

| Experto en alimentación y nutrición geriátrica



Información sobre el programa formativo

- ✓ **Horas de formación:** 500
- ✓ **Créditos ECTS:** 20
- ✓ **Duración:** El alumno dispondrá de un tiempo mínimo de 1 mes para realizar el experto y un máximo de 6 meses.

Cada etapa de la vida requiere de unos hábitos y unas necesidades nutritivas diferentes. Precisamente, tanto en la etapa infantil como en la etapa anciana, la nutrición tiene una importancia esencial. De hecho, en esta última etapa, suele verse afectada por los problemas o patologías típicas de esa edad, como son enfermedades agudas o crónicas, aumento del consumo de fármacos o cambios en los hábitos del estilo de vida.

En este sentido, es importante que los profesionales sociosanitarios sepan identificar los posibles signos de desnutrición en los ancianos, ya que así evitarán la aparición de diferentes tipos de patologías que le llevarán a la hospitalización y la aparición de posibles complicaciones que pueden afectar la calidad de vida de estas personas. Para ello, es esencial que los profesionales cuenten con una adecuada y actualizada formación.

Con este *experto en alimentación y nutrición geriátrica*, aprenderás todos los aspectos relacionados con la nutrición y alimentación de las personas ancianas. De esta forma, adquirirás los conocimientos necesarios para identificar los signos de desnutrición y deshidratación y saber cómo actuar para evitarlos y para que el anciano adquiera unos hábitos saludables. Así también conseguirás mejorar su calidad de vida.

Inscribirme



Certificación: Universidad Isabel I



Todos los alumnos que realicen un **máster, especialista, experto, certificado o diploma online** recibirán un diploma expedido por la **Universidad Isabel I**. El diploma es emitido únicamente por la universidad certificadora (**Universidad Isabel I**) de las actividades formativas (*Ley 44/2003 de Ordenación de las Profesiones Sanitarias. Art. 35.1. Consulte el baremo de su Comunidad Autónoma*).



Parte delantera del diploma



Parte trasera del diploma

Validez del diploma

Mediante el Sistema de Validación de diplomas, se podrá verificar la autenticidad del diploma correspondiente, emitido por la **Universidad Isabel I** mediante el código QR que encontrará en la parte inferior de su diploma, donde podrá leerlo mediante un dispositivo móvil, utilizando una herramienta de lectura de código QR como: ICONIT-Lector de Código entre otras, donde automáticamente los redirecciona a la URL donde deberá introducir el Documento identificativo que aparece justamente en la parte delantera del diploma, se mostrarán los datos de validez del diploma (Nombre completo, DNI, nombre de la formación, créditos y horas).

¿A quién va dirigido?

- Grado en Enfermería.
- Grado en Medicina.
- Grado en Fisioterapia.
- Grado en Farmacia.
- Grado en Psicología.

- Grado en Genética.
- Grado en Biología Humana.
- Grado en Biología Sanitaria.
- Grado en Biomedicina.
- Grado en Biomedicina Básica y Experimental.

- Grado en Ciencias Biomédicas.
- Grado en Nutrición Humana y Dietética.
- Grado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos.
- Personal sanitario no universitario.

Objetivos

Generales

- Adquirir los conocimientos más actuales, rigurosos y contrastados en materia de nutrición, en general, tanto en los aspectos básicos, como en los relacionados con la problemática nutricional de diversos grupos de población y pautas para promocionar la salud y calidad de vida.
- Logrará capacitación para valorar el estado nutricional de individuos/colectivos, pudiendo hacer un diagnóstico de la situación nutricional y de los principales errores a corregir.
- Se adquieren conocimientos sobre pautas para prevenir y controlar diversas patologías y para regular y mantener el peso corporal.

Específicos

- Identificar cuando los desequilibrios nutricionales pueden condicionar la aparición de algunas patologías como diabetes, cáncer, etc.
- Permite lograr competencia para detectar mensajes erróneos en temas de nutrición.
- Ayuda a conseguir la formación nutricional más idónea en cualquier actividad profesional en la que sea importante manejar conceptos nutricionales científicamente validados.
- Conocer las necesidades nutricionales del organismo, los alimentos y los nutrientes.
- Estudiar el proceso de envejecimiento, el deterioro y el cambio en la nutrición durante la vejez.
- Conocer las últimas novedades en nutrición y alimentación, como es el caso de los alimentos transgénicos, los funcionales y su diseño y regulación.
- Aprender a desarrollar planes nutricionales adaptados a la edad, las patologías y la situación general del paciente.
- Conocer e identificar que algunos nutrientes pueden, en algunos casos, modular la expresión génica y en otros interactuar con ellos con efectos negativos.

