

Jefes de hogar proveedores de una alimentación saludable

Category: Comunidad Saludable
12 de diciembre de 2025



INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

Alimentación saludable:

Elaboración de comidas saludables.

Conservación y guardado de alimentos.

Higiene y prevención de enfermedades.

Pregunta impulsora:

¿Cómo podemos mejorar la calidad nutricional de los alimentos que producimos y consumimos en nuestra comunidad? ¿Cómo podemos transformar recetas tradicionales en versiones más saludables sin perder su identidad cultural? ¿Qué conocimientos y herramientas necesitamos incorporar para elaborar alimentos de manera más segura e higiénica? ¿Cómo podemos, como jefes de hogar, ser promotores de una alimentación saludable en nuestras familias y comunidad? Estas preguntas están directamente vinculadas con el producto final del proyecto: que los estudiantes y docentes podamos producir alimentos más saludables, con mejores prácticas de higiene y nutrición, y ser agentes de cambio en nuestros hogares.

Contexto:

La escuela de enseñanza media para adultos N° 1272, comparte el edificio escolar con la E.E.S. Orientada N° 316 “José Manuel Estrada”, se encuentra inserta en la localidad de Tartagal, al norte del departamento Vera, provincia de Santa Fe, cuya ciudad más cercana se encuentra a 75 kilómetros de distancia, por ruta asfaltada, denominada Reconquista; con un total de 2.200 habitantes aproximadamente. Es única en su modalidad en la zona, recibe alumnos de zona aledañas como ser: Colonia San Manuel, Intiyaco, Golondrina, Cañada Ombú, La Vanguardia, Los Amores, Lanteri, Chanourdie, etc.

La localidad de Tartagal cuenta con los siguientes servicios: luz eléctrica; agua de red no apta para el consumo; línea de transporte, pero por caminos de calzada natural, internet por fibra y aire, televisión por cable, hospital local, escuelas, destacamento policial, hogar para adultos mayores, biblioteca popular, club social y deportivos, centro de jubilados y pensionados, instituciones religiosas, etc. Sin

embargo, carece de servicios como: bancos, supermercados, farmacias, centros de salud de alta complejidad.

El 80% de nuestra población estudiantil se dedica a los micro emprendimientos como salida laboral para el sustento familiar, orientados a la producción artesanal/rudimentaria de alimentos cuya materia prima principal son las harinas y grasas saturadas. Luego de un intercambio de ideas entre la comunidad educativa, se llegó a la conclusión que dichos alimentos en exceso son perjudiciales para la salud. En ese sentido se pensó en elaborar comida saludable, para eso es necesario solicitar ayuda a profesionales idóneos en esta temática, que residen en nuestra comunidad, como ser: nutricionistas y técnicos en alimentos, para orientar a los productores sobre: manipulación de alimentos, información nutricional, conservación y métodos de guardados; contaminación cruzada; higiene, etc.

Objetivo general del proyecto:

Brindar conocimientos básicos acerca de una alimentación saludable a fin de desarrollar hábitos de consumo y elaboración de alimentos orientados a la prevención de enfermedades y la mejora de la salud.

DISEÑO PEDAGÓGICO

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

- Crear nuevos hábitos de alimentación saludable.
- Explorar, investigar, indagar sobre los beneficios de la alimentación saludable en la vida cotidiana.
- Conocer las propiedades de los diferentes alimentos.
- Aprender a realizar recetas de cocina con ingredientes saludables.
- Incorporar nuevas habilidades afianzando la autonomía y seguridad personal.
- Poner en práctica hábitos de higiene.
- Ser replicadores en sus familias, amistades, vínculos cercanos, etc., de lo aprendido.
- Dar a conocer y defender las ideas que proponen para poder sostener una alimentación saludable dentro de la comunidad.

ÁREAS Y CONTENIDOS

Matemáticas.

Lengua.

Ciencias Sociales.

Ciencias Naturales.

Economía.

Inglés.

Física.

Química.

Psicología.

Filosofía

Contenidos curriculares:

Matemática

- Números en la vida cotidiana.
- Unidades de medidas: kilo y litro.
- Porcentaje.

