

Sembrando hábitos saludables

Category: Comunidad Saludable

3 de febrero de 2026



INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

Nutrición salud

Pregunta impulsora:

¿De qué manera podemos fomentar hábitos para mantener una vida saludable en nuestros niños y su comunidad?

Contexto:

Como institución educativa, hemos notado carencias alimentarias significativas en nuestros alumnos y sus familias, directamente vinculadas a su precaria situación económica. Se agrava por la falta acceso a servicios sanitarios básicos, cómo el agua potable, esencial para la salud. Ante la reciente disposición ministerial de incorporar más fruta y verduras al menú del comedor y copa de leche, observamos con preocupación la resistencia a consumir estos alimentos durante el desayuno y almuerzo, ya sea por la rapidez con la que comen o por la eliminación de frutas y verduras del plato. Es crucial señalar que la mayoría proviene de hogares con estilos de vida sedentarios, carentes de espacios adecuados para el esparcimiento. Esta realidad, aunada a la falta de comprensión sobre los beneficios de una alimentación saludable, limita sus posibilidades de mejorar su calidad de vida. La ausencia de horas dedicadas a Educación Física en nuestra institución dificulta un poco más la situación. En este contexto la escuela asume un rol fundamental en la promoción de hábitos alimenticios saludables y la prevención de problemas de salud. Este proyecto busca por lo tanto, fomentar la conciencia y la adopción de hábitos, con el objetivo que los alumnos se conviertan en agentes multiplicadores de esta información en sus hogares.

Objetivo general del proyecto:

- Fomentar a que los alumnos incorporen el hábito de desayuno y almuerzo saludable.
- Reducir el consumo de productos ultra procesados.
- Crear espacios de aprendizaje y participación activa, entre las familias, la escuela y la comunidad.

DISEÑO PEDAGÓGICO

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

Sensibilizar a los alumnos sobre la importancia de una alimentación equilibrada.

ÁREAS Y CONTENIDOS

Todas las áreas están involucradas en este proyecto ambiental, prácticas de lectura y escritura, juegos, conciencia y ciudadanía, corporalidad, matemáticas.

Contenidos curriculares:

Nivel Inicial:

- Los alimentos y la alimentación adecuada, la alimentación como derecho.
- Peso y medidas, texto informativo e instructivo, lectura y escritura, lectura de imágenes, derechos, la familia.

Primer Ciclo:

- El reconocimiento de los principales cambios en su cuerpo y sus posibilidades, como resultado de los procesos de crecimiento y desarrollo.
- La identificación de algunas medidas de prevención vinculadas con la higiene y la conservación del alimento, y el consumo de agua potable.

Segundo Ciclo:

- Reconocimiento de la importancia del cuidado del sistema osteo-artro-muscular.
- La identificación de las funciones de las funciones de nutrición en el hombre(digestión, respiración, circulación , excreción).Sus principales estructuras y relaciones comparándolas con otros seres vivos.

Tercer Ciclo:

- El estudio de la nutrición en el organismo humano, cómo caso particular de ser vivo heterótrofo, para interpretar la integración de las funciones de digestión, respiración, circulación excreción, y construir la noción de organismo como sistema integrado y abierto.
- Características de distintos nutrientes que se obtienen de los alimentos y la identificación de las funciones que cumplen en el organismo humano para interpretar su relación con la salud.

Producto final esperable:

Talleres con la familia donde cada uno exprese sus experiencias a partir del proyecto que los involucra (hábitos que hayan cambiado y rutinas implementadas, entre otras).

Videos con imágenes y testimonios del impacto del proyecto en la familia.

Carpeta viajera.

PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2026, 2027

Acciones a llevar a cabo:

- Trabajo en red con el dispensario local y comuna.
- Charla informativa y consultas con la participación de las familias.
- Observación de videos alternativos.
- Experiencias personales, a través de una carpeta viajera, donde compartirán recetas familiares saludables.
- Talleres de nutrición y cocina saludable.
- Elaboración de folletos.
- Encuentro con las familias donde cuenten sus experiencias a partir de lo que aprendieron los alumnos. (cambios y/o rutinas que realizaron o están por comenzar a realizar a partir del proyecto).

RECURSOS

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

PC

PROYECTOR

INTERNET

KIT LIBRERIA

KIT BIBLIOTECA

Organizaciones aliadas:

Centro de salud y comuna local.

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Alfabetización digital, alimentación y cocina saludable, diseño gráfico y editorial. Escritura creativa y producción literaria, higiene y salud, huertas escolares, agricultura urbana e hidroponía, producción de podcast y streaming, uso de Inteligencia Artificial.

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

Socialización de los temas tratados en charlas.

Monitoreo constante para ajustar lo que sea necesario sobre la marcha.

Participación de las familias.

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

Socialización del proyecto.

Reuniones con las familias para dar a conocer el proyecto.

De los resultados:

A través de un video podcast y streaming.

Hacer visible la propuesta, en la comunidad y familia.

IDENTIFICACIÓN

Integrantes del proyecto:

Fankhauser Maria Eugenia. Director con grado a cargo.

Casafú Maria Alejandra. Docente Nivel Inicial

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 2

Estudiantes: 18

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Fankhauser Maria Eugenia

Email del referente: fankhausermariaeugenia5@gmail.com