

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN PARA LA 3ª EDAD

50
HORAS

DESCRIPCIÓN

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.

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

UNIDAD 1: Concepto del fenómeno de la vejez y el envejecimiento: Conceptos generales – Demografía del envejecimiento en España.

UNIDAD 2: Cambios en la Tercera Edad: Cambios biológicos – Cambios psicosociales.

UNIDAD 3: 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.

UNIDAD 4: Alimentación en la Tercera Edad: La malnutrición en los mayores; concepto, tipos, causas, indicadores, factores de riesgo y consecuencias.

UNIDAD 5: 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.