

**FICHA IDENTIFICATIVA****Datos de la Asignatura**

Código	44104
Nombre	Nutrición, estilo de vida y salud en el envejecimiento
Ciclo	Máster
Créditos ECTS	3.0
Curso académico	2023 - 2024

Titulación(es)

Titulación	Centro	Curso	Periodo
2187 - M.U. en Psicogerontología 13-V.1	Facultad de Psicología y Logopedia	1	Primer cuatrimestre

Materias

Titulación	Materia	Caracter
2187 - M.U. en Psicogerontología 13-V.1	13 - Nutrición, estilo de vida y salud en el envejecimiento	Optativa

Coordinación

Nombre	Departamento
CATALAN SERRA, IGNACIO	17 - Anatomía y Embriología Humana
ZACARES GONZALEZ, JUAN JOSE	305 - Psicología Evolutiva y de la Educación

RESUMEN

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.



CONOCIMIENTOS PREVIOS

Relación con otras asignaturas de la misma titulación

No se han especificado restricciones de matrícula con otras asignaturas del plan de estudios.

Otros tipos de requisitos

COMPETENCIAS

2187 - M.U. en Psicogerontología 13-V.1

- Que los/las estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio.
- Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en el desarrollo y/o aplicación de ideas, a menudo en un contexto de investigación.
- 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 diseñar y desarrollar programas específicos relacionados con los trastornos psicológicos y los problemas sociales más frecuentes en personas mayores.
- 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.



RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- Ser capaz de identificar necesidades y problemas nutricionales en la persona mayor.
- Ser capaz de identificar modelos de estilo de vida saludable y no saludable
- Ser capaz de elaborar planes de intervención sobre estilos de vida saludables

DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS

1.

- Necesidades y problemas nutricionales en las personas mayores
- Nutrición y estilo de vida saludable
- Planes de intervención sobre estilos de vida saludables
- Estilos de vida, fragilidad y dependencia

VOLUMEN DE TRABAJO

ACTIVIDAD	Horas	% Presencial
Clases teórico-prácticas	21,00	100
Tutorías regladas	3,00	100
Elaboración de trabajos individuales	15,00	0
Estudio y trabajo autónomo	15,00	0
Preparación de clases prácticas y de problemas	10,00	0
Resolución de casos prácticos	11,00	0
TOTAL	75,00	

METODOLOGÍA DOCENTE

Se utilizará una metodología basada en la exposición por parte del profesor, ejercicios prácticos y visualización-comentario de vídeos.

EVALUACIÓN

- Participación en clase: se ponderará sobre un 20%
- Examen o Informe de trabajos individuales o en grupo: se ponderará sobre un 80%



REFERENCIAS

Básicas

- 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. Geriátría 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 Geriátría y Gerontología (SEGG) Ed: Ergon. ISBN: 978-84-8473-967-8