

Algunas Experiencias de Educación para la Salud en Extremadura

**JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Sanidad y Dependencia**



Algunas Experiencias de Educación para la Salud en Extremadura

Mérida, octubre 2010

Autor y Coordinador:

Eulalio Ruiz Muñoz

Médico. Jefe de Sección de Educación para la Salud. Máster en Salud Pública. Máster en Sociedad de la Información y del Conocimiento. D. General de Salud Pública. Servicio Extremeño de Salud. Mérida.

Otros autores y colaboradores del proyecto:

Todas las personas que aparecen en los diferentes capítulos.

Edita:

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Sanidad y Dependencia

Servicio Extremeño de Salud

Avda. de las Américas, 2

06800 Mérida

ISBN: 978-84-96958-75-3

Depósito Legal: CC-00146-2011

Imprime: Gráficas Romero. Jaraíz de la Vera

Notas:

- Las opiniones de los/as autores/as no tienen por qué coincidir con las líneas estratégicas de la editora.
- Con la finalidad de respetar al máximo los textos aportados por los/as diferentes autores/as, se ha conservado en lo posible, la presentación y contenido de los mismos y se han reproducido tal y como fueron enviados a esta editora.

Capítulo 6

Comemos sano, Europa sana

Autores

*Camilo Rodríguez Macías
M^a Victoria Márquez de la Cruz
Juan Luis Ortiz Espinosa
M^a Reyes Romero Ysern
Guadalupe Serrano Nieto
José Alberto Mateos Domínguez*

Centro de pertenencia

*C.E.I.P. Ntra. Sra. del Socorro
C/ Lavadero s/n
Palomas*

Localidad/es de realización de la experiencia

*Palomas (España),
Fasano (Italia),
Hofors (Suecia),
Dej (Rumanía),
Londres (Reino Unido).*

Comemos sano, Europa sana

■ Fecha de inicio y finalización

01/09/2005 - 30/06/2008.

■ Personas participantes

A lo largo de estos tres cursos escolares, el número aproximado de personas participantes entre todos los países socios del Proyecto, han sido unos 1900 alumnos, 160 profesores, además de las familias y resto de personas de la Comunidad Educativa.

■ Nombre de los centros educativos participantes

C.E.I.P. Ntra. Sra. del Socorro (Palomas).
Godwin Junior School Londres (Reino Unido).
Petreskolaw, Hofors (Suecia).
Escuela Secundaria di Primo Grado "Giovanni Pascoli", Fasano, (Italia).
Scoala cu clasele I-VIII Nr.1 Dej, (Rumania).

■ Temática tratada

El principal tema en común del Proyecto ha sido la alimentación saludable, los correctos hábitos alimenticios y la dieta sana.

■ Introducción

En la sociedad actual, con un estilo de vida que ha aumentado la velocidad del quehacer cotidiano, el estrés, la televisión y el uso de las nuevas tecnologías en casa, la incorporación de la mujer a la vida laboral, y por supuesto la comodidad de tener en el mercado, una diversidad de productos que colman todas las necesidades personales y familiares, fundamentalmente en la alimentación, están haciendo que en nuestra sociedad se pierdan una serie de conceptos básicos en cuanto a hábitos saludables en general. Son numerosos los estudios que desde todos los ámbitos de la sociedad nos llegan como ciudadanos y las campañas que desde nuestra Consejería de Educación junto con la Consejería de Sanidad, nos muestran la **necesidad de sembrar hábitos saludables en los más pequeños** para evitar, en un futuro, diversos problemas como el sedentarismo, el sobrepeso, la obesidad o las distintas enfermedades que pueden sufrir cuando alcancen la edad adulta.

■ Justificación

A todo ello no somos ajenos en nuestro centro educativo, muy al contrario, es una preocupación y una realidad, ya que desde que ejercemos nuestra docencia en esta localidad y por la experiencia adquirida en otras, detectamos en nuestros alumnos/as unas carencias de higiene general, malos hábitos alimenticios fundamentalmente en los recreos, a base de productos envasados y chocolateados, bollería industrial, chucherías... o a veces incluso nada, una salud bucodental inexistente en muchos casos y el abuso en el consumo de golosinas. Además he de decir que, quizás por estar en un entorno rural, también nos encontramos el polo opuesto, ya que algunos alumnos/as se traen su bocadillo de "La Matanza".

