicarme qué es más usual de llevar a las reuniones, preparaciones frías o calientes? ¿Cómo cuáles?

1. Fría ( )

Ej.: \_\_\_\_\_

2. Caliente ( )

Ej.: \_\_\_\_\_

3. Ambas ( )

28. ¿Sabe usted cuáles son las preparaciones o productos que son más fáciles de servir? ¿Por qué son más fáciles de servir?

1. Harinas ( )

Ej.: \_\_\_\_\_

2. Leguminosas ( )

Ej.: \_\_\_\_\_

3. Frutas ( )

Ej.: \_\_\_\_\_

4. Vegetales ( ) Ej.:

\_\_\_\_\_

5. Lácteos ( )

Ej.: \_\_\_\_\_

6. Carne ( )

Ej.: \_\_\_\_\_

29. ¿Podría darme ejemplos de meriendas cuándo tienen actividades o eventos especiales? Como 15 de septiembre, cumpleaños, navidad

1. Harinas ( )

Ej.: \_\_\_\_\_

2. Leguminosas ( )

Ej.: \_\_\_\_\_

3. Frutas ( )

Ej.: \_\_\_\_\_

4. Vegetales ( ) Ej.:

\_\_\_\_\_

5. Lácteos ( )

Ej.: \_\_\_\_\_

6. Carne ( )

Ej.: \_\_\_\_\_

## H. Entrevistas semiestructurada sobre conocimientos, percepciones, prácticas de las personas mayores pertenecientes a la Red San José 1

### Guía de entrevista semiestructurada para las personas mayores participantes de los grupos de la Red San José 1 del Programa Envejeciendo Activamente en mi Comunidad en la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO)

- I. **Propósito:** Como parte del proyecto final de graduación, se quiere explorar acerca de los conocimientos, aspectos actitudinales y prácticas de las personas mayores participantes en los grupos del PEAC con respecto al consumo de las meriendas.
- II. **Metodología:** Se organizará una reunión vía telefónica con las personas mayores pertenecientes a la Red San José 1. Se explicará el motivo de la entrevista y se procederá a realizar las preguntas. Se le solicitará a la persona el permiso de poder grabar la entrevista para facilitar la recolección de la información, misma que se hará con fines exclusivos para el proyecto final de graduación.

### III. Información general de la persona entrevistada:

Nombre:

Participante del Club \_\_\_\_\_

Día y hora de la entrevista: Pendiente

## XII. Preguntas:

### A. Percepciones de las personas mayores en relación a las meriendas

1. ¿Desde hace cuánto tiempo es parte de este grupo?
  1. Menos de 1 año ( )
  2. 1 a 5 años ( )
  3. 6 a 10 años ( )
  4. 11 a 15 años ( )
  5. Más de 15 años ( )
2. ¿Podría decirme qué opina usted sobre la realización de las meriendas en el grupo?

3. ¿Qué opina usted sobre cómo se organiza las meriendas en el grupo?
4. ¿Podría decirme cómo percibe usted su propia participación en las meriendas realizadas?
5. ¿Qué opina usted sobre las meriendas servidas en el grupo?
6. ¿Podría decirme qué opina usted sobre el comportamiento de sus compañeros en estas meriendas?
7. ¿Qué diferencias observa usted en las meriendas realizadas en el grupo del PEAC en comparación con las meriendas realizadas en el hogar?

#### **B. Conocimientos de las personas mayores en relación a las meriendas**

8. Ha escuchado de algunos beneficios en relación a las meriendas? ¿Cómo cuáles?
9. ¿Qué alimentos cree usted que deben incluirse en una merienda? ¿Por qué?
  1. Harinas ( )  
Ej.:\_\_\_\_\_
  2. Azúcar ( )  
Ej.:\_\_\_\_\_
  3. Leguminosas ( )  
Ej.:\_\_\_\_\_
  4. Frutas ( )  
Ej.:\_\_\_\_\_
  5. Vegetales ( ) Ej.:  
\_\_\_\_\_
  6. Lácteos ( )  
Ej.:\_\_\_\_\_
  7. Carne ( )  
Ej.:\_\_\_\_\_
10. ¿Ha escuchado sobre recomendaciones de meriendas para personas mayores?
11. ¿Qué relación cree usted que puede haber entre el consumo de las meriendas y la salud?

12. ¿Qué acciones conoce usted para manipular los alimentos de modo que se pueda mantener la higiene en las meriendas?

**C. Prácticas de las personas en relación a las meriendas**

13. ¿Usted consume los alimentos que llevan para la merienda del encuentro grupal?

1. Si ( )
2. No ( )

14. ¿Usted ha participado en la organización de la merienda grupal?

1. Si ( )
2. No ( ) Pase a la pregunta 16

15. ¿De qué manera ha participado en la organización?

16. ¿Cómo es la participación de los otros integrantes del grupo?

17. ¿Podría decirme a qué hora realizan la merienda en el grupo? \_\_\_\_\_

18. ¿Podría indicarme en qué lugar realiza la merienda dentro del encuentro grupal?

19. ¿Sabe usted cuáles son las meriendas más aceptadas en el grupo y por qué?

1. Harinas ( )  
Ej.: \_\_\_\_\_
2. Azúcar ( )  
Ej.: \_\_\_\_\_
3. Leguminosas ( )  
Ej.: \_\_\_\_\_
4. Frutas ( )  
Ej.: \_\_\_\_\_
5. Vegetales ( ) Ej.:  
\_\_\_\_\_
6. Lácteos ( )  
Ej.: \_\_\_\_\_
7. Carne ( )  
Ej.: \_\_\_\_\_

20. ¿Conoce usted cuáles son las meriendas menos aceptadas en el grupo y por qué?

1. Harinas ( )

Ej.: \_\_\_\_\_

2. Leguminosas ( )

Ej.: \_\_\_\_\_

3. Frutas ( )

Ej.: \_\_\_\_\_

4. Vegetales ( ) Ej.:

\_\_\_\_\_

5. Lácteos ( )

Ej.: \_\_\_\_\_

6. Carne ( )

Ej.: \_\_\_\_\_

21. ¿Qué medidas ha observado usted que toma el grupo para mantener la higiene al momento de manipular los alimentos?

22. ¿Qué propuestas de mejora daría usted para realizar las meriendas en las reuniones?

## I. Entrevista semiestructurada a la persona encargada del grupos de PEAC

### Guía de entrevista semiestructurada para la persona encargada del Programa de Envejeciendo Activamente en mi Comunidad en la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO)

- I. **Propósito:** Como parte del proyecto final de graduación, se quiere conocer acerca de las formas de organización que tiene AGECO con respecto a los refrigerios que se realizan dentro del marco de actividades del Programa Envejeciendo Activamente en mi Comunidad, con el fin de indagar sobre su participación en la escogencia de las meriendas. Por otro lado, la estrategia educativa elaborada será entregada a la Asociación para que pueda ser utilizada en los grupos de personas mayores, por eso se quiere tomar en consideración su opinión para diseñar una estrategia que sea acorde a la metodología de AGECO.
- II. **Metodología:** Se organizará una reunión vía telefónica con el informante clave o responsable del Programa con previo aviso. Se explicará el motivo de la entrevista y se procederá a realizar las preguntas. Se le solicitará a la persona el permiso de poder grabar la entrevista para facilitar la recolección de la información, misma que se hará con fines exclusivos para el proyecto final de graduación.

### III. Información general de la persona entrevistada:

Nombre: Gabriela Salas

Puesto: Encargada del PEAC

Día y hora de la entrevista: Pendiente

### VI. Preguntas:

#### A. Organización de las meriendas dentro del marco de actividades del Programa de Envejeciendo Activamente en mi Comunidad

2. ¿Cuál es el papel que desempeñan como funcionarios propios del PEAC?
3. Dentro del PEAC ¿podría decirme si AGECO organiza actividades donde brinda meriendas para las personas mayores?
  1. Si ( )
  2. No ( )



4. ¿Podrían indicarme cuáles son esas actividades?
5. ¿Sabe usted qué tan frecuente son esas actividades?
6. ¿Conoce usted cuántos funcionarios de AGECO están involucrados en la escogencia de los alimentos que se van a ofrecer? (Contemplando que son cuatro personas encargadas del PEAC)
1. Una persona ( )
  2. Dos personas ( )
  3. Tres personas ( )
  4. Cuatro personas ( )
7. ¿Podría decirme qué factores se toman en consideración al momento de escoger los alimentos que se van a ofrecer como merienda?
1. Presupuesto disponible ( )
  2. Tipo de actividad ( )
  3. Cantidad de personas ( )
  4. Hora de la actividad ( )
  5. Condiciones de salud de las personas mayores ( )
  6. Otro:
- 
8. ¿Podría mencionar cómo es el patrón de las meriendas en las actividades del PEAC?
1. Harinas ( )  
Ej.: \_\_\_\_\_
  2. Leguminosas ( )  
Ej.: \_\_\_\_\_
  3. Frutas ( )  
Ej.: \_\_\_\_\_
  4. Vegetales ( ) Ej.:  
\_\_\_\_\_
  5. Lácteos ( )  
Ej.: \_\_\_\_\_
  6. Carne ( )  
Ej.: \_\_\_\_\_
9. ¿Podría decirme si AGECO se involucra en la toma de decisiones de las meriendas que realizan las personas en los grupos organizados del PEAC?
1. Si ( )
  2. No ( )

**B. Elementos de la estrategia educativa**

10. Según su experiencia ¿qué métodos o técnicas se realizan para elaborar estrategias educativas adecuadas para los grupos de personas mayores?
11. ¿Podría decirme qué actividades son más usuales de realizar con personas mayores?
12. ¿Podría mencionar algunos materiales o recursos didácticos que se pueden utilizar en el trabajo de personas mayores?
13. ¿Sabe usted qué es lo más usual en el desarrollo de las sesiones, elementos digitales o físicos?

## **J. Guía de grupo focal para evaluar la estrategia educativa para las personas mayores de los grupos del PEAC**

### **Proyecto de Graduación**

#### **Estrategia educativa para el fomento de meriendas saludables en personas mayores participantes en el Programa “Envejeciendo Activamente en mi Comunidad” de la Asociación Gerontológica Costarricense**

##### **Introducción:**

El grupo focal tiene como finalidad conocer la calidad, usabilidad, comprensión de los contenidos de la estrategia educativa elaborada, por tanto se realizan una serie de preguntas para conocer la opinión de las personas mayores y generar discusión entre las personas participantes.

##### **Objetivos:**

1. Recopilar información acerca del diseño, funcionalidad y utilidad de la estrategia educativa.
2. Analizar las opiniones de las personas mayores participantes en relación con la estrategia educativa.
3. Incorporar las recomendaciones brindadas por las personas participantes a la versión final de la estrategia educativa.

##### **Pregunta inicial:**

1. ¿Qué opinan en general de la estrategia propuesta para aprender más sobre las meriendas?

##### **Preguntas específicas:**

###### **Sobre el contenido**

2. ¿Qué opinan sobre los seis temas expuestos?
3. ¿Cómo consideran el contenido del folleto? ¿Es claro o confuso?
4. ¿Consideran que el vocabulario utilizado es entendible?
5. ¿Ustedes creen que los contenidos cumplen con los objetivos del curso?

**Sobre el diseño**

6. ¿Qué opinan con respecto al orden de la información presentada?
7. ¿Cómo consideran el tamaño y tipo de letras utilizados?
8. ¿Qué les parece los colores utilizados en el folleto?
9. ¿Qué opinan sobre las imágenes utilizadas con respecto a los temas abordados?

**Sobre la funcionalidad:**

10. ¿Consideran que los temas abordados son importantes? ¿Por qué?
11. ¿Consideran que el folleto permite el aprendizaje del tema propuesto? ¿Por qué?

**Sobre la utilidad:**

12. ¿Creen ustedes que en el folleto se refuerzan nuevos conocimientos sobre las meriendas? ¿Por qué?
13. ¿Ustedes consideran que con lo aprendido les permitiría aplicarlo a la vida cotidiana? ¿Por qué?

**Sobre las actividades**

14. ¿Qué opinan sobre las actividades grupales e individuales propuestas?
15. ¿Creen ustedes que las actividades propuestas refuerzan los conocimientos aprendidos?
16. ¿Consideran que las actividades propuestas invitan a la reflexión?

**Preguntas de cierre:**

17. ¿Les gustaría recibir este curso en su comunidad como parte de las actividades del PEAC? ¿Por qué?
18. ¿Qué recomendación o sugerencia podría dar sobre el folleto educativo para mejorarla?

**¡Gracias por la colaboración!**

**K. Instrumento de evaluación para las personas funcionarias de AGECO sobre la estrategia educativa elaborada**

**Proyecto de Graduación**

**Estrategia educativa para el fomento de meriendas saludables en personas mayores participantes en el Programa “Envejeciendo Activamente en mi Comunidad” de la Asociación Gerontológica Costarricense**

Con la finalidad de conocer la calidad, usabilidad y comprensión de la estrategia educativa implementada, se le pide contestar las siguientes preguntas de la manera más concisa posible.

En la calificación con la escala, de la estrategia educativa, se contemplan todos los materiales elaborados: la guía para la persona facilitadora, el folleto educativo, las imágenes y los vídeos. Si desea realizar algún comentario específico sobre los materiales puede hacerlo en el espacio correspondiente.

Todas las respuestas serán utilizadas para mejorar la propuesta metodológica actual.

A. Responda las siguientes preguntas con una X utilizando la siguiente escala

1. Muy en desacuerdo	2. En desacuerdo	3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4. De acuerdo	5. Muy acuerdo
----------------------	------------------	-----------------------------------	---------------	----------------

Observe la escala antes de responder cada pregunta.

Escala	1	2	3	4	5
<b>Sobre el contenido</b>					
1. El contenido es acorde al tema propuesto “Meriendas saludables en mi comunidad”					
2. El contenido de la estrategia educativa es claro					
3. El vocabulario utilizado es adecuado					
4. El contenido cumple con los objetivos de la estrategia educativa					
<b>Sobre el diseño</b>					
5. La información de la estrategia educativa es ordenada					
6. El tamaño y tipo de letra utilizados en los materiales son legibles					
7. Los colores utilizados en los materiales son adecuados					
8. Las imágenes utilizadas en los materiales son acordes al tema					
<b>Sobre la funcionalidad</b>					
9. Las instrucciones del uso de la estrategia educativa son claras					
10. La estrategia educativa es fácil de aplicar					
<b>Sobre la utilidad</b>					
11. La estrategia educativa es útil para abordar el tema propuesto					
12. La estrategia educativa permite la comprensión del tema propuesto					
13. La estrategia educativa permite el aprendizaje del tema propuesto					
14. La estrategia educativa refuerza nuevos conocimientos sobre el tema propuesto					
15. La estrategia educativa permite la aplicación de lo aprendido a la vida cotidiana					

B. Observaciones sobre la Guía para la persona facilitadora

---

---

---

---

C. Observaciones sobre el folleto educativo

---

---

---

---

D. Observaciones sobre las imágenes

---

---

---

---

E. Observaciones sobre los vídeos

---

---

---

---

F. ¿Qué recomendación o sugerencia podría dar sobre la estrategia educativa para mejorarla?

---

---

---

---

---

**¡Gracias por la colaboración!**

### L. Programación didáctica para la capacitación al personal de AGECO

**Nombre de la institución:** Asociación Gerontológica Costarricense

**Grupo:** Personas funcionarias de AGECO

**Tema:** Capacitación “Meriendas saludables en mi comunidad”

**Objetivo General:** Capacitar a las personas funcionarias de AGECO en cuanto al uso de la estrategia educativa elaborada.

