

Dra. Josefa Ros Velasco

# LA ENFERMEDAD DEL ABURRIMIENTO. LAS DIETAS QUE ABURREN A LOS MAYORES

Recomendación de citación: Ros Velasco, J. (2025). Las dietas que aburren a los mayores [Conferencia]. Jornada científica alimentando los años, nutriendo la vida. Fundación Alimentación Saludable. Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA). UNIE Universidad. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15602762> | [https://youtu.be/9O4pBR7nm\\_8](https://youtu.be/9O4pBR7nm_8).

josrosa@ucm.es | @JosefaRosUCM





## Well-being and Prevention of Boredom in Spanish Nursing Homes

Proyecto financiado por un contrato postdoctoral UNA4CAREER (European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under the **Marie Skłodowska-Curie** grant agreement No 847635).



Funded by  
the European Union







# HEALTH, AGING & END OF LIFE

International Journal of Research



Herder



Health, Aging & End of Life. Vol. 6 2021

## THE EXPERIENCE OF BOREDOM IN OLDER ADULTS: A SYSTEMATIC REVIEW

### LA EXPERIENCIA DEL ABURRIMIENTO EN ADULTOS MAYORES: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

Josefa Ros

I. Investigadora Postdoctoral MSCA en la Universidad Complutense de Madrid.

#### Abstract

**Background and Objectives:** Studies addressing boredom in older adults are scattered and scarce. The lack of a conceptual map on the the state of affairs makes it difficult to achieve an authentic understanding of the issue and the proposal of interventions. The objective is to identify and examine existing literature on boredom in older adults to explore what is known so far the provide an accurate state of affairs.

**Research Design and Methods:** A scoping, integrative literature review of international, mixed research studies and grey literature. Eight electronic databases were searched for eligible studies to August 2020. This



PRE-BORED. Well-being and Prevention of Boredom in Spanish Nursing Homes



Share



Watch on



YouTube









# MULTIDIMENSIONAL STATE BOREDOM SCALE

5.

Todo parece estar **irritándome** ahora mismo.

7.

Todo me parece **repetitivo** y rutinario.

9.

Parece que esté **forzado** a hacer cosas.





# MULTIDIMENSIONAL STATE BOREDOM SCALE

10.

**Me aburro.**

12.

Tengo más **cambios de humor**  
de lo habitual.

14.

Me siento agitado o **nervioso.**





# CALIDAD COMIDA



Lo **mejor**  
de la  
residencia

**1,2%**

Lo **peor**  
de la  
residencia

**69,1%**



# OTRAS QUEJAS

- **REPETITIVA** (1%)
- **SERVICIO** (1%)
- **CANTIDAD** (0,7%)
- **OBLIGATORIEDAD** (0,5%)
- **BEBIDA** (0,2%)



# TODO PARECE ESTAR IRRITÁNDOME AHORA MISMO

54,3%

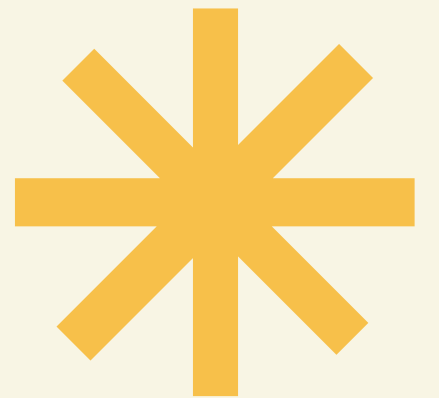
Mala **calidad** de la comida.

14,1%

Menús **repetitivos**.

13,1%

Raciones **escasas**.





# ME ABURRO

52,3%

Mala **calidad** de la comida.





# TESTIMONIOS



**R01-R03-22**

**R07-R17-23**

**R09-R17-23**

**R19-R02-23**





# TESTIMONIOS



**R01-R03-22**

**R07-R17-23**

**R09-R17-23**

**R19-R02-23**



# TESTIMONIOS



**R01-R03-22**

**R07-R17-23**

**R09-R17-23**

**R19-R02-23**





# TESTIMONIOS



**R01-R03-22**

**R07-R17-23**

**R09-R17-23**

**R19-R02-23**



# TESTIMONIOS



**R01-R03-22**

**R07-R17-23**

**R09-R17-23**

**R19-R02-23**



# MALA CALIDAD

“La comida... La comida es que no es buena. La comida no está bien guisada. Si tú comes aquí no es la misma. Por lo que me han dicho. Pero la comida deja mucho que desear. Es mala. No sé. No está bien hecha y ahora también ha bajado de calidad”. R05-R02-23 (90)



