

# EL TREN DE LA SALUD

REVISTA PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

Número 1 2007



MONOGRÁFICO DE NUTRICIÓN



## índice

<b>Presentación</b>	<b>3</b>
<b>Jóvenes y Salud</b>	<b>4</b>
<b>Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud (REEPS)</b>	<b>5</b>
<b>Alimentación saludable y Prevención de la Obesidad desde una escuela promotora de salud</b>	<b>7</b>
<b>Proyecto de Promoción y educación para la salud frente a la Obesidad y la Diabetes Mellitus tipo 2 en Extremadura</b>	<b>10</b>
<b>Programa escolar de Prevención de los trastornos de la Conducta alimentaria (Balears)</b>	<b>13</b>
<b>La voz de los centros</b>	<b>14</b>
<b>Muévete saludablemente. Un Proyecto de salud de l'IES Vilassar de Mar</b>	<b>16</b>
<b>¡Qué Bien sentirse Bien! Proyecto de Educación para la Salud del CP Padre Penzol de Puerto de Vega (Asturias)</b>	<b>19</b>
<b>Hábitos saludables: Dime lo que comes y te diré quién eres</b>	<b>21</b>
<b>Novedades del convenio de colaboración entre los Ministerios de Sanidad y Consumo y de Educación y Ciencia</b>	<b>22</b>
<b>Direcciones de interés</b>	<b>23</b>
<b>¡Participa en la revista!</b>	<b>23</b>



**MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA**  
SECRETARÍA GENERAL DE EDUCACIÓN  
Centro de Investigación y Documentación Educativa (CIDE)

Edita  
© SECRETARÍA GENERAL TÉCNICA  
Subdirección General de Información y Publicaciones

NIPO: 651-07-322-7  
ISSN:  
Depósito Legal: M-39106-2007

Imprime: OMAGRAF, S.L.

[www.map.es/publicaciones](http://www.map.es/publicaciones)  
[www.mec.es](http://www.mec.es)

**Número: 1**  
**Año 2007**

**Coordinación:**  
Pilar Flores Martínez  
Alejandro García Cuadra

**Equipo de redacción:**  
Nuria Benito López  
Pilar Flores Martínez  
Laura Gallego Hernández  
Alejandro García Cuadra  
Santiago Hernández Abad  
Ainara Paniagua García

**Coordinación Institucional:**  
Elena González Briones. Ministerio de Educación y Ciencia  
Begoña Merino Merino. Ministerio de Sanidad y Consumo

**Diseño y maqueta:**  
África Planet

Las escuelas son lugares clave en la promoción de la salud. Así, las diferentes administraciones han aprovechado esta circunstancia durante los últimos años para desarrollar entornos saludables y seguros en beneficio de la sociedad.

Quienes de un modo u otro estamos involucrados en este proceso necesitamos aunar ideas y esfuerzos para conseguir que este objetivo sea una realidad.

Con esta revista pretendemos dar a conocer algunas de las experiencias aprendidas, servir de cauce para su difusión y facilitar el conocimiento de posibles recursos e iniciativas, tanto en el ámbito local como en el comunitario, nacional o europeo.

Esto nos va a proporcionar beneficios tales como el desarrollo de nuevos conocimientos y el intercambio de ideas sobre programas y proyectos de educación y promoción de la salud en las escuelas. También nos servirá para reforzar redes ya existentes y establecer nuevos compromisos que, en definitiva, fomenten la colaboración en la investigación e innovación de las escuelas como entornos favorables a la salud, contando siempre con el profesorado como principal protagonista en la transformación de su centro en una escuela promotora de salud.

Muchos son los factores que influyen sobre la salud. Podemos hablar de las condiciones sociales, económicas y ambientales que marcan una tendencia general, pero ¿qué ocurre en el plano individual? ¿Qué pasa con nuestros alumnos y alumnas? A grandes rasgos, se puede decir que existen condiciones sociales, económicas y ambientales, pero, individualmente ¿qué sucede con el alumnado? ¿Cuáles son las influencias que recibe? ¿De quién? ¿Recibe alguna influencia sobre, por ejemplo, las condiciones de vida y de trabajo?

Hubo un tiempo en el que se podía decir: "Si no tienes un estilo de vida saludable, es porque no quieres: ¿Por qué no lo corriges? No bebas, no fumes, come adecuadamente, haz deporte..." y consigue un trabajo. Ahora sabemos que eso no es tan fácil. Las influencias sociales y comunitarias, los factores individuales de estilos de vida, edad, sexo, así como otras circunstancias, influyen en todos los aspectos de la salud y del desarrollo. Como individuos no tenemos control sobre todos y cada uno de estos factores y circunstancias. Ésta es una de las razones por las cuales es complicado mantener una buena salud.

Si centramos la atención en la población en edad escolar, sabemos que la familia es el primer entorno educativo donde el niño o la niña aprende modelos de comportamiento relacionados con la salud, los cuales se van complementando a lo largo de su vida con otros proporcionados por la escuela, sus iguales, sus contextos de ocio, su ámbito laboral y, de manera relevante, por los medios de comunicación, siendo este último el que tiene actualmente una mayor influencia en los estilos de vida de la sociedad.

Pero, a pesar de todos estos condicionantes, la escuela tiene un importante papel en la adquisición y desarrollo de la

promoción y la educación para la salud.

Ya en los años 70 se utilizaron diferentes métodos para la mejora de la salud. Se celebraban semanas temáticas como la semana del alcohol, durante las cuales se suponía que todo el mundo en el centro escolar (y quizá también en la comunidad) aprendía algo sobre el tema. No obstante, el modo en el que la educación para la salud se presentaba mediante temas aislados no funcionó. Los datos han mostrado un crecimiento en el consumo de alcohol entre los jóvenes y un inicio más temprano.

Aunque los escolares y sus familias saben que un exceso en el consumo de golosinas y bebidas dulces no es bueno, hasta ahora el consumo de estos productos ha ido incrementándose enormemente. La cantidad de niños y niñas con sobrepeso y obesidad está creciendo rápidamente en Europa. ¿Por qué? ¿Qué ha cambiado? ¿Son los medios y los anuncios quienes tienen una gran influencia en la vida diaria de la infancia y la juventud? ¿Es un cambio de las pautas de conducta de la vida familiar? ¿Es una falta de educación del consumidor?

La escuela quiere contribuir al desarrollo de la salud mediante el enfoque de estos asuntos de manera conjunta entre la juventud, sus padres y su comunidad. Para que las escuelas sean capaces de apoyar este desarrollo es necesario que los programas de las escuelas promotoras de salud introduzcan un factor adicional para el desarrollo escolar, es decir, no tratar únicamente temas de educación para la salud, sino integrarla dentro de la organización del centro; hacerla presente en el currículo, en los documentos institucionales, en la formación del profesorado y en su funcionamiento global. En definitiva, hablamos de un cambio en el entorno emocional, mental, social y físico de una escuela.

Os deseo buena suerte en vuestro trabajo futuro.

# Red europea de escuelas promotoras de salud (REEPS)

Alejandro García Cuadra  
Coordinador Nacional de la REEPS

Tras considerar la salud tradicionalmente como "ausencia de enfermedad", hoy se entiende como la "capacidad de realizar el potencial personal y responder de manera positiva a los retos del ambiente" (OMS Europa, 1984), es decir, abarca lo cognitivo, lo social, lo emocional y lo espiritual junto con las dimensiones físicas de salud y bienestar. Partiendo de este enfoque surgieron las escuelas promotoras de salud, en las que, además de considerar conjuntamente el cuerpo y la mente se trabaja teniendo en cuenta el entorno, los estilos y las condiciones de vida.

