



## **ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD FRENTE A LA OBESIDAD INFANTIL Y JUVENIL 2023/2024**

### **XVIII EDICIÓN**

Mérida, 12 de septiembre de 2023

Estimado/a director/a:

Nos complace invitarles a participar en el programa “**Actividad de Educación para la Salud frente a la Obesidad Infantil y Juvenil 2023/2024**” (A2023). Esta actividad se ha celebrado de forma ininterrumpida desde 2005, a excepción del curso 2020/2021 debido a la pandemia. El **objetivo** es **promocionar estilos de vida saludables, fomentando la alimentación saludable y la práctica regular de ejercicio físico** en los centros educativos, para disminuir así los índices de obesidad y de sobrepeso en Extremadura.

Va dirigida a todo el alumnado del segundo ciclo de Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria Obligatoria, Formación Profesional Básica y al de Enseñanza Básica de los Centros de Educación Especial, de todos los centros educativos de Extremadura. El tema de este año 2023/2024 vuelve a ser “**La dieta mediterránea**”, dada su enorme importancia. **Se trabajará/n especialmente alguno/s de los siguientes alimentos: aceite de oliva virgen, frutas y verduras, cereales integrales, pescados y/o legumbres.**

Un/a maestro/a, profesor/a o educador/a social, adscrito/a al centro, actuará como **coordinador/a** de la Actividad en el centro, pudiendo contar con el apoyo de hasta otros cinco profesores (o personal no docente) **colaboradores/as**. Este número de colaboradores/as podrá incrementarse, cuando el centro inscriba más de 100 alumnos/as en la A2023, a razón de una persona más por cada 20 alumnos/as adicionales a esos 100, con un límite máximo de 10 colaboradores/as en total por centro. Tanto el coordinador/a como los colaboradores/as serán, en todo caso, profesionales docentes y no docentes pertenecientes a centros educativos.

#### **LA A2023 INCLUYE:**

■ **Jornada formativa e informativa previa.** Actividad voluntaria. Este año se celebrará en Mérida en noviembre 2023, si existe demanda. Podrá asistir el coordinador/a del programa en el centro u otra persona (una persona por cada centro). Su asistencia será reconocida con 0.5 créditos.

Las actividades a llevar a cabo serán, como mínimo, las siguientes<sup>1</sup> (estas actividades se podrán incrementar, a criterio del coordinador/a y de los colaboradores, con el objetivo de hacer la A 2023 más efectiva):

<sup>1</sup> No se permitirá cambio alguno en las actividades mínimas propuestas. Si no se llevan a cabo el mínimo de actividades indicado, no se reconocerán los créditos que se indican más adelante. En especial **no se otorgarán esos créditos, cuando se sustituyan las actividades obligatorias por actividades online o cuando no se completen la totalidad de las actividades obligatorias propuestas, independientemente de la causa, o cuando la memoria no se entregue en tiempo y forma según lo indicado en esta carta.** Lo mismo ocurrirá cuando no quede claramente reflejado tanto en su ejecución, como en la memoria, que las actividades llevadas a cabo pertenecen a este programa en el presente curso académico 2023/2024.

- **Charla-exposición participativa inicial al alumnado sobre los beneficios de una alimentación saludable y de la práctica de ejercicio físico.** Actividad obligatoria. Se realizará preferentemente por el coordinador/a o por uno de sus colaboradores/as.

- **Ejercicio físico:**

- **Actividad obligatoria.** Se hará una **ruta** obligatoriamente, fuera del centro educativo, preferentemente en sus inmediaciones. Tras la oportuna reflexión, el alumnado, tutorizados por sus profesores/as, planificarán y decidirán cómo y cuándo van a realizarla; senderismo, bicicleta, juegos tradicionales, etc. y disfrutarán de la misma con sus compañeros/as. Se deberá realizar en zonas cercanas al centro, donde se pueda ir por medios no motorizados, es decir, a pie. Se evitará tener que trasladarse en autobuses u otros medios motorizados. Esta actividad puede ser previa o posterior a las de alimentación saludable.