Etapa	Mensaje	Técnica	Material	Tiempo
Apertura	Dar el saludo y bienvenida a la capacitación	Diálogo	-	3 min
Revisión de experiencias	Retomar las necesidades vistas durante la práctica electiva realizada en el 2019 y resultados del diagnóstico desarrollado para el presente proyecto de graduación. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Composición de las meriendas</li> <li>• Conocimientos</li> <li>• Percepciones</li> <li>• Prácticas</li> <li>• Condiciones de salud</li> </ul>	Exposición	Presentación	7 min
Información nueva	Explicar el desarrollo de la estrategia educativa. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objetivos</li> <li>• Temas propuestos</li> <li>• Metodología</li> <li>• Curso</li> <li>• Materiales virtuales</li> </ul>	Exposición	Presentación	10 min



<b>Etapa</b>	<b>Mensaje</b>	<b>Técnica</b>	<b>Material</b>	<b>Tiempo</b>
Construcción con lo mejor viable	Exponer el uso de los materiales elaborados: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guía de la persona facilitadora</li> <li>• Folleto educativo</li> <li>• Videos</li> <li>• Imágenes</li> </ul>	Exposición	Presentación	7 min
Retroalimentación	Reflexionar sobre los alcances del proyecto	Exposición	Presentación	2 min
Meta	Indicar que el uso de la estrategia es para cuando los grupos puedan volver reunirse en la presencialidad	Exposición	Presentación	1 min
Cierre	Dar el agradecimiento, preguntar si hay dudas y despedida	Diálogo	Presentación	-

## **M. Glosario de los alimentos consumidos como merienda mencionados por las personas mayores participantes de las reuniones grupales de los clubes de la Red San José 1**

A continuación se muestra la descripción de algunos de los alimentos tradicionales costarricenses mencionados por las personas mayores.

1. **Arepa:** Torta dulce y suave a base de harina de trigo, es común consumirlas en las tardes acompañadas de café.
2. **Borrachos:** Son galletas suaves en forma de bolitas dulces y rojas, bañadas en azúcar y rellenas de mermelada de guayaba, se consiguen principalmente en la panadería o pulpería en una presentación de seis borrachos por paquete.
3. **Casado:** Es un almuerzo típico costarricense, el cual se compone por arroz y frijoles en compañía de una guarnición, ensalada, plátano maduro y alguna carne.
4. **Costilla dulce:** Es un producto de repostería que se realiza con pasta de hojaldre, tiene forma rectangular, y es rellena con alguna mermelada, se consigue principalmente en panaderías y pulperías en una presentación de seis costillas por paquete.
5. **Gallos:** Alimentos envueltos en tortillas suaves de maíz, por lo general se utilizan embutidos como el salchichón y huevo, generalmente revuelto.
6. **Gatos:** Es un queque seco, la capa superior es roja y bañada en azúcar, son rellenos de dulce de leche, se consiguen principalmente en panaderías y pulperías en una presentación de seis gatos por paquete.
7. **Picadillos:** Se realizan a base de vegetales harinosos o no harinosos, como plátano verde, papa, chicasquil, hojas de zorrillo, papaya verde, chayote, arracache, entre otros, y se comen por lo general con tortillas suaves de maíz.
8. **Tosteles:** Hace referencia a variedad de productos dulces de repostería y panadería.

**N. Guía para la persona facilitadora**

# **Guía para la persona facilitadora**

**Curso:**

**“Meriendas saludables en mi comunidad”**

**Programa Envejeciendo Activamente en mi  
Comunidad de la Asociación Gerontológica  
Costarricense**



UNIVERSIDAD DE  
COSTA RICA

**ENu**

Escuela de  
Nutrición



## **Créditos**

### **Elaborado por**

Cindy Montes Meza

Este documento se encuentra dentro del marco del Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario (PREANU) y es producto del Trabajo Final de Graduación denominado: “Estrategia educativa para el fomento de meriendas saludables en personas mayores participantes en el Programa Envejeciendo Activamente en mi Comunidad de la Asociación Gerontológica Costarricense, 2021”, desarrollado por la Bach. Cindy Montes Meza como requisito parcial para obtener la Licenciatura en Nutrición en la Universidad de Costa Rica. Septiembre 2021.

**Tabla de contenido:**

<b>I. Introducción</b>	3
<b>II. Contenidos del curso</b>	5
<b>III. Metodología para el desarrollo del curso</b>	6
<b>VI. Programaciones didácticas</b>	6
<b>VII. Recomendaciones generales</b>	20
<b>VIII. Anexos</b>	21

## **I. Introducción**

El presente documento es una guía dirigida a las personas facilitadoras del curso “Meriendas saludables en mi comunidad” dentro del Programa Envejeciendo Activamente en mi Comunidad (PEAC) de la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO), mismo que forma parte de una estrategia educativa desarrollada para todas las personas mayores que pertenecen al PEAC, la cual tiene como objetivo general relacionar la importancia de consumir meriendas nutritivas con la salud en la etapa de la vejez.

Como parte de los objetivos específicos de la estrategia están el conocer qué es una merienda, su importancia y beneficios en la etapa de la vejez; identificar meriendas económicas, sencillas y nutritivas que contribuyan a un envejecimiento saludable; comprender aspectos generales de la organización de la merienda grupal; reflexionar sobre la responsabilidad individual y grupal con respecto a la merienda realizada en el grupo; reconocer la importancia de la socialización durante la merienda grupal y fortalecer las técnicas de manipulación higiénica de las meriendas en el grupo.

Para el alcance de los objetivos anteriormente mencionados, se propone un conjunto de mensajes y actividades que más adelante se presentan con mayor detalle. Como se sabe, las meriendas son parte de las reuniones semanales y son de importancia para las personas mayores debido a que les permite socializar; sin embargo, muchas veces se observa que no siempre a este tiempo de comida se le da la relevancia necesaria, especialmente en la cantidad y calidad de los alimentos ofrecidos, por lo tanto, esto podría afectar la salud de las personas.

Es importante señalar la alta prevalencia en la población adulta mayor de enfermedades crónicas no transmisibles, tales como diabetes, hipertensión arterial, dislipidemia mixta y otras complicaciones; y es por tal razón que es relevante poner atención a la composición de las meriendas ofrecidas a los grupos de personas mayores que forman parte del PEAC. Lo anterior no solo desde la contribución a los requerimientos nutricionales, sino también en relación con la oportunidad de reeducarse en cuanto a la elección de alimentos variados.

Debido a lo mencionado anteriormente, es de importancia cuidar este espacio para contribuir a la salud de las personas mayores, propiciar nuevos conocimientos y aprendizajes e invitar a la autorreflexión y así generar una mirada más integral de las meriendas.

Es importante señalar que la presente estrategia educativa se fundamenta en los principios gerontológicos de la ONU (1991): independencia, participación, cuidados, autorrealización y dignidad. Las actividades que se contemplan se abordan con creatividad, horizontalidad, sinergia entre las personas involucradas, y buscan generar conocimiento, reflexión y motivar a las personas mayores en su autocuidado para poder tener un envejecimiento saludable y con calidad de vida.



## II. Contenidos del curso

- a. **Sesión 1:** Meriendas en la vejez
  - 1. Definición
  - 2. Importancia
  - 3. Beneficios en la salud
  
- b. **Sesión 2:** Meriendas económicas, sencillas y nutritivas
  - 1. Grupos de alimentos
  - 2. Beneficios por grupo de alimento
  - 3. Recetario
  
- c. **Sesión 3:** Organización de las meriendas en grupo
  - 1. Organización grupal de la merienda
  - 2. Presupuesto
  
- d. **Sesión 4:** Responsabilidad al comer la merienda
  - 1. Autocuidado
  - 2. Responsabilidad de la salud como grupo
  
- e. **Sesión 5:** Compartir en grupo la merienda
  - 1. Beneficios de pertenecer a un grupo
  - 2. Comer en compañía
  
- f. **Sesión 6:** Manipulación higiénica de las meriendas
  - 1. Importancia para la salud
  - 2. Ejemplos de buenas prácticas

### **III. Metodología para el desarrollo del curso**

El curso se compone de seis sesiones educativas con una duración aproximada de una hora. Para la ejecución de la estrategia educativa, se plantea que se realice en modalidad presencial, y se propone el uso de recursos virtuales de apoyo de fácil acceso y de conocimiento por parte de las personas mayores del PEAC.

Durante las sesiones se utilizará el folleto educativo “Meriendas saludables en mi comunidad”, el cual se encuentra dividido en seis temas. Cada semana se debe abordar un tema diferente. Cada uno de ellos se divide en cuatro secciones: aprendiendo, reflexión, actividad y juego mental.

Para reforzar los conocimientos aprendidos en cada sesión y dar continuidad y seguimiento a las acciones educativas, se propone recurrir al uso de nuevas tecnologías de información y comunicación para la difusión de mensajes educativos en formato de vídeo e imágenes por medio de la aplicación de WhatsApp, de esta manera se enfatizan en aspectos claves del tema visto.

Los mensajes virtuales deben ser difundidos en los días posteriores a la reunión, contemplando que su envío sea solamente entre semana. Por tal razón, se propone difundir por semana cuatro mensajes distribuidos de la siguiente manera: un vídeo y tres imágenes asociadas con el tema abordado.

### **VI. Programaciones didácticas**

A continuación se describe el abordaje didáctico de cada una de las sesiones planteadas.

## Sesión 1: Meriendas en la vejez

**Objetivo de aprendizaje:** Conocer qué es la merienda, su importancia y beneficios en la etapa de la vejez.

Etapa	Fase	Mensaje	Técnica	Material	Tiempo
Durante	Apertura	<p>Se da el saludo y bienvenida al curso. Se entrega la lista de asistencia. Se indica el objetivo principal del curso el cual es:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Relacionar la importancia de consumir meriendas nutritivas con la salud en la etapa de la vejez.</li></ul> <p>Se hace entrega del folleto y se explica su uso:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Se encuentra dividido en seis temáticas.</li><li>● Cada semana se aprenderá un tema distinto.</li><li>● Indicar que se debe colocar el nombre en la parte blanca de la contraportada para diferenciarlos.</li><li>● Aclarar que el folleto es propiedad de las personas mayores.</li></ul> <p>Se hace lectura de las páginas introductorias del folleto:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Preguntar si alguna persona mayor quiere colaborar con la lectura.</li><li>● Leer tabla de contenido, presentación, ¿de qué trata el curso?, propósito del folleto, algunas aclaraciones y objetivos.</li><li>● Preguntar si alguna persona tiene dudas o comentarios.</li><li>● Indicar que se trabajará con un objetivo por semana.</li></ul> <p>Se aclara que el curso tendrá un complemento virtual:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Se enviarán mensajes por el grupo de WhatsApp en relación al tema visto en los días posteriores a la reunión.</li><li>● Los mensajes virtuales son para reforzar los conocimientos vistos en la sesión.</li><li>● Si alguna persona no tuviera WhatsApp, de igual manera durante las sesiones presenciales se contarán con todas las herramientas necesarias para aprender.</li></ul> <p>Se señala el objetivo del día:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Conocer lo que es la merienda, su importancia y beneficios en la etapa de la vejez.</li></ul>	Diálogo	Folleto educativo Listas de asistencia	15 min

Etapa	Fase	Mensaje	Técnica	Material	Tiempo
Durante	Exploración del tema	Se lee la pregunta de la página 9: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo una merienda puede contribuir a disfrutar de un envejecimiento saludable?</li> <li>• Dar unos minutos de reflexión y discutir las respuestas como grupo.</li> <li>• Señalar que la pregunta se volverá a retomar al finalizar el curso, para comparar los conocimientos iniciales con los finales.</li> </ul>	Diálogo Pregunta introductoria	Folleto educativo	5 min
	Información nueva	Se realiza la lectura de la página 10 a la página 12: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer énfasis en los dos casos principales que ocurren: omisión de la merienda o el consumir muchos alimentos, especialmente harinosos, en este tiempo.</li> <li>• Reforzar la importancia de consumir la merienda aunque se encuentre solo o sola.</li> <li>• Indicar que no se debe sustituir un tiempo de comida fuerte (desayuno, almuerzo, cena) por una merienda.</li> <li>• Hacer énfasis en la importancia del consumo de líquidos, especialmente agua.</li> </ul>	Diálogo	Folleto educativo	15 min
	Reflexión	Se realiza la lectura de la página 13: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leer primero las preguntas individuales y dar un tiempo para que las personas puedan pensar, reflexionar y escribir sus respuestas.</li> <li>• Preguntar si alguna persona quisiera compartir su reflexión.</li> <li>• Realizar la pregunta grupal y discutir como grupo por unos minutos.</li> </ul>	Diálogo Reflexión individual Discusión grupal	Folleto educativo	15 min
	Actividad	Se aprovecha la discusión grupal para indicar que se realizará una actividad para seguir conversando del tema: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leer y explicar la actividad “En Grupo” de la página 14.</li> <li>• Entregar el papelógrafo o el pliegue de papel periódico a los grupos.</li> <li>• Entregar <i>pilots</i> para que puedan escribir las ideas en el papel sobre cómo mejorar las meriendas.</li> <li>• Dar unos 10 minutos y posteriormente que cada grupo comparta sus ideas.</li> <li>• Realizar una reflexión según las ideas brindadas por los grupos.</li> </ul>	Diálogo Papelógrafo Lluvia de ideas Exposición grupal	Folleto educativo Pliegues de papel periódico Pilots	15 min
	Meta	Para la meta: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer énfasis en que las propuestas y los cambios pueden ser realizados poco a poco.</li> <li>• Indicar que es importante realizar la actividad “Individual” de la página 14.</li> <li>• Señalar que en la página 15 hay un crucigrama relacionado con el tema, el cual es importante de realizar.</li> </ul>	Reflexión y meta individual  Juego mental: crucigrama	Folleto educativo	5 min

<b>Etapa</b>	<b>Fase</b>	<b>Mensaje</b>	<b>Técnica</b>	<b>Material</b>	<b>Tiempo</b>
Durante	Cierre	<p>Agradecimiento y despedida:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recordar que se enviarán los mensajes por el grupo de WhatsApp.</li> </ul>	Diálogo	-	2 min
Después	Difusión de mensajes virtuales	<p>Enviar un mensaje por día posterior a la reunión (tomar en cuenta que solo se debe enviar entre semana).</p> <p>Acompañar el mensaje con el siguiente texto o similar: “Buenos días, este es el mensaje del día para recordar lo que vimos en la sesión de esta semana”.</p>	Mensajes por WhatsApp	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Video 1</li> <li>2. Imagen 1</li> <li>3. Imagen 2</li> <li>4. Imagen 3</li> </ol>	-

## Sesión 2: Meriendas económicas, sencillas y nutritivas

**Objetivo de aprendizaje:** Identificar meriendas económicas, sencillas y nutritivas que contribuyan a un envejecimiento saludable.

