Lo que mi cuerpo cuenta: salud, cultura y respeto

Category: Comunidad Saludable
27 de marzo de 2026

INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

TEMA: Alimentación saludable y nutrición.

SUBTEMA: Nutrición: Una cuestión de elegir.

Pregunta impulsora:

¿Cómo podemos aprender a alimentarnos saludablemente para cuidar nuestro cuerpo y mejorar nuestra vida diaria?

Contexto:

Elegimos trabajar la alimentación saludable porque consideramos que es un tema fundamental para el desarrollo integral de los niños.
Durante la infancia se adquieren hábitos que impactaran en su salud presente y futura. La escuela, como espacio educativo y de cuidado, tiene un papel clave en la formación de esos hábitos.
A partir de la observación diaria, el intercambio con estudiantes, observamos que algunos consumen alimentos con alto contenido de azúcar, grasas y aditivos, lo que puede afectar su energía, su concentración en clases y su bienestar general.
Una de las metas de aprendizaje para los alumnos que egresan de dicho nivel es “ Practicar hábitos de higiene y adquirir actitudes relacionadas con el cuidado de la salud”. Es necesario enseñar a los niños a reconocer cuáles son los alimentos buenos para la salud, de modo que adquieran progresivamente nuevos hábitos nutricionales e incorporen nuevos sabores y consistencias evitando que tengan problemas relacionados con la alimentación tan comunes hoy día como por ejemplo, las caries por el abuso de golosinas o la obesidad por el consumo de grasas y alimentos ricos en colesterol.
Consideramos necesario este tema porque entendemos que una buena alimentación no solo nutre el cuerpo, sino que también favorece el aprendizaje, la autoestima, la prevención de enfermedades y la calidad de vida.

Objetivo general del proyecto:

Promover en los estudiantes el desarrollo de hábitos de alimentación saludables a través de propuestas pedagógicas integradas, que les permitan reconocer la importancia de una dieta equilibrada, valorar el cuidado del cuerpo y tomar

decisiones conscientes para mejorar su calidad de vida y la de su comunidad.

DISEÑO PEDAGÓGICO

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

• Reconocer los diferentes grupos de alimentos y sus funciones en el organismo.
• Identificar hábitos saludables y no saludables en la vida cotidiana.
• Comprender la importancia del desayuno, la hidratación y la actividad física para el bienestar general.
• Desarrollar habilidades para seleccionar y preparar ingestas nutritivas.
• Estimular la participación activa en actividades relacionadas con la alimentación (huerta escolar, talleres, meriendas saludables).
• Promover la reflexión y el intercambio de ideas con las familias sobre hábitos alimentarios en el hogar.
• Valorar el autocuidado y la responsabilidad personal en relación a la salud y la alimentación.
• Reconocer el funcionamiento del cuerpo humano y practicar medidas de cuidado personal como parte de un estilo de vida saludable.

ÁREAS Y CONTENIDOS

Lengua
Matemática
Ciencias Naturales
Ciencias Sociales
Tecnología
Ingles
Educación Física

Contenidos curriculares:

Sistemas del cuerpo humano nutrición, trastornos alimentarios, higiene y prevención.
Lectura, análisis literario, escritura creativa, debates.
Diferentes composiciones familiares y diversos estereotipos dentro de la sociedad identidad, autoestima, respeto, diversidad.

Producto final esperable:

Creación de un “Kit de Alimentación Consciente” que incluye una guía para elegir alimentos a partir del etiquetado nutricional, un recetario saludable y una muestra escolar de cierre donde los estudiantes comparten sus aprendizajes

PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2026, 2027

Acciones a llevar a cabo:

Investigaciones, creación de maquetas, registro semanal de hábitos.

RECURSOS

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

Kit Laboratorio
Impresora
Kit Ambiental
Netbook
Proyector

Organizaciones aliadas:

Comuna Local, Punto Digital, Biblioteca Escolar Y Popular, Bomberos Voluntarios, Samco Local, Lalcec, Clubes, Escuela Secundaria Y Jardín de Infantes Locales.

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Alfabetización digital, convivencia, Educación Sexual Integral.
Estrategias de comunicación, Gestión ambiental: residuos, huella de carbono, agua segura, reciclado, Higiene y salud, primeros auxilios y gestión de riesgos, uso de Inteligencia Artificial

---

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

Criterios

- Distribución y uso de los espacios.
- Participación activa en actividades grupales.
- Reconocimiento de hábitos saludables.
- Producción de textos (recetas, afiches, encuestas).
- Análisis e interpretación de información.
- Reflexión crítica sobre los propios hábitos.

• Instrumentos:
• Observación directa (rúbrica).
• Producciones escritas y gráficas.
• Autoevaluación con semáforo o caritas.
• . Organización del Tiempo
Escala de Ponderación: Satisfactorio- Muy Satisfactorio

Métodos de evaluación:
Observación directa
Autoevaluación
Lista de cotejo
Rúbrica de evaluación
Presentación en el picnic.

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

Redes sociales de la escuela, radios locales, WhatsApp, carteles.

De los resultados:

Redes sociales de la escuela, radios locales, WhatsApp, cartelería.

IDENTIFICACIÓN

Integrantes del proyecto:

Belardinelli José María
Ferrucci Maria Rosa
R5odriguez Osella Maria Fernanda
Valentini Marcela
Aviano Erika
Svagusa Paola
Molon Fernanda Carlini Jesica
Carlini Jesica
Toresi Elian
Cejas Vanesa
Paoloni Sandra

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 11

Estudiantes: 65

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Belardineli, José María.
Email del referente: josembelardinelli@gmail.com