



## Dietética y nutrición en geriatría

## Dietética y nutrición en geriatría

**Duración:** 300 horas

**Precio:** consultar euros.

**Modalidad:** A distancia

### Metodología:

El Curso será desarrollado con una metodología a Distancia/on line. El sistema de enseñanza a distancia está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo

El alumno dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso. Así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación si el curso es on line. Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido y de las horas del mismo.

## Profesorado:

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes: Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licenciados/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadores/as sociales etc...

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

- Por el aula virtual, si su curso es on line
- Por e-mail
- Por teléfono

## Medios y materiales docentes

-Temario desarrollado.

-Pruebas objetivas de autoevaluación y evaluación.

-Consultas y Tutorías personalizadas a través de teléfono, correo, fax, Internet y de la Plataforma propia de Teleformación de la que dispone el Centro.



## Titulación:

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por correo o mensajería la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

## Programa del curso:

### MÓDULO I. PROCESO DE ENVEJECIMIENTO Y CAMBIOS BIOPSIOSOCIALES

#### 1. Definición y concepto de envejecimiento.

- Introducción.
- ¿Qué es la Gerontología?
- ¿Qué se entiende por Geriatría?
- ¿Dónde empieza y hasta dónde llega el concepto de viejo?
- Diferentes modelos que explican el proceso de envejecimiento.
- Modelo de Hall.
- Modelo global del proceso de envejecimiento.
- Modelo social del envejecimiento: Mishara y Kahn.
- Envejecimiento habitual y envejecimiento satisfactorio: Roxe y Kahn.
- El hombre: una multitud de tiempos: Binet y Bourlière.

#### 2. Teorías del envejecimiento.

- Aspecto biológico.
- Teorías estocásticas.
- Teorías no estocásticas.
- Teoría molecular.
- Restricción de codón.
- Mutación somática.
- Error.
- Regulación genética.
- Teoría celular.
- Reposición.
- Acumulación de los productos de desecho (lipofucsina).
- Radicales libres.
- Enlace cruzado.
- Teoría sistémica.
- Control neuroendocrino.
- Inmunología.
- Aspecto sociológico.
- Teorías del retraimiento.
- Teoría de la actividad.
- Teoría de la subcultura.

- Teoría del medio social.
- Teoría del rol social.
- Teoría del grupo minoritario.
- Teoría de la estratificación social.
- Teoría de la continuidad.
- 3. Interacción Alimentos. Medicamentos.
- Transición demográfica.
- El proceso comienza hace 50 años.
- ¿Qué consecuencias conlleva?
- Implicaciones de las tendencias actuales.
- Índices estadísticos.
- Factores que intervienen en el envejecimiento de la población.
- Problemas que puede causar el envejecimiento de la población.
- Demografía en España.
- Según sexo y estado civil.
- Los coeficientes de la ancianidad en la población española.
- La esperanza de vida comparando los sexos.
- La evolución de la población anciana española.
- 4. Principales alteraciones funcionales y morfológicas durante el envejecimiento.
- Cambios degenerativos celulares.
- Envejecimiento celular.
- Cambios en la membrana.
- Cambios en el citoplasma.
- Cambios en el núcleo.
- Daño y muerte celular.
- Cambios enzimáticos.
- Cambios inmunológicos.
- Cambios funcionales.
- Marcha y equilibrio.
- Cambios en la composición corporal.
- Cambios en la actividad física.
- Sistema cardiovascular.
- Sistema pulmonar.
- Sistema músculo-esquelético y óseo.
- Sistema nervioso central.
- Sistema endocrino.
- Cambios en los procesos homeostáticos.
- Sistema renal.
- Piel y anexos.
- Cambios en el sistema gastrointestinal.
- A nivel oral.
- A nivel del estómago.
- A nivel intestinal.
- A nivel del hígado.
- Cambios en el apetito.
- Cambios en los sentidos.
- El gusto.
- La visión.
- La audición.
- 5. Cambios de tipo social producidos por la vejez.
- Modificaciones del rol individual y colectivo.
- 6. Cambios de tipo psicológico durante el envejecimiento.
- Capacidades cognitivas (intelectuales).
- Conciencia.
- Atención.
- Lenguaje.
- Memoria.

