DOI: https://doi.org/10.46296/gt.v9i18edespsep.0450

VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL Y CONDICIÓN FÍSICA EN ADULTOS MAYORES DE LA PARROQUIA SAN FERNANDO

ASSESSMENT OF NUTRITIONAL STATUS AND PHYSICAL CONDITION IN OLDER ADULTS IN THE SAN FERNANDO PARISH

Sánchez-Chiluiza Joselyn Estefanía [1]; Naranjo-Quilligana Mayra Dayana [2]; Analuisa-Sisalema Amanda Yadira [3]

[1] Instituto Superior Tecnológico España. Ambato, Ecuador.
Correo: joselyn.sanchez217@iste.edu.ec. ORCID ID: https://orcid.org/0009-0003-2697-9536.

[2] Instituto Superior Tecnológico España. Ambato, Ecuador.
Correo: mayra.naranjo570@iste.edu.ec. ORCID ID: https://orcid.org/0009-0004-3263-2448.

[3] Docente del Instituto Superior Tecnológico España. Ambato, Ecuador.
Correo: amanda.analuisa@iste.edu.ec. ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-1660-6640.

Resumen

Introducción: El estado nutricional y la condición física de los adultos mayores constituyen factores fundamentales para preservar su capacidad funcional, autonomía y calidad de vida. Durante el envejecimiento, diversos factores físicos, psicológicos, sociales y nutricionales pueden incrementar el riesgo de malnutrición, favoreciendo la pérdida progresiva de masa y fuerza muscular, la aparición de sarcopenia y el desarrollo o agravamiento de enfermedades crónicas. Estas condiciones pueden comprometer la movilidad y el equilibrio, aumentar el riesgo de caídas y generar mayor dependencia para la realización de las actividades de la vida diaria, afectando de manera significativa el bienestar y la calidad de vida de esta población.Objetivo: Analizar el estado nutricional y la condición física de los adultos mayores de la parroquia San Fernando mediante la escala Mini Nutricional Assessment (MNA), con el fin de identificar riesgos tempranamente y mejorar su estilo de vida. Metodología: Este estudio adoptó un enfoque cuantitativo utilizando la herramienta Mini Nutricional Assessment (MNA), complementada con mediciones antropométricas y pruebas de capacidad física para detectar precozmente riesgos de malnutrición y limitaciones funcionales, permitiendo medir variables a través de la recolección y el análisis de datos. Resultados: Los hallazgos mostraron que el 63 % de los adultos mayores evaluados presentaba un peso adecuado (IMC > 23), mientras que el 37 % mostraba cierto grado de compromiso nutricional (27 % en riesgo de malnutrición y 10 % malnutridos según la escala MNA). En cuanto a la condición física y funcional, el 100 % de los participantes mantenía movilidad e independencia en sus actividades cotidianas; asimismo, el 93,33 % conservaba el perímetro de la pantorrilla y el 63,33 % el perímetro del brazo. Sin embargo, se identificó que el 3,33 % presentaba úlceras por presión (UPP) o riesgo de padecerlas, una condición asociada al desconocimiento de los cuidadores familiares sobre el manejo y los cambios que experimentan los adultos mayores, por ende, se evidencia la necesidad de implementar más estrategias para fortalecer el cuidado y mejorar la calidad de vida de esta población con el cuidado profesional. Conclusiones: La evaluación integral del estado nutricional y la condición física constituye un método clave y viable para la detección oportuna de riesgos y para preservar la movilidad y autonomía de la población adulta mayor.

Palabras claves: Adulto mayor; estado nutricional; actividad física; Mini Nutricional Assessment (MNA) capacidad funcional.

Abstract

Introduction The nutritional status and physical condition of older adults are fundamental factors in preserving their functional capacity, autonomy, and quality of life. During aging, various physical, psychological, social, and nutritional factors can increase the risk of malnutrition,

Información del manuscrito:
Fecha de recepción: 15 de junio de 2026.
Fecha de aceptación: 17 de agosto de 2026.
Fecha de publicación: 11 de septiembre de 2026.

