



SOCIEDAD SALESIANA INSPECTORÍA SAN PEDRO CLAVER-BOGOTÁ
PRESENCIA NORTE DE SANTANDER
GESTIÓN ACADÉMICA

PROYECTOS PEDAGÓGICOS

CÓDIGO: GA-F06

VERSIÓN: 2.0

FECHA: 20/02/17

PÁGINA 1 DE 5

"Formamos Buenos Cristianos y Honestos Ciudadanos"

Seleccione con
una X la
Institución

SALESIANO SAN JUAN BOSCO

SALESIANO CESCAL

DIVERSIFICADO DOMINGO SAVIO

SALESIANOS DE DON BOSCO

X

DIMENSIÓN	ESPIRITUAL	CATEGORÍA:	HABITOS DE VIDA SALUDABLE
1. NOMBRE DEL PROYECTO			
RECETAS SALESIANAS - HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE			
2. DOCENTES ANIMADORES			
Juan Diego Rozo Navarro Jeniffer Tatiana Gaitán Vergel Maira Alejandra Fuentes Torres			
3. PROBLEMA		4. COMPETENCIA(S) A FORMAR	
En la actualidad, muchos estudiantes tienen hábitos alimenticios poco saludables debido a la influencia de la comida rápida, el consumo excesivo de productos ultraprocesados y la falta de información sobre una nutrición equilibrada. Esto puede afectar su rendimiento académico, bienestar físico y salud a largo plazo. A pesar de la importancia de una alimentación saludable, en la comunidad educativa no siempre se promueve de manera práctica y accesible. Por ello, es fundamental involucrar a los estudiantes en un proceso creativo y participativo que les permita descubrir alternativas nutritivas y sencillas para mejorar su alimentación diaria. A través de este proyecto, se busca empoderar a los estudiantes para que se conviertan en agentes de cambio en su entorno, explorando opciones saludables, elaborando recetas accesibles y compartiendo sus aprendizajes con la comunidad escolar mediante la creación de un recetario digital.		1. Competencia en Ciencias de la Vida y la Salud Comprender la importancia de una alimentación equilibrada y su impacto en la salud y el bienestar. 2. Competencia en Creatividad e Innovación Diseñar recetas saludables a partir de ingredientes accesibles, fomentando el pensamiento creativo y la resolución de problemas. 3. Competencia en Comunicación y Expresión Redactar, estructurar y presentar información de manera clara y atractiva en distintos formatos para la creación del recetario digital. 4. Competencia en Trabajo Colaborativo y Ciudadanía Participar activamente en un proyecto colectivo, promoviendo la cooperación, el respeto y la conciencia social en torno a la alimentación saludable.	
5. JUSTIFICACIÓN			
La alimentación saludable es un pilar fundamental para el desarrollo físico y mental de los estudiantes, influyendo directamente en su bienestar y rendimiento académico. Sin embargo, los hábitos alimenticios inadecuados, el consumo excesivo de productos ultraprocesados y la falta de información nutricional han generado problemas de salud en la población escolar.			



SOCIEDAD SALESIANA INSPECTORÍA SAN PEDRO CLAVER-BOGOTÁ
PRESENCIA NORTE DE SANTANDER
GESTIÓN ACADÉMICA

PROYECTOS PEDAGÓGICOS

CÓDIGO: GA-F06

VERSIÓN: 2.0

FECHA: 20/02/17

PÁGINA 2 DE 5

“Formamos Buenos Cristianos y Honestos Ciudadanos”

Seleccione con una X la Institución	SALESIANO SAN JUAN BOSCO		DIVERSIFICADO DOMINGO SAVIO	X
	SALESIANO CESCAL		SALESIANOS DE DON BOSCO	

Este proyecto busca promover una cultura de alimentación saludable a través de una estrategia creativa y participativa: la creación de un recetario digital con propuestas nutritivas y accesibles. Mediante la metodología *Design for Change*, los estudiantes no solo aprenderán sobre nutrición, sino que también desarrollarán competencias en investigación, creatividad, trabajo en equipo y comunicación.

Al compartir el recetario en las redes sociales del colegio, se logrará un impacto más allá del aula, involucrando a toda la comunidad educativa en la construcción de hábitos de vida más saludables.

6. OBJETIVOS

GENERAL	ESPECÍFICOS
Fomentar hábitos de alimentación saludable en la comunidad educativa a través del diseño y divulgación de un recetario digital, promoviendo la creatividad, la conciencia nutricional y el trabajo en equipo.	1. Sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de una alimentación equilibrada mediante la identificación de hábitos alimenticios en su entorno escolar y familiar. 2. Fomentar la creatividad y el pensamiento crítico en los estudiantes a través de la creación de recetas saludables con ingredientes accesibles y nutritivos. 3. Desarrollar habilidades de comunicación y trabajo en equipo mediante la documentación, redacción y presentación de recetas en distintos formatos (texto, imagen y video). 4. Difundir el conocimiento sobre alimentación saludable en la comunidad educativa a través de la publicación del recetario digital en las redes sociales del colegio.

7. MARCO CONCEPTUAL

1. Alimentación Saludable

Es la forma en que elegimos los alimentos para nutrir nuestro cuerpo de manera equilibrada. Comer frutas, verduras, proteínas y reducir el consumo de comidas ultra procesadas nos ayuda a tener más energía, sentirnos bien y prevenir enfermedades.

2. Hábitos de Vida Saludable

Son las acciones diarias que nos ayudan a cuidar nuestro cuerpo y mente, como alimentarnos bien, hacer ejercicio, tomar suficiente agua y dormir lo necesario. Estos hábitos nos permiten crecer sanos y fuertes.