# MALA CALIDAD

“Luego, lo que es peor aquí, como en todas las residencias, es la comida. Porque deben pagar poco a la empresa. [...] se pagan **cinco euros**, si quieren tener una comida y desayuno y cena. Es que... Yo digo que es pescado del mar muerto”. R07-R13-23 (90)





# MALA CALIDAD

“Aquí todo es industrial, **lo más barato**. Intentan ajustar los precios... [...] esto es una empresa. Y se quiere buscar el euro. [...] Si sacan una fruta... [...] y dices, hostias está helada. Solamente con la precaución de sacar esa fruta una hora antes... [...] Hay cosas que no tendrían coste”. R07-R18-23 (78)



# MALA CALIDAD

“La comida es incomedible. Lo peor. Lo peor. ¿Sabes que acabo comiendo yo? Pan con aceite y sal. [...] Estamos hartos de comer pollo. [...] ¿Sabes que acabamos comiendo siempre? Un plato de sopa. Pero la sopa a todas nos da tos. La calidad de la comida es lo peor que hay”. R12-R07-23 (67)





# MALA CALIDAD

“La comida es de lo más horroroso que he visto. Ni los **cuarteles del ejército** ponen la comida como la ponen aquí. Ponen una carne. Comes y parece chicle. Mal, mal, mal”. R15-R28-23 (95)



# MALA CALIDAD

“[...] nos dan una comida... **Eso no se lo comen ni los perros.** La comida es malísima, malísima, que no puede ser más... [...] Sí, es lo peorcito. Nos quejamos, pero cuando viene el director, por ejemplo, **nadie se atreve a hablar.** [...] Muy mal. Sí, la comida. Es lo peorcito”. R07-R25-23 (87)







# COCINADO

“Como muy poquito. Es el sabor de las comidas de aquí, que es que no lo puedo comer. [...] un sabor que no... **Guisan muy mal**”.

R01-R26-22 (92)



# COCINADO

“[...] la comida que nos ponen, nada más que **guarrería**. Si tú vieras lo que nos dan de comer. Te quedabas asombrada. Es que no lo probabas tú. [...] Es la primera vez que veo esto”.  
R02-R10-22 (77)





# COCINADO

“[...] la comida muy mala. [...] Una verdura sin aceite. Mal guisado. [...] Unas sopas, que haces así, y es solamente es agua. ¿Cómo nos vamos a alimentar? Pero no, **no podemos hablar.**” R06-R15-23 (84)



# COCINADO

“[...] aquí, hija mía, es que te ponen de comer tan mal. [...] Se come muy mal. [...] Todos dicen lo mismo, ¿no? [...] Si hubieras visto los días atrás.

**Un arroz que ni los cerdos...”**

R07-R09-23 (76)





# COCINADO

“[...] por ejemplo una sopa. O un caldo o una cosa que no le han puesto ni sal. [...] Ha habido veces que nos han metido **aguachirri**. Agua, como si fuera agua. Nada más que con los fideos. Pero fatal”.  
R07-R26-23 (80)



# COCINADO

“[...] la comida, eso es fatal. Y hay noches que me he ido sin cenar. [...] Y con lo mismo que yo, hay muchas. Hoy me he dejado un filete así [...] Negro como... ¿Tú te crees que para mí que **pesaba 83 kilos y peso 60?**”

R19-R03-23 (94)





# COCINADO

“Ahora en la residencia lo que más me molesta son las comidas. La comida, cariño. ¡Qué comida ponen! [...] Que no saben. No saben a nada. **Que no saben guisar**”. R20-R03-23 (92)

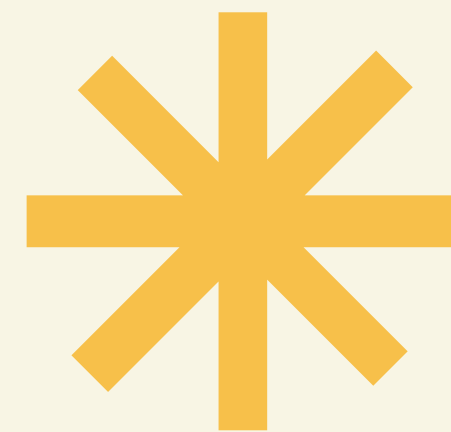
- “[...] la comida y la cena [...] son bastante repetitivas [...] **es todo repetitivo**”. R01-R14-22 (88)
- “[...] no tengo ganas de comer. Son **muy monótonas**”. R01-R15-22 (90)
- “A lo mejor las comidas que fueran un poquito más... variadas. No sé. **¿Todo esto es anónimo?**”  
R06-R08-23 (75)
- “[...] aquí no sales de pescado y pollo. **Me están saliendo plumas**”. R07-R20-23 (86)



