

Nutrición en la **PERSONA MAYOR**

Tania Tello Rodríguez
Toshio Yazawa Chacón
Pamela Ayamamani Torres
(editores)



NUTRICIÓN EN LA PERSONA MAYOR

TANIA TELLO RODRÍGUEZ
PAMELA AYAMAMANI TORRES
TOSHIO YAZAWA CHACÓN
EDITORES

NUTRICIÓN EN LA PERSONA MAYOR

Autores:

Lillie Abanto Silva
Carlos Alfaro Pacheco
Gabriel Alvarado Luis
Pamela Ayamamani Torres
Isabel Barrientos-Calvo
Claudia Contreras Luque
Diego Andrés Chavarro-Carvajal
Miguel Gálvez Cano
Ana Isabel García-González
Ximena Guevara Linares
B. Marcela Mar Meza

Claudia Mimiaga Hernández
Luis Montenegro Saldaña
Carmen Eliana Peralta Vargas
Carolina Y. Pérez Agüero
Patricia Pérez-Rodríguez
Victoria Ramos Barragán
Isabel Rodríguez-Sánchez
Jorge G. Ruiz
Tania Tello Rodríguez
Raúl Valenzuela Córdova
Toshio Yazawa Chacón



**FONDO
EDITORIAL
CAYETANO**

CP WT 115 A72	<p>Abanto Silva, Lillie</p> <p>Nutrición en la persona mayor / Lillie Abanto Silva y otros veintiuno]. Tania Tello Rodríguez, Pamela Ayamamani Torres, Toshio Yazawa Chacón, editores. -- Lima: Universidad Peruana Cayetano - Fondo Editorial Cayetano, 2025.</p> <p>314 páginas: ilustraciones, gráficos.</p> <p>Nutrición del Anciano / Estilo de Vida / Salud del Anciano / Tello Rodríguez, Tania, editor / Ayamamani Torres, Pamela, editor / Yazawa Chacón, Toshio, editor</p>
------------------------	---

Nutrición en la persona mayor

© Tania Tello Rodríguez (ed.)

© Pamela Ayamamani Torres (ed.)

© Toshio Yazawa Chacón (ed.)

De esta edición:

© Universidad Peruana Cayetano Heredia - Fondo Editorial Cayetano

Av. Honorio Delgado 430, San Martín de Porres,

Lima 150135, Perú

fondo.editorial@oficinas-upch.pe

<https://fondoeditorial.cayetano.edu.pe>

Primera edición: mayo de 2025

Producción editorial: Fondo Editorial Cayetano

Prohibida la reproducción de este libro por cualquier medio, total o parcialmente, sin permiso expreso de los editores.

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2025-05482

ISBN: 978-612-5139-27-6

Se terminó de imprimir en junio de 2025 en:

Editorial Franco E.I.R.L.

Av. Lorenzo Encalada 222, Lima - Perú

Tiraje: 300 ejemplares

A las personas que guiaron e iluminan mi vida: mis padres, hermanos y a la memoria de mis abuelos. A mis maestros, alumnos y pacientes, quienes son mi inspiración para trabajar en el área de envejecimiento.

TANIA TELLO RODRÍGUEZ

A la memoria de mis padres, cuyo ejemplo de amor y sacrificio perdura en mi vida. A mis hermanos, por ser mi pilar y mi constante fuente de inspiración.

A mis sobrinos, quienes con su inocencia me enseñan a ser mejor cada día.

A mis cuñados, por recordarme el valor profundo de la familia. Y a mis maestros y colegas, de quienes aprendo a diario no solo conocimientos, sino el arte de ser una mejor persona.

PAMELA AYAMAMANI TORRES

A mis padres, por inculcarme los valores del respeto, la empatía y el compromiso con el bienestar de los demás; a mis maestros, por guiarme con sabiduría y ejemplo en el camino del conocimiento; y a mis colegas, por compartir la convicción de que el trabajo colaborativo y el respeto por la dignidad humana son pilares fundamentales en la atención geriátrica.

TOSHIO YAZAWA CHACÓN

ÍNDICE

PRÓLOGO.....	11
<i>Carlos Alberto Cano Gutiérrez</i>	

PREFACIO	13
----------------	----

PARTE I GENERALIDADES NUTRICIONALES DE LA PERSONA MAYOR

ANÁLISIS SITUACIONAL DE LA NUTRICIÓN EN LA PERSONA MAYOR A NIVEL GLOBAL Y EN LATINOAMÉRICA.....	15
<i>Tania Tello Rodríguez</i>	

DETERMINANTES SOCIALES E INSEGURIDAD ALIMENTARIA EN LA PERSONA MAYOR.....	25
<i>Carmen Eliana Peralta Vargas</i>	

