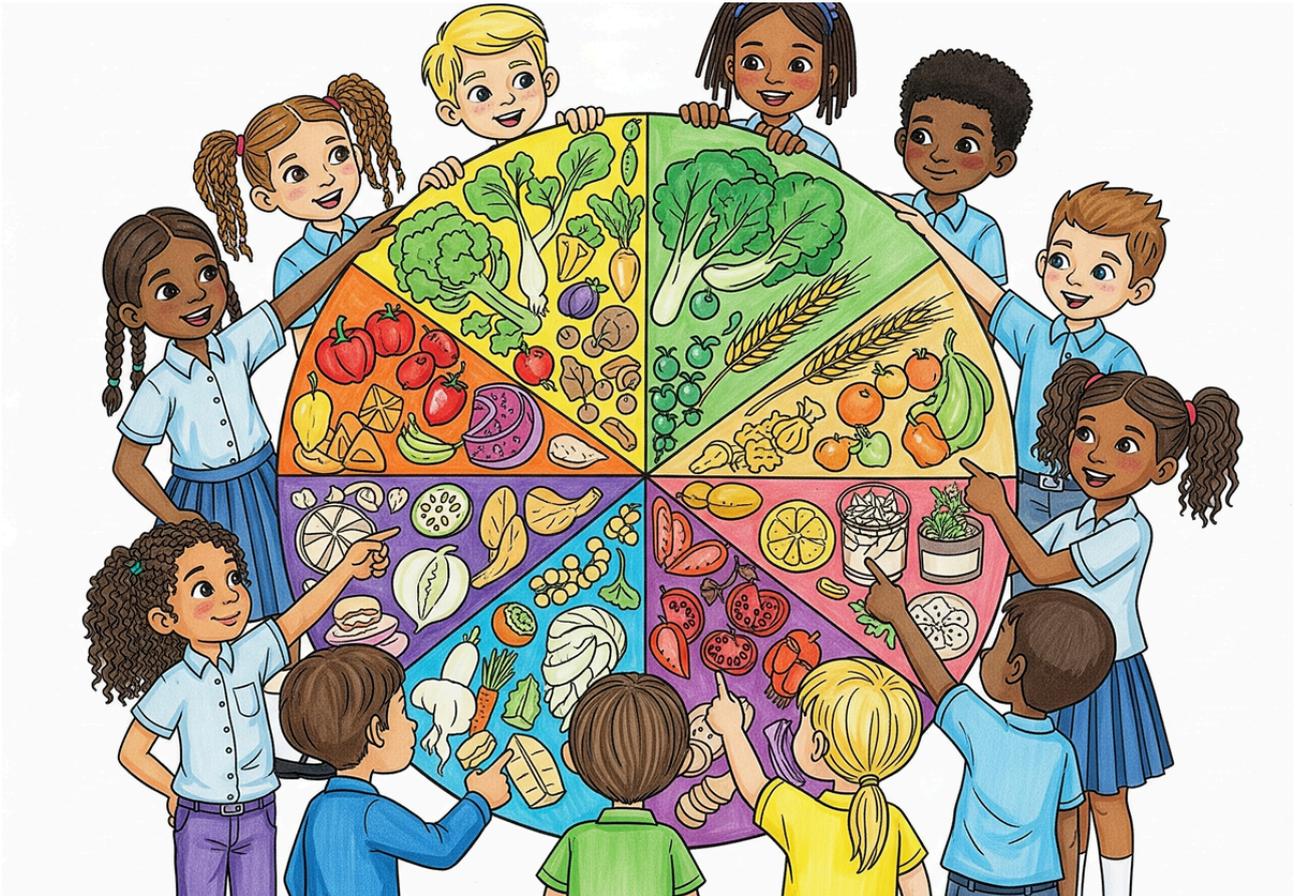




# "Cuidamos nuestro cuerpo, cuidamos a los otros"

## (Propuesta didáctica)



### Descripción:

En esta propuesta se hace referencia a que si cuidamos nuestro cuerpo, cuidamos a los otros, en el sentido de que si no ingerimos alimentos saludables, el sistema inmunológico decae, por lo que nos enfermamos y podemos contagiar al resto. Pero también en el sentido de que si un niño se olvida o no tiene merienda, otros le comparten. También en el trabajo consciente sobre las necesidades extras que deben tener muchos compañeros y compañeras por padecer enfermedades que tengan que ver con la alimentación. Es en ese sentido que también cuidamos a los otros a partir de la empatía, la solidaridad y el respeto por los demás.



Esta propuesta didáctica integra los contenidos de Ciencias Naturales (específicamente aquellos vinculados a la **alimentación saludable**, la **nutrición** y el **cuidado del cuerpo**) con valores fundamentales del área de la **convivencia**, como la empatía, la solidaridad y el respeto. Bajo el lema “*Si cuidamos nuestro cuerpo, también cuidamos a los demás*”, se busca generar conciencia sobre cómo nuestras elecciones cotidianas —qué comemos, cómo compartimos, cómo cuidamos la higiene— afectan no solo nuestra salud, sino también el bienestar colectivo.

A través de una secuencia de actividades lúdicas, reflexivas y creativas, los estudiantes reconocen la importancia de los alimentos como fuente de nutrientes, diferencian entre alimentos saludables y no saludables, y comprenden que hay compañeros y compañeras que requieren cuidados especiales en su alimentación (como celíacos, diabéticos u otros casos). Además, se promueve el desarrollo de habilidades de pensamiento crítico y científico al analizar publicidades, clasificar alimentos y diseñar propuestas para una vida saludable. La propuesta se cierra con un trabajo colaborativo en familia que culmina en una feria gastronómica saludable, reforzando los vínculos entre escuela y comunidad.

