

Curso de Alimentación y envejecimiento saludable

Curso Online de Alimentación y envejecimiento saludable

Inicio
16 oct. 2024

100%
Online

0
Créditos ECTS

Idiomas: Español

Titulación propia

Duración :

Matricúlate

Solicita información



Metodología 100% online



1.ª universidad online del mundo



Acompañamiento personalizado

Presentación

La **microcredencial de Alimentación y Envejecimiento Saludable** aborda el concepto integral de salud en la vejez, yendo más allá de la mera ausencia de enfermedad. En ella se explora los fundamentos de la nutrición a lo largo de la vida, destacando las necesidades específicas en diferentes etapas. Se analiza cómo la dieta influye en la longevidad y se presentan patrones alimentarios y estrategias para mejorar la calidad de vida en las últimas etapas del ciclo vital.

Este curso otorga una microcredencial.

Este curso está orientado a mejorar las siguientes competencias profesionales.

Estudiar esta microcredencial en la UOC es una gran oportunidad debido a su metodología innovadora, que combina textos, vídeos y entrevistas con expertos de alta calidad. Con contenidos actualizados y perspectivas en tendencias, se aborda el envejecimiento saludable a través de la alimentación de una manera integral. Desde los fundamentos fisiológicos propios del envejecimiento hasta los desafíos sociales que acompañan al adulto mayor, se ofrece una comprensión completa.

En los Estudios de Ciencias de la Salud de la UOC somos expertos no solo en la línea propia de envejecimiento, sino también en el área de nutrición, por lo que la relación entre la alimentación y la longevidad se explora en profundidad en este curso.

- Envejecimiento saludable: más allá de longevidad y salud; implica calidad de vida, independencia y bienestar físico y mental.
- Retos de envejecimiento poblacional: abordar aspectos de salud pública y social para garantizar calidad de vida y derechos sociales.
- Cambios fisiológicos y adaptaciones de nutrición: modificación del gasto energético y en necesidades nutricionales; factores como salud mental, medicación y contextos socioeconómicos afectan la ingesta y metabolización.
- Riesgo de malnutrición: necesidad de valoración periódica del estado nutricional y factores que comprometen la salud del adulto mayor.
- Relación de alimentación y longevidad: en qué se está investigando, importancia de la actualización continua.
- Importancia del sueño: impacto en la salud y calidad de vida en adultos mayores; consideración de horarios de ingesta alimentaria.

Másters abiertos

Este programa te permite tener un máster abierto. Con nuestros másters abiertos diseñas tu propio programa en función de tu interés y de tus necesidades profesionales.

Entre las mejores  universidades

La UOC se sitúa entre el 7 % de las mejores universidades del mundo según el World University Rankings 2024.

Con la colaboración de:



Programa académico

Programa académico

Este curso consta de 4 créditos ECTS, prevé una dedicación del estudiante de 100 horas (25 horas por crédito) y tiene una duración de 4 meses.

Contenidos

- El envejecimiento con años de vida vividos con plenitud y participación en la sociedad.
- La alimentación como pilar del envejecimiento saludable.
- La alimentación en personas que realizan ejercicio físico.
- La sostenibilidad social de una alimentación saludable, y posibles desigualdades.
- Impacto del sueño en el envejecimiento saludable y pautas de higiene.

Resultados de aprendizaje

En este curso adquirirás los siguientes conocimientos, habilidades y competencias:

- RAP 1. Reconocer la implicación de un envejecimiento saludable.
- RAP 2. Comprender las diferencias entre años vividos con calidad y años sobreviviendo.
- RAP 3. Analizar los diferentes requerimientos de las etapas avanzadas de la vida.
- RAP 4. Adaptar las necesidades energéticas y de nutrientes específicas y diferenciadas según situaciones fisiológicas y etapas de la vida.
- RAP 5. Describir los principales cambios biológicos que determinan el envejecimiento.
- RAP 6. Reconocer la importancia de la dieta en el proceso de envejecimiento.
- RAP 7. Explicar las recomendaciones nutricionales para la promoción de un envejecimiento saludable.
- RAP 8. Reconocer los mecanismos biológicos del hambre y la saciedad para diferenciarlas del hambre emocional.
- RAP 9. Examinar la importancia de la higiene del sueño para implementar recomendaciones en la promoción del envejecimiento saludable.

Para más información, consulta el [plan docente](#).

