



AYUNTAMIENTO DE PONFERRADA



Curso “ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE EN LA TERCERA EDAD”.

➤ **Objetivos.**

- Facilitar los conocimientos necesarios para intervenir en la alimentación saludable de las personas mayores.
- Conocer la composición de los alimentos, así como los principales órganos que interfieren en la alimentación.
- Intervenir en la elaboración del tipo de alimentación más adecuada.
- Fijar las pautas para una alimentación saludable según casos específicos.

➤ **Destinatarios.**

Trabajadores, desempleados o en activo, vinculados al ámbito de la salud o la atención y cuidado de personas mayores, ya sean cuidadores, auxiliares de ayuda a domicilio, personal de residencias, personal de enfermería, trabajadores médicos,.....

➤ **Precio.** 6 euros

➤ **Contenido.**

Cambios en la tercera edad.

1. Cambios biológicos
2. Cambios psicosociales

Conceptos básicos de la alimentación.

1. La ciencia de la alimentación. Conceptos básicos (alimentación, nutrición y dietética)
2. Clasificación de los alimentos
3. Clasificación de los nutrientes
4. Aparato digestivo
5. Metabolismo y absorción de los nutrientes

Alimentación equilibrada.

1. Alimentación saludable.
2. Dietética. Consejos. Concepto de peso ideal y dieta equilibrada.
3. Pirámides y tablas de alimentos
4. Ingestas recomendadas. Guías alimentarias
5. Compra de alimentos. Alimentos de temporada
6. Higiene, conservación y manipulación de los alimentos
7. Elaboración de dietas. Dietas nasales y adaptadas
8. Elaboración del menú semanal



AYUNTAMIENTO DE PONFERRADA



Nutrición.

1. Edad y envejecimiento. Teorías
2. Factores asociados y alteraciones nutricionales
3. Valoración del estado nutricional
4. Requerimientos nutricionales
5. Intervención nutricional (desnutrición-deshidratación)
6. Tratamiento dietético
7. Intolerancias
8. Toxi-infecciones

Envejecimiento saludable

1. Concepto. Fragilidad y dependencia en el envejecimiento
2. Hábitos de nutrición y hábitos de vida. Consejos
3. Dieta mediterránea. Ejemplo de dieta equilibrada

➤ **Certificación.**

El alumno/a recibirá una acreditación final del curso realizado, y en todo caso, se expedirá lo siguiente:

- **DIPLOMA:** con indicación de “HA APROVECHADO DE MANERA SATISFACTORIA...” a los alumnos/as que obtengan la calificación de “SATISFACTORIO” al superar la evaluación del curso y siempre y cuando haya asistido al **menos al 85 % de las horas lectivas**. En este caso se hará constar los contenidos en el reverso.
- **JUSTIFICANTE DE ASISTENCIA:** con indicación de “HA ASISTIDO A UN TOTAL DE LAS HORAS (% SOBRE HORAS TOTALES DEL CURSO)...” en el caso de alumnos no superen la evaluación o no hayan asistido al menos al 85% de las horas lectivas. En este caso no se hará constar los contenidos en el reverso.

➤ **Duración.** 30 horas

➤ **Calendario.** DEL 20 AL 31 DE JULIO, DE 9.30 a 13.15 horas

JULIO				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	viernes
			20	21
24	25	26	27	28
31				

DIAS LECTIVOS