

**FICHA IDENTIFICATIVA****DATOS DE LA ASIGNATURA****Código:** 44104**Nombre:** Nutrición, estilo de vida y salud en el envejecimiento**Ciclo:** Máster Universitario Oficial**Créditos ECTS:** 3**Curso académico:** 2025-26**TITULACIONES**

Titulación	Centro	Curso	Periodo
2187 - M.U. Psicogerontología	Facultat de Psicologia i Logopèdia	1	Primer cuatrimestre, Segundo cuatrimestre

MATERIAS

Titulación	Materia	Carácter
2187 - M.U. Psicogerontología	Nutrición, estilo de vida y salud en el envejecimiento	OPTATIVA

COORDINACIÓN

CATALAN SERRA IGNACIO

ZACARES GONZALEZ JUAN JOSE

RESUMEN

Esta materia permite conocer las bases nutricionales en el anciano y sus características específicas, así como la influencia de un estilo de vida saludable en el envejecimiento óptimo. Durante el curso se estudiarán conceptos básicos sobre alimentación y nutrición (dieta equilibrada, principios inmediatos, nutrientes básicos, fisiología de la digestión etc.) así como las alteraciones propias del envejecimiento que pueden influir en un correcto estado nutricional.

Se dotará al alumno de herramientas para identificar las necesidades y los problemas derivados de una deficiente nutrición en el anciano, así como capacitar para diseñar planes de intervención en las patologías geriátricas más comunes, y en su prevención.

El estilo de vida (ejercicio físico, nivel de actividad, calidad del sueño, control del estrés etc) es un espectro clave en el envejecimiento, y se encuentra directamente relacionado con una ancianidad saludable. El descuido de estos aspectos fundamentales puede agravar enfermedades crónicas o generar nuevas situaciones patológicas (obesidad, diabetes, artrosis etc.), aumentando la fragilidad y la deriva



hacia situaciones de ausencia de autonomía y dependencia.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

RELACIÓN CON OTRAS ASIGNATURAS DE LA MISMA TITULACIÓN

No se han especificado restricciones de matrícula con otras asignaturas del plan de estudios.

OTROS TIPOS DE REQUISITOS

COMPETENCIAS / RESULTADOS DE APRENDIZAJE

-

Conocer a nivel avanzado el proceso de envejecimiento normal y patológico desde el punto de vista psicobiológico, cognitivo, personal y social.

Conocer los recursos y la organización del sistema de atención sociosanitaria a las personas mayores.

Desarrollar las habilidades en manejo de tecnologías de la información y comunicación.

Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en el desarrollo y/o aplicación de ideas, a menudo en un contexto de investigación.

Que los/las estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio.

Saber aplicar las teorías sobre el envejecimiento en la conceptualización de los casos y situaciones concretos.

Saber aplicar los conocimientos adquiridos y la capacidad de resolución de problema a ámbitos nuevos o poco conocidos dentro de los contextos interdisciplinares relacionados con la Psicogerontología.

Saber diseñar y desarrollar programas específicos relacionados con los trastornos psicológicos y los problemas sociales más frecuentes en personas mayores.

Saber diseñar y planificar programas de intervención ambiental y social que ayuden a mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

Saber obtener, analizar y sintetizar información especializada.

Saber planificar y desarrollar programas de intervención seleccionando los objetivos, los procedimientos y los instrumentos más apropiados en función de las características del problema y del contexto.

**DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS****1.**

- Necesidades y problemas nutricionales en las personas mayores
- Nutrición y estilo de vida saludable
- Planes de intervención sobre estilos de vida saludables
- Estilos de vida, fragilidad y dependencia

VOLUMEN DE TRABAJO (HORAS)**ACTIVIDADES PRESENCIALES**

Actividad	Horas
Tutorías	3,00
Teoría-Prácticas	21,00
Total horas	24,00

ACTIVIDADES NO PRESENCIALES

Actividad	Horas
Asistencia a otras actividades	0,00
Elaboración de trabajos individuales o en grupo	15,00
Estudio y trabajo autónomo	15,00
Preparación de clases	10,00
Preparación de actividades de evaluación	0,00
Resolución de casos prácticos	11,00
Total horas	51,00

METODOLOGÍA DOCENTE

Se utilizará una metodología basada en la exposición por parte del profesor, ejercicios prácticos y visualización-comentario de vídeos.

EVALUACIÓN

-Participación en clase: se ponderará sobre un 20%

-Examen o Informe de trabajos individuales o en grupo: se ponderará sobre un 80%

BIBLIOGRAFÍA



- Vázquez Martínez C y cols (2005). Alimentación y nutrición: manual teórico-práctico Ed. Díaz de Santos Muñoz, M. (2005) Libro Blanco de la Alimentación de los Mayores. Ed Panamericana. Rubio Herrera, M.A. (2002) Manual de Alimentación y Nutrición en el anciano. Ed. Scientific Communication Management. Lobelo F y cols. Routine Assessment and Promotion of Physical Activity in Healthcare Settings: A Scientific Statement From the American Heart Association. Circulation. 2018 1;137(18):e495-e522.doi: 10.1161 Bornas,X (2010) Autocontrol y Estilos de Vida Saludables . Ed. Psicom Web Eduardo Gallegos Chávez. Geriatria y Gerontología <http://www.doctoredogallegos.com/> Caballero Garcia JC y cols. (2011). Manual de Atención al anciano desnutrido en el nivel primario de salud . Grupo de Trabajo de Atención Primaria, perteneciente a la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG) Ed: Ergon. ISBN: 978-84-8473-967-8