

# Creciendo Saludables, alimentación para el futuro

Category: Comunidad Saludable  
30 de enero de 2025



## 1. IDENTIFICACIÓN

Comunidad: **Saludable**

Título del proyecto: **Creciendo Saludables, alimentación para el futuro**

Institución: **ESCUELA NRO 6006 «NICOLAS AVELLANEDA»**

CUE: **8202904**

Nivel/Modalidad: **Primario/Común**

Localidad: **SAN JAVIER**

Regional: **4**

### **Integrantes del proyecto:**

Segovia, Julieta Directivo con grado a cargo

Von Wartburg, Rosana Docente de Nivel Inicial

Aguiar, Marilina Docente de grado

Biancolin, Valeria Docente de Música

Ocampo, Leonardo Profesor de Educación Física

Paz, Rafael Maestro de Tecnología

Feresin, Liliana Docente de Plástica

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

Docentes y directivos: 7

Estudiantes: 23

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Segovia Julieta

Email del referente: julietasegoviai941@gmail.com

---

## 2. INDAGACIÓN

### **Tema**

Vida saludable

## **Subtemas**

Grupos de Alimentos, Comidas Saludables, Hidratación, Cocina Saludable, Alimentación Saludable

### **Pregunta impulsora:**

¿Cómo involucrar a niños y familias en el aprendizaje sobre alimentación variada y saludable?

### **Contexto:**

La alimentación es un aspecto fundamental en el desarrollo físico, emocional y cognitivo de los estudiantes. En la actualidad, muchos niños enfrentan problemas de salud relacionados con hábitos alimentarios inadecuados, como la obesidad, la diabetes tipo 2 y deficiencias nutricionales. Según la organización Mundial de la salud (OMS), la obesidad infantil se ha triplicado en las últimas décadas, lo subraya la urgencia de abordar este tema.

Desde la institución nos proponemos informar a los estudiantes y a las familias los beneficios que se obtienen al incorporar una dieta variada y equilibrada e inspirar a mejorar los hábitos alimenticios.

### **Objetivo general del proyecto:**

Promover hábitos de alimentación saludable entre los estudiantes de educación primaria, fomentando el conocimiento sobre nutrición y la importancia de una dieta equilibrada.

---

## **3. DISEÑO PEDAGÓGICO**

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

Objetivos

Promover Hábitos Alimentarios Saludables.

Fomentar el consumo regular de frutas, verduras y alimentos integrales entre los estudiantes.

Educar a los estudiantes sobre los grupos alimenticios y la importancia de una dieta equilibrada.

Ofrecer talleres donde los estudiantes aprendan a preparar comidas saludables.

Involucrar a la Comunidad Escolar.

Proporcionar información sobre las porciones adecuadas y la lectura de etiquetas nutricionales.

Promover una alimentación equilibrada entre los estudiantes.

Desarrollar habilidades prácticas para preparar alimentos saludables.

Fomentar el trabajo en equipo y el aprendizaje colaborativo.

Crear conciencia sobre el impacto de una buena alimentación en la salud general.

Aprendizajes:

**Conocimientos Nutricionales:** Aprenderán sobre la importancia de una dieta equilibrada, los grupos de alimentos y cómo leer etiquetas nutricionales.

Desarrollarán habilidades prácticas en la cocina, como la preparación de comidas saludables, el uso adecuado de utensilios y técnicas culinarias básicas.

**Pensamiento Crítico:** Al analizar información sobre alimentación y salud, los estudiantes aprenderán a cuestionar y evaluar fuentes de información, lo que fomenta un pensamiento más crítico sobre lo que consumen.

**Trabajo en Equipo:** Participar en actividades grupales, como cocinar o gestionar un huerto escolar, les enseñará a colaborar, comunicarse efectivamente y resolver conflictos.

**Responsabilidad Personal:** Asumirán la responsabilidad de sus elecciones alimenticias y el impacto que tienen en su salud y bienestar, fomentando hábitos más saludables.