La Organización Mundial de la Salud a principios de los años 80 planteó la Estrategia de Salud Global Para Todos en el año 2000, con tres grandes objetivos:

1. Promoción de estilos saludables.
2. Prevención de la enfermedad previsible.
3. Establecimiento de servicios de rehabilitación y salud para todos.

A partir de esta estrategia, surge la necesidad de avanzar hacia la Promoción de la Salud entendida como "proceso que permite que las personas ejerzan control sobre los determinantes de la salud, mejorando así su propia salud".

Estos factores determinantes pueden ser los biológicos (heredados), los asistenciales sanitarios, los factores medioambientales y los estilos de vida.

La aportación de la escuela para promover la salud es importante porque:

- ⌚ Incide en toda la población cuando se empiezan a desarrollar actitudes y comportamientos.
- ⌚ Es el lugar para la preparación de las personas como ciudadanos responsables (les enseña a relacionar la salud con su día a día).

- ⌚ Permite al alumnado vivir situaciones favorables a la promoción de la salud, evitar la enfermedad y reducir las desigualdades en salud.

- ⌚ Favorece relaciones entre la comunidad educativa y los agentes sociales.

- ⌚ Trabaja en programas de amplio alcance y puede contar con recursos.

La Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud surge como proyecto de carácter innovador, a principios de los años 90, promovido conjuntamente por la Comisión de la Unión Europea (CUE), el Consejo de Europa (CE) y la Oficina Regional para Europa de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para la promoción de la salud en el ámbito educativo. Su principal objetivo era la adopción de modos de vida sanos en un ambiente favorable a la salud; instaurando en los centros educativos un entorno físico y psicosocial saludable y seguro, junto con el intercambio de buenas prácticas educativas.

## Breve reseña histórica de la REEPS en España

España se vinculó a la REEPS en 1993, tras un compromiso de los Ministerios de Educación y Ciencia y de Sanidad y Consumo, y es en 1995 cuando desarrolla una fase piloto de tres años en 85 centros educativos, que ha sido valorada muy positivamente. Desde septiembre de 1996 la coordinación nacional se ubicó en el Centro de Investigación y Documentación Educativa (CIDE).

Por diversas circunstancias, la fase de expansión de la red se demoró hasta el 2001, y para ser consecuentes con el desarrollo autonómico del Estado español, se modificaron los órganos de gestión y la propia convocatoria y selección de centros, dando protagonismo a las administraciones autonómicas, con la aparición de un tercer nivel de coordinación (Comisión Mixta de

Coordinación Autonómica de Educación y Promoción de Salud en la escuela). Previamente se consensuó un documento marco para la fase de difusión del Proyecto en el que se proponen dos modalidades de participación:

- A. Centros que habían actuado en la fase piloto y que querían continuar con el proyecto de escuela promotora de salud.
- B. Nuevos centros que se quisieran adherir a dicho proyecto.

Para establecer los criterios de selección se tuvieron en cuenta las conclusiones de la Reunión de la REEPS celebrada en Tesalónica (Grecia) en la que se proclamaba que las Escuelas Promotoras de Salud son una inversión en salud, educación y democracia. Surge posteriormente una nueva herramienta para ayudar a la implantación y el desarrollo de la promoción de la salud en las escuelas y sectores relacionados en Europa: LA AGENDA EGMOND, que plantea un conjunto de principios:

- Asociación eficaz entre salud y educación, igualdad y acceso, reforzamiento y competencia para la acción, conocimiento y comprensión de la salud, entornos seguros y protectores.

- Metodologías de enseñanza y aprendizaje para la promoción de la salud.

- Promoción del currículo basado en la salud, prácticas y participación democrática, implicación de los profesionales interesados, las comunidades y padres y una adecuada evaluación.

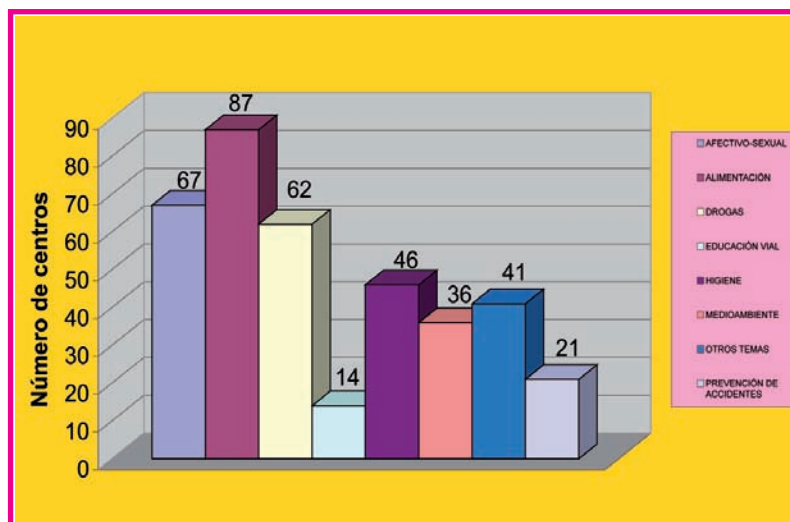
La Escuela Promotora de Salud mejora las habilidades de los jóvenes para actuar y originar cambios. Proporciona un espacio dentro del que pueden adquirir una sensación de logro, trabajando conjuntamente junto con sus maestros y otros. El fortalecimiento de la juventud, unido a sus visiones e ideas, les capacita para influir en sus vidas y sus condiciones de vida (OMS, 1997).

## Situación actual de la RED en España

Actualmente hay 145 centros educativos de seis Comunidades Autónomas que están integrados en la REEPS.

Entre 2002 y 2006 los principales temas trabajados en las escuelas REEPS, distribuidos por Comunidades Autónomas, han sido prioritariamente Alimentación y Nutrición, Educación afectivo sexual y Prevención de drogodependencias, seguidos por Higiene y Educación ambiental, etc., como se observa en la gráfica:

Principales temas trabajados en las escuelas REEPS



# Alimentación saludable y Prevención De la OBESIDAD Desde una escuela Promotora De la salud

Valentín Gavidia

Dpto. Didáctica Ciencias Experimentales y Sociales  
Universitat de València

Que la alimentación de nuestros jóvenes es mejor que la que tuvieron sus padres y abuelos parece un hecho evidente. Basta con comparar la diferencia de sus tallas. La altura del español medio ha ido aumentando de manera significativa en los últimos años. Sin embargo, no todo es una cuestión de tamaño y la evidencia enunciada al comienzo no parece tal. Los índices de colesterol y de obesidad también han aumentado convirtiéndose en un serio problema y poniendo en cuestión la bondad de la alimentación y el estilo de vida que poseen los niños, adolescentes y jóvenes actuales.

Sin embargo, la educación alimentaria es uno de los temas más tratados en la escuela, de forma insistente y a diferentes edades, desde la educación infantil hasta la secundaria. Forma parte del currículo obligatorio de varias asignaturas (Conocimiento del Medio, Ciencias de la Naturaleza, Biología humana, Educación Física, etc.), y de la materia de Educación para la Salud, considerada transversal hasta la actualidad.

