

# Comunidad en Equilibrio: Caminando Hacia un Futuro Saludable

Category: Comunidad Saludable  
29 de enero de 2025



## IDENTIFICACIÓN

Comunidad: **Saludable**

Título del proyecto: **Comunidad en Equilibrio: Caminando Hacia un Futuro Saludable**

Institución: **ESCUELA NRO 340 «FRAY LUIS BELTRAN»**

CUE: **8201135**

Nivel/Modalidad: **Primario/Educación Rural**

Localidad: **GRUTLY NORTE**

Regional: **3**

---

## INDAGACIÓN

**Tema /Subtemas:**

Alimentación saludable y nutrición

## **Pregunta impulsora:**

¿Cómo podemos conocer lo que comemos y cómo afecta a nuestro cuerpo?

## **Contexto:**

Los niños están en una etapa de crecimiento y desarrollo, y lo que comen tiene un impacto directo en cómo se sienten, cómo crecen y cómo rinden en sus actividades diarias, como estudiar, jugar y hacer deporte. La comida es la «energía» que nuestro cuerpo necesita para funcionar bien, por eso, es muy importante elegir alimentos que nos ayuden a estar sanos, fuertes y con mucha energía.

Sin embargo, muchas veces los niños y sus familias no son conscientes o no saben que ciertos alimentos, pueden hacernos sentir cansados o afectar nuestra salud, mientras que otros, nos dan la energía y los nutrientes necesarios para que nuestro cuerpo funcione mejor. Conocer lo que comemos es como tener una «superpoderosa» guía para elegir los alimentos que realmente nos ayudan a crecer y aprender mejor.

## **Objetivo general del proyecto:**

Fomentar el conocimiento y la conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable en los niños y sus familias.

---

## **DISEÑO PEDAGÓGICO**

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

Promover hábitos alimenticios que contribuyan a su crecimiento, desarrollo y bienestar integral, mediante actividades educativas que les permitan entender cómo lo que comen afecta su cuerpo y su salud.

Aprender sobre nutrición, desarrollar habilidades prácticas en la cocina y aplicar lo aprendido en la vida diaria. Reconocer la importancia de hacer elecciones saludables y disfrutando del proceso de preparar comida.

Capacidades:

Conciencia sobre la importancia de la nutrición

Capacidad para elegir alimentos saludables

Desarrollo de hábitos saludables, Autonomía y toma de decisiones responsables.

Aprendizajes:

Importancia de la alimentación para su salud, Cómo identificar alimentos saludables y no saludables, Valor de una dieta equilibrada, Importancia de elección de alimentos que proporcionan energía

## ÁREAS Y CONTENIDOS

Ciencias Naturales, Ciencias Sociales, Lengua, Matemática, Educación Física, Formación Ética y Ciudadana, ESI, Inglés

### Contenidos curriculares:

Ciencias Naturales:

El sistema digestivo y la función de los nutrientes en el cuerpo humano.

Conocer cómo los alimentos se transforman en energía y cómo cada nutriente (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales) tiene una función específica en nuestro cuerpo.

Conexión con otros contenidos: Relacionar el consumo de alimentos con el bienestar y el desarrollo físico y mental.

Contenido: Las propiedades de los alimentos y su relación con la salud.

Estudiar cómo los diferentes grupos de alimentos (frutas, verduras, cereales, proteínas) contribuyen al crecimiento, la energía y la prevención de enfermedades.

Ciencias Sociales:

La alimentación en diferentes culturas y su importancia social.

Analizar las costumbres alimenticias de distintas culturas, cómo los alimentos tienen un valor cultural y social, y cómo influyen en la vida diaria.

Conexión con otros contenidos: Conocer la diversidad alimentaria y la importancia de la alimentación en la vida de las personas.

La seguridad alimentaria y el acceso a una alimentación sana.

Reflexionar sobre el derecho a la alimentación y cómo el acceso a alimentos saludables varía según el contexto social, económico y geográfico.

Lengua:

Comprensión lectora sobre textos informativos sobre nutrición.

Leer y comprender textos sobre hábitos alimenticios saludables, identificando ideas principales, detalles específicos y opiniones.

Conexión con otros contenidos: Aplicar el conocimiento sobre nutrición a través de la lectura de artículos o cuentos relacionados con la alimentación.

Contenido: Producción de textos: Recetas saludables.

Escribir recetas sencillas de comidas saludables, utilizando un vocabulario adecuado y explicando los beneficios de los ingredientes.

Matemática:

La medición y el cálculo de las porciones alimenticias.

Aprender a calcular las porciones correctas de alimentos, utilizar unidades de medida (gramos, litros, etc.) y representar las cantidades en gráficos.

Conexión con otros contenidos: Analizar las cantidades de nutrientes en diferentes alimentos y entender cómo se distribuyen en una dieta equilibrada. Estadísticas de consumo alimentario.

