

Educación alimentaria

Category: Comunidad Saludable

10 de marzo de 2025



INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

Salud alimentaria y nutrición. Huerta. Recetarios, alimentos orgánicos y producción de los mismos.

Pregunta impulsora:

¿De qué manera podemos concientizar a nuestra comunidad educativa acerca de la alimentación saludable?

Contexto:

La comunidad saludable que elegimos en nuestro núcleo educativo busca fomentar un estilo de vida orientada a alcanzar y mantener el bienestar físico, mental y social de todas las personas, en cada etapa de sus vidas. Las razones de los temas y subtemas elegidos tiene que ver con la necesidad de concientizar sobre la manera en la cual consumimos y adquirimos los alimentos necesarios y el impacto directo que estos tienen en nuestra salud. Debemos desarrollar estrategias que permitan a los estudiantes reconocer una alimentación de calidad, accesible y de elaboración sencilla, optimizando los recursos disponibles. En general, los alimentos más perniciosos para la salud terminan siendo los más caros desde lo económico, es decir que no sólo son caros en dinero sino en las consecuencias para la salud del que lo consume. Nuestro trabajo, consiste en ayudar a los miembros de la comunidad educativa a reconocer esas realidades, pensar y elaborar conclusiones posibles y realistas que no sólo cuiden su economía sino también la salud.

Objetivo general del proyecto:

Conocer la complejidad alimentaria en relación a la diferenciación espacial del proceso de producción y el consumo interpretando la concepción de salud como una introspección biopsíquica.

DISEÑO PEDAGÓGICO

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

- Planificar diseños cooperativos que contemplen las nuevas formas de consumo.
- Valorar los recursos naturales como fuente generadora de actividades productivas fundamentales para la supervivencia del ser humano.
- Identificar las causas de las desigualdades socio económicas.
- Interpretar las mediciones de la calidad de vida como derecho.

ÁREAS Y CONTENIDOS

Lengua, matemática, ciencias naturales, ciencias sociales.

Contenidos curriculares:

Interpretar, desarrollar y potenciar el recurso de la comunicación interpersonal.

Valorar la lengua como herramienta de comunicación y desarrollo del pensamiento.

Desarrollar una mirada crítica de la información que brindan los distintos medios de comunicación.

Expresar y compartir experiencias, ideas y sentimientos a través de intercambios orales y escritos consensuando con otros.

Diferenciar e identificar características de los distintos medios de comunicación. Tipo de texto: informativo. La noticia. Interés que persigue.

Construir opiniones propias a partir de la información recibida.

Valorar experiencias personales en la conformación de la información.

Comunicar ideas y opiniones en diferentes soportes y con fines distintos.

Reconocer, diferenciar y usar registros (oral, escrito, formal e informal).

Frecuentar y explorar variados materiales escritos, en distintos escenarios e itinerarios de lectura (bibliotecas escolares y populares, ferias del libro, entre otros).

Leer textos literarios y de uso cotidiano (literatura y textos no literarios leídos de manera habitual y sistemática por el docente y otros adultos en ámbitos familiares o laborales).

Leer y escribir paratextos de diferentes tipos textuales (noticias, publicidades, propagandas, etc.)

Escribir textos en colaboración con el docente, en condiciones que permitan

discutir y consensuar el propósito.

Conceptualizar la palabra. Familias de palabras.

-Segundo Nivel

Propósitos formativos Aprendizajes esperados

El interés por producir textos orales y escritos en los que se ponga en juego su creatividad y se incorporen recursos propios del discurso literario y características de los géneros abordados en cada uno de los años del nivel.

Crear textos simples de uso diario, teniendo en cuenta el propósito comunicativo, las características del texto, la legibilidad teniendo en cuenta la normativa ortográfica aprendida en cada año del ciclo.

Desarrollar vocabulario a partir de las situaciones de comprensión y producción de textos orales y escritos.

