



Valoración y preferencias en la alimentación de la población mayor de 75 años

Un estudio de Edad&Vida realizado por Amber Marketing

Madrid, 23-24 de mayo de 2017
 Palacete Duques de Pastrana

Organizadores



Patrocinador



Colaboradores



Desde Edad&Vida nos hemos propuesto trabajar para mejorar la nutrición de las personas mayores y avanzamos paso a paso en este camino:



Ahora queremos buscar herramientas para que mantener un buen estado nutricional sea más placentero para el mayor y mas fácil para sus cuidadores:

Nuestra próxima meta es la redacción de una Guía de Alimentación y Nutrición Centrada en la Persona

Para ello nos hemos marcado varios pasos que nos permitan acertar:

Conocer qué aspectos se valoran más en el acto de comer

Cómo perciben los mayores las "normas" o "recomendaciones"



Comer como acto relacional, ¿es importante?

Qué importancia otorgan a cada comida del día

Cuando se precisa dieta triturada, ¿qué se le pide?

Con todo ello vamos a redactar los capítulos de la nueva guía

Entendimos que para cubrir los objetivos y ser precisos era mejor una charla distendida y bien estructurada con el target, ya que una “simple” encuesta no iba a ser suficiente. Para ello se han realizado reuniones de grupo dirigidas por un profesional



A continuación les presentamos las conclusiones y por ello las bases para construir de forma eficaz la Guía de Alimentación y Nutrición Centrada en la Persona

Entender a los mayores, cómo son, cómo viven y cómo se sienten es clave para entender la relación que tienen con la alimentación, qué es lo que valoran y cuáles son sus preferencias y hábitos

1

La persona mayor QUIERE QUE LA RECONOZCAN, HABLEN Y TRATEN ACORDE a su SER Y SENTIR



No se sienten VIEJOS

Se sienten **VITALES**, quieren seguir **DISFRUTANDO** de la **VIDA** y del **ENTORNO**



No se sienten ENFERMOS

Las comorbilidades, dolencias orgánicas son un aspecto más de su ser con el que **APRENDEN A VIVIR** y al que prestan atención solo en momentos concretos (cuando tienen el ataque, cuando van al médico...cuando les impide seguir su ritmo)

2 Un target que quiere mantener el CONTROL DE SU SER



QUIEREN **SEGUIR SIENDO**
AUTÓNOMOS Y PARTICIPAR DE
LAS DECISIONES que les afectan

LA COMPLACENCIA, LAS RIÑAS,
LOS TOQUES DE ATENCIÓN SE
VIVEN COMO UNA “**INVASIÓN**” A
SU SER Y A SU IDENTIDAD

3

VIVEN, ACTÚAN y FUNCIONAN desde una perspectiva CORTOPLACISTA



Lo que importa es el HOY, el AQUÍ y el AHORA



Ya han llegado a la vejez, en su vida cotidiana no piensan ni se plantean el futuro: **QUIEREN VIVIR EL MOMENTO** (hasta que llegue el "achaque")

VIVEN, ACTÚAN y FUNCIONAN desde una perspectiva CORTOPLACISTA

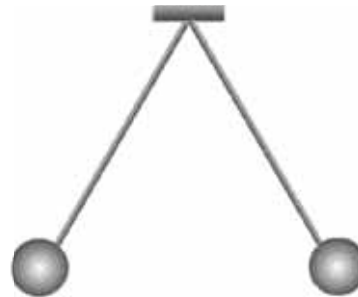


4 Dos formas de FUNCIONAMIENTO y ENFOQUE de la alimentación



Principio de placer

Funcionamiento de la vida basado en la búsqueda del **PLACER**, del **DISFRUTE**, una actitud **AUTOCOMPLACIENTE** desde una perspectiva **CORTOPLACISTA**



Principio de realidad

Funcionamiento de la vida basado en cierta **RENUNCIA** y en la **OBTENCIÓN** de **OBJETIVOS** de forma **APLAZADA**, en el medio / largo plazo

