

# Mi cuerpo y yo, una vida saludable

Category: Comunidad Saludable

12 de diciembre de 2025



## IDENTIFICACIÓN

Comunidad: **Saludable**

Título del proyecto: **Mi cuerpo y yo, una vida saludable**

Institución: **ESCUELA NRO 690 «MARIANO MORENO»**

CUE: **8201310**

Nivel/Modalidad: **Primario/Común**

Localidad: **DESVIO ARIJON**

Región/Zona: **Región 4**

---

## INDAGACIÓN

### Tema /Subtemas:

Alimentación saludable

### Pregunta impulsora:

¿Cómo podemos sostener una dieta equilibrada que incluya verduras y frutas y disminuir el consumo de alimentos ultra procesados?

### Contexto:

Es muy frecuente en nuestra institución educativa, observar que los/las estudiantes traen alimentos ultra procesados, de bajo valor nutricional para consumir en los recreos como, por ejemplo, galletitas, snacks, gaseosas, caramelos, etc.

También observamos en general, un desconocimiento sobre la importancia de distintos grupos de alimentos como las frutas y las verduras y los beneficios de una dieta equilibrada.

Consideramos que la salud no es solo ausencia de enfermedad, sino un derecho integral que incluye el bienestar físico, emocional, mental y social. Por eso, nos proponemos trabajar la idea de comunidad saludable desde lo posible y cotidiano, desde pequeños hábitos que se pueden sostener, y desde el fortalecimiento del

vínculo escuela-familia-comunidad.

### **Objetivo general del proyecto:**

Concientizar sobre la importancia de una alimentación saludable como base del bienestar físico, mental y social.

---

## **DISEÑO PEDAGÓGICO**

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

Reconocer los diferentes grupos de alimentos y su función en el organismo.  
Fomentar el consumo de frutas, verduras, agua y alimentos naturales.  
Reducir el consumo de alimentos ultra procesados en el ámbito escolar.  
Involucrar a la familia en la promoción de hábitos saludables desde el hogar.

### **ÁREAS Y CONTENIDOS**

Lengua, Matemática, Ciencias Naturales, Tecnología, Educación Física, ESI.

#### **Contenidos curriculares:**

Lengua:

Lectura y escritura de textos informativos referidos al tema.  
Exposición oral sobre alimentación saludable.  
Elaboración de folletería y mensajes referidos al cuidado de la salud a partir de la alimentación y hábitos saludables.  
Lectura, escritura y divulgación de recetas saludables.  
Lectura y análisis de la Ley N.º 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable (Ley de Etiquetado Frontal).

Matemática

Números y medidas.  
Investigación y recopilación de información nutricional de alimentos comunes.  
Organización en tablas o gráficos.  
Estimación de porciones adecuadas de diferentes grupos de alimentos.

Ciencias Naturales

Los alimentos: clasificación y propiedades.  
El cuidado de la Salud: alimentación y hábitos saludables (pirámide alimentaria, consumo de frutas, verduras, agua potable, lavado de manos, cepillado de dientes, el descanso).

Tecnología

La huerta escolar y la huerta domiciliaria.

Educación Física

Actividad física al aire libre. Deportes.

ESI

Desarrollo de hábitos de cuidado del cuerpo y promoción de la salud.

**Producto final esperable:**

Confección de un recetario de comidas saludables.

---

**PLANIFICACIÓN**

**Duración del proyecto:**

2026, 2027

**Acciones a llevar a cabo:**

Charlas interactivas

Presentación de temas

Clasificación de alimentos.

Producciones grupales.

**RECURSOS**

**Necesarios para llevar adelante el proyecto:**

KIT AMBIENTAL

KIT HUERTA

**Organizaciones aliadas:**

Centro de Salud Local

Desvío a la Raíz (huerta orgánica)

---

**FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:**

Alimentación y cocina saludable

Gestión ambiental: residuos, huella de carbono, agua segura, reciclado, Higiene y salud, Huertas Escolares, Agricultura Urbana e Hidroponía

---

**EVALUACIÓN**

**Criterios e instrumentos de evaluación:**

¿Demostró interés y responsabilidad durante el proyecto?

- ¿Participó en forma oral y escrita en las distintas etapas del proyecto?
- ¿Aportó soluciones y puntos de vista propios a las problemáticas abordadas?
- ¿Logró incorporar a su vida cotidiana los saberes trabajados?

Se evaluará mediante la observación y registro del compromiso y participación durante la realización del proyecto:

Indicadores:

Cumplimiento de los objetivos planteados

Selección de los contenidos e interrelación entre áreas

Organización y claridad de las actividades planteadas

---

## **SOCIALIZACIÓN**

### **Del proyecto:**

Exposición de lo realizado en reuniones de familias o muestras a la comunidad.  
Difusión de lo trabajado a través de folletería y cartelería.

### **De los resultados:**

A través de reuniones y talleres con estudiantes y familias.

---

### **Integrantes del proyecto:**

Paniagua, Adriana Noemí. Directora  
Barroso, Celia María. Vicedirectora  
Andino, Laura. Docente Tecnología  
Andino Pelegrina, Leisa. Docente 3º  
Bianchi, Julia. Docente 3º  
Carrió, Anabela. Docente Ed. Física  
Coronel, Carmen. Docente 2º  
Castillo, Gimena. Docente 1º  
Devoto, Jorge. 2º  
Espíndola, Eliana. 5º  
López, Griselda. 4º  
Lucero, Antonela. 5º  
Monzón, Vanina. Tecnología.  
Muñoz, Nicolás. Ed. Física  
Oviedo, Verónica. 6º  
Romero, Ana María. 4º  
Sosa, Marcela. 1º

**Cantidad estimada de participantes:**

Docentes y directivos: 17

Estudiantes: 241

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Barroso, Celia María

Email del referente: gmacelia@hotmail.com