

# DOBLE TITULACIÓN

MÁSTER EXPERTO EN ENVEJECIMIENTO Y  
SALUD

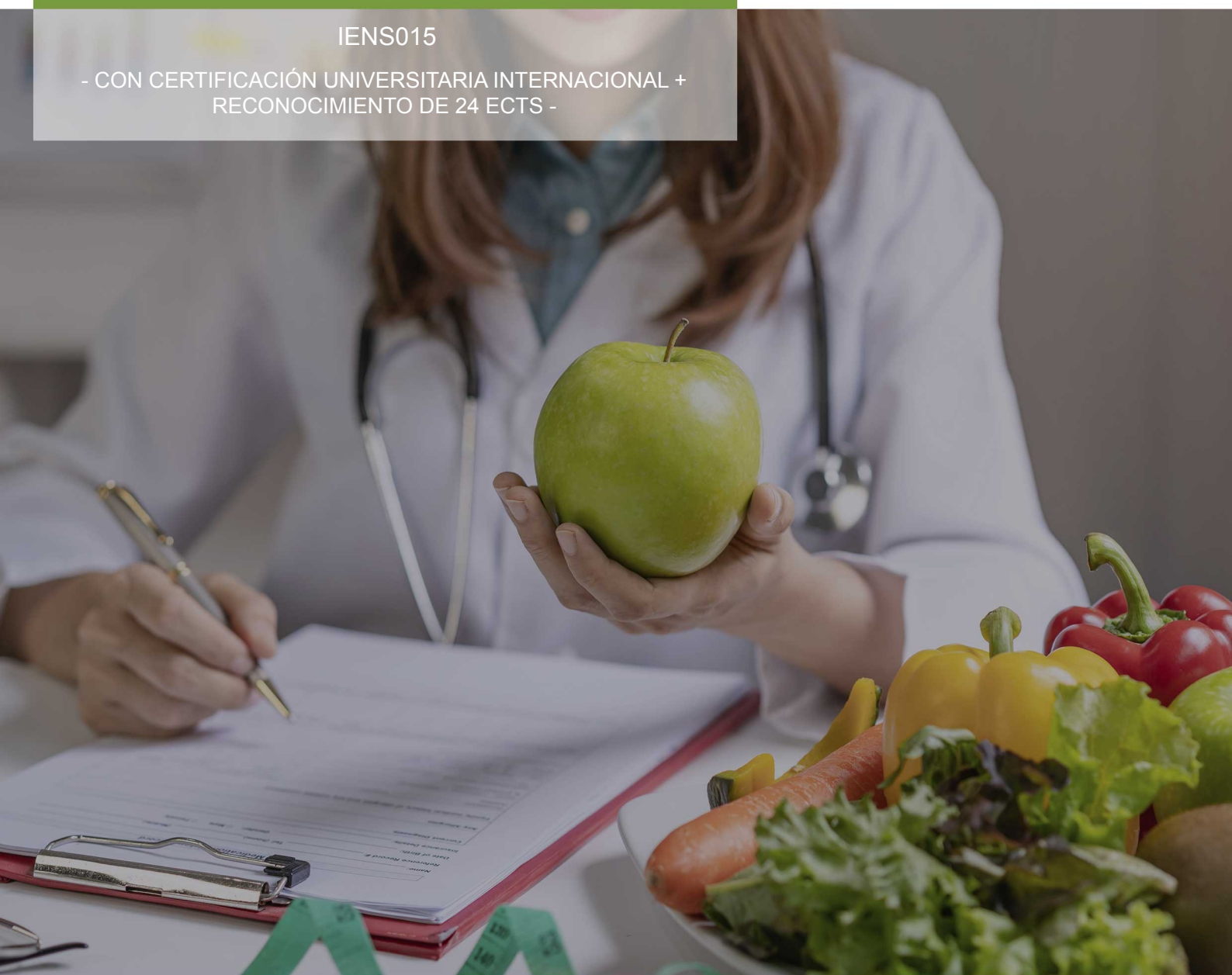
+

MÁSTER EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA EN LA  
TERCERA EDAD

Instituto Europeo de  
**NUTRICIÓN Y SALUD**

IENS015

- CON CERTIFICACIÓN UNIVERSITARIA INTERNACIONAL +  
RECONOCIMIENTO DE 24 ECTS -



## DESTINATARIOS

El Programa está especialmente diseñado para aquellas personas que estén interesadas en adquirir conocimientos sobre **Envejecimiento y Salud y nutrición y Dietética en la Tercera Edad** y que quieran asegurarse un recorrido ascendente en esta área, con una especial elevación y consolidación de competencias.

