

Los colores de la vida

Category: Comunidad Saludable

12 de marzo de 2026



IDENTIFICACIÓN

Comunidad: **Saludable**

Título del proyecto: **Los colores de la vida**

Institución: **ESCUELA NRO 108 «CABO RAMON ANADON»**

CUE: **8201267**

Nivel/Modalidad: **Primario/Común**

Localidad: **COLONIA SAN JOSE- SAN JAVIER**

Región/Zona: **Región 4**

INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

Tema: Alimentación saludable y nutrición

Pregunta impulsora:

¿Qué comemos cuando comemos y cómo podemos mejorar nuestra alimentación utilizando los recursos disponibles en nuestra comunidad?

Contexto:

La Escuela N.º 108 “Cabo Ramón Anadón”, ubicada en Colonia San José, en el departamento San Javier, se encuentra en un entorno rural donde las familias desarrollan principalmente actividades vinculadas a la siembra de arroz, la pesca y la cría de animales de corral para consumo familiar.

Debido a la distancia con los centros urbanos (aproximadamente 20 km del centro comercial más cercano), el acceso a una amplia variedad de alimentos frescos y productos saludables resulta limitado. En este contexto, muchas veces los estudiantes consumen alimentos ultraprocesados o golosinas que se adquieren en pequeños kioscos cercanos.

Al mismo tiempo, la comunidad cuenta con recursos naturales valiosos, como

peces de río, aves de corral y algunos productos de huerta o de producción doméstica, que pueden convertirse en una base importante para el desarrollo de hábitos alimentarios más saludables y conscientes.

A partir de esta realidad, la escuela propone el proyecto “Los colores de la vida”, con el propósito de promover en los estudiantes el conocimiento sobre la alimentación saludable, la valoración de los alimentos disponibles en su entorno y la construcción de hábitos que contribuyan al cuidado de la salud.

Mediante actividades de investigación, análisis de hábitos alimentarios, elaboración de recetas y conservación de alimentos, se busca que los estudiantes desarrollen una mirada crítica sobre lo que consumen y aprendan a aprovechar los recursos disponibles en su comunidad para mejorar su alimentación y la de sus familias.

Objetivo general del proyecto:

Promover hábitos de alimentación saludable en los estudiantes mediante el conocimiento de los alimentos, la valoración de los recursos disponibles en su comunidad y la elaboración de propuestas de comidas saludables adaptadas a su realidad.

DISEÑO PEDAGÓGICO

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

Reconocer la importancia de una alimentación equilibrada para el cuidado de la salud.

Identificar los diferentes grupos de alimentos y sus funciones en el organismo.

Analizar los hábitos alimentarios presentes en la comunidad.

Desarrollar una mirada crítica frente al consumo de alimentos ultraprocesados.

Valorar los alimentos naturales disponibles en el entorno (pesca, cría de animales, huerta).

Aprender técnicas básicas de elaboración y conservación de alimentos.

Elaborar recetas saludables utilizando recursos disponibles en la comunidad.

Promover la participación de las familias en la construcción de hábitos alimentarios saludables.

Comunicar los aprendizajes a través de producciones que permitan compartir con la comunidad las propuestas de alimentación saludable.

ÁREAS DE CONTENIDOS

ÁREAS Y CONTENIDOS

– Área principal: Ciencias Naturales

- Áreas auxiliares: Matemáticas, Ciencias Sociales, Lengua,

CONTENIDOS:

- Alimentación saludable y nutrición
- La función de los alimentos
- Óvalo nutricional

Contenidos curriculares:

Las funciones de los alimentos:

- Ovalo nutricional
- Los colores de los alimentos: ¿Qué nos dicen sobre el beneficio a nuestro organismo?.
- El agua como principal elemento saludable y base de nuestra nutrición.
- Hábitos de una alimentación equilibrada.
- Los desayunos saludables
- La dieta mediterránea, y de otras culturas
- Frutas y verduras como base de nuestra alimentación
- Las carnes, sus derivados: beneficios y consecuencias de su consumo excesivo
- Proceso de elaboración de los alimentos.
- Conservación de alimentos
- Técnicas de: frizado de alimentos
- Recetas saludables
- Los alimentos naturales y procesados: información

Producto final esperable:

Elaboración de un recetario escolar de comidas saludables con alimentos disponibles en la comunidad (pescado, aves de corral, productos de huerta y conservas).

