

# Nutrición en diálogo: construyendo hábitos saludables con mirada crítica

Escuela: CENS 70 de 6

Autoras/es: Alejandro Montero

Sala/grado/año: 1ª año A

---

## **Breve descripción**

El proyecto “Nutrición en diálogo: construyendo hábitos saludables con mirada crítica” se desarrollará durante el segundo bimestre del ciclo lectivo 2025 en el CENS N.º 70, con el grupo de 1.º A, en el marco del módulo “Buenos hábitos”. Parte del análisis del contexto social en el que se naturalizan las desigualdades en el acceso a la salud, y se enfoca particularmente en la problemática de la alimentación: ¿Qué comemos, por qué y con qué consecuencias? A través de actividades de diagnóstico, investigación participativa y producción colaborativa, se propone que los y las estudiantes reflexionen críticamente sobre la calidad de la nutrición y su vínculo con los determinantes sociales, económicos y culturales.

Desde el área de Tecnología se abordarán los efectos del estilo de vida digital, como el sedentarismo creciente, la exposición excesiva a pantallas —especialmente a la luz azul en niños, niñas y adolescentes— y su impacto en la salud física, mental y en los hábitos de sueño. También se utilizarán herramientas digitales para la producción de materiales comunicacionales.

El proyecto culminará con una campaña multiformato de concientización, con la creación de podcasts, afiches digitales, recetas saludables y videos breves, utilizando la tecnología como aliada para promover el derecho a una alimentación saludable y una vida activa, desde una perspectiva crítica y comunitaria.

## **Situación inicial**

La propuesta surge a partir del diagnóstico realizado con el grupo de 1.º A del CENS N.º 70, en el marco del módulo “Buenos hábitos”. En las primeras actividades del ciclo lectivo, se identificaron prácticas de cuidado de la salud atravesadas por desigualdades estructurales y por creencias populares no siempre sostenidas en evidencia científica. Se observaron hábitos de alimentación poco saludables, consumo frecuente de productos ultra procesados y bajo acceso a información nutricional confiable, especialmente en sectores vulnerables.

También se relevó el impacto del estilo de vida digital en la salud: sedentarismo, uso prolongado de pantallas, exposición a luz azul y desregulación del sueño, sobre todo en niños, niñas y adolescentes del entorno familiar de los estudiantes. Estas situaciones evidencian la **NATURALIZACIÓN DE LA INEQUIDAD EN EL ACCESO A LAS DETERMINANTES DE LA SALUD** y la necesidad de construir espacios de reflexión crítica y comunitaria.

El proyecto se diseñó integrando los **CONTENIDOS DEL DISEÑO CURRICULAR JURISDICCIONAL** y las **CAPACIDADES ESPECÍFICAS ESPERABLES** de las áreas involucradas. Desde **EDUCACIÓN TECNOLÓGICA**, se abordan los vínculos entre tecnología, ciencia y sociedad, el diseño de productos digitales para la comunicación y la alfabetización crítica en entornos virtuales. Desde **BIOLOGÍA**, se retoman conceptos como los determinantes sociales de la salud, la composición nutricional y la Ley de Etiquetado Frontal. Desde **MATEMÁTICA**, se trabaja con porcentajes, proporciones, gráficos y datos estadísticos relacionados con el consumo alimentario. En **INGLÉS**, se incorporan vocabulario y estructuras gramaticales vinculadas a la alimentación saludable.

La elección de una **CAMPAÑA MULTIFORMATO** como producto final busca favorecer la producción de conocimientos significativos, integrados y socialmente relevantes, fomentando una ciudadanía activa, informada y comprometida con el derecho a la salud.

## **Objetivos**

El propósito de esta experiencia es generar un espacio de enseñanza y aprendizaje significativo dirigido a estudiantes adultos del CENS, que les permita problematizar la naturalización de la inequidad en el acceso a la salud, especialmente en relación con la alimentación. La propuesta busca crear condiciones para el desarrollo de prácticas pedagógicas integradas, en las que se aborden contenidos de diferentes áreas —como Tecnología, Biología, Matemática e Inglés— desde una mirada crítica, situada y participativa, valorando la experiencia y saberes previos de las personas adultas.

