

# NUTRICIÓN Y DIETÉTICA EN EL ANCIANO.

---

Duración: 105 horas

## OBJETIVOS

Desarrollar programas específicos de nutrición adaptados a las necesidades patológicas de los ancianos, en base al conocimiento de los principios básicos nutricionales de los alimentos y la valoración del estado nutricional del anciano.

Identificar las pautas de un programa de vida saludable.

Conocer los grupos de alimentos y su importancia para llevar una alimentación completa y equilibrada.

Conocer los cambios que produce el envejecimiento a nivel fisiológico, psicológico y social y cómo afectan a la alimentación y por tanto a la nutrición de la persona anciana.

Conocer las principales patologías que se producen en los diferentes aparatos y órganos del anciano.

Conocer los parámetros bioquímicos de interés como medio para valorar el estado nutricional del adulto mayor.

Conocer los principales indicadores nutricionales para identificar los factores de riesgo nutricional.

Conocer las características y objetivos de los diferentes tipos de dietas terapéuticas valorando las peculiaridades de cada una de ellas.

Identificar los factores a tener en cuenta para instaurar una dieta.

Conocer los menús más apropiados en pacientes con patologías especiales.

Concienciarse de las medidas de prevención que hay que seguir para prevenir riesgos de alimentación.

## CONTENIDOS

Unidad didáctica 1: Principios básicos de nutrición

Funciones de la energía en el organismo

Alimentación saludable

Alimentación y nutrición

Características de la energía utilizada en nutrición



Concepto de dietética

Energía y nutrición

Dependencia nutritiva de los organismos

Unidades de energía

Valor energético de los nutrientes

Necesidades energéticas del hombre

Requerimientos energéticos del cuerpo humano

Parámetros de una buena alimentación

Concepto de metabolismo

Balance energético y regulación

El balance energético en la nutrición humana

Clasificación de los nutrientes

Glúcidos o hidratos de carbono

Qué son

Tipos de hidratos de carbono

Cantidades recomendadas

Lípidos o grasas

Qué son

Tipos de lípidos

Cantidades recomendadas

Importancia de los ácidos grasos insaturados

Las proteínas

Qué son

Tipos de proteínas

Necesidades mínimas

El agua y los electrolitos

El agua

Importancia del agua



Las vitaminas

Qué son

Avitaminosis

Fibra vegetal

Minerales

Los alimentos

Clasificación de los alimentos

La rueda alimentaria

La rueda de los alimentos y la dieta mediterránea

La pirámide alimentaria

Grupo carnes, pescados y huevos

Grupo cereales, tubérculos y legumbres

Grupo frutas, verduras y hortalizas

Características

Frutas frescas

Hortalizas y verduras

Grupo de los alimentos grasos

Mantequilla, aceites y grasas en general

Leche y derivados

Grupo variado o misceláneo

Unidad didáctica 2: Estado nutricional de los ancianos

Situación general de la vejez

Cambios producidos en la vejez

La necesidad de alimentación

Proceso de envejecimiento y necesidad de alimentación

Relación entre alimentación-nutrición-salud-envejecimiento

Peculiaridades del anciano respecto a la nutrición

Problemas nutricionales



Recomendaciones dietéticas preventivas

Cambios en la vejez que influyen en la alimentación y Nutrición

Características fisiológicas del envejecimiento

Principales cambios en el proceso de envejecimiento

Necesidades nutricionales en el anciano sano

Alimentación en el anciano

Requerimientos nutricionales en la edad avanzada

Unidad didáctica 3: Valoración de los cambios en la ingesta alimentaria

Factores que influyen en el estado nutricional del anciano

Introducción

Factores de riesgo nutricional que aparecen con mayor frecuencia en las personas de edad avanzada

