



# Curso ICA de:

*DIETÉTICA Y NUTRICIÓN  
GERIÁTRICA*

# DIETÉTICA Y NUTRICIÓN GERIÁTRICA

## Destinatarios

- Profesionales que trabajen en centros y servicios de atención a la gente mayor que se dediquen a elaborar y/o supervisar la alimentación que reciben los ancianos.
- Profesionales que se encuentren ejerciendo alguna especialidad perteneciente al ámbito gerontológico y quieran completar sus conocimientos con una formación específica en dietética y nutrición geriátrica, de modo que ello les permita ampliar su ejercicio profesional y aumentar las posibilidades de promoción laboral.
- Personas que, sin tener experiencia previa en este campo, manifiesten interés por dedicarse profesionalmente a la confección y el control del plan alimentario de los ancianos en centros y servicios de atención a la gente mayor.

## Objetivos

El objetivo general del curso es formar profesionales que contribuyan, con la puesta en práctica de sus conocimientos especializados en dietética y nutrición geriátrica, a que los ancianos gocen de un nivel de vida que se caracterice por su calidad, independientemente de si padecen alguna patología o no. En concreto, los objetivos que persigue el curso son los siguientes:

- Entender el proceso de envejecimiento -desde las perspectivas bioquímica, social y psicológica- para que el alumno pueda elaborar el plan alimentario adecuado a los cambios propios de esta etapa vital.
- Conocer los conceptos básicos de la nutrición, así como las principales necesidades de los ancianos en este sentido, según el resultado de la valoración de su estado nutricional.
- Saber equilibrar la dieta diaria de cada anciano, en función de sus características individuales y a partir de las recomendaciones nutricionales estándar.

## Salidas profesionales

- Trabajar como dietista en residencias y centros para ancianos.
- Trabajar como dietista en el departamento de geriatría de centros sanitarios.
- Ser asesor dietético de la administración pública o de instituciones privadas.

## Temario

### **MÓDULO I. PROCESO DE ENVEJECIMIENTO Y CAMBIOS BIOPSIOSOCIALES**

1. Definición y concepto de envejecimiento.
  - Introducción.
  - ¿Qué es la Gerontología?
  - ¿Qué se entiende por Geriatría?
  - ¿Dónde empieza y hasta dónde llega el concepto de viejo?

- Diferentes modelos que explican el proceso de envejecimiento.
- Modelo de Hall.
- Modelo global del proceso de envejecimiento.
- Modelo social del envejecimiento: Mishara y Kahn.
- Envejecimiento habitual y envejecimiento satisfactorio: Roxe y Kahn.
- El hombre: una multitud de tiempos: Binet y Bourlière.
- 2. Teorías del envejecimiento.
  - Aspecto biológico.
    - Teorías estocásticas.
    - Teorías no estocásticas.
    - Teoría molecular.
    - Restricción de codón.
    - Mutación somática.
    - Error.
    - Regulación genética.
    - Teoría celular.
    - Reposición.
    - Acumulación de los productos de desecho (lipofucsina).
    - Radicales libres.
    - Enlace cruzado.
    - Teoría sistémica.
    - Control neuroendocrino.
    - Inmunología.
  - Aspecto sociológico.
    - Teorías del retraimiento.
    - Teoría de la actividad.
    - Teoría de la subcultura.
    - Teoría del medio social.
    - Teoría del rol social.
    - Teoría del grupo minoritario.
    - Teoría de la estratificación social.
    - Teoría de la continuidad.
- 3. Interacción Alimentos. Medicamentos.
  - Transición demográfica.
  - El proceso comienza hace 50 años.
  - ¿Qué consecuencias conlleva?
  - Implicaciones de las tendencias actuales.
  - Índices estadísticos.
  - Factores que intervienen en el envejecimiento de la población.
  - Problemas que puede causar el envejecimiento de la población.
  - Demografía en España.
    - Según sexo y estado civil.
    - Los coeficientes de la ancianidad en la población española.
    - La esperanza de vida comparando los sexos.
    - La evolución de la población anciana española.
- 4. Principales alteraciones funcionales y morfológicas durante el envejecimiento.
  - Cambios degenerativos celulares.
    - Envejecimiento celular.
    - Cambios en la membrana.
    - Cambios en el citoplasma.
    - Cambios en el núcleo.
    - Daño y muerte celular.
    - Cambios enzimáticos.
    - Cambios inmunológicos.
    - Cambios funcionales.
  - Marcha y equilibrio.
  - Cambios en la composición corporal.
  - Cambios en la actividad física.
  - Sistema cardiovascular.
  - Sistema pulmonar.
  - Sistema músculo-esquelético y óseo.
  - Sistema nervioso central.
  - Sistema endocrino.
  - Cambios en los procesos homeostáticos.
  - Sistema renal.
  - Piel y anexos.
  - Cambios en el sistema gastrointestinal.
    - A nivel oral.
    - A nivel del estómago.
    - A nivel intestinal.
    - A nivel del hígado.
    - Cambios en el apetito.

