

# Hábitos para un futuro saludable

Category: Comunidad Saludable

7 de mayo de 2025



## INDAGACIÓN

### Tema /Subtemas:

Nutrición -Subtemas: Alimentación / Salud / Cambios de hábitos

### Pregunta impulsora:

¿Cómo podemos fomentar hábitos para mantener una vida saludable en nuestra comunidad?

### Contexto:

Como institución educativa venimos observando en nuestros alumnos y la comunidad carencias alimenticias, debido a la situación económica de las familias de la zona, además de no contar con servicios sanitarios adecuados, como agua potable, cloacas, y el habitar en viviendas pequeñas y precarias en condiciones de hacinamiento.

A partir de la observación constante de los docentes dentro de la institución en este último tiempo podemos percibir las distintas características del alumnado: el sobre peso, el bajo peso, malos hábitos de alimentación donde se aprecia la escasa predisposición por parte de la familia en cambiar y generar hábitos saludables.

En distintas actividades institucionales pudimos notar que los niños demuestran interés por el consumo de frutas, observando que la mayoría no conocían algunas comunes como por ejemplo el kiwi.

Además, vemos que muchos niños están pendientes de la hora del desayuno y merienda, como así también la del almuerzo. Muchos repiten varias veces, comen rápido, entre otros aspectos relacionados con la alimentación inadecuada.

Asimismo, hemos apreciado que desde el hogar se le proporcionan distintas golosinas o snacks para los recreos, como colación poco apropiados para su desarrollo. La alimentación saludable es fundamental para el crecimiento y desarrollo de los niños. La escuela es un entorno ideal para promover hábitos alimenticios saludables y prevenir problemas de salud relacionados con la nutrición. Este proyecto busca fomentar la conciencia y la adopción de prácticas alimentarias saludables entre los estudiantes de primaria.

### Objetivo general del proyecto:

Divulgar nuevos hábitos alimenticios para mejorar el bienestar de los niños y

facilitar un aprendizaje positivo que puedan transmitir a sus hogares.

---

## **DISEÑO PEDAGÓGICO**

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

PENSAMIENTO CRÍTICO Y CREATIVO:

- Establecer preguntas claras y precisas antes de buscar información.
- Evaluar fuentes de información y buscar evidencia científica.
- Analizar información de manera objetiva y considerar diferentes perspectivas.

DESARROLLO EMOCIONAL:

- Reconocer y expresar emociones.
- Empatizar con los demás.
- Establecer límites saludables.
- Mejorar la salud física y mental.
- Practicar técnicas de relajación y reducción del estrés. (meditación, yoga, etc.)
- Establecer relaciones saludables y positivas.

COMUNICACIÓN Y REFLEXIÓN PERMANENTE:

- Tomar conciencia sobre tus hábitos y comportamientos.
- Mejorar la motivación y disciplina.
- Incrementar la autoestima y la confianza.
- Interpretar y comunicar información.

## **ÁREAS Y CONTENIDOS**

Lengua/Matemática/Ciencias Sociales/Ciencias naturales/Formación Ética y Ciudadana/Tecnología

### **Contenidos curriculares:**

Ciencias Naturales

Nivel Inicial:

- El reconocimiento del ambiente “nuestra casa
- Los alimentos y la alimentación adecuada y nutritiva. La alimentación como derecho. Inclusión de infancias con necesidades alimentarias específicas (celiaquía).

Primer ciclo:

- El conocimiento y desarrollo de acciones que promuevan hábitos saludables, reconociendo las posibilidades y ventajas de estas conductas.
- El reconocimiento de los principales cambios en su cuerpo y sus posibilidades, como resultado de los procesos de crecimiento y desarrollo y el conocimiento de algunas acciones básicas de prevención primaria de enfermedades.
- La localización básica de algunos órganos en el cuerpo humano, iniciando el conocimiento de sus estructuras y funciones y la identificación de algunas

medidas de prevención vinculadas con la higiene y la conservación de los alimentos y el consumo de agua potable.