Desde el rol docente, se promueve la construcción colectiva de saberes vinculados a la nutrición, los hábitos saludables y el derecho a la salud integral, incorporando tanto el conocimiento científico como las creencias culturales presentes en la comunidad. Se fomenta la producción de contenidos comunicacionales utilizando herramientas tecnológicas accesibles, para que las y los estudiantes puedan expresarse, intercambiar experiencias y construir mensajes que promuevan el cuidado y la conciencia social.

Además, se busca potenciar el uso creativo y responsable de la tecnología, reflexionando sobre su impacto en los estilos de vida actuales, como el sedentarismo y el exceso de pantallas, y promoviendo su uso como herramienta de transformación social.

\*

Promover la reflexión crítica sobre la inequidad en el acceso a los determinantes de la salud, especialmente en la calidad de la alimentación y los hábitos saludables.

\*

Favorecer la comprensión y el uso de información científica y técnica relacionada con la nutrición, la alimentación saludable y el impacto del estilo de vida digital en la salud.

\*

Desarrollar habilidades para la producción y difusión de materiales comunicacionales multimediales (podcasts, afiches digitales, videos breves) que contribuyan a la sensibilización y concientización comunitaria.

\*

Potenciar el uso responsable y creativo de herramientas tecnológicas para el aprendizaje y la promoción de prácticas de cuidado integrales.

\*

Integrar saberes y experiencias previas de las personas adultas, valorando su protagonismo en la construcción colectiva de conocimientos y prácticas.

\*

Incentivar la colaboración y el trabajo en equipo para diseñar estrategias de comunicación y acción que promuevan el derecho a la salud y la participación ciudadana.

## **Contenidos**

### CONTENIDOS SELECCIONADOS

Para el desarrollo de esta experiencia se seleccionaron contenidos específicos del Diseño Curricular Jurisdiccional de la Ciudad de Buenos Aires, orientados a promover la comprensión integral de la salud, la alimentación saludable y el impacto de la tecnología en los hábitos cotidianos, en un marco interdisciplinar.

#### EDUCACIÓN TECNOLÓGICA:

\*

Conceptos básicos de tecnología, ciencia y técnica, sus interrelaciones y su desarrollo histórico.

\*

Informática y telecomunicaciones: acceso y uso crítico de las TIC, Internet y la web.

\*

Consumo y producción de contenidos en red, con énfasis en la creación de materiales comunicacionales digitales (podcasts, afiches, videos).

\*

Proceso de diseño tecnológico, desde la identificación de problemas hasta la innovación y creación de soluciones tecnológicas, valorando el diseño como herramienta para la transformación social.

\*

Reflexión sobre el impacto de la tecnología en la salud, incluyendo sedentarismo, uso excesivo de pantallas y exposición a la luz azul.

#### BIOLOGÍA:

\*

Determinantes sociales y multidimensionales de la salud integral.

\*

Composición nutricional de los alimentos, diferenciación entre alimentos saludables y ultraprocesados.

\*

La Ley de Etiquetado Frontal como herramienta para la promoción de la alimentación saludable y el derecho a la información.

\*

Hábitos alimentarios en relación con el contexto cultural y socioeconómico.

\*

Salud y bienestar en el marco del cuidado personal y comunitario.

MATEMÁTICA:

\*

Uso de la estadística para la lectura, interpretación y representación de información relacionada con la salud y la nutrición.

\*

Diseño y análisis de gráficos y tablas con datos reales o simulados.

\*

Conceptos de proporción, porcentaje y números racionales aplicados a la evaluación del consumo alimentario.

\*

Resolución de problemas contextualizados vinculados a medidas, equivalencias y análisis cuantitativo.

INGLÉS:

\*

Vocabulario específico sobre alimentos, bebidas y hábitos saludables.

\*

Uso y comprensión del verbo “to be” y “to have” en singular y plural.

\*

Sustantivos contables e incontables y adjetivos para describir alimentos y hábitos.

\*

Expresiones y estructuras para comunicar recomendaciones y descripciones relacionadas con la salud.

\*

Producción y comprensión de textos orales y escritos en contextos presenciales y digitales.

Esta selección de contenidos se articuló para facilitar la construcción de saberes significativos y funcionales que respondan a las necesidades e intereses del estudiantado adulto del CENS, promoviendo su participación activa y crítica, y favoreciendo el desarrollo de competencias vinculadas a la salud, la tecnología y la comunicación.