El recetario será presentado en una muestra o jornada escolar, donde los estudiantes expondrán algunas recetas y compartirán con las familias los aprendizajes sobre alimentación saludable.

PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2026, 2027

Acciones a llevar a cabo:

Año 2026

1er semestre. ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y NUTRICIÓN

Diagnóstico

Eje: Nutrición

- Detección de recursos nutricionales en la comunidad
- Observación y exploración de hábitos alimenticios.
- Selección de información sobre las enfermedades que causa una alimentación poco saludable en nuestra comunidad.
- Detección de centros de salud que tratan cada la salud de las personas.
- Detección de alimentos poco saludables (ultra procesados) en los centros de comercio cercanos
- Análisis de el proceso de algunos alimentos de mayor consumo.
- Confección de recetario en base a los recursos de la zona. (peces, aves de corral, cerdos, etc.)
- Charlas y debates con profesionales sobre el tema de alimentación.
- La importancia de la ingesta de frutas y verduras en la dieta
- La ley de etiquetado
- Análisis sobre los aportes vitamínicos y proteico de algunos alimentos.
- Las carnes y sus derivados; beneficios y algunas restricciones

2do semestre

EJE: Nutrición.

- Clasificación de los alimentos según su origen.
- Clasificación de los alimentos según sus funciones.
- Etiquetado de los alimentos.
- Análisis desde una perspectiva científica, (de la dieta cotidiana de los integrantes de la colonia) con la ayuda de profesionales en el tema.
- Presentación y análisis del óvalo nutricional
- Fomentación a través de diferentes recursos comunicacionales sobre la importancia de su composición e incidencia sobre nuestra salud.
- Las frutas y verduras de estación.
- Alimentos saludables
- Propuestas de platos saludables teniendo en cuenta el contexto donde vivimos

Año 2027

1er semestre

Eje Nutrición

- Recetarios adaptados a la realidad de los lugares alejados de centros comerciales.
- Elaboración de platos saludables en conservas.
- Conservación de frutas y verduras
- Conservación de carnes.
- Elaboración de conservas

2do semestre

COMUNICACIÓN

EJE: Nutrición

- Adquisición de vocabulario relacionado con la alimentación y la buena salud.
- Elaboración de recetas a partir de lo trabajado
- Las conservas de alimentos: pickles, dulces, frutas secas, frutas en almibares,

otros. . .

□ Conformación de recetario adaptado a los lugares alejados de los centros urbanos.

□ Exposición y muestrario.

□ Utilización progresiva de los hábitos básicos de alimentación.

□ Puesta en práctica de una dieta saludable

□ Manipulación de los utensilios relacionados con la alimentación. Eje: Salud Mental

□ Las emociones y la salud

□ La influencia de la alimentación en las emociones: la ansiedad.

□ Folletería comunicativa

□ Videos informativos sobre salud emocional

CONCLUSIÓN Y EVALUACIÓN sobre los temas trabajados

□ Respeto por las ingestas alimenticias de cada familia.

□ Interés por una alimentación sana.

□ Disfrute en las comidas.

□ Aprecio por el desayuno.

□ Incorporación de alimentos naturales en la dieta.

□ Se reflexionará sobre las circunstancias, las necesidades y los problemas de la sociedad actual.

RECURSOS

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

KIT COCINA

KIT HUERTA

KIT HIDROPONIA

KIT RIEGO

PC

Organizaciones aliadas:

Profesionales nutricionistas, INTA, especialistas en horticultura, Profesionales chef, equipo de higiene y preservación de alimentos de la municipalidad de San Javier

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Alimentación y cocina saludable, Emprendedorismo

Herramientas digitales para el aula, Huertas Escolares, Agricultura Urbana e Hidroponía, Procesos productivos y comercialización de alimentos, Uso de Inteligencia Artificial

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

EVALUACIÓN: se llevará a cabo en tres momentos:

– Inicial: Nos ofrecerá información sobre lo que los alumnos/as saben acerca de los alimentos. Se realizará a través de los materiales de la caja sorpresa y de las preguntas realizadas por la maestra. Esto nos permitirá saber la adecuación de los propósitos que se proponen y la adecuación de nuestra labor docente a las características de las actividades y de los alumnos. De esta forma se podrán mejorar algunos procesos si se considera necesario.