Ante esta situación nos hacemos la pregunta siguiente: si la temática de la alimentación se trata en la escuela de manera reiterada y para todo el alumnado, ¿a qué se debe que su alimentación no mejore, que los niveles de colesterol sigan subiendo y que la obesidad entre ellos continúe aumentando? ¿Se trata de un fracaso de los centros docentes, del profesorado o de los programas?

De un problema tan complejo como el de la alimentación no podemos señalar un responsable sobre los demás. ¿Cómo competir con la vida acelerada de los padres y la comida rápida y fácil de obtener? ¿Cómo rivalizar con las chocolatinas, las golosinas,

los envoltorios de colores, los premios, la serie de coleccionables, que llaman la atención mucho más que lo que contienen?

En este tema estamos todos implicados y debe ser tratado con un enfoque lo más integral posible. Nosotros lo abordaremos desde la perspectiva de las Escuelas Promotoras de Salud, pero teniendo en cuenta una aportación importante de la investigación educativa: son muchos los profesores y profesoras que, año tras año, asisten a cursos de perfeccionamiento donde se les muestran programas y metodologías educativas actuales diferentes a las tradicionales. Sin embargo, el índice de aceptación y cambio por su parte es muy bajo (Briscoe, C., 1991). Para conseguir esta admisión se requiere una eficacia demostrada en las nuevas propuestas, una escasa complejidad, y una situación en la que el profesorado asistente pueda sentirse protagonista y no mera comparsa.

## La escuela Promotora De la salud

La Escuela Promotora de Salud es un centro educativo integrado en la sociedad, participe de los problemas sociales y comprometido, desde su ámbito, en la búsqueda de soluciones. Reconoce que la educación no se hace solamente a través del currículo escolar sino «por el apoyo mutuo que se prestan la escuela, la familia y la comunidad» (Metcalf, 1995). Entre sus objetivos principales se encuentra el contribuir al desarrollo de la salud de su alumnado y de la población donde se ubica mediante la promoción de actitudes y conductas saludables y responsables con el entorno, de manera que tiendan a conseguir un cambio en la consideración social

de ciertos comportamientos. Esto significa concebir la escuela como un centro difusor de salud, lo que requiere una estrecha relación con las familias (consultando, informando e implicando a los padres y madres) y una coordinación e interacción intensa con la comunidad. Entre las notas más identificativas de estos centros podemos señalar:

- ❧ Procuran que sus actuaciones no queden entre las cuatro paredes de las aulas, esforzándose para que lleguen al resto de la sociedad, a través de las familias, de los medios de comunicación, de los servicios de los Ayuntamientos, etc.
- ❧ Consideran a los alumnos y las alumnas como agentes activos de salud, al tratar de difundir ellos mismos informaciones, actitudes y pautas de conducta. El hecho de que el alumnado cobre protagonismo en estas acciones que se llevan a cabo en la escuela y fuera de ella no sólo desarrolla las actitudes y recursos individuales sino que contribuye a crear un ambiente social donde determinados mensajes son mejor recibidos.
- ❧ Intentan difundir conocimientos y modificar comportamientos de riesgo entre su alumnado, pero también entre otros jóvenes y adultos, procurando desarrollar la sensibilidad y atención hacia las necesidades de la población.
- ❧ Procuran la participación de los diversos agentes sociales en equipos de trabajo multidisciplinares, que puedan colaborar, cada uno desde su perspectiva, en la empresa de hacer de la escuela un centro difusor de salud. Esto pasa por constituir una Comisión escolar de salud donde participe el profesorado, el alumnado, el personal no docente, las familias, el personal sanitario, representantes municipales y demás agentes sociales implicados.

❧ Participan en proyectos comunitarios que proponen las diversas administraciones, de forma que contribuyen a reforzar las acciones comunitarias, posibilitando una mayor incidencia de sus mensajes.

La consideración de la escuela como centro promotor de salud significa reforzar la idea de que los «clientes» del profesorado no son únicamente los estudiantes sino también los demás sectores de la comunidad. Su responsabilidad debe incluirse junto con el resto de sectores interesados en la mejora de la sociedad donde vivimos. Al mismo tiempo supone una apertura de la escuela a la participación de los diversos sectores que con ella se relacionan y la colaboración con los agentes sociales pertinentes, especialmente el sanitario, en el diseño y desarrollo de proyectos para la mejora de la calidad de vida del alumnado y los ciudadanos en general.

## ¿QUÉ HACER ACERCA DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Siendo consecuentes con lo dicho hasta el momento, nuestro primer paso consiste en presentar el problema al profesorado, al alumnado y a los padres y madres de los estudiantes, para que cada uno desde su nivel opine y se implique contestando a la pregunta, después del necesario debate: ¿Qué podemos hacer para que nosotros y nuestros allegados tengamos una alimentación saludable y evitemos la obesidad?

Cada cual, desde su ámbito, ofrecerá una serie de respuestas, que deberemos trabajar, afinar, estudiar y secuenciar, además de buscar recursos y ayudas para construir un programa específico del centro, en el que todos se vean reflejados.

Todos deben sentirse responsables de las acciones que se lleven a cabo en el centro, pero es fundamental que las alumnas y los alumnos se sientan un elemento importante e imprescindible del proyecto que se desarrolla para evitar la obesidad, hasta el punto de que, por ejemplo:

- a) Realicen una exposición con carteles



en los que reflejen tanto el punto de partida como los resultados y aprendizajes obtenidos, la cual pueda ser visitada por padres, compañeros/as, medios de comunicación, etc.

b) Deben ser capaces de ofrecer una charla a sus padres, a sus amigos, a sus compañeros, sobre lo aprendido, basándose en los resultados obtenidos de las encuestas, en los carteles de la exposición, en las actividades de laboratorio, en los

estudios de lenguaje y comunicación, en la búsqueda del sentido de la moda, etc., que han ido estudiando con el profesorado.

Una condición final: que el proyecto que realicemos no signifique un agobio ni un atosigamiento para nadie, más bien un espacio lúdico en el que se aprende algo útil, importante y vital. Sabemos el esfuerzo que esto significa para el profesorado y para las personas que colaboren, pero vale la pena.

## Referencias Bibliográficas

BRISCOE, C. 1991. «The dynamic interactions among beliefs, role methaphors and teaching practices. A case study of teacher change», *Science Education*, 75 (2), 185-199.

METCALFE, O. 1995. *La Educación para la Salud en el ámbito educativo. Manual de formación para el profesorado y otros agentes educativos*. Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud. (Ministerios de Educación y Ciencia y de Sanidad y Consumo).

