



1. Consejo alimentario en la tercera edad.
 - 1.1. Características fisiológicas de la vejez.
 - 1.2. Ingestas recomendadas.
 - 1.2.1. Energía.
 - 1.2.2. Proteína.
 - 1.2.3. Lípidos.
 - 1.2.4. Hidratos de carbono.
 - 1.2.5. Vitaminas.
 - 1.2.6. Minerales.
 - 1.2.7. Agua.
 - 1.2.8. Recomendaciones generales.
 - 1.3. Malnutrición.
 - 1.3.1. Factores de riesgo que puede llevar a una situación de malnutrición.
 - 1.3.2. Consecuencias de una malnutrición.
 - 1.4. Prevención de la malnutrición.
 - 1.4.1. Aporte de suplementos.
2. La actividad física en la vejez.
3. Alcohol, tabaco, drogas y fármacos.
4. Otros factores que intervienen en la nutrición en la edad avanzada.
5. Acciones clave para una mejor alimentación del anciano.
6. Alimentación y su relación con enfermedades degenerativas.
 - 6.1. Alzheimer.
 - 6.2. Parkinson.
 - 6.3. Demencia senil.
 - 6.4. Osteoporosis y osteopenia.
 - 6.5. Sarcopenia.
 - 6.6. Arterioesclerosis.
 - 6.7. Accidente cerebro vascular.
 - 6.8. Anemia.
 - 6.9. Hipotiroidismo.
 - 6.10. Hipertiroidismo.
 - 6.11. Sistema renal.
 - 6.12. Hígado graso.
 - 6.13. Artritis y artrosis.
 - 6.14. Apnea del sueño.
 - 6.15. EPOC.
 - 6.16. Fibrosis quística.
 - 6.17. Diabetes mellitus tipo 1.
 - 6.18. Diabetes mellitus tipo 2.
 - 6.19. Hipercolesterolemia.
 - 6.20. Hipertensión arterial.
 - 6.21. Hipertrigliceridemia.
 - 6.22. Valores límites del IMC.
 - 6.22.1. Peso insuficiente.
 - 6.22.2. Normopeso.
 - 6.22.3. Sobrepeso.
 - 6.22.4. Obesidad.
 - 6.22.5. Obesidad mórbida.
 - 6.22.6. Obesidad extrema.

