



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición

tech
universidad

MÁSTER DE FORMACIÓN PERMANENTE
EDUCACIÓN Y PREPARACIÓN FÍSICA APLICADA AL
ADULTO MAYOR



MASTER FORMACIÓN PERMANENTE EDUCACIÓN Y PREPARACIÓN FÍSICA APLICADA AL ADULTO MAYOR

BLOQUES

9

MÓDULOS

57

HORAS

1500

CRÉDITOS

60

PROFESORES

- DR. GABRIEL MARZUCA
- DR. JULIO FERNÁNDEZ
- DR. OSCAR CABALLERO
- DRA. NICOLE FRITZ
- DR. JUAN ANTONIO MORENO
- JULIÁN AGUILERA
- DR. ÁLVARO JUESAS
- DR. PABLO J. MARCOS PARDO
- DR. IVÁN CHULVI
- DR. MARZO EDIR DA SILVA
GRIGOLETTO
- DR. EDUARDO CADORE
- DR. JUAN CARLOS COLADO
- DR. FERNANDO MARTÍN
- DR. JAVIER GENÉ
- DR. PEDRO GARGALLO
- JUAN JOSÉ MARTÍN OLMEDO
- DR. LUCAS JURADO FASOLI

MÉTODO DE EVALUACIÓN

La evaluación de las asignaturas se llevará a cabo mediante un **examen final tipo test** al finalizar el curso. Una **calificación positiva** (nota superior a 5), será **necesario para la obtención del certificado**. Los alumnos dispondrán de una primera oportunidad y una posible recuperación posterior en caso de suspenso. El examen final consistirá en **100 preguntas tipo test** con **3 opciones** cada una de ellas y **sólo una correcta**. Cada pregunta vale 0,1 puntos. El número de preguntas será equilibrado entre los distintos bloques, módulos y contenidos. Los alumnos aprobarán con una puntuación mayor o igual a 5.

DIRECCIÓN DEL MÁSTER



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición

tech
universidad



DR. PABLO JIMÉNEZ *DIRECTOR*

- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (UV) con premio extraordinario y Graduado en Dietética.
- Máster Oficial en Rendimiento Físico y Deportivo (UPO)
- Doctor en Ciencias del Deporte (UV)
- Antropometrista ISAK 1.
- Investigador Científico Internacional en Fisiología del Ejercicio y Nutrición Deportiva.
- Docente Universitario.
- Co-director I+D+i Life Pro.



DR. JUAN CARLOS COLADO *CO-DIRECTOR*

- Profesor y Catedrático de Universidad (UV).
- Licenciado y Doctor en Ciencias del Deporte.
- Premio Extraordinario de Doctorado y como Referente Científico en el área de "Acondicionamiento Físico Acuático".
- Valoración de Excelencia de la Actividad Docente (UV).
- Científico de mayor producción mundial en "entrenamiento de la fuerza con elásticos".
- Director de la Unidad de Investigación en Deporte y Salud (UV).
- Director del Grupo de Investigación en Prevención y Salud en el Ejercicio Físico y el Deporte (UV)

PERFILES A LOS QUE SE ORIENTA EL MÁSTER



Entrenador personal
especializado en
adultos mayores.



Especialista en preparación
física para poblaciones
especiales.



Personal sanitario
especializado en
envejecimiento y salud.



Investigador en ciencias del
deporte y la salud aplicada a la
tercera edad.

PROFESORES



DR. GABRIEL MARZUCA

- Profesor en la Universidad de La Frontera, Chile.
- Más de 10 años en docencia de pre y postgrado, incluyendo dirección de tesis.
- Más de 10 años en fisiología muscular y rehabilitación, con publicaciones en revistas indexadas.
- Especialización en fisiología muscular y estrategias para atenuar la atrofia en adultos mayores.



DR. JULIO FERNÁNDEZ

- Profesor Titular de Enfermería Medicoquirúrgica.
- Profesor en la Universitat de València, España.
- Más de 30 años de docencia universitaria en enfermería, con roles de liderazgo en gestión académica, incluyendo decanato.
- Amplia trayectoria en investigación sobre envejecimiento, fragilidad y sarcopenia, con numerosas publicaciones en revistas internacionales, libros y conferencias.
- Enfoque en envejecimiento activo, fragilidad y sarcopenia.