Segundo ciclo:

- El reconocimiento de la importancia del cuidado del sistema osteo-artro-muscular.
- La identificación de las funciones de nutrición en el hombre (digestión, respiración, circulación y excreción), sus principales estructuras y relaciones, comparándolas con otros seres vivos. □
- El reconocimiento de la importancia de la alimentación para la salud, en base a la composición de los alimentos y sus funciones en el organismo. El mejoramiento de la dieta atendiendo al contexto socio cultural.
- El reconocimiento de diferentes modelos de nutrición en un ecosistema, y de las relaciones que se establecen entre los organismos representativos de cada modelo.

Tercer ciclo:

- El estudio de la nutrición en el organismo humano, como caso particular de ser vivo heterótrofo, para interpretar la integración de las funciones de digestión, respiración, circulación y excreción, y construir la noción de organismo como sistema integrado y abierto.
- La caracterización de los diferentes nutrientes que se obtienen de los alimentos y la identificación de las funciones que□ cumplen en el organismo humano para interpretar su relación con la salud.
- La discusión de algunas problemáticas relacionadas con la alimentación humana, entendida en su complejidad, y el reconocimiento de la importancia de la toma de decisiones responsables.

Ciencias Sociales

- Nivel Inicial:

. común "y las relaciones humanas. El cuidado de la salud.

- Juego dramático.

-

Primer ciclo:

-El conocimiento de diversos elementos de la naturaleza y elementos contruidos por la sociedad en diferentes espacios rurales,□ analizando especialmente las transformaciones de la naturaleza que las sociedades realizan para la producción de algún bien primario (tomando ejemplos de espacios cercanos y lejanos).

-El conocimiento de las principales relaciones que se establecen entre áreas urbanas y rurales (cercanas y lejanas, locales y regionales) a través del análisis de las distintas etapas que componen un circuito productivo (agrario, comercial e industrial), enfatizando en la identificación de los principales actores intervinientes.

-El conocimiento de las principales características de las áreas rurales (elementos naturales, tipos de asentamiento, trabajos, etc)

Segundo ciclo:

- El conocimiento de diferentes espacios rurales de la Argentina, en particular de la provincia, reconociendo los principales recursos naturales valorados, las actividades económicas, la tecnología aplicada y los diferentes actores sociales, sus condiciones de trabajo y de vida.
- El conocimiento de diferentes espacios rurales de la Argentina a través del estudio de las distintas etapas productivas de los circuitos agroindustriales regionales.
- El conocimiento de diferentes espacios urbanos de la Argentina a través de la descripción y comparación de distintas funciones urbanas en ciudades pequeñas, medianas y grandes.
- El conocimiento de los diferentes modos de satisfacer necesidades sociales (trabajo, salud, vivienda, educación, transporte, entre otras) para caracterizar las condiciones de vida de la población.
- El conocimiento de las principales condiciones ambientales de la Argentina y de América Latina<sup>4</sup> y el establecimiento de relaciones entre los principales usos y funciones de los recursos naturales con la producción de materias primas y energía.
- El análisis y la comparación de diferentes espacios rurales de la Argentina y América Latina a través del tratamiento de distintos sistemas agrarios y tipos de productores.

Tercer ciclo:

- El conocimiento de diferentes formas de organización y división del trabajo, así como de las distintas modalidades de producción, distribución y consumo.

Matemática

Nivel Inicial:

- El reconocimiento de números en contexto de la vida cotidiana.

Medidas:

- Capacidad: exploración y uso de instrumentos que se utilizan habitualmente para la medición de capacidad.
- Peso: exploración y uso de instrumentos que se utilizan habitualmente para la medición del peso.

