

Alimentación y Nutrición en la Tercera Edad

Objetivos Generales

El objetivo de este curso es proporcionar al alumno conocimientos actualizados de nutrición y alimentación aplicables en el puesto de trabajo. Adquirirá conocimientos generales sobre Geriatria y Gerontología. Aprenderá las definiciones de términos relacionados con la alimentación. Conocerá la influencia de la alimentación en la salud. Aprenderá la importancia de la conservación de los alimentos y los distintos tratamientos conservadores. Además, adquirirá conocimientos acerca de las necesidades nutricionales de los ancianos.

TEMA 1 Gerontología y Geriatria.

Concepto de Gerontología y Geriatria. Características.

Gerontología social.

Enfermería Gerontológica.

Envejecimiento fisiológico.

Características de las enfermedades en Geriatria.

Recursos sociosanitarios.

Lo que hemos aprendido

TEMA 2 Alimentación y nutrición. La importancia en la salud

Introducción

Lo que hemos aprendido

TEMA 3 Salud y hábitos alimentarios

Salud y hábitos alimentarios

Lo que hemos aprendido

TEMA 4 Clasificación y estudios de los alimentos

Introducción

Grupos de alimentos: leche y derivados lácteos

Grupos de alimentos: carnes, pescados y huevos

Grupos de alimentos: legumbres, cereales y tubérculos

Grupos de alimentos: frutas, verduras y hortalizas

Lo que hemos aprendido

TEMA 5 La dieta mediterránea como dieta equilibrada

Introducción

Composición de la dieta mediterránea

Lo que hemos aprendido

TEMA 6 Almacenamiento y conservación de los alimentos

Almacenamiento y conservación

Tratamientos conservadores

Tiempos máximos recomendables de conservación

Lo que hemos aprendido

TEMA 7 Intoxicaciones alimentarias

Intoxicaciones alimentarias

Enfermedades más frecuentes producidas por el consumo de alimentos contaminados

Lo que hemos aprendido

TEMA 8 Higiene y normas generales en la manipulación de alimentos

Higiene

Adquisición de los alimentos

Transporte adecuado de los alimentos

Eliminación de basuras

Lo que hemos aprendido

TEMA 9 Elaboración de dietas específicas para personas mayores

Introducción

Factores que influyen en la alimentación del anciano

Necesidades nutricionales de los ancianos

Normas para una correcta alimentación de los ancianos

Consejos para la correcta manipulación de los alimentos

Consejos prácticos a la hora de preparar los alimentos

Equilibrio de la dieta del anciano

Nutrición hospitalaria en el anciano

Funciones del personal sanitario ante el anciano hospitalizado

Cuidados especiales en la administración de los alimentos al anciano hospitalizado

Clasificación de dietas según patologías

Lo que hemos aprendido