contributing to the progressive loss of muscle mass and strength, the onset of sarcopenia, and the development or worsening of chronic diseases. These conditions can compromise mobility and balance, increase the risk of falls, and lead to greater dependence in performing activities of daily living, significantly impacting the well-being and quality of life of this population. Methodology: This study adopted a quantitative approach using the Mini Nutritional Assessment (MNA) tool, complemented by anthropometric measurements and physical capacity tests to detect malnutrition risks and functional limitations early, allowing for the measurement of variables through data collection and analysis. Results: The findings showed that 63% of the older adults evaluated had an adequate weight (BMI > 23), while 37% exhibited some degree of nutritional compromise (27% at risk of malnutrition and 10% malnourished according to the MNA scale). Regarding physical and functional status, 100% of the participants maintained mobility and independence in their daily activities; likewise, 93.33% maintained their calf circumference and 63.33% their arm circumference. However, it was found that 3.33% presented with pressure ulcers (PUs) or a risk of developing them—a condition associated with family caregivers' lack of knowledge regarding management and the changes experienced by older adults. Consequently, there is a clear need to implement further strategies to strengthen care and improve the quality of life for this population through professional care. Conclusions: Comprehensive assessment of nutritional status and physical condition is a key, viable method for timely risk detection and for preserving the mobility and autonomy of the older adult population.

Keywords: Older adult; nutritional status; physical activity; Mini Nutritional Assessment; functional capacity.

1. Introducción

El estado nutricional y la condición física de los adultos mayores es fundamental para mejorar su calidad de vida y mantener su capacidad funcional.

Una nutrición adecuada proporciona los nutrientes esenciales necesarios para la energía, la función inmunológica y ayuda a la independencia de las actividades diarias por otro lado, si se visualiza desnutrición en el adulto mayor esta puede provocar atrofia muscular, disminución de la fuerza y limitaciones en la movilidad, reduciendo significativamente la capacidad de una persona para realizar tareas cotidianas y aumentando su vulnerabilidad a caídas, lesiones, incapacidad de realizar tareas diarias lo cual se volverían personas dependientes. (Aldaz, 2024)

Los factores de riesgo como las condiciones físicas, psicológicas, sociales y nutricionales de los adultos mayores, influyen significativamente en el desarrollo de la desnutrición ya que esta se presenta debido a una ingesta insuficiente de alimentos nutricionales, provocando asi la pérdida de masa muscular, fuerza, desarrollo de enfermedades graves como la sarcopenia (enfermedad que afecta en el desgaste de los huesos) sobrepeso, obesidad diabetes mellitus, hipertensión

arterial y otras afecciones. ((Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2020)

El instrumento de valoración que emplearemos es Mini Nutricional Assessment (MNA) con el acompañamiento de medidas antropométricas y pruebas de capacidad física ya que estos constituyen un método viable para determinar el estado de salud de los adultos mayores. Estos procedimientos permiten detectar precozmente los riesgos de malnutrición y las limitaciones funcionales, además de aportar información valiosa para planificar medidas orientadas a preservar la movilidad, la autonomía y el bienestar general. Asimismo, la evidencia científica demuestra que las evaluaciones periódicas contribuyen a prevenir complicaciones asociadas a la edad y a reducir la carga sobre los sistemas de salud. (Aldaz, 2024)

Por ende, el objetivo de esta investigación fue determinar el estado nutricional y su asociación con los niveles de actividad física en adultos mayores en San Fernando, ya que mediante esta se demostrará la realidad de sus poblaciones y con ello se implementaría estrategias para mejorar su calidad de vida.

Formulación del problema

¿Qué relación existe entre el estado nutricional, la condición física y la calidad de vida de los adultos mayores de la parroquia San Fernando?

Planteamiento de problema

Macro

En los países latinoamericanos, la malnutrición representa uno de los principales problemas de salud en los adultos mayores. Esta situación se manifiesta tanto por desnutrición, sobrepeso y obesidad, reflejando una doble carga nutricional que incrementa el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, entre ellas la diabetes mellitus, la hipertensión arterial, las enfermedades cardiovasculares y la osteoporosis. Estas patologías repercuten directamente en la condición física al disminuir la fuerza muscular, resistencia, movilidad y el equilibrio, limitando la capacidad para realizar actividades básicas e instrumentales de la vida diaria y

favoreciendo la dependencia funcional. (Rivera, 2021)

Los factores socioeconómicos característicos de la región, como la pobreza, la inseguridad alimentaria, el acceso desigual a los servicios de salud, las bajas pensiones, el aislamiento social y el sedentarismo, contribuyen al deterioro del estado nutricional y físico de los adultos mayores. A ello se suman problemas asociados al envejecimiento, como la pérdida del apetito, las dificultades para masticar y deglutir, la polifarmacia y la disminución de la masa muscular, condiciones que aumentan la vulnerabilidad y el riesgo de discapacidad. (Abanto Silva, 2025)