Etapa	Fase	Mensaje	Técnica	Material	Tiempo
Durante	Apertura	Se da el saludo y bienvenida al curso. Se entrega la lista de asistencia. Se pregunta si lograron ver los mensajes de WhatsApp y su opinión. Se indica el objetivo del día: <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar meriendas económicas, sencillas y nutritivas que contribuyan a un envejecimiento saludable.</li> </ul>	Diálogo	Listas de asistencia	7 min
	Exploración del tema	Antes de iniciar: <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué alimentos creen ustedes que se puedan incluir como merienda y qué beneficios tienen para la salud?</li> <li>Dar unos minutos de reflexión y discutir las respuestas como grupo.</li> </ul>	Diálogo. Pregunta introductoria	-	5 min
	Información nueva	Se realiza la lectura de la página 17 a la página 19: <ul style="list-style-type: none"> <li>Hacer énfasis en los nutrientes que tiene cada grupo de alimentos.</li> <li>Al finalizar de ver cada grupo de alimentos, ir a la página 58 para ver ejemplos de algunas recetas.</li> <li>Al leer las recetas recordar cuales son los nutrientes presentes en los ingredientes.</li> </ul>	Diálogo	Folleto educativo	15 min
	Reflexión	Se realiza la lectura de la página 20: <ul style="list-style-type: none"> <li>Leer primero la pregunta individual y dar un tiempo para que las personas puedan pensar, reflexionar y escribir su respuesta.</li> <li>Preguntar si alguna persona quisiera compartir su reflexión.</li> <li>Realizar la pregunta grupal y discutir como grupo por unos minutos.</li> </ul>	Diálogo Reflexión individual Discusión grupal	Folleto educativo	15 min
	Actividad	Se aprovecha la discusión grupal para indicar que se realizará una actividad para seguir conversando del tema: <ul style="list-style-type: none"> <li>Leer y explicar la actividad “En Grupo” de la página 21.</li> <li>Entregar las imágenes de los alimentos que se incluyen en el anexo A.</li> <li>Entregar lapiceros y hojas blancas para que puedan escribir los beneficios y las recetas en el papel.</li> <li>Dar unos 10 minutos y posteriormente que cada grupo comparta sus ideas.</li> <li>Realizar una reflexión según las ideas brindadas por los grupos.</li> </ul>	Diálogo Beneficio y opción de merienda con imágenes de alimentos. Exposición grupal	Folleto educativo Imágenes de alimentos (anexo A). Lapiceros Hojas blancas	15 min

<b>Etapa</b>	<b>Fase</b>	<b>Mensaje</b>	<b>Técnica</b>	<b>Material</b>	<b>Tiempo</b>
Durante	Meta	Para la meta: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Indicar que es importante realizar la actividad “Individual” de la página 21.</li> <li>● Señalar que en la página 22 hay una sopa de letras relacionada con el tema, el cual es importante de realizar.</li> </ul>	Reflexión y meta individual  Juego mental: sopa de letras	Folleto educativo	5 min
	Cierre	Agradecimiento y despedida: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Recordar que se enviarán los mensajes por el grupo de WhatsApp.</li> </ul>	Diálogo	-	2 min
Después	Difusión de mensajes virtuales	Enviar un mensaje por día posterior a la reunión (tomar en cuenta que solo se debe enviar entre semana)  Acompañar el mensaje con el siguiente texto o similar: “Buenos días, este es el mensaje del día para recordar lo que vimos en la sesión de esta semana”	Mensajes por WhatsApp	1. Video 2 2. Imagen 4 3. Imagen 5 4. Imagen 6	-

### Sesión 3: Organización de las meriendas en grupo

**Objetivo de aprendizaje:** Comprender aspectos generales de la organización de la merienda grupal.

Etapa	Fase	Mensaje	Técnica	Material	Tiempo
Durante	Apertura	Se da el saludo y bienvenida al curso. Se entrega la lista de asistencia. Se pregunta si lograron ver los mensajes de WhatsApp y su opinión. Se indica el objetivo del día: <ul style="list-style-type: none"> <li>Comprender aspectos generales de la organización de la merienda grupal.</li> </ul>	Diálogo	Listas de asistencia	7 min
	Exploración del tema	Antes de iniciar: <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Para qué creen ustedes que es importante la organización a la hora de hacer la merienda?</li> <li>Dar unos minutos de reflexión y discutir las respuestas como grupo.</li> </ul>	Diálogo. Pregunta introductoria	-	5 min
	Información nueva	Se realiza la lectura de la página 23 a la página 25: <ul style="list-style-type: none"> <li>Fortalecer la idea del trabajo en equipo al momento de organizar la merienda.</li> <li>Hacer énfasis en las recomendaciones para mejorar la organización de la merienda.</li> <li>Reforzar la importancia de tener un presupuesto organizado.</li> </ul>	Diálogo	Folleto educativo	15 min
	Reflexión	Realizar la lectura de la página 26: <ul style="list-style-type: none"> <li>Leer primero las preguntas individuales y dar un tiempo para que las personas puedan pensar, reflexionar y escribir su respuesta.</li> <li>Preguntar si alguna persona quisiera compartir su reflexión.</li> <li>Realizar la pregunta grupal y discutir como grupo por unos minutos.</li> </ul>	Diálogo Reflexión individual Discusión grupal	Folleto educativo	15 min
	Actividad	Se aprovecha la discusión grupal para indicar que se realizará una actividad para seguir conversando del tema: <ul style="list-style-type: none"> <li>Leer y explicar la actividad “En Grupo” de la página 27.</li> <li>Entregar los pliegues de papel periódico a los grupos.</li> <li>Entregar lapiceros, lápices de color, pilots, hojas blancas y de color, goma y tijeras para que las personas puedan hacer el dibujo.</li> <li>Dar unos 10 minutos y posteriormente que cada grupo comparta su dibujo.</li> <li>Realizar una reflexión según los dibujos hechos por los grupos.</li> </ul>	Diálogo Dibujo de la estrategia Exposición grupal	Folleto educativo Pliegue de papel periódico Pilots Lápices de color Hojas de color Goma Tijeras	15 min



<b>Etapa</b>	<b>Fase</b>	<b>Mensaje</b>	<b>Técnica</b>	<b>Material</b>	<b>Tiempo</b>
Durante	Meta	Para la meta: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Indicar que es importante realizar la actividad “Individual” de la página 27.</li> <li>● Señalar que en la página 28 hay una sopa de letras relacionada con el tema, el cual es importante de realizar.</li> </ul>	Reflexión y meta individual  Juego mental: sopa de letras	Folleto educativo	5 min
	Cierre	Agradecimiento y despedida: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Recordar que se enviarán los mensajes por el grupo de WhatsApp.</li> </ul>	Diálogo	-	2 min
Después	Difusión de mensajes virtuales	Enviar un mensaje por día posterior a la reunión (tomar en cuenta que solo se debe enviar entre semana).  Acompañar el mensaje con el siguiente texto o similar: “Buenos días, este es el mensaje del día para recordar lo que vimos en la sesión de esta semana”.	Mensajes por WhatsApp	1. Video 3 2. Imagen 7 3. Imagen 8 4. Imagen 9	-

#### Sesión 4: Responsabilidad al comer la merienda

**Objetivo de aprendizaje:** Reflexionar sobre la responsabilidad individual y grupal con respecto a la merienda realizada en el grupo.

Etapa	Fase	Mensaje	Técnica	Material	Tiempo
Durante	Apertura	Se da el saludo y bienvenida al curso. Se entrega la lista de asistencia. Se pregunta si lograron ver los mensajes de WhatsApp y su opinión. Se indica el objetivo del día: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Reflexionar sobre la responsabilidad individual y grupal con respecto a la merienda realizada en el grupo.</li> </ul>	Diálogo	Listas de asistencia	7 min
	Exploración del tema	Antes de iniciar: <ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Han escuchado o alguna persona sabe qué es el autocuidado?</li> <li>● Dar unos minutos de reflexión y discutir las respuestas como grupo.</li> </ul>	Diálogo. Pregunta introductoria	-	5 min
	Información nueva	Se realiza la lectura de la página 29 a la página 31: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Hacer énfasis en la importancia del autocuidado estando solos o en compañía.</li> <li>● Reforzar que el autocuidado también incluye participar de actividades sociales.</li> <li>● Destacar la importancia de las recomendaciones para velar por el autocuidado.</li> <li>● Fortalecer la idea del compromiso grupal para practicar el autocuidado.</li> </ul>	Diálogo	Folleto educativo	15 min
	Reflexión	Realizar la lectura de la página 32: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Leer primero la pregunta individual y se da un tiempo para que las personas puedan pensar, reflexionar y escribir su respuesta.</li> <li>● Preguntar si alguna persona quisiera compartir su reflexión.</li> <li>● Realizar la pregunta grupal y discutir como grupo por unos minutos.</li> </ul>	Diálogo Reflexión individual Discusión grupal	Folleto educativo	15 min
	Actividad	Se aprovecha la discusión grupal para indicar que se realizará una actividad para seguir conversando del tema: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Leer y explicar la actividad “En Grupo” de la página 33.</li> <li>● Entregar las frases de autocuidado a cada grupo para generar la discusión, las cuales se encuentran en el anexo B.</li> <li>● Dar unos 10 minutos y posteriormente que cada grupo comparta lo conversado.</li> <li>● Realizar una reflexión según lo expuesto por los grupos.</li> </ul>	Diálogo Frases acciones de autocuidado Exposición grupal	Folleto educativo Frases de autocuidado (anexo B)	15 min

<b>Etapa</b>	<b>Fase</b>	<b>Mensaje</b>	<b>Técnica</b>	<b>Material</b>	<b>Tiempo</b>
Durante	Meta	Para la meta: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Indicar que es importante realizar la actividad “Individual” de la página 33.</li> <li>● Señalar que en la página 34 hay un asocie relacionado con el tema, el cual es importante de realizar.</li> </ul>	Reflexión y meta individual  Juego mental: asocie	Folleto educativo	5 min
	Cierre	Agradecimiento y despedida: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Recordar que se enviarán los mensajes por el grupo de WhatsApp.</li> </ul>	Diálogo	-	2 min
Después	Difusión de mensajes virtuales	Enviar un mensaje por día posterior a la reunión (tomar en cuenta que solo se debe enviar entre semana)  Acompañar el mensaje con el siguiente texto o similar: “Buenos días, este es el mensaje del día para recordar lo que vimos en la sesión de esta semana”	Mensajes por WhatsApp	1. Video 4 2. Imagen 10 3. Imagen 11 4. Imagen 12	-

**Sesión 5:** Compartir en grupo la merienda

**Objetivo de aprendizaje:** Reconocer la importancia de la socialización durante la merienda grupal.

Etapa	Fase	Mensaje	Técnica	Material	Tiempo
Durante	Apertura	Se da el saludo y bienvenida al curso. Se entrega la lista de asistencia. Preguntar si lograron ver los mensajes de WhatsApp y su opinión. Se indica el objetivo del día: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Reconocer la importancia de compartir una merienda en grupo.</li> </ul>	Diálogo	Listas de asistencia	7 min
	Exploración del tema	Antes de iniciar: <ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Creen ustedes que hay relación entre la salud y el hecho de compartir una merienda en grupo?</li> <li>● ¿Por qué?</li> <li>● Dar unos minutos de reflexión y discutir las respuestas como grupo.</li> </ul>	Diálogo. Pregunta introductoria	-	5 min
	Información nueva	Se realiza la lectura de la página 35 a la página 36: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Hacer énfasis en la importancia de las relaciones sociales en la vejez.</li> <li>● Reforzar la idea de que los alimentos tienen una carga amplia de significados.</li> <li>● Indicar los cambios en los patrones de alimentación al compartir una comida en grupo, haciendo énfasis en recordar la práctica del autocuidado.</li> </ul>	Diálogo	Folleto educativo	15 min
	Reflexión	Se realiza la lectura de la página 37: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Leer primero las preguntas individuales y dar un tiempo para que las personas puedan pensar, reflexionar y escribir su respuesta.</li> <li>● Preguntar si alguna persona quisiera compartir su reflexión.</li> <li>● Realizar la pregunta grupal y discutir como grupo por unos minutos.</li> </ul>	Diálogo Reflexión individual Discusión grupal	Folleto educativo	15 min

<b>Etapa</b>	<b>Fase</b>	<b>Mensaje</b>	<b>Técnica</b>	<b>Material</b>	<b>Tiempo</b>
Durante	Actividad	<p>Se aprovecha la discusión grupal para indicar que se realizará una actividad para seguir conversando del tema:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Leer y explicar la actividad “En Grupo” de la página 38.</li> <li>● Entregar hojas blancas, hojas de color, lápices de color, pilots, tijeras, goma, cinta para que las personas puedan elaborar las frases y/o dibujos.</li> <li>● Entregar la cartulina para que todas las personas puedan pegar sus frases y dibujos.</li> <li>● Dar unos 15 minutos y posteriormente que cada grupo comparta lo conversado.</li> <li>● Realizar una reflexión del mural elaborado por todas las personas.</li> </ul>	<p>Diálogo Mural en conjunto Exposición grupal</p>	<p>Folleto educativo Cartulina Hojas de color Lápices de color Tijeras Goma Cinta Pilots</p>	15 min
	Meta	<p>Para la meta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Indicar que es importante realizar la actividad “Individual” de la página 38.</li> <li>● Señalar que en la página 39 hay un dibujo relacionado con el tema, el cual es importante de realizar.</li> </ul>	<p>Reflexión y meta individual  Juego mental: dibujar y colorear</p>	Folleto educativo	5 min
	Cierre	<p>Agradecimiento y despedida:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Recordar que se enviarán los mensajes por el grupo de WhatsApp.</li> </ul>	Diálogo	-	2 min
Después	Difusión de mensajes virtuales	<p>Enviar un mensaje por día posterior a la reunión (tomar en cuenta que solo se debe enviar entre semana)</p> <p>Acompañar el mensaje con el siguiente texto o similar: “Buenos días, este es el mensaje del día para recordar lo que vimos en la sesión de esta semana”.</p>	Mensajes por WhatsApp	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Video 5</li> <li>2. Imagen 13</li> <li>3. Imagen 14</li> <li>4. Imagen 15</li> </ol>	-

## Sesión 6: Manipulación higiénica de las meriendas

**Objetivo de aprendizaje:** Fortalecer las técnicas de manipulación higiénica de las meriendas en el grupo.

Etapa	Fase	Mensaje	Técnica	Material	Tiempo
Durante	Apertura	Se da el saludo y bienvenida al curso. Se entrega la lista de asistencia. Se pregunta si lograron ver los mensajes de WhatsApp y su opinión. Se indica el objetivo del día: <ul style="list-style-type: none"> <li>Fortalecer las técnicas de manipulación higiénica de las meriendas en el grupo.</li> </ul>	Diálogo	Lista de asistencia	7 min
	Exploración del tema	Antes de iniciar: <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cuál será la relación entre la manipulación de los alimentos y la salud?</li> <li>Dar unos minutos de reflexión y discutir las respuestas como grupo.</li> </ul>	Diálogo. Pregunta introductoria	-	5 min
	Información nueva	Se realiza la lectura de la página 40 a la página 42: <ul style="list-style-type: none"> <li>Hacer énfasis en la importancia de la higiene para evitar una enfermedad alimentaria.</li> <li>Reforzar las recomendaciones de buenas prácticas.</li> <li>Fortalecer la idea de que todas las personas del grupo deben lavarse las manos y colaborar con la limpieza.</li> </ul>	Diálogo	Folleto educativo	15 min
	Reflexión	Realizar la lectura de la página 43: <ul style="list-style-type: none"> <li>Leer primero la pregunta individual y se da un tiempo para que las personas puedan pensar, reflexionar y escribir su respuesta.</li> <li>Preguntar si alguna persona quisiera compartir su reflexión.</li> <li>Realizar la pregunta grupal y discutir como grupo por unos minutos.</li> </ul>	Diálogo Reflexión individual Discusión grupal	Folleto educativo	15 min
	Actividad	Se provecha la discusión grupal para indicar que se realizará una actividad para seguir conversando del tema: <ul style="list-style-type: none"> <li>Leer y explicar la actividad “En Grupo” de la página 44.</li> <li>Entregar las recomendaciones de buenas prácticas a la persona seleccionada por grupo. Estas recomendaciones se incluyen en el anexo C.</li> <li>Cuando todos los grupos han adivinado, realizar una reflexión de la actividad.</li> </ul>	Diálogo Ademanos y gestos de buenas prácticas de manipulación de los alimentos	Folleto educativo Papel con las recomendaciones de buenas prácticas (anexo C)	15 min