DR. OSCAR CABALLERO

- PPL de Enfermería y Podología. Fundamentos de Bioquímica y biología. Fisiología.
- Profesor en la Universidad de Valencia.
- Más de 25 años de docencia universitaria en Enfermería.
- Trayectoria en investigación en bioquímica en ginecología, obstetricia y fertilidad. Más de 15 años trabajando en el ámbito de los análisis clínicos evaluando parámetros hormonales, inflamatorios y bioquímicos en el adulto y en personas mayores.

PROFESORES



DRA. NICOLE FRITZ

- Docente e investigadora en la Universidad de Los Lagos, Chile.
- Profesora y directora del Laboratorio REDES.
- Más de 10 años en docencia universitaria en pregrado y posgrado, nacional e internacionalmente.
- Investigadora en envejecimiento, rehabilitación y calidad de vida, creadora del modelo Neuromotor-FITT®, con publicaciones indexadas y liderazgo en proyectos de investigación aplicada.



DR. JUAN ANTONIO MORENO

- Catedrático de Universidad.
- Profesor e investigador en la Universidad Miguel Hernández de Elche.
- Más de 30 años en docencia universitaria en ciencias de la actividad física y deporte, incluyendo cargos como vicedecano y secretario de departamento.
- Investigador con tres sexenios reconocidos, 92 publicaciones en JCR, 3 proyectos I+D+i como IP, y amplia contribución en congresos y publicaciones.
- Amplia experiencia en actividad física, salud, y gestión aplicada al rendimiento físico y recreación, así como también en psicología del ejercicio y la motivación hacia la práctica física.

PROFESORES



JULIÁN AGUILERA

- Director de Formación y Máster en el Instituto de Investigación y Tecnología en Ciencias del Rendimiento Humano.
- Fundador y director de INTECC, una institución que combina la investigación y la innovación en valoración anatómica y funcional, además de formación para profesionales del deporte y la salud. También es creador de múltiples aplicaciones tecnológicas orientadas a la prescripción de ejercicio y valoración funcional, colaborando en el diseño de herramientas como la App VAF (Valoración Funcional).
- Con más de 20 años de experiencia en docencia es un frecuente docente internacional en congresos y programas de máster, destacando en la enseñanza de temas relacionados con tecnología en salud, fisioterapia, rendimiento físico y la valoración funcional.
- Su actividad investigadora se centra en la creación y desarrollo de aplicaciones y tecnologías para la valoración del aparato locomotor y la prescripción de ejercicio. Ha liderado proyectos innovadores en el campo de la fisioterapia deportiva y la tecnología de salud, desarrollando herramientas utilizadas ampliamente en su ámbito.

PROFESORES



DR. ÁLVARO JUEÑAS

- Profesor en el área de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Profesor vinculado a la Universidad CEU Cardenal Herrera en Castellón.
- Experiencia en la enseñanza universitaria relacionada con el entrenamiento físico, con un enfoque en el acondicionamiento para el adulto mayor y la salud en el envejecimiento. Ha participado en diversas actividades académicas y conferencias.
- Su labor investigadora está orientada hacia la fisiología del ejercicio y la salud en poblaciones envejecidas, centrándose en cómo el ejercicio físico impacta en la calidad de vida y la funcionalidad en el adulto mayor.
- Sólida experiencia en salud y acondicionamiento físico para adultos mayores, así como en la promoción de la actividad física para mejorar la funcionalidad en el envejecimiento.



DR. PABLO J. MARCOS PARDO

- Catedrático de Universidad.
- Docente e investigador en la Universidad de Almería.
- Fundador, Coordinador y Presidente Honorífico de la "Red de Investigación en Envejecimiento Activo, Ejercicio y Salud/ HEALTHY-AGE" del Consejo Superior de Deportes.
- Con más de 25 años de experiencia en el ámbito del fitness y de las actividades acuáticas, lleva 15 años impartiendo docencia universitaria en áreas como gerontología, kinesiología, salud pública y medicina deportiva, abarcando tanto formación en programas de pregrado como en posgrado, integrando un enfoque en ciencias de la salud y el deporte.
- Investigador con tres sexenios, está especializado en temas como el ejercicio físico en el envejecimiento activo y saludable, entrenamiento de la fuerza, entrenamiento outdoor, acondicionamiento físico acuático y su impacto en la salud física, mental y social en adultos y mayores. Ha publicado más de 100 artículos científicos, diversas patentes y posee liderazgo en proyectos nacionales e internacionales. Es colaborador frecuente en investigación sobre biomecánica, salud de la mujer y salud pública, participando como autor y revisor en revistas internacionales y cuenta con más de 200 conferencias científicas en universidades y congresos nacionales e internacionales.