# REPETITIVA



- “Nos dan a almorzar siempre pan, queso y... jamón dulce. ¿Por qué no se equivocan alguna vez y en vez de jamón dulce ponen jamón de verdad? Pero... No se equivocan, no. Siempre pan, queso y jamón dulce. Siempre lo mismo. Y luego para postre yogur, venga yogur, venga yogur. Que traigan una fruta algún día. Un flan, podían traer”. R12-R21-23 (89)
- “[...] ¿dónde voy yo ahora? A esperar a que me den de comer. Bueno, si llaman a esto comida. Yo entré por esa verja en el año 2018 con 90 kilos y ahora ando por 65 kilos. [...] La sopa de fideos, amigo mío, esa no falta todos los días”. R15-R11-23 (103)



# REPETITIVA

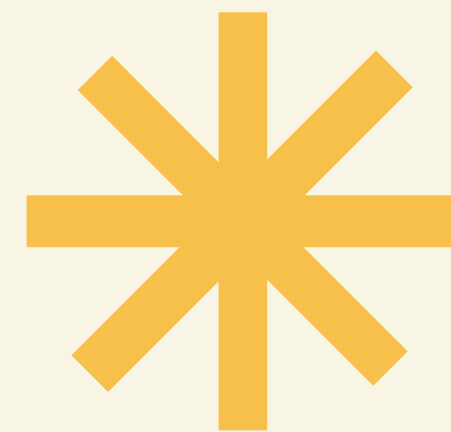
- “Y la comida... Fatal. [...] Porque no está buena, es muy repetitiva. Mira, a mí **me haces así y me sale el puré por las orejas**. [...] La cocina, fatal”.

R15-R19-23 (82)

- “[...] Sopas, sopas. **Me toco la oreja y me sale un fideo**. No quiero tanta sopa”. R15-R20-23 (86)

- “[...] hoy mismo la comida [...] era un popurrí [...] Porque **esto es sota caballo y rey**. Carne o... [...] Pescado. Todos los días. [...] lo peor es la comida. [...] **¿Esto se oye? A ver si me va a oír la jefa**”.

R17-R07-23 (97)



# REPETITIVA



# ESCASEZ



- “Y a mí me ha pasado... de ponerme **una croqueta para cenar**. Una. Le dije, por favor... Me pone una croqueta más. Dice, ah, ¿no quiere una sola? Digo: no. No quiero que me vuelvan a poner una...” R01-R08-22 (70)
- “[...] yo **me he sentido con hambre**. [...] Yo necesito más comida. Estoy muy hambrienta, la verdad sea dicha”. R05-R04-23 (75)
- “Las comidas son horrorosas. [...] Es que aparte de que están escasas, están mal guisadas. [...] A la noche a lo mejor nos dan unos aros de esos de cebolla, con una cocreta para cenar, un poquito de sopa, tres aros de cebolla, dos rabitas de volador. [...] Así que llegan las cinco de la tarde, y **tienes un hambre que te mueres**”. R05-R11-23 (82)

# ESCASEZ



- “La comida es bastante regular. [...] Yo me quejo mucho [...] Hay días que tienes que insistirle. Oye, un cacico de nada para... **Oye, por favor, échame un poco más.** Yo les insisto... No, no, ya daré una vuelta. No, no, una vuelta, no. Ahora. Ya me ha pasado a mí de tener que llamar, no haber. [...] **Yo me he quedado con hambre.** Y he perdido aquí seis o siete kilos. [...] La carne es todo grasa. Rebozado. [...] La sopa de ajo. No la pruebes, ¿eh? [...] Pero ¿qué porquería es esto? [...] **El comer bien es muy importante para la gente mayor**”. R08-R21-23 (80)
- “He perdido 14 kilos. [...] Lo que no me gusta es que la cocina... [...] un día que te saquen un trocito así de tortilla de patatas nada más. O una tortilla de dos huevos nada más”. R10-R03-23 (80)