Inscribirme



Salidas profesionales

Al adquirir este experto, podrá optar a estas salidas profesionales, ya que le ayudará a actualizar sus conocimientos y habilidades.

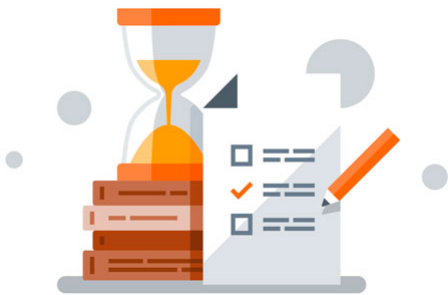
- Hospitales.
 - Centros de salud.
 - Ambulatorios.
 - Clínicas privadas.
 - Centros de día.
 - Residencias.
 - Favorece la contratación laboral preferente, según criterios de perfiles de la Comunidad Autónoma.
 - Puntuación en baremos de demandantes de empleo del Sistema Nacional de Salud.
 - Especialización en bolsas específicas de la especialidad.
 - Mejora la puntuación en la carrera profesional y currículum.
-
- Favorece la contratación laboral preferente, según criterios de perfiles de la Comunidad Autónoma.
 - Puntuación en baremos de demandantes de empleo del Sistema Nacional de Salud.
 - Contribuye al desarrollo profesional y actualización de competencias profesionales de su categoría profesional.
 - Especialización en bolsas específicas de la especialidad.
 - Mejora la puntuación en la carrera profesional y currículum.

Requisitos para la inscripción

En caso de tener más solicitudes que plazas, tendrán prioridad aquellos profesionales que tengan experiencia en el sector específico del experto y por orden de inscripción.

- Solicitud de matrícula.
- Fotocopia del Título académico o certificado de estar cursando.
- DNI, TIE o Pasaporte en vigor.

Evaluación



La evaluación estará compuesta de 150 **test** de opción (A/B/C).

El alumno debe finalizar el experto y hacerlo con aprovechamiento de al menos un 50% de los tests planteados en el mismo, que se realizarán a través de la plataforma virtual online.

Contenidos

Módulo I: Actualización en alimentación geriátrica

Tema I. Proceso de envejecimiento.

- Concepto de envejecimiento.

- La esperanza de vida.
- Factores que intervienen en el proceso de envejecimiento.

Tema II. Cambios en el proceso de envejecimiento.

- Cambios biológicos.
- Cambios psicológicos.
 - Principales trastornos psicopatológicos en la vejez.
- Cambios sociales.

Tema III. Relación entre alimentación y envejecimiento saludable.

- Malnutrición.
- Obesidad.
- Enfermedades cardiovasculares.
- Diabetes.
- Cáncer.
- Osteoporosis.
 - Antecedentes.
 - Tipos de osteoporosis.
 - Medidas de masa ósea.
 - Impacto de la osteoporosis.
 - Factores de riesgo de osteoporosis.
 - Prevención de la osteoporosis.
- Carencia de vitaminas y minerales.

Tema IV. Requerimientos nutricionales en personas de edad avanzada.

- Energía.
- Hidratos de carbono o glúcidos.
- Lípidos o grasas.
- Proteínas.
- Minerales.
- Vitaminas.
- Fibra alimentaria.
- Líquidos.
- Suplementos nutricionales en los ancianos.

Tema V. Alimentación saludable en la vejez.

- Recomendaciones generales.
- Grupos de alimentos y raciones dietéticas recomendadas.
- Técnicas culinarias.
- Características y distribución de las comidas. Planificación de menús equilibrados.

Tema VI. El ejercicio y la salud del anciano.

- ¿Por qué es beneficioso el ejercicio físico?
- ¿Qué riesgos comporta el ejercicio físico en los ancianos?
- Ideas para mejorar la forma física con las actividades diarias.

Tema VII. Desnutrición en el anciano.