PROFESORES



DR. IVÁN CHULVI

- Profesor Titular en la Universidad de Valencia
- Imparte asignaturas en ciencias del deporte, con un enfoque en entrenamiento y biomecánica, tanto en grado como en máster.
- Ha publicado numerosos estudios en áreas como biomecánica, entrenamiento de fuerza y técnicas de ejercicio. Participa activamente en congresos y es revisado frecuentemente en publicaciones de alto impacto.
- Su experiencia en biomecánica y entrenamiento de fuerza lo posiciona como un candidato idóneo para programas enfocados en el ejercicio físico aplicado a la salud y rendimiento deportivo con especial énfasis en las adaptaciones a las poblaciones especiales y las personas mayores.



DR. MARZO EDIR DA SILVA GRIGOLETTO

- Profesor en la Universidade Federal de Sergipe (Brasil), en el Departamento de Educación Física.
- Atesora un enfoque en entrenamiento funcional y ejercicio físico aplicado a diferentes poblaciones, particularmente personas mayores. Además, participa en la formación de profesionales y estudiantes en temas de fisiología del ejercicio y prescripción de entrenamiento.
- Tiene una amplia trayectoria en investigación relacionada con el entrenamiento funcional, el rendimiento físico y la salud en adultos mayores. Ha publicado numerosos estudios en revistas académicas sobre el impacto del entrenamiento funcional en la fuerza, movilidad, y calidad de vida en personas mayores, abordando temas como la comparación de entrenamiento funcional y tradicional y su efecto en la capacidad cardiorrespiratoria y la movilidad articular.

PROFESORES



DR. EDUARDO CADORE

- Profesor e investigador en la Universidad Federal de Rio Grande del Sur (UFRGS), Brasil.
- Más de 10 años como docente universitario en el Departamento de Educación Física, Fisioterapia y Danza y en el Programa de Posgrado en Ciencias del Movimiento Humano en UFRGS.
- Investigador con más de 200 publicaciones científicas y un factor H de 61; dos doctorados (Brasil y España) y experiencia postdoctoral en Brasil y España; coordinador del Grupo de Investigación en Entrenamiento de Fuerza en UFRGS y miembro del "Board of Directors de la Strength and Conditioning Society"



DR. JUAN CARLOS COLADO

- Profesor y Catedrático de Universidad (UV).
- Licenciado y Doctor en Ciencias del Deporte.
- Premio Extraordinario de Doctorado y como Referente Científico en el área de "Acondicionamiento Físico Acuático".
- Valoración de Excelencia de la Actividad Docente (UV).
- Científico de mayor producción mundial en "entrenamiento de la fuerza con elásticos".
- Director de la Unidad de Investigación en Deporte y Salud (UV).
- Director del Grupo de Investigación en Prevención y Salud en el Ejercicio Físico y el Deporte (UV)



DR. FERNANDO MARTÍN

- Profesor de dedicación completa en el Departamento de Educación Física y Deporte de la Universidad de Valencia.
- Desde hace 14 años imparte clases en programas de posgrado en la Universidad de Valencia, en particular en el programa de Doctorado en Actividad Física y Deporte. Participa también en seminarios y simposios internacionales compartiendo conocimientos avanzados sobre entrenamiento y rendimiento físico.
- Desde hace 12 años se centra en el entrenamiento de fuerza y el acondicionamiento físico, abarcando temas como la biomecánica y la fisiología aplicada al deporte.

PROFESORES



DR. JAVIER GENÉ

- Profesor Ayudante Doctor.
- Profesor en el Departamento de Educación Física y Deportiva de la Universidad de Valencia.
- Experiencia docente principalmente en temas relacionados con la actividad física, el ejercicio y la salud. Participa activamente en la formación de estudiantes tanto en programas de grado como de posgrado.
- Su investigación se centra en áreas de entrenamiento de fuerza, actividad física y salud en poblaciones especiales, y entrenamiento funcional. Ha contribuido a varias publicaciones científicas, y su trabajo forma parte de iniciativas que estudian el efecto de distintas metodologías de entrenamiento en la salud y el rendimiento físico.