**Creatividad:** Al experimentar con recetas e ingredientes, los estudiantes tendrán la oportunidad de ser creativos en la cocina, desarrollando su capacidad para innovar.

**Habilidades de Presentación:** Si participan en actividades donde presentan sus platos o comparten información sobre nutrición, mejorarán sus habilidades comunicativas y de presentación.

**Empoderamiento Personal:** Al tomar decisiones informadas sobre su alimentación y participar activamente en el proyecto, los estudiantes se sentirán más empoderados para hacer cambios positivos en sus vidas.

Estas capacidades no sólo enriquecerán su experiencia educativa, sino que también les proporcionarán herramientas valiosas para llevar una vida más saludable y consciente.

**Conciencia Nutricional:** Educar a los participantes sobre la importancia de una alimentación balanceada y los beneficios de consumir alimentos frescos y nutritivos.

**Mejorar Hábitos Alimenticios:** Promover la adopción de hábitos saludables, como la planificación de comidas, la lectura de etiquetas nutricionales y la preparación de alimentos en casa.

**Prevención de Enfermedades:** Reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con la dieta, como la obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y problemas digestivos.

**Creación de Comunidades Saludables:** Fomentar un sentido de comunidad al involucrar a grupos en actividades relacionadas con la alimentación saludable, como talleres culinarios o mercados comunitarios.

**Establecimiento de Metas Personales:** Motivar a los participantes a establecer y seguir metas personales en cuanto a su alimentación y salud, favoreciendo un compromiso a largo plazo con estilos de vida saludables.

**Investigación y Evaluación:** Promover proyectos que permitan llevar un seguimiento del progreso en los hábitos alimenticios y salud general, evaluando la efectividad del programa e identificando áreas de mejora.

## ÁREAS Y CONTENIDOS

Lengua, Ciencias Naturales, Educación Física, Ciencias sociales, Matemática, Plástica, tecnología y música.

### Contenidos curriculares:

Ámbitos de experiencias:

Del ambiente: El cuerpo humano y el cuidado de la salud

Los alimentos y la alimentación adecuada y nutritiva. La alimentación como derecho

Las prácticas sociales de lectura y escritura

Indagación de la información a través de diferentes materiales y fuentes de información.

Conversación. Escucha y debate

### Producto final esperable:

Feria de Alimentación Saludable donde los estudiantes presenten sus aprendizajes a través de stands, muestras de comida saludable, huerta, juegos educativos y talleres para padres y compañeros.

---

## 4. PLANIFICACIÓN

### Duración del proyecto:

2025

### Acciones a llevar a cabo:

Talleres de Nutrición: Organizar sesiones educativas donde se enseñe a los estudiantes sobre los grupos de alimentos, la pirámide alimenticia y la importancia de una dieta equilibrada.

Clases de Cocina: Realizar talleres prácticos donde los niños puedan aprender a preparar recetas saludables, fomentando el uso de ingredientes frescos y locales.

Huerto Escolar: Crear un huerto en la escuela donde los estudiantes puedan plantar, cuidar y cosechar frutas y verduras.

Día de la Alimentación Saludable: Celebrar un evento especial donde se ofrezcan comidas saludables, se realicen actividades lúdicas relacionadas con la alimentación y se invite a expertos en nutrición.

Charlas con Nutricionistas: Invitar a profesionales de la salud para que hablen sobre hábitos alimenticios saludables, respondiendo preguntas y brindando consejos prácticos.

Incluir a las Familias: Realizar talleres o reuniones con padres y cuidadores para compartir información sobre alimentación saludable y cómo pueden apoyar a sus hijos en casa.

Ferias de Salud: Organizar una feria abierta a la comunidad con puestos de

información, degustaciones de alimentos saludables y talleres prácticos.  
Actividades Prácticas: Huertos Escolares: Iniciar un huerto donde los estudiantes puedan cultivar sus propias frutas y verduras, lo que les enseñará sobre la alimentación saludable desde una perspectiva práctica.  
Clases de Cocina Saludable: Organizar talleres donde los estudiantes (y sus familias) aprendan a preparar comidas saludables y deliciosas.

