

## **Curso online: "Alimentación y nutrición en el adulto mayor a partir de los 65 años"**

- Directora de la actividad: Cristina de Miguel Antares
- Periodo de vigencia del curso: del 18/09/2023 al 17/09/2024

### **Objetivos principales del curso:**

- Conocer los aspectos psicosociales y nutricionales de las personas pertenecientes a la tercera edad, para conseguir la máxima calidad de vida de los pacientes.
- Dar a conocer la implicación y la importancia de las proteínas en el estado nutricional del adulto mayor.
- Identificar los cambios en el proceso de envejecimiento que afectan a la alimentación.
- Conocer las principales características de los alimentos que proporcionan proteínas y establecer las frecuencias de consumo adecuadas para la población adulta mayor.

### **Objetivos específicos del curso:**

- Analizar los diferentes riesgos que conlleva el envejecimiento.
- Conocer y determinar las medidas de actuación para revertir los riesgos del envejecimiento.
- Conocer distintas herramientas disponibles en la valoración del estado nutricional de las que hace uso el equipo médico y de enfermería.
- Conocer como los alimentos proteicos pueden ayudar a prevenir o revertir la sarcopenia. Identificar la importancia de la ingesta adecuada de proteínas en el adulto mayor.
- Identificar el papel de la carne como fuente de proteínas de alta calidad.
- Conocer los diferentes grupos de alimentos, sus características principales, así como la frecuencia de consumo para los adultos mayores de 65 años.
- Ayudar a los pacientes a saber gestionar y cómo planificar las comidas principales para establecer una rotación en los diferentes grupos de alimentos (y entre los diferentes alimentos del mismo grupo) para garantizar una variedad de los mismos y evitar la monotonía.
- Conocer el concepto de reminiscencia y señalar el papel de la carne de cerdo en la Dieta Mediterránea como alimento tradicional en las personas mayores de 65 años.

- Conocer algunos de los mitos relacionados con el consumo de carne de cerdo blanco tradicionalmente extendidos para poder dar respuesta a muchas de las preguntas y dudas relacionadas con su consumo.

### A quién va dirigido el curso:

Se ha solicitado acreditación para los siguientes profesionales:

- Enfermeros/as
- Dietistas nutricionistas
- Técnicos/as en cuidados Auxiliares de Enfermería
- Técnicos/as grado superior de dietética
- Médicos/as
- Farmacéuticos/as

### Contenidos del curso

#### **Módulo 1: El proceso del envejecimiento** (Ignasi Coll Rolduà-4h)

- 1.1 Envejecimiento, un concepto de gran impacto social.
- 1.2 Cambios fisiológicos en el envejecimiento.
- 1.3 Riesgos del envejecimiento.
  - 1.3.1. Sarcopenia.
  - 1.3.2. Dependencia funcional.
  - 1.3.3. Pluripatología y polifarmacia.
  - 1.3.4. Malnutrición.
  - 1.3.5. Fragilidad o la suma de riesgos.
- 1.4 Envejecimiento activo y saludable, la gran apuesta.
- 1.5 Puntos clave.

#### **Módulo 2: Valoración del estado nutricional** (Cristina de Miguel Antares-4h)

- 2.1 Introducción
- 2.2 Herramientas de cribado nutricional
  - 2.2.1 Mini Nutritional Assessment (MNA ®)
  - 2.2.2 Nutritional Risk Screening (NRS 2002)
  - 2.3.3 Malnutrition Universal Screening Tool (MUST)
- 2.3 Valoración del estado nutricional en el anciano

- 2.4 Historia clínico- nutricional
- 2.5 Historia Dietética
- 2.6 Valoración antropométrica
- 2.7 Valoración bioquímica y análisis de laboratorio

**Módulo 3: Necesidades nutricionales en el adulto mayor a partir de los 65 años** (Cristina de Miguel Antares-3,5h)

- 3.1 Introducción
- 3.2 Necesidades nutricionales en el adulto mayo
  - 3.2.1 Necesidades de macronutrientes
  - 3.2.2 Necesidades de micronutrientes
  - 3.2.3 Necesidades de hídricas

