

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

- Directora de la actividad: Yolanda Jiménez Mateo
- Periodo de vigencia del curso: del 18/09/2026 al 17/09/2027

Objetivos principales del curso:

Adquirir conocimientos actualizados sobre los cambios fisiológicos, psicosociales y nutricionales asociados al envejecimiento, así como sobre la importancia de una alimentación adecuada en las personas mayores de 65 años, con especial atención al aporte proteico, la prevención de la malnutrición y la planificación de comidas adaptadas a esta etapa de la vida, siempre dentro del ámbito competencial de cada perfil profesional.

Objetivos específicos del curso:

- Conocer los principales cambios asociados al proceso de envejecimiento y su posible repercusión sobre la alimentación y el estado nutricional.
- Identificar los principales riesgos nutricionales en el adulto mayor, como la malnutrición, la sarcopenia, la fragilidad, la dependencia funcional, la pluripatología y la polifarmacia.
- Conocer herramientas de cribado y valoración nutricional utilizadas en la atención a personas mayores, así como su utilidad dentro del trabajo del equipo asistencial.
- Comprender la importancia de una ingesta proteica adecuada en el adulto mayor y su relación con la prevención y el abordaje nutricional de la sarcopenia.
- Conocer las características nutricionales de los principales grupos de alimentos y su frecuencia de consumo recomendada en personas mayores de 65 años.
- Conocer criterios básicos de planificación de comidas que favorezcan una alimentación variada, suficiente y adaptada a las necesidades de las personas mayores.
- Revisar algunos mitos relacionados con el consumo de carne de cerdo de capa blanca y conocer su posible papel dentro de un patrón de alimentación equilibrado, como la dieta mediterránea.
- Disponer de ejemplos prácticos de recetas y herramientas que faciliten la aplicación de los contenidos del curso en la práctica profesional.

A quién va dirigido el curso:

Se ha solicitado acreditación para los siguientes profesionales:

- Enfermeros/as
- Dietistas nutricionistas
- Técnicos/as grado superior de dietética
- Técnicos de cuidados auxiliares de enfermería

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 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)

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 Geriátrica 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.

Detalles de interés del curso:

- o El curso permanece abierto desde el 18/09/2026 al 17/09/2027. 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 17/09/27, 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: