



# ANEXO I

## FICHA DE RECOGIDA DE BUENAS PRÁCTICAS EN EL SISTEMA NACIONAL DE SALUD

### 1. ESTRATEGIA A LA QUE SE PRESENTA: ESTRATEGIA EN DIABETES

### 2. TÍTULO Y NOMBRE DEL PROYECTO PRESENTADO A BBPP: ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD FRENTE A LA OBESIDAD INFANTIL Y JUVENIL Enlace a sitio web (si procede): <http://saludextremadura.gobex.es>

### 3. DATOS DE LA ENTIDAD RESPONSABLE

- Nombre de la entidad y de la persona de contacto: Servicio Extremeño de Salud. Dirección General de Salud Pública. Servicio de Participación Comunitaria. Pilar Dávila Dávila. Eulalio Ruiz Muñoz. Eva M<sup>a</sup> Molinero San Antonio
- Domicilio social (incluido Código Postal.): Avda. de las Américas nº 2, 06800 Mérida.
- CCAA: EXTREMADURA
- Datos de contacto de la persona responsable del proyecto<sup>1</sup>: Eva María Molinero San Antonio. Jefa de Servicio de Participación Comunitaria en Salud.  
e-mail: [evamaria.molinero@ses.gobex.es](mailto:evamaria.molinero@ses.gobex.es)  
Teléfono: 924 38 27 77

### 4. LÍNEA DE ACTUACIÓN

ÁREA ESTRATÉGICA (línea de actuación) <sup>2</sup>	Promoción de estilos de vida saludables y prevención primaria

### 5. ÁMBITO DE INTERVENCIÓN

Marcar con una X donde corresponda

- Estatal
- Comunidad Autónoma, provincia, municipio
- Área de Salud (sector, distrito, comarca, departamento...)
- Zona básica
- Otro (especificar):

<sup>1</sup> Aquella persona de contacto que hará de interlocutora con el MSSSI y proporcionará más información técnica acerca de la intervención/experiencia en caso de ser necesario.

<sup>2</sup> Se refiere a las líneas de actuación de la Estrategia del Sistema Nacional de Salud a la que se presenta esta experiencia como candidata a Buena Práctica, que son las señaladas en el criterio de PERTINENCIA que figura en la herramienta de Autoevaluación (Anexo II) para cada Estrategia. La(s) línea(s) que se cumplimenten en esta ficha debe(n) coincidir con la(s) que se señalen en la herramienta de Autoevaluación.



## 6. PERÍODO DE DESARROLLO

- Fecha de inicio: Septiembre 2005
- Actualmente en activo: Sí
- Fecha de finalización: Se realiza todos los años, comienza en septiembre y termina en febrero.

## 7. BREVE DESCRIPCIÓN

### Población diana

Va dirigida a alumnos de 2º y 5º curso de Educación Primaria y 3º de Educación Secundaria Obligatoria, de todos los centros educativos de Extremadura, así como al alumnado de Enseñanza Básica de los Centros de Educación Especial.

### Objetivos:

- Sensibilizar a toda la comunidad educativa de la importancia que tiene para la salud llevar a cabo una alimentación saludable y la práctica regular de ejercicio físico.
- Promover la adopción de una alimentación saludable por parte del alumnado.
- Promover la incorporación, en los estilos de vida del alumnado, de la actividad física cotidiana.
- Incrementar la proporción de escolares que consumen al menos cinco raciones diarias de frutas y verduras frescas.
- Incrementar la dedicación, en el tiempo libre del alumnado a la actividad física, dentro y fuera de la escuela.
- Reducir la incidencia de sobrepeso y obesidad entre el alumnado.
- Reducir, si las hubiera, conductas disfuncionales en relación con la alimentación.

### Metodología

**Comunicación:** toda la información sobre la Actividad y forma de inscripción en la misma, está a disposición de todos los centros educativos desde primeros de septiembre en <http://saludextremadura.gobex.es>. Se envía además una carta informativa a todos los centros educativos de Extremadura.

Las inscripciones se envían al correo electrónico [preven.obesidad@ses.juntaextremadura.net](mailto:preven.obesidad@ses.juntaextremadura.net). La selección es por orden de entrada del mismo, hasta 200 actividades. A los seleccionados se les comunica por esta misma vía. Los coordinadores señalan en la inscripción el lugar de preferencia para asistir al curso de formación.

En la inscripción deben señalar:

- Nombre del centro educativo
- Localidad
- Coordinador/a: nombre y apellidos
- Nº de alumnos/as sobre los que se intervendrá (indicar lo que proceda):
  - o 2º de Educación Primaria
  - o 5º de Educación Primaria
  - o 3º E.S.O
  - o Educación Especial



**Formación del coordinador/a:** la finalidad es formar sobre alimentación saludable, ejercicio físico e intercambiar experiencias. Además reciben la información y documentación para la organización y ejecución de la actividad en el centro.