- Cambios en los sentidos.
- El gusto.
- La visión.
- La audición.
- 5. Cambios de tipo social producidos por la vejez.
- Modificaciones del rol individual y colectivo.
- 6. Cambios de tipo psicológico durante el envejecimiento.
- Capacidades cognitivas (intelectuales).
- Conciencia.
- Atención.
- Lenguaje.
- Memoria.
- Habilidad motora y manual.
- Inteligencia.
- Personalidad y carácter.

## **MÓDULO II. ENVEJECIMIENTO Y ESTADO NUTRICIONAL**

7. Nutrición fundamental.
  - La energía.
  - Concepto de energía.
  - Cálculos energéticos (FAO/OMS).
  - Ingesta energética.
  - Los nutrientes.
  - Los hidratos de carbono.
  - Los lípidos.
  - Las proteínas.
  - Introducción.
  - Clasificación.
  - Principales funciones.
  - Características físico-químicas.
  - Etapas: digestión, absorción, transporte y metabolización.
  - Fuentes alimentarias.
  - Necesidades.
  - Calidad o valor biológico de las proteínas.
  - Complementación proteica.
  - Los minerales.
  - Introducción.
  - Clasificación (macro y micronutrientes).
  - Recomendaciones de ingesta.
  - Funciones.
  - Las vitaminas.
  - Introducción.
  - Clasificación.
  - Enfermedades carenciales de vitaminas.
  - Necesidades.
  - Funciones.
  - Absorción, almacenamiento y excreción.
  - Destrucción de las vitaminas.
  - Provitaminas.
  - Antivitaminas.
  - Fuentes alimentarias.
  - El agua.
  - Características.
  - Tipos.
  - La fibra.
  - Introducción.
  - Necesidades.
  - Alimentos.
  - Fibra relacionada con las patologías.
  - Grupos de alimentos.
  - Leche y derivados.
  - Carnes, pescados y huevos.
  - Cereales, tubérculos y legumbres.
  - Verduras, hortalizas y frutas.
  - Miscelánea: azúcar, miel, pastelería, bollería, bebidas alcohólicas, estimulantes y refrescantes.
8. Necesidades nutricionales durante la vejez.
  - Introducción.
  - Relación entre la nutrición y el envejecimiento.
  - Limitaciones de las RDA en los ancianos.
  - Enfoques para las recomendaciones dietéticas.
  - Necesidades energéticas.
  - Ecuación de Harris-Benedict en la persona anciana.

- Ecuación de la FAO/OMS.
- Necesidades proteicas.
- Introducción.
- Métodos para evaluar las necesidades de proteínas.
- Método factorial.
- Método de balance.
- Ingesta recomendada para las proteínas (RDA-FAO/OMS).
- Factores que influyen en las necesidades y la utilización de las proteínas.
- Ingesta proteica anterior.
- Variabilidad individual.
- Calidad proteica.
- Necesidades de aminoácidos esenciales diarios.
- Ingesta de proteínas.
- Necesidades de hidratos de carbono.
- Azúcares simples.
- Hidratos de carbono complejos.
- Ingesta de carbohidratos.
- Necesidades de fibra.
- Introducción.
- Composición.
- Fuente alimentaria.
- Ventajas y desventajas.
- Necesidades de lípidos.
- Ingesta de grasa.
- Necesidades de lípidos.
- Necesidades de ácidos grasos esenciales (AGE).
- Cuadros carenciales.
- Importancia de los AGE.
- Recomendaciones.
- Colesterol.
- Necesidades de minerales.
- Ingesta de minerales.
- Calcio.
- Fósforo.
- Sodio.
- Potasio.
- Magnesio.
- Hierro.
- Zinc.
- Selenio.
- Cobre.
- Cromo.
- Necesidades de agua.
- Necesidades de vitaminas.
- Vitaminas liposolubles (A, D, E, K).
- Vitaminas hidrosolubles (C, B1, B2, B6, B12, ácido fólico).
- 9. Recomendaciones generales sobre la alimentación de la gente mayor.
- Pautas dietéticas para los ancianos.
- Aspectos que deben ser incluidos a la hora de elaborar una dieta.
- ¿Qué debe comer?
- ¿Qué cantidad de alimentos?
- ¿Cuándo y cómo alimentarse?
- Alimentación equilibrada en los ancianos.
- Resumen de las características de la dieta del anciano.
- 10. Grupos de riesgo y factores que favorecen los problemas nutricionales.
- Algunos factores que afectan al estado nutricional de las personas ancianas.
- Masticación.
- Sentidos del gusto y del olfato.
- Actividad física.
- Depresión.
- Soledad.
- Pobreza.
- Hábitos alimentarios.
- Grupos de riesgo de los problemas nutricionales.
- 11. Alteraciones del trato gastrointestinal frecuentes en ancianos.
- Xerostomía.
- Disfagia.
- Dispepsia.
- Intolerancia alimentaria.
- Diverticulosis.
- Estreñimiento.
- Mala absorción.