Permite conocer el envejecimiento poblacional y activo, los conceptos generales, la biología del envejecimiento, las enfermedades geriátricas más comunes, la valoración funcional, social, psicológica y cognitiva, la intervención en salud, la intervención en funciones cognitivo-afectivas, la intervención en relaciones sociales, la rehabilitación geriátrica física, psicológica y cognitiva, las actividades físicas de coordinación en personas mayores, el ocio y el tiempo libre, el ambiente como factor favorecedor para un envejecimiento saludable, la nutrición y salud motivación y aprendizaje en pro de un envejecimiento saludable y las terapias alternativas.

En ambas modalidades el alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre Grupo Esneca Formación. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

## FICHA TÉCNICA

CARGA HORARIA  
600H



MODALIDAD  
A DISTANCIA / ONLINE

\*Ambas modalidades incluyen  
módulos con clases en directo



CURSO INICIAL  
ONLINE



TUTORIAS  
PERSONALIZADAS



IDIOMA  
CASTELLANO



DURACIÓN  
HASTA UN AÑO

\*Prorrogable



## IMPORTE

VALOR ORIGINAL: 3400€

VALOR ACTUAL: 1550€

## **CERTIFICACIÓN OBTENIDA**

---

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el **“MÁSTER EXPERTO EN ENVEJECIMIENTO Y SALUD + MÁSTER EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA EN LA TERCERA EDAD”**, del INSTITUTO EUROPEO DE NUTRICIÓN Y SALUD, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, máxima institución española en formación y de calidad.

Los diplomas llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez, contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

Además, el alumno recibirá una Certificación Universitaria Internacional de la Universidad Católica de Cuyo – DQ y Universidad de CLEA con un reconocimiento de **24 ECTS**.

## **REDES SOCIALES**

---



[www.facebook.com/ienutricion](http://www.facebook.com/ienutricion)



[linkedin.com/company/instituto-europeo-nutricion-y-salud](https://www.linkedin.com/company/instituto-europeo-nutricion-y-salud)



[@ienutricion](https://www.instagram.com/ienutricion)



[www.ienutricion.com](http://www.ienutricion.com)



[@ienutricion](https://twitter.com/ienutricion)



[www.ienutricion.com/blog](http://www.ienutricion.com/blog)

# CONTENIDO FORMATIVO

---

## PARTE 1. ENVEJECIMIENTO Y SALUD

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ENVEJECIMIENTO POBLACIONAL Y ACTIVO. CONCEPTOS GENERALES

1. Definición del envejecimiento
2. Envejecimiento poblacional
  - Situación de envejecimiento poblacional
  - Conceptos de longevidad y Esperanza máxima de vida
  - Diferentes conceptos de edad
3. Envejecimiento activo
4. Teorías del envejecimiento
  - Teorías Estocásticas
  - Teorías no estocásticas
5. Disciplinas importantes en la tercera edad
  - Geriatria y gerontología
  - Introducción a la psicogerontología

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. BIOLOGÍA DEL ENVEJECIMIENTO

1. Introducción
2. Longevidad
3. Envejecimiento celular y molecular
  - Modificaciones del envejecimiento por órganos y sistemas
  - Funciones mentales superiores y proceso de envejecimiento
4. Enfermedades del envejecimiento acelerado
  - Envejecimiento vascular acelerado (EVA)
  - Síndrome de Werner y Progeria
  - Síndrome de Down

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENFERMEDADES GERIÁTRICAS MÁS COMUNES

