

# Huerta saludable: nutrición y alimentación sostenible

Category: Comunidad Saludable  
6 de marzo de 2025



## IDENTIFICACIÓN

Comunidad: **Saludable**

Título del proyecto: «**Huerta Saludable: Nutrición y Alimentación Sostenible**»

Institución: **RESP. ZONAL N. 10026- C. ALFAB.**

CUE: **8203935**

Nivel/Modalidad: **Primario/Adultos**

Localidad: **SAN LORENZO**

Regional: **6**

---

## INDAGACIÓN

### Tema /Subtemas:

Nutrición y alimentación sostenible.

### Pregunta impulsora:

¿Cómo podemos facilitar el acceso a alimentos frescos y orgánicos para así fomentar hábitos alimenticios saludables en nuestra comunidad?

### Contexto:

En nuestra comunidad, se ha identificado que muchos estudiantes enfrentan dificultades económicas que limitan su acceso a alimentos frescos y nutritivos. Esta situación impacta directamente en su salud, su desarrollo y su bienestar integral.

Esta realidad no solo afecta a los estudiantes, sino también a sus familias y al entorno en el que viven. La dependencia de alimentos ultraprocesados y de bajo valor nutricional aumenta los riesgos de malnutrición, enfermedades crónicas y problemas de aprendizaje.

Por ello, es fundamental generar conciencia y brindar herramientas para que la comunidad pueda acceder a una alimentación más saludable, sostenible y accesible. A través del desarrollo de huertas familiares y comunitarias, se busca fomentar la autonomía alimentaria, la educación en hábitos saludables y el cuidado del medio ambiente.

Este proyecto apunta a empoderar a los estudiantes y sus familias, brindándoles el conocimiento necesario para cultivar sus propios alimentos de manera orgánica y sustentable, promoviendo así una mejor calidad de vida y un impacto positivo en la comunidad.

## **Objetivo general del proyecto:**

Promover la sostenibilidad ambiental a través de prácticas agrícolas orgánicas con la comunidad a través de la gestión de una huerta familiar.

---

## **DISEÑO PEDAGÓGICO**

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

Practicar los hábitos alimenticios saludables, en los ámbitos familiares y comunitarios.

Lograr un desarrollo armónico de su cuerpo y generar acciones de prevención.

Reflexionar acerca de sus propios hábitos de alimentación, cultura alimenticia y costos de los alimentos relacionando la nutrición y la salud.

Conocer las distintas clases de alimentos y clasificarlos según los nutrientes que necesitamos consumir.

Gestionar y organizar una huerta familiar en espacio reducido y/o comunitaria para proporcionar acceso a alimentos frescos y nutritivos.

### **ÁREAS Y CONTENIDOS**

Lengua - Matemática - Cs. Sociales - Cs. Naturales - Tecnología.

#### **Contenidos curriculares:**

Lengua

1er Nivel

Observación y descripción de imágenes visuales para introducir el tema.

Discriminación de fonemas y grafemas.

Estrategias de escritura espontánea y convencional.

Participación en intercambios comunicativos en la resolución de tareas, reflexión y opinión de ideas.

2do Nivel

Analizar y comprender el texto a través de diferentes estrategias de interpretación.

Descubrir el propósito comunicativo en un discurso.

Formular interrogantes en función de la comprensión lectora.

Identificar las formas de organización textual.

Elaboración de diferentes mensajes con propósitos determinados.

Producir textos breves atendiendo el proceso de producción del mismo teniendo en cuenta las características del texto.

3er Nivel

Comunicación escrita de la información aportada por cuadros, tablas y gráficos.

Análisis sobre las relaciones gramaticales de concordancia (sujeto- sustantivos-

adjetivos), a partir de los textos trabajados y barra o producidos por los alumnos.  
Resolución en la planificación de tareas relacionadas con el proyecto.  
Comprensión de textos varios sobre el tema.  
Producción de textos atendiendo el proceso de producción y teniendo en cuenta las características del texto, los aspectos ortográficos, el uso de vocabulario apropiado, así como a la coherencia y cohesión.  
Presentación Clara y coherente de diferentes puntos de vista, individuales y grupales.

## Cs. Naturales

### 1º y 2º Nivel

Formular anticipaciones y preguntas acerca de las huertas familiares.  
Conocimiento de las plantas que habitan nuestra zona.  
Conocer las características de las plantas para su normal desarrollo y crecimiento.  
Conocer las alternativas para crear distintos tipos de huertas.

