

# **Una alimentación consciente protege nuestro bienestar emocional.**

Category: Comunidad Saludable  
12 de diciembre de 2025



## **IDENTIFICACIÓN**

Comunidad: **Saludable**

Título del proyecto: **Una alimentación consciente protege nuestro bienestar emocional.**

Institución: **E.E.S. ORIENTADA NRO 524**

CUE: **8204319**

Nivel/Modalidad: **Secundario/Común**

Localidad: **RECONQUISTA**

Región/Zona: **Región 2**

---

## **INDAGACIÓN**

### **Tema /Subtemas:**

Tema: Alimentación Saludable, Higiene y prevención de enfermedades (dengue, vacunación, virus)

Subtemas: Principios de la alimentación saludable: Macro y Micro nutrientes /Grupos de alimentos. /Planificación de comidas. /Hábitos alimenticios. /Nutrición a lo largo de la niñez y adolescencia. /Impacto de la alimentación en la salud mental./Higiene personal. /Higiene alimentaria: manipulación de alimentos, fechas de vencimientos, prevención de intoxicaciones alimentarias./Prevención de enfermedades infecciosas, nutricionales, consumo problemático y otros.

### **Pregunta impulsora:**

¿Cómo podemos accionar para generar concientización en el desarrollo de una alimentación saludable y equilibrada, prevenir enfermedades y crear mejoras en el rendimiento académico?

## **Contexto:**

En la EESO N.<sup>º</sup> 524 se identificó la necesidad de fortalecer los conocimientos y hábitos vinculados a la alimentación saludable, la higiene y la prevención de enfermedades. Muchos estudiantes llegan a la escuela con información limitada sobre cómo una buena nutrición impacta en su energía, su salud física y mental, y en su rendimiento académico. Esto se refleja en elecciones alimentarias poco equilibradas y en la falta de prácticas básicas de autocuidado.

Frente a este escenario, se vuelve esencial promover actividades que favorezcan la adopción de hábitos sanos, la comprensión de los grupos de alimentos, la manipulación segura de los mismos y la valoración de opciones naturales, regionales y de estación. Asimismo, se busca estimular propuestas familiares como la elaboración de huertas y comidas caseras, reduciendo el consumo de productos ultra procesados.

A su vez, se observa en algunos estudiantes una disminución del interés por el aprendizaje y desafíos vinculados a la construcción de identidad, la autoestima y la expresión emocional. Por ello, el proyecto integra una perspectiva de salud mental, brindando herramientas para reconocer emociones, fortalecer la autovaloración y promover vínculos respetuosos, creando espacios de escucha y acompañamiento.

De esta manera, el proyecto se convierte en una oportunidad para trabajar integralmente el bienestar, empoderando a los estudiantes para tomar decisiones más saludables y conscientes en su vida cotidiana.

## **Objetivo general del proyecto:**

Fomentar en los estudiantes prácticas de alimentación, higiene y autocuidado que mejoren su salud integral y su desempeño escolar.

---

## **DISEÑO PEDAGÓGICO**

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

- Crear situaciones de aprendizajes institucionales, que permitan en los alumnos reconocer que lo que consumen a diario, impacta en cómo se sienten.
- Promover una alimentación equilibrada como punto de partida para lograr una vida más saludable.
- Desarrollar la capacidad de comprender y regular las propias emociones, y mejorar así, las relaciones sociales.
- Favorecer el desarrollo de un trabajo cooperativo, solidario de respeto mutuo y de aceptación de opiniones ajenas.

## **ÁREAS Y CONTENIDOS**

Salud y Adolescencia  
Química  
Biología  
Filosofía  
Construcción y Participación  
Lengua y Literatura  
Biología  
Educación artística Música  
Laboratorio de Cs. Naturales  
Formación Ética y ciudadana  
Construcción de Ciudadanía y Derechos  
Artes visuales  
Seminario de Cs. Sociales  
Historia

### **Contenidos curriculares:**

Salud y Adolescencia

- Salud
- Enfermedad
- Adolescencia
- Adicciones
- Salud Mental

4to A

Química

Biología

- Cuadro de información nutricional de los alimentos
- Vitaminas y minerales. En que alimentos se encuentran y modos de consumirlos para su mayor aprovechamiento. Efectos de su carencia.

3ro A

Filosofía

- Alimentación como acto cultural.
- Ley 27.642, establece el etiquetado frontal de advertencia en alimentos y bebidas sin alcohol envasados.

3ro A

Construcción y Participación

- La gestión de conflictos y la construcción de límites saludables.
- Adicciones: pérdida de control, modificaciones en la estructura cerebral, afectando negativamente la vida personal y social de la persona.

