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: 27 MES: MAYO AÑO: 2026**	**JORNADA: MAÑANA _X___ TARDE**
NOMBRE DEL TALLER	Alimentación Saludable en el Adulto Mayor	

OBJETIVO:

Promover en los adultos mayores hábitos de alimentación saludable que contribuyan al mantenimiento de la salud, la prevención de enfermedades y el mejoramiento de la calidad de vida.

TEMAS PARA DESARROLLAR

Introducción a la alimentación saludable

- Concepto de alimentación saludable.
- Importancia de una buena nutrición en el adulto mayor.
- Cambios físicos y nutricionales durante el envejecimiento.

Grupos de alimentos

- Frutas y verduras.
- Cereales y tubérculos.
- Proteínas (pollo, pescado, huevo, legumbres).
- Lácteos y calcio.
- Grasas saludables y reducción de fritos.

Hábitos saludables

- Importancia del desayuno.
- Consumo adecuado de agua.
- Evitar exceso de azúcar, sal y grasas.
- Mantener horarios adecuados de alimentación.

Prevención de enfermedades

- Alimentación para controlar hipertensión y diabetes.
- Prevención del estreñimiento.
- Importancia del peso saludable.

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**

Recomendaciones prácticas

- Preparación de comidas saludables y económicas.
- Higiene de los alimentos.
- Actividad física acompañada de buena alimentación.

METODOLOGIA:

Actividad de Inicio

- Saludo y bienvenida a los participantes.
- Dinámica corta de integración: "¿Cuál es mi comida saludable favorita?"

Desarrollo del Taller

- Explicación del tema mediante charla educativa sencilla y participativa.
- Uso de imágenes o carteles de alimentos saludables y no saludables.
- Participación activa de los adultos mayores mediante preguntas y ejemplos cotidianos.
- Explicación de recomendaciones alimenticias según enfermedades comunes.

Actividad Práctica

- Clasificación de alimentos saludables y no saludables.
- Elaboración grupal de un "plato saludable".
- Conversatorio sobre hábitos alimenticios diarios.

Cierre

- Retroalimentación del tema.
- Resolución de dudas.
- Mensaje motivacional sobre el autocuidado y la buena alimentación

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**



CONCLUSIONES:

Una alimentación saludable ayuda a mantener la energía y mejorar la calidad de vida del adulto mayor.
Consumir alimentos balanceados previene enfermedades y fortalece el organismo.
Mantener buenos hábitos alimenticios y adecuada hidratación favorece el envejecimiento saludable.
La alimentación saludable debe acompañarse de actividad física y controles médicos periódicos.

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: **83 Personas Adultas Mayores 28H/55M**

Sandra M Ibarra B. Firmado digitalmente por Sandra M Ibarra B.

SANDRA IBARRA

42.159.996

AUXILIAR DE ENFERMERIA