

**Guía/Proyecto docente de la asignatura**

<b>Asignatura</b>	<b>ALIMENTACIÓN EN EL ADULTO MAYOR</b>		
<b>Módulo</b>	Alimentación		
<b>Titulación</b>	Máster en nutrición geriátrica		
<b>Plan</b>	713	<b>Código</b>	55173
<b>Periodo de impartición</b>	Primer semestre	<b>Tipo/Carácter</b>	Obligatorio
<b>Nivel/Ciclo</b>	Máster	<b>Curso</b>	Primero
<b>Créditos ECTS</b>	3		
<b>Lengua en que se imparte</b>	Castellano		
<b>Profesor responsable</b>	Dra. Sandra de la Cruz Marcos		
<b>Profesor/es que imparten la asignatura</b>	Dra. Sandra de la Cruz Marcos Dña. Laura Carreño Enciso		
<b>Datos de contacto (e-mail, teléfono...)</b>	<a href="mailto:sandra.cruz@uva.es">sandra.cruz@uva.es</a> <a href="mailto:laura.carreno@uva.es">laura.carreno@uva.es</a>		
<b>Departamento</b>	Pediatría, Inmunología, Obstetricia-Ginecología, Nutrición-Bromatología, Psiquiatría e Historia de la Ciencia		



## 1. Situación / Sentido de la Asignatura

---

### 1.1 Contextualización

---

La dietética muestra como seleccionar los alimentos del medio de forma que éstos permitan cubrir los requerimientos nutricionales de quien los consume. Así, tras analizar los nutrientes limitantes para la población geriátrica en la asignatura de requerimientos nutricionales, en “alimentación en el adulto mayor” se da el salto a los alimentos. La asignatura pretende definir las características de una dieta saludable en el adulto mayor y su relación con el patrón dietético por excelencia en nuestro medio “la dieta mediterránea”.

### 1.2 Relación con otras materias

---

- Fisiología.
- Requerimientos nutricionales en las personas mayores.
- Avances en Restauración colectiva y seguridad alimentaria en geriatría.
- Formación práctica.

### 1.3 Prerrequisitos

---

Los de acceso al Máster en Nutrición Geriátrica.



## 2. Competencias

---

### 2.1 Generales

---

G1. Adquirir conocimientos avanzados a través de una comprensión detallada y fundamentada de los aspectos teóricos y prácticos y de la metodología de trabajo en el ámbito de la Nutrición Geriátrica, prestando especial importancia al aprendizaje, de manera autónoma y continuada.

G2. Integrar conocimientos, su fundamentación científica y la capacidad de resolución de problemas en el entorno de la Nutrición Geriátrica.

G3. Seleccionar las fuentes de información y la metodología más adecuada en el ámbito de la Nutrición Geriátrica en base a la evidencia y con carácter innovador.

G4. Valorar la necesidad de colaboración en relación con la Alimentación y la Nutrición Geriátrica en contextos multidisciplinares con motivación por la calidad.

### 2.2 Específicas

---

E3.1. Justificar las bases del equilibrio energético y nutricional en Geriátrica, adaptando las recomendaciones nutricionales y de hidratación a las necesidades fisiológicas del envejecimiento.

E3.2. Contrastar planes dietético-nutricionales adaptados a distintos contextos en personas mayores y colectivos geriátricos.

E3.3. Revisar críticamente, en base a la evidencia científica, el uso de distintos suplementos y productos dietéticos diseñados para la población geriátrica.

### 2.3 Transversales

---

T1. Ser capaz de observar y escuchar activamente.

T2. Motivación por la calidad de la actuación.

T3. Tomar decisiones y asumir la responsabilidad de dicha decisión.

T4. Trabajo en equipo.

T5. Compromiso ético.

T6. Autonomía y regulación de su propio aprendizaje.

T7. Habilidad en las relaciones interpersonales.

T8. Capacidad de organización y planificación.

T9. Adaptación a nuevas situaciones.

T10. Resolución de problemas.

T11. Razonamiento crítico.

T12. Capacidad de análisis y síntesis.

T13. Manejar las nuevas tecnologías de la comunicación y la información.

T14. Iniciativa y espíritu emprendedor.