1. Introducción
2. Higiene, aplicación de técnicas y aseo personal
  - Anatomía y fisiología de la piel
  - Patologías más frecuentes en la piel
  - Técnicas de aseo e higiene corporal para personas dependientes e independientes
3. Enfermedades osteoarticulares
  - Artrosis (osteoartritis, artropatía degenerativa)
  - Osteoporosis
  - Lumbalgias y lumbociáticas
4. Hipertensión arterial
  - Cifras normales/cifras elevadas de tensión arterial
  - Factores que influyen en la aparición de hipertensión arterial
  - Actuación ante un caso de hipertensión arterial
5. Diabetes mellitus
  - Concepto e importancia de la diabetes mellitus
  - Cuidado del diabético
6. Los sentidos de la vista y del oído
  - La vista

- El oído
- 7. Temblor y Parkinson
  - ¿Qué es el temblor?
  - Enfermedad de Parkinson
- 8. Accidentes cerebrovasculares
  - Manifestaciones clínicas
  - Plan de actuación
- 9. Depresión
- 10. El síndrome confusional
  - Características clínicas
  - Factores de riesgo
  - Causas más frecuentes
  - Actuación ante el/la usuario/a confuso/a
- 11. La demencia
  - Clasificación
  - Características clínicas
  - Plan de actuación
  - Cuidados específicos

## **UNIDAD DIDÁCTICA 4. VALORACIÓN FUNCIONAL, SOCIAL, PSICOLÓGICA Y COGNITIVA**

1. Valoración funcional
2. Concepto de función
3. Discapacidad y sus caminos
4. Evaluación de las actividades de la vida diaria
5. Valoración socio-ambiental
  - Evaluación social
  - Relaciones y actividades sociales
  - Soporte social
  - Recursos sociales
  - Evaluación ambiental
6. Valoración psicológica y cognitiva
7. Valoración cognitiva
  - Proceso de valoración
8. Instrumentos o escalas para la valoración mental
9. Valoración del estado emocional

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. INTERVENCIÓN EN SALUD**

1. Programa de envejecimiento saludable
  - Programa de envejecimiento saludable
  - Evaluación
  - Objetivos generales
  - Metodología
  - Contenido de los programas
  - Programa de prevención de la incapacidad
2. Programa de actividad física
  - Objetivos generales
  - Metodología
  - Contenidos
  - Fases
  - Desarrollo de las sesiones
3. Programa de terapia ocupacional

- Evaluación
- Objetivos generales
- Tipos de terapia ocupacional
- Metodología
- Pautas generales
- Ejemplos de actividades
- Ejemplos de programas de intervención

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. INTERVENCIÓN EN FUNCIONES COGNITIVO-AFECTIVAS**

1. Intervención en funciones cognitivas
2. Intervención en memoria
  - Evaluación
  - Objetivos generales
  - Metodología
3. Orientación a la realidad
  - Evaluación
  - Objetivos generales
  - Pautas generales de trabajo
  - Metodología
  - Información básica en orientación
4. Intervención en funciones intelectuales
  - Percepción-atención
  - Memoria
  - Lenguaje
  - Razonamiento
5. Intervención en funciones psicoafectivas
  - Depresión
  - Ansiedad

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. INTERVENCIÓN EN RELACIONES SOCIALES**

1. Programa de apoyo social
  - Evaluación
  - Objetivos Generales
  - Metodología y pautas generales de trabajo
  - Voluntariado
2. Programa de entrenamiento en habilidades sociales
  - Evaluación
  - Objetivos Generales
  - Metodología
3. Programa en intervención con familias
  - Evaluación
  - Pautas generales de la intervención
4. Cuidadores de mayores dependientes
  - Autocuidado
5. La familia en la residencia

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8. REHABILITACIÓN GERIÁTRICA FÍSICA, PSICOLÓGICA Y COGNITIVA**

1. Fundamentos de la rehabilitación
2. Técnicas de rehabilitación corporal
  - Artritis
  - Mano reumática
  - Osteoporosis
  - Fracturas en mayores
3. Técnicas de rehabilitación de enfermedades degenerativas. Terapias físicas, psicológicas y cognitivas
  - Esclerosis múltiple (EM)
  - Alzheimer
4. Técnicas de rehabilitación para enfermedades nerviosas o relacionadas con el movimiento
  - Enfermedad de Parkinson
  - Disonías

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9. ACTIVIDADES FÍSICAS DE COORDINACIÓN Y PSICOMOTRICIDAD EN PERSONAS MAYORES**