**Formato:** Propuesta didáctica

**Ciclo:** 1

**Tramo:** 2

**Grados:** 2°

**Competencia general: Pensamiento científico, Pensamiento crítico, Comunicación, Computacional, Creativo**

<b>Espacio:</b>	<b>Unidades Curriculares</b>	<b>Competencias específicas</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de Logro</b>
<b>CIENTÍFICO - MATEMÁTICO</b>	<b>Ciencias del ambiente- Biología</b>	Juega, observa, indaga, plantea dudas sobre fenómenos concretos con el acompañamiento del docente.	Nutrición humana: nutrición heterótrofa.	Reconoce las modalidades de alimentación del ser humano.  Diferencia entre los conceptos de alimento y nutriente.
<b>TÉCNICO- TECNOLÓGICO</b>	<b>Ciencias de la Computación y Tecnología Educativa</b>	Comunica e intercambia experiencias en contextos digitales creando mensajes en diferentes formatos.	Características y oportunidades del uso de recursos digitales para la comunicación sincrónica y asincrónica en el entorno personal, escolar y familiar (aula virtual, plataformas educativas, juegos, etcétera)	Comunica lo que aprendió en y con medios digitales.

**Metas de aprendizaje\*:**

Los alumnos:

- reflexionarán sobre la importancia de una alimentación saludable como una forma de cuidar al cuerpo.
- Identificarán las diferencias entre alimento y nutrientes.
- Comunicarán hallazgos a otras personas como una manera de concientizar sobre la importancia de la alimentación saludable.

*\* Podrán adecuarse a las características y necesidades del grupo a cargo del docente.*

**ACTIVIDAD 1: “Así nos cuidamos”**

**Objetivo:** Activar conocimientos previos sobre el cuidado del cuerpo y relacionarlo con el bienestar grupal.

**Desarrollo:**

- El/la docente inicia con una pregunta en voz alta: “¿Qué cosas hacemos cada día para cuidar nuestro cuerpo?”
- Se anotan las ideas en un afiche dividido en tres columnas:

<b>Me cuido</b>	<b>Cuidamos a otros/as</b>	<b>Lo que me gustaría mejorar</b>
(alimentación, higiene, descanso)	(ayudar, respetar, compartir)	

- Reflexión guiada: ¿Por qué es importante esto en un grupo? ¿Qué pasa si no lo hacemos?