El **AQUÍ** y **AHORA** determina qué funcionamiento adquiere relevancia en cada momento

Quando se encuentran bien, cuando sienten que las enfermedades/ comorbilidades están controladas (no dan síntomas)

Quando tienen los 'achaque', cuando visitan al médico, cuando es necesario cambiar hábitos para controlar sus enfermedades, cuando "les duele algo"

4 Dos formas de FUNCIONAMIENTO y ENFOQUE de la alimentación

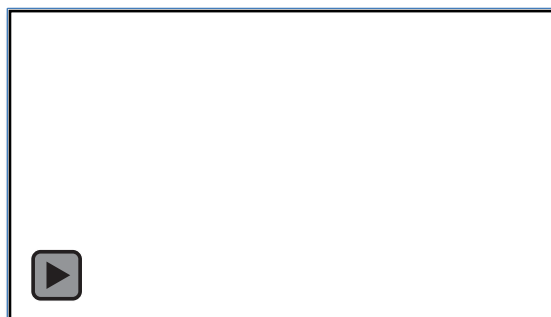


El modo de funcionamiento **IDEALIZADO (deseado)** por el que trata de regirse el gran pool del target analizado hasta que choca con el principio de realidad



Una **forma equilibrada**, más presente como modo de vida, en una minoría del target (más en mujeres)

Bechamel + Coliflor
Mucha especie + Poca sal
Miel + Espinacas
Mezcla agridulce + Ensalada



El modo de funcionamiento **OBLIGADO** en momentos / espacios concretos (cuando hay una necesidad concreta, cuando están en el momento del 'achaque')



5 Actitud HEDONISTA ante la alimentación



6

Valora la comida y **DECIDE QUÉ, CÓMO Y CUÁNDO** comer en función de las 3 dimensiones



Si bien siempre están las tres, éstas pueden tener más o menos relevancia y se construyen de forma diferente en función del momento

6

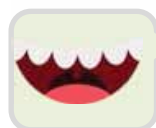
Valora la comida y DECIDE QUÉ, CÓMO Y CUÁNDO comer en función de las 3 dimensiones



DESAYUNO

2 DIMENSIÓN ORGANOLÉPTICA

El momento donde hay más placer / disfrute a nivel organoléptico desde los productos que se integran, el ambiente que se crea (mucho dulce, mucho ritual de elaboración, contraste de sabores, texturas, sonidos...)



1 DIMENSIÓN EMOCIONAL-RACIONAL

Un MOMENTO de RITUAL en el que hay beneficios muy emocionales: tranquilidad, placer

RACIONALMENTE se mantienen hábitos que le identifican con lo que han sido (café, prensa...)



3 DIMENSIÓN FISIOLÓGICA

Buscan llenarse, aporte energético, quedarse saciados....pero también momento en el que entran productos laxantes, buscan funcionar bien



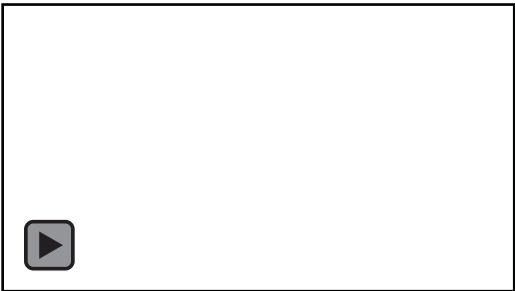
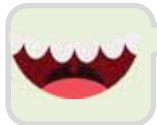
6 Valora la comida y DECIDE QUÉ, CÓMO Y CUÁNDO comer en función de las 3 dimensiones



COMIDA

2 DIMENSIÓN ORGANOLÉPTICA

Se hacen recetas, menús que fomenten el placer y disfrute...y no supongan un problema para su capacidad de dentición



1 DIMENSIÓN EMOCIONAL-RACIONAL

Un momento de reunión familiar, de compartir, de charlar, de interactuar

Una forma de mostrar el amor/ cuidado/ cariño/ expertise culinario hacia la familia (nietos, esposo)