Por todo ello y teniendo en cuenta que la Educación para la Salud es uno de los temas transversales de nuestro currículo actual, decidimos intervenir en dos líneas, los hábitos de higiene y los de alimentación, priorizando así estos objetivos en nuestro Proyecto Educativo de Centro y en las programaciones didácticas.

En el segundo aspecto, además tuvimos la motivación especial de hacer partícipes de nuestras ideas e inquietudes a otros centros educativos de Europa. Para ello, realizamos un Proyecto internacional, para el cual tuvimos una demanda de participación con nosotros de 58 colegios de 19 países diferentes de la Unión Europea, todo un éxito inigualable, y denotativo de que realmente existe una necesidad de trabajar el tema de la salud por una gran mayoría de los europeos. Actualmente, con la aprobación de nuestro Proyecto Comenius 1.1, titulado “Comemos sano, Europa sana”, por parte de la Agencia Nacional Sócrates y la Consejería de Educación estamos poniendo en práctica una amplia diversidad de actividades sobre la alimentación sana, entre los 5 centros socios del Proyecto, localizados en Rumania, Italia, Reino Unido y Suecia, además de nosotros, el C.P. Ntra. Sra. del Socorro, de Palomas, que somos los representantes de Extremadura y España, además de los coordinadores del Proyecto.

■ Objetivos

- Concienciar, promover y formar a los alumnos y padres, en la necesidad y el desarrollo de hábitos alimenticios y de higiene saludables.
- Conocer los grupos de alimentos de la dieta mediterránea mediante el uso de la pirámide de alimentación.
- Promover el consumo diario de alimentos sanos y naturales en los recreos, facilitando un cambio de hábitos alimenticios desde la infancia.
- Concienciar a los alumnos y padres de la necesidad de higiene bucal diaria y continua, adoptando hábitos de higiene desde el centro.
- Conocer y valorar la actividad física como un medio saludable o de mejora de la salud.
- Elaborar materiales educativos propios (puzles, pirámides de alimentación, dominós, carteles...).

■ Actividades y desarrollo

Antes de poner en marcha cualquier actividad, iniciamos un estudio previo de las carencias en higiene y salud de nuestros alumnos/as, para ello

elaboramos un cuestionario sobre los hábitos y costumbres alimentarias, evaluamos la situación de partida inicial, y a partir de los resultados obtenidos, orientamos las actividades.

Con alumnos

- Cambio en los hábitos de alimentación en los recreos: los lunes día de los productos lácteos, los miércoles el día de la fruta, los jueves bocadillo... Aunque todos los días se ofrecen productos lácteos como complemento al desayuno de los recreos.
- Higiene diaria desde Educación Infantil, lavarse las manos antes de comer, y cepillarse los dientes al acabar.
- Utilización de bolsas de aseo tras la práctica de educación física para la higiene personal.
- Realización de salidas a caminar al campo cada tres semanas en educación física, cuando el tiempo lo permite.
- Realización del día del desayuno sano Español (con churros).
- Carnaval de la fruta.
- Semana del taller de cocina creativa.
- Desayuno sano Español (con pan, tomate y aceite de oliva).
- Desayuno sano mediterráneo.
- Desayuno sano (con migas).
- Elaboración de queso.
- Elaboración de un libro de recetas y de productos típicos de países socios y las regiones.
- Creación de póster, murales, juegos didácticos sobre alimentación saludable. Conocimiento en el aula los 7 grupos de alimentos, y sus beneficios para una alimentación sana y equilibrada.

Con padres y madres

- Ayuda en la elaboración de productos alimentarios europeos.
- Colaboración en la celebración de los días de los desayunos sanos europeos.
- 13 de Febrero de 2007- Charla de la especialista en nutrición, D^a M^a Eugenia Pérez Escanilla (S.E.S.).

Otras instituciones

Ayuntamiento. Desde el inicio del Proyecto. Colaboración para la utilización de la Casa de la Cultura, información para las relaciones con los medios de comunicación y con empresas del sector.

C.P.R. de Almendralejo: participa en las actividades abiertas a la Comunidad Educativa.