T15. Capacidad de gestión de la información.



### 3. Objetivos

- Conocer el papel de la alimentación saludable en el envejecimiento saludable.
- Identificar las elecciones alimentarias y técnicas culinarias de preferencia en población geriátrica.
- Definir las características del menú tipo ideal para el adulto mayor sano atendiendo a las características fisiológicas y nutricionales específicas de este grupo de población.
- Caracterizar la dieta equilibrada en geriatría.
- Establecer las bases de la dieta mediterránea y sus conexiones con las recomendaciones dietéticas para el adulto mayor.
- Identificar errores dietéticos en la alimentación del adulto mayor.
- Diseñar materiales didácticos orientados a la correcta alimentación de la población geriátrica.



## 4. Bloques temáticos

### Bloque 1: Diseño dietético en geriatría: de los requerimientos al plato.

Carga de trabajo en créditos ECTS: 1

#### a. Contextualización y justificación

La alimentación del adulto mayor tiene que ser capaz de cubrir los requerimientos nutricionales específicos de este grupo de población, pero además puede ser una herramienta eficaz para conseguir un envejecimiento saludable. Los cambios fisiológicos que se producen a lo largo de esta etapa pueden verse beneficiados en gran medida por un diseño dietético eficaz.

#### b. Objetivos de aprendizaje

- Describir cómo una alimentación saludable puede contribuir al envejecimiento saludable.
- Analizar la importancia de la cultura y la gastronomía en los gustos y preferencias alimenticias del adulto mayor.
- Ser capaz de diseñar la fórmula dietética del menú basal tipo en geriatría atendiendo a las características de una dieta equilibrada adaptada a las necesidades específicas de este grupo de población.
- Describir el concepto de dieta antiinflamatoria e inmunomoduladora así como identificar sus características principales.
- Determinar las bases de las dietas de protección cardiovascular y metabólica.
- Identificar otros componentes dietéticos no nutritivos de interés en geriatría.

#### c. Contenidos

1. DE LOS REQUERIMIENTOS A LOS ALIMENTOS EN GERIATRÍA.
  - 1.1. La alimentación como estrategia clave en el envejecimiento saludable.
  - 1.2. Cultura, gastronomía y población geriátrica.
2. DISEÑO DIETÉTICO EN GERIATRÍA
  - 2.1. Alimentación del adulto mayor.
  - 2.2. Otros componentes no nutritivos de interés en geriatría.

#### d. Métodos docentes

- Lecturas dirigidas
- Píldoras de conocimiento
- Reproducción de materiales
- Participación en foros y correo electrónico
- Cuestionarios



**e. Plan de trabajo (Actividades Formativas y de Evaluación)**

Actividades no Presenciales	Horas
Lecturas dirigidas, visionado de píldoras de conocimiento, reproducción de materiales.	14
Participación en actividades: Foros, correo electrónico	3
Tutorización por videoconferencia y correo electrónico	2
Actividades de evaluación: cuestionarios	6
<b>TOTAL</b>	<b>25</b>

Evaluación	% Calificación
Participación en actividades: foros	5%
Cuestionarios evaluables mediante la plataforma	20%
<b>TOTAL</b>	<b>25%</b>

**h. Recursos necesarios**

- Campus virtual (Moodle):
  - Manual del estudiante.
- Herramientas de comunicación:
  - Asíncronos: foros, emails, videoconferencia grabada.
  - Síncronos: videoconferencias en directo.

**i. Temporalización**

CARGA ECTS	PERIODO PREVISTO DE DESARROLLO
1 ECTS	Semana 8

**Bloque 2: La Dieta Mediterránea como patrón dietético en el adulto mayor.****Carga de trabajo en créditos ECTS: 1****a. Contextualización y justificación**

La literatura científica define a la Dieta Mediterránea como el patrón dietético saludable por excelencia. Las características fisiológicas del adulto mayor suponen un verdadero reto a nivel dietético. En este bloque se analizarán las bases de la dieta mediterránea con el objetivo de juzgar si este patrón dietético cumple con las características de la dieta geriátrica ideal o si requiere de ciertos ajustes antes de utilizarlo como modelo alimenticio de referencia para este grupo de población.