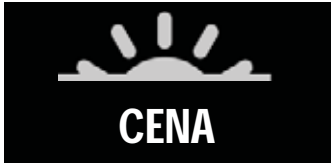
Un momento de placer, de disfrutar del momento: ya sea solo (el televisor) o en compañía



3 DIMENSIÓN FISIOLÓGICA

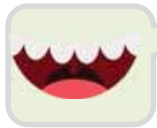
Buscan llenarse, aporte energético, quedarse saciados...pero también bienestar fisiológico: deben ser productos que sienten bien al estomago, fácilmente digeribles, no pesados

6 Valora la comida y DECIDE QUÉ, CÓMO Y CUÁNDO comer en función de las 3 dimensiones



2 DIMENSIÓN ORGANOLÉPTICA

Productos placenteros, y ricos que les gustan



1 DIMENSIÓN EMOCIONAL-RACIONAL

Un momento de cierre en el que se reencuentran con ellos mismos

- Más individualizada: cada uno puede cenar productos diferente
- Más informal: en sofá o delante de la tele (o bien fuera de casa)

Se busca de nuevo la tranquilidad, el relax



3 DIMENSIÓN FISIOLÓGICA

Impera la ligereza, la suavidad, ...no buscan quedarse llenos y el excesivo aporte, lo mínimo imprescindible para aguantar hasta el día siguiente

6

Valora la comida y DECIDE QUÉ, CÓMO Y CUÁNDO comer en función de las 3 dimensiones



MEDIA MAÑANA

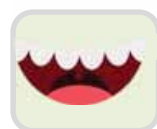


MERIENDA

No son universales, y muchas veces no se entienden como ingestas

2 DIMENSIÓN ORGANOLÉPTICA

Amplia variabilidad de productos



Saciar el apetito

Reconfort interno

Evasión mental / premio



1 DIMENSIÓN EMOCIONAL-RACIONAL

Diferentes espacios

- Individual y en el hogar, un momento íntimo muy funcional → reconfort interno
- Social, fuera del hogar, interacción, evasión, socialización

3 DIMENSIÓN FISIOLÓGICA

Se busca el hidratar, un aporte ligero para aguantar hasta la próxima ingesta

Se busca el capricho, el placer

7 Zoom específico en la dentición



(El verdadero problema del target analizado se sitúa en la dentición más que en la deglución)



ALTA RESISTENCIA A ACEPTAR LA INCAPACIDAD DE MASTICAR

Aceptar la alimentación triturada implica aceptar un nuevo estadio de vejez sin retorno

Implica RENUNCIA, 'vivir' la vida sin la obtención de beneficio y recompensa inmediato (aunque se adaptan el placer asociado es inferior)

LA "SUMISIÓN" DE LA "PÉRDIDA" DE LA IDENTIDAD PERSONAL



EL ESFUERZO CONTANTE



7 Zoom específico en la dentición



A nivel conceptual los purés y triturados son una forma de hacerles conscientes del momento de decaimiento en el que se encuentran

TEXTURAS EXCESIVAMENTE LIQUIDAS

Una consistencia más cercana al líquido que al sólido: se bebe, no se paladea, no se saborea... 'no se come'



SABORES EXCESIVAMENTE SUAVES, INSÍPIDOS, NEUTROS

En sí mismos poco placenteros, intensificando el sabor desde las especias (se vincula a escasa sal, escaso aceite...)

