

The logo for HTS (Hotel Training School) consists of the letters 'HTS' in a bold, white, sans-serif font, set against a black rectangular background with rounded corners.

HOTEL
TRAINING
SCHOOL

A close-up photograph of an elderly person's hands holding a clear glass filled with a light-colored liquid. The hands are wrinkled and have a ring on the ring finger. The background is a blurred blue fabric.

curso de
ALIMENTACIÓN Y
NUTRICIÓN EN LA
TERCERA EDAD

57 HORAS 
duración

En este curso aprenderás a diferenciar la geriatría de la gerontología y así conocer los objetivos que persigue cada ciencia. Además, también conocerás las diferentes teorías que tratan la vejez. Por último, conseguirás tener unas nociones básicas sobre la alimentación adaptada a la tercera edad, a través del conocimiento de los diferentes alimentos y cómo adaptarlos a una dieta para personas mayores.

www.hts-school.com

OBJETIVOS

generales

- Diferenciar la geriatría de la gerontología atendiendo a sus similitudes y diferencias, además de conocer las diferentes teorías sobre el envejecimiento.
- Definir y diferenciar los conceptos: alimentación y nutrición.
- Definir el concepto de malnutrición y adaptarlo a la vejez.
- Diferenciar los distintos grupos de alimentos y conocer sus propiedades y usos en la alimentación y reconocer de qué se compone una dieta equilibrada.
- Conocer las medidas básicas de conservación de los alimentos y además reconocer los riesgos sanitarios que conlleva la mala conservación de los alimentos.



específicos

- Diferenciar los distintos tipos de envejecimiento y las características de cada uno de ellos.
- Diferenciar las distintas teorías del envejecimiento.
- Conocer los diferentes conceptos de la demografía del envejecimiento.
- Conocer las características de la nutrición.
- Diferenciar las distintas necesidades que necesita el anciano con respecto a los requerimientos nutricionales.
- Distinguir los diferentes trastornos nutricionales en la vejez.
- Reconocer qué es la dieta mediterránea.
- Conocer las características de la dieta mediterránea.
- Diferenciar los buenos consejos para la alimentación en la tercera edad.
- Diferenciar las distintas técnicas de conservación de alimentos.
- Reconocer el significado de intoxicación alimentaria y reconocer sus síntomas y causas.

CONTENIDO

1 *geriatria y gerontología*

- 1.1 Geriatria.
- 1.2 Gerontología.
- 1.3 Objetivos de la geriatria.
- 1.4 Fines de la geriatria.

2 *el proceso del envejecimiento*

- 2.1 Perspectivas en el proceso de envejecimiento.
- 2.2 Tipología del envejecimiento.
- 2.3 Enfermedades en la vejez.

3 *teoría del envejecimiento*

- 3.1 Teoría de la alteración de la inmunidad.
- 3.2 Teoría del desgaste.
- 3.3 Teorías genéticas.

4 *demografía del envejecimiento*

- 4.1 Conceptos de la demografía del envejecimiento.
- 4.2 Envejecimiento saludable.

5 *alimentación, nutrición y salud*

- 5.1 Alimentación. Nutrición.
- 5.2 Valoración y requerimientos nutricionales en el anciano.
- 5.3 Malnutrición.
- 5.4 Trastornos nutricionales en el anciano.
- 5.5 Requerimientos nutricionales.
- 5.6 Importancia de la suplementación nutricional.
- 5.7 Importancia de la hidratación.

6 *coaching por equipos*

- 6.1 Leche y productos lácteos.
- 6.2 Carne, productos de pesca y huevos.
- 6.3 Verduras.
- 6.4 Fruta.
- 6.5 Alimentos feculentos y azucarados.
- 6.6 Materias grasas.
- 6.7 Bebidas.

7 *dieta equilibrada*

- 7.1 Factores para una dieta equilibrada.
- 7.2 Consejos para una dieta equilibrada.
- 7.3 La dieta mediterránea.