

Comer es una necesidad, pero comer de forma inteligente es un arte

Category: Comunidad Saludable
18 de diciembre de 2025



IDENTIFICACIÓN

Comunidad: **Saludable**

Título del proyecto: **COMER ES UNA NECESIDAD PERO COMER DE FORMA INTELIGENTE ES UN ARTE**

Institución: **ESCUELA NRO 184 «DOMINGO FAUSTINO SARMIENTO»**

CUE: **8200746**

Nivel/Modalidad: **Primario/Común**

Localidad: **SANTA TERESA**

Región/Zona: **Región 6**

INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

TEMA: Alimentación Saludable

SUBTEMA: Hábitos, higiene y manipulación de alimentos, diferenciación entre alimentación y nutrición, consumo de alimentos, etiquetado frontal, bienestar físico y mental, enfermedades relacionadas con la alimentación

Pregunta impulsora:

¿Cómo podemos aprender a comer sano y de forma inteligente para cuidar nuestro cuerpo y bienestar?

Contexto:

La Escuela Primaria de Santa Teresa se encuentra ubicada en la localidad homónima, situada en el sur de la provincia. Es la única institución educativa de nivel primario en la comunidad, lo que la convierte en un espacio central de encuentro, aprendizaje y participación para las familias del lugar.

Santa Teresa cuenta con una población aproximada de 4.000 habitantes,

caracterizada por un fuerte sentido de pertenencia y vínculos comunitarios sólidos. Nuestra escuela alberga actualmente una matrícula de alrededor de 300 alumnos, provenientes tanto del área urbana como de zonas rurales cercanas. En este contexto, la escuela cumple un rol fundamental no solo en la formación académica, sino también en la promoción de hábitos saludables, valores de convivencia y acciones colectivas orientadas al bienestar integral. A través del proyecto “Comer es una necesidad, pero comer de forma inteligente es un arte”, se busca fortalecer la participación activa de estudiantes, familias y docentes en la construcción de una cultura de salud que trascienda los límites institucionales y alcance a toda la comunidad de Santa Teresa.

La alimentación saludable constituye una parte fundamental para el desarrollo integral de niños y niñas, ya que influye directamente en su crecimiento, rendimiento escolar y bienestar general. Sin embargo, en diferentes situaciones del ámbito escolar —como recreos, pic nic o viajes— observamos que la elección predominante para desayunos o meriendas son alimentos y bebidas ultra procesados, con alto contenido de azúcares, grasas y calorías. Esta realidad evidencia la necesidad de promover y fortalecer hábitos de alimentación saludable tanto dentro como fuera de la escuela y el proyecto correspondiente a Comunidad Saludable busca generar conciencia, brindar herramientas y fomentar prácticas cotidianas que favorezcan una mejor calidad de vida. A través del trabajo conjunto entre estudiantes, familias, docentes y la comunidad en general, se pretende construir una cultura de salud que perdure en el tiempo y beneficie a toda la localidad de Santa Teresa.

Objetivo general del proyecto:

Promover hábitos de vida saludables en la comunidad

DISEÑO PEDAGÓGICO

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

- Adquirir hábitos saludables a través de conocimientos básicos sobre la influencia de la alimentación y el ejercicio físico en la salud.
- Concientizar y educar sobre los beneficios que aporta el consumo consciente y en su defecto de los graves problemas que se derivan del abuso de determinados alimentos y del sedentarismo.
- Desarrollar habilidades de investigación, análisis de datos y comunicación promoviendo competencias sociales que les permitan a los estudiantes aplicar sus aprendizajes en otros contextos.
- Analizar críticamente la influencia de la publicidad, los medios y el entorno social en la elección de alimentos y bebidas.
- Reflexionar sobre los cambios personales y colectivos logrados a partir del

proyecto, valorando la importancia de mantener hábitos saludables a largo plazo.

ÁREAS Y CONTENIDOS

Matemática, Lengua, Ciencias Naturales, Ciencias Sociales, Formación Ética y Ciudadana, Música, Plástica, Educación Física, Tecnología e Inglés

Contenidos curriculares:

Ciencias Naturales:

- Nutrición y Sistema Digestivo: estudio de los nutrientes esenciales y su impacto en el organismo.
- Sistema Circulatorio y respiratorio: cómo el ejercicio físico contribuye a la salud de estos sistemas.
- Higiene y cuidado personal: hábitos de higiene que previenen enfermedades.
- Medio ambiente y salud: relación entre el cuidado del entorno y la calidad de vida (por ejemplo, importancia de un aire limpio y agua potable).
- Las plantas. Sus partes. Clasificación.

