

Adultos saludables, vida plena.

Category: Comunidad Saludable

12 de noviembre de 2025



IDENTIFICACIÓN

Comunidad: **Saludable**

Título del proyecto: **Adultos saludables, vida plena.**

Institución: **C. ALFAB. NRO. 35**

CUE: **8203929**

Nivel/Modalidad: **Primario/Adultos**

Localidad: **ROSARIO**

Regional: **6**

INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

Nutrición. Alimentación equilibrada. Propiedades de los alimentos. Recetas saludables. Subtemas: Higiene. Gestión del tiempo. Consumo responsable. Prevención de enfermedades.

Pregunta impulsora:

¿Qué cambios podemos crear en nuestro estilo de vida para sentirnos más saludables y felices?

Contexto:

Nuestro centro de alfabetización Nro. 35, se encuentra en cercanía de barrio Las Flores, se encuentra en el sector periférico meridional de Rosario, es parte del Distrito Sudoeste de la ciudad. Las Flores tiene una arquitectura sencilla y casas de familia pequeñas de una o dos plantas, algunos pequeños asentamientos precarios, lugar de donde provienen nuestros alumnos.

El grupo de alumnos que asisten, poseen características variadas y particulares, compuesto mayormente por alumnos de inmigraciones internas, provenientes de las provincias de Entre Ríos, Corrientes, Chaco y también una alumna de ciudadanía paraguaya, lo cual enriquece al grupo ya que comparte sobre su

cultura.

El centro tiene una matrícula de 15 alumnos inscriptos, de los cuales 4 son varones y 11 mujeres, se suman a ellos 2 mujeres oyentes, que poseen el título de finalización, pero desean seguir asistiendo. de este alumnado 4 poseen capacidades diferentes, 3 varones y 1 mujer. Las edades de los inscriptos oscilan entre los 19 y 80 años.

El grupo es muy alegre, respetuoso, expresa sus necesidades, es multidimensional ya que tienen distintos intereses, propósitos, recursos, saberes previos, historias personales, eso lo hace rico ya que se pueden aprovechar estas particularidades para educar en un ámbito democrático aceptando diferencias. En los inicios de las actividades no son tímidos, ni hay que motivarlos de forma continua, logran una excelente participación. Quienes más lo hacen son los mayores, debido a su experiencia de vida. Demuestran su estado de ánimo y expresan sus sentimientos ante el grupo ya que mantienen una buena relación entre todos.

El proyecto surge por parte de los alumnos, debido a que en el grupo hay una persona con celiacía, un diabético y uno con colesterol alto. A ello sumamos que tenemos Capacitación en cocina y alimentación. La idea del Proyecto es abaratar los costos que enfrentan nuestros alumnos en el consumo de alimentos que benefician su salud, y en hacer recetas ricas y variadas.

Objetivo general del proyecto:

Promover hábitos de vida saludable para mejorar la calidad de vida en la comunidad

DISEÑO PEDAGÓGICO

Objetivos de Capacidades y de Aprendizajes que se desarrollarán con el proyecto:

Se enfoca en aumentar el bienestar general de las personas, tanto físico como mental.

Reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas a través de la adopción de hábitos saludables.

Fomentar la participación y el apoyo mutuo entre los miembros de la comunidad.

NUTRICION:

Identificar los grupos de alimentos y sus funciones en el organismo.

Leer y comprender las etiquetas de los alimentos.

Elaborar menús saludables y equilibrados.

Reconocer los beneficios de una alimentación variada y natural.

ACTIVIDAD FISICA:

Conocer los beneficios del ejercicio para la salud física y mental.

Elaborar rutinas de ejercicios adaptadas a diferentes niveles de condición física.

Identificar diferentes tipos de ejercicios y sus beneficios.

Reconocer la importancia del calentamiento y enfriamiento antes y después del ejercicio.

SALUD MENTAL:

Identificar las principales fuentes de estrés y ansiedad.

Aplicar técnicas de relajación y manejo del estrés.

Reconocer la importancia del sueño para la salud.

Identificar los signos de depresión y ansiedad para saber cuándo buscar ayuda.

HABILIDADES PRACTICAS:

Preparar recetas saludables y nutritivas.

Realizar ejercicios físicos, de forma correcta y segura.

Practicar técnicas de relajación y meditación.

Mantener un diario de alimentación y ejercicios.

COGNITIVA:

Analizar la información sobre nutrición y ejercicios.

Resolver problemas relacionados con la alimentación y la actividad física.

Tomar decisiones informadas sobre hábitos saludables.

Establecer metas realistas y alcanzables.

SOCIO EMOCIONALES:

Trabajar en equipo y colaborar con otros.

Comunicar de forma efectiva sus necesidades y opiniones.

Desarrollar una actividad positiva hacia la salud y el bienestar.

Fomentar la autoestima y la confianza en sí mismo.

ÁREAS Y CONTENIDOS

Ciencias Naturales

Educación Física

Lengua

Matemática

Tecnología

Música

Ciencias Sociales

Capacitación de cocina y alimentos

Contenidos curriculares:

1- Nutrición: grupo de alimentos, pirámide alimentaria, vitaminas, minerales, importancia del agua.

Sistema Digestivo: órganos, proceso de digestión, enfermedades relacionadas con la alimentación.

Actividad física y salud: beneficios de ejercicios, sistema cardiovascular y respiratorio.

