

Alimentación en el envejecimiento

Joan Antoni Pons Albalat

25 horas

Joan Antoni Pons Albalat

Licenciado en Farmacia por la Universidad de Valencia (1999). Máster en Nutrición y metabolismo por la URV (2007). Profesor de ciclos formativos de la rama sanitaria en el Instituto del Ebro de Tortosa. Consultor del máster universitario Nutrición y salud en la UOC.

Coordinación de proyectos de educación para la salud en la escuela y la tercera edad, para diferentes instituciones. Responsable de proyectos educativos de Òmnium Cultural en las Tierras del Ebro.

Índice

Presentación.....	4
Objetivos.....	5
Competencias.....	6
Contenidos.....	7
Metodología.....	8
Planificación del aprendizaje.....	10
Actividades.....	11
Evaluación.....	12
Herramientas disponibles en el aula.....	14
Bibliografía.....	17

Presentación

A medida que envejecemos, nuestro cuerpo experimenta una serie de cambios, tanto físicos como psicológicos, que pueden suponer modificaciones en la manera de alimentarnos. El envejecimiento no se produce igual en todas las personas; depende tanto de factores genéticos como ambientales.

Actualmente, en nuestra sociedad la esperanza de vida se sitúa por encima de los ochenta años; pero, además de vivir muchos años, lo que es más importante es hacerlo con una buena calidad de vida. Por este motivo, seguir una alimentación variada, equilibrada y suficiente a lo largo de toda la vida es muy importante para envejecer de manera sana.

Objetivos

La formación se plantea sobre la base del concepto de competencia. Entendemos por competencia el conjunto integrado y complejo de conocimientos, capacidades, habilidades, destrezas y comportamientos laborales, considerados en un sentido muy amplio, que se ponen en juego en la ejecución de una determinada actividad laboral.

Competencias previas

No hay requisitos previos para conseguir los objetivos del curso.

Competencias

Las competencias que se detallan a continuación son las que fundamentan el conjunto de contenidos que se presentan en el curso.

- Analizar el proceso de envejecimiento y las repercusiones en la alimentación.
- Ser capaces de identificar las necesidades y las recomendaciones dietéticas de las personas mayores.
- Aplicar convenientemente dietas adaptadas a la vejez y a las principales patologías que lleva asociadas.

Competencias

Envejecer es un proceso complejo y dinámico que depende de muchos factores y que no llega del mismo modo ni a la misma edad a todo el mundo. Algunos de estos factores los podemos modificar y dependen en gran medida de nuestras propias acciones; otros, en cambio, son completamente ajenos a nuestra voluntad.

El curso Alimentación y envejecimiento tiene como objetivos aportar habilidades, herramientas y estrategias para adaptar la alimentación a esta etapa de la vida, porque una alimentación sana, suficiente y equilibrada, puede retrasar algunos cambios propios del envejecimiento y ser el antídoto para llegar a una longevidad saludable.

Los objetivos de aprendizaje son:

- Conocer los cambios fisiológicos asociados al envejecimiento.
- Reconocer el papel de la alimentación en el envejecimiento y la calidad de vida.
- Determinar las necesidades nutricionales de individuos en la etapa de la vejez.

Contenidos del curso

1. El proceso de envejecimiento

- 1.1. La vejez, una etapa de la vida
- 1.2. Teorías del envejecimiento
- 1.3. Cambios y modificaciones del organismo
- 1.4. Alimentación y calidad de vida

2. Alimentación en la vejez

- 2.1. Alimentación saludable en las personas mayores
- 2.2. Necesidades nutricionales de las personas mayores
- 2.3. Creencias incorrectas de la alimentación
- 2.4. Principales consecuencias de una alimentación insuficiente
- 2.5. Interacciones entre alimentos y medicamentos

3. Dietoterapia en el envejecimiento

- 3.1. Enfermedades más frecuentes de las personas mayores
- 3.2. Dietas e hipertensión
- 3.3. Dietas e hiperlipemias
- 3.4. Dietas y diabetes
- 3.5. Dietas y osteoporosis