- Habilidad motora y manual.
- Inteligencia.
- Personalidad y carácter.

## **MÓDULO II. ENVEJECIMIENTO Y ESTADO NUTRICIONAL**

### 7. Nutrición fundamental.

- La energía.
- Concepto de energía.
- Cálculos energéticos (FAO/OMS).
- Ingesta energética.
- Los nutrientes.
- Los hidratos de carbono.
- Los lípidos.
- Las proteínas.
- Introducción.
- Clasificación.
- Principales funciones.
- Características físico-químicas.
- Etapas: digestión, absorción, transporte y metabolización.
- Fuentes alimentarias.
- Necesidades.
- Calidad o valor biológico de las proteínas.
- Complementación proteica.
- Los minerales.
- Introducción.
- Clasificación (macro y micronutrientes).
- Recomendaciones de ingesta.
- Funciones.
- Las vitaminas.
- Introducción.
- Clasificación.
- Enfermedades carenciales de vitaminas.
- Necesidades.
- Funciones.
- Absorción, almacenamiento y excreción.
- Destrucción de las vitaminas.
- Provitaminas.
- Antivitaminas.
- Fuentes alimentarias.
- El agua.
- Características.
- Tipos.
- La fibra.
- Introducción.
- Necesidades.
- Alimentos.
- Fibra relacionada con las patologías.
- Grupos de alimentos.
- Leche y derivados.
- Carnes, pescados y huevos.
- Cereales, tubérculos y legumbres.
- Verduras, hortalizas y frutas.
- Miscelánea: azúcar, miel, pastelería, bollería, bebidas alcohólicas, estimulantes y refrescantes.

### 8. Necesidades nutricionales durante la vejez.

- Introducción.
- Relación entre la nutrición y el envejecimiento.
- Limitaciones de las RDA en los ancianos.

- Enfoques para las recomendaciones dietéticas.
- Necesidades energéticas.
- Ecuación de Harris-Benedict en la persona anciana.
- Ecuación de la FAO/OMS.
- Necesidades proteicas.
- Introducción.
- Métodos para evaluar las necesidades de proteínas.
- Método factorial.
- Método de balance.
- Ingesta recomendada para las proteínas (RDA-FAO/OMS).
- Factores que influyen en las necesidades y la utilización de las proteínas.
- Ingesta proteica anterior.
- Variabilidad individual.
- Calidad proteica.
- Necesidades de aminoácidos esenciales diarios.
- Ingesta de proteínas.
- Necesidades de hidratos de carbono.
- Azúcares simples.
- Hidratos de carbono complejos.
- Ingesta de carbohidratos.
- Necesidades de fibra.
- Introducción.
- Composición.
- Fuente alimentaria.
- Ventajas y desventajas.
- Necesidades de lípidos.
- Ingesta de grasa.
- Necesidades de lípidos.
- Necesidades de ácidos grasos esenciales (AGE).
- Cuadros carenciales.
- Importancia de los AGE.
- Recomendaciones.
- Colesterol.
- Necesidades de minerales.
- Ingesta de minerales.
- Calcio.
- Fósforo.
- Sodio.
- Potasio.
- Magnesio.
- Hierro.
- Zinc.
- Selenio.
- Cobre.
- Cromo.
- Necesidades de agua.
- Necesidades de vitaminas.
- Vitaminas liposolubles (A, D, E, K).
- Vitaminas hidrosolubles (C, B1, B2, B6, B12, ácido fólico).
- 9. Recomendaciones generales sobre la alimentación de la gente mayor.
- Pautas dietéticas para los ancianos.
- Aspectos que deben ser incluidos a la hora de elaborar una dieta.
- ¿Qué debe comer?
- ¿Qué cantidad de alimentos?
- ¿Cuándo y cómo alimentarse?
- Alimentación equilibrada en los ancianos.
- Resumen de las características de la dieta del anciano.