- ¿Quiénes tienen mayor riesgo de sufrir desnutrición?
- ¿Cuáles son las principales causas de desnutrición en la vejez?
- ¿Qué indicadores contribuyen a reflejar la desnutrición y sus complicaciones?
- Tratamiento para la desnutrición.
- Tipos de desnutrición.
- Factores causantes de la desnutrición en el anciano.
- Consecuencias de la desnutrición en el anciano.
- Métodos de valoración de la desnutrición en el anciano.
- Conclusiones.

Tema VIII. Valoración del estado nutricional y valoración geriátrica integral.

- Componentes de la valoración nutricional.
 - Valoración global.
 - Historia clínica.
 - Historia dietética.
 - Exploración física.
 - Parámetros antropométricos.
 - Parámetros bioquímicos e inmunológicos.
 - Valoración funcional.
 - Índice de Katz.
 - Índice de Barthel.
 - Valoración mental.
- Principales escalas de valoración del estado nutricional del anciano.
 - *Mini Nutritional Assessment* (MNA).
 - Valoración Global Subjetiva (VGS).
 - *Nutritional Risk Index* (NRI).
 - *Nutritional Screening Initiative* (NSI).

Tema IX. Alimentación en las patologías y los trastornos más frecuentes en la vejez.

- Sobrepeso y obesidad.
- Enfermedades cardiovasculares.
 - Hipertensión arterial.
 - Aterosclerosis.
 - Hipercolesterolemia.
- Diabetes.
- Osteoporosis.
- Trastornos de la deglución y de masticación.
- Estreñimiento.
- Diarreas.
- Anorexia o hiporexia.
- Pérdida de autonomía física.
- Anemia ferropénica.
- Pérdida de la capacidad de masticación.
- Enfermedad de Alzheimer.

Tema X. Interacción medicamentos-alimentos.

- Interacción medicamentos-alimentos.

Tema XI. Enfermedades transmitidas por los alimentos.

- Contaminación de los alimentos.
- Consejos para prevenir intoxicaciones alimentarias.

Tema XII. Dietas terapéuticas. La dieta basal geriátrica.

- Dieta absoluta.
- Dieta líquida.
- Dieta semilíquida.
- Dieta blanda.
- Alimentación básica adaptada.
- Dietas en crema.
- Dieta de fácil digestión.
- Dieta basal.

Tema XIII. Nutrición artificial.

- Nutrición enteral por sonda.
 - ¿En qué casos está indicada la nutrición enteral?
 - Indicaciones.
 - ¿En qué casos está contraindicada la nutrición enteral?
 - Alimentos especiales para nutrición enteral.
 - ¿Qué alimentos convencionales se pueden utilizar en dietas con sonda?
 - Vías de acceso.
 - Sistemas de infusión.
 - Administración de medicamentos a través de la sonda.
 - Tipos de sondas.
 - Complicaciones de la nutrición enteral.
- Nutrición enteral domiciliaria.
- Nutrición parental.

Módulo II: Actualización en nutrición antienviejecimiento y regenerativa

Tema I. Envejecimiento:

- Introducción.
- Factores que intervienen en el proceso de envejecimiento.
- Teorías del envejecimiento.
- Cambios fisiológicos asociados con el envejecimiento.
- Esperanza de vida.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema II. Oxidación celular:

- Oxidación celular.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema III. Fitoquímicos:

- Introducción.
- Terpenos.
- Fenoles.
- Fitoesteroles.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema IV. Fibra dietética:

- Introducción.
- Propiedades de la fibra.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema V. Nutrientes antioxidantes:

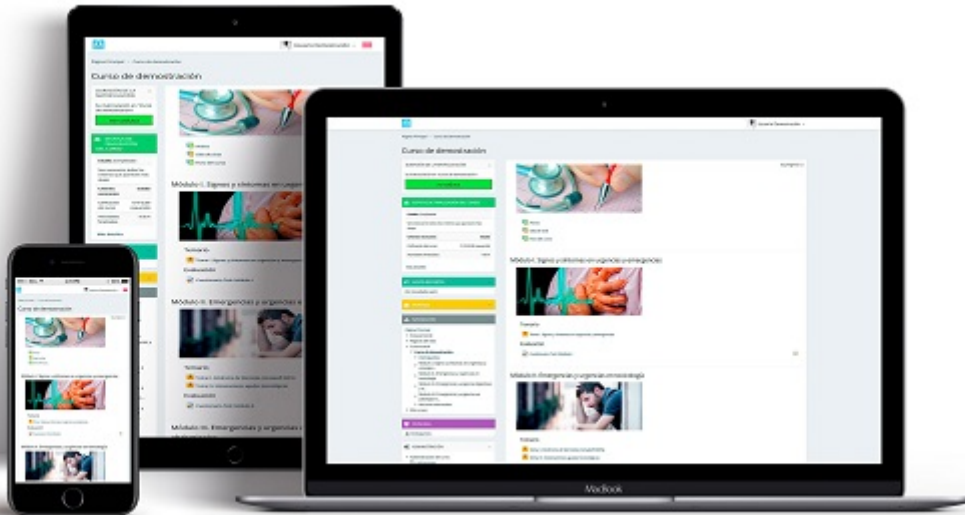
- Ácidos grasos esenciales.
- Vitaminas.
 - Vitamina C o ácido ascórbico.
 - Vitamina E o tocoferol.
 - Vitamina A o retinol.
- Minerales.
 - Cinc.
 - Cobre.
 - Manganeso.
 - Selenio.
- Aminoácidos.
 - Glutación.
 - Triptófano.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema VI. Alimentos antiedad:

- Frutas.
 - Aguacate (*Persea americana*).
 - Kiwi (*Actinidia chinensis*, *Actinidia deliciosa*).
 - Piña (*Ananas comosus*).
 - Limón (*Citrus limon*).
 - Mandarina (*Citrus reticulata*, *Citrus deliciosa*, *Citrus unshiu*, *Citrus nobilis*).
 - Cereza (*Prunus avium*).
 - Ciruela (*Prunus domestica*).
 - Frambuesa.

- Fresa (*Fragaria vesca*).
- Uva (*Vitis vinifera*).
- Frutos secos y semillas.
 - Frutos secos.
 - Almendra (*Prunus dulcis*, *Amygdalus dulcis*, *Amygdalus communis*).
 - Avellana (*Corylus avellana*).
 - Nuez (*Juglans regia*).
 - Nuez de anacardo (*Anacardium occidentale*).
 - Piñón (*Pinus pinea*).
 - Pistacho (*Pistacia vera*).
 - Semillas.
 - Pipas de calabaza (*Cucurbita pepo*).
 - Pipas de girasol (*Helianthus annuus*).
 - Semillas de sésamo.
- Verduras y hortalizas.
 - Coliflor (*Brassica oleracea* var. *botrytis*).
 - Col de Bruselas (*Brassica oleracea* var. *gemmifera*).
 - Brócoli (*Brassica oleracea* var. *cymosa*).
 - Tomate (*Lycopersicon esculentum*).
 - Apio (*Apium graveolens*).
 - Rábano (*Raphanus sativus*).
 - Nabo (*Brassica rapa* var. *rapifera*).
 - Berro (*Nasturtium officinale*).
 - Zanahoria (*Daucus carota* subsp. *Sativa*).
 - Cebolla (*Allium cepa*).
- Legumbres.
 - Soja (*Glycine max*).
 - Fríjoles (*Phaseolus vulgaris*).
 - Lentejas (*Lens culinaris*, *Lens esculenta*).
 - Garbanzos (*Cicer arietinum*).
- Cereales integrales.
- Aceite de oliva.
- Alcohol.
- Alimentos funcionales.
- Otros alimentos antioxidantes.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Metodología



El desarrollo del programa formativo se realiza a distancia, el alumno dispondrá de los contenidos en formato PDF y realizará la evaluación en la plataforma online, esta plataforma está operativa 24x7x365 y además está adaptada a cualquier dispositivo móvil. El alumno en todo momento contará con el apoyo del departamento tutorial. Las tutorías se realizan mediante email (atenciontutorial@eshe.es) o través del sistema de mensajería que incorpora la plataforma online. Dentro de la plataforma encontrarás:

- Guía de la plataforma.
- Foros y chats para contactar con los tutores.
- Temario.
- Resúmenes.
- Vídeos.
- Guías y protocolos adicionales.
- Evaluaciones.
- Seguimiento del proceso formativo.

Inscribirme