- **Alimentación saludable:**

- **Taller.** Actividad obligatoria. Cada alumno/a llevará uno o dos alimentos de su casa que considere saludables. Los alumnos/as, deben tomar por sí solos/as la decisión de qué alimento llevar y deberán explicar al resto de su grupo porqué los consideran saludables, apoyándose para ello en la charla inicial. **En todo caso, se hará hincapié en el estudio del etiquetado<sup>2</sup> y/o composición nutricional, incidiendo en la conveniencia de disminuir el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, azúcar y/o sal (esta actividad se adaptará especialmente por el profesorado en E. Infantil y E. Especial). Se hará especial hincapié en la promoción de la dieta mediterránea.** Con el objetivo de favorecer una alimentación saludable y **sostenible**, también deberá incidirse en la conveniencia de evitar desperdicios de comidas, reducir el uso de plásticos y promover el consumo de alimentos de **proximidad**. El taller se adaptará a la edad y circunstancias del alumnado.

- **Degustación de los alimentos.** Actividad voluntaria. Si procede, se prepararán los alimentos, extremando las medidas preventivas (lavado de manos antes y después de usar los alimentos, etc.). Será buen momento para relacionarse y para que muchos niños y niñas se embarquen en la aventura de probar nuevos alimentos. Se elegirán preferentemente lugares en el exterior. No se permitirán dulces ni alimentos con azúcar añadido.

- **IX Certamen “Aprendo a cocinar con...” (dieta mediterránea).** Actividad voluntaria. Los alumnos/as expondrán en clase una receta de cocina que previamente hayan elaborado en su casa con un adulto. **No se trabajará con dulces ni alimentos con azúcar añadido.** Para ampliar información, resolver dudas, e **inscribirse**, enviar correo a: eulalio.ruiz@salud-juntaex.es, y se les remitirá el anexo del Certamen “Aprendo a cocinar con...” También puede contactarse con la Unidad de Educación para la Salud de la Dirección General de Salud Pública, con D. Eulalio Ruiz Muñoz en el teléfono 924 382 785.

El coordinador/a y sus colaboradores/as actuarán en todo momento como mediadores, facilitando y guiando a los alumnos/as que participarán activamente en todos los pasos, disfrutando, sin olvidar el respeto al medio ambiente (no utilizar bolsas de plástico, reciclar la basura, etc.) y, como se ha citado, promoviendo la sostenibilidad. Aunque este programa puede ser complementado por actividades afines de otros programas, **se deberá explicitar, tanto en el momento de la realización de las actividades como en el momento de redactar la memoria, las actividades propias de este programa de Educación para la Salud frente a la Obesidad.**

- **Memoria.** Se realizará una única memoria por centro. La realizará el coordinador/a para evaluar la A2023. Con el objetivo de facilitar su evaluación, se **utilizará obligatoriamente el formulario que se incluirá con el material de apoyo**. Ésta deberá ser enviada exclusivamente por vía electrónica, al correo electrónico, eulalio.ruiz@salud-juntaex.es, antes del **08 de mayo de 2024**. No se admitirá ningún retraso en la entrega de la misma, independientemente de la causa de éste, pues lo contrario supondría crear una inequidad respecto a otros centros y alteraría la gestión del programa. Deberá enviarse en soporte PDF y contener la firma del coordinador/a y del director/a del centro, y sello del centro, dando así fe de que las actividades han sido efectivamente realizadas. Se aconseja adjuntar escaneada, de forma independiente, la hoja de la memoria con las firmas. Como alternativa a lo anterior, también se podrá firmar digitalmente la propia memoria. Se adjuntará, en archivos independientes a la memoria, dos fotografías de la actividad