**Módulo 4: Grupos de alimentos y planificación de las comidas** (Yolanda Jiménez-3,5h)

- 4.1 Introducción
- 4.2 Grupos de alimentos
- 4.3 Valor nutritivo y composición de alimentos
  - 4.3.1 Cereales
  - 4.3.2 Verduras, hortalizas
  - 4.3.3 Frutas
  - 4.3.4 Carne, pescados, huevos y legumbres
  - 4.3.5 Lácteos
  - 4.3.6 Aceites y alimentos grasos
- 4.4 Planificación de las comidas

**Módulo 5: El papel de la alimentación en la prevención y manejo de la sarcopenia en el adulto mayor.** (Cristina de Miguel Antares-3h)

- 5.1 Introducción
- 5.2 Definición de sarcopenia
- 5.3 Diagnóstico de sarcopenia
- 5.4 Prevención y manejo de la sarcopenia
  - 5.4.1 Recomendaciones de consumo de carne
  - 5.4.2 Recomendaciones de consumo de huevos
  - 5.4.3 Recomendaciones de consumo de leche
  - 5.4.4 Recomendaciones de consumo de pescado

#### 5.4.5 Recomendaciones de ejercicio físico

### **Módulo 6: Reminiscencia e ingesta de alimentos. Carne de cerdo en el patrón de dieta mediterránea. Propiedades nutricionales y mitos alrededor de su consumo** (Cristina de Miguel Antares y Yolanda Jiménez 4h)

#### 6.1 Introducción

#### 6.2 Adherencia a la dieta mediterránea en población de edad avanzada

#### 6.3 Carne de cerdo en el patrón de dieta mediterránea. Propiedades nutricionales y mitos alrededor de su consumo.

##### 6.3.1 Mitos a cerca del consumo de la carne de cerdo de capa blanca

###### 6.3.1.1 El colesterol y la carne de cerdo. ¿Tiene mucho colesterol?

###### 6.3.1.2 La carne de cerdo es muy grasa

### **Módulo 7: Herramientas y recetas para la consulta** (Cristina Duch)

#### **Autores del curso:**

- **Cristina de Miguel Antares:** Enfermera. Máster en Nutrición Humana y Dietética Aplicada por la UCM. Tutora del Experto en Nutrición y Dietética para Enfermería de Aula DAE y del Experto en Nutrición y Alimentación saludable de FUDEN.
- **Ignasi Coll Rolduà:** Lcdo. Medicina y Cirugía. Especialista en medicina interna. Máster en Geriatria y Gerontología. Máster en Bioética y Derecho.
- **Yolanda Jiménez Mateo:** Diplomada en Nutrición humana y dietética. Especialista en nutrición clínica. Formadora.
- **Cristina Duch Canals:** Chef Dietoterapéutica. Socia y responsable y del área de Gastronomía de GAN.

#### **LOGÍSTICA:**

El curso permanece abierto desde el 18/09/2023 al 17/09/2024. Durante ese periodo puedes inscribirte. Una vez inscrita dispondrás de 3 meses para la realización del examen final de contenidos. Pasado este tiempo, si necesitas una ampliación del plazo deberás ponerte en contacto con la secretaría técnica por mail o tf.

Tendrás disponible el acceso a todos los contenidos del curso desde el momento de la inscripción.  
(pdf, vídeos y a materiales complementarios)

Para la obtención del diploma acreditativo es necesario aprobar el examen final con un 70% correspondiente a 19 preguntas.

El examen es tipo test y dispone de 3 intentos para su finalización. Además, puedes ir guardando las preguntas contestadas para continuar en otro momento.

**Atención:** Aun disponiendo de 3 meses para la realización del examen final, el último día accesible al mismo es el 17/09/2024, posteriormente a ese día el acceso al curso no estará disponible.

**CONTACTO:**

- Correo electrónico [info2@gan-bcn.com](mailto:info2@gan-bcn.com).
- Teléfono 934143555

**Curso organizado por:**