

## OBJETIVOS ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN LA TERCERA EDAD

---

- Introducir al alumno a los conceptos básicos en alimentación, la nutrición y dietética y su evolución hasta nuestros días.
- Conocer en qué consiste la dieta mediterránea.
- Dominio de los nutrientes que conforman la buena alimentación.
- Entender los problemas actuales de alimentación que está provocando la crisis y el estilo de vida moderno.
- Conocer cuáles son los principales cambios que se producen en la tercera edad y qué tipo de alimentación es la adecuada para cada necesidad.
- Saber cuáles son las dietas apropiadas para mantener el peso adecuado.
- Conocer los tratamientos nutricionales de las enfermedades de las personas mayores.
- Saber cómo comprar alimentos adecuados, leer las etiquetas, cómo elegir la carne y el pescado.
- Uso correcto de los grupos de alimentos.
- Aplicación de la pirámide alimenticia.
- Lograr combinar alimentos y nutrientes de manera eficaz.
- Poder realizar dietas y tablas de menús semanales adaptados a cada persona en función de la edad, enfermedad o sexo.