Ciencias Sociales:

- La Constitución Nacional
- La vida en sociedad
- Nuestros derechos.
- Formas de comportamientos sociales.
- Actividad económica y recursos de las provincias argentinas.
- Circuitos productivos.
- Recursos renovables y no renovables

Análisis de producción en la huerta escolar.

Lengua:

- Párrafo y oración.
- La comunicación: adecuación del lenguaje a la situación comunicativa. La lengua escrita como vehículo de comunicación de intenciones y de mensajes.
- Encuestas sencillas.
- Lectura e interpretación de paratextos.
- Uso del diccionario
- Ideas principales y secundarias
- Esquema de contenidos
- Técnicas de estudio: el resumen
- Texto instructivo
- Producción de textos.

Matemática:

- Estadística y probabilidad: recolección de datos sobre hábitos saludables (alimentación, ejercicio, sueño) y análisis de resultados.

- Porcentajes y proporciones: calcular la proporción de alimentos saludables en la dieta diaria.
- Medición: llevar un registro de actividad física, tiempos de ejercicio y gasto calórico.

Geometría:

- Diseño de tablas y gráficos para representar información nutricional.

Música:

- Conocimiento básico del aparato fonador
- Higiene vocal
- Calentamiento y relajación vocal
- Respiración consciente
- Uso correcto de la voz en el canto
- Descanso y recuperación vocal
- Postura corporal adecuada

Plástica:

- Para panes saborizados:
 - Diseñar y teñir papel de seda o envoltorio decorativo con tintes naturales.
 - Técnicas por contacto (apoyo de hojas, pinceladas libres, esponjas).
 - Incorporar palabras, frases, logos o sellos (marcas inventadas del pan).
- Agregamos cintas o hilos decorativos.

- Para aceites o jabones aromatizados:
 - Crear etiquetas ilustradas teñidas con colorantes naturales.
 - Ilustraciones de las plantas utilizadas (romero, menta, etc.).
 - Diseño gráfico del producto (nombre, ingredientes, diseño).
- Para infusiones y/o saquitos de té:
 - Diseñar envoltorios y etiquetas colgantes.
 - Se puede usar papel teñido para formar el envoltorio y decorar con dibujos o frases.
 - Pegar un hilo y una etiqueta diseñada por alumnos.

Educación Física:

- Trabajo conjunto con Ciencias Naturales sobre nutrientes, alimentos procesados vs. naturales.
- Reflexionar sobre cómo la alimentación influye en el rendimiento físico.
- Ejercicios de identificación de alimentos que aportan energía para el movimiento.
- Hábitos saludables: higiene, descanso, hidratación y alimentación.
- Prevención de enfermedades relacionadas con la inactividad y la mala alimentación.

- Valoración del ejercicio físico como parte del estilo de vida saludable.

Tecnología:

- Materiales, herramientas e instrumentos de medición.
- Elaboración de productos sencillos empleando diferentes materiales y operaciones técnicas.
- Diseño (dibujos o bocetos) cómo procedimiento.
- Normas de seguridad e higiene
- Incorporación de máquina simple.

Producto final esperable:

Revista escolar titulada “Sabores y Saberes Saludables”

La revista contendrá: Recetas nutritivas, preparaciones de infusiones naturales, propuestas de ejercicios físicos y juegos recreativos, espacios de reflexión, y campañas gráficas de concientización elaboradas por los propios niños y niñas. Además, incluirá la confección de productos naturales (como jabones de lavanda y elementos de higiene ecológicos) y la creación de propagandas y/o afiches que fomenten el bienestar integral.

PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2026

Acciones a llevar a cabo:

- Charlas informativas con diferentes profesionales (ingenieros, médicos, profesionales de la salud)
- Talleres mensuales por ciclo para fomentar en los estudiantes un estilo de vida saludable, integrando a las familias en diferentes actividades:
 - Tostadas acompañadas con diferentes topping saludables (4° grado), masitas (5° grado), budines de verduras y cítricos (6° grado) y pancakes de avena y banana (7° grado).
- Dichos talleres consistirán en: Presentación de la receta y justificación de la misma (gustos, preferencias, disponibilidad según la temporada del año del producto a utilizar) Explicación de los ingredientes utilizados teniendo como referencia el plato nutricional. Lectura de la receta y proceso de producción. Elaboración y degustación del producto.
- Jornada de Salud en marzo con profesionales de la Salud del Samco local para realizar controles médicos de los estudiantes.
- Confeccionar una huerta vertical de aromáticas para: Elaborar panes saborizados y aceites (1° Grado), jabones y bolsitas aromatizantes (2° Grado), infusiones con

diferentes propiedades (3° Grado).