DR. PEDRO GARGALLO

- Profesor Ayudante Doctor.
- Tipo de vinculación: Profesor en el Departamento de Fisioterapia, Universidad de Valencia
- Profesor universitario en el área de Ciencias de la Actividad Física y Deporte en la Universidad de Valencia.
- Doctor en Ciencias de la Actividad Física y Deporte (2021) por la Universidad de Valencia, con una tesis centrada en los efectos del ejercicio elástico en la salud fisiológica, funcional y calidad de vida en mujeres mayores. Investigación desarrollada en España y Estados Unidos (Wichita State University y App State University), y experiencia clínica como fisioterapeuta.



JUAN JOSÉ MARTÍN OLMEDO

- Graduado en Nutrición Humana y Dietética, y Ciencia y Tecnología de los Alimentos.
- Doctorando en Biomedicina y contratado predoctoral en el Departamento de Fisiología de la UGR.
- Investigador en el Instituto Mixto Universitario de Deporte y Salud (iMUDS).
- Antropometrista ISAK 2
- Especializado en Nutrición Deportiva, Composición Corporal, Ayudas Ergogénicas y Rendimiento de Fuerza.
- Redactor de Life Pro Nutrition.



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición

tech
universidad

PROFESORES



DR. LUCAS JURADO FASOLI

- Graduado en Nutrición Humana y Dietética (UGR).
- Máster en Actividad Física y Salud (UPO). Doctor en Biomedicina (UGR).
- Profesor Universitario en distintos grados de ciencias de la salud, así como diferentes programas de máster.
- Investigador Científico Internacional en Fisiología Humana y del Ejercicio.

BLOQUE

PROCESOS FISIOLÓGICOS RELEVANTES DURANTE EL ENVEJECIMIENTO

PROFESORES

DR. GABRIEL MARZUCA
DR. JULIO FERNÁNDEZ
DR. ÓSCAR CABALLERO

CRÉDITOS

6

MÓDULOS

- Cambios estructurales y funcionales en los sistemas orgánicos.
- Principales cambios estructurales y funcionales en el sistema nervioso durante el envejecimiento.
- Adaptaciones cardiovasculares y respiratorias durante el envejecimiento.
- Aspectos endocrinos y metabólicos del envejecimiento.
- Identificación y características de la fragilidad.
- Valores bioquímicos y farmacología habitual del adulto mayor.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Habilidad para identificar y evaluar los cambios fisiológicos característicos del envejecimiento y su relevancia en la práctica del ejercicio.
- Capacidad para relacionar los aspectos funcionales y estructurales de los sistemas corporales con la selección de intervenciones físicas seguras y efectivas.
- Competencia para interpretar los valores bioquímicos y farmacológicos en adultos mayores, considerando su impacto en la salud y el ejercicio.



BLOQUE

PROCESOS COGNITIVOS RELEVANTES DURANTE EL ENVEJECIMIENTO

PROFESORES

DRA. NICOLE FRITZ

CRÉDITOS

5

MÓDULOS

- Memoria, atención y funciones ejecutivas en el envejecimiento.
- Plasticidad cerebral y envejecimiento cognitivo.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Capacidad para evaluar y monitorear los procesos cognitivos en el adulto mayor, aplicando conocimientos en intervenciones que promuevan el bienestar cognitivo.
- Habilidad para diseñar ejercicios y actividades que estimulen la plasticidad cerebral, contribuyendo al mantenimiento de las funciones cognitivas.
- Competencia en el uso de estrategias para la preservación de la memoria y la atención en el contexto de la preparación física.

BLOQUE

GERONTAGOGÍA Y MOTIVACIÓN PARA LA INTERVENCIÓN CON LAS PERSONAS MAYORES

PROFESORES

DRA. NICOLE FRITZ
DR. JUAN ANTONIO
MORENO

CRÉDITOS

6

MÓDULOS

- Mitos comunes sobre el envejecimiento y la capacidad de aprender.
- Importancia del aprendizaje a lo largo de la vida y factores que le afectan.
- Fundamentos del aprendizaje en las personas mayores.
- Aspectos motivacionales para un envejecimiento saludable.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Capacidad para identificar y desafiar mitos comunes sobre el aprendizaje en personas mayores, adoptando un enfoque empático y basado en evidencia.
- Habilidad para implementar técnicas pedagógicas adaptadas al adulto mayor, facilitando su proceso de aprendizaje en contextos de actividad física.
- Competencia para motivar a las personas mayores a participar activamente en programas de ejercicio, incorporando técnicas que promuevan el compromiso y la adherencia.