<b>Etapa</b>	<b>Fase</b>	<b>Mensaje</b>	<b>Técnica</b>	<b>Material</b>	<b>Tiempo</b>
Durante	Meta	Para la meta: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Indicar que es importante realizar la actividad “Individual” de la página 44.</li> <li>● Señalar que en la página 45 hay un crucigrama relacionado con el tema, el cual es importante de realizar.</li> </ul>	Reflexión y meta individual  Juego mental: crucigrama	Folleto educativo	5 min
	Cierre	Agradecimiento y despedida: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Retomar la pregunta realizada en la primera sesión “¿Cómo una merienda puede contribuir a disfrutar de un envejecimiento saludable?”</li> <li>● Realizar una reflexión final.</li> <li>● Recordar que se enviarán los mensajes por el grupo de WhatsApp.</li> <li>● Agradecer por la participación durante las seis semanas.</li> </ul>	Diálogo	-	30 min
Después	Difusión de mensajes virtuales	Enviar un mensaje por día posterior a la reunión (tomar en cuenta que solo se debe enviar entre semana).  Acompañar el mensaje con el siguiente texto o similar: “Buenos días, este es el mensaje del día para recordar lo que vimos en la sesión de esta semana”	Mensajes por WhatsApp	1. Video 6 2. Imagen 16 3. Imagen 17 4. Imagen 18	-

## **VII. Recomendaciones generales**

1. Antes de facilitar las sesiones educativas, es importante realizar una lectura completa del folleto educativo para las personas mayores. Esto con el fin de conocer el proceso del curso como un todo y evitar adelantar temas o contenidos, así como preparar con antelación los materiales que se ocuparan para cada sesión.
2. Si durante las sesiones las personas mayores tienen dudas sobre sus condiciones propias de salud, es importante recomendar que es preferible consultar con un profesional en Medicina o en Nutrición.
3. Si en el grupo, no todas las personas mayores utilizan celulares inteligentes o WhatsApp, por lo tanto, no pueden recibir los mensajes virtuales, se les debe indicar que en el folleto educativo se encuentra toda la información y que los recursos virtuales son solo complementarios.
4. En el caso de las personas mayores que no pueden ver los mensajes virtuales, antes de iniciar la sesión del día, se les puede mostrar el video y las imágenes y realizar una reflexión corta.
5. El día anterior o el mismo día de la sesión, se les puede enviar al grupo de WhatsApp un recordatorio para que todas las personas mayores lleven su folleto educativo a las sesiones.



VIII. Anexos

Anexo A. Imágenes para la actividad lúdica de la sesión 2

**YOGURT**



**LECHE**



**GELATINA**

**GALLETA CLUB**



**ZANAHORIA**

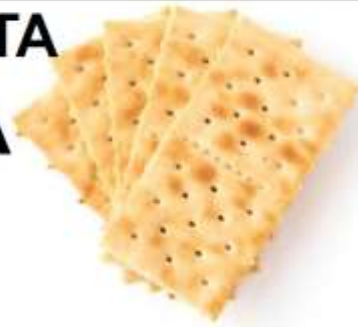


**GRANOLA**



**BAGUETTE**

**GALLETA  
SODA**



**GUAYABA**



**PAN  
BOLLITO**

**QUESO  
TURRIALBA**



**JAMÓN DE  
PAVO**



**ATÚN**



**FRIJOLES MOLIDOS  
O MAJADOS**



**TOMATE**



**LECHUGA**



**PEPINO**



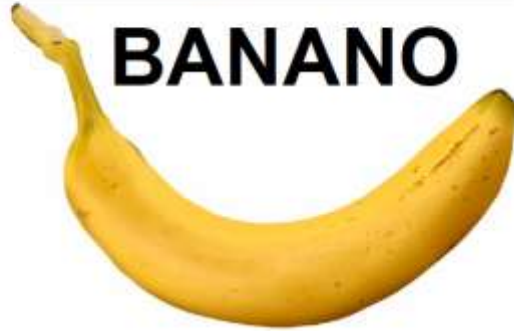
**TORTILLA DE TRIGO**



**TORTILLA DE MAÍZ**



**BANANO**



**PAPAYA**



**MANZANA**



**PLÁTANO MADURO**

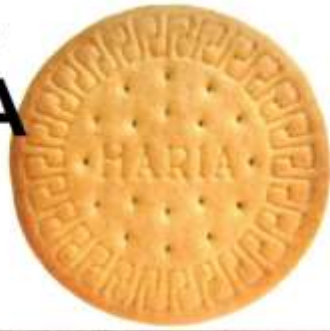


**HUEVO**





**GALLETA  
MARÍA**



**QUEQUE  
SECO**



**EMPANADITAS**



**TAMAL DE  
ELOTE**

## **Anexo B. Frases de autocuidado para la actividad lúdica de la sesión 4**

### **Frases:**

1. Hoy en el grupo había una actividad para celebrar los cumpleaños. Llevaron un pastel grande y además unos bocadillos dulces y salados. Me comí un bocadillo y probé un pedacito del pastel, el resto me lo llevé para la casa porque me sentía muy llena. **(AUTOCUIDADO)**
2. Padezco diabetes, pero en el grupo siempre llevan cositas dulces, todo me encanta y todo siempre me lo como, sea mucho o poco. **(PRÁCTICA QUE SE DEBE MEJORAR)**
3. Mi meta de esta semana es lograr bajar la cantidad de azúcar que le pongo al café **(AUTOCUIDADO)**
4. La próxima semana vamos a encargar tortillas con queso, para que nadie se preocupe por traer algo. Con la tortilla nos alcanza para comer la merienda. **(AUTOCUIDADO)**
5. Siempre me como un pan con queso en las tardes, voy a intentar agregarle tomate y zanahoria para comer un poquito más de vegetales. **(AUTOCUIDADO)**
6. Hoy tenía muchas ganas de comer en el grupo, pero no quiero pecar, entonces me alejé cuando llegó el momento de la merienda. **(PRÁCTICA QUE SE DEBE MEJORAR)**

## **Anexo C. Recomendaciones de buenas prácticas para la actividad lúdica de la sesión 6**

### **Buenas prácticas:**

1. Voy a lavar los platos y vasos que vamos a usar para colocar los alimentos.
2. Tengo una herida en la mano, no puedo manipular alimentos.
3. Tengo diarrea y no puedo manipular alimentos.
4. Voy a lavarme las manos para preparar la comida.
5. Voy a cortar y limpiar mis uñas.
6. Voy a quitarme mis anillos y pulseras para cocinar.
7. Voy a utilizar un delantal limpio para cocinar.
8. Voy a cubrir y amarrar mi cabello.
9. No voy a toser sobre los alimentos.
10. No voy a estornudar sobre los alimentos.

**O. Folleto educativo “Meriendas saludables en mi comunidad”**

# MERIENDAS SALUDABLES EN MI COMUNIDAD



UNIVERSIDAD DE  
COSTA RICA

ENu

Escuela de  
Nutrición





# Créditos

Elaborado por  
Cindy Montes Meza

Diseñado por  
Cindy Montes Meza

## Ilustraciones

Fuente: <https://www.canva.com/>  
Tipo de Licencia: Royalty Free

Este documento se encuentra dentro del marco del Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario (PREANU) y es producto del Trabajo Final de Graduación denominado: *'Estrategia educativa para el fomento de meriendas saludables en personas mayores participantes en el Programa Envejeciendo Activamente en mi Comunidad de la Asociación Gerontológica Costarricense, 2021'*, desarrollado por la Bach. Cindy Montes Meza como requisito parcial para obtener la Licenciatura en Nutrición en la Universidad de Costa Rica. Septiembre 2021.

# Tabla de contenido

Presentación	4
¿De qué trata este curso?	5
Propósito del folleto	6
Algunas aclaraciones	7
Objetivos	8
Antes de iniciar	9
Tema 1 Meriendas en la vejez	10
Tema 2 Meriendas económicas, sencillas y nutritivas	17
Tema 3 Organización de las meriendas	23
Tema 4 Responsabilidad al comer la merienda	29
Tema 5 Compartir en grupo la merienda	35
Tema 6 Manipulación higiénica de las meriendas	40
Mis anotaciones	47
Bibliografía	50
Respuestas Juegos mentales	53
Recetario	58

# Presentación

La alimentación tiene un papel muy importante como pilar de la salud y calidad de vida para un envejecimiento saludable.

El presente folleto tiene como objetivo orientar a las personas mayores que forman parte del Programa Envejeciendo Activamente en mi Comunidad, cuyo tema central son las meriendas que se realizan en el contexto de reuniones grupales. Lo anterior con el fin de que sean más nutritivas, deliciosas y económicas.

Un estilo de vida saludable incluye diversas acciones de cuidado que deben realizarse a diario, y en diferentes momentos, entre ellos la alimentación. Por tanto, cuidar de la merienda contribuye a una vejez saludable.

# ¿De qué trata este curso?

Este curso consta de seis temáticas relacionadas con las meriendas realizadas en los grupos en comunidad.

En las próximas seis semanas, se abordará un tema distinto por semana para reflexionar, comprender y aprender más acerca de las meriendas en la vida cotidiana.

En compañía de la persona facilitadora de este curso, usted podrá aprender más acerca de la merienda, y cómo realizar ajustes para que este tiempo de comida favorezca una alimentación saludable, y que cuando se disfruta en grupo, se contribuye también a una buena alimentación.

Por tal razón, es importante mantener una actitud positiva en relación con las recomendaciones que se proponen en este documento, las cuales son de beneficio individual y grupal.

# Propósito del folleto

Este folleto tiene como propósito orientar a las personas mayores que forman parte del Programa Envejeciendo Activamente en mi Comunidad, en relación con las meriendas grupales para que sean más nutritivas, deliciosas y económicas, un tema relevante para disfrutar de salud en la etapa de la vejez.

Se espera que con este material y demás recursos complementarios, las personas mayores que participan de los grupos en comunidad, puedan contar con el conocimiento y las herramientas necesarias para promover meriendas más saludables que contribuyan a un envejecimiento con bienestar.

Finalmente, el presente folleto es una guía práctica y motivadora para acercarse al tema de las meriendas saludables en comunidad, y en caso que por sus necesidades particulares o situación de salud requiera mayor apoyo, es importante que recurra a la asesoría por parte de un <sup>6</sup> profesional en Nutrición.

# Algunas aclaraciones

Para poder disfrutar y aprovechar mucho más este folleto, a continuación se plantean algunas recomendaciones:

- El folleto es suyo, por lo tanto, puede leerlo las veces que considere necesarias, para comprender un tema o simplemente para repasarlo.
- El folleto incluye algunas preguntas y dinámicas, las cuales son importantes de realizar para aprender sobre el tema expuesto.
- En la página 47 se dispone de un espacio en blanco donde puede realizar anotaciones.
- Igualmente puede escribir en cualquier parte del folleto si así lo desea, recuerde que es suyo.

# Objetivos

Al finalizar este curso se espera que usted pueda:

1. Profundizar en el significado de una merienda, su importancia y beneficios. en la etapa de la vejez
2. Identificar meriendas económicas, sencillas y nutritivas que contribuyan a un envejecimiento saludable.
3. Comprender aspectos generales de la organización de la merienda grupal.
4. Reflexionar sobre la responsabilidad individual y grupal con respecto a la merienda realizada en el grupo.
5. Reconocer la importancia de compartir una merienda en grupo.
6. Fortalecer las técnicas de manipulación higiénica de las meriendas en el grupo.

# Antes de iniciar

A continuación se presenta un ejercicio inicial para introducir el tema.

Lea la siguiente pregunta y reflexione su respuesta. Puede anotar su opinión en el espacio en blanco.

¿Cómo una merienda puede contribuir a disfrutar de un envejecimiento saludable?

---

---

---

---

---

---

---

---

Al finalizar el curso, puede volver a leer la respuesta que escribió en este momento y comparar con los conocimientos que tiene al terminar todo el folleto.

¡Lo que sabe ahora puede ser diferente a lo que descubra al concluir el curso!



# Tema 1: Meriendas en la vejez

## Aprendiendo

La merienda es un tiempo de comida pequeño, que se suele realizar entre:

- Desayuno y almuerzo
- Almuerzo y cena
- Después de la cena



A veces a este tiempo no se le presta la atención suficiente y se puede llegar a descuidar. Por lo tanto, suelen presentarse dos casos comunes:

1. Omisión del tiempo de la merienda.
2. Consumo en exceso de productos harinosos o ricos en grasa en el tiempo de la merienda.

Ya sea que se encuentre solo o acompañado en su casa o compartiendo con las personas del grupo, es importante que realice las meriendas y haga una buena selección de los alimentos, con el fin de evitar problemas de salud.

Las meriendas brindan pequeñas dosis de energía y complementan los tiempos de comida fuertes, como el desayuno, el almuerzo y la cena; no los sustituye.

Aunque el tiempo de comida sea pequeño, se pueden escoger alimentos que aporten muchos nutrientes, vitaminas y minerales para dar vida, energía y salud.

La selección, el consumo y el disfrute de los alimentos influye en la salud tanto física como mental.

### ¿Qué beneficios puede dar una merienda?

1. Llegar con energía suficiente al siguiente tiempo de comida.
2. Mantener los niveles de azúcar estables.
3. Evitar descompensaciones por la toma de medicamentos.
4. Controlar el peso.
5. Contribuir con la salud de músculos y huesos.
6. Aumentar las defensas del cuerpo.
7. Prevenir el estreñimiento.

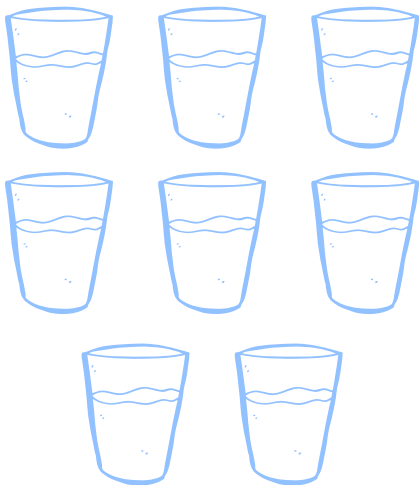
La hidratación durante este tiempo también es importante por las siguientes razones:

1. Facilita el proceso de la digestión de los alimentos.
2. Mejora la salud intestinal.
3. Regula la temperatura del cuerpo.
4. Hidrata y mantiene la piel saludable.
5. Previene infecciones urinarias.

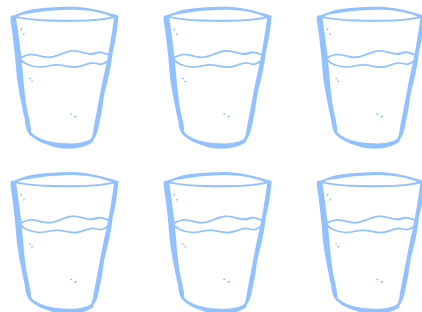
Algunas opciones de líquidos que se pueden tomar en el tiempo de la merienda son principalmente agua pura, y otras opciones como el café, té y bebidas naturales.