# Proyecto De Promoción y educación Para la salud frente a la OBESIDAD y la DIABETES Mellitus TIPO 2 en Extremadura

Eulalio Ruiz Muñoz (1)  
Coordinador del proyecto

La obesidad constituye actualmente un grave problema de salud pública en todo el mundo. Concretamente, en España, aproximadamente el 50% de los adultos tienen sobrepeso u obesidad, lo que nos sitúa alrededor de la media europea. Sin embargo, en la población infantil, nuestro país presenta una de las cifras más altas, cerca del 27% de los niños y niñas de 2 a 17 años padecen sobrepeso u obesidad. En

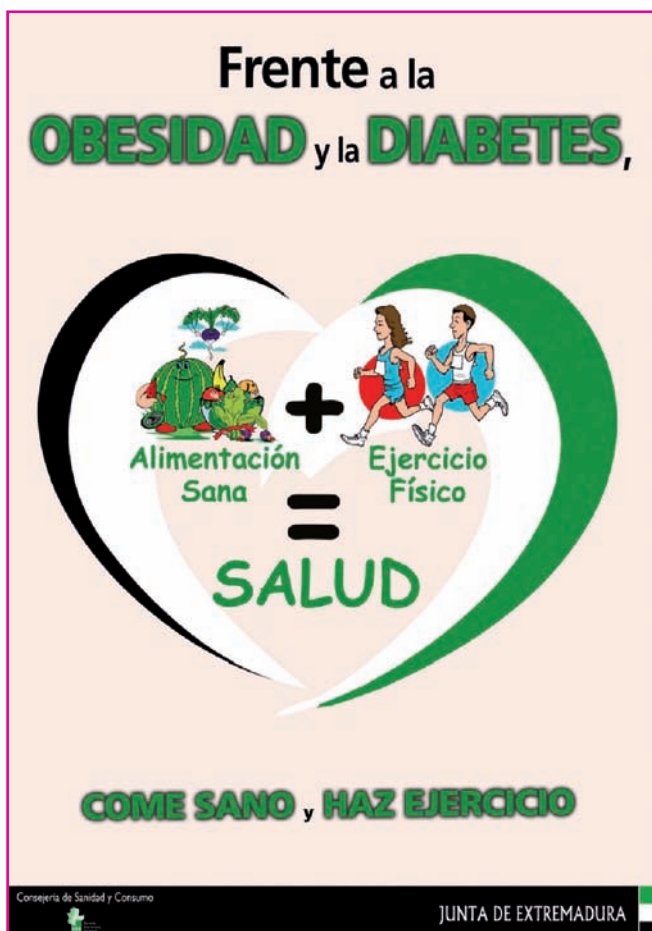
edad infantil y juvenil hay que buscarlas en los cambios de los modos de vida y sobre todo en el sedentarismo y en el fuerte aumento de las grasas saturadas en la alimentación.

Por otra parte, es bien conocido el papel de la obesidad como desencadenante de diabetes mellitus tipo 2, hecho que justifica el gran incremento del número de casos de esta enfermedad entre niños y adolescentes.

Considerando todo esto, y con el objetivo de frenar la obesidad infantil y juvenil y sus consecuencias, la Consejería de Sanidad y Consumo (CSyC) de la Junta de Extremadura, desde la Dirección General de Planificación, Ordenación y Coordinación Sanitarias, en colaboración con la Consejería de Educación, ejecutó en otoño de 2005 el "Proyecto de Promoción y Educación para la Salud frente a Obesidad y Diabetes mellitus tipo 2" en centros educativos. También era necesario transmitir que previniendo la obesidad se previene, en gran medida, la diabetes y otros problemas de salud derivados (algunos tipos de cáncer, enfermedades cardiocirculatorias, etc.). Esta actividad se enmarcó en la estrategia global de educación para la salud (EpS) de la Junta de Extremadura.

## Organización De las actividades

Tras el diseño del proyecto, en el primer semestre de 2005, se inició su ejecución con el envío de una carta informativa sobre éste a todos los centros educativos públicos, privados y concertados de Extremadura que impartieran Educación Primaria y/o Secundaria,



Extremadura, la prevalencia de obesidad infantil es similar a la de las Comunidades Autónomas de nuestro entorno y ligeramente superior a la media del Estado. Las causas del incremento de los casos de obesi-

y se estableció que el alumnado de 5º de Primaria y 3º de E.S.O. fuera el destinatario de las actividades propuestas.



En la carta remitida se exponía la necesidad de intervenir mediante actividades de EpS frente a la obesidad y se invitaba a participar en dos tipos de actividades, "Ejercicio físico" y "Alimentación saludable", que debían ser desarrolladas en los centros durante noviembre de 2005.

Los centros educativos interesados en participar solicitaron su inscripción a la CSyC, que estableció un límite de 157 solicitudes, seleccionadas por riguroso orden de llegada. De éstas, aproximadamente, el 52% procedían de Educación Primaria, y el 48% de Educación Secundaria; asimismo, el 66% correspondía a la actividad de alimentación saludable y el 34% a la de ejercicio físico.

Cada centro participante debía designar a un profesor-coordinador de la actividad elegida que, a su vez, podía ser apoyado por otros dos profesores.

Una vez seleccionados los centros, se convocó a todos los coordinadores para realizar una jornada informativa y formativa sobre la obesidad y las actividades. Estas jornadas tuvieron cuatro ediciones en diferentes localidades de la región: Badajoz, Cáceres, Mérida y Zafra, y fueron doblemente acreditadas desde el punto de vista formativo, por la Escuela de Estudios de Ciencias de la Salud de la CSyC y por la Consejería de Educación, de forma que a los docentes les sirviera para su carrera profesional.

## Actividad De Alimentación Saludable

Para esta actividad, cada centro educativo contó con una subvención de 220 euros, otorgada por la CSyC y realizó lo siguiente:

1.º El profesorado impartió una clase al alumnado donde se abordaron los temas de alimentación saludable y obesidad y se explicó la actividad.

2.º Seguidamente, se realizó una visita a un establecimiento comercial donde, considerando los conocimientos que se había transmitido al alumnado, adquirieron una serie de productos que a su juicio eran saludables.

3.º Posteriormente, en cada centro tuvo lugar una reunión guiada por el profesorado, donde los alumnos y alumnas explicaron el motivo por el que adquirieron cada alimento y por qué consideraban que era saludable, comentando, en su caso, el etiquetado del producto.

4.º Con los alimentos adquiridos se organizó una "fiesta" .

## Actividad De Ejercicio Físico

En cada centro se impartió una clase, que fue seguida del diseño de un trayecto seguro y que posteriormente recorrió el alumnado, caminando o haciendo jogging. Una vez finalizado el recorrido, tuvo lugar



una reunión donde cada estudiante explicó las dificultades encontradas y las propuestas de mejora; el docente responsable de la actividad explicó los beneficios de la reali-

zación de ejercicio físico, regular y racional, sobre todo, en relación con la obesidad.

Para cada una de las actividades, la CSyC facilitó materiales de apoyo: camisetas, folletos, carteles, bolígrafos, bandoleras y radios, con el lema y el logo "Alimentación Sana + Ejercicio Físico = Salud".

Finalizadas las actividades, los coordinadores, junto a sus colaboradores, presentaron una memoria final donde evaluaban la actividad desarrollada. Estas memorias fueron el núcleo de la evaluación realizada en la CSyC.

La participación de los padres y madres se recomendó, y se logró en muchos casos, con la intención de que pudieran continuar después las conductas saludables en su hogar.

Se recomendó tener especial cuidado en no promover la eliminación de ciertos alimentos ni promover la actividad física con el objetivo de encontrarse más esbelto/a y/o musculoso (para no favorecer la aparición de anorexia).

Jugaron un papel importante de soporte los Equipos Multidisciplinares de Educación

para la Salud que existen en cada una de las Áreas de Salud. También se contó con un libreto de apoyo técnico para los profesionales, que se hizo llegar a los centros y estuvo y está disponible en la página web [www.saludextremadura.com](http://www.saludextremadura.com)

## Resultados

1. Se superaron ampliamente las expectativas de solicitudes.

2. Las actividades se realizaron siguiendo un modelo participativo de EpS, lo que presumiblemente incrementó su efectividad.

