

# Reinventar la teva alimentació. Com adaptar-se als canvis del cos i de la salut amb una nutrició adequada.

Tania González Penadés

## Introducción

Nuestro cuerpo, con el paso del tiempo, experimenta cambios en su composición corporal, en la masa muscular, en la cantidad de comida que se ingiere, en la actividad física que hacemos, y también en cómo absorbemos los nutrientes de forma óptima. Debemos conocer cómo saber adaptar nuestra alimentación a todos estos cambios fisiológicos naturales, para poder mantener la energía, el bienestar y adaptarla a las enfermedades asociadas.

A través de las diferentes sesiones, aprenderemos a reconocer los principales cambios que experimenta el cuerpo con la edad, el metabolismo, porque es importante ayudar a mantener la masa muscular, qué es la disfagia o las diferentes afectaciones a nivel articular y cómo la nutrición específica para cada situación, ayuda a prevenir o aliviar sus efectos.

## Objetivos

- Conocer los cambios fisiológicos que se producen con la edad y dar estrategias para adaptar la alimentación y los hábitos de vida para mejorar la salud y el estado físico y cognitivo.
- Reconocer las alteraciones más frecuentes relacionadas con esta etapa de la vida: la disfagia, la sarcopenia o el desgaste articular y cómo ayudar a todo este proceso con una alimentación adaptada a cada necesidad.
- Aprender a diseñar menús personalizados adaptados a distintas texturas y consistencia para cada situación concreta.
- Desarrollar estrategias para potenciar una vida activa, social y consciente sobre la propia salud.

- Concienciar sobre la alimentación sostenible: introducir conceptos de sostenibilidad alimentaria para promover prácticas respetuosas con el medio ambiente.

## Programa

TEMA 1: Los cambios fisiológicos y la nutrición a lo largo de la vida.

TEMA 2: Cambios en el metabolismo, la sensación de apetito y los problemas en la deglución.

TEMA 3: Principales problemas musculoesqueléticos con el envejecimiento (osteoporosis, artrosis, artritis reumatoide) y necesidades nutricionales.

TEMA 4: Estrategias alimentarias y de la actividad física por la pérdida de masa muscular.

TEMA 5: Patologías comunes y necesidades nutricionales: diabetes, colesterol, hipertensión.

TEMA 6: Interacciones más comunes de fármacos y alimentos.

TEMA 7: Alimentación consciente y bienestar global con la elaboración del plan personal de mejora de hábitos.

Salida a la exposición: COME, ACTUA, IMPACTA (Edificio CENTRO ESPLAI Calle Riu Anoia 42-54-08820 El Prat de Llobregat). Todavía por determinar el día. Entrada no incluida en el curso.

## Metodología

Metodología expositiva, participativa y práctica.

## Bibliografía

- Aesan - Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (n.d.). [https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan\\_inicio.htm](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan_inicio.htm)
- Diabetes a la Carta. (2021, October 1). Diabetes a la Carta. Diabetes a La Carta. <https://diabetesalacarta.org/>

- World Obesity Federation, World Obesity Atlas 2023.  
[https://www.worldobesityday.org/assets/downloads/World\\_Obesity\\_Atlas\\_2023\\_Report.pdf](https://www.worldobesityday.org/assets/downloads/World_Obesity_Atlas_2023_Report.pdf)
- Enfermedades Reumáticas. (2015, septiembre 4). Inforeuma; SER.  
<https://inforeuma.com/enfermedades-reumaticas/>
- de la Fragilitat, O. (s/f). *Observatori de la Fragilitat*. Observatori de la Fragilitat. Recuperado el 21 de octubre de 2025, de <https://observatorifragilitat.csdm.cat/ca/>
- Bartrina, J. A. (Ed.). (2023). *Nutrición Comunitaria* (4a ed.). Elsevier.
- Vara G, Ávila JM, Ruiz ER. Balance energético, un nuevo paradigma y aspectos metodológicos: estudio ANIBES en España. *Rev Esp Nutr Comunitaria* 2015; 21(supl. 1): 99-111. ISSN 1135-3074:  
[renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC2015supl1ANIBES.pdf](http://renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC2015supl1ANIBES.pdf)
- Materials de suport. (s/f). Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT). Recuperado el 21 de octubre de 2025, de <https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio/envelliment-saludable/materials-suport/>