Metodología

El curso se va a desarrollar de acuerdo con la metodología de la Universitat Oberta de Catalunya. En el curso destacan los siguientes elementos metodológicos:

1) Organización del curso. Cada curso tiene delimitadas las competencias previas, las competencias que se deben alcanzar y los objetivos de aprendizaje. Los contenidos se han elaborado basándose en esta información, por lo que los materiales didácticos y las actividades de aprendizaje planteados son las herramientas fundamentales para alcanzar los objetivos y competencias del curso. En el apartado “Planificación del aprendizaje” de esta guía podéis consultar el mapa de navegación del curso. Se interrelacionan objetivos, contenidos, actividades y temporalización, que es una herramienta que permitirá al participante organizar su tiempo con el objetivo final de superar el curso. La temporalización para el estudio se planea teniendo en cuenta el tiempo que es aconsejable dedicar a cada una de las actividades. Si bien cada persona es quien acabará marcando el ritmo de estudio, lo que aquí proponemos está pensado para que se pueda seguir adecuadamente la evaluación continua que se ha establecido.

2) Acción de consultoría. El aprendizaje se basa en la resolución de actividades y casos prácticos que propone el consultor (o profesores virtuales). El profesor consultor se dirige a los participantes para orientarlos y ayudarlos en las dificultades que le surgen en el proceso de aprendizaje y le aporta retroalimentación (*feedback*) de manera constante. Asimismo, comprueba que cada participante alcance los objetivos pedagógicos y desarrolle las competencias profesionales previstas y definidas en la guía de aprendizaje. Hace la evaluación formativa y personalizada del participante según la previsión del curso.

3) Evaluación continua del aprendizaje. Las competencias del curso se alcanzan a partir del planteamiento por parte del consultor de ejercicios o actividades de aprendizaje adaptados a las características del curso. Las actividades se basarán en la aplicación de los conocimientos a situaciones concretas de un puesto de trabajo. Las actividades propuestas serán evaluadas de forma que suponen una evaluación formativa para el participante.

4) Material didáctico. Los participantes disponen de material didáctico específico y de materiales de consulta y orientaciones técnicas propuestas por el consultor. Se recomienda la lectura de los materiales didácticos como base del aprendizaje y del logro de competencias específicas. Con todo, el consultor es quien orientará sobre la lectura de los materiales didácticos y el procedimiento más adecuado para resolver los problemas o casos que se propongan.

Planificación del aprendizaje

Objetivos	Contenidos	Materiales	Actividades	Tiempo
<ul style="list-style-type: none"> Conocer los cambios fisiológicos asociados al envejecimiento 	El proceso de envejecimiento	<ul style="list-style-type: none"> La vejez, una etapa de la vida Teorías del envejecimiento Cambios y modificaciones del organismo Alimentación y calidad de vida 	<p>Teoría</p> <p>Lectura de los materiales detallados</p> <p>Visualización de los vídeos</p>	7 horas aprox.
<ul style="list-style-type: none"> Reconocer el papel de la alimentación en el envejecimiento y la calidad de vida 	Mecanismos e instrumentos	<ul style="list-style-type: none"> Alimentación saludable en las personas mayores Necesidades nutricionales de las personas mayores Creencias incorrectas sobre la alimentación Principales consecuencias de una alimentación insuficiente Interacciones entre alimentos y medicamentos 	<p>Teoría</p> <p>Lectura de los materiales detallados</p> <p>Práctica</p> <p>Debate en torno a las cuestiones planteadas por el/la consultor/a</p>	11 horas aprox.
<ul style="list-style-type: none"> Determinar las necesidades nutricionales de individuos en la etapa de la vejez 	Alimentación en la vejez	<ul style="list-style-type: none"> Enfermedades más frecuentes de las personas mayores Dietas e hipertensión Dietas e hiperlipemias Dietas y diabetes Dietas y osteoporosis 	<p>Teoría</p> <p>Lectura de los materiales detallados</p> <p>Práctica</p> <p>Actividad: caso práctico</p>	7 horas aprox.

