

# Fresco y nutritivo

Category: Comunidad Saludable

31 de enero de 2025



## INDAGACIÓN

### Tema /Subtemas:

Tema: Alimentación saludable y nutrición.

Subtema: Ley de etiquetado frontal. Enfermedades por mala alimentación. La publicidad y la mala alimentación.

### Pregunta impulsora:

¿Qué medidas y acciones podríamos implementar para promover hábitos saludables y mejorar la calidad de vida de nuestras comunidades educativas?

### Contexto:

Este proyecto se llevará a cabo en contextos educativos rurales distanciados de centros urbanos a más de 40 kilómetros aproximadamente, donde las familias solo se trasladan allí dos o tres veces al mes para realizar abastecimiento de alimentos para su consumo. Allí también las condiciones de vida y acceso a centros de salud suelen ser limitadas.

En los Centros Educativos Radiales N° 402, 459 y 460 se evidencia la mala alimentación en los hogares de las comunidades, tanto por falta de variedad de alimentos, ya que muchos de ellos no se conservan al no contar con luz eléctrica u otro medio de refrigeración, por ejemplo verduras de hoja verde, frutas, alimentos envasados por su tiempo de conserva, etc.

A partir de lo mencionado llevaremos a cabo un proyecto de alimentación y nutrición que promueva prácticas saludables y brinde herramientas a las comunidades escolares para cuidar su bienestar. A partir de la convicción del rol crucial que la escuela desempeña en la educación nutricional, siendo un lugar estratégico para fomentar hábitos saludables desde temprana edad. En este contexto la misma puede ofrecer herramientas para fomentar la cultura alimenticia de los estudiantes y sus familias.

### Objetivo general del proyecto:

Promover hábitos de alimentación saludable en los estudiantes y la comunidad educativa, haciendo hincapié en el aprendizaje nutricional y la concientización sobre una buena alimentación para mejorar su salud y bienestar general.

---

## **DISEÑO PEDAGÓGICO**

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

- Rescatar los saberes prácticos y el conocimiento previo de los alumnos.
- Colaboración en la búsqueda de información.
- Toma de decisiones frente a la elección de los alimentos necesarios para la una salud equilibrada y consciente.
- Comunicación de los saberes adquiridos en el proceso de investigación hacia la comunidad.
- Exploración de materiales concretos y digitales en el proceso de búsqueda.
- Interpretación, análisis y síntesis de información recaudada.
- Diferenciación de alimentos saludables y no saludables.
- Pensamiento crítico frente a diversas situaciones.

### **ÁREAS Y CONTENIDOS**

Ciencias Naturales, Ciencias Sociales, Lengua, Matemática, Formación Ética y Ciudadana, Tecnología.

### **Contenidos curriculares:**

- Publicidad
- Texto instructivo.
- Resumen.
- Aprecio y cuidado de la salud como componente esencial de la calidad de vida.
- Iniciación en la valoración crítica de los medios de comunicación como aspecto de la vida social.
- Unidades de medida, peso y capacidad.
- Estadística.
- Probabilidad.
- Situaciones problemáticas.
- Las actividades humanas.
- Relación entre tecnología y trabajo.
- La huerta, herramientas.

### **Producto final esperable:**

El producto final de nuestro proyecto consiste en la realización de una huerta escolar donde el docente, en un trabajo en conjunto con los alumnos, comunidad, INTA, Comuna, agricultores de la zona; logren vivenciar el cuidado del cultivo y así fomentar que las familias la puedan llevar a cabo en sus hogares. Como así también, una entrevista a un nutricionista y un recetario diseñado por los

estudiantes, que incluya recetas nutritivas, información sobre grupos de alimentos, alimentación equilibrada y actividades prácticas realizadas durante el proyecto.

---

## **PLANIFICACIÓN**

### **Duración del proyecto:**

2025

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

- Encuestas cuantitativas y cualitativas con respecto a la alimentación en las comunidades.
- Huerta orgánica según estación.
- Recetario con alimentos de estación.

## **RECURSOS**

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

Palas, baldes, manguera, carretilla.

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

Tejido, regaderas, rastrillo, semillas, media sombra.

### **Organizaciones aliadas:**

SAMCO

INTA

Comunas y municipalidad.

---

## **FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:**

- Curso de manipulación de alimentos.
  - Charlas con médicos y nutricionistas.
  - Capacitaciones con personal del INTA
-

## **EVALUACIÓN**

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

- Cambios en la alimentación de los alumnos y las comunidades.
  - Implementación de la huerta en sus hogares.
  - Diferenciación de alimentos nutritivos y no.
  - Selección de alimentos saludables en su dieta.
- 

## **SOCIALIZACIÓN**

### **Del proyecto:**

Invitación a charlas informativas con especialistas.  
Videos del paso a paso para llevar adelante una huerta.  
Publicidad promoviendo la alimentación saludable con alimentos frescos de estación.

### **De los resultados:**

Divulgación de recetarios.

---

## **IDENTIFICACIÓN**

### **Integrantes del proyecto:**

Spengler, Alejo  
Barrera, Lara  
Acosta, Matias  
Casanovas, Dana  
Rosales, Loana  
Cordoba, Luisina  
Ortiz, Sabrina  
Mendoza, Flor  
Ortiz, Roxana  
Mendoza, Mauricio  
Suarez, Benjamin  
Maldonado, Yonathan  
Ortiz, Ayrton  
Belizan, Jazmin

Belizan, Priscila

Belizan, Elias

**Cantidad estimada de participantes:**

Docentes y directivos: 5

Estudiantes: 16

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Bustamante, Anyelen Antonella

Email del referente: Bustamanteanyelen.012@gmail.com