Leer con propósitos diversos (leer para aprender, para hacer, para informarse, para averiguar un dato, para compartir con otros lo leído, por goce estético), de distintos textos presentes en diversos portadores, en variados escenarios y circuitos de lectura (bibliotecas de aula, escolares y populares, ferias del libro, entre otros).

Reconocer la intencionalidad del texto; inferir según el contexto textual información relevante; -por ejemplo, campos semánticos o familias de palabras- la consulta del diccionario, entre otras); y recuperar la información relevante de manera resumida.

Relacionar el texto, las ilustraciones y/o los esquemas que puedan acompañarlo.

Escribir textos con un propósito y adecuado a una situación determinada.

Textos expositivos-descriptivos.

Textos instructivos.

Descripción de elementos. Diferenciar estructuras textuales.

Conocer la ortografía correspondiente al vocabulario de uso, de reglas ortográficas (dilación y uso de letras) y de signos de puntuación.

El interés por producir textos orales y escritos en los que se ponga en juego su creatividad y se incorporen recursos propios del discurso literario y características de los géneros abordados en cada uno de los años del nivel.

Crear textos simples de uso diario, teniendo en cuenta el propósito comunicativo, las características del texto, la legibilidad teniendo en cuenta la normativa ortográfica aprendida en cada año del ciclo.

Textos expositivos-descriptivos.

Textos instructivos.

Descripción de elementos. Diferenciar estructuras textuales.

Conocer la ortografía correspondiente al vocabulario de uso, de reglas ortográficas (dilación y uso de letras) y de signos de puntuación.

-Tercer Nivel

Propósitos formativos Aprendizajes esperados

Valorar la diversidad lingüística como una de las expresiones de la riqueza cultural de la región y del país.

Valorar el intercambio oral con otros, confrontación de opiniones, recomendar, definir sus preferencias.

Comunicar sus habilidades y competencias laborales en formatos textuales diversos.

Seleccionar y jerarquizar la información. Utilizar técnicas de estudio, conectores (respeto de la forma, empleo del vocabulario, organización de las oraciones).

Puntuación, ortografía. Reconocer las relaciones de significado: sinónimos, antónimos, hiperónimos e hipónimos.

La resolución del vocabulario desconocido y como procedimientos de cohesión.

MATEMÁTICA

-Primer Nivel

Propósitos formativos Aprendizajes esperados

Representar (gráfica y simbólica) objetos matemáticos y situaciones.

Comunicar procedimientos, resultados y conocimientos matemáticos y comprender enunciados de otras personas.

Plantear y resolver problemas.

Organizar e interpretar información.

Medir longitudes usando las unidades del sistema métrico.

Utilizar, leer y escribir los números naturales (hasta 1000), decimales (hasta los centésimos) y fracciones usuales ($\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{3}{4}$) para expresar situaciones cuantitativas de la vida cotidiana (por ejemplo: presupuesto familiar, salario y gastos, distancias). Identificar y comunicar regularidades en la serie numérica y reflexionar acerca del valor posicional del sistema de numeración en contextos

significativos al leer, escribir, comparar y operar.

Ordenar y comparar números naturales en forma oral y escrita, utilizando nociones a partir del valor posicional de sus cifras.

Reconocer y usar las operaciones de adición y sustracción con números naturales y decimales usuales en contextos significativos de la vida cotidiana y/o laboral comunicar los distintos procedimientos de cálculo.

-Segundo Nivel

Propósitos formativos Aprendizajes esperados
Organizar e interpretar información.

Modelizar situaciones reales a modelos matemáticos (sencillos).

Plantear y resolver problemas utilizando los conocimientos aprendidos.

Comunicar procedimientos, resultados y conocimientos matemáticos y comprender enunciados de otras personas.

Utilizar lenguaje simbólico y geométrico.

Explorar, analizar y comunicar regularidades y patrones numéricos en las tablas de números naturales.

Interpretación, registro, comunicación y comparación de escrituras equivalentes para un mismo número natural.

