# TALLER: NUTRICIÓN SALUDABLE EN LA EDAD MADURA

## 1. Objetivos generales:

- Dar a conocer los cambios principales que la edad produce en el funcionamiento digestivo y en la asimilación de nutrientes.
- Conocimiento de las directrices de la dieta mediterránea, así como de los diversos grupos de nutrientes: hidratos de carbono, proteínas, grasas, minerales y vitaminas
- Conocimiento de la ingesta adecuada de calorías totales diarias y nutrientes para población de la tercera edad.
- Fomentar hábitos alimentarios saludables con efecto preventivo y controlador respecto a las enfermedades más comunes
- Participación activa en la propia salud de cada participante

## 2. Programa:

### 1. NUTRICIÓN Y ENVEJECIMIENTO I

- Cambios en la composición corporal y el metabolismo
- Cambios en el tracto gastrointestinal
- La masticación en la edad madura
- La disminución de los sentidos del gusto y olfato
- Cambios en las funciones tisulares con la edad
- Cambios en el sistema hepático
- Práctica: cuestionario de autoevaluación

### 2. NUTRICIÓN Y ENVEJECIMIENTO I I

- La actividad física en la edad madura
- Interacciones nutrientes-fármacos
- Factores sociales y económicos que afectan a la nutrición
- Malnutrición y enfermedad
- Práctica: cuestionario de autoevaluación

### 3. ¿QUÉ ES UNA DIETA SANA?

- Características de la dieta saludable

- Ingestas recomendadas de energía y nutrientes en las personas mayores
- Práctica: plantear modelos de menús saludables

## 4. LA ENERGÍA, LAS NECESIDADES ENERGÉTICAS Y EL GASTO CALÓRICO

- Concepto de caloría
- Necesidades energéticas diarias
- Gasto calórico ocasionado por distintas actividades
- Práctica: cálculo individualizado de necesidades calóricas

## 5. LAS PROTEÍNAS

- Funciones en el organismo
- Trastornos que provoca su carencia
- Alimentos donde se encuentran
- Práctica: localizar alimentos donde se encuentra este nutriente

## 6. LOS HIDRATOS DE CARBONO

- Funciones en el organismo
- Trastornos que provoca su carencia
- Alimentos donde se encuentran
- Práctica: localizar alimentos donde se encuentra este nutriente

## 7. LA FIBRA DIETÉTICA

- Funciones en el organismo
- Trastornos que provoca su carencia
- Alimentos donde se encuentran
- Práctica: localizar alimentos donde se encuentra este nutriente

## 8. LOS LÍPIDOS

- Funciones en el organismo
- Trastornos que provoca su carencia
- Alimentos donde se encuentran
- Práctica: localizar alimentos donde se encuentra este nutriente

## 9. LOS MINERALES Y LAS VITAMINAS

- Funciones en el organismo
- Trastornos que provoca su carencia
- Alimentos donde se encuentran
- Práctica: localizar alimentos donde se encuentra estos nutrientes

## 10. EL AGUA

- Funciones del agua en el cuerpo
- Necesidades de agua en la vejez
- Trastornos que provoca su carencia
- Práctica: planificación de la ingesta de la cantidad diaria recomendada

## 11. RECOMENDACIONES PARA MEJORAR EL ESTADO NUTRICIONAL EN PERSONAS MAYORES

- ¿Por qué debe cuidarse su alimentación?
- ¿Cuál debe ser su dieta?
- .Suplementos vitamínicos
- Últimos consejos
- Cuestionario de evaluación

## 3. Metodología de trabajo :

Se dará una breve explicación teórica de los conceptos más importantes a tratar, explicando de forma breve y sencilla los contenidos que figuran en el programa. Después se trabajará con los mismos a través de análisis de situaciones en grupo, supuestos prácticos, ejercicios, diseño de planes individualizados de trabajo en objetivos saludables y pequeños tests de verdadero/falso que permitan a los asistentes comprobar cuánto han retenido de lo que se les ha contado.

## 4. Duración de la actividad:

15 horas