4to A y C

Lengua y Literatura

- Textos instructivos
- Leyenda

1ro A

Biología

- Higiene bucal.
- Hábitos saludables relacionados con la alimentación.
- Absorción de los alimentos.

3ro C

Educación artística Música

- Cuidado de la voz.
- Aparato fonador, resonadores.
- Instrumentos musicales cotidianos, ejecución vocal e instrumental

1ro A

1ro B

3ro A

Química

- Necesidades Nutricionales.
- Características de cada grupo de alimentos.

4to B

Laboratorio de Cs. Naturales

- Microorganismos: buenos y malos.
- Conservación de los alimentos.

1ro B

Formación Ética y ciudadana

- Defensa de los derechos humanos en cuestiones inherentes al consumo responsable y sustentable entre otras. (artículo 42 de la Constitución).

1ro A y B

Construcción de Ciudadanía y Derechos

- Derechos Humanos.
- Salud y Educación.
- OMS.

5to C

Artes visuales

- Texturas visuales
- Distintos modos de organizaciones espaciales, bi y tridimensional, físico y/o

virtuales.

2do B

Seminario de Cs. Sociales

- Sitio Ramsar Jaaukanigás. Flora y fauna.

1ro B Y C

Historia

- Alimentos producidos por las grandes civilizaciones americanas ( Mayas - Aztecas e Incas). Dieta vegetal, moderada en proteínas y alta en carbohidratos complejos, lo que contribuía a su longevidad.

2do A y C

### **Producto final esperable:**

“Campaña Integral de Concientización en Salud y Bienestar”: Los estudiantes diseñan una campaña escolar que incluya materiales educativos (folletos, videos, podcast, revista, juegos), pensada para informar y transformar hábitos dentro de la escuela y las familias.

---

## **PLANIFICACIÓN**

### **Duración del proyecto:**

2026

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

2025

- Elaboración de power point con la información recolectada.
- Investigación bibliográfica sobre los nutrientes orgánicos e inorgánicos de los alimentos.
- Lectura de cuadro de información nutricional.
- Encuesta a los alumnos sobre alimentación diaria realizada en la familia.
- Construcción de gráficos de barra informativos, para identificar los alimentos más consumidos, sus beneficios y carencias.
- Socialización y análisis de videos, presentaciones orales con apoyo visual, etc.
- Debates con nutricionistas.
- Participaciones de proyecto Primavera Científica y visita a la UNL de la ciudad de Reconquista.
- Participación de los juegos Santa Fe en Movimiento (atletismo común – atletismo masculino adaptado – vóley – futbol femenino – futbol masculino), como también de las Olimpiadas Estudiantiles de la ciudad de Reconquista.
- Construcción de maquetas del aparato fonador.
- Experiencias con el sonido y ruido, diferencias entre ambas.

- Debates, diálogos interinstitucionales (José Oscar Romero con jornadas de prevención de consumo problemático, El buen Samaritano, Grupo Santa Mónica (Madres con hijos en adicciones). Programas ambulatorios y propuestas en los distintos barrios de la ciudad.
- Escucha de testimonios de experiencias vividas.
- Proyección de videos varios: de personajes famosos que pudieron recuperarse de las adicciones.
- Representaciones tridimensionales de alimentos saludables, utilizando distintos tipos de técnicas.
- Preparación de charla sobre la importancia de la salud bucal y posterior difusión por parte de alumnos de secundaria a niños de sala de 5 de la escuela N.º 1288.
- Recolección de envases con etiquetados que tengan en sus casas para realizar un stand de muestra en la institución escolar.
- Realización de folletos sobre la importancia del etiquetado en los alimentos y su difusión, como también sobre el cuidado del medio ambiente y la promoción de alimentos saludables.
- Visita a la Estación Fauna Jaaukanigás, donde se despliegan réplicas naturales de los espacios isleños, tanto de su flora como con su fauna.
- Degustación en la escuela de platos preparados por los alumnos, a base de pescados de río, como el pacú, armado, boga, sábalo, surubí, dorado como fuente de omega3, tan beneficioso para nuestra salud cardiovascular y cerebral.
- Creación de viñetas secuenciadas que muestren el proceso de transformación del personaje en maíz, destacando los momentos claves. Podrán hacerlo a través de dibujos o representaciones en relieve (como máscaras), utilizando diversos elementos.
- Observación microscópica de moho, hongos en los alimentos en mal estado.
- Elaboración de yogurt, queso untado, panificación.
- Trabajo áulico con experimentos que permiten reconocer la presencia de almidón en algunos alimentos y solubilidad - desnaturalización e identificación de una proteína y medición del pH en distintos alimentos.
- Charla sobre la práctica de RCP, realizada por especialistas del 107 de la ciudad de Reconquista.