A continuación se muestran las recomendaciones generales para hombres y mujeres mayores:

Hombres  
2000 ml = 8 tazas



Mujeres  
1600 ml = 6 tazas



## Reflexión del Tema 1

### INDIVIDUAL

¿Cuántas meriendas realiza al día?

---

---

---

---

---

¿Cuánta cantidad de líquido toma al día?

---

---

---

---

---

### GRUPAL

¿Habían pensado en la importancia de las meriendas en la salud?

---

---

---

---

## Actividad

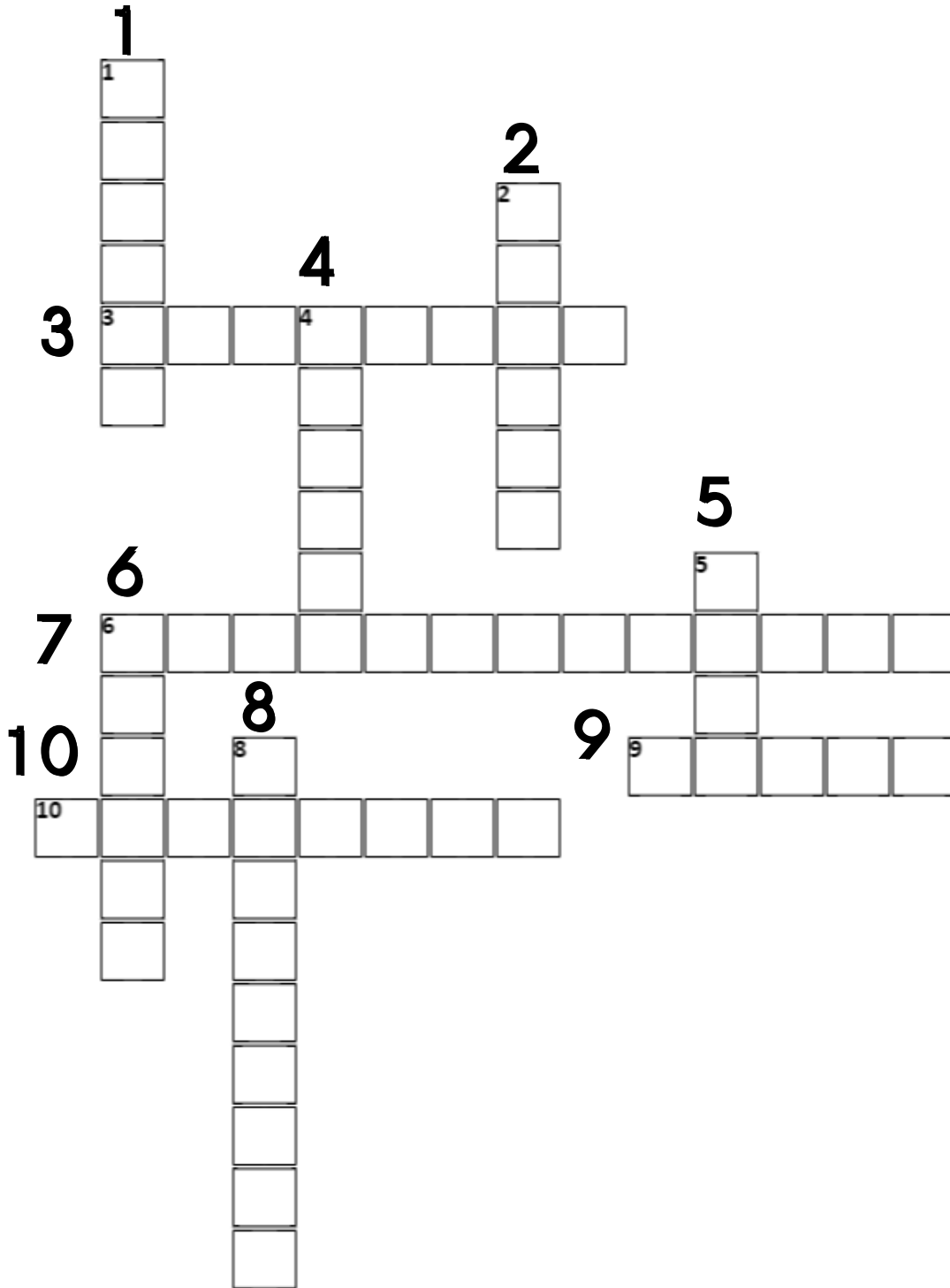
### En grupo

- Se van a dividir en dos o tres grupos.
- Cada uno debe conversar acerca de cómo se pueden mejorar las meriendas semanales del grupo.
- Van a escribir las ideas en un pliegue de papel periódico.
- Al final se van a compartir las ideas de todos los grupos.

### Individual

- Esto lo puede realizar en su hogar después del curso.
- En un papel escriba qué podría hacer para mejorar las meriendas, tanto las que realiza en el grupo como las que realiza en su casa u otro lugar.
- Mantener ese papel en un lugar visible para recordar sus propuestas.

# Juego mental: Crucigrama



## Juego mental: Crucigrama

### Horizontales

- 3 Es un tiempo de comida fuerte que se hace en la mañana :
- 7 Con el consumo de agua y otros líquidos previene el \_\_\_\_\_
- 9 Las meriendas aportan nutrientes que dan energía, vida y \_\_\_\_\_
- 10 Tiempo de comida pequeño que se puede realizar entre el desayuno y el almuerzo :

### Verticales

- 1 Las meriendas no pueden sustituir a un tiempo fuerte de \_\_\_\_\_
- 2 La selección, consumo y disfrute de los alimentos dan salud física y \_\_\_\_\_
- 4 Con la merienda se pueden mantener estables los niveles de \_\_\_\_\_
- 5 Es un tiempo de comida fuerte que se hace al finalizar la tarde o la noche :
- 6 Se puede descuidar la merienda cuando se omite o se come en \_\_\_\_\_
- 8 Con el consumo de agua y otros líquidos la piel se mantiene \_\_\_\_\_

# Tema 2: Meriendas económicas, sencillas y nutritivas

## Aprendiendo

La alimentación y la hidratación son pilares fundamentales y determinantes en la salud de las personas mayores.

Por tal razón, en la etapa de la vejez es importante consumir una variedad de alimentos nutritivos, pero esta elección debe hacerse según las preferencias alimentarias, las posibilidades económicas, facilidades de preparación y las condiciones de salud.

Debido a lo anterior, se presentan seguidamente, algunos grupos de alimentos que pueden ser incluidos como opciones de merienda junto con los beneficios que aportan a la salud. Además, en la página 58, se muestran recetas sencillas, nutritivas y económicas que pueden ser elaboradas para compartir en los grupos.

Recuerden: El conjunto de prácticas diarias y hábitos en la alimentación, es lo que tiene un impacto en la salud.



## Frutas y vegetales

Escoger frutas y vegetales que se encuentran en temporada debido a que son opciones más económicas.

También se pueden adquirir en la feria del agricultor o con productores locales.

Dentro de sus aportes nutricionales, destaca la fibra, que ayuda al sistema digestivo, además de muchas vitaminas y minerales que tienen un efecto protector ante enfermedades.



## Leche y derivados lácteos



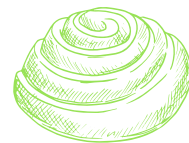
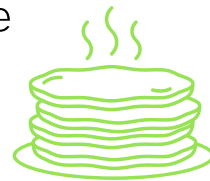
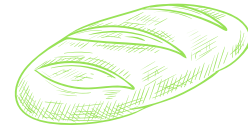
Este grupo aporta muchos nutrientes como proteínas, calcio y vitaminas que ayudan a proteger los huesos, prevenir fracturas y dar fuerza y movimiento a los músculos.

## Cereales o harinas

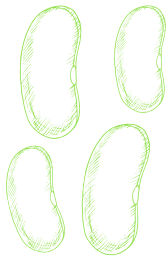
Estos alimentos aportan energía para poder realizar actividades diarias.

Si se tiene la posibilidad, se puede escoger cereales integrales, debido a que aportan mayor cantidad de fibra, vitaminas y minerales.

Este grupo debe consumirse con moderación para no sobrecargar el tiempo de la merienda con muchos alimentos harinosos.



## Carnes y leguminosas



Dentro de las leguminosas se pueden encontrar los frijoles, garbanzos y lentejas.



Cabe mencionar que dentro de las carnes, es común consumir como merienda huevo o atún.

Estos alimentos van a aportar principalmente proteína, vitaminas y minerales que ayudarán a no perder masa muscular, dando fuerza y energía a los músculos.

## Reflexión del Tema 2

### INDIVIDUAL

¿Qué preparaciones realiza usualmente como merienda?

---

---

---

---

### GRUPAL

¿Cómo son las meriendas realizadas en el grupo?

---

---

---

---

## Actividad

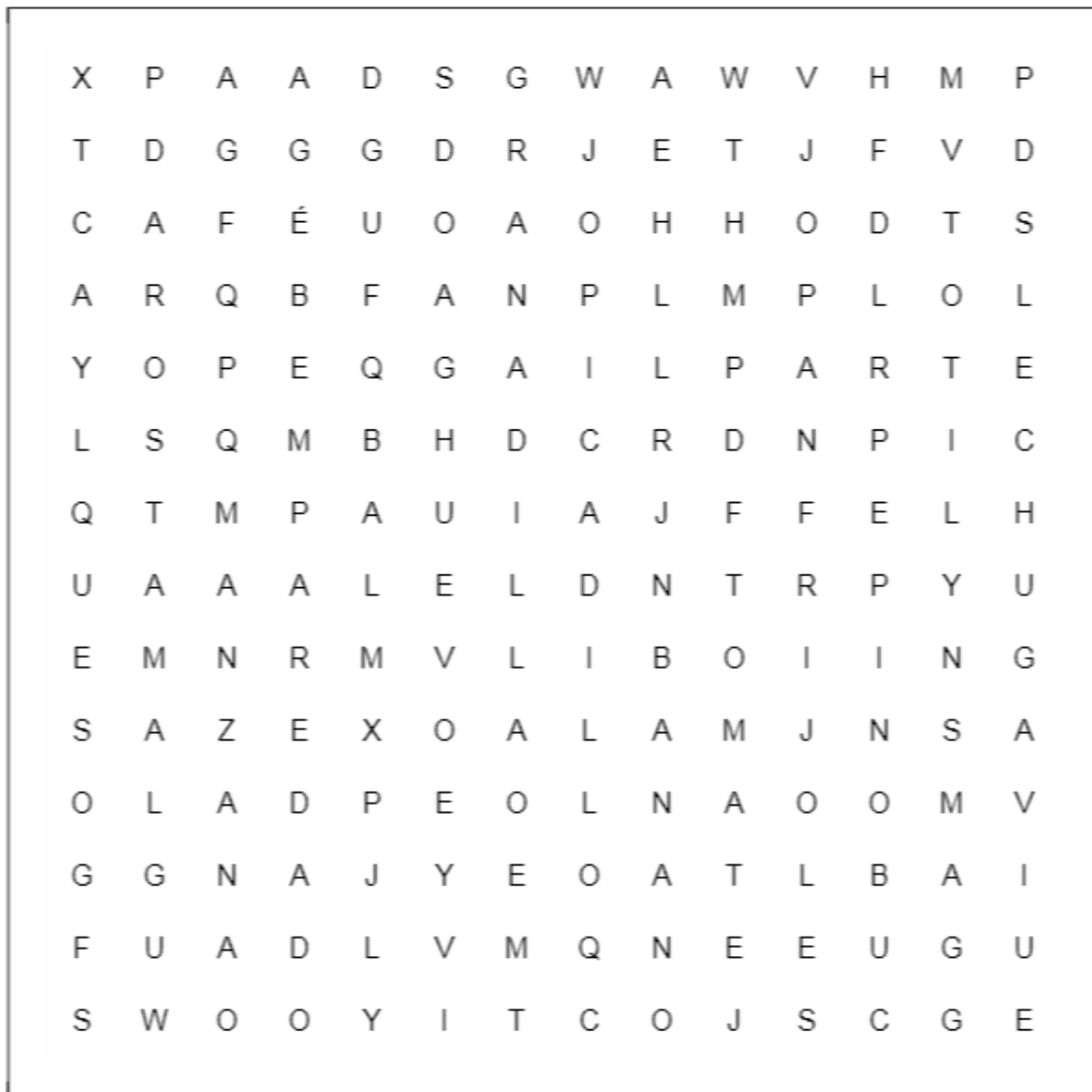
### En grupo

- Se van a dividir en dos o tres grupos.
- A cada grupo se le darán imágenes de diferentes grupos de alimentos.
- Deben pensar en un beneficio que aporte y en una receta que se pueda hacer con ese alimento que sirva de merienda.

### Individual

- Prepare en su hogar una merienda del recetario que viene al final del folleto, o bien otra opción de merienda que prefiera.
- Si puede, tome una fotografía a la preparación y comparta con el grupo la experiencia.

## Juego mental: Sopa de letras



Agua

Banano

Emparedado

Granadilla

Lechuga

Pan

Picadillo

Tamal

Atol

Café

Frijoles

Huevo

Manzana

Pepino

Queso

Tomate

# Tema 3: Organización de las meriendas

## Aprendiendo

Ya se ha visto la importancia y beneficios que tienen las meriendas para la salud en la etapa de la vejez.

Ahora bien, se debe tener en cuenta además, la planificación previa y la organización que se realiza para poder llevar a cabo de manera satisfactoria esa merienda en las reuniones semanales del grupo.



En esta organización es muy importante el trabajo en equipo con la participación activa de todas las personas integrantes del grupo, con el fin de tomar las mejores decisiones para lograr una merienda nutritiva y saludable.

A continuación, se muestran algunas recomendaciones para mejorar la organización:

- Crear un Comité de Meriendas.
- Hacer una lista de personas responsables para evitar que una misma persona prepare las meriendas en todas las reuniones. Pueden organizarse para que en cada semana colaboren diferentes personas, y así no sobrecargar el trabajo.
- Elaborar una programación de meriendas que incluya la lista de alimentos que se compartirán cada día en las reuniones por mes, así como productos para servir y de limpieza.
- Elaborar una lista con personas colaboradoras que aporten con los productos requeridos y que velen por la limpieza y orden en el momento de repartir la merienda.



Otro aspecto fundamental que se debe contemplar como grupo, es el presupuesto disponible para la realización de la merienda.

Organizar el presupuesto es una herramienta que ayuda a planificar, coordinar y controlar los recursos del grupo.

El presupuesto permite solventar los casos cuando las personas por alguna situación no pueden aportar económicamente.



Recuerden: La organización de una merienda, debe contemplar los gustos, preferencias, ideas, condiciones de salud e intereses de todas las personas del grupo y tomar decisiones basadas en ello.



## Reflexión del Tema 3

### INDIVIDUAL

¿Cómo contribuye usted en la organización de la merienda?

---

---

---

¿De qué otra manera podría colaborar con la merienda?

---

---

---

### GRUPAL

¿Cómo consideran el proceso de organización de la merienda actualmente?

---

---

---

---

## Actividad

### En grupo

- Realizar dos o tres grupos.
- Cada grupo tendrá un pliegue de papel periódico en donde deben dibujar una estrategia para mejorar la organización de las meriendas en el grupo.
- Explicar y compartir el dibujo con los demás grupos.

### Individual

- De las ideas que reflexionó en el apartado anterior, para contribuir con la merienda grupal, defina una actividad en la cual usted pueda contribuir esta semana.