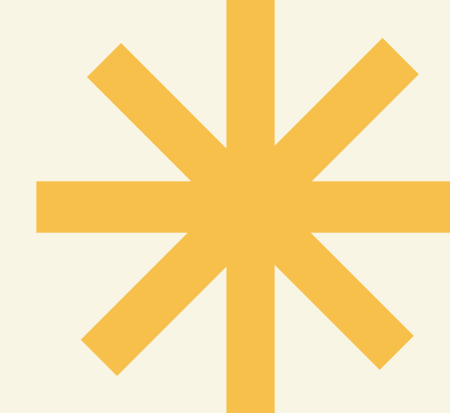


# ESCASEZ



- “[...] **yo necesito más alimento del que me dan aquí** y punto. [...] Es que a la hora de la comida... muy floja. Es mala calidad. [...] Lo que dan aquí no es ni de tercera”. R12-R14-23 (69)
- “Y luego también con la comida, que eso lo he dicho, **si un día nos apetece comer dos piezas de fruta, ¿por qué tiene que ser una?** Por narices. Porque lo decís vosotros. Pues no”. R15-R21-23 (75)
- “La comida. Que **van más de dos meses de pasar hambre**. Que yo nunca he pasado hambre. Nunca, nunca. [...] Poca y mala [...] Qué hambre he pasado. Qué hambre he pasado y qué hambre”. R16-R04-23 (86)

# ESCASEZ



- “Hay señores que comen muchísimo más y **se quedan con hambre todos los días**. [...] Sí, hay a veces que ni tan siquiera pan. Le dan el trozo primero y... Y le piden eso y dice que no lo hay”. R19-R06-23 (85)
- “[...] veo que **hay gente que se queda con hambre**. Y eso me duele. [...] El otro día hice fotografías y fui a la gobernanta y la digo, ¿tú crees que esto es comida? ¿Tú crees que esto es comida? Y dije, no, no, no, no, es que es muy poco. **Me dieron tres albóndigas**”. R19-R15-23 (86)
- “La verdura y la fruta es necesaria. Algunas veces a medio día no hay. ¡Ay, es que no queda! Es que hay que prever. [...] Usted, cuando se come la comida, se acaba, pues hay que volverla a reponer”. R20-R08-23 (73)





“[...] yo **he adelgazado 25 kilos**. Sí, porque he pasado mucho. El problema es que **no como**. No tengo hambre. Y la comida no me anima a que yo coma. No me dan nada que... [...] me dan unas **diarreas horribles**, yo digo que es porque **como a la fuerza**. Y hay muchas cosas que no me gustan y me las como. Porque tanto me insisten que digo, voy a ver, pero no puedo. [...] Pero tampoco me dan nada de decir... Unas vitaminas, un reforzante”. R04-R13-22 (91)

# SALUD



“A mí exclusivamente me molesta la comida. Es muy mala. No te aconsejo que comas aquí. [...] **Nos han puesto a dieta a todos.** [...] Arroz hervido. [...] Yo, que voy **estreñida**, pues lógicamente **ayer no comí en todo el día**, ni por la noche ni en el mediodía. [...] Simplemente, que nos hagan otra clase de comida, si no, la que nos dan, que esté bien cocinada. Con eso nos conformamos. [...] Porque **estamos débiles**”. R07-R03-23 (80)

# SALUD





# SALUD

- “Con la comida [...] no puedo. [...] Sí, he perdido muchos kilos. He estado en el **hospital** varias veces”. R15-R16-23 (90)
- “Yo lo peor que llevo aquí son las comidas. [...] Estoy todas las noches malo con unos **ardores espantosos**. [...] Sopa, puré. Sopa, puré, y me cae fatal. Me cae fatal, unos ardores todas las noches”. R19-R12-23 (89)
- “[...] me ponen algunas comidas que la mitad de ellas **me sientan mal**, las comidas no me sientan nada de bien, hay días que tengo que salir corriendo”. R20-R08-23 (73)

# OBLIGATORIEDAD



- “[...] muchas veces digo, no quiero el pan, no, **te tienes que comer el pan** también. Yo como menos, comía más antes”. R01-R04-22 (97)
- “El contrato te obliga a entrar al comedor. No te obliga a comer, aunque hay cuidadoras que... No, no, no, **tienes que comer**. Tú calcula si tengo yo arte para esconder la comida”. R13-R20-23 (72)
- “[...] la pasta no me gusta [...] pues la apartaba [...] venían: ¡que no se puede apartar...! Pero bueno, yo le decía, ¿por qué no me puedo comer lo que hay y la pasta apartarla y ya está, si otra cosa no voy a comer? [...] la auxiliar [...] dice: **lo que te ponen en la mesa, te lo tienes que comer**”. R20-R16-23 (86)