Frente a esta realidad, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la CEPAL han impulsado estrategias orientadas a promover el envejecimiento saludable mediante programas de alimentación equilibrada, actividad física, atención primaria integral, evaluación periódica del estado nutricional y la condición física. Estas intervenciones permiten detectar tempranamente alteraciones que pueden ser tratadas oportunamente, contribuyendo a preservar la autonomía, prevenir la dependencia y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Por ello, la valoración integral de estos aspectos constituye una herramienta esencial para el diseño de políticas y programas de salud pública que respondan a las necesidades de una población que continúa creciendo en toda América Latina. (Naciones Unidas, 2022)

Meso

Ecuador se encuentra en una fase de cambio demográfico notable, marcada por un aumento constante en la población de mayores. Según el Instituto Nacional de Estadística y Censos, la mejora en la esperanza de vida y la caída en la tasa de natalidad han provocado un crecimiento continuo en la cantidad de personas de 65 años o más, lo que presenta nuevos retos para el sistema de salud nacional y las políticas públicas dirigidas a este sector. Esta transformación demográfica requiere el fortalecimiento de las estrategias en promoción de la salud, prevención de enfermedades y atención integral, centrándose especialmente en la evaluación del estado nutricional y en la prevención de las secuelas

físicas relacionadas con el envejecimiento. (Silva, 2025)

En Ecuador, los problemas relacionados con la nutrición en los ancianos se han vuelto una preocupación creciente, dado que este grupo tiene un riesgo elevado de sufrir de desnutrición, sobrepeso, obesidad. Dentro de los factores más representativos están: físicos, enfermedades crónicas, reducción del apetito, dificultades para masticar y tragar, pérdida de dientes, aislamiento social, pobreza y el acceso restringido a alimentos nutritivos. (Luis Román, 2020)

La desnutrición en las personas adultas mayores se relaciona con la pérdida de masa muscular y la disminución de la fuerza física, mientras que el sobrepeso y la obesidad se asocian con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares, además de favorecer limitaciones funcionales que pueden afectar la autonomía y la calidad de vida. Por otra parte, frente al proceso de envejecimiento poblacional, el Estado ecuatoriano ha establecido un marco de protección dirigido a las personas adultas mayores, consideradas como un grupo de atención prioritaria, con derechos relacionados con la salud, alimentación, bienestar y calidad de vida. En este contexto, las acciones de promoción de la salud, prevención de enfermedades, valoración nutricional y mantenimiento de la capacidad funcional constituyen componentes importantes para favorecer un envejecimiento saludable y preservar la independencia de este grupo poblacional. (Alomía León, 2022)

A pesar de los esfuerzos realizados por las instituciones de salud, en Ecuador persisten dificultades relacionadas con el estado nutricional de las personas adultas mayores, debido a la presencia de factores que pueden favorecer la desnutrición, el sobrepeso y otras alteraciones nutricionales. Estas condiciones pueden repercutir en la capacidad funcional y en la calidad de vida de este grupo poblacional, por lo que resulta necesario fortalecer la valoración nutricional y el seguimiento integral de las personas mayores en este contexto,

determinar el estado nutricional y las condiciones físicas de los adultos mayores constituye un aspecto relevante para la salud pública, ya que permite identificar oportunamente factores de riesgo, prevenir el deterioro funcional y favorecer la autonomía. Asimismo, la información obtenida mediante investigaciones locales puede contribuir a la planificación de estrategias de prevención, educación nutricional y atención integral, orientadas a promover un envejecimiento saludable y mejorar la calidad de vida de las personas mayores. (Recalde Jácome, Menéndez Mendoza, & Albán Intriago, 2023)

Micro

En Ambato la investigación a la valoración del estado nutricional y la condición física de los adultos mayores constituye un aspecto importante para conocer cómo están viviendo esta etapa de su vida y qué factores pueden afectar a su bienestar ya que permite obtener y analizar datos numéricos relacionados con el estado nutricional de los adultos mayores también existen factores sociales y de salud que pueden influir negativamente en su calidad de vida, como la soledad, las enfermedades crónicas y determinados hábitos de vida. (Zumárraga Espinosa, 2026)

De igual manera, la condición física de los adultos mayores no debería analizarse únicamente desde el peso o el índice de masa corporal, ya que durante el envejecimiento pueden presentarse cambios en la masa muscular, la fuerza y la capacidad para realizar actividades cotidianas. En sectores rurales de Tungurahua, investigaciones han utilizado medidas como el peso, la talla, la circunferencia de cintura, el perímetro braquial y el perímetro de pantorrilla para identificar posibles riesgos nutricionales y físicos en esta población. Estos indicadores permiten tener una visión más completa de las condiciones en las que se encuentran los adultos mayores y detectar oportunamente situaciones relacionadas con fragilidad o pérdida de masa muscular. (Elizabeth Quiroga Torres, 2023.)