Primer ciclo:

- El reconocimiento y uso de los números naturales, de su designación oral y representación escrita y de la organización del sistema decimal de numeración en situaciones problemáticas que requieran: - usar números naturales de una, dos y más cifras a través de su designación oral y representación escrita al determinar y comparar cantidades y posiciones; - identificar regularidades en la serie numérica para leer, escribir y comparar números de una, dos y más cifras y al operar con ellos.
- El reconocimiento y uso de las operaciones de adición y sustracción en situaciones problemáticas que requieran: - usar las operaciones de adición y sustracción con distintos significados, evolucionando desde procedimientos basados en el conteo a otros de cálculo; - realizar cálculos exactos y aproximados

de números de una y dos cifras, eligiendo hacerlo en forma mental o escrita en función de los números involucrados; – usar progresivamente resultados de cálculos memorizados (sumas de iguales, complementos a 10) para resolver otros – explorar relaciones numéricas<sup>1</sup> y reglas de cálculo de sumas y restas y argumentar sobre su validez; – elaborar preguntas a partir de distintas informaciones (Ej.: imágenes, enunciados incompletos de problemas, cálculos).

Segundo ciclo:

- El reconocimiento y uso de fracciones y expresiones decimales de uso social habitual en situaciones problemáticas que requieran: □ interpretar, registrar o comparar el resultado de una medición, de un reparto o una partición a través de distintas escrituras con fracciones.
- El reconocimiento y uso de las operaciones entre números naturales y la explicitación de sus propiedades en situaciones problemáticas que requieran: elaborar y responder preguntas a partir de diferentes informaciones y registrar y organizar información en tablas y gráficos sencillos.
- La comprensión del proceso de medir, considerando diferentes expresiones posibles para una misma cantidad en situaciones problemáticas que requieran: □ estimar, medir efectivamente eligiendo el instrumento y registrar cantidades utilizando una unidad adecuada<sup>9</sup> en función de la situación.
- El reconocimiento y uso de fracciones y expresiones decimales en situaciones problemáticas que requieran: interpretar, registrar, comunicar y comparar cantidades usando fracciones y/o expresiones decimales usuales, ampliando el repertorio para establecer nuevas relaciones
- La comprensión del proceso de medir, considerando diferentes expresiones posibles para una misma cantidad, en situaciones problemáticas que requieran: estimar y medir efectivamente cantidades eligiendo el instrumento y la unidad en función de la situación.
- El reconocimiento y el uso de las operaciones entre números naturales, fracciones y expresiones decimales, y la explicitación de sus propiedades en situaciones problemáticas que requieran: operar seleccionando el tipo de cálculo y la forma de expresar los números involucrados que resulten más convenientes en función de la situación y evaluando la razonabilidad del resultado obtenido;□ elaborar y comparar distintos procedimientos –incluyendo el uso de la constante de proporcionalidad– para calcular valores de cantidades que se corresponden o no proporcionalmente, evaluando la pertinencia del procedimiento en relación con los datos disponibles
- La comprensión del proceso de medir, considerando diferentes expresiones posibles para una misma cantidad en situaciones problemáticas que requieran: □ estimar y medir efectivamente cantidades, eligiendo el instrumento y la unidad adecuados en función de la precisión requerida<sup>23</sup> □ argumentar sobre la equivalencia de distintas expresiones para una misma cantidad, utilizando las relaciones de proporcionalidad que organizan las unidades del SIMELA.

Tercer ciclo:

- La interpretación y elaboración de información estadística en situaciones problemáticas que requieran: recolectar y organizar datos para estudiar un fenómeno y/o tomar decisiones; interpretar tablas y gráficos (pictogramas, diagramas de barras, gráficos circulares, de línea, de puntos) y analizar sus ventajas y desventajas en función de la información que se quiere comunicar; construir gráficos adecuados a la información a describir.

Lengua

Nivel Inicial:

- Descripción oral de objetos.

- Participación diaria en situaciones de lectura y conversación

Primer ciclo:

- La participación asidua en conversaciones acerca de experiencias personales y lecturas, realizando aportes que se ajusten al contenido y al propósito de la comunicación, en el momento oportuno (solicitar aclaraciones, narrar, describir, pedir, entre otros).

- La escucha comprensiva de textos leídos o expresados en forma oral por el docente y otros adultos asiduamente: narraciones (textos ficcionales y experiencias personales), descripciones de objetos, animales y personas.

