Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLÍTICO** **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: 22 MES: 06 AÑO: 2026**	**JORNADA: MAÑANA __X__ TARDE ___**
NOMBRE DEL TALLER	**ALIMENTACION PARA MANTENER LA MASA MUSCULAR PREVENIR LA SICOPENIA Y ENFERMEDADES COMUNES**	

OBJETIVO: Identificar la importancia de la proteína en la prevención de la sarcopenia, reconozca fuentes económicas y accesibles en Colombia, y aplique recomendaciones prácticas de alimentación en sus comidas diarias.

TEMAS PARA DESARROLLAR

1. ¿Qué es la sarcopenia? Causas y señales de alerta
2. Importancia y funciones de las proteínas en la vejez
3. ¿Cuánta proteína necesito? Recomendación por peso corporal
4. Fuentes de proteína económicas y accesibles en Colombia
5. Recomendaciones para desayuno, almuerzo, cena y refrigerios
6. Mitos y realidades sobre alimentación y músculos
7. Actividad grupal: "Armo mi plato fuerte"
8. Mensajes clave y compromisos personales

METODOLOGIA: El taller se desarrolló de manera articulada entre los profesionales participantes. La APH Mariana Alzate abordó los conceptos teóricos relacionados con la temática, brindando información y orientaciones generales a los asistentes. Posteriormente, Valentina, nutricionista, complementó la actividad con educación alimentaria y nutricional, proporcionando recomendaciones prácticas sobre alimentación saludable y hábitos adecuados de alimentación según el tema tratado.



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

CONCLUSIONES:

- El adulto mayor comprende que la sarcopenia no es inevitable y que la alimentación es clave para prevenirla.
- Reconoce que necesita más proteína con la edad (1.0–1.2 g/kg/día) y la importancia de distribuirla en 3 comidas.
- Identifica fuentes de proteína económicas disponibles en Colombia: huevo, frijol, lenteja, pollo, atún y lácteos.
- Desmonta mitos frecuentes como "el huevo sube el colesterol" o "debilitarse es inevitable al envejecer".
- Adopta al menos un compromiso concreto de mejora alimentaria para aplicar en la semana siguiente.
- Comprende que combinar buena alimentación con caminata diaria es la estrategia más efectiva para conservar la fuerza muscular

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de:

REGISTRO FOTOGRAFICO:



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

MARIANA ALEJANDRA ALZATE ROJAS

Mariana Alzate

CC 1106362242
TAPH – UNIVERSIDAD TECNOLOGICA DE PEREIRA – (F)