

**COURSE DATA****Data Subject**

<b>Code</b>	44104
<b>Name</b>	Nutrition, lifestyle and health in ageing
<b>Cycle</b>	Master's degree
<b>ECTS Credits</b>	3.0
<b>Academic year</b>	2022 - 2023

**Study (s)**

<b>Degree</b>	<b>Center</b>	<b>Acad. year</b>	<b>Period</b>
2187 - Master's Degree in Psychogerontology	Faculty of Psychology and Speech Therapy	1	First term

**Subject-matter**

<b>Degree</b>	<b>Subject-matter</b>	<b>Character</b>
2187 - Master's Degree in Psychogerontology	13 - Nutrition, lifestyle and health in ageing	Optional

**Coordination**

<b>Name</b>	<b>Department</b>
CATALAN SERRA, IGNACIO	17 - Human Anatomy and Embryology
ZACARES GONZALEZ, JUAN JOSE	305 - Developmental and Educational Psychology

**SUMMARY**

English version is not available

Esta materia permite conocer las bases nutricionales en el anciano y sus características específicas, así como la influencia de un estilo de vida saludable en el envejecimiento óptimo. Durante el curso se estudiarán conceptos básicos sobre alimentación y nutrición (dieta equilibrada, principios inmediatos, nutrientes básicos, fisiología de la digestión etc.) así como las alteraciones propias del envejecimiento que pueden influir en un correcto estado nutricional.

Se dotará al alumno de herramientas para identificar las necesidades y los problemas derivados de una deficiente nutrición en el anciano, así como capacitar para diseñar planes de intervención en las patologías geriátricas más comunes, y en su prevención.



**El estilo de vida (ejercicio físico, nivel de actividad, calidad del sueño, control del estrés etc) es un espectro clave en el envejecimiento, y se encuentra directamente relacionado con una ancianidad saludable. El descuido de estos aspectos fundamentales puede agravar enfermedades crónicas o generar nuevas situaciones patológicas (obesidad, diabetes, artrosis etc.), aumentando la fragilidad y la deriva hacia situaciones de ausencia de autonomía y dependencia.**

## PREVIOUS KNOWLEDGE

### Relationship to other subjects of the same degree

There are no specified enrollment restrictions with other subjects of the curriculum.

### Other requirements

## COMPETENCES (RD 1393/2007) // LEARNING OUTCOMES (RD 822/2021)

### 2187 - Master's Degree in Psychogerontology

- Students should apply acquired knowledge to solve problems in unfamiliar contexts within their field of study, including multidisciplinary scenarios.
- Students should possess and understand foundational knowledge that enables original thinking and research in the field.
- Conocer a nivel avanzado el proceso de envejecimiento normal y patológico desde el punto de vista psicobiológico, cognitivo, personal y social.
- Saber aplicar los conocimientos adquiridos y la capacidad de resolución de problema a ámbitos nuevos o poco conocidos dentro de los contextos interdisciplinares relacionados con la Psicogerontología.
- Saber obtener, analizar y sintetizar información especializada.
- Desarrollar las habilidades en manejo de tecnologías de la información y comunicación.
- Saber aplicar las teorías sobre el envejecimiento en la conceptualización de los casos y situaciones concretos.
- Saber planificar y desarrollar programas de intervención seleccionando los objetivos, los procedimientos y los instrumentos más apropiados en función de las características del problema y del contexto.
- Saber dissenyar i desenvolupar programes específics relacionats amb els trastorns psicològics i els problemes socials més freqüents en persones majors.
- Saber diseñar y planificar programas de intervención ambiental y social que ayuden a mejorar la calidad de vida de las personas mayores.



- Conocer los recursos y la organización del sistema de atención sociosanitaria a las personas mayores.

**LEARNING OUTCOMES (RD 1393/2007) // NO CONTENT (RD 822/2021)****English version is not available****WORKLOAD**

ACTIVITY	Hours	% To be attended
Theoretical and practical classes	21,00	100
Tutorials	3,00	100
Development of individual work	15,00	0
Study and independent work	15,00	0
Preparation of practical classes and problem	10,00	0
Resolution of case studies	11,00	0
<b>TOTAL</b>	<b>75,00</b>	

**TEACHING METHODOLOGY****English version is not available****EVALUATION****English version is not available****REFERENCES****Basic**

- Vázquez Martínez C y cols (2005). Alimentación y nutrición: manual teórico-práctico Ed. Díaz de Santos
- Muñoz, M. (2005) Libro Blanco de la Alimentación de los Mayores. Ed Panamericana.
- Rubio Herrera, M.A. (2002) Manual de Alimentación y Nutrición en el anciano. Ed. Scientific Communication Management.
- Lobelo F y cols. Routine Assessment and Promotion of Physical Activity in Healthcare Settings: A Scientific Statement From the American Heart Association. Circulation. 2018 1;137(18):e495-e522.doi: 10.1161
- Bornas,X (2010) Autocontrol y Estilos de Vida Saludables . Ed. Psicom
- Web Eduardo Gallegos Chávez. Geriatria y Gerontología <http://www.doctoredogallegos.com/>



Caballero Garcia JC y cols. (2011). Manual de Atención al anciano desnutrido en el nivel primario de salud . Grupo de Trabajo de Atención Primaria, perteneciente a la Sociedad Española de Geriátria y Gerontología (SEGG) Ed: Ergon. ISBN: 978-84-8473-967-8