Valoración y cuidados del anciano

Valoración del estado nutricional

Aspectos a tener en cuenta

Métodos de valoración del estado nutricional

Deshidratación

Unidad didáctica 4: Indicadores bioquímicos

Parámetros inmunológicos

Parámetros bioquímicos de interés

Otros indicadores nutricionales

Malnutrición

Unidad didáctica 5: Sugerencias sobre la nutrición del anciano

Algunos aspectos interesantes en relación con las Necesidades de principios inmediatos, vitaminas, minerales y agua de los ancianos

Concepto de dieta terapéutica. Objetivos

Clasificación

Características generales de las dietas

Factores a tener en cuenta al instaurar una dieta. Interrogatorio previo



Dietas terapéuticas por consistencia

Dietas controladas en sodio o dietas hiposódicas

Dietas hipocalóricas

Dietas hipercalóricas

Dieta con modificación en proteínas y sustancias nitrogenadas

Dieta astringente

Dieta rica en fibra

Preparación de dietas y organización del menú

Unidad didáctica 6: Sugerencias sobre nutrición en función de las diferentes patologías

Enfermedad gástrica

Sistema digestivo

Tubo digestivo

Glándulas anexas

Fisiología del aparato digestivo

Síntomas esofágicos

Síntomas gastrointestinales

Síntomas hepáticos y pancreáticos

Dieta de protección gástrica

Aerofagia

Colecistitis

Estreñimiento

Qué es, tipos y causas

Clínica y complicaciones

Laxantes

Alimentos aconsejados

Alimentos permitidos (consumo moderado y ocasional)

Recomendaciones

Puntos que no se deben olvidar



Colopatías

¿Qué es una colopatía?

Dieta de protección intestinal

Colon irritable

Enfermedad diverticular

Colopatías: recomendaciones dietéticas

Prevención del cáncer de colon y recto

Resecciones intestinales

Meteorismo

Ancianos terminales

El anciano y la enfermedad terminal

Principales causas de la enfermedad terminal en geriatría

Características de la enfermedad terminal

Cuidados del paciente terminal

Trastornos de la alimentación

Diabetes

Diabetes mellitus

Concepto y tipo de diabetes. La insulina

Objetivos de la dieta para la diabetes

Bases de la dieta del diabético

Modificaciones de la dieta de la diabetes según el estado nutricional

Ejemplo de dietas para diabéticos

Productos dietéticos para diabéticos

Dietas en enfermos diabéticos hospitalizados

Gota e hiperuricemias

Dieta pobre en purinas

Litiasis uricosúrica

Unidad didáctica 7: Dietas básicas



Introducción

Requerimientos nutricionales en el anciano

Dieta equilibrada en el anciano

Unidad didáctica 8: Higiene alimentaria

Higiene alimentaria

Prevención de riesgos en la alimentación

Tipos de contaminación en los alimentos

Contaminación química

Contaminación física

Contaminación biológica

Contaminación radiológica

Factores de riesgo de la aparición de enfermedades de transmisión alimentaria

Toxiinfecciones de origen alimentario

Introducción

Clasificación de enfermedades de transmisión alimentaria (ETA)

Enfermedades producidas por bacterias

Enfermedades producidas por virus

Enfermedades producidas por parásitos

Enfermedades producidas por otros agentes

Conservación de alimentos

Introducción

Métodos físicos de conservación de alimentos

Métodos químicos de conservación de alimentos

Influencia de la tecnología alimentaria sobre el valor nutritivo de los alimentos

Irradiación

Liofilización

Uso de recipientes de conservación de alimentos

Alimentación colectiva



Definición y tipos

Normas a cumplir

Características de la alimentación colectiva

Principales funciones en un Centro Geriátrico

Alimentación en residencias geriátricas

Introducción

Alimentación por vía oral

Problemas en la alimentación. Disfagia

Situaciones especiales con dificultad añadida

Alimentación enteral y parenteral. Técnicas y cuidados de las sondas de alimentación

Apoyo a la ingesta: materiales y posturas