3. En total participaron más de 430 profesores y profesoras y se actuó específicamente sobre un total de 5.320 estudiantes.

Dada la gran aceptación y el éxito de esta Campaña, desde las Consejerías de Sanidad y Consumo y Educación de nuestra Comunidad Autónoma, se pretende repetir esta iniciativa en años posteriores, de forma que haya continuidad y reforzamiento de esta estrategia.

<sup>1</sup> Eulalio Ruiz Muñoz, autor y coordinador. Otros autores de este artículo: Sara Martínez Reynolds, Pilar Dávila Dávila y José Luis Ferrer Aguarales

## Referencias Bibliográficas

HERRERA, J.L. y SÁNCHEZ-VILAR O. (2004): *Diabetes mellitus tipo 2. Manifestaciones clínicas y seguimiento. Referencia a la medicina especializada*. Madrid: Medicine.

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO. (2005): *Estrategia NAOS, Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad*. Madrid: Agencia Española de Seguridad Alimentaria.

OMS. (2004): *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud, OMS-WHO.

REMÓN, J.M., GONZÁLEZ, D. y GONZÁLEZ, M. (2003): *Guía de alimentación para centros escolares*. Mérida: Consejería de Sanidad y Consumo.

RUIZ, E. y FERRER, J.L. (2004): «Aproximación a la Educación para la Salud en Extremadura: Situación Actual (2004) y Perspectivas de Futuro». En: *La Educación para la Salud en Extremadura. Perspectivas de Futuro y Memoria de las II Jornadas de Educación para la Salud*. Mérida: Consejería de Sanidad y Consumo.

RUIZ, E., IGLESIAS, M.E. y FERRER J.L. (2005): *Prevención de la obesidad y de la diabetes mellitus tipo 2*. Mérida: Consejería de Sanidad y Consumo.

# Programa escolar de Prevención de los trastornos de la conducta alimentaria

La Conselleria d'Educació i Cultura del Govern de les Illes Balears en col·laboració amb la Fundació Viure i Conviure de Caixa Catalunya, durant el curs escolar 2005-06, ha posat a disposició dels centres educatius d'Educació Primària el Programa Escolar per a una Alimentació Saludable COM MENJAM!

Dicho programa tiene como objetivo principal fomentar unos hábitos y un estilo de vida saludable, así como fortalecer las actitudes personales y culturales en la población escolar de primaria como base de la PREVENCIÓN de futuros trastornos alimentarios.

Es un programa que va dirigido a los alumnos y alumnas de 8 a 12 años (segundo y tercer ciclo de educación primaria) con el objetivo de prevenir los trastornos del comportamiento alimentario como la anorexia, la bulimia o la obesidad infantil.

Está estructurado para incidir sobre la población preadolescente durante cuatro años tanto en el centro escolar como en casa.

Los contenidos de este programa curricular, inspirado en las estrategias de la OMS (Organización Mundial de la Salud), han sido diseñados por un equipo multidisciplinar formado por reconocidos especialistas en la prevención, detección y tratamiento de estos trastornos.

El programa se divide en dos partes diferenciadas: una didáctica (Programa escolar para una alimentación saludable) y una parte lúdica (el concurso escolar "Com menjam!").

## Objetivos

El objetivo principal del programa es la promoción de unos hábitos y de un estilo de vida saludable en la población escolar de primaria como base de la PREVENCIÓN de futuros trastornos alimentarios. No se trata de un programa nutricional, a pesar de que



los alimentos serán una parte importante del programa. La intención es fomentar hábitos, actitudes y comportamientos; por lo tanto, no se tratarán las proteínas, grasas, vitaminas, etc., sino temas relevantes como la importancia de una alimentación equilibrada, variada y completa como factor clave en el desarrollo, las pautas para relativizar la importancia de la imagen externa de las personas, la reflexión sobre los factores de desarrollo personal y social o el trabajo hacia la previsión y aceptación de los cambios físicos que se acercan.

## Desarrollo del Programa

Los contenidos del programa se trabajan aproximadamente durante 7/9 horas lectivas. Asimismo, incorpora una serie de propuestas para poder profundizar o ampliar aquellas actividades que, según el criterio del profesor, merezcan más dedicación.

En el desarrollo del programa acompañan al alumnado cuatro personajes (dos niñas y dos niños) que les introducirán, de forma amena, en las actividades propuestas en forma de aventuras o pruebas. Se trata de personajes con características, actitudes y aptitudes distintas dado que la diversidad es la nota común en nuestra sociedad.

El programa está dividido en dos grupos de edades:

Con el grupo de 3º y 4º de primaria (8-10 años) se trabajan todos los factores de prevención.

Con el grupo de 5º y 6º de primaria (10-12 años) se trabaja a partir de la alimentación variada y equilibrada para centrarse en temas de personalidad.

## Material

El programa incluye una guía para el profesorado, un cuaderno de actividades para el alumnado y una guía para las familias.

## LA VOZ DE LOS CENTROS

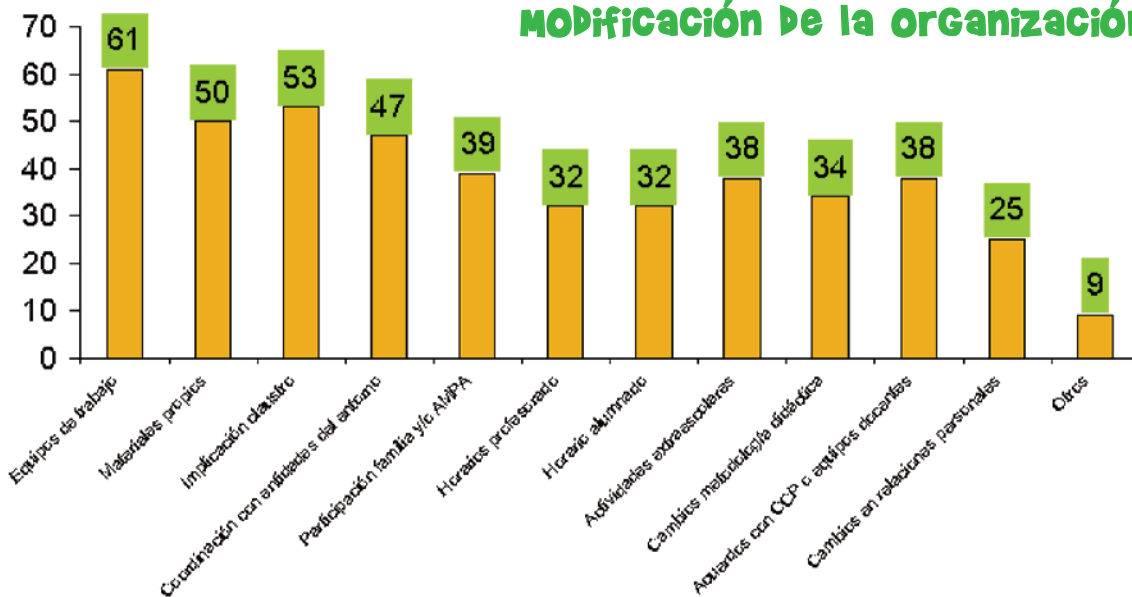
En noviembre de 2005 tuvo lugar, en Suiza, la 4.ª reunión de evaluadores de la Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud (REEPS). Durante su desarrollo se propuso a los asistentes llevar a cabo un estudio, en sus respectivos países, buscando los indicadores más adecuados para evaluar cada realidad. Por otro lado, en la reunión de marzo de 2006, celebrada en el Ministerio de Sanidad, del grupo interautonómico de Educación y Promoción de la Salud, constituido por representantes de los sectores de Educación y de Sanidad de las distintas Autonomías, se acordó llevar a cabo una evaluación que nos permitiera conocer la situación de la REEPS en España. Adaptando el estudio propuesto en Suiza a las necesidades planteadas en dicha reunión, se decidió elaborar un cuestionario dirigido a los centros docentes pertenecientes a la Red y otro para los responsables autonómicos.

