

Comer sano y sabroso para el bienestar

Category: Comunidad Saludable

6 de marzo de 2025



IDENTIFICACIÓN

Comunidad: **Saludable**

Título del proyecto: **Comer sano y sabroso para el bienestar**

Institución: **ESCUELA NOCTURNA N.º 37 «GRAL. MANUEL BELGRANO»**

CUE: **8203468**

Nivel/Modalidad: **Primario/Adultos**

Localidad: **VILLA OCAMPO**

Regional: **2**

INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

Tema: Alimentación Saludable y Nutrición

Subtema: Nutrición, higiene y prevención de enfermedades

Pregunta impulsora:

¿Cómo podemos comer comidas saludables y sabrosas para cuidar nuestra salud?

Contexto:

En los últimos años como educadores venimos observando la presencia de malos hábitos alimenticios en la mayoría de nuestros alumnos lo cual está fuertemente vinculado a su cultura alimentaria y a la situación económica adversa que impide el acceso a una dieta balanceada. En rasgos generales, se evidencia que la mayoría de los estudiantes desconocen las distintas clases de alimentos y los beneficios que les proporcionan el consumo de los mismos, de cómo incorporar verduras y legumbres a la dieta diaria, los métodos de cocción saludable, la correcta manipulación de los alimentos, etc.

Asimismo, puede observarse el padecimiento de ciertas enfermedades vinculadas a la nutrición, entre ellas se pueden mencionar, diabetes, hipertensión arterial, anemia, etc.

Objetivo general del proyecto:

Promover la elaboración de alimentos adquiriendo hábitos de higiene y seguridad alimentaria.

DISEÑO PEDAGÓGICO

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

Identificar métodos de cocción de alimentos saludables.
Reconocer las propiedades y nutrientes que aportan cada alimento.
Analizar costos y beneficios de las preparaciones que se realizarán.
Determinar las cantidades de porciones de cada preparación.
Reconocer y aprovechar frutas y verduras de cada estación del año.
Lograr el reemplazo de alimentos de igual valor nutricional, por ejemplo, las proteínas de origen animal por las vegetales.

ÁREAS Y CONTENIDOS

Lengua – Ciencias Sociales – Matemática – Ciencias Naturales

Contenidos curriculares:

Lengua:

Producción de textos en relación al trabajo realizado.

Lectura y comprensión de textos.

Investigación bibliográfica.

Reconocimiento de siluetas de textos.

Formulación de hipótesis de lectura y escritura.

Formulación de preguntas a partir del intercambio comunicativo.

Ciencias Sociales:

Caracterización de la producción de bienes primarios para la subsistencia y comercialización.

Trabajo en equipo y valoración de los conocimientos que cada alumno tiene del tema a trabajar.

Formas alternativas de creación de microemprendimientos y proyectos cooperativos como un ingreso económico.

Matemática:

Argumentación sobre la equivalencia de diferentes representaciones de un número usando expresiones fraccionarias y decimales

Resolución de problemas que requieran de la combinación de varias operaciones con o sin uso de la calculadora.

Establecimiento de relaciones temporales en eventos habituales, familiares, escolares, laborales y sociales para ubicarse en el tiempo y determinación de duraciones.

Cálculo de dobles, mitades, triples, cuartos, de cantidades que se correspondan proporcionalmente en situaciones de medida, receta de cocina, entre otros mediante el uso de algoritmos informales para multiplicar y dividir.

Interpretación numérica y gráfica de los porcentajes

Ciencias Naturales:

Reflexión acerca de sus propios hábitos de alimentación, cultura alimenticia y

costo de los alimentos, estableciendo relación con la nutrición y la salud.
Conocimiento de las distintas clases de alimentos, composición y función en el organismo.

Interpretación de la concepción de salud.

Reconocimiento del organismo humano como un conjunto integrado de subsistemas que se retroalimentan, tendientes al equilibrio.

Distinción de síntomas relacionados con la carencia de nutrientes (anemia desnutrición, etcétera).

Identificación y análisis de distintas enfermedades vinculadas a la nutrición que afectan a su comunidad, a los efectos de prevenirlas y revertirlas.

Clasificación de alimentos según los nutrientes que contienen.

Conocimiento de las distintas funciones de los nutrientes que necesitamos consumir.

Análisis de hábitos alimenticios en función de los requerimientos nutricionales del hombre, según actividad, edad y posibilidades.

Producto final esperable:

Elaboración de diversas comidas saludables

PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2024, 2025

Acciones a llevar a cabo:

2025:

Indagación de hábitos culturales relacionados a la alimentación y la salud.

Diseño de un cronograma con las distintas recetas a elaborar.

Investigación acerca del valor nutritivo de los alimentos utilizados para cada receta.

Prueba piloto (elaboración de las recetas).

2026:

Producción e impresión de recetarios para la distribución a la comunidad.

Difusión en los medios de comunicación.

Extensión del proyecto en su vinculación hacia el cuidado de la salud.

RECURSOS

Disponibles en la institución:

Biblioteca con conectividad

Computadora e Impresora

Electrométricos y utensilios disponibles en la institución.

Recursos económicos elementales provistos por la cooperadora

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

Espacio físico: escuela y cocina

Organizaciones aliadas:

No tenemos. Nos gustaría una vinculación con algún profesional de la salud.

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Charlas y talleres dictadas por algún profesional de la salud.

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

Criterios que tendrán en cuenta para evaluar el “éxito” del proyecto

Elaboración de recetas.

Producción de un recetario escrito.

Degustación de lo producido.

Socialización del proyecto con CEPAS, anexos y EEMPA.

Métodos y/o herramientas de evaluación

Fotografías y videos para plasmar lo realizado.

Instrumentos:

Observación directa

Análisis de las producciones de los estudiantes

Registro escrito y fotográfico.

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

Muestra institucional con el fin de dar a conocer el proyecto mediante degustaciones.

De los resultados:

Divulgación de las experiencias en medios de comunicación y redes sociales.

Integrantes del proyecto:

Bosch Marisel Directora
Masin Natalia Vicedirectora
Acosta Graciela Marisa Docente
Aguirre Lorena Docente
Caballero María del Rosario Docente
Franco Verónica Docente
Galeano Natalia Docente
Martínez Federico Docente
Pividori Mariela Docente
Tourn Mirian Docente
Werich Andrea Docente

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 11
Estudiantes: 26

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Aguirre Lorena
Email del referente: lorenabeatrizagui@gmail.com