INGREDIENTES POCO PLACENTEROS

La verdura, el pescado y el pollo como alimentos básicos que lo componen

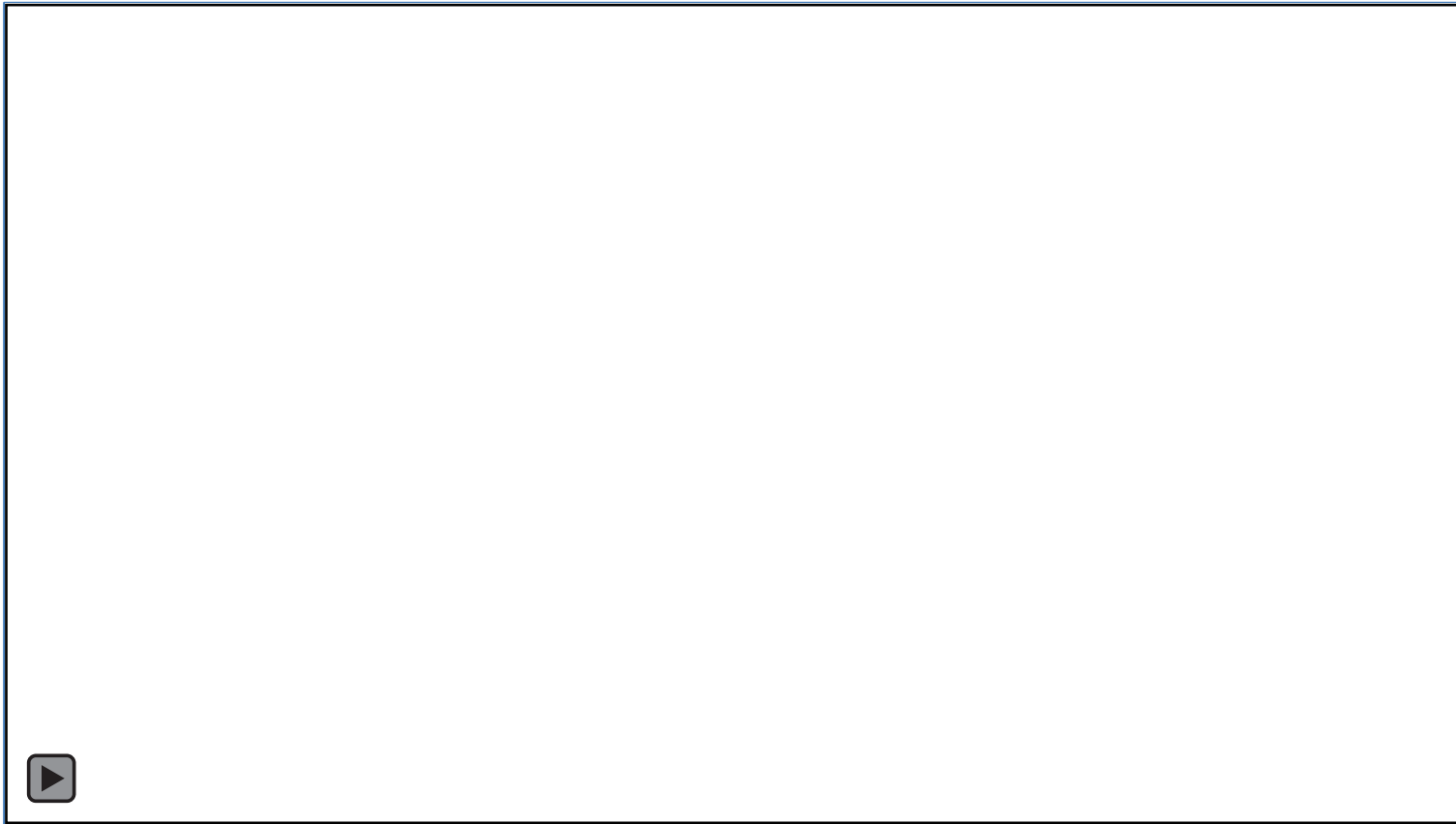
7 Zoom específico en la dentición



Y ELLO LLEVA A QUE EXISTAN MÚLTIPLES ESTRATEGIAS ANTES DE LLEGAR A LA RENUNCIA TOTAL DEL SÓLIDO



En conclusión, queremos cuidarnos pero sobretodo vivir y disfrutar



La realización de este proyecto ha sido posible gracias a la contribución de las siguientes entidades:

