



# Universidad Nacional de Salta

## Facultad de Ciencias de la Salud

Av. Bolivia 5.150- CP 4.400- Salta Capital  
República Argentina

1.983-2.023 "40 Años de Democracia"



RESOLUCION -CD- N°

978-23

Salta, 05 DIC 2023  
Expediente N° 12.700/23

**VISTO:** La propuesta de Actividad Breve denominada "Nutrición y Actividad Física para una Mejor Calidad de Vida en la Persona Mayor" presentada por la Esp. Viviana Rossanna Méndez y Mgs. Soledad Yapura; y,

**CONSIDERANDO:**

Que la misma se realizada en el marco del proyecto de investigación CIUNSA N° 2826/0 "Prevalencia de Sarcopenia y su relación con el Estado Nutricional en Adultos Mayores que concurren a Centros de Jubilados de zona norte de la Ciudad de Salta, Periodo 2022-2023".

Que la actividad tiene como objetivos generar un espacio de encuentro intergeneracional con las personas mayores que asisten a los centros de jubilados de la zona norte de la ciudad, difundir y transferir los resultados obtenidos en relación a la prevalencia de sarcopenia y su relación con el Estado Nutricional en esta población, promover el envejecimiento activo y saludable a través del desarrollo de actividades referidas a alimentación y actividad física y realizar control de peso y presión arterial a los participantes.

Que cuenta con informe favorable de la Dirección de Posgrado y Carrera Docente y de la Secretaria de Posgrado, Investigación y Extensión al Medio.

Que la Comisión de Docencia, Investigación y Disciplina en despacho N° 351/23 aconseja aprobar la mencionada actividad.

**POR ELLO;** y en uso de las atribuciones que le son propias,

**EL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

(En Sesión Ordinaria N° 19-23 realizada el 21-11-23)

**RESUELVE**

**ARTICULO 1.-** Aprobar la Actividad Breve denominada "Nutrición y Actividad Física para una Mejor Calidad de Vida en la Persona Mayor" que se realizara el 07 de Diciembre del corriente año.

**ARTÍCULO 2.-** Establecer que la actividad se desarrollara de acuerdo a las estipulaciones que se detallan en el ANEXO de la presente.

**ARTICULO 3.-** Hágase saber, publíquese en el Boletín Oficial y comuníquese con copia a: Esp. Viviana Rossanna Méndez, Mgs. Soledad Yapura, Secretaria de Posgrado, Investigación y Extensión al Medio y siga a la Dirección General Administrativa Académica – Dirección de Posgrado y Carrera Docente a sus efectos.

D.G.A.A
gnd
HMC
MA

Mgs. D. ESTELA OLA CASTRO  
Secretaría de Posgrado  
Facultad de Ciencias de la Salud - UNSa



Lic. CARLOS ENRIQUE PORTAL  
Decano  
Facultad de Ciencias de la Salud - UNSa



# Universidad Nacional de Salta

## Facultad de Ciencias de la Salud

Av. Bolivia 5.150- CP 4.400- Salta Capital

República Argentina

1.983-2.023 "40 Años de Democracia"



RESOLUCION -CD- N°

978-23

05 DIC 2023

Salta,  
Expediente N° 12.700/23

### ANEXO

#### ACTIVIDAD DE EXTENSIÓN AL MEDIO

#### "NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA PARA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA EN LA PERSONA MAYOR" EQUIPO DE TRABAJO

Coordinadores	DNI	e-mail
Soledad Elizabeth Marilina Yapura	27.699.731	yapurasoledad@gmail.com
Viviana Rossanna Méndez	23.749.619	virome1503@gmail.com
<b>Colaboradores</b>		
María del Carmen Herrera	29.496.230	13mdche@gmail.com
Cecilia Alicia Benítez	24.559.707	cecilalice@hotmail.com
María Belén Páez	31.922.212	mbelenpaez21@gmail.com
Ángela Milagro Vargas	23.953.784	vangelamilagro@yahoo.com
José Luis Pérez Caihuara	31.284.437	joseluisperezcaihuara@gmail.com
Claudia María del Valle Domínguez	20.881.492	cdominguez08.cd@gmail.com
Josefina Gutiérrez	33.997.497	josefinagutierreznutrisalta@gmail.com
Romina Débora Márquez	33.696.217	rominadeboramarquez@gmail.com
Pedro Ceferino Gutiérrez Arapa	32.631.580	icepedrogutierrez@gmail.com
Abigail Guzmán	39.386.098	abigail26guzman@gmail.com
Nahir Toconas	35.911.563	nahir.toconas@gmail.com



# Universidad Nacional de Salta

## Facultad de Ciencias de la Salud

Av. Bolivia 5.150- CP 4.400- Salta Capital

República Argentina

1.983-2.023 "40 Años de Democracia"



RESOLUCION -CD- N°

978-23

05 DIC 2023

Salta,  
Expediente N° 12.700/23

### FECHA

Las actividades se realizarán el día 7 de Diciembre de 2023.

### DURACIÓN

La actividad tendrá una duración de 3 horas.

### DESTINATARIOS

Los destinatarios serán las Personas Mayores, principalmente los que asisten a los Centros de Jubilados y Pensionados de zona norte de la ciudad que participaron activamente del proyecto de investigación: "PREVALENCIA DE SARCOPENIA Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN ADULTOS MAYORES QUE CONCURREN A CENTROS DE JUBILADOS DE ZONA NORTE DE LA CIUDAD DE SALTA, PERIODO 2022 - 2023", GIUNSA N° 2826/0

### FUNDAMENTACIÓN DE LA PROPUESTA

El envejecimiento de la población es una tendencia global y las personas mayores (PM) enfrentan desafíos significativos en términos de salud y calidad de vida. Según estudios como el de la Organización Mundial de la Salud (OMS), una nutrición adecuada y la actividad física regular son factores determinantes para mantener la salud y prevenir enfermedades crónicas.

Argentina se encuentra en medio de un proceso de cambio demográfico, asociado a la menor dinámica de sus tasas de fecundidad y mortalidad, lo que implica un gradual envejecimiento de la población (Gascón, 2015). La población de personas mayores que representaba el 10% en 2010, alcanzaría al 20% en 2050 y llegaría a 25% en 2100.

La ampliación de la esperanza de vida ofrece oportunidades, no solo para las PM y sus familias, sino también para la sociedad en su conjunto. Con el aumento de la expectativa de vida se pueden emprender nuevas actividades, como continuar los estudios, iniciar una nueva profesión o retomar antiguas aficiones. Más desafíos en términos de los sistemas de asistencia y protección social y de las políticas públicas, pues satisfacer las necesidades y proporcionar las prestaciones de salud adecuadas. La OMS define la Calidad de Vida (CV) como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes.

Garantizar una vida de calidad a las PM es un nuevo reto que seguirá cobrando importancia en el contexto de la cooperación internacional y en las agendas nacionales en la mayoría de los países durante las próximas décadas. En el plano individual, las personas que ya cumplieron 50 años podrían llegar a cumplir 100; por ende, es urgente reflexionar sobre la CV en la vejez y tomar medidas encaminadas a proteger la salud y bienestar en el futuro (González Celis (2010).

*[Firma manuscrita]*

*[Firma manuscrita]*



## Universidad Nacional de Salta

### Facultad de Ciencias de la Salud

Av. Bolivia 5.150- CP 4.400- Salta Capital

República Argentina

1.983-2.023 "40 Años de Democracia"



RESOLUCION -CD- N° 978-23

05 DIC 2023

Salta,  
Expediente N° 12.700/23

En este contexto, con el propósito de Promover el envejecimiento activo y saludable en este grupo poblacional y socializar resultados obtenidos de la investigación: "PREVALENCIA DE SARCOPENIA Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN ADULTOS MAYORES QUE CONCURREN A CENTROS DE JUBILADOS DE ZONA NORTE DE LA CIUDAD DE SALTA, PERIODO 2022 - 2023", CIUNSA N° 2826/0, se propone la ejecución de la presente actividad de asistencia técnica denominada "NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA PARA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA EN LA PERSONA MAYOR".

Se prevé el desarrollo de actividades relacionadas a la promoción del envejecimiento activo y saludable cómo: alimentación saludable, actividad física, control de peso y presión arterial, entre otros.

#### OBJETIVOS:

- Generar un espacio de encuentro intergeneracional con las personas mayores que asisten a los centros de jubilados de la zona norte de la ciudad.
- Difundir y transferir los resultados obtenidos en relación a la prevalencia de sarcopenia y su relación con el estado nutricional en esta población.
- Promover el envejecimiento activo y saludable a través del desarrollo de actividades referidas a alimentación y actividad física.
- Realizar control de peso y presión arterial a los participantes.

#### METODOLOGÍA:

La presente actividad tendrá una duración de 3 horas, en los gimnasios de la Universidad Nacional de Salta.

Se desarrollarán espacios de socialización de contenidos referentes a sarcopenia y su relación con el estado nutricional, alimentación saludable y actividad física.

Se realizará stand sobre alimentación saludable con degustación de preparaciones saludables, circuitos de actividad física para personas mayores, juegos lúdicos, control de peso y presión arterial.