BLOQUE

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA FUNCIÓN FÍSICA APLICADA AL ADULTO MAYOR

PROFESORES

DRA. NICOLE FRITZ
JULIÁN AGUILERA
DR. ÁLVARO JUESAS
DR. PABLO J. MARCOS
PARDO

CRÉDITOS

8

MÓDULOS

- Fundamentos para el adecuado desarrollo de la anamnesis.
- Valoración anatómica y funcional: raquis, postura y articulaciones.
- Valoración condicional: fuerza y resistencia.
- El uso de nuevas tecnologías para las valoraciones y el entrenamiento físico del adulto mayor.
- Valoraciones condicionales más habituales desarrolladas en laboratorio.
- Valoración con el protocolo GDLAM.
- Valoración de la sarcopenia.
- Evaluación neuropsicológica en adultos mayores.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Capacidad para realizar valoraciones físicas y funcionales exhaustivas en personas mayores, abarcando aspectos anatómicos, condicionales y neuropsicológicos.
- Habilidad en el manejo de tecnologías innovadoras para evaluaciones físicas, adaptándolas para optimizar la seguridad y efectividad del entrenamiento en personas mayores.
- Competencia en la interpretación de resultados de valoración funcional y su aplicación en la planificación de programas de ejercicio ajustados a la condición del adulto mayor.

BLOQUE

APLICACIONES DE PREPARACIÓN FÍSICA PARA EL ADULTO MAYOR

PROFESORES

DRA. NICOLE FRITZ
DR. IVÁN CHULVI
DR. MARZO EDIR DA SILVA
GRIGOLETTO
DR. EDUARDO CADORE
DR. JUAN CARLOS COLADO
DR. FERNANDO MARTÍN
DR. JAVIER GENÉ
DR. PEDRO GARGALLO

CRÉDITOS

14

MÓDULOS

- Bases de la interacción con la actividad física de los fármacos más prevalentes en el adulto mayor.
- Fundamentos del entrenamiento funcional aplicados al adulto mayor.
- Entrenamiento de potencia en el adulto mayor.
- Entrenamiento combinado de fuerza y resistencia en adulto mayor.
- Entrenamiento físico con resistencia variable aplicado al adulto mayor.
- Entrenamiento excéntrico acentuado aplicado al adulto mayor.
- Entrenamiento de restricción de flujo sanguíneo aplicado al adulto mayor.
- Entrenamiento sensoriomotor aplicado al adulto mayor.
- Entrenamiento físico y salud ocular aplicado al adulto mayor.
- Ejercicio físico, fragilidad y deterioro cognitivo en ancianos.
- Fundamentos del entrenamiento funcional en el medio acuático aplicado al adulto mayor.
- Influencia de la intensidad y las modalidades del ejercicio físico sobre el envejecimiento celular.
- Influencia del género en la aplicación del ejercicio físico en el adulto mayor.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Habilidad para seleccionar y adaptar técnicas de entrenamiento funcional, de fuerza y resistencia, con base en las necesidades y condiciones específicas de los adultos mayores.
- Competencia en el diseño de entrenamientos que incluyan métodos avanzados, como el entrenamiento sensoriomotor o acuático, que promuevan la movilidad, el equilibrio y la salud cognitiva.
- Capacidad para aplicar conocimientos sobre la interacción de fármacos con el ejercicio, diseñando programas que optimicen los beneficios de la actividad física y minimicen los riesgos.