– Continua: se realizará con cada una de las actividades planteadas con el fin de verificar la operatividad de las mismas, el grado de implicación e interés despertado por parte del alumnado y nuestra intervención en las mismas.

– Final: Se valorarán los progresos individuales de los alumnos/as con las experiencias planteadas. También se realizará una valoración general de la programación y del trabajo del docente con la finalidad de mejorar. Para realizar todos estos procesos evaluativos, necesitaremos, una serie de técnicas:

– Observación Directa y Sistemática: se observará a los niños/as en el mismo momento en el que se ejecutan las actividades y durante un período de tiempo

– Entrevistas familiares: las familias nos aportan una valiosa información acerca de cómo su hijo/a se comporta en casa y esto en muchos casos nos permitirá comprender algunos acontecimientos de clase.

– Entrevistas a los niños/as: Resulta muy importante considerar la opinión de los propios niños/as en estos procesos. El diálogo es la base fundamental del conocimiento. Estas técnicas nos aportan información, pero son necesarios una serie de

instrumentos que nos permitan reflejarla y revisarla en el tiempo: – Diario de clase. – Registro anecdótico. – Registro de entrevistas tutoriales. – Registro de entrevistas a los niños/as. También diseñaremos lo que llamaremos criterios de evaluación, que nos permitirán organizar la información y verificar el alcance de los objetivos propuestos:

-Criterios de Evaluación de los Aprendizajes:

Se valorará si el alumno ha adquirido hábitos alimenticios adecuados

☐ (Sí, En proceso, Propuestas de mejora). Se ha analizado y comparado la propia alimentación con una sana (Sí, ☐ En proceso, Propuestas de mejora). Se han adquirido hábitos de higiene (Sí, En proceso, Propuestas de

☐ mejora). Se ha familiarizado con los utensilios de cocina (Sí, En proceso, ☐ Propuestas de mejora). Les agrada ayudarse, compartir y cooperar (Sí, En proceso, Propuestas

☐ de mejora). Se han logrado adquisiciones en el lenguaje, cálculo y expresión

☐ plástica a través de la experiencia (Sí, En proceso, Propuestas de mejora). Se ha implicado la familia en la realización de actividades (Sí, En proceso, Propuestas de mejora). Criterios de Evaluación de la Enseñanza. Las actividades han sido interesantes para el alumnado (Sí, No, ☐ Propuestas de mejora). Se ha informado adecuadamente a los alumnos sobre la alimentación ☐ (Sí, No, Propuestas de mejora). Nos hemos adecuados a las capacidades de los niños (Sí, No, Propuestas de mejora). Los objetivos han sido adecuados para los niños (Sí, No, Propuestas de mejora). Los contenidos se acercan a sus motivaciones (Sí, No, Propuestas de mejora). La metodología ha sido la más adecuada (Sí, No, Propuestas de mejora). Se ha despertado la capacidad de observación del entorno social en el ☐ niño (Sí, No, Propuestas de mejora).

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

Con el objetivo de promover el consumo de alimentos variados y partiendo de la hipótesis de que comiendo sano los alumnos/as pueden mejorar su calidad de vida, ya que la mala alimentación y hábitos es el punto de partida a futuras enfermedades, se realizarán folleterías informativas, se participará en programas de radio para difundir la propuesta y además de participará en feria de ciencias para difundir el proyecto concienciar a todos/as a que: una buena nutrición requiere de una alimentación equilibrada, que previene enfermedades crónicas no transmisibles, además de sensibilizar a todos acerca de que los hábitos se adquieren en la infancia.

De los resultados:

Los resultados obtenidos se comunicarán a través de una pequeña revista escolar que contemple todos aquellos beneficios que se logra manteniendo una buena alimentación, también se podrá volcar esta información a través de gráficos de tortas y de barras donde pueda visualizarse la incorporación de alimentos saludables en la mesa de las familias de la colonia.

Integrantes del proyecto:

Marta Noemi Albarracín: Directivo

Eliana Gorosito: 2do ciclo

Magalí Contreras: 1er ciclo

Marisa Bavera

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 3

Estudiantes: 38

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Albarracín Marta

Email del referente: martaalbarra272@gmail.com