Las encuestas fueron contestadas por 76 centros educativos del total de los 145 que pertenecen a la Red y por la totalidad de los coordinadores autonómicos. El resultado del estudio nos aportó informaciones interesantes y nuevas vías posibles de evaluación y líneas de trabajo.

En esta sección hemos intentado reflejar los datos más significativos de este estudio.

Queremos agradecer el esfuerzo de todas las personas que han colaborado en él y esperamos que la información obtenida nos permita seguir avanzando en la mejora de las iniciativas y proyectos dirigidos a la Educación y la Promoción de la Salud en los centros educativos.

### MODIFICACIÓN DE LA ORGANIZACIÓN



La presencia de la Educación y Promoción de la Salud en los centros ha llevado implícitas algunas modificaciones en cuanto a organización y recursos existentes. La más señalada es la consolidación de equipos de trabajo relacionados con el tema (61%), seguida de un incremento en la implicación del claustro (en un

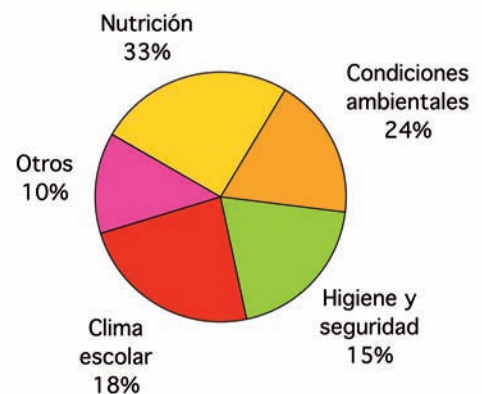
53% de los centros) y en la elaboración de materiales propios de salud (en el 50%), así como una mejora en la coordinación con las entidades del entorno (en el 47%). Los indicadores que menos cambios han experimentado en el centro tras la implantación de la Educación y Promoción de la Salud son las relaciones personales del centro (25%) y los horarios establecidos para el profesorado y el alumnado (sólo se han modificado en el 32%).

14

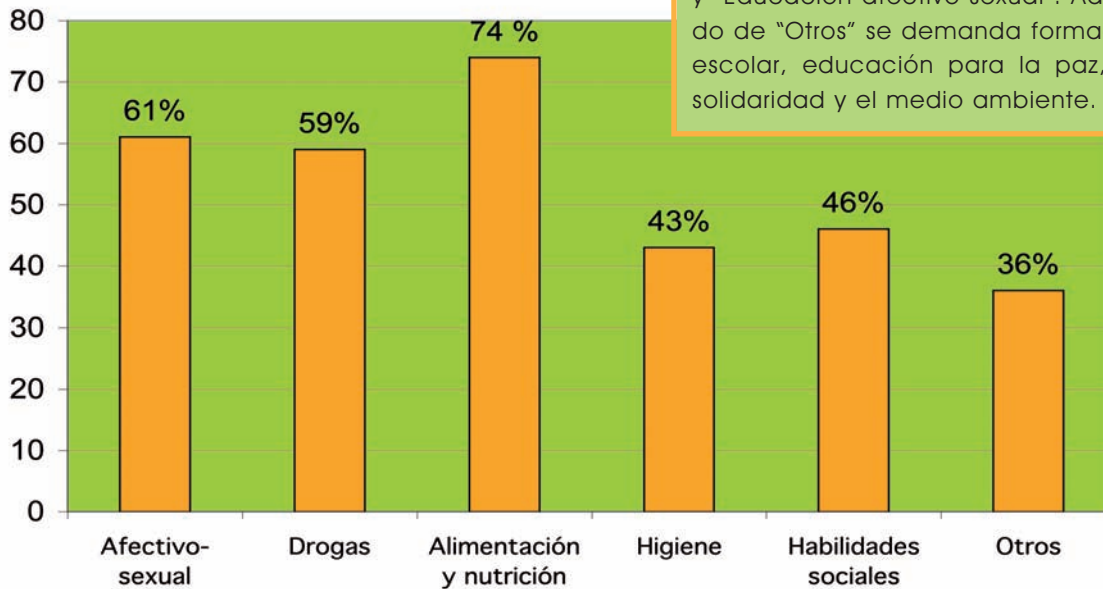
Los centros consideran que los aspectos medioambientales que se han modificado desde la pertenencia a la REEPS han sido en primer lugar la nutrición –con dietas supervisadas, mayor control de los comedores escolares, etc.– un clima escolar más positivo y tolerante y una mejora en las condiciones higiénicas y de seguridad.

Las iniciativas sobre EPS en los centros son propuestas por el profesorado en el 80% de los centros, seguido del Equipo Directivo (en el 71% de los centros). En un 32% de los centros las AMPA plantean estas iniciativas.

### CAMBIOS EN LAS CONDICIONES AMBIENTALES



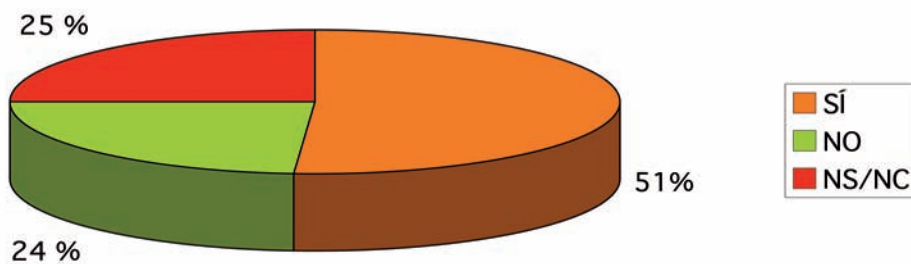
## Áreas de intervención



Las áreas de intervención más demandadas como necesidades formativas son "Alimentación y nutrición" y "Educación afectivo-sexual". Además, en el apartado de "Otros" se demanda formación sobre violencia escolar, educación para la paz, la convivencia, la solidaridad y el medio ambiente.

Respecto a la formación, la modalidad más demandada por parte de los centros, son los cursos (63%), y la modalidad menos demandada, los congresos (8%).

## Utilización de recursos informáticos



Únicamente hay un 51% de respuestas afirmativas respecto a la utilización de recursos informáticos, lo que refleja la necesidad de incidir en el desarrollo de este tipo de recursos para facilitar el intercambio de experiencias y datos a tiempo real.

## VUESTRAS SUGERENCIAS PARA UN MAYOR FORTALECIMIENTO DE LA REEPS

Además de analizar los puntos fuertes y débiles de la REEPS hemos recogido vuestras ideas, propuestas y sugerencias para que la pertenencia a la REEPS se haga más visible y cercana a la realidad de los proyectos realizados en vuestros centros.