BLOQUE

LA READAPTACIÓN FÍSICA APLICADA AL ADULTO MAYOR

PROFESORES

DRA. NICOLE FRITZ
JULIÁN AGUILERA
DR. IVÁN CHULVI

CRÉDITOS

9

MÓDULOS

- Fundamentos de la readaptación física aplicada al adulto mayor.
- Readaptación musculoesquelética.
- Readaptación cardiometabólica.
- Readaptación de la marcha, equilibrio y postura.
- Readaptación física aplicada en la comunidad y en el hogar.
- Patología neoplásica en el adulto mayor.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Capacidad para diseñar e implementar programas de readaptación física que consideren las necesidades específicas de los adultos mayores en diferentes contextos (comunidad, hogar).
- Habilidad para adaptar técnicas de readaptación musculoesquelética y cardiometabólica a la población mayor, favoreciendo la mejora funcional y la recuperación de la autonomía.
- Competencia en la prevención y readaptación física en personas con condiciones específicas, aplicando conocimientos de ejercicio terapéutico de forma segura y eficaz.



BLOQUE

FUNDAMENTOS PARA LA SUPLEMENTACIÓN ALIMENTICIA APLICADA AL ADULTO MAYOR

PROFESORES

JUAN JOSÉ MARTÍN
OLMEDO
DR. LUCAS JURADO FASOLI

CRÉDITOS

4

MÓDULOS

- Fundamentos para evaluar la seguridad, y eficacia de la suplementación nutricional en el adulto mayor.
- Suplementación nutricional para la mejora de la condición física y composición corporal en el adulto mayor y del estado nutricional.
- Suplementación nutricional para la mejora clínica de comorbilidades comunes en el adulto mayor.
- Contraindicaciones, efectos secundarios, e interacciones de la suplementación nutricional con nutrientes o fármacos de uso común en el adulto mayor.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Capacidad para seleccionar y recomendar suplementos alimenticios en función de las necesidades de salud y objetivos de los adultos mayores, siguiendo prácticas basadas en evidencia.
- Habilidad para identificar interacciones potenciales entre suplementos y medicamentos, evitando efectos adversos en esta población.
- Competencia para asesorar sobre el uso seguro de suplementos, promoviendo un enfoque individualizado y fundamentado en la salud y el bienestar del adulto mayor.

BLOQUE

FUNDAMENTOS PARA LA VALORACIÓN NUTRICIONAL Y DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL

PROFESORES

JUAN JOSÉ MARTÍN
OLMEDO
DR. LUCAS JURADO FASOLI

CRÉDITOS

4

MÓDULOS

- Screening nutricional en el adulto mayor.
- Valoración nutricional y de la ingesta dietética en el adulto mayor – Métodos retrospectivos.
- Valoración nutricional y de la ingesta dietética en el adulto mayor – Métodos prospectivos.
- Valoración del estado de hidratación en el adulto mayor.
- Importancia de la composición corporal en la salud y funcionalidad del adulto mayor: músculo esquelético, hueso, y tejido adiposo.
- Métodos de valoración de la composición corporal.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Habilidad para aplicar métodos de valoración nutricional y composición corporal, como bioimpedancia y antropometría, adecuados para personas mayores.
- Capacidad para analizar y utilizar los resultados de la composición corporal en la planificación de intervenciones de nutrición y ejercicio físico en adultos mayores.
- Competencia en la interpretación de datos de valoración, utilizando esta información para establecer recomendaciones nutricionales y de actividad física que favorezcan un envejecimiento saludable.



BLOQUE

ASPECTOS BÁSICOS DE LA NUTRICIÓN APLICADA AL ADULTO MAYOR

PROFESORES

JUAN JOSÉ MARTÍN
OLMEDO
DR. LUCAS JURADO FASOLI

CRÉDITOS

4

MÓDULOS

- Procesos fisiológicos durante el envejecimiento de interés en la nutrición aplicada al adulto mayor.
- Limitaciones nutricionales en el adulto mayor.
- Pautas generales de alimentación saludable en el adulto mayor.
- Requerimientos energéticos en el adulto mayor.
- Requerimientos de macronutrientes y micronutrientes en el adulto mayor.
- Hidratación en el adulto mayor.
- Particularidades nutricionales en comorbilidades comunes en el adulto mayor.
- Herramientas dietéticas y culinarias en el adulto mayor.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Habilidad para evaluar el estado nutricional del adulto mayor, considerando factores fisiológicos y metabólicos específicos del envejecimiento.
- Competencia en la planificación y recomendación de pautas nutricionales que promuevan un envejecimiento saludable, adaptadas a las necesidades individuales.
- Capacidad para aplicar conocimientos básicos de nutrición en la prevención de enfermedades relacionadas con la edad y la mejora de la calidad de vida.



ICEN

Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición

tech
universidad