## Juego mental: Sopa de letras



Colaboración  
Decisiones  
Grupo  
Ideas  
Organización  
Planificación  
Presupuesto  
Reunión

Comité  
Equipo  
Gustos  
Merienda  
Participación  
Preferencias  
Recursos  
Tareas

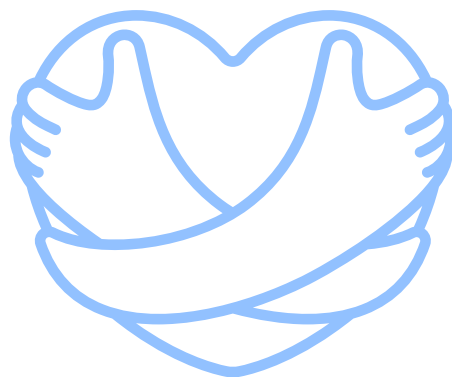
# Tema 4: Responsabilidad al comer la merienda

## Aprendiendo

Cuando se tiene responsabilidad por lo que se come, por las decisiones que se tomen y por las acciones que se realicen en pro de la salud, es cuando se está poniendo en práctica el autocuidado.

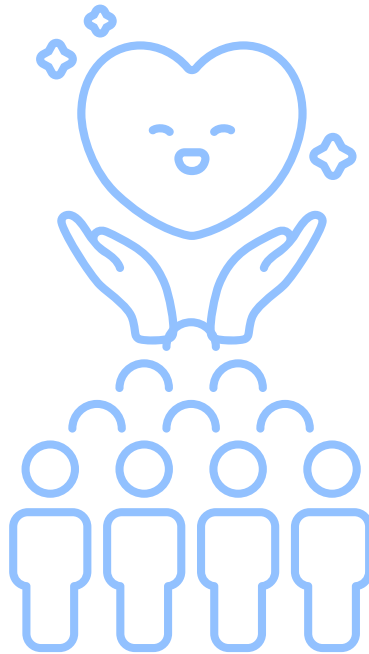
El autocuidado es una práctica que las personas realizan consigo mismas y por voluntad propia.

Permite identificar comportamientos propios, actitudes y prácticas del estilo de vida, para mejorar día con día y de esta manera mantener y velar por una vejez digna y activa.



No se trata de rechazar la comida o privarse de participar de las reuniones sociales. Se puede compartir, disfrutar en grupo y de igual manera seguir cuidando de la salud propia y la de todas las personas.

El autocuidado también implica el disfrute de actividades sociales y recreativas, por lo tanto, se trata de participar activamente dentro de un grupo siendo responsables por la salud.



Si un día en la reunión del grupo se brindan muchas preparaciones como parte de la merienda, lo ideal es consumir de forma moderada.

Algunas recomendaciones para practicar el autocuidado:

- Asignar un rol con el fin de que cada día de reunión se cuente con personas encargadas de la merienda y así evitar que muchas personas en un solo día lleven diferentes preparaciones y haya exceso de comida.
- Si en la reunión hay productos de repostería y panificación, se debe consumir de forma moderada.
- Moderar las cucharadas de azúcar que se agregan al café, té o bebidas naturales.
- Es importante tomar en cuenta las condiciones de salud de las personas integrantes del grupo para decidir sobre los tipos de meriendas más recomendados o bien tener alguna alternativa para personas que por su condición de salud requieren omitir o restringir el consumo de ciertos alimentos.

Recuerden: Como grupo se puede promover el autocuidado, así entre todas las personas del grupo se cuidan, ya sea que compartan o no las mismas condiciones de salud.

## Reflexión del Tema 4

### INDIVIDUAL

¿Qué prácticas realiza para cuidar su salud?

---

---

---

---

---

### GRUPAL

¿Como grupo practican el autocuidado durante la merienda?

---

---

---

---

---

## Actividad

### En grupo

- Se van a dividir en dos o tres grupos.
- Se les entregará una frase con personas realizando una acción.
- Deben conversar en grupo si esas acciones son prácticas de autocuidado o prácticas que se deben mejorar.
- Compartirán después lo conversado con todo el grupo

### Individual

- En un papel escriba que prácticas desea realizar para cuidar de su salud.
- Incorpore una práctica de autocuidado a su vida cotidiana que contribuya a su bienestar.
- Los cambios hechos pueden realizarse poco a poco hasta llegar a convertirse en un hábito.



## Juego mental: Asocie

Asocie, trazando una línea, las frases con prácticas de autocuidado o prácticas que se deben mejorar

Me dijeron que tengo alterada el azúcar, pero sigo tomando café con 4 cucharadas de azúcar, tres veces al día.

Hoy había mucha comida en la reunión semanal, entonces guarde un poco para llevar a la casa.

Este mes logré bajar la cantidad de azúcar que le pongo al té.

Me sentía muy llena, pero igual me comí todo lo que llevaron al grupo.

Estoy intentando no comer dos trozos de queque seco en el café, ahora me como solo uno.

Es una práctica de autocuidado

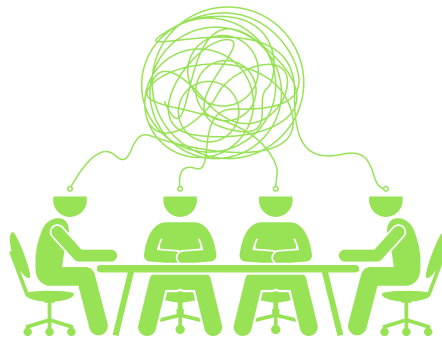
Práctica que se debe mejorar

# Tema 5: Compartir en grupo la merienda

## Aprendiendo

El grupo es una estructura social, que se conforma debido a las necesidades e intereses que tienen las personas en común.

En la etapa de la vejez es importante buscar esas relaciones sociales porque aumenta el bienestar, el empoderamiento, la satisfacción personal y la calidad de vida para un envejecimiento saludable.



La comida siempre es un elemento presente y fundamental en los grupos.

No se puede ver el alimento solo como un componente para la sobrevivencia, ya que tiene una carga importante de significados, vivencias, anécdotas y experiencias que se comparten cuando se come en compañía.

Los vínculos sociales y afectivos se fortalecen al compartir un tiempo de comida, en este caso la merienda.

Cuando se comparte la comida en grupo, muchas veces esto influye en la calidad y en la cantidad de lo que se consume.

Por tanto, los patrones de alimentación pueden cambiar cuando se está en el grupo.

Como se vio en el tema anterior, el compartir en grupo es parte de un envejecimiento saludable, así que se puede disfrutar de la compañía y de los alimentos de manera responsable.



## Reflexión del Tema 5

### INDIVIDUAL

¿Qué es lo que más disfruta de compartir la merienda en el grupo?

---

---

---

¿Sus conductas de alimentación cambian cuando está en el grupo en relación a cuando está en la casa?

---

---

### GRUPAL

¿Cómo se comporta el grupo al compartir la merienda?

---

---

---

---

## Actividad

### En grupo

- En conjunto se confeccionará un mural.
- Cada persona deberá escribir frases de lo que piensa acerca de la merienda grupal y se pegarán todas en una cartulina.
- Si desean también pueden realizar dibujos.

### Individual

- Aunque se encuentre sola o solo en su hogar, puede hacer el compromiso de realizar y disfrutar de la merienda.

## Juego mental: Dibujar y colorear



Dibuje en la mesa un ejemplo de merienda saludable para actividades especiales como Día de la Madre, Día de la Independencia, Navidad o otra fecha especial.

# Tema 6: Manipulación higiénica de las meriendas

## Aprendiendo

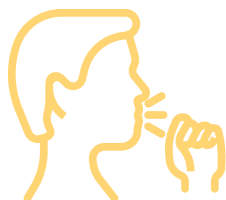
Mantener la higiene al preparar los alimentos es de vital importancia para garantizar que esa comida sea segura y no cause daño al consumirse. Es importante manejar dos conceptos relevantes para el tema.

1. Limpiar: Es el proceso donde se elimina la suciedad visible, polvo, tierra o restos de alimentos presentes en superficies, utensilios o equipo de cocina. Se utiliza agua y jabón para limpiar.
2. Desinfectar: Es el proceso donde se reducen los microorganismos del ambiente, y generalmente se utiliza algún producto desinfectante. Esta acción se realiza después de limpiar.

Como grupo se pueden establecer normas con respecto a la higiene y manipulación de los alimentos. Todas las personas deben velar por su cumplimiento, y así disminuir la probabilidad de tener una enfermedad alimentaria.

## Recomendaciones de buenas prácticas:

- Limpiar y desinfectar el espacio antes y después de preparar y consumir los alimentos.
- Limpiar los utensilios.
- Lavar siempre sus manos con agua potable y jabón.
- Mantener siempre una buena higiene corporal y bucal.
- Mantener las uñas cortas, limpias y aseadas.
- No manipular alimentos usando joyería.
- Utilizar un delantal limpio, una gorra o pañuelo para cubrir el cabello, o usar el cabello recogido.
- Usar mascarilla.
- Cambiar los guantes si cambia de actividad.
- Si en las manos presenta una herida es mejor no manipular directamente los alimentos.
- Si se encuentra con diarrea, vómito o resfriado no debe manipular los alimentos porque podría contagiar a las otras personas.
- No toser o estornudar sobre los alimentos.





Estas normas deben aplicarse tanto en el lugar de reunión como en el hogar para cuidar la salud en todo momento.

Es importante mencionar que todos las personas del grupo deben aplicar estos ejemplos de buenas prácticas.

Esto quiere decir, que todas las personas deben tener sus manos lavadas al consumir los alimentos y entre todas colaborar con la limpieza al finalizar.



Recuerden: Por lo ocurrido por la pandemia del COVID-19, siempre es importante mantener un buen lavado de manos y una buena higiene.

## Reflexión del Tema 6

### INDIVIDUAL

¿Cuáles buenas prácticas de higiene aplica usted en el grupo?

---

---

---

---

---

### GRUPAL

¿Cómo es la higiene y la manipulación de las meriendas en el grupo?

---

---

---

---

---

## Actividad

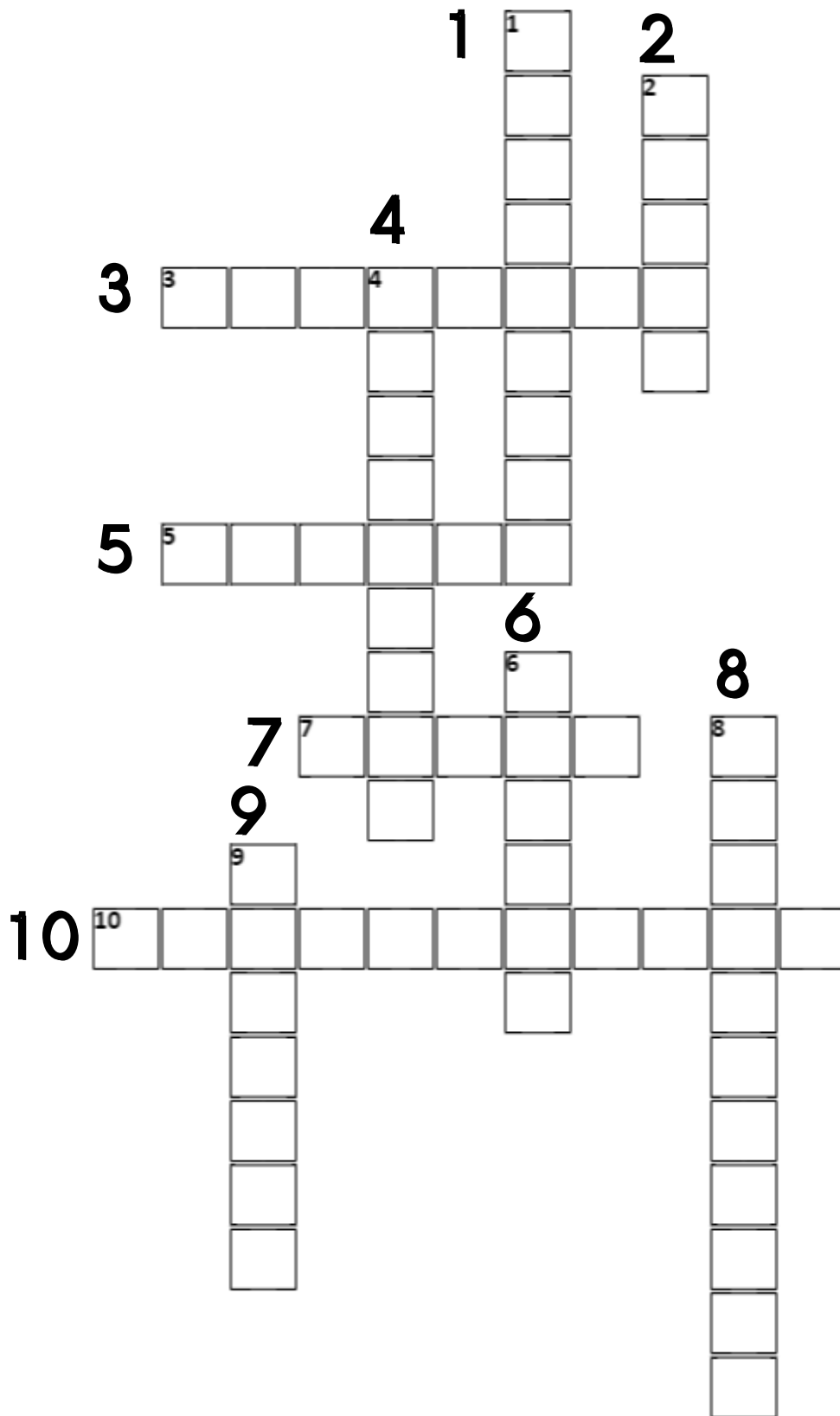
### En grupo

- Se van a dividir en dos o tres grupos.
- A una persona de cada grupo se le entregará unas recomendaciones de buenas prácticas.
- No debe mostrarlas al resto de su equipo, ellos deben adivinarla, por medio de ademanes y gestos que haga la persona seleccionada del grupo.

### Individual

- Las buenas prácticas vistas en esta sesión las puede aplicar en su hogar cuando cocina, manipula y prepara los alimentos.

# Juego mental: Crucigrama



Pistas en la siguiente página

## Juego mental: Crucigrama

### Horizontales

- 3 Al finalizar todas las personas deben colaborar con la \_\_\_\_\_
- 5 Se deben mantener las uñas limpias, aseadas y \_\_\_\_\_
- 7 Siempre se debe lavar las manos con agua potable y \_\_\_\_\_
- 10 Al cumplir las normas de higiene y manipulación de los alimentos se reduce el riesgo de tener una enfermedad \_\_\_\_\_

### Verticales

- 1 No se debe toser o estornudar sobre los \_\_\_\_\_
- 2 Las normas de higiene deben aplicarse tanto en la reunión como en el \_\_\_\_\_
- 4 Todas las personas del grupo deben aplicar las buenas \_\_\_\_\_
- 6 No se debe manipular los alimentos si se encuentra con diarrea o \_\_\_\_\_
- 8 Acción de reducir los microorganismos del ambiente, se realiza después de limpiar :
- 9 Acción de eliminar la suciedad visible, polvo, tierra o restos de alimentos presentes en superficies o equipos :

# Mis anotaciones

A series of 20 horizontal dashed lines for writing notes.

# Mis anotaciones

A series of 20 horizontal dashed lines for writing notes.

# Mis anotaciones

A series of 20 horizontal dashed lines for writing notes.



