



SEMINARIO - REMOTO

**NUTRICIÓN Y FUERZA MUSCULAR
EN LA PERSONA MAYOR**



CONTENIDO TEMÁTICO

Módulo 1. GENERALIDADES DE LA NUTRICIÓN Y LA FUERZA MUSCULAR EN EL ADULTO MAYOR

- Envejecimiento.
- Valoración geriátrica integral.
- Relación entre la nutrición y la salud muscular.
- El papel del músculo en el bienestar.
- Fuerza muscular como el componente clave para la prevención de la sarcopenia.
- Cómo prevenir la fragilidad.

Módulo 2. REVITALIZACIÓN GERIÁTRICA

- Efectos de la actividad física.
- Prevención de caídas.

Módulo 3. SOLUCIONES EN ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

- Cambios en la alimentación y su influencia en la fuerza muscular.
- Evaluación de la necesidad de un apoyo nutricional específico.
- Efectos de los cambios en el consumo de alimentos y la actividad física.