

Alimentación saludable y cuidado del cuerpo

Category: Comunidad Saludable
16 de enero de 2025



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 mucha energía todos los días?

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.

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:

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.

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.

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

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

Uso del imperativo

Presente simple (affirmative and interrogative sentences)

Plan de comidas saludables

Oraciones simples. should/shouldn't

La trama argumentativa: estructura y estrategias.

La propaganda: características.

El texto expositivo/explicativo

El texto descriptivo.

El texto informativo.

Análisis de situaciones problemáticas.

Operaciones con números naturales y enteros.

Interpretación de gráficos

Proporcionalidad.

Porcentaje.

Estadística

Estilo de vida saludable y su relación con la mente.

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

Tipos de energía y transformaciones.

Identificación de fuerzas en diferentes acciones al cocinar.

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

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.

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.

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Charla con nutricionista.

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.

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.

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

- A través de las 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.
-

IDENTIFICACIÓN

Integrantes del proyecto:

- Girotto Claudia Alejandra.
- Trevisan Maria Soledad.
- Aliprandi Daniel.
- Raynaud Marina
- Bortolato Silvana
- Togni Yamila
- Guio Luana
- Copes Vima
- Lazos Joel
- Trivisonno Beatriz
- Bragalenti Dario
- De Julies Marcos
- Rogani Ludmila
- Juarez Jorge Luis
- Mues Sofia
- Lelli Virginia
- Moroni Lucas
- Braghieri Gina

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 18

Estudiantes: 180

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Girotto Claudia Alejandra

Email del referente: claug@live.com.ar