# Bibliografía

1. Baró, I. (1993). *Sistema, grupo y poder, el grupo humano*. UCA Editores. San Salvador.
2. Bonilla, J. (2017). Los beneficios del consumo de café. *Revista Facultad Ciencias de la Salud*, 19 (2).
3. Bueno, M., Bueno, M., y Moreno, L. (2019). Pan, cereales integrales y salud. *Sociedad de Pediatría de Aragón*, 49 (2).
4. Canva. Recuperado de: <https://www.canva.com/>
5. Casadevante, J., y Morán, N. (2018). Reflexiones sobre comensalidad y cultura alimentaria. *Revista Soberanía Alimentaria*, 21-24.
5. ESPEN Sociedad Europea de Nutrición Clínica y Metabolismo (2019). Guideline on clinical nutrition and hydration in geriatrics. *Elsevier*, 1-38.
6. FAO Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2013). *Alimentarnos bien para estar sanos*. Lecciones sobre nutrición y alimentación saludable. Roma, Italia.
7. Giacoman, C., Expósito, F., y Poggione, D. (2020). Facilitadores y obstaculizadores de la comensalidad familiar de la noche. *Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 29 (57). doi <http://dx.doi.org/10.20983/noesis.2020.1.9>
8. Gómez, G., Quesada, D., y Chinnock, A. (2020). Consumo de frutas y vegetales en la población urbana costarricense: Resultados del Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud (ELANS)-Costa Rica. *Población y Salud en Mesoamérica*, 18 (1). doi: <https://doi.org/10.15517/psm.v18i1.42383>
9. Instituto Nacional de Aprendizaje. (2017). *Manipulación de alimentos*. Instituto Nacional de Aprendizaje. Alajuela, Costa Rica.
10. López, C., y Gonzáles, S. (2019). *Consumo y beneficio de la merienda escolar y la promoción de hábitos de una alimentación saludable en el III Nivel del preescolar del turno vespertino del Colegio Rigoberto López Pérez, durante el I semestre del año 2019*. Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua. Managua.

# Bibliografía

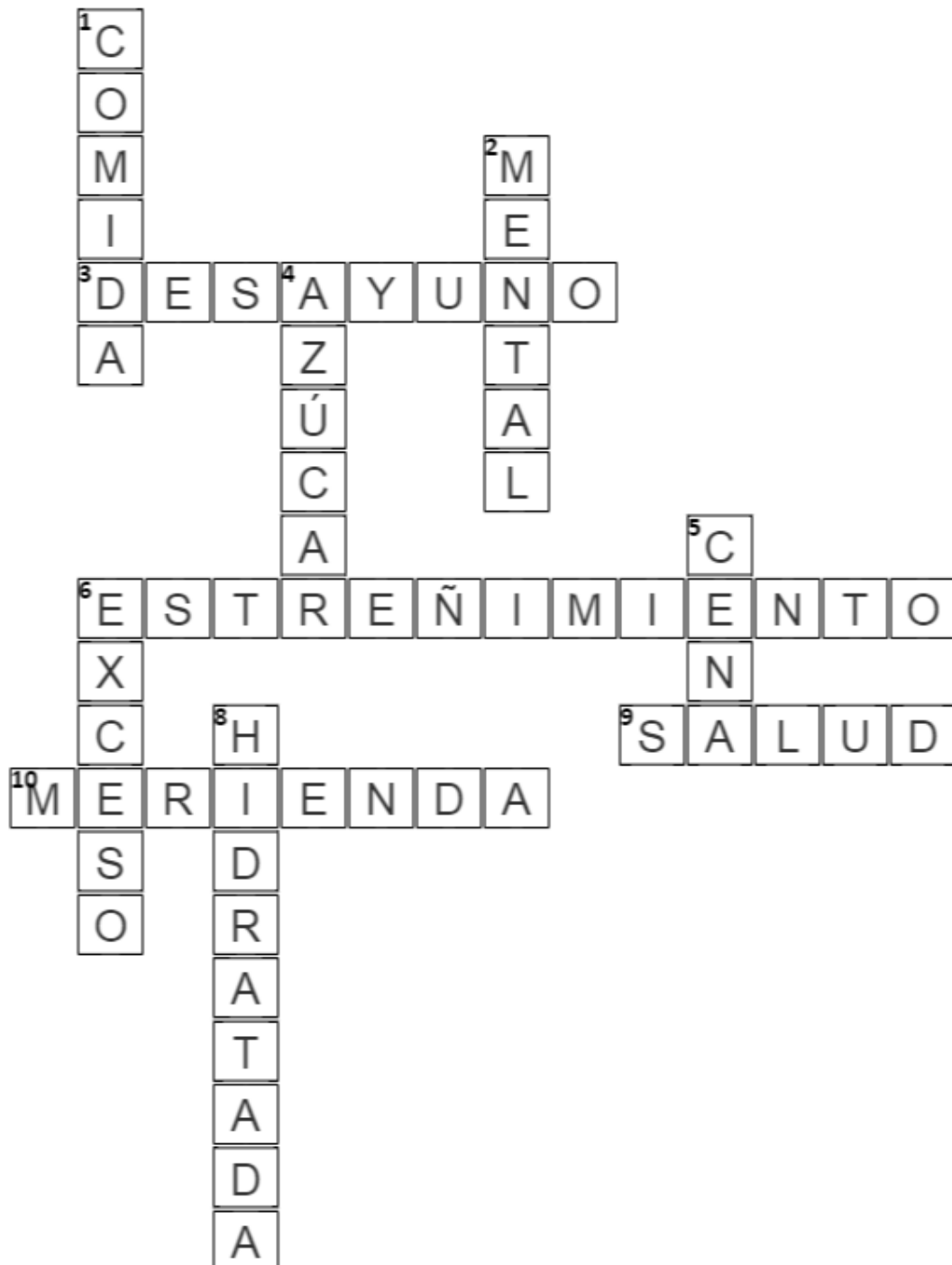
11. Ministerio de Salud. (s.f). *Claves para un envejecimiento activo y saludable*. Presidencia de la Nación. Argentina.
12. Moliterno, P. (2018). Importancia del consumo de lácteos en la ingesta de nutrientes y prevención de enfermedades crónicas. *Tendencias en Medicina*, 13 (13).
13. Montes, C. (2019). *Recetario de meriendas de fácil elaboración, nutritivas y de bajo costo económico*. Escuela de Nutrición. Universidad de Costa Rica.
14. Quesada, D., y Gmez, G. (2019). ¿Proteínas de origen vegetal o de origen animal? Una mirada a su impacto sobre la salud y el medio ambiente. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 2 (1): 79-86.
15. Serafín, P. (2012). *Manual de la Alimentación Escolar Saludable. Hábitos saludables para crecer sanos y aprender con salud*. Paraguay.
16. Serrano, M., Cervera, P., López, C., Ribera, J., y Sastre, A. (2010). *Guía de alimentación para personas mayores*. ERGON. Madrid: España.
17. Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. (2015). *Guía de buena práctica clínica en geriatría. Alimentación, nutrición e hidratación en adultos mayores*. Madrid: España.
18. Ramirez, C. (s.f). Los presupuestos: sus objetivos e importancia. *Revista Cultural UNILIBRE*, 73-84.
19. Retamar, M. (2018). *Educación Nutricional: La merienda también debe ser saludable*. Universidad Complutense Madrid.
20. Rondón, L., Aguirre, B., y García, J. (2018). El significado de las relaciones sociales como mecanismo para mejorar la salud y calidad de vida de las personas mayores desde una perspectiva interdisciplinar. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 30 (20), 1-6.

# Bibliografía

21. Troncoso, C., Amaya, A., Acuña, J., Villablanca, F., y Yévenes, N. (2017). Perspectivas de adultos mayores sobre aspectos sociales que condicionan su alimentación. *Revista Gac Med Bol*, 40 (1), 14-20.
22. Tuñón, I., Di Paolo, G. (2018). *Infancias y comensalidad, hábitos y prácticas en relación a las comidas*. Observatorio de la Deuda Social Argentina. Barómetro de la Deuda Social de la Infancia. EDSA Serie Agenda para la Equidad (2017-2025), boletín n° 2. Universidad Católica Argentina. Disponible en: <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/greenstone/cgi-bin/library.cgi?a=d&c=investigacion&d=infancias-comensalidadhabitos-practicas>
23. Vargas, G., Lozano, M., y Quijije, R. (2020). Aproximación teórica del autocuidado del adulto mayor y los paradigmas de enfermería. *Universidad, Ciencia y Tecnología*, (1): 37-43.

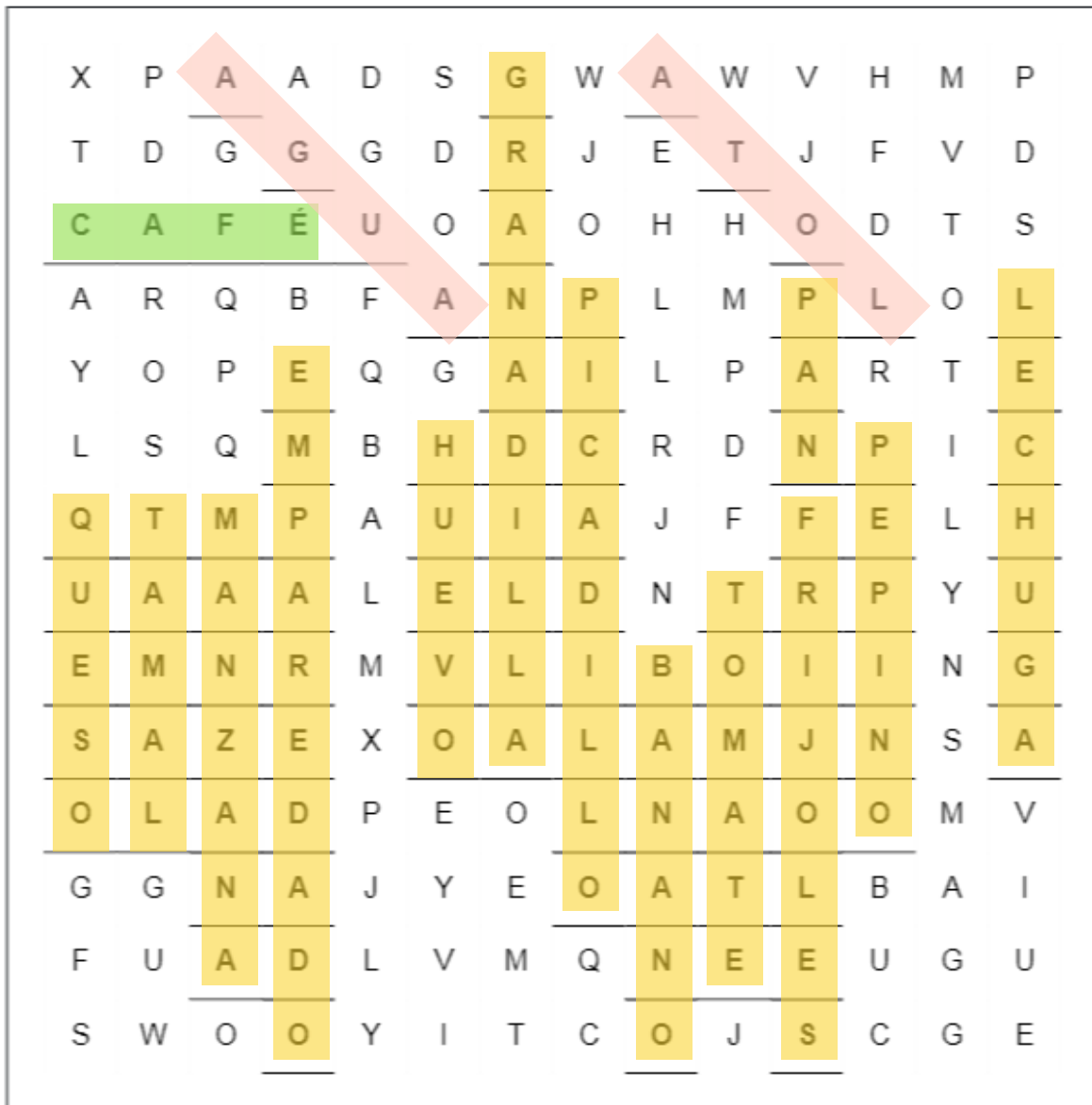
# Respuestas de los Juegos Mentales

## Crucigrama



# Respuestas de los Juegos Mentales

## Sopa de Letras



# Respuestas de los Juegos Mentales

## Sopa de Letras

C	P	O	R	G	A	N	I	Z	A	C	I	O	N
C	P	P	R	E	F	E	R	E	N	C	I	A	S
K	Q	L	R	O	G	Q	Y	D	E	P	R	E	F
G	A	M	A	E	J	U	H	S	Q	D	E	C	D
J	U	T	E	N	S	P	Z	M	U	I	C	O	E
A	T	S	R	R	I	U	M	E	I	D	U	M	C
F	A	I	T	Q	I	F	P	G	P	E	R	I	I
G	R	U	P	O	A	E	I	U	O	A	S	T	S
P	E	V	E	I	S	A	N	C	E	S	O	E	I
Q	A	J	H	V	M	C	U	D	A	S	S	I	O
U	S	P	U	O	N	Q	I	B	A	C	T	G	N
F	Z	R	E	U	N	I	O	N	P	T	I	O	E
C	O	L	A	B	O	R	A	C	I	O	N	O	S
P	A	R	T	I	C	I	P	A	C	I	O	N	N

# Respuestas de los Juegos Mentales

## Asocie

Me dijeron que tengo alterada el azúcar, pero sigo tomando café con 4 cucharadas de azúcar, tres veces al día.

Hoy había mucha comida en la reunión semanal, entonces guarde un poco para llevar a la casa.

Este mes logré bajar la cantidad de azúcar que le pongo al té.

Me sentía muy llena, pero igual me comí todo lo que llevaron al grupo.

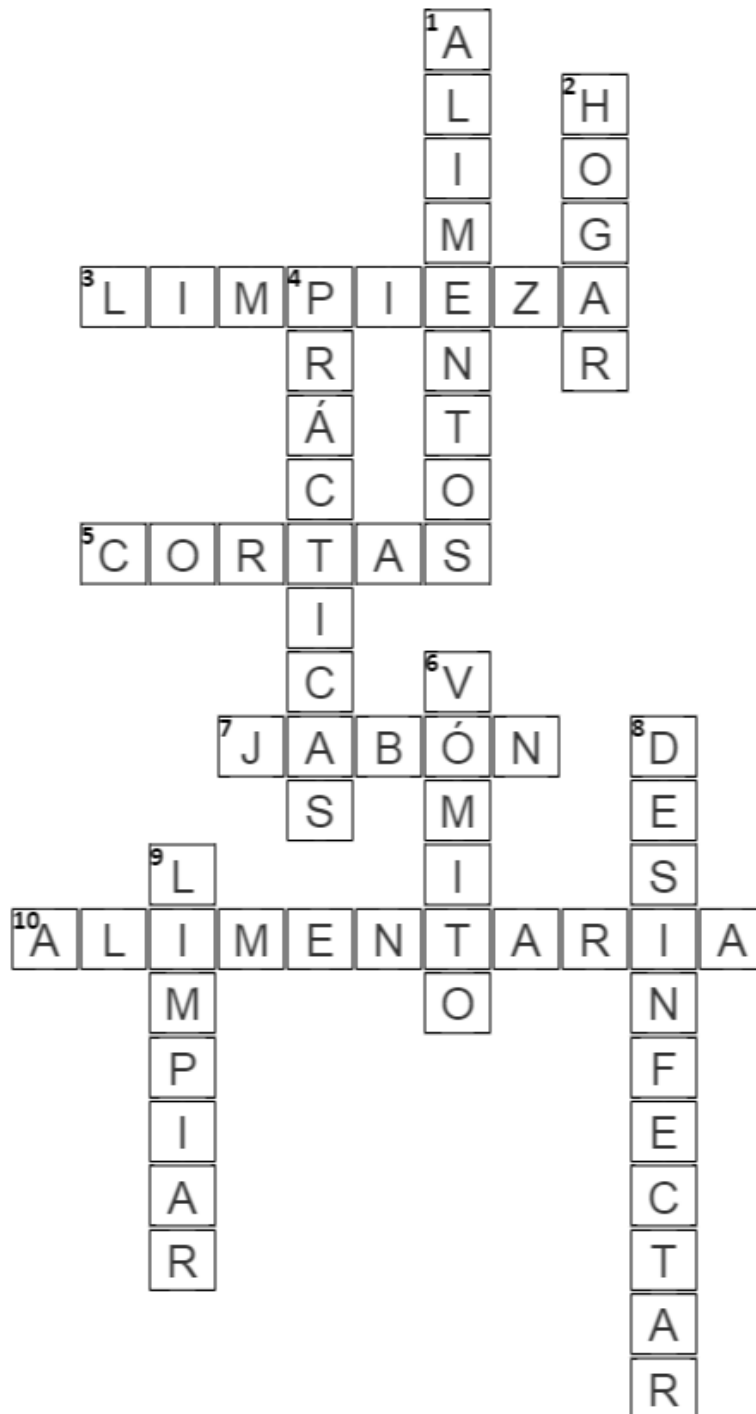
Estoy intentando no comer dos trozos de queque seco en el café, ahora me como solo uno.