Recolectar datos sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes y representarlos mediante gráficos de barras o circulares.

#### Educación Física:

Relación entre alimentación y actividad física.

Explicar cómo la nutrición adecuada ayuda al rendimiento físico y la importancia de la actividad física para mantener una buena salud.

Conexión con otros contenidos: Hacer actividades físicas que permitan experimentar cómo la energía proporcionada por los alimentos influye en el cuerpo.

Juegos sobre nutrición y salud.

Realizar juegos y actividades que fomenten el aprendizaje sobre la alimentación saludable de manera lúdica (por ejemplo, carreras de relevos sobre la clasificación de alimentos).

#### Formación Ética y Ciudadana:

Derechos de los niños y la alimentación saludable.

Reflexionar sobre el derecho a la salud y a una alimentación equilibrada, comprendiendo cómo las decisiones alimenticias pueden ser una forma de cuidar el cuerpo y el medio ambiente.

Conexión con otros contenidos: Explorar cómo las elecciones individuales pueden impactar a la comunidad y al entorno.

Responsabilidad personal y colectiva en hábitos saludables.

Fomentar la responsabilidad personal y colectiva en el cuidado de la salud, promoviendo hábitos alimenticios que favorezcan el bienestar de todos.

#### Educación Sexual Integral (ESI):

Alimentación y bienestar integral.

Comprender que una alimentación saludable no solo afecta al cuerpo, sino también al bienestar emocional y psicológico, promoviendo una relación positiva con el cuerpo.

Conexión con otros contenidos: Fomentar una visión holística de la salud, integrando aspectos físicos, emocionales y sociales de la nutrición.

Contenido: Respeto por los diferentes tipos de cuerpos y alimentación.

Reflexionar sobre la importancia de respetar los diferentes cuerpos y las diversas necesidades alimenticias, evitando los estereotipos y promoviendo la inclusión.

#### Inglés:

Vocabulario de alimentos saludables en inglés.

Aprender a nombrar alimentos saludables en inglés y familiarizarse con frases relacionadas con la alimentación (por ejemplo: «I like apples,» «Healthy food is good for you»).

Conexión con otros contenidos: Utilizar el inglés para describir hábitos alimenticios y discutir los beneficios de una dieta equilibrada.

Diálogos sobre elecciones alimentarias.

Participar en diálogos sencillos sobre las elecciones alimentarias, expresando sus

preferencias y aprendiendo a preguntar y responder sobre hábitos alimenticios en inglés.

### **Producto final esperable:**

Taller de Cocina «Cocina Saludable»

Una receta sencilla y saludable con los productos de la huerta y con materia prima que puedan traer del campo

Presentación del plato: Los estudiantes pueden presentar el plato y explicar los beneficios de los ingredientes utilizados y cómo contribuyen al bienestar.

---

## **PLANIFICACIÓN**

### **Duración del proyecto:**

2024, 2025

### **Acciones a llevar a cabo:**

Exploración y clasificación de alimentos saludables

Los estudiantes clasificarán diferentes alimentos en los grupos correspondientes

Creación de un menú saludable

Los estudiantes diseñarán un menú semanal equilibrado, incluyendo opciones saludables para el desayuno, almuerzo, cena y meriendas.

Taller de cocina saludable

Los estudiantes prepararán una receta saludable y discutirán los beneficios de los ingredientes utilizados.

## **RECURSOS**

### **Disponibles en la institución:**

Computadoras, cocina, impresoras, televisor, equipos de audio

### **Necesarios para llevar adelante el proyecto:**

Utensilios de cocina, ollas, cubiertos, fuentes, platos

### **Organizaciones aliadas:**

Comuna Local, Club del pueblo, empresas rurales tamberas de la zona, centro de salud

---

## **FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:**

Charlas con nutricionistas, pediatras

---

## **EVALUACIÓN**

### **Criterios e instrumentos de evaluación:**

Utilización de criterios e instrumentos que se enfoquen en el proceso de aprendizaje, el desarrollo de habilidades y la reflexión de los estudiantes. La evaluación formativa tiene como propósito acompañar el aprendizaje de los estudiantes, brindándoles retroalimentación continua para que puedan mejorar y ajustar sus prácticas antes de la evaluación final.

---

## **SOCIALIZACIÓN**

### **Del proyecto:**

Paneles en espacios de la escuela, medios de comunicación radial, redes sociales

### **De los resultados:**

Organizar una exposición o feria en la que los estudiantes presenten los productos finales del proyecto

---

### **Integrantes del proyecto:**

Bartezaghi Anahí

Picard Analía

Gimenez Laura

Kuchen Walter

### **Cantidad estimada de participantes:**

Docentes y directivos: 4

Estudiantes: 30

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Bartezaghi Anahí

Email del referente: anahi058@hotmail.com