

# Guía de Estudio.

## Curso de especialización: Nutrición y envejecimiento

1. Presentación
2. Información general
3. Cómo estudiar un curso virtual
4. Documentación del curso
5. Metodología
6. Objetivos
7. Temario
8. Evaluación
9. Autoevaluación
10. Actividades
11. Calendarización

## 1. Presentación

Bienvenido al curso de especialización “Nutrición y envejecimiento”, organizado por la FINUT y la Universidad de Antioquia (Colombia).

Para superar con éxito este curso, le recomendamos que lea detenidamente la siguiente Guía de Estudio. Ésta le ayudará a familiarizarse con la plataforma de teleformación y le proporcionará toda la información necesaria para que supere sin dificultad los temas y prácticas programados para el curso.

Esperamos que aproveche al máximo estas semanas de profundización en el campo de la nutrición durante el proceso de envejecimiento.

## 2. Información general

- **Título del curso**  
Curso online: “Nutrición y envejecimiento”

- **Organiza**

FUNDACIÓN IBEROAMERICANA DE NUTRICIÓN (FINUT) / UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA (UdeA)

- **Créditos oficiales (horas lectivas):**

12 créditos, 120 horas

- **Duración (horas):**

Comenzará el 11 de septiembre de 2022.

140 horas repartidas en 12 semanas lectivas. El total del tiempo en el que se extiende el curso es de 14 semanas, incluyendo la semana de introducción para el manejo de la plataforma Moodle y la semana para recuperación de trabajos no entregados anteriormente.

- **Precio**

Curso precio estándar 400 euros. Precio reducido 350 euros. Es posible abonarlo en 2 plazos.

El precio incluye el certificado de asistencia.

- **Director académico del curso**

Profesora. María Dolores Ruiz López. Secretaria de la FINUT y Catedrática de la Universidad de Granada (UGR). Facultad de Farmacia. Departamento de Nutrición y Bromatología

- **Destinatarios:**

Estudiantes de 3er año o más, licenciados y graduados en: Medicina, Farmacia, Nutrición Humana y Dietética, Biología, Bioquímica, Ciencia y Tecnología de los Alimentos, Química, Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, titulados afines a Ciencias Biomédicas y de la Salud. Magíster o Máster en Ciencias de la Nutrición, Ciencia y Tecnología de los Alimentos o equivalente.

### 3. Cómo estudiar un curso virtual

A diferencia de la enseñanza tradicional y presencial, donde el profesor es el eje del proceso de enseñanza-aprendizaje, en la formación *on-line* el protagonista es el alumno y su actitud dinámica y participativa frente a los diferentes recursos y fuentes de información que se le ofrecen.

El estudio *on-line* no consiste en una simple descarga de materiales, sino que el alumno debe aprovechar todas las posibilidades que las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) han puesto a su disposición, otorgándole así una mayor libertad y responsabilidad para alcanzar el éxito en su formación.

De este modo, las personas que sigan el curso podrán fijar un calendario de trabajo personal y ser los "promotores" de su formación, aunque siempre con la orientación y ayuda de su tutor y la participación del resto de compañeros.

En este proceso, es muy importante que el alumno conozca y maneje el entorno de teleformación de la plataforma Moodle, la herramienta que se utiliza por la institución para la formación *on-line*.

## 4. Documentación del Curso

El alumno dispondrá de todos los recursos online, documentos para visualizar y para descarga y vídeos para visionado a demanda durante el curso.

## 5. Metodología

La metodología de este curso se basa en estrategias propias de una enseñanza activa y autónoma, centrada en la figura del alumno como elemento clave del sistema de formación y con una participación del profesor/tutor como dinamizador y facilitador del proceso de aprendizaje.

Desde el primer momento, se intentará familiarizar al alumno con los sistemas de formación *on-line* y crear el ambiente propio de un aula virtual donde el estudiante no tenga la sensación de aislamiento o soledad.

Estudiar sobre papel es diferente a hacerlo ante una pantalla de ordenador, pero las herramientas de comunicación de la plataforma harán más fácil, ameno y dinámico el tiempo de estudio:

- **Correo electrónico**

Permite la comunicación dentro de la plataforma y es muy adecuado para hacer consultas de forma personalizada.

- **Foro**

Al ser los mensajes públicos, sirve para plantear temas de interés general.