# SERVICIO (PRISAS)



- “[...] las comidas... [...] son muy de **prisa**. Así no me lo puedo comer. Sí, en **media hora**, la comida en media hora, pero... Y la cena igual”.  
R06-R20-23 (95)
- “Lo que menos me gusta de todo ahora mismo es lo de las comidas, las cenas. Nos ponen ahí. Y cenamos como forzadas. Con mucho... A que **terminemos pronto** para irse con **prisa**”. R12-R06-23 (91)
- “La comida es lo que está un poco regular. [...] Luego las **prisas** que tienen por la noche. No has terminado de beberte el vaso de agua, ya te están quitando el mantel. Digo, jeh, que te llevas el vaso!”  
R17-R15-23 (85)

# SERVICIO (TIEMPOS)



- “Una persona que sea de mucho comer. [...] Sobre todo por las noches, se ha quedado con hambre. [...] Porque sí, porque no dan. **Son muchas horas.** Que las hagan a las 8 y media... Hasta otro día que a lo mejor... [...] ya son horas. Y no has tomado nada”. R19-R01-23 (82)
- “Luego te dan la cena a las seis y media. [...] Ten en cuenta tú hasta el otro día. **¿Cómo está ese estómago?**”. R12-R06-23 (91)
- “[...] **están incumpliendo la normativa.** [...] Tiene que haber como máximo entre comida y comida ocho horas. Mira tú a qué hora cenas y a qué hora desayunas. Mucha gente desayuna a las 10. Y ha terminado de cenar a las 7. ¿Cuántas horas son? Tantas como 15”. R12-R08-23 (70)

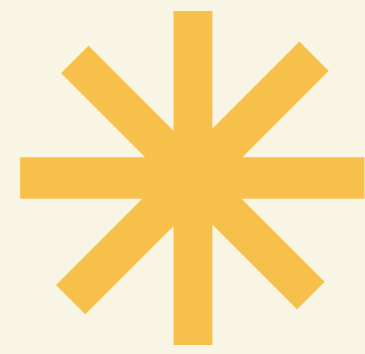




- “¿Por qué no nos ponen, aunque sea, medio vasito de **vino tinto** con las comidas?”. R02-R02-22 (82)
- “[...] aquí te ponen todos los días agua. Y **se harta uno de agua**, sí, sí. [...] Por lo menos hay tres o cuatro que estamos bien. Que ahí podíamos tomar... pero no, sin en cambio, te ponen agua. [...] Que **me gustaría tomarme una cerveza** y no puedo porque aquí no te lo ponen”. R05-R08-23 (72)

# BEBIDA

# CONCLUSIÓN



“Este es **el plato del día**. Que esto es mentira. Vamos a ver. Aquí ponen tres trozos y no les ponen esto así. [...] Vinieron a mí los residentes a decirme qué pasa con la comida, que me han puesto dos espárragos. [...] Lo que te quiero decir es... Que todo siempre es de cara a que no haya quejas. No, perdona. Vamos a ser realistas. **Tú no puedes decir a los familiares que has puesto 5 espárragos. Que es mentira.** Que han venido a mí a decirme que le han puesto 2. Y han esperado a repartir para ver a quién le tocaba un espárrago más. La paella. Tanto trozo. **Mentira.** [...] Sí, mucho **escaparate**, pero no es la realidad. Y a mí me fastidia porque yo tengo que llevar mi trabajo con realidad. Y hacer las cosas bien”. R09-T01-23





Josefa

INVESTIGADORA

# ROS VELASCO



Edit profile

**Josefa Ros Velasco**

@JosefaRosUCM

Investigación en [#Aburrimiento](#) | [@ESIC\\_University](#) | [@MSCActions](#) | [@FilosofiaUCM](#) | [@HarvardRLL](#) | Presidente [@BoredomSociety](#) | Mayores & Residencias | [#PNI22](#)

Science & Technology

Madrid, Comunidad de Madrid

[josefarosvelasco.com](http://josefarosvelasco.com)

Joined December 2020

979 Following

7,580 Followers

[www.josefarosvelasco.com](http://www.josefarosvelasco.com)

@JosefaRosUCM