



PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD FRENTE A LA OBESIDAD INFANTIL Y JUVENIL **2026/2027**

XXI EDICIÓN

Mérida, 1 de septiembre de 2026

Estimado/a director/a:

Un año más, nos complace invitarles a participar en el **“Programa de Educación para la Salud frente a la Obesidad Infantil y Juvenil 2026/2027”**. Este programa se viene desarrollando desde 2005, con un notable seguimiento y satisfacción general de los centros participantes, habiendo batido todos los récords de participación el pasado año. Su **objetivo es promocionar estilos de vida saludables, fomentando la alimentación saludable y sostenible y la práctica regular de ejercicio físico** en los centros educativos, para favorecer la salud en general y, especialmente, contribuir a disminuir los índices de obesidad y de sobrepeso en Extremadura.

Va dirigido 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. También al alumnado de 2º de Bachillerato que curse la asignatura sobre actividad física (“Actividad física, deporte y ocio activo”).

El tema de este año 2026/2027 es **“Alimentación mediterránea y sostenible. Atención a los alimentos tradicionales y sostenibles de Extremadura: tomates”**. En relación con la sostenibilidad, se trabajarán especialmente los aspectos de cercanía.

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 2026, si existe demanda. Podrá asistir el coordinador/a del Programa en el centro u otra persona (en general, una persona por cada centro educativo). Su asistencia a esta Jornada 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):

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 2026/2027. Para acreditar esto último se recomienda hacer una fotografía de alguna actividad del Programa que contenga el logotipo del mismo y la fecha de esa actividad o, simplemente: 2026/2027.

- **Charla-exposición participativa inicial al alumnado sobre los beneficios de una alimentación saludable, sostenible y de la práctica de ejercicio físico.** Actividad obligatoria. Se impartirá preferentemente por el coordinador/a y/o por sus colaboradores/as. También puede ser realizada por alumnos/as mayores a los más pequeños/as. También por profesionales sanitarios que puedan invitarse. Puede utilizarse o no la/s presentación/es en PowerPoint de apoyo que se facilitará/n por la Unidad de Educación para la Salud.

■ Actividades sobre Ejercicio Físico:

■ Actividad obligatoria (a elegir al menos una de las siguientes dos opciones):

Opción 1. Ruta. Se hará 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. 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. Aprovechando la salida para hacer la ruta, se recabará la **autorización** de los padres o tutores legales para dicha salida, así como la autorización para la toma de imágenes al alumnado en el desarrollo de las diferentes actividades de este Programa.

Opción 2. Coreografía grupal. Será diseñada por el alumnado, con la tutorización del profesorado. Deberá ser diseñada de forma que resulte especialmente activa. Puede usarse cualquier estilo, entre ellos el folclore típico de Extremadura. Su representación se llevará a cabo tantas veces como el profesorado decida. Se recabará la autorización de los padres o tutores legales para la toma de imágenes al alumnado en el desarrollo de las diferentes actividades de este Programa.

■ Actividad voluntaria:

Yincana. A desarrollar en la forma que considere más apropiada el profesorado. Deberá ser planificada e implementada de forma que los ejercicios resulten relativamente fáciles de realizar y agradables para todo el alumnado, independientemente de si los alumnos/as están en forma o no, pues el objetivo es que hagan ejercicio físico, no competir.

■ Actividades sobre Alimentación Saludable y Sostenible:

■ Actividad obligatoria (a elegir al menos una de las siguientes dos opciones):

Con el objetivo de favorecer una alimentación saludable y sostenible, en cualquiera de las dos opciones, deberá incidirse en la conveniencia de evitar desperdicios de comidas, reducir el uso de plásticos y, en la medida de lo posible, promover el consumo de alimentos de proximidad (de Extremadura).

Opción 1. Taller de etiquetado. 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 por qué los consideran saludables. **Se trabajará el estudio del etiquetado² y la composición nutricional, incidiendo en la conveniencia de disminuir el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, azúcar y/o sal. Se hará especial hincapié en la promoción del consumo de tomates y en la dieta mediterránea (obligatorio).** Podrán usarse alimentos diferentes a los que contengan tomates, aunque estos deben ser priorizados en la medida de lo posible en esta edición del Programa. El taller se adaptará a la edad y circunstancias del alumnado.

Opción 2. Recetario saludable. El alumnado, tutorizado por sus profesores, elaborará las recetas. Tendrá en cuenta lo explicado en la charla inicial. Todas las recetas **deberán incluir este año el tomate**. Las recetas serán, preferentemente, típicas de la zona geográfica donde esté ubicado el centro educativo o de Extremadura. El alumnado puede contar con el apoyo de su familia. El profesorado elegirá qué recetas de las realizadas por el alumnado incluirá en el recetario. Cada receta que se incluya en el recetario debe contener al menos, los apartados de nombre de la receta, nombre del alumno/a, ingredientes y preparación, así como una foto del resultado. Se insistirá en la conveniencia de disminuir el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, azúcar y/o sal. El recetario no podrá contener recetas que entre sus ingredientes esté el azúcar, salvo que sean dulces tradicionales³ de Extremadura. Con las recetas elegidas, el profesorado generará un **documento PDF** que deberá adjuntar a la memoria. La actividad se adaptará a la edad y circunstancias del alumnado.

² 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 consideran saludables, en función de lo que se les haya explicado previamente. Deberán ser preferentemente productos que contengan tomates. También es aconsejable invitar a llevar productos similares para que el alumnado pueda comparar. Se hará especial hincapié en la elevada calidad nutricional que aportan los platos con tomates.