Este curso corresponde al nivel 7 del marco europeo de cualificaciones (EQF), equivalente a un nivel de posgrado.

Duración

En la UOC, un crédito ECTS equivale a 25 horas de trabajo del estudiante.

Según el número de créditos ECTS, la duración de los programas de formación permanente oscila entre 1 mes y 2 años, aproximadamente:

- Máster de formación permanente: 2 años
- Diploma de especialización: 1 año
- Diploma de experto: 1 semestre (6 meses)
- Curso de posgrado: entre 1 y 6 meses

Profesorado

Dirección de estudios

Salvador Macip Maresma

Dirección de programa

Marco Inzitari

Profesorado

Diana Alicia Diaz Rizzolo

Colaboradores

Anna Boronat Rigol

Salidas profesionales

Objetivos

Este curso está orientado a adquirir competencias profesionales de carácter práctico y se ha diseñado con el objetivo de dar respuesta a las necesidades actuales de la sociedad y el mercado de trabajo.

Objetivos:

- Identificar los pilares fundamentales del envejecimiento saludable y relacionarlos entre ellos, extrayendo las influencias mutuas y su impacto para un envejecimiento más o menos saludable.
- Proponer medidas y recomendaciones de envejecimiento saludable adaptadas a la persona, a partir de un diagnóstico integral de la situación (factores intrínsecos de la persona, hábitos y entorno).
- Diseñar actuaciones y planes comunitarios integrados orientados a la promoción de un envejecimiento saludable, teniendo en cuenta sus pilares, evaluación y las principales actuaciones para fomentarlo.



Empleabilidad

La empleabilidad de nuestros estudiantes es clave para el éxito de la UOC. Identificamos las competencias clave que demanda el mercado laboral y las incluimos en los planes de estudios.

También te empoderamos para que seas tú quien decida y gestione tu carrera.

Perfiles

- Graduados en Medicina.
- Graduados o diplomados en Enfermería.
- Graduados o diplomados en estudios relacionados con las ciencias de la salud.
- Graduados o diplomados en estudios relacionados con la psicología.
- Graduados o diplomados en estudios relacionados con las ciencias sociales o biológicas.
- Graduados en materias económicas, administración de empresa, titulaciones relacionadas con las administraciones públicas o ingenierías que tengan que ver con problemas y tareas relacionados con el envejecimiento.

Competencias

Este curso forma parte del catálogo de microcredenciales de la UOC y certifica el desarrollo de las siguientes competencias profesionales:

- Composición de dietas.
- Adecuación nutricional de los alimentos.
- Analizar las características nutricionales de los alimentos.
- Apoyar a personas en procesos de cambios nutricionales.
- Evaluar el estado de salud nutricional de los pacientes.
- Identificar la causa de un desequilibrio nutricional.
- Identificar las propiedades nutricionales de los alimentos.
- Realizar análisis nutricionales.
- Supervisar el estado nutricional de una persona.
- Promover un estilo de vida saludable.
- Fomentar el equilibrio entre actividad y descansos.

Estas competencias clave en el mercado de trabajo se han definido a partir de la clasificación europea de competencias, calificaciones y ocupaciones (ESCO), para facilitar la empleabilidad y la movilidad laboral, así como el reconocimiento entre centros educativos.

A quién se dirige

- Profesionales de la salud que se enfrenten al cuidado de personas mayores.
- Profesionales otros sectores (social, tercer sector).
- Trabajadores de las administraciones públicas que tengan que poner en marcha programas de promoción del envejecimiento saludable o de cuidados y gestión de individuos o poblaciones que envejecen.
- Personas que vengán a formarse en la investigación, la innovación o el emprendimiento (ciencias biológicas, economía, etc.) vinculada al envejecimiento.

Salidas profesionales

- Profesionales de la salud que trabajen o quieran trabajar en el ámbito de geriatría (en hospitales, atención intermedia, atención primaria), residencias o bien en población general para saber sobre la importancia de la nutrición en esta etapa de la vida.
- Profesionales de otras disciplinas que quieran trabajar en el sector de gerontología (en residencias, centros de día, etc., en diferentes roles, tercer sector, asociaciones de voluntariado, etc.).
- Investigación en envejecimiento, gerontología, geriatría, longevidad...
- Empresa o marketing de productos dirigidos a las personas mayores.

Más de 25 años de experiencia de e-learning

El año 1995, la UOC se convirtió en la **primera universidad en línea del mundo**. 25 años después, seguimos siendo pioneros en e-learning.

