

Comer rico y sano... ¡Sin Tacc!

Category: Comunidad Saludable

2 de febrero de 2026



INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

Proyecto: "Comer rico y sano... ¡Sin TACC!" Subtema: Alimentación saludable

Pregunta impulsora:

¿Cómo podemos cuidar nuestra salud y la de los demás a través de una alimentación saludable e inclusiva, libre de gluten?

Contexto:

Este proyecto se desarrolla en el marco institucional "Cuidarnos para vivir mejor", que aborda ejes como la alimentación saludable, los hábitos de higiene, el bienestar físico y emocional, la prevención de enfermedades y el cuidado del ambiente. Desde un diagnóstico participativo realizado en la escuela, se detectó la necesidad de profundizar el trabajo en torno a la alimentación y el cuidado de la salud, especialmente frente a situaciones como el consumo de productos ultraprocesados, la escasa información sobre la celiaquía y la falta de hábitos saludables sostenidos. El proyecto "Comer rico y sano... ¡Sin TACC!" surge entonces como una propuesta pedagógica interdisciplinaria, que involucra a las familias y promueve aprendizajes significativos en torno al cuidado de uno mismo y de los otros, en consonancia con los lineamientos del programa Comunidad Saludable.

Objetivo general del proyecto:

Favorecer la construcción de una comunidad escolar comprometida con el bienestar integral, promoviendo prácticas de alimentación saludable e inclusiva, con especial atención a la enfermedad celíaca y al consumo responsable, en el marco del eje Comunidad Saludable, fortaleciendo la participación de las familias y el trabajo colaborativo entre los distintos actores escolares

DISEÑO PEDAGÓGICO

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

- Conocer qué es la enfermedad celíaca y qué significa comer sin TACC.
- Fomentar hábitos de alimentación saludables e inclusivos.
- Sensibilizar sobre el cuidado alimentario para personas con celiaquía.
- Involucrar a las familias en el aprendizaje y la concientización.

ÁREAS Y CONTENIDOS

Áreas de conocimiento y actividades

- Ciencias Naturales: estudio del sistema digestivo, nutrición, celiaquía. Alimentos saludables y no saludables.
- Lengua: lectura y producción de textos informativos, entrevistas y recetas.
- Matemática: elaboración de gráficos, cálculo de medidas y precios.
- Educación Física: juegos y actividades sobre cuerpo y salud.
- Plástica: diseño de logotipos, afiches y murales.
- Música: creación de canciones alusivas a la temática.
- Tecnología: producción de folletos digitales y búsqueda de información.
- Formación Ética y Ciudadana: trabajo con las familias, reflexión sobre la diversidad.

Contenidos curriculares:

Áreas de conocimiento y actividades

- Ciencias Naturales: estudio del sistema digestivo, nutrición, celiaquía. Alimentos saludables y no saludables.
- Lengua: lectura y producción de textos informativos, entrevistas y recetas.
- Matemática: elaboración de gráficos, cálculo de medidas y precios.
- Educación Física: juegos y actividades sobre cuerpo y salud.
- Plástica: diseño de logotipos, afiches y murales.
- Música: creación de canciones alusivas a la temática.
- Tecnología: producción de folletos digitales y búsqueda de información.
- Formación Ética y Ciudadana: trabajo con las familias, reflexión sobre la diversidad.

Producto final esperable:

Feria "Cuidarnos para vivir mejor": exposición con stands temáticos, recetas saludables, juegos educativos, afiches, canciones y degustaciones sin TACC, con participación activa de las familias.

PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2026

Acciones a llevar a cabo:

- Inicio: diagnóstico y presentación del tema.

- Desarrollo: investigaciones, elaboración de materiales y charlas informativas.
 - Encuentros con familias.
 - Articulación con el centro de salud local.
 - Charlas con especialistas (nutricionistas)
 - Producción de material escolar: afiches, cuadernillos, videos.
 - Cocina saludable en el aula.
 - Actividades inclusivas para estudiantes con alguna discapacidad, trastornos alimenticios, etc.
 - Promoción y refuerzo de hábitos saludables
 - Promoción de actividades que integren la alimentación saludable con la actividad física, el sueño reparador y descanso.
- Cierre: organización y realización de la feria escolar.