En el cantón Ambato, esta problemática también se evidencia en sectores rurales como San Bartolomé de Pinllo, donde realizó un estudio en 50 adultos mayores

con el propósito de determinar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de esta población. Los resultados evidenciaron una elevada prevalencia de sobrepeso y obesidad (82 %), así como una proporción importante de participantes con masa grasa elevada (80 %). El estudio también identificó hábitos alimentarios que pueden influir en el estado nutricional de los adultos mayores, destacando la importancia de mantener una alimentación adecuada y equilibrada durante esta etapa de la vida. (Ayuquina Lagua, 2024)

Objetivo general

Analizar el estado nutricional y condición física en adultos mayores de la parroquia San Fernando mediante la aplicación de escala Mini Nutricional Assessment (MNA) con el propósito de identificar oportunamente riegos y mejorar su estilo de vida.

Objetivo especifico

1. Aplicar la escala Mini Nutricional Assessment (MNA) como instrumento estandarizado para identificar el riesgo o la presencia de desnutrición en la población de estudio.
2. Valorar la condición física de los adultos mayores mediante pruebas funcionales para identificar alteraciones en su capacidad física.
3. Analizar el estado nutricional en los adultos mayores de la parroquia San Fernando, a partir de los resultados obtenidos.
4. Planificar estrategias de prevención y orientación nutricional que contribuyan a mantener un estado nutricional adecuado y reducir el riesgo de complicaciones asociadas en los adultos mayores.

2. Metodología

El estudio corresponde a una investigación de enfoque cuantitativo, con un diseño observacional, descriptivo, transversal y no experimental. Se realizó en adultos mayores de ambos sexos, entre 60 y 103 años de edad, que asisten a la Asociación de Adultos Mayores “Mis Mejores Años”.

Cuantitativo: Esta revisión se desarrolla bajo el enfoque cuantitativo lo cual nos permite evaluar de manera efectiva el estado nutricional y condición física de la población estudiada, mediante la recopilación y análisis de datos. Este enfoque posibilita la identificación entre las variables de estudio, favoreciendo la obtención de resultados sistemáticos, comparables y sustentados en evidencia científica.

Descriptivo: El alcance del estudio es descriptivo, debido a que su propósito principal es detallar el estado nutricional y la condición física de los adultos mayores de la parroquia San Fernando en esta investigación se busca identificar y describir las principales características relacionadas con el estado nutricional, así como el nivel de condición física de esta población, considerando aspectos como el índice de masa corporal, composición corporal, capacidad funcional, fuerza muscular, equilibrio y movilidad. De esta manera, se pretende obtener una visión integral de las condiciones que pueden influir en la salud y calidad de vida de los adultos mayores, aportando información relevante para la identificación de posibles necesidades de intervención y promoción de un envejecimiento saludable.

Enfoque de investigación

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo. Según (Torres, 2023), este enfoque se caracteriza por la recolección de datos numéricos y su análisis mediante métodos estadísticos, con el propósito de medir las variables de estudio y dar respuesta a los objetivos planteados. En este contexto, la investigación busca determinar el estado nutricional y las secuelas físicas en los adultos mayores de la parroquia San Fernando, mediante la aplicación de mediciones antropométricas e instrumentos de valoración nutricional, permitiendo obtener resultados objetivos y confiables.

Método o instrumentos utilizados

Para determinar el estado nutricional de los adultos mayores se aplicará el Mini Nutritional Assessment (MNA), instrumento validado para identificar el riesgo de desnutrición y el estado nutricional en esta población.

Además, se realizarán mediciones antropométricas, como peso, talla, índice de masa corporal (IMC), circunferencia del brazo y circunferencia de la pantorrilla, siguiendo procedimientos estandarizados para evaluar las secuelas físicas se recogerá información sobre la presencia de limitaciones en la movilidad, disminución de la fuerza muscular y dificultades para realizar actividades de la vida diaria, mediante la aplicación de un instrumento de recolección de datos previamente diseñado

Población

De acuerdo con (Aldaz, 2024) la población de estudio es el conjunto de personas, elementos o unidades que comparten características comunes y sobre las cuales se pretende obtener información para responder al problema de investigación en el presente estudio, la población estuvo conformada por 30 adultos mayores de ambos sexos, con edades comprendidas entre 60 y 103 años, pertenecientes a la parroquia San Fernando, quienes participaron durante el período establecido para la recolección de datos. A esta población se le aplicó el Mini Nutritional Assessment (MNA) y se realizaron mediciones antropométricas para determinar su estado nutricional, así como la valoración de las secuelas físicas mediante un instrumento de recolección de datos diseñado para la investigación.

