



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 y cómo prevenir la fragilidad.

| Módulo 2.

Revitalización geriátrica

- Efectos de la actividad física y 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 y efectos de los cambios en el consumo de alimentos y la actividad física.

- Todos nuestros programas incluyen un certificado de asistencia. Los participantes que cumplan con la asistencia mínima requerida y los requisitos académicos, recibirán su certificado.
- La Universidad del Rosario se reserva el derecho de modificar el equipo académico de los programas de Educación Continua que estén anunciados en la programación, así como modificar el orden temático presentado en este programa, garantizado que se abordará la totalidad de temas propuestos.
- La Universidad del Rosario podrá modificar las fechas de desarrollo de los programas o de las sesiones de un programa en ejecución, en situaciones que así lo amerite. La notificación a inscritos o a los participantes de los programas se podrá hacer sin un plazo de tiempo previo estipulado, pero siempre intentando mantener un mínimo de horas previas para ello.
- Los programas de Educación Continua son educación informal, no conducen a título profesional.