Se han realizado cursos de formación de 6 horas de duración, a lo largo de estos 9 años en Badajoz, Zafra, Plasencia, Cáceres y Mérida, durante los meses de octubre y noviembre.

**La actividad en el centro educativo:** el coordinador/a organiza la Actividad en el centro y tiene el apoyo de dos colaboradores y del resto de la comunidad educativa, actuando en todo momento como mediadores, facilitando y guiando a los alumnos en la Actividad. Se lleva a cabo en uno o varios días, adaptándolo a las necesidades existentes en cada centro. Consta de:

- Formación
- Compra
- Ejercicio físico
- Preparación y degustación de los alimentos
- Memoria

- **Formación del alumnado y la familia** sobre alimentación saludable y ejercicio físico, que es impartida por el coordinador, sanitarios del centro de salud, padres o madres relacionados con el tema, etc. buscando la interacción y participación de toda la comunidad educativa, fomentar el trabajo en grupo mediante presentaciones, permitiendo una discusión posterior, técnicas de análisis (fotos, paneles, frases, refranes, canciones, publicidad, etiquetas, etc.) analizando la realidad y sus causas, cuestionando valores, actitudes y sentimientos, para lograr la reflexión y la decisión, potenciando de este modo el compromiso del cambio. Mención especial hay que hacer a la implicación y participación de los padres y madres, así como de las Asociaciones de padres y madres de alumnos/as (AMPAS), en cualquier actividad iniciada desde los centros educativos para garantizar la continuidad en el entorno familiar de los valores adquiridos.

- **Reparto del material promocional** para reforzar el impacto de la Actividad. El material es enviado a cada centro, una vez que recibimos las inscripciones según el número de alumnos. (mochilas, llaveros, bolígrafos, camisetas, etc.). Con el objetivo de incrementar su adherencia, incrementar la idea de juego y que se queden con el mensaje: "ejercicio físico + alimentación = salud".

- **Compra de alimentos:** tras la reflexión, los alumnos deben tomar decisiones que se materializan elaborando la lista de la compra por grupos, para después, tomar la iniciativa, van a comprar con un presupuesto determinado. También realizan otras actividades relacionadas con la alimentación como recopilación de recetas, frutas de otros países, etc.

- **Realización de ejercicio físico:** también, tras la reflexión, deciden qué ejercicio físico van a realizar; senderismo, bicicleta, juegos tradicionales, etc., favoreciendo actitudes y valores tales como, el disfrutar realizando ejercicio físico, el respeto a las diferencias de los compañeros y compañeras, etc.

- **Preparación y degustación de los alimentos:** en esta fase se recomienda comenzar con la higiene de las manos, de los alimentos y de los utensilios de cocina que se vayan a utilizar. Será un buen momento para



transmitir el respeto por las normas de comportamiento en la mesa, el desarrollo de los aspectos de convivencia y de relación del acto de comer. Puede ser un buen momento para que muchos niños se embarquen en la “aventura” de probar nuevos alimentos. Todo esto se realiza teniendo en cuenta que son ellos, los alumnos, los que participan activamente en todos los pasos, para que luego puedan seguir colaborando en casa. Para finalizar se disfruta de la comida preparada, sin olvidarnos de respetar el medio ambiente (reciclar la basura, no utilizar bolsas de plástico, etc.).

- **Memoria:** con el fin de evaluar y mejorar la Actividad, el coordinador elabora una memoria de la misma, donde refleja cómo ha transcurrido, su aceptación, participación, evaluación y resultados. Ésta debe ser enviada al Servicio de Participación Comunitaria en Salud de la Dirección General de Salud Pública del Servicio Extremeño de Salud una vez terminada la actividad en el centro, generalmente tienen como máximo hasta principios de febrero. Se envía a través del correo electrónico: [preven.obesidad@ses.juntaextremadura.net](mailto:preven.obesidad@ses.juntaextremadura.net).
- Recibidas las memorias se procede a enviar los certificados de participación a los coordinadores y colaboradores y a la evaluación final de la Actividad.

#### **Temas destacados en cada uno de los años:**

**2005:** “ejercicio físico + alimentación = salud”. Iniciamos esta Actividad de Educación para la Salud frente a la Obesidad Infantil y Juvenil dando especial relevancia a la de la práctica regular de la actividad física y a la alimentación saludable.

**2006:** se destacó que en esta Actividad “los protagonistas son los niños y niñas”. Es fundamental la participación activa de los niños y niñas.

**2007:** “Invitamos a los abuelos y abuelas”. Se resaltó la importancia que tienen en nuestra sociedad los abuelos y las abuelas en la educación de los niños y niñas ya que en muchas ocasiones son los encargados de recoger a los niños y niñas de acompañarlos en sus juegos y de su alimentación.

