Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 816004711-7**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

CENTRO VIDA - ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**D: 26 MES: marzo AÑO: 2026**	**JORNADA: MAÑANA X TARDE ____**
NOMBRE DEL TALLER	Alimentación y nutrición en el adulto mayor	

OBJETIVO:

Fomentar una alimentación balanceada que contribuya a mantener la salud y prevenir enfermedades en adultos mayores.

TEMAS PARA DESARROLLAR

La nutrición en el adulto mayor debe adaptarse a los cambios fisiológicos propios del envejecimiento, como la disminución del apetito, alteraciones en la digestión y problemas dentales.

Aspectos clave:

- **Requerimientos nutricionales:** consumo adecuado de proteínas (para mantener masa muscular), carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales.
- **Hidratación:** ingerir suficiente agua (6–8 vasos al día), ya que la sensación de sed disminuye con la edad.
- **Textura de alimentos:** adaptar alimentos blandos o triturados si hay dificultad para masticar o tragar.
- **Control de enfermedades:** dietas especiales en casos de diabetes, hipertensión o colesterol alto.
- **Frecuencia de comidas:** porciones pequeñas varias veces al día para facilitar la digestión.
- **Prevención de desnutrición:** identificar signos como pérdida de peso, debilidad o fatiga.



Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 816004711-7**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

METODOLOGIA:

- Exposición guiada.
- Elaboración de menú saludable.
- Dinámica grupal.
- Análisis de casos.

CONCLUSIONES:

- Una buena alimentación mejora la calidad de vida.
- La hidratación es fundamental.
- Se deben considerar enfermedades previas

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: **43 Personas Adultas Mayores**



SANDRA IBARRA BETANCUR
C.C # 42159996
AUXILIAR DE ENFREMERIA