
PROGRAMA FORMATIVO

Alimentación y Nutrición para la Tercera Edad

Código: 3318

➤ **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.