El **eLearning Innovation Center** hace evolucionar el modelo de aprendizaje para garantizar una formación de calidad, única, conectada y en red.

Requisitos de acceso

Requisitos de acceso

El acceso a este curso es abierto y, por tanto, no es necesario tener una titulación previa.



Potencia tu carrera profesional

La formación permanente de la UOC te ofrece programas orientados a la adquisición de los conocimientos exigidos a los perfiles profesionales más valorados.

Conocimientos previos

No se requieren conocimientos previos

Titulación

Los estudiantes que superen este curso obtendrán una microcredencial, una certificación firmada electrónicamente que acredita la consecución de las competencias vinculadas a la formación que han cursado.

¿Qué características tiene una microcredencial?

- Es una certificación en formato digital y portable, que te permitirá compartirla fácilmente con empleadores, si estás buscando trabajo, o con centros de formación, si quieres pedir el reconocimiento de este curso para seguir formándote.
- Contiene información detallada y de valor sobre la formación obtenida, con el objetivo de facilitar su validación y reconocimiento por parte de terceros.
- Puedes enlazarla fácilmente desde tu currículum y compartirla en las redes sociales, como por ejemplo LinkedIn.

Además, esta microcredencial te permite conseguir 4 créditos en el supuesto de que quieras continuar tu formación con el programa de [diploma de experto de Envejecimiento, Nutrición y Calidad de Vida \(UOC-IFMIL\)](#).

Para más información sobre las microcredenciales, puedes consultar nuestra página [¿Qué son las microcredenciales?](#)

Matrícula y precio

Proceso de matrícula

Este es el proceso de matrícula que tienes que seguir si quieres empezar a estudiar en la UOC por primera vez. Si ya has cursado estudios con nosotros y los quieres continuar, debes dirigirte a Trámites del Campus Virtual.

1 Formulario de matrícula

Rellena el **formulario de matrícula** que encontrarás en todas las páginas del programa. Tras registrar tus datos personales, se te proporcionará un nombre de usuario y elegirás tu clave de acceso al campus. A continuación accederás a la sección de datos económicos, donde elegirás la forma de pago y podrás solicitar una factura, si la necesitas.

2 Recibirás dos mensajes

Una vez te hayas matriculado, recibirás dos mensajes al buzón de correo que hayas indicado. Un primer mensaje es la **confirmación de la formalización** de tu matrícula. En un segundo mensaje, te recordaremos el **nombre de usuario y la clave** que hayas elegido, y que te permitirán acceder al campus virtual.

A partir de la formalización de la matrícula, dispones de catorce días para ejercer tu derecho de [desistimiento de matrícula](#).

¿Cuándo te puedes matricular?

Hay dos momentos al año para la matrícula de los programas de formación permanente, dependiendo del inicio de la docencia del programa en cuestión. Consulta el plazo de matriculación y el inicio de curso en la página de los estudios que quieres cursar.



Matriculación a partir de **mayo**

para los programas que inician docencia en **septiembre u octubre**



Matriculación a partir de **noviembre**

para los programas que inician docencia en **febrero o marzo**

Concepto

Precio

Precio del curso

590 €

El precio de este programa será el vigente en el momento de formalizar la matrícula. Sujeto a revisión anual.

Consulta el apartado Formas de pago. Al matricularte, podrás escoger la forma de pago que más te convenga.



104.500 graduados y graduadas



90 % de estudiantes que estudian y trabajan



84 % volvería a escoger la UOC

Formas de pago para residentes en el territorio español

Pago fraccionado

Para los **nuevos estudiantes** de Formación permanente, la primera cuota será del **10%** del importe.

Máster de formación permanente: la primera cuota se abonará con TPV, en el momento de formalizar la matrícula, y el resto en un máximo de 20 cuotas mensuales a partir del mes de inicio de docencia, por domiciliación bancaria.

En caso de matricularse un máster con un importe superior a 5.000 euros, la primera cuota se abonará por domiciliación bancaria.

Diploma de especialización: la primera cuota se abonará con TPV, en el momento de formalizar la matrícula, y el resto en un máximo de 9 cuotas mensuales a partir del mes de inicio de docencia, por domiciliación bancaria.

Diploma de experto y curso de posgrado: para importes superiores a 350 euros la primera cuota se abonará con TPV, en el momento de formalizar la matrícula, y el resto en un máximo de 4 cuotas, por domiciliación.