PARTE II
CAMBIOS PROPIOS DEL ENVEJECIMIENTO QUE
IMPACTAN EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LA
PERSONA MAYOR

SISTEMA GASTROINTESTINAL Y ENDOCRINOLÓGICO 35

Luis Montenegro Saldaña

ANOREXIA DEL ENVEJECIMIENTO 51

Miguel Gálvez Cano

PARTE III
VALORACIÓN NUTRICIONAL DE LA
PERSONA MAYOR

RECOMENDACIONES DE INGESTIÓN DE NUTRIMENTOS
PARA LA PERSONA MAYOR 73

Victoria Ramos Barragán

EVALUACIÓN DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL EN LA
PERSONA MAYOR 97

Toshio Yazawa Chacón

Pamela Ayamamani Torres

PROCESO DE ATENCIÓN NUTRICIA CENTRADO EN LA
PERSONA MAYOR 111

Claudia Mimiaga Hernández

Gabriel Alvarado Luis

PARTE IV
NUTRICIÓN Y SÍNDROMES GERIÁTRICOS

NUTRICIÓN Y SALUD ORAL 123

Carlos Alfaro Pacheco

Lillie Abanto Silva

NUTRICIÓN Y LA FRAGILIDAD FÍSICA..... 135
Jorge G. Ruiz

NUTRICIÓN Y FRAGILIDAD COGNITIVA 153
Pamela Ayamamani Torres
Toshio Yazawa Chacón

INTERVENCIÓN NUTRICIONAL EN SARCOPENIA..... 163
Isabel Barrientos-Calvo

PARTE V
NUTRICIÓN Y CONDICIONES CLÍNICAS

NUTRICIÓN Y OBESIDAD EN LA PERSONA MAYOR 177
Pamela Ayamamani Torres
Toshio Yazawa Chacón

NUTRICIÓN Y CAMBIOS DEL ESTILO DE VIDA EN
PERSONAS MAYORES CON DIABETES Y
SÍNDROME METABÓLICO 189
Ximena Guevara Linares

NUTRICIÓN Y CÁNCER 201
Carolina Y. Pérez Agüero

NUTRICIÓN Y ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA 217
Raúl Valenzuela Córdova

NUTRICIÓN Y DEMENCIAS 231
B. Marcela Mar Meza

NUTRICIÓN Y MEDICINA PALIATIVA 243
Toshio Yazawa Chacón
Pamela Ayamamani Torres

PARTE VI
NUTRICIÓN Y ESTILO DE VIDA

NUTRICIÓN CON ENFOQUE ANTIENVEJECIMIENTO	257
<i>Isabel Rodríguez-Sánchez</i>	
<i>Patricia Pérez-Rodríguez</i>	
SUPLEMENTACIÓN NUTRICIONAL EN LA PERSONA MAYOR	275
<i>Claudia Contreras Luque</i>	
<i>Diego Andrés Chavarro-Carvajal</i>	
NUTRICIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO EN LA PERSONA MAYOR	293
<i>Ana Isabel García-Gonzalez</i>	
SOBRE LOS AUTORES	305

PRÓLOGO

Los libros dedicados a la nutrición eran bastante escasos hasta hace muy poco tiempo. No obstante, hemos tenido un incremento importante en los últimos años, soportado por conceptos y evidencias científicas relacionados con el estado nutricional, pero no muchos dedicados o dirigidos a las personas mayores. Esta magnífica obra no solo pone al alcance de todos el conocimiento sobre un tema tan relevante, sino que se alimenta de información propia de la región y la ajusta a nuestras inquietudes y necesidades.

Un buen ejemplo de lo particular de esta publicación se encuentra en la primera parte. Allí, los autores realizan una revisión minuciosa de los conceptos generales de la nutrición centrada en Latinoamérica, recopilando la información de una manera magistral, incluyendo aspectos básicos y específicos que van desde la atención primaria y la exploración hasta temas muy especializados y prácticos.

El abordaje de la nutrición en los diferentes niveles asistenciales nos ratifica las características de la geriatría y el enfoque de los autores, y nos brinda información que suele ser bastante escasa, así como un camino necesario de cómo actuar ante los diferentes escenarios que debemos afrontar en la asistencia de la población mayor centrada en la persona. Me alegré mucho al ver incluido el tema de los determinantes sociales, pues son condicionantes inconfundibles de aproximación a la vejez y la calidad de vida, además de que se integran de una manera muy prudente al contenido temático.

Los cambios propios del envejecimiento en general, como del sistema gastrointestinal y endocrinológico, cuentan con una excelente revisión, actualizada y con la inclusión de un tema tan mencionado en la geriatría moderna, como lo es la anorexia del envejecimiento y su real dimensión.