-Visita a la huerta local y a la huerta Pueblo Verde de Máximo Paz con alumnos/as de 4° y 5° grado en octubre.

-Crear código QR para poder visualizar los diferentes procesos hasta llegar al producto final.

RECURSOS

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

AMPLIFICADOR DE SONIDO

NETBOOK

PROYECTOR

KIT HUERTA

KIT COCINA

Organizaciones aliadas:

Comuna local a través del Ingeniero Agrónomo Juan Pablo Jozami , Personal de Salud del SAMCO local.

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Alimentación y cocina saludable

Herramientas digitales para el aula, Higiene y salud, Huertas Escolares, Agricultura Urbana e Hidroponia, Seguridad e Higiene en el ámbito laboral

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

Criterios de evaluación

Participación activa y responsable en las distintas etapas del proyecto.

Capacidad de investigación y análisis crítico sobre los hábitos alimentarios y su impacto en la salud.

Trabajo colaborativo y respeto por las ideas del grupo.

Aplicación de conocimientos interdisciplinarios (Ciencias Naturales, Lengua, Matemática, Educación Física, Artística).

Creatividad y originalidad en las propuestas, campañas y materiales producidos.

Claridad y pertinencia en la comunicación de los resultados y mensajes de promoción de la salud.

Reflexión personal y grupal sobre los aprendizajes y cambios logrados.

Instrumentos de evaluación

Rúbricas de desempeño: para valorar el trabajo en equipo, la calidad de las producciones, la comunicación oral y escrita, y la presentación de la revista “Sabores y Saberes Saludables”.

Listas de cotejo: para registrar avances en las distintas etapas del proyecto (investigación, diseño, elaboración, difusión).

Autoevaluación y coevaluación: mediante guías sencillas que permitan reconocer fortalezas, dificultades y aprendizajes personales y grupales.

Observación directa: del docente durante las actividades, valorando actitudes, participación y compromiso.

Evaluación del producto final

El producto final —la revista “Sabores y Saberes Saludables”— será evaluado en función de:

La integración de contenidos y disciplinas.

La pertinencia y claridad de la información.

La creatividad en el diseño y presentación.

El impacto en la comunidad educativa como herramienta de promoción de hábitos saludables.

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

La socialización del proyecto “Comer es una necesidad, pero comer de forma inteligente es un arte” se desarrollará a lo largo de todo el proceso y culminará con la presentación pública de la revista escolar “Sabores y Saberes Saludables”, como producto final integrador.

Para garantizar una comunicación clara y participativa, se implementarán diversas instancias y estrategias de socialización y divulgación, tales como:

Comunicación con las familias:

Envío de informes y boletines informativos sobre los avances del proyecto.

Reuniones y talleres donde los estudiantes compartan experiencias, recetas y aprendizajes adquiridos.

Invitación a colaborar en la elaboración de materiales, recetas y propuestas saludables.

De los resultados:

Compartir la revista saludable y el QR para ver todo el proceso de creación de la revista y actividades realizadas por grados.

Entrega y exposición de la revista “Sabores y Saberes Saludables” en la Feria Pic organizada por el ISPI 9073 (Secundaria) con quien realizamos integración.

Difusión en medios de comunicación locales, redes sociales de la escuela y mural escolar.

Estas instancias permitirán difundir los aprendizajes y acciones realizadas,

fortalecer la participación activa de las familias y la comunidad y consolidar una red de compromiso colectivo hacia una vida más saludable y sostenible.

Integrantes del proyecto:

Vilá Carina Directora
Campagnaro Cristina Vicedirectora
Docentes de grado:
Flocco Verónica
Benedetelli Mariangeles
Ramirez Nadia
Ferraris Ma Fabiana
Modesto Ivana
Ríos Alejandra, Villarroel Rocío
Oviedo Ma Belén
Gerez Silvina
Giraudó Ma Gabriela
Puccitelli Celina
Milano Ma Alejandra
Marsol Romina
Giraudó Sandra
Cámpora Analía
Gallo Daniel

Docente de Plástica
Vaccari Yanina
Docente de Música
Cassisa Nadia

Docentes de Tecnología
Castagnola Graciela
Varani Daina
Gómez Miguel
Nuñez Paol

Docentes de Educación Física
Formentín Gabriela
Mijoevich Germán

Prof de Inglés
Bonifazzi Claudia

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 27

Estudiantes: 300

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Vilá Carina

Email del referente: carinavila@hotmail.com