

Saludable es cuestión de saber

Category: Comunidad Saludable

5 de diciembre de 2025



IDENTIFICACIÓN

Comunidad: **Saludable**

Título del proyecto: **SALUDABLE ES UNA CUESTIÓN DE SABER**

Institución: **C.E.R. NRO 482 «PAULA ALBARRACIN»**

CUE: **8201693**

Nivel/Modalidad: **Primario/Educación Rural**

Localidad: **SAN ESTANISLAO**

Región/Zona: **Región 5**

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

Matemática, Lengua, Ciencias Naturales, Formación Ética y Ciudadana, Plástica

Contenidos curriculares:

Matemática:

- Clasificación y organización de alimentos en tablas y gráficos.
- Recolección de datos: encuestas de hábitos alimentarios.

- Resolución de situaciones problemáticas relacionadas con precios y cantidades.
- Medidas de longitud, peso-masa.

Lengua

- Lectura comprensiva de textos informativos, folletos, etiquetas (ley de etiquetados).
- Producción de textos: recetas, listas de alimentos, cuentos temáticos.
- Exposición oral de ideas y conclusiones en debates.

Ciencias Naturales

- Los alimentos: origen, clasificación y función en el cuerpo.
- El Sistema digestivo y la importancia de una buena nutrición.
- Hábitos saludables: higiene, alimentación, hidratación y actividad física.
- Alimentación y salud. Prevención de enfermedades (bulimia y anorexia).

Formación Ética y Ciudadana

- Derecho a la alimentación y la salud.
- Valores relacionados con el autocuidado y la solidaridad.

Plástica:

- Los colores de los alimentos. Características. Ver colores por estrategias de marketing y por nutrientes.

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:

- Visita al SAMCO local para trabajar con el calendario de vacunación, medición de peso y talla comparando con la edad cronológica.
- Charla con una nutricionista y profesionales médicos de la localidad.
- Elaboración de recetas saludables a través de un taller de cocina
- Elaboración de pequeñas huertas, huertas macetas.
- Conocimiento y reelaboración de recetarios familiares.
- Reciclado de materiales: confección de cuchas para perros callejeros con cajas de leche vacías y cubiertas con envoltorios de nylon de compras on line (Mercado Libre).
- Confección de puff o banquetas con botellas de pvc de gaseosas para las escuelas y para entregar a hogares de niños de Cañada de Gómez.

RECURSOS

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

KIT HUERTA
INTERNET
IMPRESORA
KIT ARTISTICO
KIT COCINA

Organizaciones aliadas:

SAMCO local
Clubes locales
L.A.L.C.E.C.
Comuna de Villa Eloísa

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Alimentación y cocina saludable, Ciudadanía digital, Diseño e impresión 3D
Escritura creativa y producción literaria, Gestión ambiental: residuos, huella de carbono, agua segura, reciclado, Herramientas digitales para el aula, Higiene y salud, Primera auxilios y gestión de riesgos

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

- 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:

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

A través de afiches, de redes sociales de la escuela que se comparten con la comunidad local.

Recetarios realizados con ayuda de sus familiares.

De los resultados:

Muestra interactiva «Hacia una vida saludable» en diferentes stand para luego compartir y hacer una puesta en común con las familias.

Integrantes del proyecto:

Gutiérrez, Mariángeles

Rivarola, Denise

Vega, Ana

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 3

Estudiantes: 7

Apellido y Nombre del Referente de contacto: ANA VEGA

Email del referente: anaveloisa@gmail.com