2026

- Charlas a los adolescentes, con profesionales médicos y grupo de pro - huerta de la secretaría de Desarrollo Social del municipio de Reconquista y/ encargados del vivero Municipal.
- Visita al Vivero Municipal.
- Creación de plantines con semillas, entregadas por el vivero municipal o grupo pro - huerta.
- Construcción de juegos varios (ruletas, dados, adivina qué comida es, juego de naipes ¿Sabías que...? rompecabezas) y sus instructivos.
- Utilización de los juegos fabricados en los recreos.
- Ambientación escolar de espacios para el disfrute de diversos juegos deportivos.
- Organización y ambientación de reflexiones con los padres y alumnos, mediante

la invitación de diferentes profesionales (nutricionistas- kinesiólogos - médicos clínicos – psicólogos, etc)

- Aplicación de venta de frutas en el kiosco escolar.
- Coordinación alguna radio local para reflexionar sobre el trabajo desarrollado.
- Elaboración de streaming, diseñando todo lo que se trasmitirá sobre alimentación saludable.

## **RECURSOS**

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

INTERNET

NETBOOK

PROYECTOR

TV

KIT COCINA

### **Organizaciones aliadas:**

Centro de salud Caps barrio Carmen Luisa, “Luisa Capozzolo”, UNL, Profesorado N.º 4 Ángel Carcano, profesionales médicos: pediatras- nutricionistas - odontólogos -psicólogos, kinesiólogos, municipalidad de Reconquista (encargados pro -huerta/ vivero municipal), Hogar Oscar Romero, Buen Samaritano - Radios locales - Instituto Juan XXIII – servicio de ambulancia 107.

---

### **FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:**

Alimentación y cocina saludable, Convivencia, Cooperativismo, mutualismo y emprendimientos, Diseño y producción de juegos didácticos, Economía circular, Educación financiera y comercialización, Educación vial y movilidad sostenible, Emprendedorismo, Energía renovables y eficiencia energética

Estrategias lúdicas, Fauna nativa, Flora nativa, aromática y medicinal, Gestión ambiental: residuos, huella de carbono, agua segura, reciclado, Herramientas digitales para el aula, Higiene y salud, Huertas Escolares, Agricultura Urbana e Hidroponía, Producción de podcast y streaming, Primera auxilios y gestión de riesgos, Procesos productivos y comercialización de alimentos, Producción musical, Salud mental, Seguridad e Higiene en el ámbito laboral, Uso de Inteligencia Artificial

---

## **EVALUACIÓN**

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

## **Criterios de evaluación**

Participación de estudiantes y familias en las actividades del proyecto.

Capacidad de los estudiantes para aplicar los contenidos trabajados (alimentación saludable, higiene y prevención).

Uso y apropiación de los materiales creados (juegos, folletos, podcast, revistas).

Evidencias de mejora en los hábitos alimentarios dentro de la escuela (mayor consumo de frutas y alimentos saludables).

Participación y compromiso en la Expo Saberes.

## **Instrumentos de evaluación**

Encuesta a las familias.

Exposiciones orales de los estudiantes sobre las investigaciones realizadas.

Observación del consumo de frutas y refuerzo escolar.

Registro del uso de los juegos creados durante los recreos.

Registro de participación de la comunidad en charlas y actividades.

Exhibición de juegos, folletos, podcast, maquetas y revistas en la Expo Saberes.

Entrega de una revista a cada familia como material final del proyecto.

---

## **SOCIALIZACIÓN**

### **Del proyecto:**

- Reuniones de padres para dar a conocer dicho proyecto.
- Registro en los planes anuales.

### **De los resultados:**

- Muestra de todos los trabajos a fin de año, en exposición “Expo Saberes”
  - Jornada deportiva, organizada por los profes de Educación física y facilitadoras de la convivencia, en donde también se utilizaran los juegos elaborados por los mismos adolescentes.
  - Reproducción de audios, videos y otros contenidos multimedia en tiempo real a través de streaming, con ayuda de alumnos y docentes del instituto Juan XXIII
- 

### **Integrantes del proyecto:**

Fola Patricia

Luna Guillermo

Bugnon Lis Macarena Molina, Zunilda

Ferezin, Natalia

Ruiz Díaz, Silvina

Fleyta, Sandra

Orso, María Victoria

Maidana, Carola Casco,

Gabriel Alexis

**Cantidad estimada de participantes:**

Docentes y directivos: 12

Estudiantes: 295

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Silvina Marisol Ruiz Díaz Docente

Email del referente: silvina.marisol@hotmail.com