Lugar	**Comunidad de cuidado Golondrinas.**
Fecha	**18 de diciembre del 2025, Hora 10:30 am -12:00 pm**
Tema	**Importancia de las proteínas en la alimentación**
Desarrollo	**1. Orden del día.** o Presentación y Bienvenida o Actividad lúdica o Socialización Tema Importancia de las proteínas en la alimentación **Objetivo** • Dar a conocer a las personas mayores la importancia de proteínas en la alimentación **Metodología:** Para esta actividad se dividen los participantes en grupos de 5-6 personas, a cada grupo se le entrega una Sopa de letras el cual contiene palabras asociadas a el tema de las proteínas en la alimentación. Al finalizar por medio de una lluvia de ideas se evalúan los conocimientos adquiridos del desarrollo de la actividad **Socialización Tema Salud Digestiva Beneficios del consumo de Agua** Se da inicio a la reunión dando la bienvenida y el agradecimiento a las personas mayores por su asistencia a la actividad programada. Se socializa el tema a desarrollar y las actividades programadas. Se les organiza por grupos de 5-6 personas y se les entrega una sopa de letras con palabras asociadas al tema. Las proteínas son macromoléculas esenciales formadas por cadenas de aminoácidos que actúan como los "ladrillos" y "herramientas" del cuerpo, cruciales para la estructura de tejidos (piel, músculos), función metabólica (enzimas), transporte de nutrientes, defensa inmunológica (anticuerpos) y

comunicación celular (hormonas), obteniéndose de fuentes animales y vegetales como carnes, huevos, lácteos, legumbres y frutos secos para reparar células, promover el crecimiento y mantener la salud general, siendo el colágeno y la insulina ejemplos de proteínas importantes.

¿Qué son y para qué sirven?

- **Componentes:**

  Cadenas de aminoácidos, algunas esenciales (no las produce el cuerpo) que se obtienen de la dieta.

- **Funciones clave:**
  - **Estructurales:** Forman músculos, piel, cabello y huesos.
  - **Reguladoras:** Como hormonas y enzimas que controlan procesos biológicos.
  - **Defensivas:** Anticuerpos que protegen contra virus y bacterias.
  - **Transporte:** Mueven átomos y moléculas por el cuerpo.
  - **Energía:** Suministran energía si es necesario.

Ejemplos de proteínas y fuentes

- **Animales:**

  Carne magra (pollo, pavo), pescado (salmón, atún), huevos, lácteos (leche descremada, queso bajo en grasa).

- **Vegetales:**

  Legumbres (lentejas, frijoles), soya, frutos secos (almendras, nueces), semillas, verduras (brócoli, espinacas).

- **Ejemplos específicos:**
  - **Colágeno:** Proteína estructural para piel y huesos.
  - **Insulina:** Hormona que regula el azúcar en sangre.
  - **Hemoglobina:** Transporta oxígeno en la sangre (ejemplo de hetero proteína).

Importancia en la salud

- **Crecimiento y desarrollo:** Esencial para niños, adolescentes y embarazadas.
- **Control de peso:** Aumenta la saciedad, ayudando a controlar el apetito.

- **Reparación celular:** Fundamental para reconstruir y mantener los tejidos.

¿Cómo se obtienen?

- Se descomponen en aminoácidos durante la digestión, los cuales son absorbidos y reutilizados por el cuerpo para construir sus propias proteínas.

Conclusiones :

Las proteínas son cruciales porque actúan como bloques constructores para músculos, huesos y piel, reparan células, producen hormonas y enzimas, y son vitales para el sistema inmunitario, permitiendo funciones como el transporte de sustancias y la generación de energía, siendo esenciales para el crecimiento, la recuperación y el mantenimiento general del cuerpo. Son macronutrientes fundamentales que no se almacenan como grasa o carbohidratos, por lo que su ingesta diaria es necesaria a través de la dieta (carnes, lácteos, legumbres, nueces) para todas las funciones vitales y para mantener la masa muscular.

Registro Fotográfico



<table>
<tr><td></td><td colspan="3"> 
</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Asistentes</td><td>Nombre</td><td>Cargo/Rol</td><td>Dependencia</td></tr>
<tr><td>Leslie Gutiérrez Sierra</td><td>Nutricionista</td><td>Comunidad Golondrinas</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td rowspan="6">Compromisos</td><td>Actividad</td><td>Responsable</td><td>Fecha límite</td></tr>
<tr><td>Continuar actividades de educación en temas de alimentación y nutrición</td><td>Nutricionista</td><td>Mensual</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Próxima reunión</td><td colspan="3">Enero 2026</td></tr>
<tr><td>Elaboró</td><td colspan="3">Leslie Gutiérrez Sierra- Nutricionista</td></tr>
</table>

Fecha: 18-12-2015 | Comunidad Cuidado[illegible]

Práctica o tema: 5 Digestiva Importancia de las proteinas

Profesional responsable: Ripe Gutierrez | Profesión: Nutricionista

La Mesa | 24

No.	Tipo documento	Número documento	Primer apellido	Segundo apellido	Nombres	Firma
1	CC	41709931	Rodriguez	Bernal	Miryam	
2	CC	20944076	Peraltae	Noguera	Ana S	
3	CC	79183110	Rome		Alfonso	
4	CC	4106427	Bernal	Martinez	Saul	
5	CC	41541021	Flor		Rowena	
6	CC	35705651	Barón	Palacio	Elizabet	
7	CC	35670003	Otalora	Moreno	Elizabet.	
8	CC	35905651	Garcia	Parra	Luz	
9	CC	3562903	Rotero	Martinez	Gonzaga	
10	CC	35905874	Castañeda	Rodriguez	Jose	
11	CC	17143221	Castiblanco	Quintero	Guillermo	
12	CC	17058807	Aracelli		Cruz	
13	CC	41532464	Estrada	Mendoza	Arnoldo	
14	CC	5170751	Zaron	Ramos	Luis	
15	CC	19117373	Moreno	Alban	Evangelina	
16	CC	31222963	Garcia	Parra	Lito	
17	CC	35705274	Herrera	Fajardo	Jose G	
18	CC	3227312	Lopez	Mendoza	Consuelo	
19	CC	41739958	Parra		Martha	
20	CC	2198757	Mendoza	Marin	Luis	
21						
22						
23						
24						
25						
26						