

# Pequeños cambios

Category: Comunidad Saludable

30 de enero de 2026



## INDAGACIÓN

### Tema /Subtemas:

La alimentación es un derecho humano fundamental y un componente esencial para el desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes. Una nutrición adecuada en la infancia no solo impacta en la salud física, sino también en el rendimiento escolar, el bienestar emocional y las oportunidades futuras. En este sentido, la escuela como institución social y educativa, ocupa un rol clave en la promoción de hábitos alimentarios saludables, actuando como espacio de aprendizaje, contención y transformación social.

### Pregunta impulsora:

¿Cómo influye lo que comemos en nuestra salud, nuestra energía y nuestro aprendizaje?

### Contexto:

La escuela N° 1384 Estancia “La Paz” se encuentra ubicada en el norte de la provincia de Santa Fe, departamento 9 de Julio, distrito Pozo Borrado. Una región caracterizada por su riqueza natural y una fuerte identidad comunitaria. Sin embargo, como muchas otras comunidades rurales, enfrenta desafíos vinculados al acceso a información y prácticas relacionadas con la alimentación saludable. En este entorno, muchas familias dependen de actividades agropecuarias de subsistencia y presentan limitaciones en el acceso a alimentos variados, frescos y nutritivos, así como a servicios de salud y educación alimentaria. Esta situación repercute directamente en la salud y el rendimiento escolar de los estudiantes, siendo frecuente observar hábitos alimentarios poco equilibrados, alto consumo de productos ultraprocesados, y escasa incorporación de frutas, verduras y legumbres en la dieta diaria.

Ante esta realidad, se propone la creación de una «Comunidad de aprendizaje» sobre alimentación saludable, como un espacio participativo donde estudiantes, docentes, familias puedan intercambiar saberes, reflexionar y construir colectivamente prácticas alimentarias más conscientes, sostenibles y adaptadas al entorno rural.

Este proyecto se enmarca en una visión integral de la educación, que busca no solo mejorar el bienestar nutricional de los niños y niñas, sino también fortalecer los vínculos comunitarios, revalorizar saberes locales sobre producción y alimentación, y promover la autonomía y el pensamiento crítico desde una edad

temprana.

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

- Promover la conformación de una comunidad de aprendizaje en torno a la alimentación saludable con el fin de fortalecer el conocimiento, hábitos y prácticas alimentarias de estudiantes, docentes, familias, fomentando la participación activa y el trabajo colaborativo.
- 

## **DISEÑO PEDAGÓGICO**

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

- Fomentar espacios de formación e intercambio sobre alimentación saludable con estudiantes, docentes, familias.
- Identificar y valorar los saberes locales vinculados a la producción y consumo de alimentos saludables.
- Diseñar y desarrollar actividades pedagógicas que integren contenidos curriculares con la temática alimentaria.
- Impulsar prácticas sostenibles como cultivo de frutas y verduras y cocina saludable.

## **ÁREAS Y CONTENIDOS**

LENGUA;

- Situaciones de escucha.
- El texto instructivo
- La receta.

MATEMÁTICA:

- Numeración.
- Medidas de Peso: Kg/g

TECNOLOGÍA:

- Elaboración de recetas saludables.
- Diseño y realización del plato saludable.

### **Contenidos curriculares:**

- Fomentar espacios de formación e intercambio sobre alimentación saludable con estudiantes, docentes, familias.
- Identificar y valorar los saberes locales vinculados a la producción y consumo de alimentos saludables.
- Diseñar y desarrollar actividades pedagógicas que integren contenidos

curriculares con la temática alimentaria.

- Impulsar prácticas sostenibles como huertas escolares, cocina saludable o ferias comunitarias.
- Realizar recetas sencillas.

### **Producto final esperable:**

Elaborarán recetas saludables para el desayuno en la escuela. Las mismas quedaran registradas en un libro de recetas viajero, el recorrerá las casas de los alumnos recolectando recetas saludables.

---

## **PLANIFICACIÓN**

### **Duración del proyecto:**

2026, 2027

### **Acciones a llevar a cabo:**

- Incentivar a los alumnos al cultivo de arboles frutales y huerta.

En nuestra zona el cultivo de la huerta es un poco difícil porque la tierra esta muy desgastada por la fumigación y es muy difícil cultivar en una huerta tradicional. Por lo tanto se fomenta el cultivo en cascaras de huevos, en recipientes descartables y en pequeñas macetas.

## **RECURSOS**

### **Necesarios para llevar adelante el proyecto:**

KIT COCINA  
KIT HUERTA  
KIT RECICLAJE  
KIT RIEGO  
NETBOOK

### **Organizaciones aliadas:**

El proyecto comienza con un video de una especialista del tema: Nutricionista. Ella nos hablará sobre los grupos de alimentos y su importancia en la dieta diaria: Frutas, verduras, proteínas, granos y lácteos.

A raíz de ese video, cada uno, realizará un listado donde quede registrado su comida diaria para luego comparar si su dieta es equilibrada. Conversaremos los pro y contra de la dieta saludable.

Con recortes de revista crearemos un “plato saludable” y explicarán porque eligieron esos alimentos, explicando los beneficios y la importancia de elegir

ingredientes frescos y saludables. Observaremos envases de alimentos: leeremos sus ingredientes, fechas de elaboración y vencimientos, conservación y hexágonos negros, explicando su significado. Analizaremos publicidades de alimentos, reconociendo las engañosas.

---

## **FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:**

Alimentación y cocina saludable

Higiene y salud, Huertas Escolares, Agricultura Urbana e Hidroponia

---

## **EVALUACIÓN**

### **Criterios e instrumentos de evaluación:**

La evaluación será continua, formativa e integral, centrada en los procesos de aprendizaje y en la participación activa de los alumnos, más que en la mera adquisición de contenidos. Se tendrá en cuenta el progreso individual y grupal, valorando los saberes previos, el compromiso, la reflexión crítica y la aplicación de lo aprendido a la vida cotidiana.

---

## **7. SOCIALIZACIÓN**

### **Del proyecto:**

- Crear un folleto en el cual brindaremos información a la comunidad.
- Crear un libro de recetas saludables viajero, con todas las recetas recopiladas

### **De los resultados:**

Divulgando el proyecto en la comunidad.

---

## **IDENTIFICACIÓN**

### **Integrantes del proyecto:**

Nieto Erica Edit

### **Cantidad estimada de participantes:**

Docentes y directivos: 1

Estudiantes: 4

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Nieto Erica

Email del referente: ericaedit@hotmail.com.ar