Muestra

La muestra estuvo conformada por 30 adultos mayores entre la edad de 60 y 103 años, residentes en la parroquia San Fernando del cantón Ambato, provincia de Tungurahua los participantes fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando los criterios de inclusión establecidos y su participación voluntaria mediante la firma del consentimiento informado. A los participantes se les realizó una valoración del estado nutricional y de la condición física mediante mediciones antropométricas e instrumentos de evaluación previamente establecidos.

3. Resultados y discusión

Tabla 1: *Distribución de los participantes según sexo.*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje (%)
Mujeres	25	83.3%
Hombres	5	16.7%
Total	30	100%

Elaboración*: Propia.* ***Fuente:*** *Encuesta realizada por el investigador.*

Interpretación: En la valoración del estado nutricional y la condición física en adultos mayores de la parroquia San Fernando cantón Ambato de la provincia de Tungurahua se realizó el estudio a un total de 30 personas las cuales oscilan entre los 60 a 103 años de edad siendo el género femenino el que prevaleció dentro de este grupo de estudio constituyendo datos claves para caracterizar la masa muscular, capacidad funcional y estado nutricional propio de los adultos mayores.

Tabla 2: *Evaluación del índice de masa corporal (IMC).*

Categoría de la IMC	Frecuencia	Porcentaje (%)
IMC<19 Desnutrición	3	10%
IMC 21–23 Riesgo de desnutrición	8	27%
IMC >23Normal	19	63%
Total	30	100%

Elaboración*: Propia.* ***Fuente:*** *Encuesta realizada por el investigador.*

Interpretación: Según la encuesta realizada se puede observar que la categoría más frecuente fue el peso adecuado (IMC >23), con 19 participantes indicando el (63,3 %). Asimismo, 8 participantes (27 %) se ubicaron en el intervalo correspondiente al riesgo de desnutrición y 3 (10 %) presentaron desnutrición según el criterio registrado en el instrumento que fue utilizado la escala Mini Nutricional Assessment (MNA). En conjunto, el 36,7 % de los evaluados presentó algún grado de compromiso nutricional de acuerdo con esta clasificación.

Tabla 3: *La distribución porcentual presentan las categorías de valoración de (movilidad, independencia, UPP, braquial y pantorrilla).*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje %
Movilidad	30	100,00%
Independencia	30	100,00%
UPP	1	3,33%
Braquial	19	63,33%
Pantorrilla	28	93,33%
Total	30	100,00%

Elaboración*: Propia.* ***Fuente:*** *Encuesta realizada por el investigador.*

Interpretación: Los resultados muestran que el 100% de los adultos mayores presentó movilidad e independencia. Por otro lado, las UPP estuvieron presentes en el 16,67% ya que son pacientes que necesitan de ayuda para realizar sus actividades y a su vez familiares desconocen de como poder ayudar en este tipo de situación y lo mantienen en una sola posición, mientras que la valoración braquial alcanzó el 63,33% y la valoración de pantorrilla el 93,33%. En conjunto, estos resultados permiten identificar que la mayoría de los participantes mantiene condiciones funcionales favorables, aunque existe una proporción que requiere especial atención en aspectos relacionados con las UPP y la valoración nutricional en la parroquia san Fernando.

Discusión

Los hallazgos obtenidos en el presente estudio evidencian la importancia de realizar una valoración integral del estado nutricional y la condición física de los adultos mayores de la parroquia San Fernando, debido a que ambas dimensiones constituyen componentes relevantes para el mantenimiento de la funcionalidad, autonomía y bienestar durante el proceso de envejecimiento. La aplicación de la escala Mini Nutritional Assessment (MNA) permitió identificar la situación nutricional de la población estudiada y reconocer la presencia tanto de condiciones nutricionales favorables como de situaciones de riesgo que requieren seguimiento oportuno. Estos resultados coinciden con lo señalado por (Rodríguez-

Hernández, 2026) quien destaca la importancia de la valoración nutricional en el adulto mayor como estrategia para detectar tempranamente alteraciones que pueden comprometer su estado de salud y funcionalidad.