Lengua

- Textos expositivos.
- Textos instructivos: escritos, gráficos y mixtos.
- Textos argumentativos.

Economía y Administración

- Normas de calidad.
- Derechos del consumidor.
- Comparación de precios.
- Cálculo del valor de la canasta básica en comparación con productos orgánicos.

Ciencias Naturales

- El ser humano como sistema abierto.
- Función de nutrición.
- Sistemas que intervienen en la nutrición.
- Los nutrientes orgánicos e inorgánico
- Diferenciar los siguientes términos, comida, alimentos y nutrientes.
- Dieta equilibrada.
- Problemas relacionados con la alimentación.

Lengua extranjera: Inglés

- Vocabulario básico relacionado con salud y bienestar
- Alimentos saludables: fruits, vegetables, water, milk, rice, chicken, fish, etc.
- Hábitos saludables: sleep, exercise, wash hands, brush teeth, eat breakfast
- Partes del cuerpo: head, arms, legs, stomach, eyes, mouth
- Emociones y bienestar: happy, sad, tired, sick, energetic, calm
- Acciones y rutinas saludables (verbos en presente simple)
- I eat fruit every day.
- She drinks water.
- We go to the park.
- They play soccer.
- He sleeps eight hours.
- Construcción de una Pirámide nutricional "Healthy Food Pyramid"
- Reconocimiento, Diferenciación y Clasificación de "Healthy vs Unhealthy Food"

- Estructuras gramaticales simples
- Can / Can't: I can run fast. I can't eat too much sugar.
- Do you...? / Yes, I do / No, I don't: Do you eat vegetables?
- Análisis y Comprensión de textos simples
- Textos relacionados a "Healthy Lifestyles" (hábitos saludables)
- Análisis y comprensión de una "Receip" (Receta)

Ciencias Sociales:

Con el surgimiento de la agricultura, la alimentación se diversificó, mejorando la calidad de vida de las personas.

A partir de la revolución industrial inglesa vuelve a tomar un importante giro, la necesidad de las personas de cambiar su forma de vida rural con mucho espacio y tiempo para producir sus alimentos de forma natural a una vida urbana de encierro y escasez de tiempo, hacen de que la comida pierda ese proceso natural y se convierta en algo comercial y cada vez menos saludable.

Psicología

Una forma de poner en practica este enfoque en la comunidad saludable es la educación emocional. Pilar fundamental para el bienestar integral, ya que las emociones afectan directamente nuestra salud física, mental y nuestras relaciones.

Aprender a reconocer, entender y manejar nuestras emociones nos permite responder de manera más efectiva a las situaciones de la vida diaria, reducir el estrés y mejorar nuestra calidad de vida.

Promover desde la escuela la importancia de la inteligencia emocional, fomentando la resiliencia, la empatía y la capacidad de enfrentar los desafíos con una perspectiva positiva.

Integrar la gestión emocional en nuestras rutinas diarias implica cultivar hábitos como la reflexión personal, la práctica de la gratitud y el establecimiento de límites saludables.

Producto final esperable:

Estas preguntas están directamente vinculadas con el producto final del proyecto: que los estudiantes y docentes podamos producir alimentos más saludables, con mejores prácticas de higiene y nutrición, y ser agentes de cambio en nuestros hogares.

PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2026, 2027

Acciones a llevar a cabo:

En el mes de junio – julio

- Indagar saberes previos de los estudiantes, sobre el consumo saludable de alimentos.
- Observar envases, identificar fechas de elaboración, fecha de vencimiento, peso y valor nutricional.
- Charla informativa dictada por los docentes, sobre: La Alimentación y Nutrición Humana. Anexo I
- Buceo bibliográfico sobre significado de los conceptos claves.

