

GUÍA DOCENTE DE “Alimentación y envejecimiento”
CURSO 2010-2011
FICHA DE LA ASIGNATURA

DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA

NOMBRE: Alimentación y Envejecimiento

CÓDIGO:

AÑO DEL PLAN DE ESTUDIO:

TIPO (troncal/obligatoria/optativa) : Libre configuración específica

Créditos totales (LRU / ECTS): 6

Créditos LRU/ECTS teóricos: 3

Créditos LRU/ECTS prácticos: 3

CURSO:

CUATRIMESTRE: 2

CICLO:

DATOS BÁSICOS DE LOS PROFESORES

NOMBRE:

Dra. María Dolores Ruiz López

Dra. Reyes Artacho Martín-Lagos

ÁREA: Nutrición y Bromatología

Nº DESPACHO:

E-MAIL: mdruiz@ugr.es
rtartacho@ugr.es

TF: 958243863

URL WEB: <http://www.ugr.es/~nutricion/anciano.php>

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

1. Metodología

La metodología de este curso se basa en estrategias propias de una enseñanza activa y autónoma. Estudiar sobre papel es diferente a realizarlo ante una pantalla de ordenador, pero las herramientas de comunicación de la plataforma harán más fácil, ameno y dinámico el tiempo de estudio.

Las principales herramientas de comunicación que podrás utilizar para interactuar con las profesoras y demás alumnos son:

- **Correo:** para comunicar algo de forma individual. Sólo permite la comunicación dentro de la plataforma. Si el correo es para el profesor-tutor, éste responderá en un plazo máximo de 24 horas.
- **Foro:** para plantear temas de interés general. Los mensajes aquí expuestos son públicos. Para ordenar un poco los debates en cada tema habrá un foro de discusión cuya temática puede ser sugerida tanto por los alumnos como por el profesor.

Un elemento clave dentro del desarrollo del curso será el papel que realizará el profesor como tutor para orientar al alumno en el seguimiento de los contenidos y que estará disponible para la resolución de cualquier tipo de duda o problema.

- **Temario:** Todo el temario estará disponible progresivamente en la plataforma, estructurado en dos módulos y diferentes temas. Aunque la plataforma te permite utilizar la opción de recopilar para archivar los temas e imprimirlos para leerlos y estudiarlos en papel, es aconsejable que las primeras lecturas la hagas *on line* para

poder utilizar todos los enlaces, ilustraciones, animaciones, etc, que pueda contener.

- **Glosario:** Tendrás un glosario con los términos y conceptos más destacados del curso, que podrás consultar a medida que lees los materiales (el término aparece en color azul y al pasar el puntero del ratón se abre una pequeña ventana con la definición).
- **Actividades:** Al final de estudiar un tema te plantearemos una serie de actividades que serán tenidas en cuenta en la evaluación y que te ayudarán a comprender mejor los contenidos. Es importante que estas las envíes en el tiempo programado ya que la plataforma impedirá envíos posteriores y éstas no podrán ser evaluados.
- **Prácticas:** Te proponemos que las mismas las realices cuando estés estudiando el Módulo II. Los contenidos, así como las ayudas para que la llesves a cabo están en la carpeta con este nombre

2. BLOQUES TEMÁTICOS

Programa teórico

MODULO I. PROCESO DE ENVEJECIMIENTO

1. Concepto de envejecimiento.
2. Aspectos demográficos del envejecimiento.
3. Teorías del envejecimiento.
4. Aspectos fisiológicos del envejecimiento. Cambios en la composición corporal y en el funcionamiento de órganos y sentidos.
5. Aspectos psicológicos y socioeconómicos del envejecimiento.