En relación con el estado nutricional, los resultados permiten comprender que la situación nutricional del adulto mayor responde a múltiples factores acumulativos a lo largo del curso de vida. En este sentido (Arévalo, 2024) señala que las condiciones nutricionales experimentadas durante etapas tempranas pueden influir en las reservas fisiológicas y metabólicas durante la vida adulta y la vejez. Desde esta perspectiva, las condiciones de alimentación, salud y acceso a recursos experimentadas a lo largo de la vida pueden constituir elementos relevantes para comprender la situación nutricional de los adultos mayores. No obstante, estos antecedentes deben interpretarse como factores contextuales y no como determinantes exclusivos del estado nutricional identificado en la población de San Fernando, debido a que este estudio se centró en la valoración de las condiciones actuales de los participantes.

Respecto a la condición física, la valoración funcional permitió reconocer la importancia de componentes como la fuerza muscular, el equilibrio, la movilidad y la capacidad para ejecutar actividades cotidianas (Morales, (2022))sostiene que el deterioro progresivo de estas capacidades puede limitar la autonomía del adulto mayor e incrementar la vulnerabilidad frente a eventos como las caídas y la dependencia funcional. En el contexto de la parroquia San Fernando, estos aspectos adquieren especial relevancia debido a las características del entorno y a las condiciones de vida de la población estudiada. Por ello, la valoración de la capacidad física no debe limitarse a identificar dificultades motoras, sino que debe constituirse en un mecanismo para orientar acciones preventivas destinadas a conservar la independencia y funcionalidad de los adultos mayores.

La literatura revisada también respalda la necesidad de abordar de manera conjunta la nutrición y la actividad física. (Martínez, 2021)

plantea que la valoración periódica del estado nutricional y de la condición física permite orientar intervenciones relacionadas con una alimentación adecuada y la práctica de actividad física adaptada a las características del adulto mayor. De manera complementaria (BRAVO, GODOY, & SANCHEZ, 2021|) señalan una asociación entre un adecuado estado nutricional y mejores condiciones para el desempeño físico en esta población. En concordancia con estos planteamientos, los resultados del presente estudio resaltan la pertinencia de desarrollar intervenciones integrales que contemplen tanto la orientación nutricional como el fortalecimiento de las capacidades físicas. Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) reconoce la importancia de promover intervenciones relacionadas con alimentación saludable y actividad física como parte de las acciones dirigidas al mantenimiento de la capacidad funcional y al envejecimiento saludable.

Por otra parte, los resultados deben analizarse considerando los factores sociales y ambientales que pueden influir en las condiciones de salud de los adultos mayores. (Peñafiel Jaramillo, 2021). destaca que las condiciones sociales y de vida pueden constituir factores asociados con la vulnerabilidad de esta población. De igual manera, (Villada, 2021) señala que las dificultades económicas para acceder a alimentos de adecuado valor nutricional, las características geográficas y las limitaciones para acceder a espacios destinados a la actividad física pueden representar barreras para mantener hábitos saludables. En el contexto de San Fernando, estos elementos permiten comprender que el estado nutricional y la condición física no dependen exclusivamente de decisiones individuales, sino que también pueden estar condicionados por las oportunidades y recursos disponibles en el entorno. Por ello, las estrategias de intervención deben considerar las características socioculturales, económicas y ambientales de la población.

Finalmente, se puede mencionar que la valoración del estado nutricional y la condición física constituye un componente fundamental para identificar factores que pueden

afectar la salud, funcionalidad y calidad de vida de los adultos mayores de la parroquia San Fernando. Los hallazgos permiten reconocer que el estado nutricional y la capacidad física mantienen una relación importante con el nivel de autonomía y desempeño de las actividades cotidianas. En este sentido, una alimentación adecuada, acompañada de actividad física regular y adaptada a las características individuales, puede contribuir al mantenimiento de la fuerza, movilidad, equilibrio y funcionalidad durante el envejecimiento. Por ello, resulta necesario fortalecer estrategias de promoción de estilos de vida saludables, seguimiento nutricional y programas de ejercicio físico orientados a las necesidades de esta población, favoreciendo un envejecimiento activo, saludable y con mayor independencia.

4. Conclusiones

La aplicación de la escala Mini Nutritional Assessment (MNA) permitió realizar una valoración objetiva y estandarizada del estado nutricional de los adultos mayores de la parroquia San Fernando. Este instrumento facilitó la clasificación de los participantes de acuerdo con su situación nutricional, permitiendo identificar tanto a aquellos que presentan un estado nutricional adecuado como a quienes se encuentran en riesgo de desnutrición. Asimismo, la valoración permitió considerar aspectos antropométricos, dietéticos, clínicos y funcionales relevantes para la identificación temprana de posibles alteraciones nutricionales.