A continuación enumeramos algunas de vuestras propuestas:

- ✦ Mayor trabajo conjunto entre centros y coordinadores autonómicos para el intercambio de recursos, formación, realización de actividades en equipo, etc.
- ✦ Necesidad de mayor implicación por parte de los servicios externos de la comunidad.
- ✦ Mayor formación e implicación de los padres y madres.
- ✦ Mayor formación de los docentes.
- ✦ Evitar que la participación en proyectos de EPS suponga una carga adicional a los docentes.
- ✦ Continuidad de los proyectos aunque el profesorado cambie.
- ✦ Acreditación visible de la pertenencia a la REEPS.
- ✦ Incorporación de proyectos sobre temáticas novedosas (educación vial y medioambiental).
- ✦ Intercambio de materiales y experiencias con otros centros nacionales y europeos.

Es un proyecto educativo que tiene como objetivo la educación para la salud a través de la actividad física y del deporte. Se lleva a cabo en un centro público de Educación Secundaria de Cataluña con un alumnado mixto de 12 a 18 años, en el I.E.S. Vilassar de Mar que pertenece a la Xarxa Europea d'Escoles Promotores de Salut de Catalunya (Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud) a partir del curso 2004-05.

Se trata de implicar a toda la comunidad educativa (alumnado, profesorado, familia y entorno social) en la educación para la salud mediante diversas acciones para que se contemple la actividad física como una forma de adquisición de hábitos saludables (preventivos de la obesidad y del sedentarismo) en un entorno físico y psico-social sano y seguro, poniendo en acción la estrategia del proyecto NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad).

Participamos en las actividades organizadas por diferentes instituciones tanto en el ámbito autonómico (2004: Any Europeu per l'educació a través de l'esport) como en el europeo (*Smoke free class*). También se organizan actividades (conferencias, debates...) con las familias.

Hay unas intervenciones educativas de los profesionales sanitarios, sociales y educativos para conseguir que el alumnado tenga un estilo de vida saludable y activo. También se realizan conferencias y debates sobre los diferentes temas de salud para que las familias reciban unos conocimientos y puedan intervenir teniendo un contacto directo con los diferentes agentes sociales de la comunidad, para favorecer la coordinación de ellos especialmente con aquellos que tienen problemáticas específicas de salud o de riesgo social.

Se promocionan las actividades físicas

diversas a nivel curricular con tres horas de Educación Física semanales en las que se relacionan la actividad física con un mayor conocimiento de los temas de salud (nutrición y alimentación, prevención de drogodependencias, prevención de Enfermedades de Transmisión Sexual y SIDA, educación afectivo-sexual y prevención de conductas agresivas). Se trata de que el alumnado se eduque en la práctica sistemática de la actividad física con el objetivo de que adquiera un hábito de práctica deportiva que mantenga durante su futura vida para la mejora de su salud.

### Actividad física y salud

Tal como hemos dicho la realización de tres horas de Educación Física a la semana cumple con los requisitos mínimos aconsejados por la FIEP (Federación Internacional de Educación Física) y la EUPEA (Asociación Europea de Educación Física) que como organismo internacional, y en coordinación con la OMS, recomienda que la Educación Física en la escuela sea obligatoria y diaria hasta los 11-12 años y de, al menos, tres horas semanales para los adolescentes y jóvenes hasta los 18 años. Se considera esta periodicidad necesaria para el mejor desarrollo en estas etapas de crecimiento y fundamental para la educación integral en la etapa infantil y adolescente.

Se trata de relacionar la práctica con los conocimientos de educación para la salud incorporando éstos al quehacer diario.

### Alimentación y nutrición

Se realiza en Primero de ESO (en el mes de mayo) un taller sobre alimentación equilibrada por las enfermeras del servicio de Salud Joven del A.B.S. de Vilassar de Mar, donde se aprende a hacer diversos menús siguiendo las pautas de la pirámide alimentaria y concienciando de la importancia del



desayuno, la comida, la merienda y la cena.

En 3.º de ESO se realiza una actividad de debate y trabajo en grupo donde se analiza la imagen corporal y los conocimientos previos de una alimentación adecuada tratándose también los trastornos de la conducta alimentaria por la psicóloga del Servicio Municipal de Salud del Ayuntamiento de Vilassar de Mar.

Con las familias se ha realizado una conferencia y mesa redonda sobre "La alimentación en la adolescencia y la juventud" por el Dr. Jaume Serra del Departamento de Salud de la Generalitat de Catalunya donde también intervinieron la Dra. Marian Llusà del A.B.S. de Vilassar de Mar y Concepción Paz del Servicio de Salud del Ayuntamiento de Vilassar de Mar.

El alumnado dispone además de un servicio llamado Correo joven que gestiona el Servicio de Salud del Ayuntamiento de Vilassar de Mar desde el que pueden consultar, a través del correo electrónico y con total privacidad, todas las dudas sobre los temas de salud.

## Actividad física y alimentación saludable

El objetivo de esta actividad educativa es que el alumnado tenga una alimentación saludable y adecuada a la práctica de la actividad física ya que es fundamental para prevenir la obesidad y el exceso de peso.

Informes recientes indican que uno de cada dos adultos tiene exceso de peso y en torno al 14% es obeso. Estos datos son más preocupantes en la infancia, ya que en dos décadas la obesidad, en niños de entre 6 y 12 años, ha aumentado del 5% al 16%. En cuanto a la actividad física y deporte se mantiene el porcentaje de práctica del año 2000 con el 37 % de población entre 15 y 75 años siendo para las mujeres del 25%. Está demostrado que el sedentarismo y una alimentación desequilibrada favorece el exceso de peso y el riesgo de enfermedades cardiovasculares a prevenir desde la infancia y la adolescencia.

Realizamos en 1.º de ESO una actividad llamada Salud, actividad física y alimenta-

ción en la que organizados en pequeños grupos tenían que: 1. Buscar todas las actividades para el verano en el municipio y justificar la más adecuada para cada persona del grupo. 2. Ir de su casa al Instituto a pie



Fuente de la ilustración:

*Actividad Física y Salud: Guía para padres y madres.* (1999).

calculando la distancia y el tiempo con la ayuda de un cuentapasos y mantenerlo puesto todo el día para ser conscientes de la actividad física realizada. 3. Preparar un desayuno saludable en el que los alumnos y alumnas seleccionen los alimentos equilibrados y representativos del pueblo donde viven. Comerlo todos juntos alrededor de una mesa (la comida como hecho social).

Todos los niveles de la ESO realizaron una Jornada atlética (toda una mañana en las pistas de Atletismo realizando carreras, lanzamientos y saltos) en la que el alumnado tenía que traer un bocadillo para desayunar y se les proporcionó fruta, jugos de fruta, chocolatinas y crema de protección solar para trabajar tanto el tema de alimentación saludable como la protección de la piel.

Los alumnos y alumnas de 3.º de ESO y Bachillerato realizaron unas Jornadas Náuticas en las que se iniciaron en la vela ligera (Bautizo de Mar) y hicieron piragüismo

(por parejas) volviéndose a trabajar el tema del desayuno saludable, la protección solar y la seguridad y prevención de accidentes.

