

Alimentación saludable

Category: Comunidad Saludable

16 de enero de 2026



IDENTIFICACIÓN

Comunidad: **Saludable**

Título del proyecto: **Alimentación saludable**

Institución: **E.E.S. ORIENTADA NRO 353 «BRIGADIER ESTANISLAO LÓPEZ»**

CUE: **8201476**

Nivel/Modalidad: **Secundario/Común**

Localidad: **SARGENTO CABRAL**

Región/Zona: **Región 6**

INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

La merienda escolar.

Hábitos alimentarios adolescentes.

Golosinas vs. alimentos naturales y elaboraciones caseras.

Nutrientes, materias primas y procesos de elaboración.

Pregunta impulsora:

¿Cómo podemos transformar la merienda escolar reemplazando las golosinas por opciones saludables?

Contexto:

La institución funciona en turno tarde y cuenta con un kiosco escolar gestionado por estudiantes de 5.º año, cuya oferta se basa principalmente en golosinas y productos ultraprocesados. Si bien existe la intención de modificar esta propuesta, los estudiantes manifiestan limitaciones de tiempo y organización para elaborar alternativas más saludables.

Frente a esta realidad, surge la necesidad de problematizar los hábitos alimentarios en la adolescencia, especialmente en el horario de la merienda

(segundo recreo, 16:30 h), y promover el consumo de colaciones caseras, nutritivas y de bajo costo. El proyecto busca articular saberes científicos, sociales y productivos, fomentando el conocimiento de las materias primas, los procesos de elaboración y el impacto de la alimentación en la salud, la economía familiar y el ambiente.

Objetivo general del proyecto:

Promover hábitos de alimentación saludable en la comunidad educativa mediante el diseño, elaboración y consumo de meriendas nutritivas, accesibles y transportables, basadas en el conocimiento de los nutrientes, las materias primas y los procesos de producción de los alimentos.

DISEÑO PEDAGÓGICO

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

El aprendizaje comienza cuando hay curiosidad, esta surge, al plantearse que el kiosco vende siempre lo mismo, es allí donde el pensamiento crítico debe servir para cuestionar lo que está establecido y promover cambios en los hábitos alimentarios en la hora de la merienda que se produce en la escuela, alrededor de las 16,30 hs, momento del segundo recreo.

Conocer los nutrientes principales de cada comida elaborada y los beneficios para el cuerpo.

Desarrollar pensamiento crítico frente a los hábitos alimentarios establecidos en el ámbito escolar.

Investigar el origen, la composición nutricional y los beneficios de distintos alimentos utilizados en la merienda.

Reconocer la importancia de una alimentación equilibrada para el cuidado de la salud.

Aplicar conocimientos de Biología y Físico-Química en situaciones concretas de la vida cotidiana.

Diseñar y elaborar propuestas de meriendas saludables, considerando diversidad alimentaria y opciones aptas para celíacos.

Trabajar de manera colaborativa, solidaria y responsable en proyectos grupales. Comunicar de forma oral, escrita y digital los aprendizajes y productos obtenidos.

ÁREAS Y CONTENIDOS

Biología, Físico Química y Seminario de Ciencias Sociales.

Contenidos curriculares:

Fotosíntesis y producción vegetal.

El trigo como cereal histórico y cultural.

Harinas: común, integral y alternativas (mandioca, arroz, almendra, entre otras).
Frutas: clasificación, propiedades y aporte nutricional.
Vitaminas y micronutrientes.
Elementos de la tabla periódica presentes en los alimentos.
Procesos productivos y comercialización de alimentos.

Producto final esperable:

Organización de una merienda escolar saludable destinada a estudiantes de 2.º año, que incluya:

Preparaciones con frutas frescas.
Productos elaborados con distintos tipos de harinas, incluyendo opciones aptas para celíacos.
Socialización de la experiencia mediante exposiciones orales y publicaciones en redes institucionales.

PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2026

Acciones a llevar a cabo:

El trigo es uno de los cereales más usados en la historia de la humanidad, se investiga su forma de producción y se eligen semillas de distintas variedades para realizar su germinación. De los granos obtenidos se procede a triturar para observar el producto de la molienda. La harina como elemento principal de nuestras dietas. Se indagan opciones para su reemplazo, harinas de mandioca, de arroz, almendra, etc. Variedad de frutas que se pueden incorporar en las colaciones.

RECURSOS

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

KIT COCINA
KIT HUERTA
KIT LABORATORIO
KIT CARPINTERIA
KIT HIDROPONIA

Organizaciones aliadas:

La comuna local aporta el espacio del vivero para desarrollar los plantines de distintas especies vegetales y el Samco con sus profesionales, realizan visita a la escuela para asesorar sobre los hábitos alimenticios y sus beneficios en la salud.

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Alimentación y cocina saludable, Cooperativismo, mutualismo y emprendimientos
Gestión ambiental: residuos, huella de carbono, agua segura, reciclado, Huertas
Escolares, Agricultura Urbana e Hidroponía, Procesos productivos y
comercialización de alimentos

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

Criterios de evaluación

Presentación de trabajos en forma escrita y oral.
Investigación individual y grupal.
Compromiso con las actividades propuestas.
Creatividad para dar solución a los problemas planteados.
Responsabilidad en el trabajo áulico.
Solidaridad en el trabajo grupal.
Socialización de los productos obtenidos con la comunidad educativa.

Instrumentos de evaluación

Rúbrica de trabajo grupal: participación, responsabilidad y colaboración.
Guía de observación docente: compromiso, uso de materiales y actitud en clase.
Producciones escritas: informes, cuadros comparativos y conclusiones (lista de cotejo).
Exposición oral: claridad, vocabulario científico y trabajo en equipo (rúbrica).
Evaluación del producto final: calidad nutricional, elaboración y presentación de la merienda saludable (rúbrica).
Autoevaluación y coevaluación: reflexión sobre aprendizajes y hábitos alimentarios.
Registro de socialización: participación en exposiciones y publicaciones institucionales.

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

Compartir con la comunidad educativa las investigaciones y conclusiones obtenidas.

Se comparte con la comunidad educativa mediante el Instagram de la escuela.

De los resultados:

A partir de las experiencias de cada alumno y la elaboración de distintos productos alimenticios, comparten con el resto de los alumnos sus apreciaciones y promueven una alimentación más consciente, de forma verbal y con posteos de Instagram.

Integrantes del proyecto:

Rossana Panichelli

Mónica Sciascia

Celina Giuliani

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 3

Estudiantes: 26

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Giuliani Celina

Email del referente: celinagiuliani@gmail.com