La evaluación de la condición física mediante pruebas funcionales permitió determinar el desempeño físico de los adultos mayores y reconocer posibles limitaciones en componentes fundamentales como la fuerza, movilidad, equilibrio y capacidad funcional. La aplicación de estas pruebas constituye un recurso relevante para identificar oportunamente alteraciones que pueden comprometer la autonomía y el desarrollo independiente de las actividades de la vida diaria, aportando información necesaria para orientar acciones de promoción de la actividad física y conservación de la funcionalidad.

El análisis de los resultados obtenidos permitió caracterizar el estado nutricional de los adultos mayores de la parroquia San Fernando y evidenciar la importancia de realizar una valoración integral que considere tanto los aspectos nutricionales como funcionales. La identificación oportuna de alteraciones en el estado nutricional permite reconocer factores que pueden comprometer el bienestar y la capacidad funcional durante el proceso de envejecimiento, constituyéndose en un elemento fundamental para orientar intervenciones de promoción de la salud, prevención y seguimiento.

En función de los hallazgos obtenidos, se establece la pertinencia de implementar estrategias de prevención y orientación nutricional dirigidas a los adultos mayores de la parroquia San Fernando. Estas acciones deben estar orientadas a fortalecer conocimientos y prácticas relacionadas con una alimentación equilibrada, adecuada hidratación, hábitos de vida saludables y actividad física acorde con las características individuales de cada persona. La aplicación de estas estrategias contribuirá a favorecer el mantenimiento de un estado nutricional adecuado, preservar la capacidad funcional y reducir la aparición de complicaciones asociadas al envejecimiento.

Bibliografía

(MSP), M. d. (2020). Atención integral de salud a la persona adulta mayor: Guía de práctica clínica. Quito: Ministerio de Salud Pública, : Dirección Nacional de Normatización.

Abanto Silva, L. A.-C.-C.-G. (2025). Nutrición en la persona mayor. Lima,Peru: Fondo Editorial Cayetano / Universidad Peruana Cayetano Heredia.

al., K. e. (2022). Atención integrada para las personas mayores: directrices sobre intervenciones a nivel comunitario para gestionar las disminuciones de la capacidad intrínseca. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud.

al., Q. T. (2023). Artículo científico. Medwave, eUTA094.

Aldaz, M. (. (2024). Hábitos alimenticios y su influencia en la salud del adulto mayor.

Nutrición y Gerontología, 60-80.

Alomía León, R. P.-T.-M. (2022). Comparación de los métodos de antropometría y bioimpedancia eléctrica a través de la determinación de la composición corporal en estudiantado universitario. MHSalud, 177–186.

Arévalo, (. B. (2024). Prevalencia de desnutrición en adultos mayores hospitalizados en el área de clínica del Hospital José Carrasco Arteaga según estado nutricional y variables sociodemográficas. Cuenca, Ecuador.: Universidad de Cuenca(Facultad de Ciencias Médicas).

Ayuquina Lagua, M. M. (2022). Hábitos alimentarios y estado nutricional en adultos mayores del centro de grupos vulnerables . Pinllo, Tungurahua: Universidad Técnica del Norte.

Ayuquina Lagua, M. M. (2024). Ibarra: Universidad Técnica del Norte.

Ayuquina Lagua, M. M. (2024). Hábitos alimentarios y estado nutricional en adultos mayores del centro de grupos vulnerables San Bartolomé de Pinllo, Tungurahua 2022. Ibarra: Universidad Técnica del Norte.

BRAVO, C., GODOY, J., & SANCHEZ, Y. y. (2021|). Asociación entre el nivel de autovalencia y el estado nutricional en adultos mayores chilenos. SCIELO, 4-5.

colaboradores, L. A. (2025). Nutrición en la persona mayor. Lima, Perú: Fondo Editorial Cayetano, Universidad Peruana Cayetano Heredia.

colaboradores, L. A. (2025). Nutrición en la persona mayor. Lima, Perú: Fondo Editorial Cayetano, Universidad Peruana Cayetano Heredia.

De Luis Román, D. A. (2020). Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo. Madrid, España: Grupo Aula Médica.

Elizabeth Quiroga Torres, F. G. (2023.). Estado nutricional según indicadores antropométricos en adultos . Medwave.