Actividades

El consultor o consultora propondrá tres actividades, cuya resolución permitirá seguir la evaluación continuada del curso. Estas actividades deben entregarse puntualmente dentro de los periodos establecidos por el/la consultor/a. La puntualidad en la entrega de las actividades es determinante para ir avanzando con solvencia durante el curso. Además de estas actividades, también se podrán realizar otras que, a diferencia de las ya mencionadas, no tendrán carácter evaluador, sino que servirán para complementar las anteriores y facilitar el estudio de los módulos.

Se propondrán dos actividades:

- Debate en grupo sobre alguno de los temas tratados en el curso.
- Trabajo individual basado en un ejercicio práctico: confeccionar una dieta adaptada a una patología característica de personas de edad avanzada.

Evaluación

La metodología de trabajo que se sigue es **la evaluación continua**. La evaluación continua ofrece muchas ventajas en un entorno no presencial de aprendizaje:

- Permite establecer un ritmo de seguimiento y trabajo constante necesario para el aprendizaje de cualquier contenido. El hecho de ir avanzando progresivamente en el estudio, trabajo y asimilación de cada contenido contribuye a llegar, de una forma más fluida, al logro final de unos buenos conocimientos.
- Permite a cada persona ponderar el grado de asimilación del contenido que va trabajando mediante la actividad, a la vez que puede poner de relieve dudas que el estudio individual habría podido hacer pasar inadvertidas.
- Permite al consultor valorar si la persona ha alcanzado o no los conceptos trabajados en cada una de las actividades propuestas. Las actividades de evaluación continua tienen como objetivo que el alumno haga unos ejercicios prácticos que ilustren si es capaz de llevar a la práctica los conceptos que ha ido estudiando. Está claro que su seguimiento requiere un esfuerzo, pero es del todo recomendable su seguimiento y constituye un factor clave para el logro con éxito de los objetivos docentes.

La evaluación continua se basa en el desarrollo de las actividades, casos prácticos, ejercicios y debates que se llevan a cabo durante el curso y que los consultores evalúan. Hay que seguir las indicaciones y los consejos adicionales sobre el formato y la estructura en los que se tienen que resolver las actividades planteadas. También es posible que alguna de las actividades consista en un debate, donde los consultores valorarán las aportaciones y el esfuerzo de participación.

Entrega de las actividades

El estudiante hará llegar las actividades resueltas a través del buzón de entrega de actividades del aula (y cuyo acceso de lectura es exclusivo del profesorado). Este espacio es exclusivo de entrega, NO es el espacio indicado para resolver dudas con el consultor. Para resolver dudas, podéis mandar un mensaje a su correo personal. Las actividades de evaluación continua son personales y su resolución es individual, a menos que se trate de una actividad en grupo. Esto no es obstáculo para que se dé una fase previa de discusión del contenido de la actividad en el ámbito del grupo, pero exige la entrega de una actividad individual y diferenciada. La entrega de una actividad copiada o duplicada de otra persona perteneciente al mismo grupo o a otro comportará la consideración de la actividad como no presentada para todas las personas implicadas.

Calificación

Cada una de las actividades del curso se evalúa a partir de los siguientes parámetros:

Apto: se han alcanzado correctamente los conocimientos

No apto: no se han alcanzado los conocimientos

Mediante el registro de la evaluación continua, accederéis a la nota del curso. Las calificaciones estarán introducidas en el plazo aproximado de una semana desde el cierre del plazo de entrega de la actividad correspondiente. El consultor informará en el tablón de su publicación y podrá proponer un guión de soluciones o los errores más frecuentes que se hayan detectado en la tarea de corrección de las actividades entregadas.