1. Concepto de psicomotricidad
2. Psicomotricidad y calidad de vida
3. Ejercicios para trabajar aspectos específicos en psicomotricidad y la valoración psicomotriz
  - Motricidad gruesa y fina
  - Valoración psicomotriz
  - Imagen corporal
  - Dibujo y escritura como medios de expresión y comunicación

## **UNIDAD DIDÁCTICA 10. LA JUBILACIÓN, EL OCIO Y EL TIEMPO LIBRE EN PERSONAS MAYORES**

1. Jubilación
  - El proceso
  - Los determinantes
  - La preparación para la jubilación
  - La jubilación tardía
2. Ocio y tiempo libre en el anciano
  - La importancia de realizar actividades
  - Cómo se ocupa
  - Factores que influyen en la motivación hacia las actividades
  - Sexualidad

## **UNIDAD DIDÁCTICA 11. AMBIENTE COMO FACTOR FAVORECEDOR PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE**

1. Distribución y decoración de espacios
  - Dificultades de movilidad, comunicación y convivencia en espacios no adaptados
  - Estrategias de reestructuración del entorno
  - Decoración de espacios
2. Uso de materiales domésticos
  - La Memoria
  - Razonamiento
  - Atención



- Orientación espacial, temporal y personal

## **UNIDAD DIDÁCTICA 12. NUTRICIÓN Y SALUD**

1. Patologías más frecuentes del sistema gastrointestinal
  - Introducción
  - Fisiologías más frecuentes del aparato digestivo: la digestión
  - Patologías más frecuentes del sistema gastrointestinal del anciano
2. Influencia de los hábitos alimenticios en los estados de salud
  - Introducción
  - Nutrientes
  - Alimentos
3. Dietas terapéuticas
  - Recomendaciones en energía y nutrientes. Ingesta recomendada

## **UNIDAD DIDÁCTICA 13. MOTIVACIÓN Y APRENDIZAJE EN PRO DE UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE**

1. Características específicas de la motivación y el aprendizaje de las personas mayores, discapacitadas y/o enfermas
  - Motivación
  - Aprendizaje
2. Mantenimiento y entrenamiento de las funciones cognitivas en situaciones cotidianas del domicilio
3. Memoria, atención, razonamiento, orientación espacial, temporal y personal, razonamiento
  - Memoria
  - Atención
  - Orientación espacial, temporal y personal
  - Razonamiento

## **UNIDAD DIDÁCTICA 14. TERAPIAS ALTERNATIVAS**

1. Ventajas de las terapias alternativas
2. Yoga
  - Beneficios del yoga en las personas mayores
  - Posiciones más adecuadas para los ancianos
  - Criterios de aplicación metodológica y estrategias didácticas individualizadas y en grupo de instrucción de actividades de Yoga
3. Pilates
  - Beneficios del Pilates en personas mayores
  - Pilates y patologías tratables
4. Musicoterapia
  - Música y salud a lo largo de la historia
  - Efectos neuroquímicos y terapéuticos de la musicoterapia
  - Musicoterapia y geriatría
  - Musicoterapia para personas con alzheimer y otras demencias



## **PARTE 2. NUTRICIÓN Y DIETÉTICA EN LA TERCERA EDAD**

### **MÓDULO 1. NECESIDADES NUTRICIONALES Y ESTUDIO DE LOS NUTRIENTES**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y DEFINICIONES**

1. Concepto de bromatología
2. Concepto de alimentación
3. Concepto de nutrición
4. Concepto de alimento
5. Concepto de nutriente
6. Concepto de dietética
7. Concepto de dieta
8. Concepto de ración
9. Concepto de dietista-nutricionista
10. Concepto de salud
11. Concepto de enfermedad

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES. GUÍAS ALIMENTARIAS**

1. Clasificación de los alimentos
2. Clasificación de nutrientes
3. Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA DIGESTIVO**

1. Conceptos básicos
2. Anatomía y fisiología del aparato digestivo
3. Proceso de la digestión

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES NUTRICIONALES**

1. Transformaciones energéticas celulares
2. Unidades de medida de la energía
3. Necesidades energéticas del adulto sano
4. Valor calórico de los alimentos