### 3º Nivel

Creación de plaguicidas naturales.

## Matemática

### 1º Nivel

comprender y expresar un razonamiento matemático.  
Utilización y escritura de números naturales  
Interpretar, registrar, comunicar y comparar cantidades y números.  
Comprender y usar las operaciones entre números para resolver problemas.  
Reconocimiento de forma geométricas: cuerpos y figuras geométricas.  
Cálculo de dobles, triples, mitades, cuartos de cantidades que correspondan proporcionalmente.

### 2º Nivel

Estimar y calcular medidas en situaciones problemáticas argumentando su uso.  
Multiplicar y dividir con distintos significados, utilizando distintos procedimientos con y sin calculadora.  
Reconocimiento de forma geométricas: cuerpos y figuras geométricas.  
Elaborar estrategias de medición con distintas unidades convencionales y no convencionales que requieran comparaciones.  
Reconocimiento y utilización de las medidas de longitud, capacidad y peso.  
Revisión de contenidos dados para la aplicación en diferentes situaciones problemáticas.

### 3º nivel

Interpretar, elaborar y comparar representaciones en el espacio (planos y esquemas).  
Planteo y resolución de problemas.  
Elaboración de esquemas y bocetos sencillos de las huertas.  
Utilización de las medidas de longitud, capacidad y peso.

Cs. Sociales

1º, 2º y 3º Nivel

Comparar actividades cotidianas con otros contextos ajenos al propio.

Participación de diferentes charlas informativas de las distintas organizaciones barriales.

Registro de datos.

### **Producto final esperable:**

Producción de frutas y verduras como producto final de una huerta familiar para que toda la experiencia y conocimientos adquiridos en el centro puedan ser replicados en sus hogares.

---

## **PLANIFICACIÓN**

### **Duración del proyecto:**

2025

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

Creación de una huerta comunitaria con variedades de plantas aromáticas y verduras. Siembra de las semillas y plantines

Cuidado del cultivo. Recolección de los productos obtenidos.

Talleres de nutrición y cocina saludable.

Clases de educación nutricional para dentro del aula.

Compartir información sobre el cultivo y cuidado de plantas.

Organización de eventos de intercambio de semillas y plantas.

Elaboración de fertilizantes y repelentes de insectos naturales.

## **RECURSOS**

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

Semillas obtenidas del consumo del hogar, espacio, material reutilizable (botellas, cartones, hueveras, tubitos de papel higiénico, caños para hacer riegos).

bVariedad de semillas obtenidas del consumo del hogar, espacio, material reutilizable (botellas, cartones, hueveras, tubitos de papel higiénico, caños para hacer riegos), manguera, pala, rastrillo, macetas, sapín.

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

Elementos de descarte para la construcción de macetas.

Herramientas y materiales para el cultivo.

Material de lectura e investigación.

Voluntarios para mantener la huerta y ayudar en los talleres.

## **Organizaciones aliadas:**

Municipios, entidades convenientes, escuela Agrotécnica.

---

## **FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:**

Participar de charlas que brinden entidades afines al tema y capacitaciones in situ.

## **EVALUACIÓN**

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

Criterios:

Incorporación de hábitos alimenticios saludables en la comunidad.

Obtención de alimentos frescos y nutritivos.

Implementación de una dieta equilibrada y saludable.

Creación de la huerta escolar y familiar.

Método de evaluación:

Elaboración de recetas saludables, folletos, licuados, ensaladas de frutos.

---

## **SOCIALIZACIÓN**

### **Del proyecto:**

Videos realizados por los alumnos, folletería, etc.

### **De los resultados:**

Realización de recetas, licuados, tartas, tortas, venta de los productos realizados.

---

### **Integrantes del proyecto:**

Lenarduzzi, Mariela

Juarez, Romina

Bonaldo, Melisa

Temporetti, Soledad

Rodriguez, Fernanda

Benvenuti, Silvia

Tomasella, Yanina

Barredo, Graciela  
Cima, Marisa  
Burgos, Andrea  
Giardino, Marta  
Zampa, Guillermo  
Gonzalez, Marta  
Algarañaz, Gastón  
Maugeri, Bernardo

**Cantidad estimada de participantes:**

Docentes y directivos: 13

Estudiantes: 110

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Lenarduzzi, Mariela

Email del referente: lenarduzzimariela31@gmail.com