Utilizar el valor posicional de las cifras para explicar el resultado de comparaciones de números y procedimientos.

Interpretar y resolver situaciones de proporcionalidad utilizando diferentes procedimientos.

Aplicar el concepto de proporcionalidad.

Medir longitudes y distancias, utilizando instrumentos graduados y diferenciando unidades.

Medir longitudes y distancias con distintas unidades convencionales estableciendo equivalencias

Construir algunas fórmulas para calcular el perímetro de triángulos y de cuadriláteros.

CIENCIAS NATURALES

-Primer Nivel

Propósitos formativos Aprendizajes esperados

Interpretar la concepción de salud como una integración bio-psico-social.

Problematizar a partir de los Alimentos y la salud.

Comparar hábitos de alimentación. Establecer relación entre la nutrición y la salud. Conceptualizar salud.

Diferenciar las distintas clases de alimentos, composición y función en el organismo.

Clasificar alimentos según los nutrientes que contienen. Relacionar Alimentación y cuestiones de género.

Conocer tradiciones alimentarias. Historia de la cocina. Investigar sobre alimentación y sectores sociales.

Conceptualizar higiene y seguridad alimentaria. La alimentación para la salud.

Comprender cómo la carencia de nutrientes (anemia, desnutrición, etc.) origina enfermedades vinculadas a la nutrición, a los efectos de prevenirlas y revertirlas.

Entender la alimentación como modo de encuentro con el otro.

Clasificar los alimentos con sus propiedades intensivas alteradas sobre la salud.

Conocer las técnicas de esterilización y conservación de los alimentos (salazón, pasteurización, conservación en frío, envasado al vacío, etc.).

-Segundo Nivel

Propósitos formativos Aprendizajes esperados
Investigar y conocer cómo están formados los alimentos.

Conocer la complejidad alimentaria en relación a la diferenciación espacial del proceso de producción y consumo. Fomentar estilos de vida saludables.

Reconocer la importancia de una dieta equilibrada en la prevención de enfermedades nutricionales y cardiovasculares.

Identificar los propios hábitos y cultura alimenticia.

Conocer la función de los nutrientes en el organismo.

Conceptualizar nutrición. Reconocer los nutrientes según sus funciones y requerimientos en el organismo en relación con distintas situaciones (actividad física, edad, etc.)

Reconocer a la alimentación como lugar de encuentro de pautas culturales.

Identificar, analizar y comentar sobre síntomas de enfermedades cardio-respiratorias que afectan a su comunidad y búsqueda de alternativas de

prevención y erradicación

-Tercer Nivel

Propósitos formativos Aprendizajes esperados

Tomar conciencia de la importancia de la prevención de las enfermedades tanto ambientales como humanas para lograr una mejor calidad de vida.

Desarrollar estrategias para controlar consumos problemáticos.

Planificar diseños productivos cooperativos que contemplen reducir, reutilizar y reciclar.

Reflexionar sobre las nuevas formas de consumo, cultura del consumo.

Relacionar la nutrición y los sistemas de locomoción.

Reconocer lesiones y alteraciones en el sistema osteoartromuscular para establecer acciones de prevención.

CIENCIAS SOCIALES

-Primer Nivel

Propósitos formativos Aprendizajes esperados

Proyectar y emprender tareas que exigen coordinación de funciones y trabajo cooperativo.

Integrar instituciones del ámbito comunitario.

Reconocimiento de necesidades comunitarias y valoración de posibles actividades, demostrando interés por el trabajo con otros.

Reconocer la especialización de tareas en las primeras sociedades agrícolas y la modificación de la naturaleza a través del trabajo.

Caracterizar las formas de organización del trabajo y de intervención en la naturaleza, que posibilitaron la agricultura intensiva en las sociedades americanas, antes de la conquista española.

Realizar relevamiento de los proyectos sociocomunitarios existentes en el barrio o la localidad, distinguiendo objetivos, destinatarios, actividades que se desarrollan.