El pago fraccionado tiene un importe de 31 euros por gestión.

Pago al contado

El pago de la matrícula se realiza en una única vez, mediante domiciliación bancaria. Al elegir este sistema de pago, tendréis que introducir los datos bancarios en el formulario de matrícula. El cargo correspondiente al importe de la matrícula se efectuará al mes siguiente.

En el caso de las especializaciones, el pago al contado se realiza mediante TPV.

Formas de financiación para máster de formación permanente, diploma de especialización y diploma de experto

Consulta las condiciones de financiación existentes:

- BBVA
- CaixaBank
- Préstamo Aplazo (Santander)

Formas de pago para residentes fuera del territorio español

Pago fraccionado

Para los **nuevos estudiantes** de Formación permanente, la primera cuota será del **10%** del importe.

Master de formación permanente: la forma de pago para poder fraccionar la matrícula es la domiciliación bancaria (en caso de disponer de una cuenta bancaria SEPA) o la domiciliación tarjeta (en caso de no disponer de una cuenta bancaria SEPA). La primera cuota se abonará en el momento de formalizar la matrícula y el resto en un máximo de 20 cuotas mensuales a partir del mes de inicio de docencia.

Diploma de especialización: la forma de pago para poder fraccionar la matrícula es la domiciliación bancaria (en caso de disponer de una cuenta bancaria SEPA) o la domiciliación tarjeta (en caso de no disponer de una cuenta bancaria SEPA).

La primera cuota se abonará en el momento de formalizar la matrícula y el resto en un máximo de 9 cuotas mensuales a partir del mes de inicio de docencia.

Diploma de experto y curso de posgrado: para importes superiores a 350 euros la primera cuota se abonará con TPV, en el momento de formalizar la matrícula, y el resto en un máximo de 4 cuotas, por domiciliación bancaria (en caso de disponer de una cuenta bancaria SEPA) o por domiciliación tarjeta (en caso de no disponer de una cuenta bancaria SEPA).

Para los residentes en Colombia interesados en esta forma de pago y que no disponéis de un tarjeta de crédito, os informamos de que la entidad Bancolombia ofrece la Tarjeta Virtual e-Prepago. Para solicitarla, es necesario disponer de una cuenta de ahorros o corriente en esta entidad.

Consulta [aquí](#) si tu entidad bancaria dispone de cuenta SEPA.

El pago fraccionado tiene un importe de 31 euros por gestión.

Pago al contado

El pago de la matrícula se realiza en una única vez, domiciliación tarjeta o transferencia bancaria.

Si elegís el pago por domiciliación tarjeta, deberéis indicar los datos de la tarjeta a la que hay que cargar el importe durante el proceso de matrícula. Recordad que las tarjetas aceptadas son VISA , VISA Electron y Mastercard (no se puede hacer el pago con American Express ni Diners Club).

El cargo correspondiente a la matrícula del curso se hará al mes siguiente. Si se elige pagar los estudios con tarjeta, tened en cuenta que se le aplicarán las condiciones económicas que se hayan pactado con tu entidad bancaria. Es importante que el límite de la tarjeta sea superior al importe de la matrícula para evitar que los recibos se devuelvan.

En caso de disponer de una cuenta bancaria SEPA se puede realizar el pago mediante domiciliación bancaria. Para elegir este sistema de pago, tendréis que introducir los datos bancarios en el formulario de matrícula. El cargo correspondiente a la matrícula del curso se efectuará al mes siguiente.

Si elegís el pago por transferencia bancaria, el comprobante se deberá enviar escaneado desde el apartado del Campus: Secretaría / Matriculación / Formas de pago. El plazo para realizar el pago es de diez días desde la fecha de formalización y siempre antes del comienzo de la docencia.

Podréis realizar la transferencia con los datos que aparecen en la hoja de matrícula:

Banco Santander Central Hispano
Passeig de Gràcia, 5. 08007 Barcelona. Spain
Número c/c: 0049-1806-91-2111869374
Swift Code: BSCH ES MM
IBAN: ES15-0049-1806-9121-1186-9374

Formas de pago para empresas

Las empresas pueden realizar el pago únicamente mediante transferencia bancaria. No podrán realizar el pago de forma fraccionada.

Durante el proceso de la matrícula se podrá elegir la forma de pago para empresa en el desplegable correspondiente.

