

## ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN LA TERCERA EDAD

**Modalidad:** Distancia

**Objetivos:**

- Entender el proceso de envejecimiento desde las perspectivas bioquímica, social y psicológica para poder elaborar el plan alimentario adecuado a los cambios propios de esta etapa vital.
- Conocer los conceptos básicos de la nutrición, así como las principales necesidades de los ancianos en este sentido, según el resultado de la valoración de su estado nutricional.
- Saber equilibrar la dieta diaria de cada anciano, en función de sus características individuales y a partir de las recomendaciones nutricionales estándar.

**Contenidos:**

1. Presentación
2. Geriátría y Gerontología
  - 2.1. Objetivos de la geriátría
  - 2.2. Fines de la geriátría
3. El proceso de envejecimiento
  - 3.1. Cambios biológicos
  - 3.2. Cambios psíquicos
  - 3.3. Cambios sociales
  - 3.4. Tipología del envejecimiento
  - 3.5. Enfermedades en la vejez
4. Teoría del envejecimiento
  - 4.1. Teoría de la alteración de la inmunidad
  - 4.2. Teoría del desgaste
  - 4.3. Teorías genéticas
5. Demografía del envejecimiento
  - 5.1. Envejecimiento saludable
6. Alimentación, nutrición y salud
  - 6.1. Trastornos nutricionales del anciano
    - 6.1.1. Patología ósea
    - 6.1.2. Anemia
    - 6.1.3. Úlceras de decúbito
    - 6.1.4. Déficit de micronutrientes
  - 6.2. Requerimientos nutricionales
    - 6.2.1. Energía
    - 6.2.2. Proteínas
    - 6.2.3. Carbohidratos
    - 6.2.4. Grasas
    - 6.2.5. Fibra
    - 6.2.6. Vitaminas
    - 6.2.7. Minerales
  - 6.3. Importancia de la suplementación nutricional
  - 6.4. Importancia de la hidratación

## 7. Grupo de alimentos

- 7.1. Leche y productos lácteos
- 7.2. Carne, productos de pesca y huevos
- 7.3. Verduras y frutas
- 7.4. Alimentos feculentos y azucarados
- 7.5. Materias grasas
- 7.6. Bebidas

## 8. Dieta equilibrada

- 8.1. Consejos para una dieta equilibrada
- 8.2. Dieta Mediterránea

## 9. Dietas para la tercera edad

- 9.1. Dietas según patologías del anciano

## 10. Almacenamiento y conservación de los alimentos

- 10.1. Técnicas de conservación de los alimentos
  - 10.1.1. Mediante calor
  - 10.1.2. Mediante frío
  - 10.1.3. Por deshidratación
  - 10.1.4. Mediante aditivos
  - 10.1.5. Por irradiación
  - 10.1.6. Método de conservación química

## 11. Manipulación e higiene de los alimentos

- 11.1. ¿Por qué es importante manipular correctamente a los alimentos?
- 11.2. Manipuladores
- 11.3. Recomendaciones para la inocuidad de los alimentos de la Organización Mundial de la Salud
- 11.4. Etiquetado de los alimentos

## 12. Intoxicación alimentaria

- 12.1. Síntomas de la intoxicación
- 12.2. Causas de la intoxicación
- 12.3. Diagnóstico de la intoxicación
- 12.4. Tratamiento de la intoxicación
- 12.5. Prevención de la intoxicación

## 13. Conclusión

## 14. Bibliografía