MODULO II. ENVEJECIMIENTO Y NUTRICIÓN

6. La nutrición del mayor.
7. Evaluación nutricional en mayores.
8. Planificación de dietas.

Programa práctico

La realización del programa de prácticas se desarrollará conforme avances en los temas teóricos. Con ella se pretende enseñarte una serie de herramientas básicas en nutrición aplicadas al estudio nutricional del mayor:

- Cálculo de las necesidades energéticas
- Interpretación de medidas e índices antropométricos
- Transformación de los alimentos de una dieta en nutrientes
- Utilización e interpretación de tablas de ingestas recomendadas

Práctica 1. Obtención de datos para realizar un estudio nutricional

Práctica 2. Estudio antropométrico

Práctica 3. Cálculo de las necesidades energéticas y perfil calórico

Práctica 4 (opcional). Estudio de la ingesta dietética de un mayor

BIBLIOGRAFÍA

1. Arbones G, Carbajal A, Gonzalevo B, et al. Nutrición y recomendaciones dietéticas en personas mayores. Grupo de trabajo "salud pública" de la Sociedad Española de Nutrición (SEN). Nutr Hosp 2002; XVIII (3): 109 – 137.
2. Gil, A. Tratado de Nutrición (4 tomos). Ed. Panamericana. Madrid 2010.
3. Gómez Candela C, Reuss Fernandez JM. Manual de recomendaciones nutricionales en pacientes geriátricos. Editores Médicos S.A. Madrid, 2004.
4. IOM. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. National Academy Press, Washington,

2002.

5. IOM. Dietary Reference Intakes. Applications in Dietary Assessment. National Academy Press, Washington, 2000.
6. Mahan L K y Escott-Stump S 12ª edición. Nutrición y Dietoterapia de Krauser. Ed. McGraw-Hill-Interamericana, México, 2009.
7. Mataix J. 2ª ed Nutrición y Alimentación Humana (2 tomos). Ed. Ergon, Madrid, 2009.
8. Muñoz M, Aranceta J y Guijarro JL. Libro blanco de la alimentación de los mayores. Ed. Panamericana, Madrid, 2005.
9. Planas M (coordinación). Documentos de consenso valoración nutricional en el anciano. Recomendaciones prácticas de los expertos en geriatría y nutrición SENPE y SEGG- *Edición: Galénitas-Nigra Trea*, 2007.
10. Ribera Casado J M y Cruz Jentoft A J. Geriatría en atención primaria. 2ª edición. Uriach. S.A. Barcelona, 1997.
11. Rubio M.A. Manual de alimentación y nutrición en el anciano. Ed. SCM, Madrid, 2002.
12. Shils ME, Olson J A y Shike M. Nutrición en Salud y Enfermedad. 9ª edición (2 tomos). Ed. McGraw-Hill- Interamericana, Madrid, 2002.
13. Timiras P. Bases fisiológicas del envejecimiento y geriatría. Ed Masson, Barcelona, 1997.

4. EVALUACIÓN

La evaluación se llevara a cabo teniendo en cuenta la realización de actividades y el grado de participación a lo largo del periodo lectivo.

Se hará una evaluación continuada, de las unidades temáticas, mediante exámenes tipo test o con respuesta cortas, elaboraciones de actividades en aquellos temas donde se planteen y resolución de supuestos prácticos. Asimismo se tendrá en cuenta la utilización de todas las herramientas de comunicación: correo, foro, visitas a páginas interactivas...

Para la evaluación final se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

- Actividades propuestas: 5 puntos máximo por actividad. Total = 45 puntos
- Actividades prácticas: 5 puntos por práctica. Total= 20 puntos
- Examen de cada tema: 5 puntos máximo. Total = 60 puntos
- Acceso a la plataforma (módulo de contenidos, glosario, utilización de enlaces web y bibliografía complementaria, etc.): Total = 5 puntos
- Participación en foros y chats: Total = 10 puntos

Para superar el curso deberán alcanzarse unos mínimos:

Actividades = 20

Prácticas = 8

Exámenes = 30

Uso de plataforma y foro 5

La contribución de los distintos apartados a la calificación final es la siguiente:

Actividades **35 %**

Prácticas **15 %**

Exámenes **40 %**

Uso de plataforma y foro **10%**