

Alimentación saludable: rico, sano y divertido.

Category: Comunidad Saludable
29 de enero de 2026



INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

La Buena Alimentación: Nutrición y Salud.

Pregunta impulsora:

¿Qué cambios pequeños podemos hacer en la rutina diaria para comer saludable?

Contexto:

Una alimentación saludable es una parte fundamental para el correcto crecimiento y desarrollo integral. Esto se logra consumiendo alimentos saludables, incorporados en la dieta diaria la cual debe ser variada y equilibrada para satisfacer la necesidad de energía y nutrientes del organismo. Es por ello que se realiza esta propuesta pedagógica para que los estudiantes puedan crear hábitos saludables que mejoren su calidad de vida y los ayuden a incorporar nuevos aprendizajes.

Objetivo general del proyecto:

- Que los estudiantes incorporen el hábito de un desayuno saludable.
- Aumentar la oferta, disponibilidad y accesibilidad de agua como principal bebida a lo largo del día en la comunidad escolar.
- Aumentar el consumo de verduras y frutas favoreciendo la accesibilidad.
- Fomentar hábitos saludables.
- Promover la participación de la comunidad de Vera y Pintado.
- Participar en actividades de educación física.
- Realizar talleres de cocina saludable.
- Organizar mesas de comida saludable.
- Realizar actividades comunitarias.
- Crear nuevos hábitos de alimentación saludable.
- Conocer las propiedades de los diferentes alimentos.
- Aprender a realizar recetas de cocina. Incorporar nuevas habilidades afianzando la autonomía y seguridad personal.
- Poner en práctica hábitos de higiene.

DISEÑO PEDAGÓGICO

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

- Pensamiento crítico.
- Trabajo colaborativo.
- Compromiso y responsabilidad.
- Comunicación.

ÁREAS Y CONTENIDOS

Áreas curriculares involucradas en el Proyecto Contenidos Curriculares

NIVEL INICIAL

- Ámbito de experiencias del ambiente: Eje: “El cuerpo humano y el cuidado de la salud”.
- Los alimentos y la alimentación adecuada y nutritiva.
- La alimentación como derecho. Inclusión de infancias con necesidades alimentarias específicas (poliquistosis renal).
- Promoción de la salud: hábitos para el cuidado personal y colectivo.

NIVEL PRIMARIO

- Matemática. Cantidad.
- Perímetro.
- Área.
- Estadística. Operaciones.
- Peso- Medidas.
- Lengua. Texto informativo e instructivo.
- Lectura y escritura: Noticias – Entrevistas – Lectura de imágenes.
- Ciencias Sociales Derechos- Responsabilidades.
- Uso de recursos.
- La familia.
- Ciencias Naturales Sistemas digestivos.
- Cuidado de la higiene y salud. (higiene personal – alimentación – actividad física y social.
- Manipulación de alimentos.
- O.M.G.
- Cuerpo humano. Sistema de nutrición.
- Ciclo de vida
- Los sentidos
- Tecnología Procesos.
- Materiales.
- Herramientas.
- Plástica Color – textura.

- Mezclas.
- Armonía del color.
- Patrimonio cultural de la región.
- Inglés Comparación de hábitos con otros países.
- Vocabulario.
- Otras costumbres – cultura.
- Educación Física Ejercicios.
- Actividades.
- Juegos.

PRODUCTO FINAL ESPERABLE:

Muestra institucional de comidas saludables a partir de la huerta escolar y familiar.

Folleto digital de recetario para compartir con la comunidad y familias (revista digital de la escuela, whatsapp, tik tok)

Charlas con Psicólogos, clases de cocina, para fomentar una cultura de salud y bienestar integral.

PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2026, 2027

Acciones a llevar a cabo:

Programa Word, Canva.

Videos explicativos.

Murally.

Software.

RECURSOS

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

KIT LABORATORIO

IMPRESORA

KIT COCINA

KIT HUERTA

PROYECTOR

Organizaciones aliadas:

Aun no tenemos; pero nos gustaría hacer alianza con el SAMCO local, profesionales de la salud y personal de la Cooperativa de agua potable y servicios públicos, Equipo de atención primaria de la Comuna local. A la espera de listado

de posibles instituciones provistas por el Ministerio de Educación

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Alimentación y cocina saludable, Diseño de espacios recreativos , Diseño y producción de juegos didácticos, Educación sexual Integral
Gestión ambiental: residuos, huella de carbono, agua segura, reciclado,
Herramientas digitales para el aula, Higiene y salud, Huertas Escolares,
Agricultura Urbana e Hidroponía, Salud mental, Seguridad e Higiene en el ámbito laboral

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

- Socialización de los temas tratados en las charlas informativas.
- Evaluación en proceso formativo.
- Seguimientos semanales, mensuales y el anual.
- Puesta en común sobre lo abordado para re conceptualizar, revisar, modificar, agregar, quitar sobre lo trabajado.
- Participación activa con las familias.

Métodos y/o herramientas de evaluación:

- Pertinencia de la información requerida.
 - Participación de los estudiantes.
-

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

Del proyecto:

- Reuniones de padres para dar a conocer el proyecto.
- Distribución de folletos

De los resultados:

- Divulgación de la experiencia en la revista Digital escolar.
 - Jornada recreativa con las familias.
-

IDENTIFICACIÓN

Integrantes del proyecto:

SCOZZINA, Mirta Dolores
LAMY, Rosana Edit
VILLAGRAN, Andrea Maricel
BRASCA, Marisol Vanesa
AGUILAR, Roberto Oscar
FELUDERO, Andrea Verónica
PIGHIN, Marcia Soledad
NUÑEZ, Miguel Ángel
BURGUENER, Alexia Loreley
ZILLI, Andrea Del Valle
TRAVESANI, Gabriel Alberto
GONELLA, Jorgelina Elisabet
BAIGORRIA, Mariel Del Valle
FINÓS, Danisa Estefanía
VALLE, Daniela Susana
AGUILAR, Rosana María Del Carmen
SACCO, Conrado Rubén
VILLA, Rosana Beatriz
SPREGGERO, Adrián Alfredo
THEUMER, Alejandra Elisabet
PASCUA BENITEZ, Marta Lucía
LAMY, Patricia Guadalupe
PAIZ, Sandra Liliana
PERUSSINI, Sonia Sara
ELSE, Dalila Natalia
FERNÁNDEZ, Verónica Ramona
AGUILAR, Francisca Del Valle
LÓPEZ, Susana Gabriela
VANNI, Miriam Guadalupe
MAGALLAN, Anabel
TRAVESANI, Vanina Soledad
SEGRETIN, Nadia Paola
ZERBATTO, Antonella Graciela

GRISMADO, Georgina Guadalupe
ALLASIA, Yamila
BUEMO, Ana Paula
LLANO, Cintia
LOZANO, Melinda
PRIDA, Carlos
PAY, Juana
HERRERA, Marina
BAIGORRIA, María Cristina

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 135

Estudiantes: 92

Apellido y Nombre del Referente de contacto: GABRIEL TRAVESANI – DIRECTOR

Email del referente: mervyp1910@gmail.com