Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 900415283-4**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

CENTRO VIDA - ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**DIA: 09 MES: 10 AÑO: 2025**	**JORNADA: MAÑANA () TARDE (X)**
NOMBRE DEL TALLER	**HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE ALIMENTACION**	

OBJETIVO

Promover en los adultos mayores la adopción de hábitos alimentarios saludables que contribuyan al mantenimiento de su salud, bienestar y calidad de vida, de acuerdo con las recomendaciones nutricionales para esta etapa del ciclo vital.

- Reconocer la importancia de una alimentación balanceada en la prevención de enfermedades crónicas.
- Identificar los principales grupos de alimentos y su función en el organismo del adulto mayor.
- Fomentar prácticas adecuadas de hidratación y control de porciones.
- Motivar el consumo de alimentos naturales y frescos, reduciendo la ingesta de ultraprocesados, grasas saturadas y azúcares refinados.

El taller se desarrolla bajo un enfoque **participativo, educativo y vivencial**, centrado en la experiencia y conocimientos previos de los adultos mayores.

Etapas del proceso:

a) Apertura (10 minutos)

- **Bienvenida e introducción:** presentación del facilitador y objetivos del encuentro.
- **Dinámica rompehielo:** "¿Qué comí hoy?" — cada participante menciona un alimento consumido en el día, generando reflexión inicial sobre sus hábitos.

b) Desarrollo teórico-práctico (40 minutos)

- **Charla educativa guiada:**
  - Explicación sobre la importancia de una dieta equilibrada.
  - Descripción de los grupos alimentarios (proteínas, carbohidratos, grasas, frutas, verduras y lácteos).
  - Recomendaciones específicas para la tercera edad: control de sal, azúcar y grasas; adecuada hidratación; consumo de fibra.
  - Importancia de la inocuidad alimentaria (lavado de manos, conservación y manipulación segura).
- **Apoyo visual:** presentación con imágenes de alimentos saludables y no saludables.
- **Taller práctico:** en pequeños grupos, los participantes elaboran un menú saludable para un día, aplicando los conceptos vistos. Se socializan los resultados y se aclaran dudas con orientación del profesional de enfermería.

c) Cierre y reflexión (20 minutos)

- **Conversatorio:** los participantes comparten los cambios que podrían implementar en su dieta.
- **Entrega de recomendaciones personalizadas** sobre alimentación e hidratación.

- **Conclusión grupal:** compromiso colectivo de mejorar un hábito alimentario.
- **Evaluación participativa:** breve retroalimentación sobre lo aprendido y satisfacción con la actividad.

CONCLUSIONES:

- Una alimentación equilibrada es esencial para mantener la funcionalidad y prevenir enfermedades en la vejez.
- El conocimiento sobre los alimentos y su función permite tomar decisiones más saludables.
- El área de enfermería cumple un papel educativo y acompañante fundamental en la promoción de estilos de vida saludables.
- Los adultos mayores demostraron interés, participación y disposición al cambio.

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de:
Hombres:27
Mujeres: 33
Total, personas Adultas Mayores: 60



AUXILIAR DE ENFERMERIA DIANA GALEANO
CC 1.060.586.780