



# FORMAMUNDO

Mira el mundo de otra forma



**ESPECIALISTA EN DIETETICA Y  
NUTRICION EN LA TERCERA EDAD**

**Horas de formación:** 300h

**Materiales Incluidos:**

- 1 Manual teórico: "Necesidades Nutricionales y Estudio de los Nutrientes"
- 1 Manual teórico: "Estudio de los Alimentos"
- 1 Manual teórico: "Dietética y Nutrición en la Tercera Edad "
- 1 Cuaderno de ejercicios: "Dietética y Nutrición en la Tercera Edad "
- 1 Cuaderno de ejercicios: "Necesidades Nutricionales y Estudio de los Nutrientes"
- 1 Cuaderno de ejercicios: "Estudio de los Alimentos"
- 1 CDROM: "Dietética y Nutrición"

**Objetivos del curso:**

- Presentar los conceptos básicos de la dietética y la nutrición, aplicados a la tercera edad.
- Conocer las necesidades nutricionales específicas de la persona en el momento de la tercera edad.
- Ofrecer una visión de las necesidades nutricionales de la persona en diversos estados fisiológicos: diabetes, enfermedades coronarias, osteoporosis, obesidad.
- Proporcionar los conocimientos necesarios para elaborar un plan alimentario adecuado a los cambios propios de esta etapa vital

**Salidas profesionales:** Trabajar como Auxiliar de Dietista-Nutricionista en consultorios médicos; en la elaboración de menús equilibrados en residencias geriátricas, complejos hoteleros, comedores escolares, etc.

**Para que te prepara este Curso:** Este Curso capacita al alumno para conocer adecuadamente los alimentos y sus nutrientes, las enfermedades y disfunciones propias de una persona en este período, así como las necesidades energéticas en la tercera edad, pudiendo así trabajar como profesional en la elaboración de menús en centros geriátricos, consultas de dietética, hospitales, etc. Conjugará todos los factores que en el individuo determinan el comportamiento alimentario, como son las costumbres sociales y tradicionales. Conocerá el adecuado proceso del cambio alimentario, con su respectiva velocidad y diferentes etapas, para evitar efectos adversos en la salud de los mayores. Conocerá y adaptará los factores fundamentales de la alimentación al anciano: la cantidad, la frecuencia y el balance. Conocerá y detectará las causas de la malnutrición del anciano, tanto fisiológicas como psicosociales.

**A quién va dirigido este Curso:** Este Curso está dirigido a Profesionales del ámbito sanitario que trabajen en centros de Dietética y Nutrición y servicios de atención a las personas mayores, especialmente Residencias de la Tercera Edad, así como a profesionales que deseen ampliar su formación.

## MÓDULO I. NECESIDADES NUTRICIONALES Y ESTUDIO DE LOS NUTRIENTES

### TEMA 1. CONCEPTOS Y DEFINICIONES

1. Concepto de bromatología
2. Concepto de alimentación
3. Concepto de nutrición
4. Concepto de alimento
5. Concepto de nutriente
6. Concepto de dietética
7. Concepto de dieta
8. Concepto de ración
9. Concepto de dietista-nutricionista
10. Concepto de salud
11. Concepto de enfermedad

### TEMA 2. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES. GUÍAS ALIMENTARIAS

1. Clasificación de los alimentos
2. Clasificación de nutrientes
3. Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional

### TEMA 3. EL SISTEMA DIGESTIVO

1. Conceptos básicos
2. Anatomía y fisiología del aparato digestivo
3. Proceso de la digestión

### TEMA 4. NECESIDADES NUTRICIONALES

1. Transformaciones energéticas celulares
2. Unidades de medida de la energía
3. Necesidades energéticas del adulto sano
4. Valor calórico de los alimentos

### TEMA 5. HIDRATOS DE CARBONO

1. Definición y generalidades
2. Clasificación
3. Funciones
4. Metabolismo de los hidratos de carbono
5. La fibra dietética

### TEMA 6. DIDÁCTICA 6. LÍPIDOS

1. Definición y generalidades
2. Funciones
3. Distribución
4. Clasificación
5. Metabolismo lipídico

## **TEMA 7. PROTEÍNAS**

1. Definición y generalidades
2. Aminoácidos
3. Proteínas
4. Metabolismo de las proteínas
5. Necesidades de proteínas
6. Valor proteico de los alimentos
7. Enfermedades relacionadas con las proteínas

