

Alimentación y Nutrición para la Tercera Edad

Código: 3318

Estos **Cursos** están compuestos por un pack de formación ideados para desarrollar **Formación Continua** en las modalidades “ **a distancia**” y/u “**on line**”. Los contenidos de nuestros cursos, ajustados a los certificados de Profesionalidad, dan cobertura a un gran número de cualificaciones profesionales. Cada pack de formación se compone de: manual ó temario del alumno, cuaderno de anotaciones, prueba de evaluación y cuestionario de calidad y en su caso CD o DVD o claves para el acceso al aula virtual basada en la plataforma libre más conocida Moodle. Ofrecemos un servicio especializado de tutorías en las modalidades “**a distancia**” y “**on-line**”, por el que más de 100 profesionales cualificados gestionarán su curso formativo, tanto a nivel administrativo y docente, encargándose de:

1. **Tutor personal** por alumno.
2. **Gestión del envío** del temario o manual formativo.
3. **Seguimiento permanente del aprendizaje.**
4. **Resolución de dudas.**
5. Emisión de un **diploma acreditativo.**

➤ **Modalidad: Distancia.**

➤ **Duración: Tipo B – de 50 horas**

➤ **Objetivos:**

Adquirir conocimientos y herramientas necesarias para intervenir en la alimentación, nutrición, hábitos, etc., de la persona mayor y de avanzada edad para mejorar y/o preservar la salud de éstas.

➤ **Contenidos:**

Concepto del fenómeno de la vejez y el envejecimiento

Conceptos generales. Demografía del envejecimiento en España.

Cambios en la tercera edad

Cambios biológicos. Cambios psicosociales.

Alimentación y nutrición

Alimentación y nutrición. Influencia en la salud. Composición de los alimentos. Nutrientes. Tipos de alimentos. Higiene, conservación y manipulación de los alimentos. La calidad en los alimentos.

Alimentación en la tercera edad

La malnutrición en los mayores: concepto, tipos, causas, indicadores, factores de riesgo y consecuencias.

Valoración del estado nutricional. Dietas saludables para la tercera edad. Intervención nutricional en las personas de edad avanzada.

Envejecimiento saludable

¿En qué consiste el envejecimiento saludable? Fragilidad y dependencia en la tercera edad. Diez consejos para un envejecimiento saludable. Consejos para una alimentación saludable.