En el mes de agosto

- Investigación de distintas recetas saludables.
- Socialización de las recetas que cada joven, adulto y docente busco.
- Selección de varias recetas con distintos ingredientes para elaborarlas. Anexo II
- El día 28 de agosto se llevó a cabo la elaboración de las 5 recetas elegidas por los alumnos. Anexo III

En el mes de septiembre

- Se llevarán a cabo actividades relacionadas al Proyecto Plantas Medicinales: "Las plantas de la Abuela", que se presentara en el Cuarto Congreso de Docentes Rurales de la Cuña Boscosa, el día viernes 03 de octubre del 2025, en la Escuela Primaria N°6072 "Herbert Spencer", de nuestra localidad.

En el mes de octubre y noviembre. – Charlas o talleres con nutricionistas y profesionales de la salud.

- Elaboración de un recetario colectivo con versiones saludables de comidas locales.
- Feria o muestra de alimentos saludables elaborados por los propios estudiantes.
- Talleres comunitarios donde los estudiantes sean quienes enseñen a otros lo aprendido.
- Actividades comunicativas:
 - Mini entrevistas: ¿Qué comes en el desayuno? ¿Qué haces para estar sano?
 - Posters o folletos en inglés: "Tips for a Healthy Life" con dibujos y frases simple.
 - Crear propagandas concientizando a la comunidad de los beneficios de una alimentación saludable.

Estas actividades tienen como finalidad fortalecer el impacto y la apropiación de los conocimientos.

RECURSOS

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

Kit Cocina

Internet

Kit Huerta

Netbook

Impresora

Organizaciones aliadas:

SAMCO local Tartagal, Escuela primaria para adultos N° 55 » Juana Azurduy»
(Aula radical Tartagal)

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

- Agroecología.
 - Alimentación y cocina saludable.
 - Diseño web, Economía circular.
 - Emprendedorismo.
 - Estrategias de Comunicación.
 - Flora nativa, aromática y medicinal.
 - Gestión ambiental: residuos, huella de carbono, agua segura, reciclado.
 - Higiene y salud.
 - Huertas Escolares.
 - Agricultura Urbana e Hidroponía.
 - Procesos productivos y comercialización de alimentos.
 - Salud mental.
-

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

Evaluación continua: creación o habilitación de espacios para realizar ajustes pertinentes para poder lograr a la concreción de las propuestas.

Análisis e identificación de los costos y beneficios para determinar la conveniencia económica y los aportes nutricionales en la toma de decisiones para la elección de cada producto a incorporar.

Cada alumno deberá tener su propio recetario y haber elaborado al menos una de las recetas propuestas. Deberán dar a conocer los resultados obtenidos a la Comunidad Educativa.

Realización de un análisis FOAR (Fortalezas, Oportunidades, Aspiraciones, Resultados), por parte de los alumnos y docentes, para expresar los aprendizajes obtenidos.

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

Charlas o talleres con nutricionistas y profesionales de la salud.

- Elaboración de un recetario colectivo con versiones saludables de comidas locales.
- Feria o muestra de alimentos saludables elaborados por los propios estudiantes.
- Talleres comunitarios donde los estudiantes sean quienes enseñen a otros lo aprendido.
- Actividades comunicativas:
- Mini entrevistas: ¿Qué comes en el desayuno? ¿Qué haces para estar sano?
- Posters o folletos en inglés: "Tips for a Healthy Life" con dibujos y frases simple.
- Crear propagandas concientizando a la comunidad de los beneficios de una alimentación saludable.

De los resultados:

Socialización de experiencias personales y familiares al introducir pequeños y paulatinos cambios en los hábitos alimentarios.

IDENTIFICACIÓN

Integrantes del proyecto:

Zarza Carina Raquel (Directora)
Nuñez Rosana Isabel (Profesora a cargo)
Rodriguez Maria Selva (Profesora a cargo)
Taibo Silvana Micaela (Profesora a cargo)
Rodriguez Raúl Isaac (Profesor participante)
Bordón Eleuterio Marcelo (Profesor participante)
Bustamante Mauricio (Profesor participante)
Foschiatti Melisa (Profesor participante)
Fernandez Rolando Anibal (Profesor participante)
Peña Gabriel (Profesor participante)
Perez Claudia Ester (Asistente escolar)

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 11

Estudiantes: 30

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Zarza, Carina Raquel.

Email del referente: zarzacarina2016@gmail.com