Como cierre de la actividad se realizará una muestra de gimnasia y folklore de los centros participantes.

#### PROGRAMA DE CONTENIDOS:

1. La prevalencia de sarcopenia y su relación con el estado nutricional.
2. Alimentación saludable en la PM
3. Actividad física en la PM
- 4.

#### CRONOGRAMA TENTATIVO:

LUGAR Y FECHA:



# Universidad Nacional de Salta

## Facultad de Ciencias de la Salud

Av. Bolivia 5.150- CP 4.400- Salta Capital

República Argentina

1.983-2.023 "40 Años de Democracia"



RESOLUCION -CD- N°

978-23

05 DIC 2023

Salta,  
Expediente N° 12.700/23

Gimnasio de Universidad Nacional de Salta

Fecha 7 de Diciembre de 2023

Horario de 16 a 19 hs

16 hs: Recepción y bienvenida

16.30 hs: Presentación de la actividad.

16.45 hs: Prevalencia de sarcopenia y su relación con el estado nutricional en personas mayores

17.15 hs: Gimnasio 1: Alimentación saludable, recomendaciones nutricionales para la prevención de sarcopenia. Prescripción de la actividad física en las personas mayores

17.45 hs a 18:30 hs: Gimnasio 2: Recorrido de los diferentes stand.

18:30 hs a 19 hs: Muestra de taller de folklore y gimnasia de los Centro de Jubilados

19 hs: Cierre de la Jornadas

\*Durante la actividad se habilitarán espacios para el control del peso y la presión arterial a todos los asistentes.

**FORMAS DE EVALUACIÓN:** Sin evaluación

**SIN ARANCEL:** Esta actividad es totalmente gratuita.

### BIBLIOGRAFÍA:

Acosta, R. (2008) Evaluación nutricional de ancianos: conceptos, métodos y técnicas. 1o Edición. Córdoba. Brujas.

Botero de Mejía, B. y Pico Merchán, M. E. (2007) "Calidad de vida relacionada con la salud en Adultos Mayores de 60 años: una aproximación teórica" en Revista Hacia la Promoción de la Salud, 12: 11 – 24, disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v12n1/v12n1a01.pdf> [Accesado el 15 de noviembre de 2021]

Castaño Vergara, D. y Cardona Arango, D. (2015) "Percepción del Estado de Salud y factores asociados en Adultos Mayores" en Revista de Salud Pública [En Línea], 17 (2): 171-183, disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v17n2/v17n2a02.pdf> [Accesado el 18 de noviembre de 2021]

Carmuega, E. et al (2001). Nutrición Tercera Edad. Buenos Aires. Abbott Laboratories Argentina S.A.

Garay Villegas, S. y Ávalos Pérez, R. (2009) "Autopercepción de los Adultos Mayores sobre su Vejez" en Revista Kairós [En Línea], 12 (1): 31-58, disponible en <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/2779> [Accesado el 19 de noviembre de 2021]

Talarska, D., et al (2018) "Determinantes de la calidad de Vida y la necesidad de apoyo para los ancianos con buen funcionamiento físico y mental" en Revista Medical Science [En

*[Firma manuscrita]*

*[Firma manuscrita]*



# Universidad Nacional de Salta

Facultad de Ciencias de la Salud

Av. Bolivia 5.150- CP 4.400- Salta Capital

República Argentina

1.983-2.023 "40 Años de Democracia"



RESOLUCION -CD- N°

978-23

Salta, 05 DIC 2023  
Expediente N° 12.700/23

Línea], 24, disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5870108/> [Accesado el 19 de noviembre de 2021]

Terzaghi, M., Petreigne, M., y E. Schummis (2009) "Fragilidad, Discapacidad y Vejez". Esp. En Gerontología Comunitaria e Institucional. Universidad Nacional de Mar del Plata. Ministerio de Desarrollo Social. Presidencia de la Nación.

Touceda, M. y R. Rubin, (2009). "Salud, Epidemiología y Envejecimiento". Esp. En Gerontología Comunitaria e Institucional. Universidad Nacional de Mar del Plata. Ministerio de Desarrollo Social. Presidencia de la Nación.

**CERTIFICACIÓN:** Las certificaciones se emitirán para los coordinadores y colaboradores de la jornada, la misma será otorgada por la Facultad de Ciencias de la Salud.

D.G.A.A
gnd
HMC
MA

Mgs. D. ESTELA OLA CASTRO  
Secretaría de Postgrado  
Facultad de Ciencias de la Salud - UNSa



Lic. CARLOS ENRIQUE PORTAL  
Decano  
Facultad de Ciencias de la Salud - UNSa