**b. Objetivos de aprendizaje**

- Identificar los diferentes patrones dietéticos y sus características.
- Establecer las bases de la dieta mediterránea.
- Analizar las posibles conexiones entre la dieta mediterránea y las recomendaciones dietéticas para el adulto mayor.
- Identificar errores dietéticos en la alimentación del adulto mayor.

**c. Contenidos**

3.LA DIETA MEDITERRÁNEA COMO PATRÓN DE REFERENCIA PARA EL ADULTO MAYOR.

**d. Métodos docentes**

- Lecturas dirigidas
- Píldoras de conocimiento
- Reproducción de materiales
- Participación en foros y correo electrónico
- Revisión bibliográfica
- Sesiones de aprendizaje dirigido
- Casos prácticos

**e. Plan de trabajo (Actividades Formativas y de Evaluación)**

Actividades no Presenciales	Horas
Lecturas dirigidas, visionado de píldoras de conocimiento, reproducción de materiales.	4
Sesión de aprendizaje dirigido.	6
Participación en actividades: Foros, correo electrónico.	2
Tutorización por videoconferencia y correo electrónico.	1
Trabajo autónomo del alumno: Resolución de problemas y casos prácticos.	8
Actividades de evaluación: Entrega de cuadernos de actividades	4
<b>TOTAL</b>	<b>25</b>



Evaluación	% Calificación
Participación en actividades: foros	5%
Actividades de evaluación: cuaderno de casos	20%
<b>TOTAL</b>	<b>25%</b>

### g. Recursos necesarios

- Campus virtual (Moodle):
  - Manual del estudiante.
- Herramientas de comunicación:
  - Asíncronos: foros, emails, videoconferencia grabada.
  - Síncronos: videoconferencias en directo.

### h. Temporalización

CARGA ECTS	PERIODO PREVISTO DE DESARROLLO
1 ECTS	Semana 9



**Bloque 3: Guías alimentarias para población geriátrica.****Carga de trabajo en créditos ECTS: 1****a. Contextualización y justificación**

Las guías alimentarias son herramientas didácticas de gran utilidad a la hora de traducir de una forma sencilla los requerimientos nutricionales de un colectivo a alimentos. Es importante que en el diseño de estos materiales se tengan en cuenta tanto las necesidades nutricionales específicas del grupo de población al que se dirigen como los alimentos y técnicas culinarias características de su alimentación. En este último bloque se analizarán las guías más utilizadas para población española tanto adulta como geriátrica y se propondrá desarrollar una guía basada en las directrices de la dieta basal para el adulto mayor revisadas en el Bloque I de la asignatura.

**b. Objetivos de aprendizaje**

- Revisar las guías dietéticas más utilizadas para población española.
- Analizar las guías dietéticas dirigidas a población geriátrica española.
- Diseñar materiales didácticos orientados a la correcta alimentación de la población geriátrica.

**c. Contenidos**

4. GUÍAS ALIMENTARIAS PARA POBLACIÓN GERIÁTRICA.

**d. Métodos docentes**

- Lecturas dirigidas
- Participación en foros y correo electrónico
- Preparación de argumentaciones
- Actividades evaluables: casos prácticos.

**e. Plan de trabajo (Actividades Formativas y de Evaluación)**

Actividades no Presenciales	Horas
Lecturas dirigidas, visionado de píldoras de conocimiento, reproducción de materiales.	2
Participación en actividades: Foros, correo electrónico.	3
Trabajo autónomo del alumno: Preparar argumentación	10
Tutorización por videoconferencia y correo electrónico.	3
Actividades de evaluación: casos prácticos	4
Actividad de evaluación final	3
<b>TOTAL</b>	<b>25</b>

Evaluación	% Calificación
Actividades de evaluación: Búsqueda bibliográfica, argumentación y debate	20%
Prueba final de evaluación	30%
<b>TOTAL</b>	<b>50%</b>

**g. Recursos necesarios**

---

- Campus virtual (Moodle):
  - Manual del estudiante.
- Herramientas de comunicación:
  - Asíncronos: foros, emails, videoconferencia grabada.
  - Síncronos: videoconferencias en directo.