RECURSOS

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

PROYECTOR
NETBOOK
KIT BIBLIOTECA
KIT COCINA
KIT HUERTA

Organizaciones aliadas:

No realizamos ninguna alianza , pero si tenemos ganas y si se presenta la posibilidad, con una nutricionista, psicóloga.

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Alimentación y cocina saludable, Economía circular

Herramientas digitales para el aula, Higiene y salud, Uso de Inteligencia Artificial

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Analiza prácticas saludables y no saludables, y sus consecuencias para la salud individual y colectiva.
- Interpreta información vinculada a la salud (etiquetas, campañas, charlas) y la comunica adecuadamente.
- Participa activamente en la planificación y ejecución de proyectos relacionados con la salud, el ambiente y la convivencia.
- Produce materiales de concientización (podcasts, afiches, juegos, campañas, etc.) de forma colaborativa.
- Desarrolla conductas empáticas, solidarias y responsables en la convivencia con otros.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Lista de cotejo

Permite registrar de manera sistemática la presencia o ausencia de determinados indicadores durante el desarrollo del proyecto.

Se utilizará para evaluar:

Participación activa en las actividades propuestas.

Cumplimiento de consignas y tiempos acordados.

Trabajo colaborativo y respeto por las normas de convivencia.

Uso adecuado de la información sobre alimentación saludable y celiaquía.

Registro de observación docente

Instrumento cualitativo que permite valorar procesos, actitudes y conductas.

Se observará especialmente:

Interés y compromiso frente a la temática.

Conductas empáticas, solidarias y responsables.

Actitudes de cuidado de sí mismos, de los otros y del entorno.

Capacidad para reflexionar sobre prácticas saludables y no saludables.

Autoevaluación de los estudiantes

Favorece la metacognición y la reflexión sobre los propios aprendizajes.

Ejemplos de preguntas orientadoras:

¿Qué aprendí sobre la alimentación saludable y la celiaquía?

¿Qué fue lo que más me gustó del proyecto?

¿En qué puedo mejorar como compañero/a?

¿Cómo puedo aplicar lo aprendido en mi vida diaria?

Coevaluación entre pares

Promueve la valoración del trabajo colectivo y el respeto por el otro.

Se tendrá en cuenta:

Aporte personal al grupo.

Escucha y respeto por las ideas de los demás.

Responsabilidad en las tareas compartidas.

Colaboración en la producción final.

Evaluación de producciones

Permite valorar los productos elaborados durante el proyecto.

Se evaluarán:

Afiches, folletos, podcasts, juegos y campañas de concientización.

Claridad del mensaje y adecuación al destinatario.

Creatividad y uso correcto de la información.

Coherencia con los objetivos del proyecto y el eje Comunidad Saludable.

Evaluación del impacto del proyecto

Orientada a valorar el alcance del proyecto en la comunidad educativa.

Indicadores posibles:

Participación de las familias en la feria final.

Nivel de concientización logrado en la comunidad.

Cambios observables en hábitos o actitudes vinculadas al cuidado de la salud.

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

- Institucional: Exposición de producciones en actos escolares, redes sociales de la escuela, ferias de salud, jornadas abiertas a la comunidad.
- Provincial: Carga y publicación del proyecto en la plataforma del Campus Educativo Santafesino

De los resultados:

De los resultados:

Feria «Cuidarnos para vivir mejor» “Comunidad Saludable”:

- Exposición del proyecto.
 - Muestra de recetas saludables y sin TACC.
 - Carteles, murales, videos, podcast, teatro.
 - Stands temáticos con participación familiar.
 - Entrega de folletería con consejos de salud comunitaria.
-

IDENTIFICACIÓN

Integrantes del proyecto:

Villalba, Ismelda, Docente De Cuarto Grado

Torrez, Wanda Añorí, Docente De Quinto Grado

Obregon Mirta, Directora

Marquez Veronica, Vicedirectora

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 4

Estudiantes: 44

Apellido y Nombre del Referente de contacto: MARQUEZ, VERÓNICA ANTONELA

Email del referente: veromarquez@hotmail.com.ar