
ALIMENTACION Y NUTRICION PARA LA 3º EDAD

❖ Modalidad: Distancia.

❖ Duración: **80** horas

❖ Objetivos:

Adquirir conocimientos y herramientas necesarias para intervenir en la alimentación, nutrición, hábitos, etc., de la persona mayor y de avanzada edad para mejorar y/o preservar la salud de éstas.

❖ Contenidos:

Concepto del fenómeno de la vejez y el envejecimiento

Conceptos generales. Demografía del envejecimiento en España.

Cambios en la tercera edad

Cambios biológicos. Cambios psicosociales.

Alimentación y nutrición

Alimentación y nutrición. Influencia en la salud. Composición de los alimentos. Nutrientes. Tipos de alimentos. Higiene, conservación y manipulación de los alimentos. La calidad en los alimentos.

Alimentación en la tercera edad

La malnutrición en los mayores: concepto, tipos, causas, indicadores, factores de riesgo y consecuencias. Valoración del estado nutricional. Dietas saludables para la tercera edad. Intervención nutricional en las personas de edad avanzada.

Envejecimiento saludable

¿En qué consiste el envejecimiento saludable? Fragilidad y dependencia en la tercera edad. Diez consejos para un envejecimiento saludable. Consejos para una alimentación saludable.