Falcón González, J., Navarro García, R., Ruiz Caballero, J., Jiménez Díaz, J., & Brito Ojeda, E. (2020). Recuperado el 08 de Abril de 2021, de Fisiopatología, Etiología y Tratamiento del Síndrome Compartimental (revisión): https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/5893/1/0514198_00020_0003.pdf

Gutiérrez Blanco, Mario; Álvarez López, Alejandro; García Lorenzo, Yenima. (2018). Recuperado el 08 de Abril de 2021, de Síndrome compartimental agudo en lesiones de la tibia : https://www.redalyc.org/pdf/2111/211116121015.pdf

HERNANDEZ-MOSQUEIRA, C. e. (2022). Valoración del estado nutricional y la condición física de estudiantes de educación básica. chile: Grupo Arán (Arán Ediciones S.L.).

Lagua, M. M. (2024). Hábitos alimentarios y estado nutricional en adultos mayores del centro de grupos vulnerables San Bartolomé de Pinllo, Tungurahua 2022. Ibarra: UNIVERSIDAD TECNICA del NORTE.

Luis Román, D. A. (2020). Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo. Madrid, España: Grupo Aula Médica.

Márquez, P., Quintas Álvarez, S., Solà Ruano, L., & Castillón Bernal, P. (2020). Recuperado el 08 de Abril de 2021, de Síndrome compartimental agudo: https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-sindrome-compartimental-agudo-S1138359314000616

Martínez, P. C. (2021). EXPERIENCIAS DE INVESTIGACIÓN EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN. Monterrey, México: Universitaria UANL.

Miller, T. &.-G. (2020). El envejecimiento de la población en Ecuador: la revolución silenciosa. Quito-Ecuador: Consejo Nacional para la Igualdad Intergeneracional.

Morales, T. y. ((2022)). Valoración de la movilidad, fuerza de prensión y riesgo de caídas en adultos mayores en comunidades rurales. Revista Ecuatoriana de Medicina y Ciencias de la Salud, 45-58.

Naciones Unidas, C. (. (2022). Envejecimiento en América Latina y el Caribe: inclusión y derechos de las personas mayores. Santiago, Chile.: CEPAL.

OMS. (2021). Para el manual/herramienta de acción. Geneva: Organización Mundial de la Salud.

Páez Ruiz, Ó. (2018). Recuperado el 08 de Abril de 2021, de Revista Electrónica de Portales Medicos: https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/sindrome-compartimental/

Peñafiel Jaramillo, G. C. (2021). Estrategia educativa para el progreso nutricional en el adulto mayor. Ecuador: Peñafiel Jaramillo, Kenia Mariela.

Recalde Jácome, J. Y., Menéndez Mendoza, S. L., & Albán Intriago, J. (2023). Generalidades en geriatría y gerontología. Quito, Ecuador: Cuevas Editores.

Rivera, J. A. (2021). Introducción a la doble carga de la desnutrición y el exceso de peso en América Latina. Revista Americana de Nutrición Clínica., 1613S–1616S.

Rodríguez-Hernández, C. &. (2026). “EVALUACIÓN DE LAF UERZA PRENSIL EN ADULTOS MAYORES Y SU ASOCIACIÓN CON EL NIVEL DE DEMANDA FÍSICA DE LAS. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.

Salud, O. M. (2022). Actividad física y comportamiento sedentario. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud (OMS).

Salud, O. M. (2022). Actividad física y comportamiento sedentario. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud.

Salud, O. M. (2022). Actividad física y comportamiento sedentario. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud.

Salud, O. M. (2022). Actividad física y comportamiento sedentario. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud.

Salud, O. M. (2022). Actividad física y comportamiento sedentario: un resumen para las personas mayores. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud.

Silva, L. A. (2025). Nutrición en la persona mayor. Lima, Perú: Fondo Editorial Cayetano, Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Silva, L. A. (2025). Nutrición en la persona mayor. Lima, Perú: Fondo Editorial Cayetano, Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Torres, R. H. (2023). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Mexico: McGraw-Hill Interamericana Editores.

Vellas, B. V. (2006). Su historia y sus desafíos. Mini Nutritional Assessment (MNA), 456–465.

Villacrés, V. M. (2026). Relación del estado nutricional de adultos mayores de la parroquia de Santa Rosa (Ambato), con el Índice de Masa Corporal. REINCISOL-Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades., 5,9.

Villada, J. F. (2021). Actividad física en adultos mayores: una propuesta para la intervención integral. España: Letrame.

Zumárraga Espinosa, V. M. (2026). Relación del estado nutricional de adultos mayores de la parroquia de Santa Rosa (Ambato), con el Índice de Masa Corporal. Reincisol, 1564.