---

<sup>2</sup> La **actividad del etiquetado** debe consistir, como mínimo, en que los alumnos/as lleven alimentos con etiqueta nutricional, que a su juicio consideren saludables, para exponerlos al resto del grupo y explicar por qué los consideraban saludables, en función de lo que se les hubiera explicado previamente.

de ejercicio físico y otras dos de la actividad de alimentación en formato JPG (no podrán ser modificadas en nada para permitir así verificar la fecha en sus metadatos). En lugar de remitir fotografías, podrá indicarse la dirección web de acceso público del centro donde esté claramente de manifiesto que las fotografías allí expuestas pertenecen a la A2023. **No se admitirán enlaces a archivos compartidos**, pues los sistemas de seguridad del Servicio Extremeño de Salud impiden verlos en muchos casos. En todos los casos, **se explicará específicamente en la memoria cómo se ha trabajado el tema del etiquetado, la ruta realizada y el decálogo sobre dieta mediterránea**. Los remitentes recibirán en los días siguientes a la entrega de la memoria, comunicado del coordinador informándoles el resultado de la evaluación de la misma.

Se reconocerá la coordinación y la colaboración respectivamente, al coordinador/a y los colaboradores/as que figuren en la memoria remitida (en todo caso se respetará el número máximo antes citado). Estos trabajos serán valorados, para los coordinadores y colaboradores, respectivamente con los siguientes créditos: 3 créditos de formación para el coordinador/a y 2 créditos de formación para los colaboradores/as. Estos créditos se reconocerán exclusivamente a profesionales docentes y no docentes pertenecientes a centros educativos (no a estudiantes en prácticas, por ejemplo). Como en las últimas ediciones, no se emitirán certificados en soporte papel para los docentes (se incluirán directamente en la base de datos de formación del profesorado una vez que Salud haya evaluado las memorias de todos los centros participantes). A los profesionales no docentes, se les emitirá un documento en papel por parte de Educación (número de horas a especificar por Educación; estimadas entre 20 y 30 horas).

## INSCRIPCIÓN

Para participar, se deberá enviar un correo electrónico<sup>3</sup> a: eulalio.ruiz@salud-juntaex.es, Fecha límite: **18 de octubre de 2023**, inclusive, indicando en todo caso todos los datos siguientes:

- **Nombre del centro educativo y localidad.**
- **Coordinador/a (una sola persona por centro): nombre oficial, dos apellidos y NIF (NIF expresado sin puntos y con letra en mayúscula).** Por favor, poner especial cuidado en no cometer errores pues esto es clave para evitar errores en los reconocimientos con los créditos citados.
- **¿El coordinador/a tiene intención de asistir a la jornada previa en Mérida en noviembre?** (indicar sí o no):  
.....
- **Colaborador/es (indicar para cada uno de ellos/as): nombre oficial, dos apellidos y NIF (igual forma que antes).** Deberán mantenerse durante todo el curso académico y no se cambiarán salvo estricta necesidad.
- **Nº total de alumnos/as sobre los que se intervendrá (por favor, desglosar en nº de chicos y de chicas):**
  - **Educación Infantil (sólo 2º ciclo):**  
.....
  - **Educación Primaria:** .....
  - **Educación Secundaria Obligatoria:** ...
  - **Formación Profesional Básica:**  
.....
  - **Educación Especial:** .....

La selección se realizará por riguroso orden de entrada del correo, hasta un máximo de 200 centros. Se considerará entrada correcta aquella que se presente con todos los datos solicitados correctos. Los centros seleccionados recibirán un correo electrónico confirmando su inscripción. Se aconseja no iniciar las actividades hasta recibir ese correo confirmatorio.

**D<sup>a</sup> María del Pilar Pérez García.**  
Secretaría General de Educación y Formación Profesional



**D<sup>a</sup> Yolanda Márquez Polo.**  
Directora General de Salud Pública



<sup>3</sup> La dirección de correo electrónico desde la que se envíe la solicitud de inscripción será de referencia para cualquier gestión del programa, incluido el envío de documentación, requerimientos, recordatorios, etc.