ESEFOR
ESCUELA EUROPEA DE FORMACIÓN

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN LA TERCERA EDAD

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN LA TERCERA EDAD

Duración: 60 horas

Precio: euros

Modalidad: e-learning

Metodología:

El Curso será desarrollado con una metodología a Distancia/on line. El sistema de enseñanza a distancia está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo

El alumno dispondrá de un acceso a una plataforma de teleformación de última generación con un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso. Así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación si el curso es on line. Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido y de las horas del mismo.

© ESEFOR 2026

Profesorado:

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes: Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licencidos/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadodores/as sociales etc…

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

-Por el aula virtual, si su curso es on line
-Por e-mail
-Por teléfono

Medios y materiales docentes

-Temario desarrollado.

-Pruebas objetivas de autoevaluación y evaluación.

-Consultas y Tutorías personalizadas a través de teléfono, correo, fax, Internet y de la Plataforma propia de Teleformación de la que dispone el Centro.

Titulación:

Al finalizar el curso obtendrás un certificado de realización y aprovechamiento del curso según el siguiente modelo:

© ESEFOR 2026

Prequisitos previos:

No hay requisitos previos ni profesionales ni formativos

Salidas profesionales:

Esta formación está encaminada a obtener una mejor cualificación y competencia profesional.

Programa del curso:

TEMA 1 NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Conceptos básicos en nutrición.

La nutrición como ciencia.

Qué es una dieta.

© ESEFOR 2026

La figura del dietista.

La dieta mediterránea en España.

TEMA 2 SOMOS LO QUE COMEMOS

La obesidad como pandemia.

El resultado del estilo de vida actual.

Los nutrientes y la alimentación.

La buena alimentación y la crisis económica.

TEMA 3 CAMBIOS EN LA TERCERA EDAD

Cambios biológicos.

Factores psicosociales.

Necesidades nutricionales.

Cuadros y tablas.

TEMA 4 LA ALIMENTACIÓN EN PERSONAS MAYORES

Recomendaciones dietéticas en la tercera edad.

Alimentación y energía.

Dietas para mantener el peso adecuado.

Tratamiento nutricional de las enfermedades de las personas mayores.

TEMA 5 COMPRAR ALIMENTOS ADECUADOS

Aprender a hacer la compra.

Productos light o ligeros.

© ESEFOR 2026

Traducir las etiquetas de los productos.

Cómo elegir la carne y el pescado.

Cómo comprar frutas y verduras.

Cómo comprar los productos lácteos.

TEMA 6 LA BUENA ALIMENTACIÓN

La pirámide alimenticia.

Grupos de alimentos.

- Nutrientes.
- Agua.
- Minerales.
- Vitaminas.
- Proteínas.
- Lípidos.
- Hidratos de carbono.

La fibra.

Combinación de alimentos y nutrientes principales.

La energía.

© ESEFOR 2026