

# Alimentación saludable

Category: Comunidad Saludable

11 de marzo de 2025



## INDAGACIÓN

### **Tema /Subtemas:**

Dieta saludable. Huerta agroecológica

### **Pregunta impulsora:**

¿Cómo podemos fomentar una buena alimentación saludable a través de la creación de huertas?

### **Contexto:**

- Enfermedades que acarrea la mala alimentación (diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, sobrepeso, etc.)
- Necesidad de concientizar acerca de tener una alimentación adecuada.

### **Objetivo general del proyecto:**

Concientizar y fomentar un estilo de vida saludable para nuestros jóvenes, adultos y cada una de sus familias.

---

## DISEÑO PEDAGÓGICO

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

- Promover la importancia del ejercicio físico y regular.
- Fomentar el consumo de verduras y frutas como parte de una dieta saludable y equilibrada.

## ÁREAS Y CONTENIDOS

Las áreas involucradas: Matemática. Lengua. Ciencias. Capacitación Laboral.

### **Contenidos curriculares:**

Matemática: Numeración. Operatoria. Medidas de longitud, peso y capacidad. Perímetro, Superficie y Volumen. Porcentajes. Proporcionalidad.  
Lengua: Conversación oral. Vocabulario acorde al tema. Lecturas de textos

relacionados con el tema. Textos expositivos. Recetas. Narraciones. Leyendas. Ciencias: Alimentación saludable. Sistemas: digestivo, respiratorio, circulatorio. Dietas. Necesidad de alimentarse correctamente. Higiene de los alimentos. Río Paraná. Contaminación. Regiones geográficas. Relieve. Flora y fauna. Capacitación Laboral: Organización del terreno y los espacios para el armado de las huertas. En tierra como huertas verticales. Reciclado de materiales para el armado.

### **Producto final esperable:**

Que puedan lograr conocer y realizar diferentes tipos de huertas, tanto en sus centros como en cada uno de sus hogares y en espacios del barrio.

---

## **PLANIFICACIÓN**

### **Duración del proyecto:**

2025

### **Acciones a llevar a cabo:**

El alumnado organizará junto a sus educadoras y capacitadora los espacios para el armado de las huertas.

Recolección y selección de semillas y plantines acordes a la época del año según el calendario de siembra.

Mantenimiento periódico y el tratamiento de las posibles plagas. Riego.

Distribución de la producción obtenida.

## **RECURSOS**

### **Disponibles en la institución:**

Espacios en aquellos centros donde se permita realizar las huertas.

Herramientas como: palas, baldes, hilos. Otras herramientas para jardinería.

Carteles de madera con el nombre de los sembrados. Tutores. Semillas y plantines.

### **Necesarios para llevar adelante el proyecto:**

Profesionales para charlas sobre Huerta y de salud.

### **Organizaciones aliadas:**

I.N.T.A.

Secretaría de Salud y medio-ambiente.

Profesionales de la salud.

---

## **FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:**

Charlas sobre salud, la necesidad de alimentarse de manera adecuada y del ejercicio físico.

Encuentros con especialistas en huertas para el correcto armado de las mismas.

---

## **EVALUACIÓN**

### **Criterios e instrumentos de evaluación:**

Monitoreo de la producción de la siembra.

Evaluación de los resultados de los productos obtenidos y su utilización en recetas de cocina.

Evaluación junto al equipo docente acerca de la experiencia vivida.

---

## **SOCIALIZACIÓN**

### **Del proyecto:**

A través de propagandas y encuestas a vecinos con el fin de armar una huerta barrial, formando una cooperativa.

### **De los resultados:**

Difusión del proyecto y el producto final a la comunidad por redes y carteles barriales.

---

## **IDENTIFICACIÓN**

### **Integrantes del proyecto:**

López, Griselda.

Argüello, Verónica.

Estebenet, Denise.

Castorina, Leonarda.

Argüello, María Rosa.  
Guglielmi, Norma.  
Solalinde, Fidelina.  
Ramela, Marisa.  
Alvarenque, Marcela.  
Salti, Mónica.  
Nowell, Silvana.  
Gómez, Norma.  
INTA.  
Secretaría de Salud y Medioambiente.

**Cantidad estimada de participantes:**

Docentes y directivos: 13

Estudiantes: 120

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Salti, Mónica(educadora)

Email del referente: monisalti@gmail.com