Un elemento clave dentro del desarrollo del curso será el papel que realizará el **tutor** para orientar al alumno en el seguimiento de los contenidos. Los alumnos contarán en todo momento con la ayuda de un profesor-tutor, que estará disponible para la resolución de cualquier tipo de duda o problema.

Desde el punto de vista del contenido, el curso de especialización ofrece múltiples recursos para facilitar el estudio:

- Todo el **temario** estará disponible progresivamente en la plataforma, estructurado en diferentes temas. La plataforma les permitirá utilizar la opción de recopilar para archivar los temas e imprimirlos para leerlos y estudiarlos en papel.
- Tendrán un **glosario** con los términos y conceptos más destacados del curso, que podrán consultar a medida que leen los materiales y que se encuentra de forma detallada y completa en la opción Glosario.
- Contarán con ejercicios de **autoevaluación** que les permitirán ver cómo van progresando y si van asimilando los contenidos del curso.
- Los tutores les plantearán **actividades** que servirán para la evaluación y que les ayudarán a comprender mejor los contenidos.
- Dispondrán del material informático descrito en el apartado cuarto sobre documentación del curso de especialización.

## 6. Objetivos

**Al finalizar este curso, el alumno conocerá:**

- Los conceptos, definiciones y aspectos demográficos del envejecimiento.
- Los cambios del proceso de envejecimiento que afectan a la alimentación.
- Los objetivos nutricionales y guías alimentarias para los mayores sanos.
- Las principales enfermedades y síndromes en los adultos mayores
- La alimentación y nutrición terapéutica dirigida a adultos mayores.
- Bases y conceptos de la nutrición artificial.

**Al finalizar el curso, el alumno será capaz de:**

- Diferenciar los cambios fisiológicos y necesidades nutricionales de un adulto mayor en comparación con el resto de la población.
- Realizar una valoración del estado nutricional completa de un adulto mayor.
- Identificar las modificaciones necesarias en la dieta de los adultos mayores de acuerdo con las enfermedades más comunes presentes en esa etapa de la vida.
- Definir pautas específicas para la dieta terapéutica o artificial en las principales

enfermedades y síndromes geriátricos.

## 7. Contenido

### Introducción

- Manejo de la plataforma Moodle (vídeo)

### Programa teórico

#### **Modulo I: Proceso de envejecimiento**

1. Envejecimiento: concepto, definición y aspectos demográficos
2. Cambios fisiológicos, psicológicos y sociales que afectan a la alimentación

#### **Modulo II: Envejecimiento y nutrición**

3. Necesidades nutricionales durante la vejez: macronutrientes
4. Necesidades nutricionales durante la vejez: micronutrientes
5. La alimentación del mayor sano: Guías alimentarias

#### **Módulo III: Nutrición y enfermedad en los adultos mayores**

6. Evaluación nutricional en mayores. Valoración geriátrica integral.
7. Dietas terapéuticas. Alimentación básica adaptada
8. Nutrición artificial (enteral y parenteral)
9. Nutrición y principales enfermedades y síndromes geriátricos (sarcopenia, osteoporosis, diabetes, incontinencia urinaria, etc.)
10. Nutrición y enfermedades de tipo neurológico (Alzheimer, Parkinson, ACV)

### Programa práctico

- Actividad final: Caso clínico Dra. Carmina Wanden-Berghe Lozano

## 8. Evaluación

Para aprobar el curso se deberá superar al menos el 80% de las actividades propuestas con una nota mínima de 50/100.

- Las actividades representan un 70% de la nota final.
- La participación en el foro representa un 20% de la nota final.
- El completar las autoevaluaciones de cada tema representa un 10% de la nota final.

En la evaluación de las actividades específicas de cada tema, tras la calificación de la tarea entregada, el alumno dispondrá de 3 días hábiles laborales para hacer cualquier reclamación o revisión de la nota por parte del tutor.

## 9. Autoevaluación

El curso contempla la realización de diferentes ejercicios de autoevaluación como refuerzo de los contenidos expuestos en los diferentes módulos.

Se aconseja a los alumnos que realicen estos ejercicios de repaso final para comprobar personalmente el aprovechamiento del curso.

