



## Nutrición geriátrica saludable

**Sku:** CURUSJONL0054

**Horas:** 50

**Formato:** HTML

### OBJETIVOS

- Fomentar la Investigación en el campo de la nutrición y el metabolismo clínico como fuente de conocimiento y desarrollar proyectos multicéntricos con apoyo metodológico suficiente e independiente.
- Consolidar y actualizar conocimientos sobre todo lo referente a la atención nutricional en la asistencia sanitaria con el fin de optimizar la calidad de la atención al paciente.
- Entender el proceso de envejecimiento desde las perspectivas bio36, social y psicológica para que el alumno pueda elaborar el plan alimentario adecuado a los cambios propios de esta etapa vital.
- Conocer los conceptos básicos de la nutrición, así como las principales necesidades de los ancianos en este sentido, según el resultado de la valoración de su estado nutricional.
- Saber equilibrar la dieta diaria de cada anciano, en función de sus características individuales y a partir de las recomendaciones nutricionales estándar.

### CONTENIDOS

**Tema I.: Proceso de envejecimiento** Concepto de envejecimiento. La esperanza de vida. Factores que intervienen en el proceso de envejecimiento. Resumen. Autoevaluación. **Tema II.: Cambios en el proceso de envejecimiento** Introducción. Cambios biológicos. Cambios psicológicos. Principales trastornos psicopatológicos en la vejez. Cambios sociales. Resumen. Autoevaluación.

**Tema III.: Relación entre alimentación y envejecimiento saludable** Introducción. Malnutrición. Obesidad. Enfermedades cardiovasculares. Diabetes. Cáncer. Osteoporosis. Antecedentes. Tipos de osteoporosis. Medidas de masa ósea. Impacto de la osteoporosis. Factores de riesgo de osteoporosis. Prevención de la osteoporosis. Carencias de vitaminas y minerales. Resumen. Autoevaluación.

**Tema IV.: Requerimientos nutricionales en personas de edad avanzada** Introducción. Energía. Hidratos de carbono o glúcidos. Lípidos o grasas. Proteínas. Minerales. Vitaminas.

Fibra alimentaria. Líquidos. Suplementos nutricionales en los ancianos. Resumen. Autoevaluación. **Tema V.: Alimentación saludable en la vejez** Introducción. Recomendaciones generales. Grupos de alimentos y raciones dietéticas recomendadas. Técnicas culinarias. Características y distribución de las comidas. Planificación de menús equilibrados. Resumen. Autoevaluación. **Tema VI.: El ejercicio y la salud del anciano** Introducción. ¿Por qué es beneficioso el ejercicio físico? ¿Qué riesgos comporta el ejercicio físico en los ancianos? Ideas para mejorar la forma física con las actividades diarias. Resumen. Autoevaluación. **Tema VII.: Desnutrición en el anciano** Introducción. ¿Quiénes tienen mayor riesgo de sufrir desnutrición? ¿Cuáles son las principales causas de desnutrición en la vejez? ¿Qué indicadores contribuyen a reflejar la desnutrición y sus complicaciones? Tratamiento para la desnutrición. Tipos de desnutrición. Factores causantes de la desnutrición en el anciano. Consecuencias de la desnutrición en el anciano. Métodos de valoración de la desnutrición en el anciano. Conclusiones. Resumen. Autoevaluación.

**Tema VIII.: Valoración del estado nutricional y valoración geriátrica integral.** Introducción. Componentes de la valoración nutricional. Valoración global. Historia clínica. Historia dietética. Exploración física. Parámetros antropométricos. Parámetros bioquímicos e inmunológicos. Valoración funcional. Índice de Katz. Índice de Barthel. Valoración mental. Principales escalas de valoración del estado nutricional del anciano. Mini Nutritional Assessment (MNA). Valoración Global Subjetiva (VGS). Nutricional Risk Index (NRI). Nutritional Screening Initiative (NSI). Resumen. Autoevaluación.

**Tema IX.: Alimentación en las patologías y los trastornos más frecuentes en la vejez** Introducción. Sobrepeso y obesidad. Enfermedades cardiovasculares. Hipertensión arterial. Aterosclerosis. Hipercolesterolemia. Diabetes. Osteoporosis. Trastornos de la deglución y de la masticación. Estreñimiento. Diarreas. Anorexia o hiporexia. Pérdida de autonomía física. Anemia ferropénica. Pérdida de la capacidad de masticación. Enfermedad de Alzheimer. Resumen. Autoevaluación. **Tema X.: Interacción medicamentos-alimentos** Interacción medicamentos-alimentos. Resumen. Autoevaluación. **Tema XI.: Enfermedades transmitidas por los alimentos** Introducción. Contaminación de los alimentos. Consejos para prevenir intoxicaciones alimentarias. Resumen. Autoevaluación.

**Tema XII.: Dietas terapéuticas. La dieta basal geriátrica** Introducción. Dieta absoluta. Dieta líquida. Dieta semilíquida. Dieta blanda. Alimentación básica adaptada. Dietas en crema. Dieta de fácil digestión. Dieta basal. Resumen. Autoevaluación.

**Tema XIII.: Nutrición artificial** Introducción. Nutrición enteral por sonda. ¿En qué casos está indicada la nutrición enteral? Indicaciones. ¿En qué casos está contraindicada la nutrición enteral? Alimentos especiales para nutrición enteral. ¿Qué alimentos convencionales se pueden utilizar en dietas con sonda? Vías de acceso. Sistemas de infusión. Administración de medicamentos a través de la sonda. Tipos de sondas. Complicaciones de la nutrición enteral. Nutrición enteral domiciliaria. Nutrición parenteral. Resumen. Autoevaluación.