**Variación:** Puede hacerse una nube de palabras colaborativa en Mentimeter:

<https://www.mentimeter.com/es-ES/features/word-cloud>

**ACTIVIDAD 2: “El detective de los alimentos”**

**Objetivo:** Activar saberes previos y despertar curiosidad.

**Desarrollo:**

- Juego de pistas: los niños reciben pistas (dibujos, sonidos, texturas) y deben adivinar el alimento.
- Registro colectivo: “¿Qué sabemos sobre los alimentos?” en afiche o pizarra.
- Lluvia de ideas: ¿Para qué comemos? ¿Todos comemos lo mismo? ¿Qué es comer bien?
- Juego para identificar alimentos saludables de los no saludables para activar saberes previos: [Alimentos Verdadero o Falso](#)



### ACTIVIDAD 3: “¿Qué vas a llevar?”

**Objetivo:** Reflexionar sobre la alimentación del ser humano y la diferenciación entre alimento y nutriente.

**Desarrollo:**

- Se proyecta el siguiente cuento:

 ¿Que vas a llevar?| Cuento infantil GABSCUENTOS

- A partir del cuento leído o escuchado anteriormente indagar:

- ¿A dónde va el personaje de este cuento?
- ¿Qué cosas tiene que llevar para su largo viaje?
- ¿Por qué todos los animales del bosque llevan algún alimento?
- ¿Vos qué llevarías? ¿Por qué?
- ¿Cuál de todos los alimentos que llevan los animales te gusta más?
- ¿Creés que algunos son más importantes que otros? ¿Todos son saludables?
- ¿Por qué el gallo necesitaba llevar tantas cosas para comer y beber?
- ¿Pensás que todo eso lo ayudaría en el camino?
- ¿Por qué pensás que el gallo estaba cansado aunque corrió muy poca distancia?
- ¿Qué alimentos recomiendan que lleve al viaje?

- Puesta en común de todas las respuestas.

- Indagar: ¿Viste alguna publicidad de comida o bebida en el último tiempo? ¿Qué producto se promocionaba? ¿Era saludable? ¿Qué hay que saber para identificar alimentos saludables?

**Variante:** En caso de considerarlo necesario se puede presentar publicidades en soporte material o digital. Se brindan algunos ejemplos:

 Publicidad Coca Cola (Futbol) (TV Uruguay) (2022)

 ANUNCIO TV -  FONTANEDA - Galletas María  "La Buena María"

 ANUNCIO TV -  GALLINA BLANCA - Caldo Casero

 ANUNCIO TV -  Los Días Locos de McDONALDs

- Visualización del video: [¿Qué son los alimentos?](#)



- Registro para compartir con el resto de la clase:

**En el supermercado o en la feria veo comida saludable y no saludable. ¿Qué debería comprar para tener una dieta balanceada que nutra a mi organismo? Realiza un listado. Dibuja a los personajes y una frase del tipo “Yo me cuido cuando...”**