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. HIDRATOS DE CARBONO**

1. Definición y generalidades
2. Clasificación
3. Funciones
4. Metabolismo de los hidratos de carbono
5. La fibra dietética

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. LÍPIDOS**

1. Definición y generalidades
2. Funciones
3. Distribución
4. Clasificación
5. Metabolismo lipídico

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROTEÍNAS**

1. Definición y generalidades
2. Aminoácidos
3. Proteínas
4. Metabolismo de las proteínas
5. Necesidades de proteínas
6. Valor proteico de los alimentos
7. Enfermedades relacionadas con las proteínas

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8. VITAMINAS**

1. Introducción
2. Funciones
3. Clasificación
4. Necesidades reales y complejos vitamínicos

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9. MINERALES**

1. Introducción
2. Clasificación
3. Características generales de los minerales
4. Funciones generales de los minerales

## **UNIDAD DIDÁCTICA 10. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA**

1. Introducción y características del agua
2. El agua en el cuerpo humano
3. Recomendaciones sobre el consumo de agua
4. Trastornos relacionados con el consumo de agua
5. Contenido de agua en los alimentos

## **MÓDULO 2. ESTUDIO DE LOS ALIMENTOS**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (I)**

1. Valor nutritivo de los alimentos
2. Clasificación de los alimentos
3. Alimentos de origen animal

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (II)**

1. Alimentos de origen vegetal
2. Otros alimentos

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS**

1. Introducción
2. Higiene de los alimentos

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. TRATAMIENTO CULINARIO DE LOS ALIMENTOS**

1. Operaciones a temperatura ambiente
2. Operaciones de cocción

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS**

1. Conservación de los alimentos
2. Clasificación de los métodos de conservación de los alimentos
3. Métodos físicos
4. Métodos químicos
5. Tecnologías emergentes
6. Consejos en la adquisición de alimentos
7. Consumo responsable
8. Los hábitos alimenticios: origen y cambio

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. TCA Y BDN, INGESTAS RECOMENDADAS Y ETIQUETADO DE ALIMENTOS**

1. Tablas de composición de los alimentos y Bases de datos nutricionales
2. Ingestas recomendadas
3. Etiquetado de los alimentos

## **MÓDULO 3. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN EN LA TERCERA EDAD**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. NUTRICIÓN EN LA TERCERA EDAD.**

1. Envejecimiento.
2. Cómo deber ser la alimentación en esta etapa.
3. Cambios psico-biológicos que aparecen con la edad y que afectan a la nutrición.
4. Elementos de una dieta para mayores.
5. Requerimientos energéticos.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. NUTRICIÓN EN DIABÉTICOS.**

1. Definición y detección.
2. Recomendaciones generales.
3. Modelo alimentario para diabéticos.
4. Ejercicio para diabéticos.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENFERMEDADES CORONARIAS.**

1. Afecciones coronarias.
2. Insuficiencia cardíaca.
3. Hipertensión.
4. Colesterol y triglicéridos.
5. Arterioesclerosis.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. OSTEOPOROSIS Y NUTRICIÓN.**

1. Osteoporosis: desarrollo y prevención.
2. Recomendaciones dietéticas.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. OBESIDAD Y NUTRICIÓN EN LA TERCERA EDAD.**

1. Introducción.
2. Causas de la obesidad.
3. Índice de masa corporal.
4. Complicaciones de la obesidad.
5. Recomendaciones para realizar una dieta saludable.
6. Ejercicio físico.
7. Tratamiento.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. DIETAS TERAPÉUTICAS EN PATOLOGÍAS PREVALENTES EN EL ANCIANO.**

1. Introducción.
2. Dieta controladas en sodio.
3. Dieta en la insuficiencia renal.
4. Dieta en la litiasis de las vías urinarias.
5. Dieta en la obesidad.
6. Dieta en la hiperlipoproteinemias.
7. Dieta en la diabetes.
8. Dietas en las enfermedades del aparato digestivo.
9. Dieta en el paciente oncológico.
10. Nutrición enteral y alimentación por sondas.
11. Nutrición parenteral.
12. Dieta hipocalórica.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. NUTRICIÓN HUMANA EN LA MENOPAUSIA.**

1. La menopausia.
2. Requerimientos nutricionales.