

Sabores que cuidan. Descubriendo el poder de la alimentación saludable

Category: Comunidad Saludable
16 de marzo de 2026



IDENTIFICACIÓN

Comunidad: **Saludable**

Título del proyecto: **Sabores que cuidan. Descubriendo el poder de la alimentación saludable**

Institución: **ESC. ESPECIAL DE FORMACIÓN LABORAL 2084**

CUE: **8201952**

Nivel/Modalidad: **Secundario/Inclusión - Especial**

Localidad: **SANTO TOME**

Región/Zona: **Región 4**

INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

Hábitos alimenticios saludables. Alimentación saludable y nutrición

Pregunta impulsora:

¿Cómo podemos diseñar y sostener hábitos alimentarios que se adapten a nuestra vida diaria para mejorar nuestra salud física y mental?

Contexto:

La alimentación saludable constituye un pilar fundamental en el desarrollo integral de los adolescentes, ya que impacta de manera directa en su crecimiento físico, su salud mental, su energía diaria y su rendimiento académico. Durante esta etapa vital, los jóvenes atraviesan cambios biológicos, emocionales y sociales significativos, lo que vuelve imprescindible contar con herramientas que les permitan comprender la relación entre lo que comen, cómo se sienten y cómo se desempeñan en su vida cotidiana.

En el contexto institucional, se observa que muchos estudiantes presentan

hábitos alimentarios desordenados, consumo frecuente de alimentos ultra procesados, escasa planificación de las comidas y desconocimiento sobre la lectura de etiquetas nutricionales. A esto se suma que gran parte de los alumnos provienen de barrios periféricos con realidades socioeconómicas diversas, donde el acceso a información clara, práctica y aplicable sobre alimentación saludable es limitado.

Frente a esta realidad, la escuela se posiciona como un espacio clave para brindar conocimientos, promover hábitos sostenibles y acompañar a los estudiantes en la construcción de rutinas alimentarias posibles, adaptadas a sus contextos reales. El proyecto propone generar instancias de aprendizaje significativas que permitan trasladar lo aprendido al hogar, involucrando también a las familias, con el objetivo de mejorar la salud física y mental, fortalecer la autonomía y favorecer una mejor calidad de vida a largo plazo.

Objetivo general del proyecto:

Promover la construcción de hábitos alimentarios saludables y conscientes en los estudiantes.

DISEÑO PEDAGÓGICO

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

Analizar los efectos de los alimentos en el funcionamiento del cuerpo humano.

Desarrollar actividades para tomar decisiones alimentarias informadas y responsables.

Promover la adopción de hábitos saludables en la preparación y consumo de alimentos, contribuyendo al bienestar integral en la vida cotidiana.

Conocer la importancia de una alimentación nutritiva adquiriendo hábitos y competencias sobre una alimentación saludable

ÁREAS Y CONTENIDOS

Ciencias naturales

Matemática

Lengua

Formación ética y ciudadana

Tecnología

Contenidos curriculares:

El cuerpo humano y sus cuidados

Nutrición y salud, macronutrientes y micronutrientes

La importancia de las relaciones entre las partes de las herramientas, las formas que poseen y la función que cumplen.

Uso de las tic. Diseño y redacción de un folleto que refleje los ingredientes utilizados en las recetas.
Unidades de medidas. Convencionales y no convencionales.
Numeración.
Valoración y cuidado del propio cuerpo y el de los demás.
La participación en conversaciones sobre temas de alimentación, cuidado del cuerpo y la salud.
Escucha comprensiva.
La escritura de textos con un propósito educativo.
Búsqueda y consulta de materiales bibliográficos.

Producto final esperable:

Elaboración y presentación de un “Recetario Saludable y Menú Semanal Accesible”, diseñado y producido por los estudiantes, acompañado por una jornada de cocina saludable abierta a las familias.

PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2026

Acciones a llevar a cabo:

Realizar talleres interactivos
Clasificar grupos de alimentos saludables y no saludables
Destacar las propiedades nutricionales de los diferentes alimentos
Cocinar saludablemente
Etiquetas nutricionales, aprender su valor
Comprender los beneficios de los alimentos a mediano y largo plazo
Preparar recetas saludables
Incorporar a la vida cotidiana un menú saludable cada semana
Implementar una huerta escolar

RECURSOS

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

INTERNET
KIT COCINA
IMPRESORA
NETBOOK
PROYECTOR

Organizaciones aliadas:

Nutricionistas de la Municipalidad de la ciudad.

Cocina centralizada (provee la comida todos los días)
Médicos pediatras
Chef especializado

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Accesibilidad comunicacional, Alfabetización audiovisual , Alfabetización digital, Alimentación y cocina saludable
Estrategias de Comunicación, Estrategias lúdicas, Flora nativa, aromática y medicinal, Herramientas digitales para el aula, Higiene y salud, Huertas Escolares, Agricultura Urbana e Hidroponía

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

Criterios de evaluación

Participación activa y responsable en las actividades propuestas.
Comprensión de la relación entre alimentación, salud física y salud mental.
Capacidad para tomar decisiones alimentarias informadas.
Aplicación de hábitos saludables en situaciones cotidianas.
Trabajo colaborativo y respeto por las ideas del grupo.
Creatividad y claridad en las producciones finales.
Transferencia de los aprendizajes al ámbito familiar y social.

Instrumentos de evaluación

Encuestas diagnósticas y finales sobre hábitos alimentarios.
Observación y registro docente durante talleres y actividades prácticas.
Listas de cotejo para seguimiento del proceso (participación, compromiso, avances).
Producciones escritas y gráficas (folletos, guías, recetas, afiches).
Autoevaluación y coevaluación de los estudiantes.
Valoración de las familias, a través de devoluciones orales o escritas.

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

Reuniones con las familias, actividades compartidas de elaboración y aprendizaje de conceptos básicos.
Socializar fotos y videos en las redes sociales de la institución mostrando los

procesos y resultados.

Invitar a otras instituciones educativas a elaborar en forma conjunta recetas y destacar la importancia de una buena alimentación.

De los resultados:

Acercarse a la radio y canal de televisión local para contar el trabajo realizado.

Compartir el material trabajado con el personal de la Municipalidad que nos vino a asesorar, cocina centralizada y chefs.

Confeccionar carteles para exponer en el barrio de la escuela e invitar a la comunidad a sumarse con recetas saludables que luego podemos elaborar en la institución.

Integrantes del proyecto:

Silvina Ruiz

Rosana Oliva

Carmen Rutti

Claudia Widder

Adriana Agüero

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 6

Estudiantes: 20

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Gon Ivana

Email del referente: ivanaandreagon@hotmail.com