

## ÍNDICE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN LA TERCERA EDAD

### TEMA 1 NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

---

- Conceptos básicos en nutrición.
- La nutrición como ciencia.
- Qué es una dieta.
- La figura del dietista.
- La dieta mediterránea en España.

### TEMA 2 SOMOS LO QUE COMEMOS

---

- La obesidad como pandemia.
- El resultado del estilo de vida actual.
- Los nutrientes y la alimentación.
- La buena alimentación y la crisis económica.

### TEMA 3 CAMBIOS EN LA TERCERA EDAD

---

- Cambios biológicos.
- Factores psicosociales.
- Necesidades nutricionales.
- Cuadros y tablas.

### TEMA 4 LA ALIMENTACIÓN EN PERSONAS MAYORES

---

- Recomendaciones dietéticas en la tercera edad.
- Alimentación y energía.
- Dietas para mantener el peso adecuado.
- Tratamiento nutricional de las enfermedades de las personas mayores.

### TEMA 5 COMPRAR ALIMENTOS ADECUADOS

---

- Aprender a hacer la compra.
  - Productos light o ligeros.
  - Traducir las etiquetas de los productos.
  - Cómo elegir la carne y el pescado.
  - Cómo comprar frutas y verduras.
  - Cómo comprar los productos lácteos.
-

## TEMA 6 LA BUENA ALIMENTACIÓN

---

- La pirámide alimenticia.
- Grupos de alimentos.
  - Nutrientes.
  - Agua.
  - Minerales.
  - Vitaminas.
  - Proteínas.
  - Lípidos.
  - Hidratos de carbono.
- La fibra.
- Combinación de alimentos y nutrientes principales.
- La energía.