³ Debe tenerse en cuenta que "casero" no es sinónimo de "tradicional" ni de "saludable".

■ **Actividades voluntarias:**

1. Taller sobre Sostenibilidad y alimentación saludable. Actividad voluntaria. Taller sobre cómo llevar una alimentación saludable y sostenible. Aunque se hará hincapié en la importancia de no generar desperdicios alimentarios y de fomentar el consumo de productos locales, de Extremadura, será de diseño libre. También se debe fomentar la idea de fortalecer la economía local para favorecer la fijación y el bienestar de la población rural, como aspecto transversal.

2. 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.) y de seguridad de los participantes. 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, aun cuando sean caseros. Podrán usarse alimentos diferentes a los tomates.

3. XII Certamen “Aprendo a cocinar con...” (tomates). 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 y manifestar la intención de participar (no es necesaria inscripción previa), enviar correo a: eulalio.ruiz@salud-juntaex.es, y se les remitirá el anexo con información 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 plazo para participar en el certamen terminará el 09-04-2027. Solo podrán participar en este certamen aquellos centros inscritos en el Programa de Educación para la Salud frente a la Obesidad Infantil y Juvenil 2026/2027.

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 (reciclar la basura, no utilizar bolsas de plástico, 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, en caso de estar disponibles, 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 para cada alumno/a participante, con el logotipo y eslogan de dicho Programa.

■ **Memoria.** La memoria estará completa cuando se lleven a cabo los 3 pasos siguientes:

Con fecha límite el 13.05.2027, el coordinador/a del Programa en el centro deberá:

1.Cumplimentar el cuestionario web “Memoria”. Se cumplimentará un único cuestionario por centro. Estará disponible entre 01-12-2026 y 13-05-2027 en la dirección web: <https://forms.cloud.microsoft/e/vZgpzi987J>

Con el objetivo de facilitar su evaluación, se **utilizará obligatoriamente el formulario web citado**. Éste deberá ser cumplimentado exclusivamente por vía electrónica, hasta el **13 de mayo de 2027** (inclusive).

2.Cumplimentar y remitir declaración jurada. Con la misma fecha límite, se deberá remitir a eulalio.ruiz@salud-juntaex.es una declaración jurada sobre los participantes (coordinador/a y colaboradores/as) en formato PDF con texto reconocible ⁴ (no como imagen) firmada electrónicamente por el coordinador/a y por el director/a del centro y ajustada obligatoriamente al modelo que se habrá enviado junto con la documentación complementaria en otoño.

3.Fotografías. Con la declaración jurada, se enviará a eulalio.ruiz@salud-juntaex.es, en archivos independientes, un número mínimo y recomendado de dos fotografías de la actividad obligatoria de ejercicio físico elegida y otras dos de la actividad obligatoria de alimentación, todas en formato JPG. En todo caso, en las fotografías enviadas, se visualizará que pertenecen a la edición del Programa de este curso 2026/2027 (al tomar las fotos, usar el

⁴ Así se minimizan las posibilidades de error y se optimiza la gestión del Programa. Si hay dificultades técnicas, contactar con eulalio.ruiz@salud-juntaex.es

logotipo de este año). 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 2026/2027 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.

No se admitirá ningún retraso del envío de los elementos citados, independientemente de la causa de éste, pues lo contrario supondría crear una inequidad respecto a los centros que lo han enviado en tiempo y forma, y alteraría la gestión del Programa. Los remitentes recibirán en las semanas siguientes a la entrega de los documentos citados, comunicado de la Unidad de Educación para la Salud informándoles del resultado de la evaluación de los mismos.

Si el resultado de la evaluación de los documentos remitidos es satisfactorio, se reconocerá la coordinación y la colaboración respectivamente, al coordinador/a y los colaboradores/as que figuren en la documentación remitida (en todo caso se respetará el número máximo citado más arriba). 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/as⁵. Estos créditos se reconocerán exclusivamente a profesionales 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 la Unidad de Educación para la 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 inscribirse en el Programa, se deberá cumplimentar y enviar el cuestionario disponible (no se admiten otras vías de inscripción) en: <https://forms.cloud.microsoft/e/wX1eQfW1QW>

Fecha límite para solicitar la inscripción en el Programa: **14 de octubre de 2026**, inclusive.

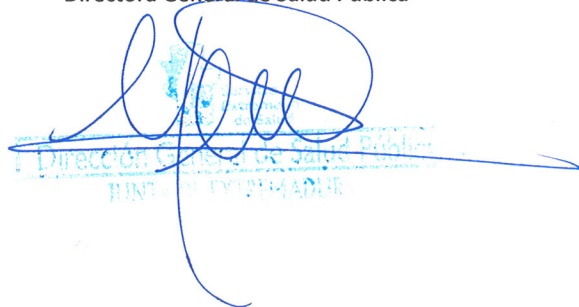
La dirección de correo electrónico que se indique en ese cuestionario como de contacto con el coordinador/a será de referencia para cualquier gestión del Programa, incluido el envío de documentación, requerimientos, recordatorios, etc.

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. José Pedro Catalán Durán
Secretario General de Educación



D^a Yolanda Márquez Polo
Directora General de Salud Pública



⁵ Las únicas personas que se consideran coordinador/a y colaboradoras y, en consecuencia, a las que se les otorgará el reconocimiento en forma de créditos, son las que se relacionen en la declaración jurada, independientemente de los datos remitidos anteriormente.