#### **ACTIVIDAD 4: “Exploradores del plato”**

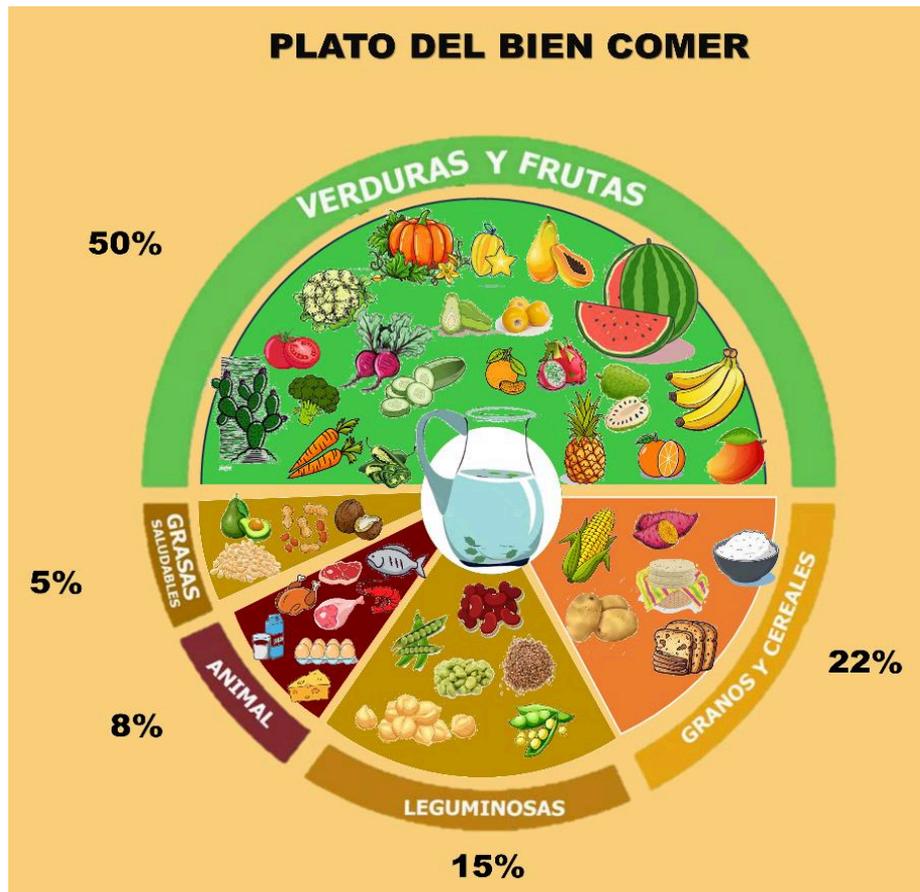
**Objetivo:** Identificar tipos de alimentos, sus funciones y vincularlos a la salud.

##### **PARTE 1: Clasificamos alimentos**

- Juego de clasificación con tarjetas (imágenes reales) en grupos: frutas, verduras, cereales, carnes, lácteos. [¿Qué alimento es?](#)
- Debate guiado: ¿Cuál nos ayuda a crecer? ¿Y a tener energía?
- Presentar el video  Buena Banda Cap 3: Para estar fuertes y sanos : ¿Qué nos muestra? ¿Qué debemos hacer para estar fuertes y sanos? ¿Qué son las vitaminas, calcio?
- Reconocer los nutrientes que nos aportan algunos alimentos (carbohidratos, vitamina, minerales, proteínas).
- Institucionalizar el conocimiento, resaltando la diferencia entre nutriente y alimento.  
**Nutriente es lo que contiene los alimentos, alimento es lo que ingerimos.**

##### **PARTE 2: El semáforo de la alimentación**

- Construcción de un “semáforo” (verde: saludables; amarillo: ocasionales; rojo: poco recomendables).
- Dibujar un plato grande en el pizarrón. Solicitar a los niños que dibujen los alimentos que ellos consumen diariamente.
- Mostrar el plato de alimentación de (dieta balanceada) y comparar con el dibujo hecho en el pizarrón. ¿Son iguales? ¿Por qué? ¿En qué se parecen? ¿Qué color del semáforo predomina?