## **Destinatarios**

La experiencia fue trabajada directamente con estudiantes adultos del CENS N.º 70, grupo 1.º A, quienes aportaron sus saberes y experiencias previas en un proceso de construcción colectiva. Sin embargo, la propuesta se diseñó intencionalmente para ser un disparador y material didáctico adaptable, que pueda ser implementado y enriquecido en distintos niveles educativos y comunidades en general.

De este modo, el proyecto busca contribuir a una reflexión amplia sobre la inequidad en el acceso a la salud y la promoción de hábitos saludables, siendo útil tanto para contextos de educación formal como para espacios de educación popular y comunitaria, adaptándose a las características y necesidades de cada grupo.

## **Secuencia didáctica**

### CLASE 1: PRESENTACIÓN Y PROBLEMATIZACIÓN INICIAL

· **DOCENTE:** Presenta un breve video y estadísticas que muestran la desigualdad en el acceso a alimentos saludables. Formula la pregunta disparadora: “¿Qué entendemos por alimentación saludable y cómo influye la tecnología en nuestros hábitos?”\_ Propone realizar una ENCUESTA GRUPAL ANÓNIMA para relevar hábitos alimenticios, consumo de ultraprocesados y uso de pantallas.

· **ESTUDIANTES:** Participan en la confección y aplicación de la encuesta entre sus compañeros y entorno cercano. Durante la puesta en común, surgen dudas como:

“¿Es verdad que comer saludable es más caro?”

“¿Qué tanto influye la publicidad en lo que comemos?”

EVIDENCIA: Captura del formulario o gráfico con resultados preliminares de la encuesta.

### CLASES 2 Y 3: BÚSQUEDA Y ANÁLISIS DE INFORMACIÓN

· DOCENTE: Proporciona textos breves, infografías y videos de organismos como FAO o INTA. Enseña a reconocer fuentes confiables. Se realiza una guía de lectura con preguntas clave.

· ESTUDIANTES: En grupos, comparan la información científica con sus creencias previas. Elaboran esquemas visuales (papelógrafos o Canva).

EVIDENCIA: Mapa conceptual elaborado por un grupo en Canva sobre “Qué es un alimento saludable”.

Presentación armada por los alumnos para la FERIA

### CLASES 4 Y 5: INTEGRACIÓN INTERDISCIPLINARIA Y REFLEXIÓN CRÍTICA

· DOCENTE: Coordina junto a docentes de otras materias:

o BIOLOGÍA: análisis de nutrientes y funciones.

o MATEMÁTICA: interpretación de los resultados de la encuesta y gráficos estadísticos.

o INGLÉS: vocabulario sobre alimentos y hábitos.

· ESTUDIANTES:

o Analizan los resultados de la encuesta.

o Interpretan etiquetas nutricionales.

o Realizan un gráfico comparativo de consumos.

o En inglés: expresan frases como \_“Too much sugar is bad for your health”\_.

EVIDENCIA: Tabla en Excel creada por los grupos + gráficos + audio con frases en inglés.

[9236caf4-e8ce-4e52-a806-0d5f775f967c.jfif]

[Screenshot\_216.png]

## CLASES 6 Y 7: PRODUCCIÓN COLABORATIVA DE MATERIALES

[Screenshot\_179.png]

\* **DOCENTE:** Introduce herramientas digitales: Sony Vegas para podcast, para afiches y Clipchamp para videos. Acompaña el proceso de guionado, edición y uso ético de tecnologías como la inteligencia artificial (IA). Se fomenta la creatividad con sentido crítico.

\* **ESTUDIANTES:**

\* Un grupo graba un podcast titulado \_“Proyecto: Salud, alimentación y tecnología”\_, abordando los temas que se trabajarán durante el proyecto.

\* **UNA ESTUDIANTE REALIZA UN PODCAST UTILIZANDO INTELIGENCIA ARTIFICIAL**, comparando alimentos ultraprocesados vs naturales, destacando sus efectos en la salud, el ambiente y el consumo responsable.

\* La alumna utilizó IA para generar una voz locutada a partir de un guion propio, integrando información obtenida durante las clases y reforzando su autonomía digital.

\* Se promueve el trabajo colaborativo con roles distribuidos: guionista, diseñador/a, locutor/a, editor/a.