Diversas consejerías: Consejería de Agricultura, con el proyecto de leche escolar, Consejería de Sanidad y Consumo, con el proyecto de compra saludable y prevención de la diabetes *mellitus* tipo 2.

Empresas: informando del proyecto y promocionándolo.

Centro de Salud de la localidad: realiza las revisiones médicas, y además siempre les invitamos para que participen en las actividades que organizamos desde el centro.

■ Estimación de la cobertura alcanzada

Nuestro objetivo es abarcar a la máxima población posible, partiendo desde nuestros alumnos, nuestra Comunidad Escolar (familias, ayuntamiento y profesorado) aunque también notamos repercusión en personas de la localidad. También consideramos que nuestro Proyecto puede llegar a personas de toda Europa a través de nuestra página web: <http://comeniushealthyeuropeans.org>, que aunque está en fase de inclusión de nuevas actividades, ya podemos conocer el desarrollo algunas de ellas en los diferentes países.

Otro de los objetivos, es la difusión de las actividades en los medios de comunicación, de hecho, durante el año 2006, hemos publicitado e informado de nuestras actividades en la prensa local (en la revista La Gaceta de Extremadura), regional (diario Hoy y Extremadura), nacional (suplemento del 23 de febrero del periódico El Mundo), e internacional, ya que nuestro director participó en un encuentro de la red Comenius E-Cons junto con los directores de las Escuelas de Consumo de Extremadura, y personal de la Consejería de Sanidad y Consumo, en Roma (noviembre de 2006).

■ Resultados

En relación con los hábitos de salud se presentaron actividades para favorecer el desarrollo de la autonomía de los niños en hábitos de limpieza, en higiene bucodental, cuidado del aspecto físico, así como la importancia para las familias de tener revisiones periódicas con dentistas, oculistas y médicos del centro de salud.

Consideramos una importante consecución de los objetivos planteados, dado que hemos observado una evolución favorable de ciertos hábitos no saludables en nuestros alumnos, si bien, la consecución de algunos objetivos se plantea a largo plazo, como por ejemplo, el programa de salud bucodental iniciado en Infantil con la previsión de que continúe en Primaria.

En relación con los hábitos de alimentación sana se promueve en el alumnado la concienciación de no comer chucherías durante los recreos, además se consigue establecer en el Centro el día de la fruta y de los productos lácteos como norma general, incluyéndolos dentro de los Proyectos Curriculares. También hemos concienciado a la familia de la importancia de realizar un desayuno completo antes de venir al Colegio. Para ello hemos organizado desayunos sanos a lo largo del curso, implicando a toda la Comunidad Educativa en la organización y desarrollo de los mismos.

En relación con la necesidad de actividad física se establece, y se programa dentro de la programación general anual, el día de la bicicleta y el senderismo con la intención de concienciar a familias y alumnos de la importancia de la actividad física-deportiva y así la posterior higiene personal. Para ello se establece como norma general la necesidad de traer un neceser para la higiene personal después de realizar dicha actividad física.

Valoramos como favorable la adquisición de estos hábitos en la medida en que observamos:

- Un mayor número de alumnos/as que desayunan antes de venir al centro.
- Reducción del consumo de bollería industrial.
- Participación masiva en el día de la fruta y de los productos lácteos (esto es evaluado con control diario de los alumnos/as que traen los productos).
- Todos los alumnos utilizan su neceser de aseo personal después de cada actividad física.

- Los alumnos/as de Infantil se cepillan los dientes después de la merienda en el Centro.
- Se establecen patrullas de limpieza para mantener limpio nuestro entorno en el Centro.

■ Materiales elaborados en el desarrollo de la actividad

Durante el desarrollo del Proyecto se han elaborado las siguientes actividades:

- Pirámide de alimentos.
- Rueda de alimentos.
- Unidad didáctica sobre alimentación saludable para Infantil y Primaria.
- Puzles sobre la elaboración del queso, el aceite, el vino, la leche, la mermelada, el yogur y el pan.
- *Pósters* sobre hábitos de salud e higiene.
- Murales expositivos sobre hábitos de salud y alimenticios.
- Libro de frutos del otoño (Infantil).
- Libro de los sabores (Infantil).
- Bandeja de productos ibéricos.
- Libro de recetas (Primaria)
- Dominó de alimentos (Infantil).
- Trajes del carnaval de las frutas.