### **ACTIVIDAD 5: “Nuestro menú saludable”**

**Objetivo:** Aplicar lo aprendido elaborando propuestas saludables.

**Actividad final integradora:**

- Juego para pensar juntos y juntas sobre lo que se debe encontrar en la cantina de una escuela para continuar reflexionando sobre la importancia de una merienda saludable: [Grupos de alimentos saludables para incluir en las cantinas escolares.](#)
- En grupos, planifican opciones de meriendas saludables.
- Grabación de videos para difundir a otros grados y familias la importancia de una adecuada alimentación saludable.

### **ACTIVIDAD PARA EL HOGAR**

Se realizan diferentes recetas saludables en familia para realizar una feria gastronómica en la escuela.

Es importante repartirse recetas para que exista variedad.

**ACTIVIDAD 6: “Degustamos y compartimos”**

- Se realiza una Feria gastronómica saludable con lo realizado en el hogar, compartiendo recetas e información a la comunidad educativa.

**Sugerencias metodológicas, didácticas y de evaluación:**

Se recomienda fomentar instancias de exploración sensorial, observación guiada, análisis de materiales visuales y audiovisuales, dramatizaciones y creación de mensajes para difundir en entornos escolares y familiares. La inclusión de recursos digitales (como nubes de palabras, juegos interactivos o la creación de presentaciones colaborativas) contribuye a enriquecer las experiencias de aprendizaje, ofreciendo múltiples vías de acceso a los contenidos.

Asimismo, se enfatiza la importancia de promover espacios de diálogo en el aula sobre las distintas realidades alimenticias que conviven en los grupos escolares, atendiendo a las necesidades de niños y niñas con diabetes, celiaquía, alergias u otras condiciones que requieren cuidado específico. Estas conversaciones habilitan el desarrollo de la empatía, la solidaridad y el respeto por la diversidad, pilares fundamentales para una convivencia saludable.

La evaluación, entendida como proceso continuo, debe centrarse en los avances de cada estudiante, considerando tanto sus producciones como su participación activa, sus reflexiones y actitudes. Se sugiere emplear estrategias accesibles como rúbricas cualitativas, registros anecdóticos, autoevaluaciones visuales (semáforos, caritas, dibujos), y espacios de retroalimentación colectiva para valorar lo aprendido y lo vivido a lo largo de la propuesta.

Finalmente, se alienta a fortalecer los vínculos con las familias a través de actividades para el hogar, entrevistas con profesionales del área de la salud y propuestas que promuevan el intercambio de saberes entre generaciones, contribuyendo así a la construcción de una cultura del cuidado compartido.

**Recursos digitales sugeridos:**

Mentimeter: <https://www.mentimeter.com/es-ES/features/word-cloud>

Cámara de video.

**Evaluación:** Se sugieren las siguientes rúbricas de evaluación a modo de ejemplo. Cada docente adecuará las mismas según sus objetivos.

Indicadores / Criterios de logro	Avanzado	Satisfactorio	En proceso	Inicial
<b>Reconoce la diferencia entre alimento y nutriente.</b>	Explica con claridad y ejemplos la diferencia entre alimento y nutriente, y aplica el concepto en diversas situaciones.	Reconoce la diferencia con ejemplos simples y la aplica en actividades guiadas.	Muestra comprensión parcial o confunde los términos.	No reconoce aún la diferencia o no logra aplicarla en actividades.
<b>Identifica alimentos saludables y su función en el cuerpo humano.</b>	Identifica y clasifica alimentos según su función (energía, crecimiento, defensa) con autonomía y justificación.	Identifica correctamente alimentos saludables con apoyo del docente.	Reconoce algunos alimentos saludables, pero con confusiones.	No distingue aún entre alimentos saludables y no saludables.
<b>Participa activamente en actividades de grupo, respetando normas y turnos.</b>	Participa con entusiasmo, escucha, respeta las normas del grupo y colabora espontáneamente.	Participa con actitud positiva, respeta turnos y sigue las normas con recordatorios.	Participa de forma irregular, a veces interrumpe o no respeta los acuerdos del grupo.	Participa poco o muestra dificultad para integrarse a la dinámica grupal.
<b>Demuestra actitudes de empatía, ayuda y respeto hacia compañeros/as con necesidades alimenticias especiales.</b>	Manifiesta empatía y solidaridad, adapta sus acciones y promueve el cuidado mutuo en forma natural y constante.	Demuestra actitudes de respeto y ayuda cuando se le propone.	Reconoce que hay compañeros con necesidades diferentes, pero le cuesta actuar en consecuencia.	Aún no evidencia actitudes empáticas o desconoce estas situaciones.