## **TEMA 8. VITAMINAS**

1. Introducción
2. Funciones
3. Clasificación
4. Necesidades reales y complejos vitamínicos

## **TEMA 9. MINERALES**

1. Introducción
2. Clasificación
3. Características generales de los minerales
4. Funciones generales de los minerales

## **TEMA 10. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA**

1. Introducción y características del agua
2. El agua en el cuerpo humano
3. Recomendaciones sobre el consumo de agua
4. Trastornos relacionados con el consumo de agua
5. Contenido de agua en los alimentos

## **MÓDULO II. ESTUDIO DE LOS ALIMENTOS**

### **TEMA 1. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (I)**

1. Valor nutritivo de los alimentos
2. Clasificación de los alimentos
3. Alimentos de origen animal

### **TEMA 2. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (II)**

1. Alimentos de origen vegetal
2. Otros alimentos

### **TEMA 3. MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS**

1. Introducción
2. Higiene de los alimentos

#### **TEMA 4. TRATAMIENTO CULINARIO DE LOS ALIMENTOS**

1. Operaciones a temperatura ambiente
2. Operaciones de cocción

#### **TEMA 5. CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS**

1. Conservación de los alimentos
2. Clasificación de los métodos de conservación de los alimentos
3. Métodos físicos
4. Métodos químicos
5. Tecnologías emergentes
6. Consejos en la adquisición de alimentos
7. Consumo responsable
8. Los hábitos alimenticios: origen y cambio

#### **TEMA 6. TCA Y BDN, INGESTAS RECOMENDADAS Y ETIQUETADO DE ALIMENTOS**

1. Tablas de composición de los alimentos y Bases de datos nutricionales
2. Ingestas recomendadas
3. Etiquetado de los alimentos

### **MÓDULO III. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN EN LA TERCERA EDAD**

#### **TEMA 1. NUTRICIÓN EN LA TERCERA EDAD**

1. Envejecimiento.
2. Cómo deber ser la alimentación en esta etapa.
3. Cambios psico-biológicos que aparecen con la edad y que afectan a la nutrición.
4. Elementos de una dieta para mayores.
5. Requerimientos energéticos.

#### **TEMA 2. NUTRICIÓN EN DIABÉTICOS**

1. Definición y detección.
2. Recomendaciones generales.
3. Modelo alimentario para diabéticos.
4. Ejercicio para diabéticos.

#### **TEMA 3. ENFERMEDADES CORONARIAS**

1. Afecciones coronarias.
2. Insuficiencia cardíaca.
3. Hipertensión.
4. Colesterol y triglicéridos.
5. Arterioesclerosis.

#### **TEMA 4. OSTEOPOROSIS Y NUTRICIÓN**

1. Osteoporosis: desarrollo y prevención.
2. Recomendaciones dietéticas.

#### **TEMA 5. OBESIDAD Y NUTRICIÓN EN LA TERCERA EDAD**

1. Introducción.
2. Causas de la obesidad.
3. Índice de masa corporal.
4. Complicaciones de la obesidad.
5. Recomendaciones para realizar una dieta saludable.
6. Ejercicio físico.
7. Tratamiento.

#### **TEMA 6. DIETAS TERAPÉUTICAS EN PATOLOGÍAS PREVALENTES EN EL ANCIANO**

1. Introducción.
2. Dieta controlada en sodio.
3. Dieta en la insuficiencia renal.
4. Dieta en la litiasis de las vías urinarias.
5. Dieta en la obesidad.
6. Dieta en la hiperlipoproteinemias.
7. Dieta en la diabetes.
8. Dietas en las enfermedades del aparato digestivo.
9. Dieta en el paciente oncológico.
10. Nutrición enteral y alimentación por sondas.
11. Nutrición parenteral.
12. Dieta hipocalórica.

#### **TEMA 7. NUTRICIÓN HUMANA EN LA MENOPAUSIA**

1. La menopausia.
2. Requerimientos nutricionales.