**h. Temporalización**

---

CARGA ECTS	PERIODO PREVISTO DE DESARROLLO
1 ECTS	Semana 10



## 5. Bibliografía

### 5.1. Bibliografía básica

Título	Autor	Año	Editorial	ISBN
Tratado de Nutrición. Tomo IV. Nutrición humana en el estado de salud.	Gil Hernández, Ángel	2017	Madrid: Médica-Panamericana	9788491101932
Nutrición y dietética clínica	Salas-Salvadó Jordi	2014	Barcelona:Elsevier	978-84-458-2377-4

### 5.2. Bibliografía complementaria

Título	Autor	Año	Editorial	ISBN
Libro blanco de la nutrición de las personas mayores en España	Sociedad Española de Geriatria y Gerontología y Fundación Española de la Nutrición	2019	Fundación Española de Nutrición	978-84-09-13395-6
Nutrición y envejecimiento	Antoni Salvá y Victoria Arija Val	1999	Barcelona: Glosa	84-7429-059-7

### 5.3. Webs de referencia

Nombre	Dirección Web	Descripción
Sociedad Española de Geriatria y Gerontología	<a href="https://www.segg.es/">https://www.segg.es/</a>	Página web oficial de la SEGG, cuyo fin es ser referente en todo lo concerniente al proceso del envejecimiento, salud y calidad de vida de las personas mayores. En el apartado Publicaciones se encuentran materiales sobre alimentación y nutrición en población anciana actualizados y relevantes.
Fundación Dieta Mediterránea	<a href="https://dietamediterranea.com/">https://dietamediterranea.com/</a>	Página con múltiples recursos sobre la Dieta Mediterránea: Pirámide de la DM, Recetas, alimentos de temporada...
Estudio Predimed Plus	<a href="https://www.predimedplus.com/">https://www.predimedplus.com/</a>	Página web sobre el estudio Predimed Plus, se encuentran múltiples publicaciones que evidencian los beneficios de la Dieta Mediterránea en la etapa del envejecimiento.
National Agricultural Library U.S. Department of Agriculture	<a href="https://www.nal.usda.gov">https://www.nal.usda.gov</a>	Página web del ministerio de agricultura de Estados Unidos. En la ruta Home>Information centers> food & nutrition information center> lifecycle nutrition> older individuals , se encuentran materiales actualizados en materia de nutrición y alimentación para población anciana.
Agencia		Página web oficial, dependiente del Ministerio de Consumo,



Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición	<a href="https://www.aesan.gob.es">https://www.aesan.gob.es</a>	en los apartados <i>Nutrición- campañas</i> , <i>Nutrición- enlaces de interés</i> , <i>Nutrición-Publicaciones</i> . Se pueden encontrar campañas de educación nutricional dirigida a población mayor, enlaces de interés de estudios sobre envejecimiento saludable, etc.
National Institute of Aging	<a href="https://www.nia.nih.gov">https://www.nia.nih.gov</a>	Página del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento del gobierno de Estados Unidos, ofrece información sobre múltiples problemas de salud asociados al envejecimiento y también sobre alimentación en la edad avanzada.
Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura	<a href="http://www.fao.org">www.fao.org</a>	Página web de las Naciones Unidas para la alimentación y agricultura, en la ruta <i>nutrition&gt;educación-nutricional&gt;food-dietary-guidelines</i> se pueden encontrar las guías alimentarias de muchos países.

#### 5.4. Recursos bibliográficos

<https://biblioguias.uva.es/bibliotecacienciasdelasalud>

### 6. Métodos docentes y principios metodológicos

- Clases magistrales: Mediante retransmisión online y en directo usando videoconferencia, mediante el visionado en diferido de las mismas a través de grabaciones colgadas en el entorno virtual de docencia o mediante materiales elaborados (archivos ppt , doc , pdf o similares) que permitan la explicación y exposición de los contenidos.
- Sesiones de aprendizaje dirigido: Mediante el uso del chat o de videoconferencias se podrán realizar seminarios y tutorías.
- Creación de foros: Como método para fomentar la participación y el aprendizaje colaborativo. Esta actividad, además de ser un mecanismo de dinamización, permitirá valorar la participación de los estudiantes en la asignatura.
- Tutorías Usando los medios electrónicos disponibles como correo electrónico o videoconferencia.
- Estudio y trabajo autónomo del alumno: lecturas y trabajos
- Estudio y trabajo en grupo, para favorecer al aprendizaje
- Presentación de trabajos tanto de forma oral (usando videoconferencia o grabaciones de video) como escrita.

