



**TÍTULO:** Alimentación y Nutrición en la Tercera Edad

**DURACIÓN:** 57 H

## ■ OBJETIVOS

- 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 reconocerlos 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. Geriátría y gerontología**
  - Geriátría
  - 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