## **RECURSOS**

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

Cocina escolar, un espacio adecuado para preparar recetas saludables y realizar talleres de cocina.

Huerto escolar: La escuela cuenta con un espacio al aire libre.

libros y folletos, recursos educativos sobre nutrición, recetas saludables y guías sobre alimentación saludable.

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

Materiales para el Huerto, herramientas de jardinería, y sistema de riego.

Tecnología computadoras o tabletas para investigar sobre nutrición, acceder a recetas saludables .

### **Organizaciones aliadas:**

Contamos desde el INTA de la Ciudad de San Javier quien nos brinda las semillas y estamos gestionando una charla informativa desde la misma institución.

---

## **5. FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:**

Recursos Humanos: Nutricionistas que puedan ofrecer charlas, talleres y asesoramiento saludable. Sistema para riego de la huerta escolar.

---

## **6. EVALUACIÓN**

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

Conocimiento sobre alimentación saludable.

Participación y Colaboración.

Creatividad en las propuestas.

Habilidades prácticas.

Reflexión crítica.

Impacto del Proyecto.

Cuestionarios o encuestas.

Observación directa.

Seguimiento del aprendizaje debe ser continuo a lo largo del proyecto.

Evaluación Continua: Realizar encuestas o actividades reflexivas para evaluar el conocimiento adquirido por los estudiantes y ajustar el proyecto según sea necesario. Estas acciones no solo fomentan hábitos alimenticios saludables entre los estudiantes, sino que también promueven un entorno escolar más consciente sobre la importancia de una buena alimentación. Si necesitas más detalles sobre alguna acción específica o ideas adicionales

---

## **7. SOCIALIZACIÓN**

### **Del proyecto:**

Club de Alimentación Saludable: Crear un club donde los estudiantes puedan participar en actividades relacionadas con la alimentación saludable, cómo cocinar, planificar menús o realizar investigaciones.

Presentaciones en Clases: Permitir que los estudiantes presenten el proyecto en sus clases, compartiendo lo que han aprendido sobre la alimentación saludable.

Eventos en la Escuela: Días Temáticos: Organizar días de «comida saludable» donde se sirven almuerzos nutritivos y se realicen actividades relacionadas, como juegos y concursos.

Reuniones de Padres: Organizar reuniones para informar a los padres sobre el proyecto y cómo pueden participar o apoyar desde casa.

Videos Educativos: Crear videos cortos sobre la importancia de la alimentación saludable y compartirlos con la comunidad educativa.

Materiales Visuales: Carteles en la Escuela: Diseñar carteles coloridos que informen sobre el proyecto y su importancia, colocándolos en lugares visibles dentro de la escuela.

Evaluación y Compartición de Resultados: Informes Anuales, crear un informe que resuma los logros del proyecto, incluyendo datos sobre cómo ha mejorado la salud y el bienestar de los estudiantes. Compartirlo con la comunidad puede motivar más participación.

### **De los resultados:**

Comunicar los resultados alcanzados en la implementación de un proyecto de alimentación saludable es crucial para mostrar el impacto del esfuerzo y motivar a la comunidad a seguir participando.

Elaborar un Informe Detallado: Incluye datos sobre la participación de estudiantes, cambios en hábitos alimenticios, mejoras en la salud y testimonios de estudiantes y familias.

Feria de Alimentación Saludable: Organizar un evento donde se presentan los logros del proyecto, se realicen degustaciones y se ofrezcan talleres sobre alimentación saludable.

Colaboración con Nutricionistas: Charlas Educativas: Invitar a nutricionistas a dar

charlas sobre los resultados del proyecto y la importancia de seguir promoviendo hábitos saludables entre los estudiantes.

Encuestas a Padres y Estudiantes: Recopilación de Opiniones, realiza encuestas al final del proyecto para conocer cómo ha impactado a las familias.