Es una práctica de autocuidado

Práctica que se debe mejorar

# Respuestas de los Juegos Mentales

## Crucigrama





# Recetario

Con las temáticas presentadas en este folleto, se logró conocer y reflexionar acerca de la importancia de las meriendas en el espacio del grupo semanal.

El presente recetario incluye 20 preparaciones para realizar meriendas que sean de fácil elaboración, nutritivas y de bajo costo económico para las personas mayores.

Se comparten algunas opciones que llevan poco tiempo de realización, con pasos simples e ingredientes comunes, disponibles y accesibles, algunas no requieren equipos de cocina o bien utilizan equipo básico.

Son nutritivas porque combinan diferentes alimentos que aportan distintos nutrientes.

Al realizar estas recetas y al aplicar los consejos mencionados en este folleto, logrará mejorar aspectos en su calidad de vida para una vejez digna y activa.

# 1. Gallos de Queso

## Ingredientes:

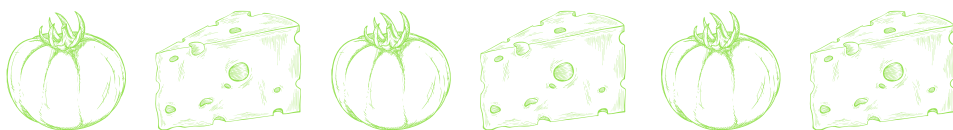
- 20 tajadas de queso blanco tipo Turrialba
- 20 tortillas de maíz
- 2 tazas de tomate en cuadritos
- Culantro al gusto

## Preparación:

- Colocar una tajada de queso en cada tortilla.
- Picar el tomate y agregar culantro al gusto.
- Agregar el tomate picado a cada tortilla.

## Rendimiento:

- 20 gallos para 10 personas
- 2 gallos por persona



## 2. Galleta Soda y Atún Arreglado

### Ingredientes:

- 10 paquetes de galleta Soda
- 2 latas de atún (295g) (preferiblemente en agua, en caso de ser aceite escurrirlo bien)
- 2 tomates cortados en cuadritos
- 1/4 de cebolla pequeña cortada finamente
- 1 limón
- Culantro al gusto

### Preparación:

- Revolver en un recipiente, el atún con el tomate, cebolla y el culantro.
- Exprimir el jugo del limón y mezclar bien.
- Agregar la mezcla de atún a cada galleta.

### Rendimiento:

- 10 paquetes de galleta para 10 personas
- 1 paquete por persona



# 3. Galleta María con Queso

## Ingredientes:

- 10 paquetes de galleta María
- Queso tipo Turrialba cortado en cuadritos pequeños

## Preparación:

- Colocar 2 cuadritos de queso tipo Turrialba sobre cada galleta María.

## Rendimiento:

- 10 paquetes de galleta para 10 personas
- 1 paquete por persona



## 4. Emparedado de pepino y queso crema

### Ingredientes:

- 2 pan de baguette
- Queso crema 220g (preferible que sea light)
- 3 pepinos cortados en rodajas

### Preparación:

- Cortar el baguette en trozos.
- Untar en una tajada del pan una cucharadita de queso crema light.
- Colocar de 3 a 4 rodajas de pepino.

### Rendimiento:

- 10 trozos de pan para 10 personas
- 1 trozo de pan por persona



## 5. Gallos de Huevo Picado con Cebollino

### Ingredientes:

- 8 huevos
- 5 cucharaditas de aceite
- 1 cebollino mediano picado
- Pizca de sal
- 20 tortillas de maíz

### Preparación:

- Calentar el sartén con el aceite.
- Batir los huevos en un recipiente por aparte.
- Agregar a los huevos el cebollino picado y revolver.
- Agregar esta mezcla al sartén y revolver hasta que se cocine.
- Agregar la mezcla de huevo a cada tortilla.

### Rendimiento:

- 20 gallos para 10 personas
- 2 gallos por persona



# 6. Burrito de Frijoles Molidos y Queso

## Ingredientes:

- 1/2 kg de Frijoles Molidos (caseros o comprado)
- 10 tajadas de queso tipo Turrialba
- 10 tortillas de trigo (se pueden utilizar tortillas integrales)

## Preparación:

Para los frijoles molidos caseros:

- Licuar los frijoles cocidos (con poco caldo) con olores al gusto como cebolla, chile dulce, culantro, ajo, entre otros.

Para la tortilla:

- Untar en cada tortilla una cucharada de frijoles.
- Colorar una tajada de queso en cada tortilla.
- Formar los burritos.

## Rendimiento:

- 10 burritos para 10 personas
- 1 burrito por persona



## 7. Plátano maduro sancochado con queso para derretir

### Ingredientes:

- 5 plátanos maduros
- 1 paquete de queso mozzarella (227g)

### Preparación:

- Poner a hervir agua.
- Cortar los plátanos maduros a lo largo por la mitad.
- Sancochar las mitades.
- Sacar los plátanos cuando están listos y agregarles el queso inmediatamente para que se derrita con el calor.
- Puede llevar por unos segundos al microondas o al horno para que se derrita más si fuera el caso.

### Rendimiento:

- 10 mitades de plátano para 10 personas
- Una mitad por persona





## 8. Yogurt con papaya y granola

### Ingredientes:

- 1 litro de yogurt
- 2 tazas de papaya en cuadritos
- 1 paquete de granola (250 g)

### Preparación:

- Colocar 10 vasos para servir el yogurt.
- Llenar el vaso hasta la mitad de yogurt.
- Colocar los cuadritos de papaya en cada vaso.
- Agregar una cucharada de granola a cada vaso.

### Rendimiento:

- 10 vasos para 10 personas
- 1 vaso por persona



## 9. Ensalada de frutas con yogurt

### Ingredientes:

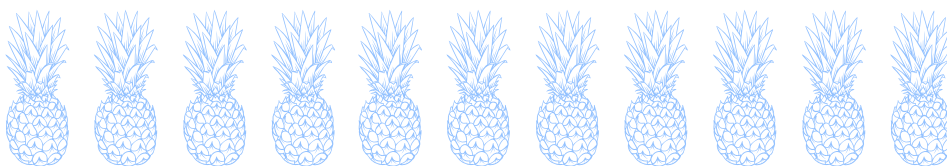
- 1 litro de yogurt
- 2 tazas de papaya en cuadritos
- 2 bananos en cuadritos
- 2 tazas de piña en cuadritos
- 1 taza de mango en cuadritos

### Preparación:

- Picar todas las frutas en cuadritos.
- Repartir en 10 vasos.
- Agregar el yogurt sobre las frutas.

### Rendimiento:

- 10 vasos para 10 personas
- 1 vaso por persona



# 10. Agua Saborizada con Naranja

## Ingredientes:

- 2 litros de agua fría y fresca
- Rodajas de naranja (puede usar también limón, piña, fresas, manzana, entre otras)
- Hierbas y especies de preferencia (canela, jengibre, albahaca, hierbabuena o menta)

## Preparación:

- Colocar dentro del pichel de agua las rodajas de naranja y unas hojitas de hierbabuena.
- Dejar reposar y enfriar por 1 hora para que el agua tome el sabor de la fruta.



# 11. Atol de Avena

## Ingredientes:

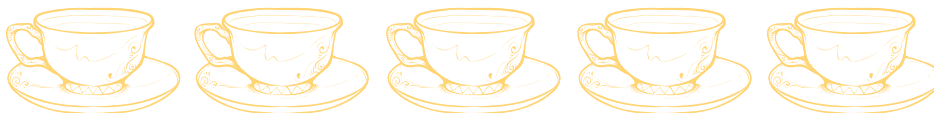
- 2 tazas de avena en hojuelas
- 2 litros de leche
- Canela molida al gusto
- 1 cucharada de vainilla
- 3 cucharadas de azúcar

## Preparación:

- En una olla agregar la leche, la avena, la canela, la vainilla y el azúcar.
- Cocinar a fuego bajo y mover constantemente para evitar grumos.
- Retirar cuando comienza a hervir.
- Servir en vasitos.

## Rendimiento:

- 10 vasos para 10 personas
- 1 vaso por persona



# Combinaciones de alimentos listos para consumir

12. Un trocito de queque seco con una caja de leche pequeña de 250 ml.

13. Un paquete de galleta María y una granadilla.

14. Una empanadita salada y una mandarina.

15. Una caja pequeña de cereal de 27 g con una caja pequeña de leche de 250 ml.

16. Yogurt pequeño 250 ml con un banano.

17. Una caja pequeña de un jugo natural con un trocito de tamal de elote.

18. Una arepa y una manzana mediana.

19. Una caja pequeña de un jugo natural y una guayaba.

20. Un trozo de pan dulce con una caja pequeña de leche 250 ml.

Recuerden siempre aprovechar el tiempo de la merienda para hidratarse bien tomando líquidos, especialmente agua.

# Mis recetas

Nombre de la receta: \_\_\_\_\_

Ingredientes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Preparación:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Rendimiento:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Mis recetas

Nombre de la receta: \_\_\_\_\_

Ingredientes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Preparación:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Rendimiento:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Mis recetas

Nombre de la receta: \_\_\_\_\_

Ingredientes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

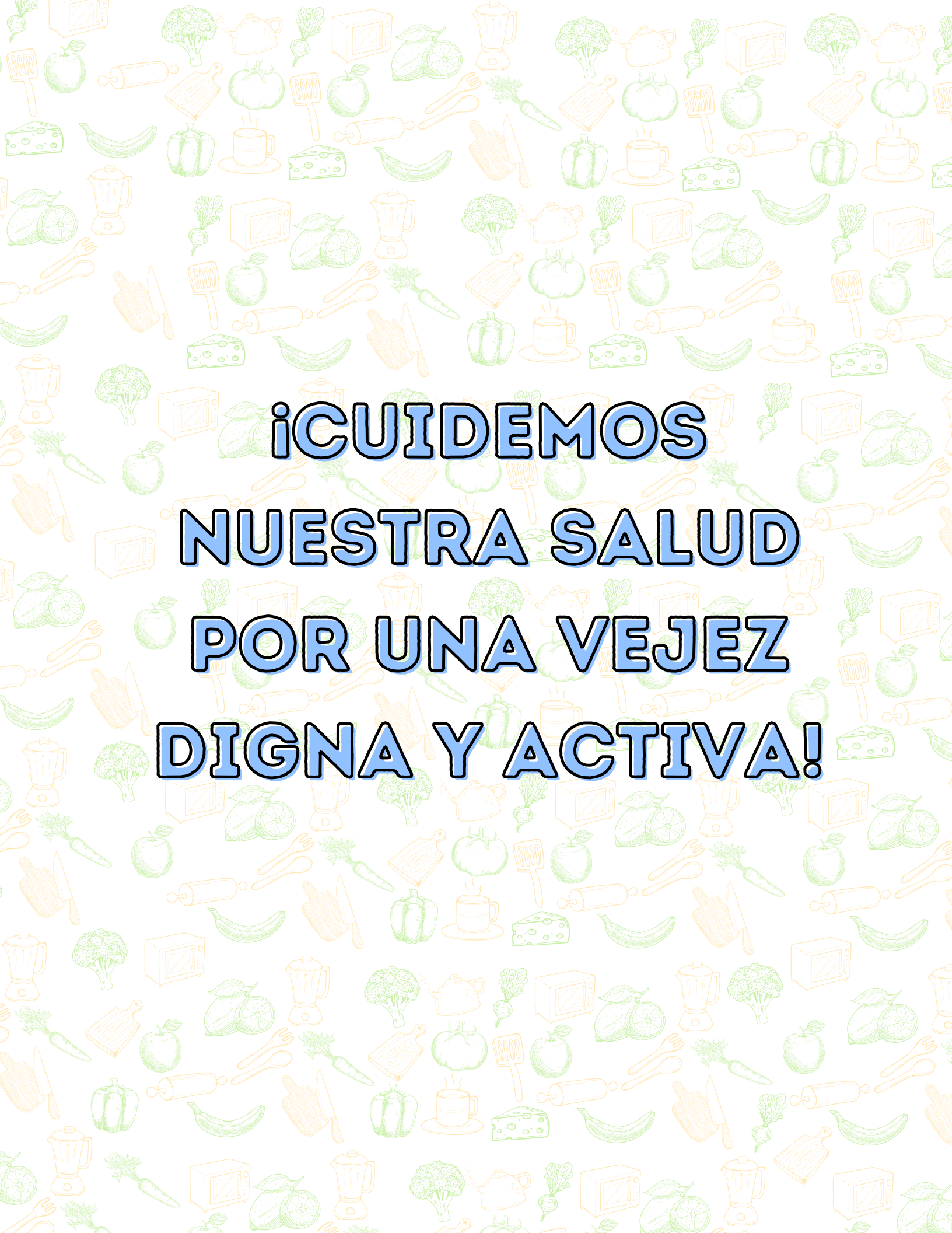
Preparación:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Rendimiento:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





**¡CUIDEMOS  
NUESTRA SALUD  
POR UNA VEJEZ  
DIGNA Y ACTIVA!**

**P. Videos de la estrategia educativa para enviar por WhatsApp**



**Video 1. Meriendas en la vejez**



**Video 2. Meriendas económicas, sencillas y nutritivas**



**Video 3. Organización de las meriendas**



**Video 4. Responsabilidad al comer la merienda**



**Video 5. Compartir en grupo la merienda**



**Video 6. Manipulación higiénica de las meriendas**

**Q. Imágenes de la estrategia educativa para enviar por WhatsApp**

### Imágenes Tema 1. Meriendas en la vejez



### Imágenes Tema 2. Meriendas económicas, sencillas y nutritivas



### Imágenes Tema 3. Organización de las meriendas





Imágenes Tema 4. Responsabilidad al comer la merienda



Imágenes Tema 5. Compartir en grupo la merienda



Imágenes Tema 6. Manipulación higiénica de las meriendas