10. Grupos de riesgo y factores que favorecen los problemas nutricionales.
  - Algunos factores que afectan al estado nutricional de las personas ancianas.
  - Masticación.
  - Sentidos del gusto y del olfato.
  - Actividad física.
  - Depresión.
  - Soledad.
  - Pobreza.
  - Hábitos alimentarios.
11. Alteraciones del trato gastrointestinal frecuentes en ancianos.
  - Xerostomía.
  - Disfagia.
  - Dispepsia.
  - Intolerancia alimentaria.
  - Diverticulosis.
  - Estreñimiento.
  - Mala absorción.
12. Evaluación geriátrica desde el punto de vista nutricional.
  - Parámetros de valoración nutricional en el anciano.
  - Indicadores nutricionales.
  - Antropométricos.
  - Clínicos.
  - Dietéticos.
  - Datos económicos y sociodemográficos.
  - Hábitos alimentarios.
  - Creencias alimentarias.
  - Evaluación nutricional.
  - Métodos de evaluación nutricional.
  - Encuestas nutricionales.
  - Vigilancia nutricional.
  - Screening o cribado.
  - Diferencias entre los métodos de evaluación nutricional.
  - Cribado nutricional.
  - Nutritional Risk Index (NRI).
  - Iniciativa para la Identificación de Disfunciones Nutricionales.
  - Fundamentos.
  - Métodos.
  - Cuestionario de determinación de la salud nutricional.
  - Cribaje de personas con deficiencias nutricionales o nivel I.
  - Cribaje de personas con deficiencias nutricionales o nivel II.
  - Medidas antropométricas.
  - Pruebas bioquímicas.
  - Valoración cognitiva.
  - Evaluación del estado emocional.
  - Uso crónico de fármacos.
  - Sintomatología clínica de déficit nutricional.
  - Evaluación antropométrica.
  - Peso.
  - Altura.
  - Pliegue cutáneo o tricipital.
  - Circunferencias.
  - Impedancia bioeléctrica (BIA).
  - Evaluación bioquímica.
  - Estado de proteínas del organismo.
  - Albúmina.
  - Transferrina.



- Hemoglobina.
- Niveles de colesterol sérico.
- Estado de hierro en el organismo.
- Estado de folato en el organismo.
- Evaluación clínica.
- Historia médica.
- Exploración física. Evaluación del estado funcional y cognitivo.
- Actividades de la vida diaria (AVD).
- Acto alimentario.
- s Actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD).
- Compra de alimentos.
- Preparación de alimentos.
- Forma de desplazarse.
- s Instrumentos que se utilizan para la evaluación del estado funcional.
- Índice Katz.
- Índice Barthel.
- Índice Lawton.
- Valoración del estado cognitivo.
- Mini examen cognoscitivo de Folstein (MEC).
- Set test.
- Test del informador.
- Examen de la cavidad oral.
- Métodos de evaluación dietética.
- Métodos prospectivos.
- Registro o diario de alimentos.
- Métodos retrospectivos.
- Recordatorio de alimentos de 24 horas.
- Cuestionario de frecuencia de alimentos.
- Historia dietética.
- Evaluación dietética.
- Aplicaciones de valoración nutricional.

### **MÓDULO III. PATOLOGÍAS DE LA VEJEZ Y NUTRICIÓN**

#### **13. Patologías más frecuentes en el envejecimiento.**

- Malnutrición.
- Enfermedad cardíaca.
- Diabetes.
- Osteoporosis.
- Hipertensión.
- Demencias y enfermedad de Alzheimer.

#### **14. Caídas de la gente mayor.**

#### **15. Interacción alimento-medicamento.**

#### **16. Pautas de dietoterapia más usuales en la ancianidad.**

#### **17. Anexo: alimentos aconsejados y desaconsejados según las patologías**