- La producción asidua de narraciones de experiencias personales, de anécdotas familiares y de descripciones, y la escucha atenta de textos similares producidos por los compañeros.

La escucha comprensiva de consignas de tarea escolar expresadas de manera clara y pertinente en el marco de las propuestas desarrolladas en el aula.

La escritura asidua de textos en colaboración con el docente, en condiciones que permitan discutir y consensuar el propósito, idear y redactar el texto conjuntamente con el maestro -dictándole el texto completo o realizando una escritura compartida-, releer el borrador del texto con el maestro y reformularlo conjuntamente a partir de sus orientaciones. La escritura de palabras y de oraciones que conforman un texto (afiches, epígrafes para una foto o ilustración, mensajes, invitaciones, respuestas a preguntas sobre temas conocidos, etc.), que puedan ser comprendidas por ellos y por otros, así como la revisión de las propias escrituras para evaluar lo que falta escribir, proponer modificaciones y realizarlas

Segundo ciclo:

- La producción, con la ayuda del docente, de exposiciones individuales referidas a contenidos estudiados y a temas de interés tratados en el aula, a partir de la lectura de textos y/o de otras fuentes de información, teniendo en cuenta las partes de la exposición (presentación del tema, desarrollo, cierre), realizando la selección y el ordenamiento de la información, con inclusión de vocabulario acorde al tema tratado. Elaboración, con la ayuda del docente, de materiales de apoyo para la exposición.

- La participación en entrevistas para profundizar un tema de estudio o de interés general, en compañía de sus pares y con la colaboración del docente, lo que supone prepararse para ese momento (elegir el tema y la persona a entrevistar, informarse;

elaborar el cuestionario previendo fórmulas de tratamiento, apertura y cierre y pautando el orden de las intervenciones) y realizarla teniendo en cuenta que podrá tener adaptaciones o reajustes; utilizar un vocabulario acorde al tema tratado. Recuperar, luego de la entrevista, la información más relevante y reflexionar acerca del proceso llevado a cabo.

- La producción, con la colaboración del docente o de manera autónoma, de exposiciones individuales referidas a contenidos estudiados y a temas de interés tratados en el aula, a partir de la lectura de varios textos, teniendo en cuenta las partes de la exposición (presentación del tema, desarrollo, cierre), realizando la selección y el ordenamiento de la información; con inclusión de recursos propios de la exposición, tales como definición, ejemplo, comparación, y con un vocabulario acorde al tema tratado.

- Elaboración, con la ayuda del docente, de materiales de apoyo para la exposición La escritura de textos no ficcionales con un propósito comunicativo determinado: narraciones, presentando las personas, respetando el orden temporal y causal de las acciones e incluyendo descripciones y diálogos (si el texto elegido y la situación comunicativa lo requieren); diálogos encabezados por un breve marco narrativo; descripciones en las que se respete un orden de presentación y utilice un campo léxico adecuado para designar procesos, partes, forma, color, tamaño; exposiciones de al menos tres párrafos que incluyan presentación del tema, desarrollo y cierre, ejemplos, comparaciones; En todos los casos, supone mantener el tema, controlar la ortografía, utilizar los signos de puntuación correspondientes (punto y seguido, punto y aparte)

-La diferenciación de distintas magnitudes y la elaboración de estrategias de medición con distintas unidades en situaciones problemáticas que requieran: - comparar y medir efectivamente longitudes (capacidades, pesos) usando unidades no convencionales; -).

