

## **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 18/09/2025 al 17/09/2026

### **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 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 grado superior de dietética
- Médicos/as
- Farmacéuticos/as

### Contenidos del curso

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

- 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)

- 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)

- 3.1 Introducción
- 3.2 Necesidades nutricionales en el adulto mayor
  - 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)

- 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)

- 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)

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:**

#### **Secretaría de atención al usuario y resolución de dudas:**

El curso ofrece un servicio de secretaría técnica para responder preguntas y brindar apoyo. Puedes contactar con ellos por correo electrónico en [info2@gan-bcn.com](mailto:info2@gan-bcn.com).

Detalles de interés del curso:

- o El curso permanece abierto desde el 18/09/2025 al 17/09/2026. Durante este período, puedes inscribirte y tendrás 3 meses para completar el examen final de contenidos. Si necesitas más tiempo, ponte en contacto con la secretaría técnica. Todos los módulos están disponibles para su estudio desde el momento de la inscripción.
- o El examen final es tipo test y consta de preguntas teóricas y casos clínicos. Debes obtener al menos un 70% de respuestas correctas (19 preguntas) para aprobar. Tienes 3 intentos para completarlo.
- o Puedes guardar las respuestas contestadas y continuar en otro momento.
- o El diploma emitido incluirá un código de verificación.

**Importante:** El curso cerrará definitivamente el 17/09/26, por lo que, aunque se indique que tienes 3 meses para completarlo, ten en cuenta que no podrás acceder al curso después de esa fecha

**Curso organizado por:**