## 7. Tabla de dedicación del estudiante a la asignatura

ACTIVIDADES	HORAS
Lecturas dirigidas. Visionado de píldoras de conocimiento. Reproducción de materiales. Sesiones de aprendizaje dirigido.	20
Participación en actividades: Foros, correo electrónico, RRSS, cuestionarios, debates...	8
Trabajo autónomo del alumno: Preparar argumentaciones, Resolución de problemas y casos prácticos.	24
Tutorización por videoconferencia (síncrona) y correo electrónico (asíncrona)	6
Actividades de evaluación: cuestionarios, presentaciones, debates, entrega de cuadernos de actividades.	14
Cuestionario de evaluación final	3
<b>Total no presencial</b>	<b>75</b>

## 8. Sistema y características de la evaluación

INSTRUMENTO/PROCEDIMIENTO	PESO EN LA NOTA FINAL	OBSERVACIONES
Participación en los foros, debates y actividades dirigidas con entrega de documentación.	10	Entrega de documento justificativo.
Cuestionarios evaluables mediante la plataforma.	20	
Actividades evaluables mediante rúbricas: Cuadernos de actividades, presentaciones, casos prácticos, búsquedas bibliográficas...	40	Es necesaria la entrega de los cuadernos de prácticas.
Prueba final de evaluación llevada a cabo a través de la plataforma.	30	Se debe contar con al menos un 5/10.

\*Se realizará un seguimiento de las actividades garantizándose además la participación del alumno en todas y cada una de las tareas propuestas mediante la entrega de materiales en los que se documenten las diferentes intervenciones de este.

### CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

- Convocatoria ordinaria:**

El alumno para superar la asignatura deberá entregar adecuadamente en tiempo y forma las actividades propuestas por medio de la plataforma Moodle.

Dada la metodología activa que se seguirá en la asignatura, la participación en los foros será evaluable y deberá entregarse un documento al finalizar la asignatura en el que se recojan todas las interacciones realizadas por el alumno en foros y/o RRSS, que supondrá un 10% en la nota final de la asignatura.

La realización del cuestionario propuesto en el bloque I deberá cumplimentarse y enviarse en tiempo y forma a través de la plataforma Moodle y supondrá el 20% de la nota.

Las actividades propuestas a lo largo de la asignatura consistirán en pruebas de ejecución de tareas reales o simuladas evaluadas mediante rúbrica y supondrán un 40% de la nota final. Para que puntúen en la nota final se debe obtener al menos un 5 sobre 10 en cada una de ellas.

La actividad o prueba final supondrá el 30% de la nota final y estará compuesta por dos partes: una prueba objetiva con orientación práctica (40%) y un parte de contenido teórico (60%). Es imprescindible obtener una puntuación de 5 sobre 10 para hacer media con el resto de los apartados de evaluación.





- **Convocatoria extraordinaria:**

Para la convocatoria de extraordinaria, se guardará tanto la puntuación de los trabajos entregados a lo largo del transcurso de la asignatura como de la participación activa en foros y/o RRSS, siendo su puntuación idéntica a la de la convocatoria ordinaria, salvo aquellos casos en los que no se haya llegado a la puntuación mínima en este apartado (puntuación mínima de 5 sobre 10).

La prueba escrita de la convocatoria extraordinaria contará con las mismas partes que la realizada en la convocatoria ordinaria: una prueba objetiva con orientación práctica (40%) y un parte de contenido teórico (60%)

Los alumnos que no hubiesen entregado o superado todas las actividades propuestas durante el transcurso de la asignatura contarán con un periodo de gracia, previo a la prueba final, durante el cual podrán entregar aquellas actividades que les faltasen o en las que no hubiesen obtenido un resultado satisfactorio.

*Esta planificación de evaluación tiene un carácter meramente orientativo y podrá ser modificada a criterio del profesor, en función de circunstancias externas y de la evolución del grupo.*

## 9. Consideraciones finales

No hay.