3. Diseña el Cambio (Design for Change)



SOCIEDAD SALESIANA INSPECTORÍA SAN PEDRO CLAVER-BOGOTÁ
PRESENCIA NORTE DE SANTANDER
GESTIÓN ACADÉMICA

PROYECTOS PEDAGÓGICOS

CÓDIGO: GA-F06

VERSIÓN: 2.0

FECHA: 20/02/17

PÁGINA 3 DE 5

"Formamos Buenos Cristianos y Honestos Ciudadanos"

Seleccione con una X la Institución	SALESIANO SAN JUAN BOSCO		DIVERSIFICADO DOMINGO SAVIO	X
	SALESIANO CESCAL		SALESIANOS DE DON BOSCO	

Es una metodología que nos ayuda a mejorar nuestro entorno con cuatro pasos sencillos:

Siente: Identificar un problema.

Imagina: Pensar en soluciones creativas.

Haz: Poner en práctica la solución.

Comparte: Mostrar el cambio para inspirar a otros.

4. Aprender Haciendo

En este proyecto, los estudiantes no solo aprenderán sobre alimentación saludable, sino que también participarán activamente creando recetas y compartiéndolas con la comunidad del colegio. De esta manera, el aprendizaje es más divertido y útil.

8. MARCO OPERATIVO

ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES
Descubriendo nuestros hábitos. Conversatorio sobre alimentación saludable. Encuesta sobre hábitos alimenticios y reflexión grupal.	Cuadernos de educación física, marcadores, tablero.	Docentes y estudiantes.
Recetas con propósito Lluvia de ideas y creación de recetas saludables con ingredientes accesibles	Cartulinas, colores, revistas (para recortes), imágenes de alimentos.	Docentes y estudiantes.
Cocinemos con creatividad Representación de recetas (dibujos, collages, evidencias fotográficas). Creación del recetario.	Celular del docente, cartulina, marcadores, tablero, material de dibujo.	Docentes y estudiantes.
Feria gastronómica Feria de recetas y lanzamiento del recetario digital.	A disposición del docente para la creación del stand. Computador, internet.	Docentes y estudiantes.



SOCIEDAD SALESIANA INSPECTORÍA SAN PEDRO CLAVER-BOGOTÁ
PRESENCIA NORTE DE SANTANDER
GESTIÓN ACADÉMICA

PROYECTOS PEDAGÓGICOS

CÓDIGO: GA-F06

VERSIÓN: 2.0

FECHA: 20/02/17

PÁGINA 4 DE 5

"Formamos Buenos Cristianos y Honestos Ciudadanos"

Seleccione con una X la Institución	SALESIANO SAN JUAN BOSCO		DIVERSIFICADO DOMINGO SAVIO	X
	SALESIANO CESCAL		SALESIANOS DE DON BOSCO	

9. CRONOGRAMA

ACTIVIDAD	SEMANA			
	1	2	3	4
Descubriendo nuestros hábitos	X			
Recetas con propósito		X		
Cocinemos con creatividad			X	
Feria gastronómica				X

LOCALIZACIÓN	DESTINATARIOS	TALENTO HUMANO	RECURSOS
El proyecto se llevará a cabo en las instalaciones del Instituto Diversificado Domingo Savio, incluyendo aulas, espacios deportivos y zonas verdes.	Estudiantes de primaria y secundaria, docentes.	- Docentes involucrados en el proyecto. - Docentes de la institución. - Personal de apoyo (coordinadores y padres de familia). - Estudiantes.	- Guías de dirección de curso. - Vídeos. - Cuadernos. - Marcadores. - Cartulina. - Revistas. - Celular de los docentes. - Computador con conexión a internet.
METAS		INDICADORES	
- Sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de una alimentación saludable. - Fomentar la creatividad y el pensamiento crítico en la creación de recetas saludables.		Al menos el 80% de los estudiantes participa en la encuesta de hábitos alimenticios. Cada salón presenta al menos una receta saludable con ingredientes accesibles.	



SOCIEDAD SALESIANA INSPECTORÍA SAN PEDRO CLAVER-BOGOTÁ
PRESENCIA NORTE DE SANTANDER
GESTIÓN ACADÉMICA

PROYECTOS PEDAGÓGICOS

CÓDIGO: GA-F06

VERSIÓN: 2.0

FECHA: 20/02/17

PÁGINA 5 DE 5

"Formamos Buenos Cristianos y Honestos Ciudadanos"

Seleccione con una X la Institución	SALESIANO SAN JUAN BOSCO		DIVERSIFICADO DOMINGO SAVIO	X
	SALESIANO CESCAL		SALESIANOS DE DON BOSCO	

3. Desarrollar habilidades de comunicación y trabajo en equipo.
4. Publicar y compartir el recetario digital con la comunidad educativa.
5. Involucrar a las familias en la preparación de recetas saludables.

El recetario es publicado en redes sociales y alcanza al menos 100 interacciones (likes, comentarios, compartidos).

Se reciben al menos 10 evidencias de estudiantes cocinando en casa con sus familias.

Elaborado por	Revisado por	Aprobado por
Nombre: Juan Diego Rozo Navarro Jeniffer Tatiana Gaitán Vergel Maira Alejandra Fuentes Ortiz	Nombre: Andres Segura	Nombre: Alexandra Villalba Santiago
Cargo: Dimensión Espiritual	Cargo: Coordinador de Pastoral	Cargo: Coordinadora Académica
Fecha: 17/02/2025	Fecha: 25/03/25	Fecha: 26/03/25