La salud en el plato

Category: Comunidad Saludable
11 de marzo de 2025

INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

Alimentación y salud. Qué significa alimentarse. Qué consumimos.

Pregunta impulsora:

¿De qué manera podemos incentivar a los estudiantes de la E.E.T.P n° 301 a investigar y mejorar sus hábitos incluyendo la alimentación, actividad física y consumo de alcohol?

Contexto:

Durante el transcurso de este año y años anteriores hemos observado que gran parte de los estudiantes de la escuela no desayunan y al interrogarlos acerca de su alimentación, muchos dicen consumir gran cantidad de snacks y no realizar correctamente las cuatro comidas principales del día. Por esta razón surgió la inquietud de indagar acerca de lo que consumen nuestros estudiantes, si beben la cantidad recomendada de agua, si consumen alcohol y si realizan actividad física, para luego trabajar la alimentación saludable desde diferentes áreas. Se realizó una encuesta a todos los estudiantes y con ese insumo se realizaron actividades de tabulación de datos y gráficos. El año próximo se continuará trabajando con esta temática en diferentes áreas y de manera interdisciplinaria.

Objetivo general del proyecto:

Hacer de la escuela un entorno saludable en la cual se lleven a cabo acciones sostenidas en el tiempo destinadas a promover y facilitar un estilo de vida sano, como parte fundamental del bienestar humano, ayudando así a prevenir enfermedades con el fin de mejorar la salud de las personas.

---

3. DISEÑO PEDAGÓGICO

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

El proyecto busca desarrollar las siguientes capacidades y aprendizajes:

a) Fomentar la actividad física y una alimentación saludable para prevenir enfermedades no transmisibles.
b) Reflexionar acerca de las publicidades (televisivas, digitales, gráficas, de envases de alimentos, entre otras) y cómo influyen en las preferencias alimentarias y en las pautas de consumo de la población.
c) Brindar herramientas para ser consumidores responsables y críticos. Esto incluye saber leer e interpretar los envases de los alimentos, su tabla nutricional y su etiquetado frontal de advertencia (octógonos negros que informan sobre nutrientes críticos y rectángulos negros con leyendas precautorias).
d) Conocer y trabajar con la Ley 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable que permite reconocer a los niños, niñas y adolescentes como sujetos de derechos que deben apropiarse de la ley y también exigir su correcta implementación.
e) Analizar y reflexionar sobre qué comemos, de dónde vienen los alimentos que llegan a nuestra mesa y qué dimensiones tiene la alimentación (biológica, afectiva y socio-cultural).
f) Repensar y profundizar en los ideales de belleza como construcciones sociales, y la influencia de estos en nuestras vidas. Detrás de estos mandatos de belleza se esconde la presión por adecuarse y encajar, se desdibujan y entremezclan los límites entre lo que se considera saludable y lo que se considera bello. Acercarse a esta temática permite replantearnos cómo influyen estos patrones de belleza tan frecuentes en las redes sociales en nuestras prácticas alimentarias.
g) Investigar e indagar acerca de las enfermedades relacionadas con la salud para poder prevenirlas y contribuir a la mejorar la calidad de vida de las personas que las padecen.

ÁREAS Y CONTENIDOS

Lengua y Literatura, Biología, Formación Ética y Ciudadana, Matemática.

Contenidos curriculares:

Lengua y Literatura:
La valoración de las posibilidades de la lengua oral y escrita para expresar y compartir ideas, puntos de vista propios, ideas, conocimientos.
El respeto y el interés por las producciones orales y escritas de sus pares.
La confianza en sus posibilidades de expresión oral y escrita.

La reflexión sobre los propios procesos de aprendizaje vinculados con la comprensión y producción de textos orales y escritos.

Biología:
Análisis de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) y de los 10 mensajes para lograr una alimentación saludable.
Identificar los diferentes grupos de alimentos, los nutrientes que aportan y sus funciones (energéticos, plásticos y reguladores).

