

Alimentación saludable y cuidado del cuerpo

Category: Comunidad Saludable
29 de enero de 2025



1. IDENTIFICACIÓN

Comunidad: **Saludable**

Título del proyecto: **Alimentación saludable y cuidado del cuerpo**

Institución: **E.E.M.P.A. NRO 1024 «DOCTOR JULIO MAIZTEGUI»**

CUE: **8200075**

Nivel/Modalidad: **Secundario/Adultos**

Localidad: **CAÑADA DE GOMEZ**

Regional: **5**

Integrantes del proyecto:

Giroto Claudia Alejandra Directora.

Trevisan Maria Soledad Profesora.

Aliprandi Daniel Profesor

Raynaud Marina Profesora

Bortolato Silvana Profesora

Togni Yamila Profesora

Guio Luana Profesora

Copes Vilma Profesora

Lazos Joel Profesor

Trivisonno Beatriz Profesora

Bragalenti Dario Profesor

De Julies Marcos Profesor

Rogani Ludmila Profesora

Juarez Jorge Luis Profesor

Mues Sofia Profesora

Lelli Virginia Profesora

Moroni Lucas Profesor

Braghieri Gina Profesora

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 18

Estudiantes: 180

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Giroto Claudia A., D.N.I.:
18.491.564.

Email del referente: girotoclau@gmail.com

2. INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

Alimentación saludable y nutrición.

El derecho a la salud y el derecho a la alimentación.

Pregunta impulsora:

¿Cómo podemos elegir y preparar alimentos que nos ayuden a mantenernos sanos y con energía diariamente?

Contexto:

En nuestra comunidad educativa se han identificado hábitos alimentarios poco balanceados y falta de información sobre el cuidado integral del cuerpo, lo que genera interés en mejorar el bienestar general. Los alumnos han mostrado curiosidad por conocer más sobre la alimentación y el autocuidado para tomar decisiones informadas. Este proyecto responde a la necesidad de promover un estilo de vida saludable, fortaleciendo la autoestima y la conciencia en el cuidado personal y en el de su familia.

Objetivo general del proyecto:

Promover hábitos de alimentación saludable motivando a los estudiantes a investigar, analizar y desarrollar propuestas que contribuyan a mejorar su nutrición y bienestar propio, así como el de su familia.

3. DISEÑO PEDAGÓGICO

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

El proyecto busca desarrollar las siguientes capacidades y aprendizajes:

Pensamiento crítico y toma de decisiones: evaluar distintas opciones alimenticias y de estilo de vida, promoviendo una reflexión sobre sus propias decisiones y

hábitos.

Habilidades de investigación: desarrollar la capacidad de buscar información sobre alimentos, técnicas culinarias y analizar e interpretar etiquetas nutricionales.

Creatividad e innovación: al diseñar folletos informativos sobre buenos hábitos nutricionales y montar un stand que hagan el espacio atractivo y funcional.

Compromiso social y responsabilidad: al difundir prácticas de alimentación saludable y cuidados del cuerpo, desarrollan un sentido de responsabilidad hacia su salud y la de la comunidad.

Trabajo en equipo: este proyecto promueve la colaboración, ya que los alumnos deben coordinar tareas para preparar comidas, diseñar el folleto y preparar la charla.

Alfabetización digital: utilizar herramientas tecnológicas para crear el folleto, videos o buscar información.

ÁREAS Y CONTENIDOS

Ciencias Naturales

Ciencias Sociales

Economía y administración

Inglés

Lengua

Matemática

Psicología

Física

Filosofía

Química

Contenidos curriculares:

Ciencias Naturales

Ecosistemas (biotopo, biocenosis)

La huerta

Introducción a la biodiversidad

La nutrición: concepto, importancia

Comida, alimento, nutrientes: clasificación y función

Introducción a los sistemas de nutrición.

Trastornos de la alimentación: bulimia, anorexia.

Patologías alimentarias: colesterol, obesidad, diabetes entre otras

Acciones de salud.

Noxas: clasificación

Ciencias Sociales

Desarrollo de actividades económicas primarias y secundarias en la región sur de la Pcia. de Santa Fe.

El impacto tecnológico en el desarrollo de la producción de alimentos: la evolución en los tambos, la agricultura, la industria cárnica.

Los riesgos de la contaminación ambiental en la producción de alimentos:
fumigaciones y uso de agroquímicos

Economía y administración

Ley de Contrato de trabajo. Trabajo insalubre. Condiciones mínimas de salud e higiene en el ámbito laboral. Enfermedades del trabajador.

Emprendimientos y salud. Demanda de productos saludables. Propuesta de valor centrada en la vida saludable

Inglés

Vocabulario: alimentos saludables (frutas, vegetales, proteínas, etc.)

Uso del imperativo

Presente simple

Plan de comidas saludables

Oraciones simples

Lengua

La trama argumentativa: estructura y estrategias.

La propaganda: características.

El texto expositivo/explicativo

El texto descriptivo.

El texto informativo.

Matemática

Análisis de situaciones problemáticas.

Operaciones con números naturales y enteros.

Interpretación de gráficos

Proporcionalidad.

Porcentaje.

Estadística

Psicología

Estilo de vida saludable y su relación con la mente.

El rol de la alimentación en la salud mental y los trastornos psíquicos

Física

Tipos de energía y transformaciones.

Identificación de fuerzas en diferentes acciones al cocinar.

Filosofía

Bioética y el derecho humano a la alimentación adecuada. su perspectiva filosófica.

Química

Alimentación saludable.

Paradigmas nutricionales. Real food: alimentos ultra procesados, procesados y reales.

Composición nutricional.
Microbiota intestinal. Prebióticos y probióticos.

Producto final esperable:

Preparar un stand donde se muestre las comidas que aprendieron a elaborar organizando una degustación abierta a la comunidad.
Distribuir folletos que incluyan recetas saludables, consejos de nutrición y cuidado del cuerpo.

4. PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2025

Acciones a llevar a cabo:

Formación en alimentación saludable.
Elaboración de un folleto informativo con consejos para mejorar la nutrición.
Producción de alimentos saludables abierta a la comunidad.
Taller y actividades de sensibilización: clases de cocina, explicación sobre cómo leer etiquetas nutricionales, degustación de comida saludable.

RECURSOS

Disponibles en la institución:

Conectividad.
Impresora.
Espacio físico para los talleres.

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

Materiales para preparar comida (frutas, vegetales, cereales, etc.).
Libros de cocina saludable.
Profesional de la salud (médicos, nutricionistas).
Videos educativos.

Organizaciones aliadas:

Por el momento, no se han hecho alianzas con ninguna organización, sin embargo, para un futuro, nos gustaría aliarnos con algún Centro de Salud Público.

5. FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Charla con nutricionista y otros especialistas en salud

6. EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

Iniciativa y participación activa en cada etapa del proyecto.

Comprensión de los conceptos claves de alimentación saludable y cuidado del cuerpo.

Aplicación de los conocimientos adquiridos en situaciones prácticas.

Creatividad en la presentación de trabajos y stands.

Métodos de evaluación:

Rúbrica de autoevaluación: en la que los estudiantes evalúen aspectos como la participación en el equipo, la calidad de las comidas elaboradas, la precisión de la información sobre alimentación saludable y el impacto en sus propias vidas.

7. SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

Redes sociales de la escuela (Facebook, Instagram, etc.)

Charla de cierre abierta a la comunidad.

Medios de comunicación locales que cubran el evento

De los resultados:

Elaborar un video corto con fotos de los momentos claves del proyecto (preparación de recetas, creación del folleto, presentación del stand para compartir en redes sociales)