Tercer ciclo:

- La participación asidua en conversaciones y discusiones sobre temas propios del área y del mundo de la cultura, a partir de informaciones y opiniones provenientes de diversas fuentes

- La producción de textos orales referidos a contenidos estudiados y a temas de interés general, en pequeños grupos y/o de manera individual. Esto supone: En la exposición, con la colaboración del docente, y a partir de la lectura de distintos textos, realizar la selección, análisis, contrastación de distintas perspectivas; ordenar, jerarquizar la información y seleccionar los recursos propios de la exposición (definiciones, ejemplos, comparaciones); tener en cuenta las partes de la exposición (presentación del tema, desarrollo, cierre) y establecer relaciones entre los diferentes subtemas. Al exponer, dentro y fuera del aula, utilizar esquemas, ilustraciones u otros soportes gráficos; elaborar un inicio atractivo para los oyentes y una síntesis con los aspectos fundamentales tratados.

- La participación asidua en taller de escritura de textos no ficcionales<sup>8</sup>, en situaciones comunicativas reales o simuladas (en pequeños grupos y/o de manera individual), referidos a temas específicos del área, del mundo de la cultura y de la

vida ciudadana, experiencias personales, entre otras posibilidades, previendo diversos destinatarios, lo que supone: en los textos expositivos, presentar el tema/problema y desarrollar la información estableciendo relaciones entre los diferentes subtemas; incluir un cierre que sintetice o resuma la información relevante. Incluir, cuando sea pertinente, ejemplos, comparaciones, definiciones; organizar el texto empleando títulos y subtítulos si el texto lo requiere. Integrar cuadros, esquemas y organizadores gráficos al texto escrito.

## Formación

### Ética y Ciudadana

#### Primer ciclo:

- La identificación y diferenciación entre prácticas áulicas y/o sociales donde se manifiesta la vigencia de los derechos del niño y situaciones donde los mismos no se respetan.
- La identificación de conflictos, disputas y distintos intereses en juego en situaciones vividas en el contexto escolar y extraescolar, así como el reconocimiento de las posibles formas de resolverlos.
- La participación en ejercicios de reflexión ética sobre diferentes formas de vida, creencias y costumbres vigentes en diversos contextos, reconociendo semejanzas y diferencias.

#### Segundo ciclo:

- El ejercicio del diálogo argumentativo y su progresiva valoración como herramienta para la construcción de acuerdos y la resolución de conflictos.
- El conocimiento de sí mismo y de los otros a partir de la expresión y comunicación de sentimientos, ideas, valoraciones y la escucha respetuosa. Su puesta en juego en espacios de confianza y libertad brindados por el docente mediante cuentos, relatos, películas y otros recursos.
- El reconocimiento y la sensibilización ante diferentes formas de prejuicio, maltrato o discriminación en situaciones reales, distinguiendo -mediante la discusión grupal- algunas causas, relaciones y modalidades que operan en estos procesos.
- El reconocimiento y problematización de los estereotipos de género en el marco de una educación sexual integral.
- El reconocimiento, el respeto y la valoración de la diversidad de identidades personales y proyectos de vida a partir de encuentros con actores sociales adultos y jóvenes de la comunidad con diferentes experiencias
- El reconocimiento y la sensibilización ante diferentes formas de prejuicio, maltrato o discriminación en situaciones reales, distinguiendo -mediante la discusión grupal- algunas causas, relaciones y modalidades que operan en estos procesos.
- El reconocimiento y problematización de los estereotipos de género en el marco de una educación sexual integral.
- El conocimiento y reflexión acerca de los modelos corporales presentes en los medios de comunicación, en la publicidad, y en las representaciones artísticas

identificando estereotipos y su incidencia en la construcción de identidades juveniles.

Tercer ciclo:

- El conocimiento y reflexión acerca de los modelos corporales presentes en los medios de comunicación, en la publicidad, y en las representaciones artísticas identificando estereotipos y su incidencia en la construcción de identidades juveniles.

Tecnología

Nivel inicial

-Murales y carteles en grandes dimensiones.

Primer ciclo:

-Los productos tecnológicos del entorno cotidiano del alumno, que responden a: alimentación, vestimenta, transporte, salud e higiene.

Segundo ciclo:

-Propuestas que partan de situación es problemáticas que respondan a vivienda alimentación, confort, salud e higiene información y comunicación

### **Producto final esperable:**

Revista a nivel institucional que plasme como impactó en la comunidad lo trabajado.

