



NUTRICIÓN INTELIGENTE EDAD ADULTA

Salud, Prevención y
Equilibrio

Este curso ofrece una mirada práctica y actualizada sobre cómo acompañar nutricionalmente a la población adulta, integrando fundamentos científicos con estrategias aplicables para mejorar el bienestar y la calidad de vida.

El programa inicia con los pilares de la nutrición, macronutrientes, micronutrientes, antioxidantes y guías dietéticas, proporcionando el contexto necesario para interpretar las necesidades energéticas y nutricionales de esta etapa. Revisión de los métodos de evaluación del estado nutricional y marcadores clave para valorar la composición corporal y el equilibrio metabólico.

Profundiza en los cambios propios de la adultez: variaciones en el metabolismo, requerimientos ajustados de nutrientes, mantenimiento de la masa muscular y factores que influyen en el balance energético. Se abordan además las bases de una alimentación equilibrada adaptada al estilo de vida adulto, el papel de la suplementación y la planificación de comidas que apoyen la salud a largo plazo.

Finalmente, se explora el vínculo entre nutrición y enfermedades crónicas, incluyendo riesgo cardiovascular, diabetes, cáncer y otras condiciones frecuentes, así como estrategias nutricionales y de estilo de vida que contribuyen a la prevención y al control del peso corporal.

Una formación diseñada para ayudar al profesional a desarrollar intervenciones personalizadas, fundamentadas y sostenibles, dirigidas a promover la salud durante la edad adulta.

Objetivos del curso

Al finalizar este curso, los participantes serán capaces de:

- Identificar los cambios fisiológicos que afectan la nutrición en adultos.
- Diseñar dietas equilibradas adaptadas a diferentes estilos de vida.
- Aplicar estrategias para la prevención de enfermedades crónicas.
- Comprender el papel de la actividad física y el control de peso.

Metodología del curso

El curso combina sesiones pregrabadas de aproximadamente 40 minutos cada una con recursos complementarios para maximizar el aprendizaje:

- Videoclases: Cada módulo incluye clases grabadas con contenido didáctico y actualizaciones científicas.
- Lecturas y recursos adicionales: Artículos científicos, guías prácticas y estudios de caso.
- Actividades evaluativas: Resolución de casos clínicos y autoevaluaciones para consolidar los conocimientos adquiridos.

MÓDULO 1: Fundamentos de la Nutrición

Capítulo 1: Fundamentos de la Nutrición

- Definición y objetivos de la nutrición.
- Macronutrientes: carbohidratos, proteínas y grasas.
 - Fuentes alimentarias.
 - Funciones en el organismo.
 - Requerimientos diarios.

Capítulo 2: Vitaminas y Minerales

- Vitaminas y minerales esenciales.
 - Tipos de vitaminas: liposolubles e hidrosolubles.
 - Principales minerales y sus funciones.
- Antioxidantes y fitoquímicos.

Capítulo 3: Alimentación y Salud a lo Largo de la Vida.

Evaluación del Estado Nutricional y Guías Alimentarias

- Conceptos básicos de una dieta equilibrada.
- Etapas de la vida y necesidades nutricionales.
 - Infancia, adolescencia, adultez y vejez.
- Factores que influyen en las necesidades nutricionales.
- Métodos de evaluación del estado nutricional.
- Índice de Masa Corporal (IMC).
- Perímetros corporales y análisis de composición corporal.
- Interpretación de guías alimentarias globales.

MÓDULO 2: Cambios en las Necesidades Nutricionales en la Edad Adulta

Capítulo 1: Nutrición en la Edad Adulta

- Factores que afectan las necesidades nutricionales en adultos.
- Metabolismo y balance energético.
- Nutrición para el mantenimiento de la masa muscular.

Capítulo 2: Alimentación Equilibrada en la Edad Adulta

- Principios de una dieta equilibrada.
- Planificación de comidas saludables.
- Suplementación: cuándo y por qué.

Capítulo 3: Prevención de Enfermedades Crónicas

- Relación entre dieta y enfermedades crónicas.
 - Enfermedades cardiovasculares.
 - Diabetes.
 - Cáncer.
- Estrategias dietéticas para la prevención.

Capítulo 4: Mantenimiento de un Peso Saludable

- Factores que influyen en el peso corporal.
- Estrategias para el control de peso.
- Importancia del estilo de vida activo.

Salud, Prevención y Equilibrio