Trabajar con los tipos de alimentos según su grado de procesamiento (naturales, mínimamente procesados y ultraprocesados). Brindar herramientas que permitan saber elegir qué alimentos consumir frecuentemente y cuáles hacerlo de manera esporádica.
Investigar y buscar en diferentes fuentes de información sobre las patologías relacionadas con la alimentación (diabetes, celiaquía, hipertensión, trastornos alimenticios, entre otros).
Análisis del Etiquetado Frontal y lectura de los envases de los alimentos (información nutricional, ingredientes, fecha de vencimiento, sellos de advertencia, etc.)

Formación Ética y Ciudadana:
El reconocimiento y el respeto por el otro, la valoración de las opiniones propias y ajenas, la colaboración grupal y la solidaridad entre pares.
Fortalecimiento y promoción de actitudes de empatía, respeto mutuo y aceptación de las distintas ideologías, creencias y opiniones.

La participación en experiencias democráticas y de ejercicio ciudadano áulicas, institucionales y comunitarias, que fortalezcan las actitudes de autonomía, responsabilidad y solidaridad a partir de considerar a las personas como sujetos de derechos y obligaciones.

Matemática:
Resolución de situaciones problemáticas utilizando regla de tres simple y porcentajes.
Tabulación de datos, elaboración de gráficos circulares y de barras.
Parámetros estadísticos: media, mediana, moda.

Producto final esperable:

Producción de un decálogo sobre buena alimentación con recomendaciones, recetas de cocina, enfermedades frecuentes relacionadas con la alimentación, prevención de las mismas, el cual será una producción digital y escrita para compartir con la comunidad titulada “Decálogo de la Alimentación Saludable de la Agro”.

PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2024, 2025

Acciones a llevar a cabo:

Exposición en el patio de la escuela de gráficos y porcentajes de los resultados de

la encuesta realizada en 2024.
Clase abierta en el patio.
Investigación de enfermedades relacionadas con la alimentación.
Colaboración del personal de salud del SAMCo local en jornadas y charlas.
Elaboración de recetas saludables con productos de la huerta.
Realización de producciones gráficas: exposición en las galerías de la escuela.
Elaboración del decálogo de la buena alimentación.

RECURSOS

Disponibles en la institución:

Biblioteca
Computadoras
Calculadoras
Materiales diversos (cartulinas, tijeras, fibras, etc.)
Recursos económicos elementales provistos por la cooperadora

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

Mayor cantidad de computadoras provistas de internet.

Organizaciones aliadas:

SAMCo local
Nos gustaría contar con el apoyo de alguna otra institución relacionada con la salud.

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Formación en enfermedades relacionadas con la salud y la forma de prevenirlas.

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

Calidad de los folletos realizados.
Socialización de lo aprendido con las familias de los estudiantes y la comunidad en general.
Encuesta a los estudiantes acerca de si cambiaron su alimentación.
Encuesta a docentes acerca de la experiencia realizada.

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

Participación en una Muestra Institucional.
Reuniones con familias para dar a conocer el proyecto.

De los resultados:

Jornada institucional para dar a conocer las producciones de cada curso.
Divulgación de la experiencia en las redes sociales y dentro de la comunidad.
Participación en Feria de Ciencias 2025.

IDENTIFICACIÓN

Integrantes del proyecto:

Arregui, Marianela.

Bernassani, Anabella.

Bravo, Diego.

Burdisso, Lucrecia.

Dávila, Vivián.

Ellena, María Virginia.

Ellena, Valeria Silvana.

Fassina, Marina.

Granero, Sofía.

Ludueña, María Elizabeth.

Marelli, María Silvana.

Martínez, Rafael.

Midú, César.

Pearson, Patricia.

Pirles, Silvia.

Racca, Carolina.

Rossi, Omar Walter.

Rosso, Ana Laura.

Rubiolo, Estefanía.

Scaglia, Juan Manuel.

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 20
Estudiantes: 110

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Ellena, Valeria Silvana
Email del referente: ellenavaleria2009@gmail.com