Encuentro con la comunidad donde cada familia exprese sus experiencias a partir del proyecto que los involucra (hábitos que hayan cambiado, compartir recetas, rutinas implementadas, otros)

---

## **PLANIFICACIÓN**

### **Duración del proyecto:**

2024, 2025

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

Primer semestre:

- Capacitación a los docentes sobre nutrición.
- Indagación en la comunidad sobre sus hábitos alimenticios.
- Encuestas.
- Registros fotográficos.
- Entrevistas.

Segundo Semestre:

- Charla informativas y consultas con profesionales de la salud.
- Trabajo con otras instituciones (salud, comuna)

- Desarrollo teórico y práctico de contenidos relacionados directamente a la nutrición.
- Observaciones de videos.
- Análisis de casos relacionados a la alimentación.
- Elaboración de planes alimenticios.
- Elaboración de folletos.

Tercer semestre:

- Talleres de nutrición y cocina saludable.
- Concurso de recetas saludables entre estudiantes.
- Implementación de un programa de desayuno, merienda y almuerzo saludable.

Cuarto semestre:

- Participación en la Feria de Ciencia Escolar 2026
- Diseño y elaboración de la revista institucional.
- Encuentro con la comunidad donde cada familia exprese sus experiencias a partir del proyecto que los involucra (hábitos que hayan cambiado, compartir recetas, rutinas implementadas, otros)

## **RECURSOS**

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

Escasos recursos materiales, los que pueden aportar docentes e institución.

\*Se propone solicitar aportes (frutas y verduras) de productores cercanos

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

Todos aquellos que desde la organización de la comunidad nos puedan brindar, especialmente capital humano que pueda capacitar y formar al equipo docente

### **Organizaciones aliadas:**

Otras instituciones educativas / gubernamentales/ de salud y deportivas.(aún sin vincular)

---

## **FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:**

Nutricionistas / Psicólogos / Médicos .De estos no solo se pretende recibir el aporte de sus conocimientos y formación, sino que le dará en encuadre de seriedad y credibilidad que buscamos con este proyecto.

---

## **EVALUACIÓN**

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

Criterios que tendrán en cuenta para evaluar el "éxito" del proyecto

Material recopilado para la revista donde se evidencie los cambios de hábitos implementados en las familias.

Conocimiento de los recursos frutihortícolas que se producen en la zona.

Incorporación de los antes mencionados a través del conocimiento de formas de proceso y utilización.

Observación directa del cambio de hábitos en el consumo de los niños en la vida cotidiana.

Métodos y/o herramientas de evaluación

Encuesta de cuantas familias aplican lo trabajado.

Observación de posibles cambios en los niños y en la comunidad.

Encuesta a los estudiantes sobre la experiencia vivida

Encuesta a los docentes

Seguimiento de propuestas que tiendan a la disminución de los episodios de desborde emocionales

---

## **SOCIALIZACIÓN**

### **Del proyecto:**

Reuniones de padres para dar a conocer el proyecto

### **De los resultados:**

En folletos, radios locales, videos, encuentros con la comunidad

---

### **Integrantes del proyecto:**

Alvarez, Alcira Agueda. Directora

Raimondi, Marisa. Docente Nivel Inicial.

Baumgartner, Lorena Paola Docente de 1er grado.

Nieves, Ofelia Antonia Docente de 2do grado.

Salomón, Eliana Docente de 3er grado.

Arce, Estela Gloria Docente de 4to grado.

López, Silvina Daniela Docente de 5to grado.

Puebla Machado, Daiana Verónica. Docente de 6to grado.

Britez, Nerina Evelin. Docente de 7mo grado.

Flores, Lilia Alejandra Docente de Tecnología.

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

Docentes y directivos: 10

Estudiantes: 107

Apellido y Nombre del Referente de contacto: ALVAREZ, Alcira Agueda

Email del referente: [alcira\\_a\\_alvarez@yahoo.com.ar](mailto:alcira_a_alvarez@yahoo.com.ar)