



PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD FRENTE A LA OBESIDAD INFANTIL Y JUVENIL 2024/2025

XIX EDICIÓN

Mérida, 3 de septiembre de 2024

Estimado/a director/a:

Nos complace invitarles a participar en el **Programa de Educación para la Salud frente a la Obesidad Infantil y Juvenil 2024/2025**". Este programa se ha venido llevando a cabo 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, 1º de Bachillerato, 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 2024/2025 es "**El pescado**". Se trabajará/n especialmente sus cualidades nutritivas. También se hará especial a los tipos de pescado y a la precaución ante las espinas, entre otros aspectos.

Un/a maestro/a, profesor/a o educador/a social, adscrito/a al centro, actuará como **coordinador/a** del Programa 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 esta edición del Programa, 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 al centro educativo.

ACTIVIDADES QUE INCLUYE EL PROGRAMA

■ **Jornada formativa e informativa previa.** Actividad voluntaria. Este año se celebrará en Mérida a finales de octubre o principios de noviembre 2024, si existe demanda. Podrá asistir el coordinador/a del Programa en el centro u otra persona (una persona por cada centro educativo). Su asistencia será reconocida por Educación con 0.5 créditos.

Las actividades a llevar a cabo serán las siguientes¹ (estas actividades se podrán incrementar, a criterio del coordinador/a y de los colaboradores/as, con el objetivo de hacer el Programa más efectivo):

- **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. También puede ser realizada por

¹ No se permitirá cambio alguno en las actividades obligatorias propuestas. Si no se llevan a cabo las actividades obligatorias indicadas, 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 curso académico 2024/2025. Para acreditar esto último se recomienda hacer una fotografía de alguna actividad del Programa que contenga el cartel impreso del logotipo del programa de este año (este cartel se facilitará en soporte electrónico en otoño por *e-mail* junto al resto de documentación del Programa).

alumnos/as mayores a los más pequeños/as. También por profesionales sanitarios que puedan invitarse. Puede utilizarse o no la presentación en PowerPoint de apoyo que se facilitará.

■ Ejercicio físico:

■ Actividad **obligatoria**. Se hará una **ruta obligatoriamente**, fuera del centro educativo. Tras la oportuna reflexión, el alumnado, tutorizado por sus profesores/as, planificará y decidirá cómo y cuándo van a realizarla; senderismo, bicicleta, caminata con 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 la de alimentación saludable. En la memoria, debe quedarse claro que se ha hecho la ruta y que no sólo se ha sacado a los chicos/as del centro para hacer diferentes actividades por muy buenas que éstas sean.

■ Alimentación saludable:

■ **Taller**. Actividad **obligatoria**. Cada alumno/a llevará uno o dos alimentos de su casa que considere saludables según lo aprendido en la charla inicial. 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. **En todo caso, se trabajará el estudio del etiquetado² (obligatorio) y la composición nutricional, incidiendo en la conveniencia de disminuir el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, azúcar y/o sal. Esta actividad será adaptada por el profesorado en E. Infantil y E. Especial. Se hará especial hincapié en la promoción del pescado y en la dieta mediterránea.** Podrán usarse alimentos diferentes al pescado, aunque el pescado debe ser priorizado en medida de lo posible en esta edición del Programa. 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, en medida de lo posible, promover el consumo de alimentos de **proximidad**. El taller se adaptará a la edad y circunstancias del alumnado.

■ **Degustación de 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. Podrán usarse alimentos diferentes al pescado. No se recomienda llevar pescados cocinados debido a los requerimientos de conservación de éstos.

■ **X Certamen “Aprendo a cocinar con...” (pescados)**. 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. Se usarán preferentemente pescados carentes de espinas.** 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.**

■ **Envío de material promocional**. Recepción voluntaria. Este año se enviará por mensajería a los centros educativos que se inscriban, y así lo indiquen en su solicitud de inscripción al Programa, como material de apoyo, una **pulsera** textil con el logotipo de dicho Programa.

² 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 exponerlo al resto del grupo y explicar por qué los consideraban saludables, en función de lo que se les haya explicado previamente.

■ **Memoria.** Redacción y envío obligatorios. Se realizará una única memoria por centro. La realizará el coordinador/a. 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 **12 de mayo de 2025.** 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. Se expondrán los datos del coordinador/a y de los colaboradores/as tanto en la memoria como en el cuerpo del correo electrónico que se utilice para enviar la memoria. Como alternativa a lo anterior, también se podrá firmar digitalmente la propia memoria. Se adjuntará, en archivos independientes a la memoria, un número recomendado de dos fotografías de la actividad de ejercicio físico y otras dos de la actividad de alimentación, todas en formato JPG. En todo caso se adjuntará una fotografía de la ruta y otra del taller de etiquetado. Las fotografías 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 se ponga claramente de manifiesto que las fotografías allí expuestas pertenecen a la edición 2024/2025 de este Programa. **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 la promoción del consumo de pescado.** Los remitentes recibirán en los días siguientes a la entrega de la memoria, comunicado del coordinador informándoles del resultado de la evaluación de la misma.

Si el resultado de la evaluación de la memoria es satisfactorio, se reconocerá la coordinación y la colaboración respectivamente, al coordinador/a y los colaboradores/as que figuren en dicha memoria remitida (en todo caso se respetará el número máximo antes citado). Estos trabajos serán reconocidos, 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/as³. Estos créditos se reconocerán exclusivamente a profesionales docentes y no docentes pertenecientes a centros educativos (no a estudiantes en prácticas, por ejemplo). Los créditos 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 – SOLICITUDES

Para participar, se deberá cumplimentar y enviar el cuestionario disponible (no se admiten otras vías de inscripción) en:

<https://forms.office.com/e/k6Q8PTvZDJ>

La dirección de correo electrónico que se indique en ese cuestionario como de contacto con el coordinador/a será de referencia para cualquier gestión del Programa, incluido el envío de documentación, requerimientos, recordatorios, etc.

Fecha límite para solicitar la inscripción en el Programa: **10 de octubre de 2024**, inclusive.

La selección se realizará por riguroso orden de entrada de la solicitud por cuestionario. Se considerará entrada correcta aquella que se presente con todos los datos solicitados correctos. Los centros seleccionados recibirán un correo electrónico confirmando su inscripción una vez agotado el plazo de inscripción. Se aconseja no iniciar las actividades hasta recibir ese correo confirmatorio.

D^a María del Pilar Pérez García.
Secretaria General de Educación y Formación

Profesional



D^a Yolanda Márquez Polo.
Directora General de Salud Pública



Servicio Extremeño de Salud
Dirección Gral. de Salud Pública

³ Las únicas personas que se consideran coordinador/a y colaboradoras y, en consecuencia, a las que se le otorgará el reconocimiento en forma de créditos, son las que se relacionen en la memoria, independientemente de los datos remitidos anteriormente.