## 12. Evaluación geriátrica desde el punto de vista nutricional.

- Parámetros de valoración nutricional en el anciano.
- Indicadores nutricionales.
- Antropométricos.
- Clínicos.
- Dietéticos.
- Datos económicos y sociodemográficos.
- Hábitos alimentarios.
- Creencias alimentarias.
- Evaluación nutricional.
- Métodos de evaluación nutricional.
- Encuestas nutricionales.
- Vigilancia nutricional.
- Screening o cribado.
- Diferencias entre los métodos de evaluación nutricional.
- Cribado nutricional.
- Nutritional Risk Index (NRI).
- Iniciativa para la Identificación de Disfunciones Nutricionales.
- Fundamentos.
- Métodos.
- Cuestionario de determinación de la salud nutricional.
- Cribaje de personas con deficiencias nutricionales o nivel I.
- Cribaje de personas con deficiencias nutricionales o nivel II.
- Medidas antropométricas.
- Pruebas bioquímicas.
- Valoración cognitiva.
- Evaluación del estado emocional.
- Uso crónico de fármacos.
- Sintomatología clínica de déficit nutricional.
- Evaluación antropométrica.
- Peso.
- Altura.
- Pliegue cutáneo o tricípital.
- Circunferencias.
- Impedancia bioeléctrica (BIA).
- Evaluación bioquímica.
- Estado de proteínas del organismo.
- Albúmina.
- Transferrina.
- Hemoglobina.
- Niveles de colesterol sérico.
- Estado de hierro en el organismo.
- Estado de folato en el organismo.
- Evaluación clínica.
- Historia médica.
- Exploración física. Evaluación del estado funcional y cognitivo.
- Actividades de la vida diaria (AVD).
- Acto alimentario.
- s Actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD).
- Compra de alimentos.
- Preparación de alimentos.
- Forma de desplazarse.
- s Instrumentos que se utilizan para la evaluación del estado funcional.
- Índice Katz.
- Índice Barthel.
- Índice Lawton.
- Valoración del estado cognitivo.
- Mini examen cognoscitivo de Folstein (MEC).
- Set test.
- Test del informador.
- Examen de la cavidad oral.
- Métodos de evaluación dietética.
- Métodos prospectivos.
- Registro o diario de alimentos.
- Métodos retrospectivos.
- Recordatorio de alimentos de 24 horas.
- Cuestionario de frecuencia de alimentos.
- Historia dietética.
- Evaluación dietética.
- Aplicaciones de valoración nutricional.

## **MÓDULO III. PATOLOGÍAS DE LA VEJEZ Y NUTRICIÓN**

13. Patologías más frecuentes en el envejecimiento.
  - Malnutrición.
  - Enfermedad cardíaca.
  - Diabetes.
  - Osteoporosis.
  - Hipertensión.
  - Demencias y enfermedad de Alzheimer.
14. Caídas de la gente mayor.
15. Interacción alimento-medicamento.
16. Pautas de dietoterapia más usuales en la ancianidad.
17. Anexo: alimentos aconsejados y desaconsejados según las patologías.



Finalizado el programa, el alumno recibirá la titulación expedida por la EAEU, que acredita

