

OBJETIVOS ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN LA TERCERA EDAD

- Introducir al alumno a los conceptos básicos en alimentación, la nutrición y dietética y su evolución hasta nuestros días.
- Conocer en qué consiste la dieta mediterránea.
- Dominio de los nutrientes que conforman la buena alimentación.
- Entender los problemas actuales de alimentación que está provocando la crisis y el estilo de vida moderno.
- Conocer cuáles son los principales cambios que se producen en la tercera edad y qué tipo de alimentación es la adecuada para cada necesidad.
- Saber cuáles son las dietas apropiadas para mantener el peso adecuado.
- Conocer los tratamientos nutricionales de las enfermedades de las personas mayores.
- Saber cómo comprar alimentos adecuados, leer las etiquetas, cómo elegir la carne y el pescado.
- Uso correcto de los grupos de alimentos.
- Aplicación de la pirámide alimenticia.
- Lograr combinar alimentos y nutrientes de manera eficaz.
- Poder realizar dietas y tablas de menús semanales adaptados a cada persona en función de la edad, enfermedad o sexo.

ÍNDICE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN LA TERCERA EDAD

TEMA 1 NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

- Conceptos básicos en nutrición.
- La nutrición como ciencia.
- Qué es una dieta.
- La figura del dietista.
- La dieta mediterránea en España.

TEMA 2 SOMOS LO QUE COMEMOS

- La obesidad como pandemia.
- El resultado del estilo de vida actual.
- Los nutrientes y la alimentación.
- La buena alimentación y la crisis económica.

TEMA 3 CAMBIOS EN LA TERCERA EDAD

- Cambios biológicos.
- Factores psicosociales.
- Necesidades nutricionales.
- Cuadros y tablas.

TEMA 4 LA ALIMENTACIÓN EN PERSONAS MAYORES

- Recomendaciones dietéticas en la tercera edad.
- Alimentación y energía.
- Dietas para mantener el peso adecuado.
- Tratamiento nutricional de las enfermedades de las personas mayores.

TEMA 5 COMPRAR ALIMENTOS ADECUADOS

- Aprender a hacer la compra.
 - Productos light o ligeros.
 - Traducir las etiquetas de los productos.
 - Cómo elegir la carne y el pescado.
 - Cómo comprar frutas y verduras.
 - Cómo comprar los productos lácteos.
-

TEMA 6 LA BUENA ALIMENTACIÓN

- La pirámide alimenticia.
- Grupos de alimentos.
 - Nutrientes.
 - Agua.
 - Minerales.
 - Vitaminas.
 - Proteínas.
 - Lípidos.
 - Hidratos de carbono.
- La fibra.
- Combinación de alimentos y nutrientes principales.
- La energía.