

# Alimentación saludable: Rico, sano y divertido

Category: Comunidad Saludable  
9 de junio de 2025



## 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. (desayunos incorporando frutas).  
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. (Platos saludables con participación de la familia)  
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**

Matemática  
Lengua  
Ciencias Sociales  
Ciencias Naturales  
Tecnología  
Plástica  
Inglés  
Educación Física

### **Contenidos curriculares:**

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.  
Cantidad.  
Perímetro.  
Área.  
Estadística. Operaciones.  
Peso- Medidas.  
Texto informativo e instructivo.  
Lectura y escritura: Noticias – Entrevistas – Lectura de imágenes.  
Derechos- Responsabilidades.  
Uso de recursos.  
La familia.  
Sistemas digestivos.  
Cuidado de la higiene y salud. (higiene personal – alimentación – actividad física y social.  
Manipulación de alimentos.

O.N.G.  
Cuerpo humano. Sistema de nutrición.  
Ciclo de vida  
Los sentidos  
Procesos.  
Materiales.  
Herramientas.  
Color – textura.  
Mezclas.  
Armonía del color.  
Patrimonio cultural de la región.  
Comparación de hábitos con otros países.  
Vocabulario.  
Otras costumbres – cultura.  
Ejercicios.  
Actividades.  
Juegos.

### **Producto final esperable:**

Lograr que la familia se comprometa a que sus hijos/as implementen en su dieta mas alimentos saludables.

---

## **PLANIFICACIÓN**

### **Duración del proyecto:**

2024, 2025

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

Producción de invitación al profesional.  
Indagación a los estudiantes acerca de las dudas sobre el tema.  
Diseño de folletos.  
Experiencia de ampliación de conocimientos.

## **RECURSOS**

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

Impresora.  
Pizarrón.  
Computadoras.  
Proyector.  
Pizarra digital.  
Tablets.  
Fotocopiadora.

Láminas.

Patio escolar.

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

Programa Word, Canva.

Videos explicativos.

Murally.

Software.

Huerta Escolar

### **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:**

Asesoramiento a docentes sobre alimentos saludables, conservantes en alimentos, alimentos modificados genéticamente vs. Alimentos naturales. Capacitación a asistentes escolares y personal docente sobre manipulación de alimentos, aportes nutricionales de los diferentes alimentos, combinaciones saludables de alimentos.

---

### **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.

---

### **SOCIALIZACIÓN**

#### **Del proyecto:**

Del proyecto:

Reuniones de padres para dar a conocer el proyecto.

Distribución de folletos.

## **De los resultados:**

De los resultados:

Divulgación de la experiencia en la revista Digital escolar.

Jornada recreativa con las familias.

---

## **Integrantes del proyecto:**

Scozzina, Mirta Dolores

Lamy, Rosana Edit

Villagran, Andrea Maricel

Brasca, Marisol Vanesa

Aguilar, Roberto Oscar

Feludero, Andrea Verónica

Pighin, Marcia Soledad

Núñez, 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

Spreggero, Adrián Alfredo

Theumer, Alejandra Elisabet

Pascua Benitez, Marta Lucía

Lamy, Patricia Guadalupe

Paiz, Sandra Liliana

Perussini, Sonia Sara

Balderrama, Santiago

Fernández, Verónica Ramona

Aguilar, Francisca Del Valle

López, Susana Gabriela

Vanni, Miriam Guadalupe

Magallan, Anabel

Travesani, Vanina Soledad

Zerbatto, Antonella Graciela

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: 28

Estudiantes: 138

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Travesani, Gabriel

Email del referente: [escuelavyp6051@hotmail.com](mailto:escuelavyp6051@hotmail.com)