

EXPERTO EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN EN LA TERCERA EDAD

Con estos materiales, encaminados a la adquisición de las competencias esenciales para el desempeño de labores de desarrollo nutricional aplicadas a la Tercera Edad, el/la alumno/a podrá dirigir su futuro profesional hacia consultas dietéticas, franquicias de nutrición, equipos de elaboración de dietas en hospitales, residencias de la tercera edad, etc.

CONTENIDO DEL CURSO:

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN A LA DIETÉTICA Y NUTRICIÓN.

TEMA 1. INTRODUCCIÓN.

Conceptos.

TEMA 2. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

Clasificación de los alimentos.

Clasificación de los nutrientes.

Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional.

TEMA 3. EL SISTEMA GASTROINTESTINAL.

Conceptos básicos.

Fisiología y anatomía del aparato digestivo.

TEMA 4. LA DIGESTIÓN.

Introducción.

Hiperpermeabilidad.

TEMA 5. NECESIDADES NUTRICIONALES I.

Transformaciones energéticas celulares.

Unidades de medida de la energía.

Necesidades energéticas del adulto sano.

Necesidades energéticas totales según la FAO.

TEMA 6. NECESIDADES NUTRICIONALES II.

Valor energético de los alimentos.

Tablas de composición de los alimentos.

Ley de isodinamia y ley de los mínimos.

MÓDULO 2. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN EN LA TERCERA EDAD.

TEMA 7. NUTRICIÓN EN LA TERCERA EDAD.

Envejecimiento.

Cómo deber ser la alimentación en esta etapa.

Cambios psico-biológicos que aparecen con la edad y que afectan a la nutrición.

Elementos de una dieta para mayores.

Requerimientos energéticos.

TEMA 8. NUTRICIÓN EN DIABÉTICOS.

Definición y detección.

Recomendaciones generales.

Modelo alimentario para diabéticos.

Ejercicio para diabéticos.

TEMA 9. ENFERMEDADES CORONARIAS.

Afecciones coronarias.

Insuficiencia cardíaca.

Hipertensión.

Colesterol y triglicéridos.

Arterioesclerosis.

TEMA 10. OSTEOPOROSIS Y NUTRICIÓN.

Osteoporosis: desarrollo y prevención.
Recomendaciones dietéticas.

TEMA 11. OBESIDAD Y NUTRICIÓN EN LA TERCERA EDAD.

Introducción.

Causas de la obesidad.

Índice de masa corporal.

Complicaciones de la obesidad.

Recomendaciones para realizar una dieta saludable.

Ejercicio físico.

Tratamiento.

TEMA 12. DIETAS TERAPEÚTICAS EN PATOLOGÍAS PREVALENTES EN EL ANCIANO.

Introducción.

Dieta controladas en sodio.

Dieta en la insuficiencia renal.

Dieta en la litiasis de las vías urinarias.

Dieta en la obesidad.

Dieta en la hiperlipoproteinemias.

Dieta en la diabetes.

Dietas en las enfermedades del aparato digestivo.

Dieta en el paciente oncológico.

Nutrición enteral y alimentación por sondas.

Nutrición parenteral.

Dieta hipocalórica.

TEMA 13. NUTRICIÓN HUMANA EN LA MENOPAUSIA.

La menopausia.

Requerimientos nutricionales.