2-Juegos y actividades: juegos tradicionales, deportes, circuito de entretenimiento.

Habilidades motoras: coordinación, fuerza, flexibilidad, equilibrio.

Estiramiento y calentamiento: importancia para prevenir lesiones

3- Redacción de recetas saludables: creación del recetario.

Elaboración de carteles y afiches: promoción de hábitos saludables.

Debate y exposiciones: sobre temas relacionados con alimentación y la actividad física.

4- Cálculos de proporciones: dividir alimentos en partes iguales.

Elaboración de gráficos: representar datos sobre consumo de alimentos y actividad física.

Resolución de problemas: relacionados con la nutrición y el ejercicio.

5- Creación de murales: con mensajes sobre la importancia de la salud.

Diseño del logotipo: para representar el proyecto.

6-Creacion de canciones sobre la alimentación saludable y la actividad física.

Baile y coreografía relacionados con el movimiento y la energía.

7- Hábitos alimentarios en diferentes culturas: comparación y análisis.

Producción de alimentos: desde el campo a la mesa.

8-Alimentacion equilibrada: como combinar los alimentos para tener una vida saludable.

Leer las etiquetas de los alimentos: entender los valores nutricionales y elegir productos saludables.

Técnicas culinarias básicas y saludables.

Métodos de cocción: hervir, coser al vapor, saltear, asar, etc. Sus ventajas y desventajas desde el punto de vista nutricional.

Corte de alimentos: técnicas básicas para diferentes tipos de alimentos.

Sazonado y condimentación: uso de hierbas, especias y otros condimentos para realzar el sabor de los platos sin agregar exceso de sal o grasas.

Preparación de salsas y aderezos: recetas saludables y ligeras.

Conservación de alimentos: técnicas para mantener los alimentos frescos y nutritivos por más tiempo.

Cocina saludable y especializada.

Producto final esperable:

Recetario de cocina: con recetas saludables que incluyan las que son para personas celiacas o con problemas de diabetes.

PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2024, 2025

Acciones a llevar a cabo:

Invitar a médicos/nutricionistas del Centro de Salud Dr.: Julio Maiztegui.

Convocar a las Profesoras de Educación Física de la vecinal que dependen de la

Municipalidad de Rosario, para realizar clases de educación física.
Invitar a personal de la Municipalidad de huerta.

Al finalizar el proyecto, los participantes podrán elaborar un menú semanal equilibrado y variado.

Los participantes aprenderán a elaborar una rutina de 30 minutos al menos 3 veces por semana.

Los participantes podrán identificar y aplicar al menos 2 técnicas de relajación para reducir el estrés.

RECURSOS

Disponibles en la institución:

Disponemos de salón, cocina

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

No contamos con el servidor de internet (tenemos toda la instalación)

Necesitamos computadoras e impresora, para poder elaborar el recetario de cocina y poder difundir.

Alimentos para llevar a cabo el Taller de cocina saludable.

Recursos económicos para cubrir los gastos

Organizaciones aliadas:

Centro de Salud

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Médicos/Nutricionistas: alimentación saludable, nutrición básica, lectura de etiquetas, preparación de comidas saludables, mitos y errores sobre alimentación.

Profesor de Educación Física: actividad física, beneficio del ejercicio, rutina de entrenamiento para diferentes edades y condiciones físicas, importancia del calentamiento y enfriamiento.

Psicóloga: gestión del estrés- técnicas de relajación, manejo del tiempo, importancia del sueño.

Capacitador de cocina y alimentación: cocinero, cocina saludable, técnica de cocción saludable, menús balanceados.

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

Los criterios de evaluación te ayudarán a determinar si estás alcanzando los

objetivos de tu proyecto:

Conocimiento: ¿Los participantes han adquirido conocimiento sobre nutrición, actividad física y otro tema relacionado con la salud?

Actitudes: ¿Han cambiado las actitudes de los participantes hacia hábitos saludables?

Comportamiento: ¿Han adoptado nuevos comportamientos saludables? (por ejemplo, comer más frutas y verduras, hacer ejercicio regularmente)

Resultado fisiológico: ¿Se han observado mejoras en indicadores como peso, presión arterial, colesterol?

Importancia en la comunidad. ¿Se han creado redes de apoyo? ¿Se han generado políticas públicas saludables?

Instrumentos de evaluación: permiten recopilar datos para medir los criterios

Encuestas: preguntar a los participantes sobre sus conocimientos, actitudes y comportamientos antes y después del proyecto.

Comportamientos antes y después del proyecto.

Diario: pedir a los participantes que registren su alimentación y actividad física.

Observación: observar el comportamiento de los participantes en actividades como taller o clases.

Grupo focales: realizan discusiones grupales para obtener información sobre expresiones de los participantes.

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

Se divulgará organizando un taller de cocina, invitando a los familiares y vecinos de la zona.

De los resultados:

Se puede realizar un video corto, donde se compartan testimonios de los participantes que han experimentado cambios positivos en la salud. Dando consejos y tips rápidos y fáciles para incorporar alimentos saludables en la dieta diaria y ejercicios físicos.

Difusión de recetas saludable.

Integrantes del proyecto:

Tasso, Georgina.

De Paul, Miriam.

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 2

Estudiantes: 15

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Tasso, Georgina

Email del referente: georginatasso@gmail.com