**2008:** “Miramos el entorno y lo cuidamos” este año pusimos de relevancia a la relación con nuestro entorno y la importancia de cuidarlo, ya sea en la ciudad o en el campo. Se propuso no utilizar bolsa de plástico en la compra y se regaló a cada niño y niña una bolsa de tela.

**2009:** “El agua, hidratación y salud” se destacó la importancia que tiene el agua en nuestra vida; el agua como mejor bebida en la comida, la importancia de tomar agua, antes, durante y después de ejercicio, etc.

**2010:** “La comida en familia”: la comida como vehículo de interacción familiar, la comida en familia es una medida para mejorar la calidad de la dieta, reducir el sobrepeso y mejorar los resultados educacionales y sociales.

**2011:** “El lavado de manos” La promoción del lavado de manos es la medida más simple, eficaz y costo-efectiva para prevenir las enfermedades infecciosas, tanto en niños como en adultos.

**2012:** “Las grasas saturadas” Se recomienda que las grasas no superen el 30% de la ingesta diaria, debiendo reducirse el consumo de grasas saturadas e hidrogenadas.

**2013:** Certamen de “Correo a una amiga o amigo. Asunto: Mueve tu cuerpo” El objetivo es que los alumnos y alumnas de la Actividad participen en la sensibilización y promoción de la práctica regular de ejercicio físico compartiendo sus experiencias escribiendo un correo electrónico a un amigo o amiga, contándole el ejercicio físico que practican e invitándole a practicarlos con ellos.



## 8. RESULTADOS Y EVALUACIÓN

Resumen breve de los resultados conseguidos (máximo 400 palabras) con un máximo de 4 tablas y figuras con los datos que considere más representativos, si se precisa.

En este punto lo que se pretende es que se presenten un breve resumen de los resultados que se hubieran obtenido y si se ha procedido a una evaluación del proyecto, como la metodología utilizada para tal fin. Pueden presentar aquellas tablas y figuras que consideren oportunas

Después de revisar todas la memorias enviadas por los centros participantes podemos destacar: la implicación y participación de los alumnos/as en la actividad, su interés por lo que comen, el deseo de los centros de seguir participando todos los años, y la satisfacción del profesorado por los resultados obtenidos. A lo largo de estos años la participación ha sido la siguiente:

CURSOS	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
2ºEP	No estaba incluido	1311	1522	1908	1806	1608	1430	847	1143
5ºEP	2403	1574	1854	1734	1860	1954	1596	1088	872
3ºESO	2709	2333	3101	2856	2013	2726	2534	2508	2805
CEE	No estaba incluido	106	130	179	201	145	107	99	242
<b>TOTAL alumnos</b>	<b>5112</b>	<b>5324</b>	<b>6607</b>	<b>6677</b>	<b>5880</b>	<b>6433</b>	<b>5667</b>	<b>4542</b>	<b>5062</b>

Tabla 1: Alumnos que participan en la actividad en los centros educativos.

PROFESORES	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
Coordinadores	157	136	177	172	164	174	144	90	103
Colaboradores	250	240	320	279	254	203	126	130	68
<b>TOTAL</b>	<b>407</b>	<b>376</b>	<b>497</b>	<b>451</b>	<b>418</b>	<b>377</b>	<b>270</b>	<b>220</b>	<b>171</b>

Tabla 2: Coordinadores/ras y colaboradores que han participado en la actividad.

Cursos. Lugar de celebración	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
Badajoz	22	30	33	27	28	11			103*
Cáceres	38	20	45	32	34	20			
Mérida	49	36	50	42	37	26	43	37	
Plasencia		16	27	21	18	17			
Zafra	33	24	24	26	25	0			
<b>Total</b>	<b>142</b>	<b>126</b>	<b>179</b>	<b>148</b>	<b>142</b>	<b>74</b>	<b>43</b>	<b>37</b>	<b>103</b>

Tabla 3: Coordinadores/as que han participado en los curso de formación

\*En el año 2013, se utilizaron las nuevas tecnologías, las TIC, con el objetivo de facilitar la formación de los coordinadores que participaron en la actividad, poniendo a disposición de los mismos, dos presentaciones en PowerPoint sobre alimentación saludable y ejercicio físico, a través de la a través de la página web institucional saludextremadura y correo electrónico.



En cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal, le informamos que los datos facilitados en la ficha podrán ser incorporados al buscador o plataforma de difusión diseñada para difundir las experiencias seleccionadas y clasificadas como Buenas Prácticas en el Sistema Nacional de Salud. Por tanto, al rellenar esta ficha, se da consentimiento institucional para que los datos recogidos en la misma sean recopilados y procesados para ser incluidos en la base de datos que alimente el buscador o plataforma de difusión a través de la página Web del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.