

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN LA TERCERA EDAD

Modalidad: Teleformación

Horas: 57 Horas

Objetivos Generales:

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

- 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:

Capítulo 1: GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA

1. Introducción
2. Geriatría
3. Gerontología
- 3.1 Objetivos
4. Objetivos de la geriatría
- 4.1 Doce objetivos
5. Fines de la geriatría
- 5.1 El paciente geriátrico
- 5.2 La tecnología de la geriatría
6. Puntos clave

Capítulo 2: EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO

1. Introducción
2. Perspectivas en el proceso de envejecimiento
 - 2.1 Cambios biológicos
 - 2.2 Cambios psíquicos
 - 2.3 Cambios sociales
3. Tipología del envejecimiento
4. Enfermedades en la vejez
5. Puntos clave

Capítulo 3: TEORÍA DEL ENVEJECIMIENTO

1. Introducción
2. Teoría de la alteración de la inmunidad
3. Teoría del desgaste
4. Teorías genéticas
5. Puntos clave

Capítulo 4: DEMOGRAFÍA DEL ENVEJECIMIENTO

1. Introducción
2. Conceptos de la demografía del envejecimiento
 - 2.1 Envejecimiento de la población
 - 2.2 Esperanza de vida
 - 2.3 Esperanza de vida libre de incapacidad
3. Envejecimiento saludable
4. Puntos clave

Capítulo 5: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y SALUD

1. Introducción
2. Alimentación
3. Nutrición
 - 3.1 Características de la nutrición
4. Valoración y requerimientos nutricionales en el anciano
5. Malnutrición
 - 5.1 Malnutrición en ancianos
 - 5.2 Consecuencias relacionadas con la malnutrición del anciano
6. Trastornos nutricionales en el anciano
 - 6.1 Patología ósea
 - 6.2 Anemia
 - 6.3 Úlceras de decúbito
 - 6.4 Déficit de micronutrientes
7. Requerimientos nutricionales
 - 7.1 Energía
 - 7.2 Proteínas
 - 7.3 Carbohidratos
 - 7.4 Grasas
 - 7.5 Fibra
 - 7.6 Vitaminas
 - 7.7 Minerales

- 8. Importancia de la suplementación nutricional
- 9. Importancia de la hidratación
- 9.1 Deshidratación
- 10. Puntos clave

Capítulo 6: GRUPOS DE ALIMENTOS

- 1. Introducción
- 2. Leche y productos lácteos
 - 2.1 La importancia de la leche para nuestra salud
 - 2.2 Propiedades y beneficios de la leche
- 3. Carne, productos de pesca y huevos
 - 3.1 Carne
 - 3.2 Pescado
 - 3.3 Huevos
- 4. Verduras
 - 4.1 Usos culinarios de las verduras
 - 4.2 Nutrientes de las verduras
 - 4.3 Mantenimiento de las verduras
- 5. Fruta
 - 5.1 Clasificación de las frutas
 - 5.2 Tipos de fruta
 - 5.3 Composición de las frutas
 - 5.4 Consumo
- 6. Alimentos feculentos y azucarados
 - 6.1 Cereales
 - 6.2 Legumbres
 - 6.3 Tubérculos
 - 6.4 Alimentos azucarados
- 7. Materias grasas
 - 7.1 Composición de las materias grasas
- 8. Bebidas
 - 8.1 Zumos de fruta
 - 8.2 Vino
 - 8.3 Infusiones
- 9. Puntos clave

Capítulo 7: DIETA EQUILIBRADA

- 1. Introducción
- 2. Factores para una dieta equilibrada
- 3. Consejos para una dieta equilibrada
- 4. La dieta mediterránea
 - 4.1 Características de la dieta mediterránea
- 5. Puntos clave

Capítulo 8: DIETAS PARA LA TERCERA EDAD

1. Introducción
2. ¿Qué y cuánto comer?
3. Consejos para una nutrición adecuada en la tercera edad
4. Dietas según patologías del anciano
- 4.1 Tipos de dietas
5. Puntos clave

Capítulo 9: ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

1. Introducción
2. Medidas básicas
- 2.1 Riesgo sanitario
- 2.2 Alimentos frescos
- 2.3 Las conservas
3. Técnicas de conservación de los alimentos
- 3.1 Conservación mediante calor
- 3.2 Conservación mediante frío
- 3.3 Conservación por deshidratación
- 3.4 Conservación mediante aditivos
- 3.5 Conservación por irradiación
- 3.6 Métodos de conservación química
4. Otras técnicas
- 4.1 Enlatado y embotellado
- 4.2 Enfriamiento y envasado al vacío
5. Puntos clave

Capítulo 10: MANIPULACIÓN E HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

1. Introducción
2. Importancia de manipular correctamente los alimentos
3. Manipuladores
- 3.1 Instrucción de los manipuladores
4. Recomendaciones para la inocuidad de los alimentos de la Organización Mundial de la Salud
5. Etiquetado de los alimentos
6. Puntos clave

Capítulo 11: INTOXICACIÓN ALIMENTARIA

1. Introducción
2. Enfermedades infectocontagiosas
3. Síntomas de la intoxicación
4. Causas de la intoxicación
5. Bacterias causantes de una intoxicación
- 5.1 Botulismo
- 5.2 Intoxicación por pescado
- 5.3 Staphylococcus aureus
- 5.4 Salmonella
- 5.5 Anisakiasis

6. Diagnóstico de la intoxicación
7. Tratamiento de la intoxicación
8. Prevención de la intoxicación
9. Puntos clave