[cfc1415e-f21d-43f2-a73e-f22230cc7ca3.jfif]

### EVIDENCIA:

- o Link o archivo del podcast.
- o Link o archivo del podcast generado con IA.
- o Captura del afiche en Canva.
  
- o Video breve presentado en la Feria de Ciencias.

## CLASE 8: DIFUSIÓN Y RETROALIMENTACIÓN

- DOCENTE: Organiza una muestra interna (en articulación con la Feria) y promueve la autoevaluación guiada con rúbricas. Acompaña con preguntas como:

¿Qué aprendimos haciendo esto? ¿Qué podemos mejorar? ¿Cómo lo aplicaríamos fuera de la escuela?

- ESTUDIANTES:  
Presentan sus trabajos a la comunidad educativa.  
Reciben comentarios de otros cursos y reflexionan sobre el proceso.

“Es la primera vez que me animo a hablar en un video” (estudiante, 40 años).

EVIDENCIA: Foto de la presentación + registro de comentarios.

#### CLASE 9: CIERRE Y TRANSFERENCIA

- DOCENTE: Propone una reflexión final sobre cómo cada estudiante puede aplicar lo aprendido en su entorno. Promueve una ronda de compromisos individuales o grupales.

- ESTUDIANTES:  
Escriben una frase-compromiso en un mural o cartelera digital. Ejemplo:

“Voy a cocinar más en casa y comprar menos paquetes”.

EVIDENCIA: Foto del mural o mural digital (Jamboard/Genially).

### **Otros actores**

-

### **Evaluación**

Se utilizaron rúbricas para evaluar los aprendizajes en función de criterios clave relacionados con los objetivos. Los aspectos evaluados fueron: comprensión y análisis crítico de información sobre nutrición y salud; uso del vocabulario y

conceptos en inglés; habilidades tecnológicas para la creación de materiales; y participación y colaboración en actividades grupales.

Cada criterio se valoró en niveles (Insuficiente, Satisfactorio, Excelente) según la precisión, creatividad, trabajo en equipo y reflexión demostrada. La evaluación fue formativa, con instancias de autoevaluación, coevaluación y retroalimentación docente en cada etapa. La evaluación final integró la calidad de los materiales producidos y la capacidad reflexiva para promover hábitos saludables en la comunidad.

## **Bibliografía**

Escuela de Maestros BUE. (2025). *Alimentación saludable: conceptos básicos para la práctica docente*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Escuela de Maestros BUE.

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. (s.f.). *Manual de alimentación saludable*. Recuperado de <https://contenedor-digital.buenosaires.gob.ar/catalogo/mi-escuela-saludable-recursos-pedagogicos/8840/detalle/7631>

Ministerio de Salud de la Nación. (2020). *IV Encuesta nacional de factores de riesgo*. Recuperado de [https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/bancos/2020-01/4ta-encuesta-nacional-factores-riesgo\\_2019\\_informe-definitivo.pdf](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/bancos/2020-01/4ta-encuesta-nacional-factores-riesgo_2019_informe-definitivo.pdf)

Ministerio de Salud de la Nación. (s.f.). *III Encuesta mundial de salud escolar*. Recuperado de [https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/bancos/2023-10/informe-final-ems\\_e.pdf](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/bancos/2023-10/informe-final-ems_e.pdf)

Ministerio de Salud de la Nación. (s.f.). *Manual para la aplicación de guías alimentarias para la población argentina*. Recuperado de [https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/bancos/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina\\_manual-de-aplicacion\\_0.pdf](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/bancos/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf)

Ministerio de Salud de la Nación. (s.f.). *II Encuesta nacional de nutrición y salud*. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/339415556\\_INDICADORES\\_PRIORIZADO S\\_-\\_Segunda\\_Encuesta\\_Nacional\\_de\\_Nutricion\\_y\\_Salud](https://www.researchgate.net/publication/339415556_INDICADORES_PRIORIZADO_S_-_Segunda_Encuesta_Nacional_de_Nutricion_y_Salud)

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (s.f). \_Educación alimentaria y nutricional\_. Recuperado de <http://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/es/>

Ministerio de Salud de la Nación. (s.f). \_Guías alimentarias para la población argentina\_. Recuperado de <https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/bancos/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina.pdf>