

# Alimentación a partir de los 50



## JUSTIFICACIÓN

Una alimentación saludable contribuye a una mejor calidad de vida desde edades muy tempranas, y se vuelve determinante durante esta etapa, para minimizar los riesgos de padecer ciertas enfermedades o minimizar algunas ya existentes. Unas pautas correctas de nutrición ayudarán no solo a prolongar la expectativa de vida, sino a que los años se vivan con una mayor calidad de vida, mayor autonomía y menor incapacidad.

## OBJETIVOS

- Reconocer los cambios fisiológicos y psicológicos que se dan durante esta etapa de la vida para poder adaptar adecuadamente la dieta en función de las diferentes situaciones.
- Potenciar la adopción de hábitos de consumo de alimentos de todos los grupos, llevando a cabo una dieta lo más variada y equilibrada posible.
- Adquirir conocimientos sobre la importancia de la alimentación en la prevención y desarrollo de las distintas enfermedades.

## CONTENIDOS

- Cambios en el envejecimiento.
  - Factores fisiológicos.
  - Factores patológicos.
  - Factores exógenos.
- Requerimientos nutricionales.
- Recomendaciones generales en la elaboración de una dieta.
- Enfermedades más frecuentes y la importancia de la dieta.
  - Diabetes tipo II.
  - Osteoporosis.
  - Estreñimiento.
  - Hipertensión.

## ACTIVIDADES

### FASE INICIAL (Actividad previa)

Dieta acorde a la etapa vital.

### FASE DESARROLLO (Sesión)

1. Cambios a partir de los 50.
2. Requerimientos nutricionales.
3. En la consulta nutricional.
4. Alimentos aconsejados, permitidos y limitados.

### FASE APLICACIÓN Y COMUNICACIÓN (Act. posterior)

Elaboración menú tipo por etapas aplicando lo aprendido.

## CONTRIBUCIÓN A LAS COMPETENCIAS

### DISCIPLINARES

- Competencia comunicativa, lingüística y literaria.
- Competencia social y cívica.

### TRANSVERSALES

- Competencia para aprender a aprender y a pensar.
- Competencia para convivir.
- Competencia para la iniciativa y el espíritu emprendedor.
- Competencia para aprender a ser.

## METODOLOGÍA

- Trabajo individual.
- Trabajo cooperativo.
- Gamificación.
- Estudio de casos.
- Aprendizaje basado en retos.

## ORGANIZACIÓN

Recursos y herramientas TIC	Espacios y grupos	Duración
Pantalla digital o proyector. Acceso a internet.	Un aula. Dos subgrupos.	1 sesión - 90'

## EVALUACIÓN

### PROFESORADO

Encuesta de satisfacción

### ALUMNADO

Encuesta de satisfacción