<b>Comunica lo aprendido utilizando recursos digitales u otros medios.</b>	Expresa sus aprendizajes de forma clara, organizada y creativa en medios digitales, gráficos u orales.	Comunica lo aprendido con apoyo, utilizando imágenes, palabras o videos.	Requiere mucho acompañamiento para organizar y comunicar lo aprendido.	Tiene dificultad para expresar lo trabajado o necesita asistencia permanente.
<b>Reflexiona sobre hábitos personales y propone cambios positivos en su alimentación o conducta social.</b>	Reconoce hábitos propios, reflexiona con profundidad y plantea propuestas concretas para mejorar.	Reconoce sus hábitos y expresa deseos de mejorar en algún aspecto.	Comienza a reconocer sus prácticas cotidianas, pero aún no logra proponer mejoras.	Tiene dificultad para identificar sus hábitos o no se involucra en la reflexión.

**Créditos:**

- Edumedia tech (Octubre, 2021) *¿Qué son los alimentos? grupos y tipos de alimentos.* [Video] Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=Q78bxxk0mYDY>
- GabsCuentos (Junio, 2024) *¿Que vas a llevar?.* [Video] Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=aE2vluWtzzU>
- Kikaxxl. Juego: *¿Qué alimento es?* Disponible en: <https://wordwall.net/es/resource/28424374/alimentos/qu%c3%a9-alimento-es>
- Ministerio de Salud (Agosto, 2010) *Buena Banda Cap 3: Para estar fuertes y sanos.* [Video] Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=JlzvixyZVs>
- Nutriología Unicach (Diciembre, 2023). *Plato del bien comer.* [Imagen] Disponible en: [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/47/Plato\\_del\\_bien\\_comer.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/47/Plato_del_bien_comer.jpg)
- Parodi, Anabella (2025) Niños compartiendo comida saludable. [Imagen de portada] creada por IA Gemini. Disponible en: <https://flic.kr/p/2rd13CM>
- Romi1977. Juego: Alimentos. Disponible en: <https://wordwall.net/es/resource/3889171/alimentos>

**Bibliografía / Fuentes consultadas:**

- Administración Nacional de Educación Pública [ANEP]. (2024). *Programas de Educación Básica Integrada (EBI): 1.er ciclo: Tramo 1 (Niveles 3, 4 y 5 años) y Tramo 2 (Grados 1.º y 2.º)*.  
<https://www.anep.edu.uy/sites/default/files/images/te-programas/2023/Compilaci%C3%B3n%20Programas%201er%20Ciclo%20-%202024.pdf>
- Furman, M., & Podestá, M. E. d. (2009). *La aventura de enseñar ciencias naturales*. Aique.
- Gellon, G., Rosenvasser, E., Furman, M., & Golombek, D. (2018). *La ciencia en el aula*. Buenos Aires.
- Rostan, E. (Coord.). (2018). *Leer y escribir en las áreas del conocimiento*. Camus Ediciones.
- Gellon, G; Rosenvasser E; Furman, M; Golombek, D. (2018). *La ciencia en el aula*. Buenos Aires.
- Rostan, E. (Coord.). (2018). *Leer y escribir en las áreas del conocimiento*. Camus Ediciones.

**Autora:** Parodi, Anabella.

**Fecha de creación:** Junio de 2025

**Licencia:** Creative Commons Atribución 4.0 Internacional