En el caso de que el participante haya superado el curso, recibirá la certificación de Apto. En el caso de no haber superado el curso, la calificación final será No apto.

Herramientas disponibles en el aula

Las funcionalidades de las herramientas disponibles al aula son las siguientes:

Espacio comunicación:

La interacción de los/de las consultores/se con los/las estudiantes se dará, de manera orientativa, siguiendo estas pautas:

Tablón del/ de la profesor/a:

Es el espacio básico de comunicación del/de la consultor/a con los/las estudiantes, de visita imprescindible para el seguimiento del curso. Se podrán encontrar, principalmente, las siguientes informaciones:

1. Mensaje de presentación de los y las consultores/se y de bienvenida.
2. Guía de aprendizaje.
3. Planificación temporal del curso.
4. Especificación de las actividades a realizar para seguir la evaluación continuada (incluyente fechas de remisión, etc.).
5. Notas varias referentes al seguimiento del curso.
6. Puesta en común de respuestas a dudas particulares que se consideren de interés general para el grupo.

Debate:

En este espacio se podrán realizar debates, siempre iniciados por el/por la consultor/a. Estos pueden formar parte de la evaluación continuada o bien, eventualmente, se pueden proponer sin que se incluyan en la evaluación. Se espera la participación activa de las personas participantes en el curso.

Foro:

Este es un espacio de comunicación informal abierto a las iniciativas tanto de consultores/as como de los propios y propias estudiantes. Por ejemplo:

- Mensaje de presentación de los y las estudiantes.
- Problemas sobre temas de configuración y funcionamiento del entorno al aula, que pueden ser resueltos entre los propios y propias estudiantes y, en ocasiones, por el consultor o la consultora.
- Se pueden plantear dudas, comentarios y cuestiones referidas a los contenidos de la asignatura que los/las estudiantes quieran compartir con el resto de participantes.
- Explicitación de inquietudes respecto a la nueva experiencia que supone estudiar en una universidad virtual.
- Comentarios sobre temas de carácter profesional, sobre el funcionamiento de los módulos y las pruebas de evaluación continuada, entre otras.
- Permite proponer temas de actualidad relacionados con los módulos y que se quieran plantear como debate (direcciones de Internet, noticias de prensa, artículos, etc.).
- Comentarios sobre la marcha del curso.
- Comentarios, observación de errores y sugerencias sobre los materiales de los módulos.
- Y cualquier otra cosa a iniciativa de los y de las alumnas.

Espacio de planificación:

En este espacio del aula se puede consultar el calendario del curso..

Espacio de recursos:

En este espacio se incluye el material didáctico, la Guía de aprendizaje y otros materiales y/o recursos de consulta. Aun así se incluyen diferentes fuentes de información que se pueden utilizar durante el curso como material complementario, a requerimiento de los consultores/se.

Espacio de evaluación:

En este espacio encontraréis el buzón de Prácticas, para la entrega de las actividades, y también podréis tener acceso a vuestro registro de calificaciones así como vuestro expediente académico.

Tablón e-formació UOC-SOC:

En él se podrán encontrar diferentes informaciones de carácter general para el buen desarrollo del curso.

Bibliografía

Autores varios (1998). *Biología del Envejecimiento*. Monográfico de *Investigación y Ciencia*.

Autores varios (2004). Monográfico *Envelliment: El pas del temps*. *Revista Mètode* (núm. 43, págs. 64-114). Servei de Publicacions. Universitat de València.

Campillo, J. E. (2004). *El mono obeso. La evolución humana y las enfermedades de la opulencia: obesidad, diabetes, hipertensión y arterioesclerosis*. Editorial Crítica.

Campillo, J. E. (2010). *Comer sano para vivir más y mejor*. Editorial Destino.

Mora, F. (2003). *El sueño de la inmortalidad: envejecimiento cerebral. Dogmas y esperanzas*. Ed. Alianza Editorial.

Salas-Sanolvado, J. (2008). *Nutrición y dietética clínica*. Elsevier.