Valorar el trabajo cooperativo para el mejoramiento de las condiciones de vida.

-Segundo Nivel

Propósitos formativos Aprendizajes esperados

Desarrollar estrategias individuales y comunitarias para la protección del ambiente.

Plantear relaciones, posibilitadas por el trabajo, entre los elementos constitutivos de los paisajes Identificar los recursos naturales relacionados con la actividad económica (pesca artesanal e industrial, especies ganaderas, cultivos y reservas forestales, mineras, petrolíferas, acuíferas de la provincia y país).

Analizar los circuitos productivos.

Establecer relaciones entre los factores de la producción.

Reconocer las etapas productivas, agentes económicos y rol del Estado.

Valorar los recursos naturales como fuentes generadoras de actividades productivas fundamentales para la supervivencia del ser humano.

-Tercer Nivel

Propósitos formativos Aprendizajes esperados

Participar en proyectos comunitarios y sociales que contribuyan a superar las situaciones de exclusión, demostrando comprensión de problemáticas sociales.

Participar en actividades cívicas desde la reflexión sobre el proceso histórico reciente y desde la condición de ciudadano autónomo y crítico. Identificar causas de las desigualdades socioeconómicas entre las provincias y de las economías regionales.

Analizar cuestiones relativas a la población.

Reconocer migraciones.

Interpretar las mediciones de la calidad de vida. Necesidades básicas.

mediciones de la calidad de vida como derecho.

Producto final esperable:

Socialización en la muestra anual de todos los trabajos realizados.

PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2025

Acciones a llevar a cabo:

- Preparación de la muestra del proceso de la huerta escolar.
- Elaboración de compost para reemplazo de fertilizantes.

- Elaboración de hierbas deshidratadas.
- Recopilación y elaboración de recetas de la abuela.
- Reemplazo de materiales artificiales por naturales (por ejemplo, esponja de poliuretano por luffa)
- Realización de escritos y de informes para confeccionar una revista.

RECURSOS

Disponibles en la institución:

Espacio para preparar la huerta.

Canilla de riego.

Baldes

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

Elementos de riego, manguera, regadera, semillas, plaguicidas.

Herramientas.

Organizaciones aliadas:

Municipalidad Y Comunas

Centro de salud.

Clubes.

Organización sin fines de lucro (Casa Sur).

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

- Capacitación sobre la manipulación de alimentos.
- INTA: aporte de información sobre el desarrollo sostenible. Producción vegetal
- Vivero provincial: charlas y recorrido

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

- Socialización de los trabajos a través de muestras, charlas, revistas.
- Encuestas a miembros de la comunidad educativa.
- Observación de posibles cambios alimenticios.
- Consumo de los productos de la huerta.

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

- Participación de la muestra provincial de proyectos 2025.
- Exposición de trabajos en las diferentes jornadas de la modalidad de jóvenes y adultos.
- Preparación de la muestra del proceso de la Huerta: Fotos, Banner, Power Point, Presentación con distintas TIC.
- Elaboración de hierbas deshidratadas, mermeladas, escabeches, encurtidos, elaboración de especieros en capacitación laboral, como así también como repasadores y rejillas para la higiene.

De los resultados:

Realización de escritos y de informes para confeccionar una revista que muestre el trabajo durante el proyecto.

IDENTIFICACIÓN

Integrantes del proyecto:

- *Valle, Lorena Carolina.
- * Vera, Néstor Javier.
- * Escher, Sandra.
- * Ochoa, Marcela.
- * Martínez, Melina.
- * Vergara, Graciela.
- * Mosna, María del Valle.
- * Koch, María Claudia.
- * Lo Santos, Nerina.
- * Gutman, Ivana.
- * Caballero, Daniel.
- * Leiva, Silvina.
- * Acuña, María.

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 13

Estudiantes: 150

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Lorena Valle, Responsable Zonal
Email del referente: lorenavalle79@hotmail.com.ar