## 10. Actividades

En cada uno de los temas el alumno tendrá dos tipos de actividades. Por una parte, el alumno realizará las actividades propuestas por los tutores del curso de cada uno de los temas. Al alumno se le sugerirán por parte del tutor, para una mejor comprensión de los temas de estudios, uno o más trabajos o documentos que deberá leer y sobre el que responderá a las cuestiones que el tutor le proponga a través del foro aumentando así la interacción.

Por otra parte, se recomendará la lectura opcional, siguiendo las indicaciones de los tutores en cada uno de los temas, de otros documentos que serán subidos a la plataforma.

Ninguna de las actividades se puede realizar de forma grupal, siendo obligatorio entregar todas de forma individual, tanto las actividades propuestas por el tutor como los



comentarios de cada alumno en los foros públicos de la plataforma. La realización de actividades de forma grupal implica la división de la nota propuesta por el profesor entre los alumnos que han entregado la misma actividad.

## 11. Certificado

Al finalizar el curso, el alumno que entregue el mínimo de actividades propuestas recibirá de manera electrónica un certificado con la calificación global obtenida en el curso emitido y firmado por la Fundación Iberoamericana de Nutrición y la Universidad de Antioquía.

El alumno que no haya entregado el mínimo de actividades propuestas, previa solicitud a la coordinación del curso podrá recibir un comprobante de asistencia por parte de la FINUT, pero en ningún caso se le entregará un certificado con la calificación de las actividades entregadas.

## 12. Calendarización

Tema/Actividad	Tutor	Fechas temas de estudio (año 2023)
<b>INTRODUCCIÓN</b>		
Manejo Plataforma Moodle	Dra. María Dolores Ruiz López	Semana 1 11 - 15 de septiembre
<b>PROGRAMA TEÓRICO</b>		
Tema 1	Dra. María Dolores Ruiz López	Semana 2 18 - 22 de septiembre
Actividad tema 1		Semana 3 25 - 29 de septiembre
Tema 2	Dra. María Dolores Ruiz López	Semana 3 25 - 29 de septiembre
Actividad tema 2		Semana 4 02 - 06 de octubre
Tema 3	Necesidades nutricionales durante la vejez: macronutrientes Profa. Gloria Deossa	Semana 4 02 - 06 de octubre
Actividad tema 3		Semana 5 09 - 13 de octubre
Tema 4	Necesidades nutricionales durante la vejez: micronutrientes Dras. Beatriz de Mateo / Paz Redondo del Río	Semana 5 09 - 13 de octubre
Actividad tema 4		Semana 6 16 - 20 de octubre
Tema 5	La alimentación del mayor sano: Guías alimentarias Profas. Gloria Deossa	Semana 6 16 - 20 de octubre
Actividad tema 5		Semana 7 23 - 27 de octubre
Tema 6	Evaluación nutricional en mayores. Valoración geriátrica integral. Dra. Carmina Wanden-Berghe	Semana 7 23 - 27 de octubre
Actividad tema 6		Semana 8 30 de octubre - 03 de noviembre
Tema 7	Dietas terapéuticas. Alimentación básica adaptada Profa. Nubia Giraldo	Semana 8 30 de octubre - 03 de noviembre
Actividad tema 7		Semana 9 06 - 10 de noviembre
Tema 8	Nutrición artificial (enteral y parenteral) Profa. Nubia Giraldo	Semana 9 06 - 10 de noviembre
Actividad tema 8		Semana 10 13 - 17 de noviembre
Tema 9	Nutrición y principales enfermedades y síndromes geriátricos	Semana 10 13 - 17 de noviembre
Actividad tema 9		Semana 11 20 - 24 de noviembre



	Dras. Beatriz de Mateo / Paz Redondo del Río	
Tema 10	Nutrición y enfermedades de tipo neurológico Profa. Gloria Deossa	Semana 11 20 - 24 de noviembre
Actividad tema 10		Semana 12 27 de noviembre – 01 de diciembre
<b>PROGRAMA PRÁCTICO</b>		
Actividad final	Dra. Carmina Wanden-Berghe	Semana 13 04 – 08 de diciembre
<b>RECEPCIÓN ACTIVIDADES ATRASADAS POR PARTE DE ALUMNOS</b>		
Recepción de actividades y recuperación de temas atrasados.	Coordinación	Semana 14 11 - 15 de diciembre