El comprobante de la transferencia se deberá enviar escaneado desde el apartado del Campus: Secretaría / Matriculación / Formas de pago.

Si elegís el pago por transferencia fraccionada, debéis hacer un ingreso con los datos siguientes:

Banco Santander Central Hispano
Passeig de Gràcia, 5. 08007 Barcelona. Spain
Número c/c: 0049-1806-91-2111869374
Swift Code: BSCH ES MM
IBAN: ES 15-0049-1806-9121-1186-9374

Importante: si la empresa paga un tanto por ciento y el estudiante el otro tanto por ciento, la parte de la empresa se deberá pagar por transferencia bancaria y la parte del estudiante con la forma de pago disponible que prefiera (transferencia, domiciliación o tarjeta de crédito).

Descuentos

La UOC ofrece una serie de descuentos. Si puedes acogerte a uno de ellos, será necesario que en el momento de hacer la matrícula lo escojas en el desplegable del apartado Descuentos. En caso de poder acogerte a más de uno, deberás elegir el más beneficioso.

Descuentos para colectivos

En caso de que se te aplique uno de estos descuentos en el momento de hacer la matrícula, deberás acreditar la condición de beneficiario presentando la documentación correspondiente en el plazo de 10 días naturales.

Familia numerosa

Los estudiantes beneficiarios del título de familia numerosa reconocido por el Estado español, o por el organismo competente en el resto de países, tienen derecho a los siguientes descuentos, en función de la categoría:

Familias numerosas de categoría especial: descuento del 15 %.
Familias numerosas de categoría general: descuento del 7,5 %.

Personas con discapacidad

Los estudiantes con un grado de discapacidad igual o superior al 33 % reconocido por el Estado español, o el grado equivalente por cualquier otro país, tienen derecho a un descuento del 15 %.

Víctimas de actos terroristas

Los estudiantes (o sus hijos o cónyuges) que hayan sido reconocidos como víctimas de actos terroristas por el organismo competente en el Estado español, o de cualquier otro país, tienen derecho a un descuento del 15 %.

Víctimas de violencia machista en el ámbito de la pareja

Los estudiantes (y sus hijos o hijas dependientes) que hayan sido reconocidos como víctimas de violencia de género por el organismo competente en el Estado español, o de cualquier otro país, tienen derecho a un descuento del 15 %.

Descuentos para Comunidad UOC

Comunidad UOC: 7% de descuento

Puedes obtener este descuento si has hecho en la UOC asignaturas libres, cursos de idiomas, seminarios, cursos de formación a medida (UOC Corporate) o un diploma de experto. Si estás estudiando un grado o máster universitario pero aún no te has titulado, también se te aplicará el descuento de comunidad.

UOC Alumni: 10% de descuento

Puedes obtener este descuento si has obtenido un título oficial (de grado, licenciatura, diplomatura, ingeniería o máster universitario) o un máster de formación permanente o diploma de especialización en la UOC.

Descuentos para empresas

Si tu empresa u organización tiene un acuerdo con la UOC, podrás beneficiarte de descuentos y ventajas en tu matrícula.

[Consulta las condiciones de los descuentos para empresas](#)

Programa UOC de acompañamiento al deportista de competición

Los estudiantes considerados deportistas de competición tienen derecho a un descuento sobre el importe de la matrícula.

[Consulta la información del programa](#)

Si puedes aplicarte uno de estos descuentos y, además, te matriculas durante el periodo de matriculación anticipada, en primer lugar se aplicará el descuento de matriculación anticipada y sobre el importe resultante se aplicará el otro descuento.

Seguro gratuito de matrícula

La UOC ofrece, por defecto, un **seguro de matrícula gratuito** al estudiantado que curse unos estudios de duración mínima de un semestre y que residan en el Estado español (es decir, a quienes en el DNI o NIE tenga una dirección española). De este modo, si después de matricularos os encontráis en una situación prevista por el seguro, la Universidad os ayudará a continuar con vuestros estudios.

El seguro cubre al estudiantado de grados, másteres universitarios, diplomas de experto, diplomas de especialización y másters de formación permanente, Asignaturas para cursar libremente y del Centro de Idiomas Modernos, diplomaturas, ingenierías y licenciaturas.

[Consulta el seguro gratuito de paro o enfermedad para continuar estudiando](#)

UOC

Consulta la oferta formativa de la UOC uoc.edu/es/estudios

 Universitat Oberta
de Catalunya