Desde los orígenes de la valoración geriátrica hasta mediados del siglo pasado, hemos visto siempre incluido el tema nutricional. Los cambios de este han sido muy importantes a lo largo del tiempo y, como instrumento de trabajo, se incorporan de una manera transversal en este libro, con un énfasis especial en su tercera parte, donde

se abordan los aspectos más relevantes y actuales, manteniendo a la persona como hilo conductor de esta valiosa producción científica.

No podría faltar la integración de los síndromes geriátricos y la nutrición. Llama la atención de una manera muy positiva la inclusión de la fragilidad, tanto en su aspecto físico como mental o cognitivo. Este tema es abordado de la mejor manera, pues se tiene en cuenta al individuo como eje circunstancial de una condición dinámica y modificable. Asimismo, se realiza una extensa y agradable inclusión del tema de la sarcopenia, destacando su relevancia y su función epicentral en los conectores tanto etiológicos como desencadenantes de la problemática nutricional.

Los temas relacionados con la evaluación y la intervención basada en problemas presentan una aproximación geriátrica sumamente interesante y nos permiten tener en cuenta aspectos específicos de condiciones como la obesidad, la diabetes mellitus y los síndromes metabólicos, el cáncer, la enfermedad renal, las demencias y la medicina paliativa en el contexto nutricional de la persona mayor. Me complace saber que quienes lean estos temas sacarán el provecho necesario de los aportes de la geriatría al conocimiento dentro de la evidencia y de la proporcionalidad de un tratamiento que tiene cada vez más elementos multidimensionales para su efectividad.

Como parte final del libro, se incluyen temas de gran relevancia, como los estilos de vida y la actividad física. Estos se discuten con el contexto adecuado de lo que es el enfoque antienvjecimiento y su relevancia y evidencia, dejando a un lado la especulación y centrándose en lo que realmente es válido y aplicable.

Quiero compartir con ustedes mi última impresión general de esta magnífica obra académica. He tenido la sensación de no cansarme de leer, y he podido entender el porqué de ello. Cada capítulo tiene el tamaño ideal de una lectura de fácil comprensión y cuenta con un esquema docente muy apropiado, que permite leerlo y retomar el siguiente tema como un nuevo inicio, por lo cual se facilita su lectura.

Los animo, entonces, independientemente del área de la salud donde se puedan ubicar, a leer con atención este libro lleno de conocimiento y oportunidades de crecimiento en lo relacionado a la nutrición y sus múltiples aproximaciones.

Carlos Alberto Cano Gutiérrez
Profesor titular del Instituto de Envejecimiento de la
Pontificia Universidad Javeriana
Jefe de la Unidad de Geriatría del Departamento
de Medicina Interna del Hospital Universitario San Ignacio

PREFACIO

El envejecimiento poblacional representa uno de los mayores desafíos de la medicina contemporánea; dentro de este contexto, la nutrición geriátrica juega un papel crucial como factor determinante para la salud, la capacidad funcional, la calidad de vida y la supervivencia de las personas mayores. Este libro nace como respuesta a la creciente necesidad de disponer de una obra integral, actualizada y basada en la evidencia científica que aborde de manera integral la atención nutricional de las personas mayores en los diferentes entornos tanto comunitarios como hospitalarios y de cuidados prolongados.

El texto se organiza en seis bloques temáticos. El primero introduce las generalidades necesarias para comprender el campo de la nutrición geriátrica. El segundo explora los principales cambios fisiológicos vinculados al envejecimiento y su impacto en el estado nutricional de las personas mayores. El tercer bloque se enfoca en la valoración nutricional y destaca las herramientas clínicas disponibles para su adecuada aplicación. El cuarto bloque analiza el impacto de los síndromes geriátricos en la nutrición, mientras que el quinto aborda las condiciones clínicas más relevantes en geriatría y que están relacionadas con el estado nutricional. Finalmente, el sexto bloque examina los factores sociales, económicos y ambientales que influyen en la alimentación de las personas mayores, especialmente en contextos vulnerables, y subraya la importancia de la actividad física, el ejercicio y la suplementación nutricional.

Como miembros del Instituto de Gerontología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a los prestigiosos académicos, expertos en nutrición clínica y geriatría, provenientes de diversos países de Latinoamérica, España, Estados Unidos, cuya colaboración ha sido esencial para la realización de este libro. Sin su valiosa participación, este proyecto no hubiera sido posible. Asimismo, agradecemos al Fondo Editorial Cayetano por el apoyo continuo en la publicación del presente texto.

Confiamos en que este libro será una herramienta valiosa para estudiantes, profesionales de la salud y gestores, y que contribuirá a mejorar la atención nutricional de las personas mayores y con ello su bienestar integral.

Los editores