Nos alimentamos mejor, nos recreamos juntos y cuidamos nuestra salud.



POBLACIÓN OBJETIVO

Adultos en condición de discapacidad cognitiva

OBJETIVO

Promover hábitos responsables frente al consumo de alimentos mediante el fortalecimiento de la conciencia sobre el cero desperdicio, la correcta lectura de fechas de vencimiento y el reconocimiento de alimentos sanos y frescos, articulando procesos pedagógicos con actividades motrices, lúdicas y participativas.



EJES DE INTERVENCIÓN

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Reconocimiento de alimentos frescos y nutritivos.
- Importancia de dietas equilibradas.
- Prevención de enfermedades y mejora del bienestar.



CONSUMO RESPONSABLE Y RECICLAJE

- Conciencia sobre el cero desperdicio.
- Lectura correcta de fechas de vencimiento.
- Prácticas de reciclaje como aprendizaje significativo.



RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

- Participación en actividades recreativas.
- Fortalecimiento de habilidades sociales.
- Promoción del bienestar físico y emocional.



MARCO DE REFERENCIA

En el marco de la Educación para el Desarrollo Sostenible, la **UNESCO (2019)** plantea que los procesos educativos deben promover prácticas responsables con el ambiente, fortaleciendo la conciencia ecológica, el pensamiento crítico y la participación comunitaria. En este sentido, el reciclaje se concibe como una estrategia pedagógica que favorece el aprendizaje significativo, el sentido de corresponsabilidad y la construcción de ciudadanía ambiental (Gutiérrez & Pozo, 2014).

Desde la perspectiva de comportamiento socioambiental, **Ajzen (1991)** señala que la adopción de conductas responsables, como el reciclaje y el cuidado del entorno, depende de la intención conductual, las normas sociales y la percepción de control personal. Esto implica que las acciones comunitarias y educativas influyen positivamente en la adquisición de hábitos sostenibles cuando existe acompañamiento, formación y participación activa.

En cuanto a la alimentación saludable, la **FAO (2018)** resalta que promover dietas equilibradas no solo previene enfermedades crónicas, sino que fortalece la energía, el desarrollo físico y el rendimiendo funcional de las personas. Además, **Bandura (1997)**, desde la teoría del aprendizaje social, señala que los hábitos saludables se consolidan mediante la práctica, el refuerzo positivo y el ejemplo colectivo, aspectos que se fortalecen en espacios comunitarios.

Por su parte, la recreación y la actividad física se consideran componentes esenciales para la salud física, emocional y social. De acuerdo con la **OMS (2020)**, la práctica regular de actividad recreodeportiva contribuye a mejorar la condición física, reducir riesgos de enfermedddes y fortalecer habilidades sociales como la cooperación, la comunicación y el sentido de pertenencia. Bronfenbrenner **(1987)** destaca que la interacción en espacios comunitarios favorece procesos de integración social, convivencia y desarrollo humano.

En consecuencia, trabajar el reciclaje, la alimentación saludable y la recreación comunitaria de manera articulada permite desarrollar procesos integrales que promueven estilos de vida saludables, fortalecen la conciencia ambiental y potencian el bienestar colectivo. Así, la propuesta **"Nos alimentamos mejor, nos recreamos juntos y cuidamos nuestra salud"** responde a un enfoque formativo, participativo y transformador que integra la salud, el ambiente y la comunidad como pilares del desarrollo humano sostenible.

IMPACTO ESPERADO

- Desarrollo de hábitos alimentarios saludables
- Reducción del desperdicio de alimentos
- Fortalecimiento de la conciencia ambiental
- Mejora de la interacción social y la convivencia
- Promoción del bienestar integral

REFERENTES

- **OMS** – Organización Mundial de la Salud (2016, 2020)
- **UNESCO** – Educación para el Desarrollo Sostenible (2019)
- **FAO** – Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación (2018)
- **Ajzen (1991)** – Teoría del comportamiento planificado
- **Bandura (1997)** – Teoría del aprendizaje social
- **Bronfenbrenner (1987)** – Teoría ecológica del desarrollo humano

Juntos construimos hábitos saludables, cuidamos el planeta y fortalecemos nuestra comunidad.