

---

**Curso: Alimentación y nutrición para la tercera edad**

**Horas:**

**Objetivos:**

Alcanzar los conocimientos y las herramientas precisas para intervenir en la alimentación y nutrición de la persona mayor y de avanzada edad y para optimizar y salvaguardar la salud de ésta.

**Dirigido a:**

A las personas que quieran adquirir conocimientos para aplicarlo a la vida real, además a las personas que estén en contacto con personas mayores, personal sanitario, particulares

**Capacita para:**

Para manipular y utilizar los alimentos y aplicarlos en la vida diaria de las personas adultas.

**Otros datos:**

Trata de la influencia que ejerce la alimentación en las personas mayores y de avanzada edad. Dietas para la tercera edad, etc.

Sirve como control de un envejecimiento saludable, la fragilidad y la dependencia en la tercera edad, consejos respecto a alimentación saludable.

**Contenido Formativo:**

**1. Concepto del fenómeno de la vejez y el envejecimiento**

- 1.1. Introducción
- 1.2. Objetivos
- 1.3. Conceptos generales
- 1.4. Demografía del envejecimiento en España

**2. Cambios en la tercera edad**

- 2.1. Introducción
- 2.2. Objetivos
- 2.3. Cambios biológicos
- 2.4. Cambios psicosociales

## FICHA TÉCNICA

### **3. Alimentación y nutrición**

- 3.1. Introducción
- 3.2. Objetivos
- 3.3. Alimentación y nutrición. Influencia en la salud
- 3.4. Composición de los alimentos. Nutrientes
- 3.5. Tipos de alimentos
- 3.6. Higiene, conservación y manipulación de los alimentos
- 3.7. La calidad en los alimentos

### **4. Alimentación en la tercera edad**

- 4.1. Introducción
- 4.2. Objetivos
- 4.3. La malnutrición en los mayores: concepto, tipos, causas, indicadores,
- 4.4. Factores de riesgo y consecuencias.
- 4.5. Valoración del estado nutricional
- 4.6. Dietas saludables para la tercera edad
- 4.7. Intervención nutricional en las personas de edad avanzada.

### **5. Envejecimiento saludable**

- 5.1. Introducción
- 5.2. Objetivos
- 5.3. ¿En qué consiste el envejecimiento saludable?
- 5.4. Fragilidad y dependencia en la tercera edad.
- 5.5. Diez consejos para un envejecimiento saludable
- 5.6. Consejos para una alimentación saludable