

Yogur sano, rico y natural.

Category: Comunidad Saludable

26 de diciembre de 2025



INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

Alimentación Saludable / Elaboración de yogur casero a partir de leche de vaca y cultivos lácticos / Hábitos saludables

Pregunta impulsora:

¿Cómo podemos, desde la comunidad educativa, mejorar la salud integral de nuestros alumnos/as y sus familias?

Contexto:

La escasa educación alimentaria nutricional y las limitadas opciones de alimentos saludables que ofrece la cantina de nuestra institución son factores que nos invitan a proponer nuevas ofertas alimenticias. Asimismo, la buena predisposición de las familias y los alumnos/as, siempre que se abordaron propuestas para mejorar la salud, hacen más factibles este proyecto.

Objetivo general del proyecto:

Fomentar la adopción de un estilo de vida saludable en la comunidad educativa, promoviendo una alimentación consciente, equilibrada y adecuada a cada etapa biológica, como base para el bienestar físico y mental a largo plazo.

DISEÑO PEDAGÓGICO

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

Los alumnos/as investigarán sobre diferentes tipos de microorganismos lácteos, su cultivo, propiedades nutricionales y recetas para consumirlos. Asimismo, experimentarán en el laboratorio (harán yogur) sobre ellos para producir yogur casero a partir de leche y cultivos lácteos. Luego, elaborarán recetas para consumir el mismo.

ÁREAS Y CONTENIDOS

Lengua

Matemática

Cs Naturales

Cs Sociales

Informática

Inglés

Tecnología

Contenidos curriculares:

Lengua: texto instructivo. Infografía.

Matemática: proporcionalidad directa. Volúmenes. Equivalencias.

Cs Naturales: Microorganismos. Cultivos lácticos. Fermentación láctea.

Características sensoriales. Pautas de higiene.

Cs Sociales: origen del yogur.

Informática; Excel. PowePoint.

Inglés: Alimentos saludables. Recetas. Hábitos de higiene.

Tecnología: elaboración casera vs. elaboración industrial.

Producto final esperable:

Yogur casero, rico y natural.

PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2026

Acciones a llevar a cabo:

- 1) Investigar sobre las funciones de nutrición en los microorganismos responsables de fermentar la leche (cultivos lácticos).
- 2) Visitar el laboratorio. Charla sobre microorganismos a cargo de la docente que maneja el laboratorio.
- 3) Pensar y redactar recetas con el producto elaborado.

RECURSOS

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

NETBOOK

KIT COCINA

TV

INTERNET

IMPRESORA

Organizaciones aliadas:

Facultad de Ingeniería Química

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Alimentación y cocina saludable

Higiene y salud

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

Aprendizajes y conocimientos adquiridos: conocimientos biológicos.

Relación entre alimentos y salud.

Desarrollo de habilidades.

Colaboración en equipo.

Toma de decisiones.

Responsabilidad individual.

Impacto en la alimentación escolar.

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

Organizar una presentación al finalizar el proyecto donde los estudiantes muestren los resultados, compartan sus experiencias y expliquen lo aprendido a través de una exposición visual (con carteles, diapositivas, etc.)

De los resultados:

Compartiendo con las familias en la escuela.

IDENTIFICACIÓN

Integrantes del proyecto:

Magali Analía Miralles

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 3

Estudiantes: 60

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Miralles Magali Analía

Email del referente: magalianaliamiralles@hotmail.com