

# ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN LA TERCERA EDAD

**HORAS: 57**

**DESCRIPCIÓN:** En este curso se desarrollarán una serie de contenidos sobre la Alimentación y nutrición en la tercera edad, teniendo como objetivo principal proporcionar al alumno una serie de conocimiento acerca de la alimentación más adecuada para las personas mayores.

## **OBJETIVOS:**

Diferenciar la geriatría de la gerontología atendiendo a sus similitudes y diferencias, además de conocer las diferentes teorías sobre el envejecimiento

Definir envejecimiento.y diferenciar los conceptos: alimentación y nutrición.

Definir el concepto de malnutrición y adaptarlo a la vejez.

Diferenciar los distintos grupos de alimentos y conocer sus propiedades y usos en la alimentación y reconocer de qué se compone una dieta equilibrada.

Conocer las medidas básicas de conservación de los alimentos y además reconocer los riesgos sanitarios que conllevan la mala conservación de los alimentos.

### Objetivos específicos del curso

- Diferenciar los distintos tipos de envejecimiento y las características de cada uno de ellos.
- Diferenciar las distintas teorías del envejecimiento.
- Conocer los diferentes conceptos de la demografía del envejecimiento.
- Conocer las características de la nutrición.
- Diferenciar las distintas necesidades que necesita el anciano con respecto a los requerimientos nutricionales.
- Distinguir los diferentes trastornos nutricionales en la vejez.
- Reconocer qué es la dieta mediterránea.
- Conocer las características de la dieta mediterránea.
- Diferenciar los buenos consejos para la alimentación en la tercera edad.
- Diferenciar las distintas técnicas de conservación de alimentos.
- Reconocer el significado de intoxicación alimentaria y reconocer sus síntomas y causas.

## **CONTENIDOS:**

Contenidos

### **Capítulo 1. GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA**

- Geriatría
- Gerontología
- Objetivos de la geriatría
- Fines de la geriatría

## Capítulo 2. EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO

- Perspectivas en el proceso de envejecimiento
- Tipología del envejecimiento
- Enfermedades en la vejez

## Capítulo 3. TEORÍA DEL ENVEJECIMIENTO

- Teoría de la alteración de la inmunidad
- Teoría del desgaste
- Teorías genéticas

## Capítulo 4. DEMOGRAFÍA DEL ENVEJECIMIENTO

- Conceptos de la demografía del envejecimiento
- Envejecimiento saludable

## Capítulo 5. ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y SALUD

- Alimentación
- Nutrición
- Valoración y requerimientos nutricionales en el anciano
- Malnutrición
- Trastornos nutricionales en el anciano
- Requerimientos nutricionales
- Importancia de la suplementación nutricional
- Importancia de la hidratación

## Capítulo 6. GRUPOS DE ALIMENTOS

- Leche y productos lácteos
- Carne, productos de pesca y huevos
- Verduras
- Fruta
- Alimentos feculentos y azucarados
- Materias grasas
- Bebidas

## Capítulo 7. DIETA EQUILIBRADA

- Factores para una dieta equilibrada
- Consejos para una dieta equilibrada
- La dieta mediterránea

## Capítulo 8. DIETAS PARA LA TERCERA EDAD

- ¿Qué y cuánto comer?
- Consejos para una nutrición adecuada en la tercera edad
- Dietas según patologías del anciano

## Capítulo 9. ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

- Medidas básicas
- Técnicas de conservación de los alimentos
- Otras técnicas

## Capítulo 10. MANIPULACIÓN E HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

- Importancia de manipular correctamente los alimentos
- Manipuladores
- Recomendaciones para la inocuidad de los alimentos de la Organización Mundial de la Salud
- Etiquetado de los alimentos

## Capítulo 11. INTOXICACIÓN ALIMENTARIA

- Enfermedades infectocontagiosas
- Síntomas de la intoxicación
- Causas de la intoxicación
- Bacterias causantes de una intoxicación
- Diagnóstico de la intoxicación
- Tratamiento de la intoxicación
- Prevención de la intoxicación