



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.