### Referencias en la red

<http://www.gencat.net/salut>  
<http://www.xtec.net/innovacio/salut>  
<http://www.acab.org>

### conclusión

El trabajo en equipo del profesorado con el apoyo de la Dirección y de la Administración, así como pertenecer a la Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud, potencia la labor educativa de todos los profesionales dedicados a la educación de los adolescentes, labor que esperamos continuar realizando.

### Referencias Bibliográficas

- COLBERG, S. (2003): *Diabetes y ejercicio físico*. Madrid: Ed. Tutor.
- DEPARTAMENT DE SANITAT Y SEGURETAT SOCIAL (1999) *Salut jove*. Barcelona: Ed. Generalitat de Catalunya
- DEPARTAMENT DE SALUT. GENERALITAT DE CATALUNYA (2004). *Actuacions preventives de l'adolescència*. Barcelona: Ed. Generalitat de Catalunya
- GARCÍA FERRANDO, M. (2005). *Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles*. Madrid: CIS.
- GENERALITAT DE CATALUNYA (2001). *Guia per educadors y educadores en la prevenció dels trastorns del comportament alimentari*. Barcelona: Ed. Generalitat de Catalunya
- MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO (2005). *Estrategia NAOS*. Madrid
- PÉREZ, I. y DELGADO, M. (2004). *La Salud en Secundaria desde la Educación Física*. Barcelona: Ed. Inde
- SECRETARIA GENERAL DE L'ESPORT. GENERALITAT DE CATALUNYA (2003). *Llibre Blanc de l'Esport*. Barcelona: Ed. Generalitat de Catalunya.
- TORO, J. (1996). *El cuerpo como delito*. Barcelona: Ed. Ariel Ciencia
- TORO, J. (2000). *El cuerpo como enemigo*. Barcelona: Ed. Martínez-Roca.

## ¡QUÉ BIEN SENTIRSE BIEN!

# PROYECTO DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD DEL CP PADRE PENZOL DE PUERTO DE VEGA (Asturias)

M.<sup>ª</sup> Elena Fernández-Campoamor Fernández

Desde hace ya varios cursos, trabajamos en nuestro colegio con el objetivo claro de desarrollar actividades y experiencias que favorezcan hábitos, actitudes y compromisos que ayuden a nuestros niños y niñas a conseguir bienestar físico, social y medioambiental.

Una cosa es "estar bien" y otra "sentirse bien". El título de nuestro proyecto "¡Qué bien sentirse bien!" refleja además de la importancia de cuidarnos y cuidar lo que nos rodea para estar bien, la consciencia de lo que significa, la percepción y la valoración de conocerse mejor, ya que parece que lo que más nos cuesta es profundizar en nuestros propios sentimientos, conocer nuestras debilidades y nuestras fortalezas.

El Colegio Pedro Penzol se ubica en el pueblo de Puerto de Vega y recibe, además de a los niños y niñas del pueblo, a alumnado procedente de los pueblos vecinos de Villapedre, Tox, Santa Marina y Vigo.

Es una zona rural y de costa que ha experimentado cambios importantes en los últimos años. Nuestro proyecto tiene que tener en cuenta este aspecto, trabajando todo lo que tenga que ver con el desarrollo sostenible, los cambios que afectan al paisaje, al ritmo de vida, a la forma de enfrentarse con el medio, a los peligros de la calle (Educación Vial), al deterioro del suelo, al nivel de ruidos y contaminación, a la relación con personas que vienen de otras comunidades..., intentando crear en el alumnado una imagen lo más objetiva posible de lo que sucede a su alrededor, para que sean conscientes de que les afecta y desarrollen una actitud crítica.

Es necesario que se sientan comprometidos con lo que les rodea y que sean cons-

cientes de que ellos y ellas son agentes que participan y participarán en su entorno, por eso se llevan a cabo acciones encaminadas a observar, estudiar, comparar y buscar soluciones a problemas en los espacios o lugares de su pueblo.

Nuestro proyecto parte de la necesidad de interrelacionar tres temas que son la base fundamental de la sociedad actual: el cuidado de la salud, el consumo responsable y la protección del medio ambiente, a la vez que se trabajan los valores del respeto entre las personas, la igualdad entre los sexos y el compromiso social.

Nos gusta destacar de nuestro proyecto que no trabajamos estos temas como contenidos aislados o puntuales, ni siquiera como punto de partida de una celebración o día especial. En el aula no utilizamos libro de texto. Elaboramos nuestros propios recursos de trabajo a partir de un eje común para todos los contenidos y actividades. Toda nuestra programación tiene como base la Salud, en todas sus vertientes, el Consumo y el Medio Ambiente; siendo la Salud el punto en el que se integran los demás contenidos, ya que aprender a consumir con responsabilidad revierte en nuestro bienestar y, del mismo modo, no existirá entorno saludable si no lo cuidamos y respetamos. Difícilmente un niño o una niña cuidará el medio ambiente si no se cuida a sí mismo; difícilmente respetará el medio ambiente si no se respeta a sí mismo y a los demás. Está claro que hemos de educar para compartir, respetar, amar y crear.

Como ejemplo de los muchos contenidos que se desarrollan en el proyecto, exponemos brevemente alguno de ellos:

🌀 La promoción de hábitos alimentarios

saludables y del ejercicio físico como fuente de bienestar para las personas: un desayuno completo (lácteos, frutas y cereales), consumo de alimentos sanos y variados, de alimentos caseiros, aprovechamiento de los recursos de la zona y de los productos de cada temporada (la huerta, el mar...), importancia de las frutas y las verduras en la dieta, conocimiento de los perjuicios del consumo excesivo de las golosinas.



♀ Favorecer en el alumnado las actividades al aire libre a través de juegos tradicionales de la zona; promover y facilitar la participación en diferentes deportes, paseos por el entorno, excursiones, acampadas en el centro...

Los trabajos que realizan los niños y niñas son el reflejo sobre el papel del tema propuesto. Cada uno es personal y diferente al otro porque en él muestran sus experiencias, sus vivencias, sus hábitos o su propio momento de aprendizaje. En muchas ocasiones, el trabajo final no es sólo el de cada niño o niña, sino el de toda la clase o incluso el de varios niveles, como cuando elaboramos libros viajeros que se prestan a los padres, a otros grupos del mismo colegio y a centros de primaria y secundaria como método de divulgación y aprendizaje, cuando confeccionamos murales comunitarios para ambientar temas, o trabajamos en equipo para concursos. Nuestro proyecto

tiene la siguiente estructura:

Se centra en las aulas de Educación Infantil y primer ciclo de Educación Primaria, diseñando toda la programación a partir del Proyecto.

Algunas especialistas que trabajan con nuestras niñas y niños adaptan sus programaciones al Proyecto.

El resto de los niveles, 2.º y 3.º de Primaria, participa en diferentes actividades elaboradas desde el proyecto. El calendario se presenta al iniciarse el curso.

Toda la Comunidad Educativa, concedora de los objetivos planteados, es parte implicada tanto para participar en las actividades como para organizarlas.

Se comparten experiencias y actividades con otros centros educativos de la zona, como el IES Galileo Galilei, de Navia, centro de Secundaria de referencia para nuestro alumnado.

Se hace partícipe de las actividades del Proyecto al resto de personas, grupos y entidades de la localidad, las cuales colaboran con

el centro desde diferentes ámbitos.

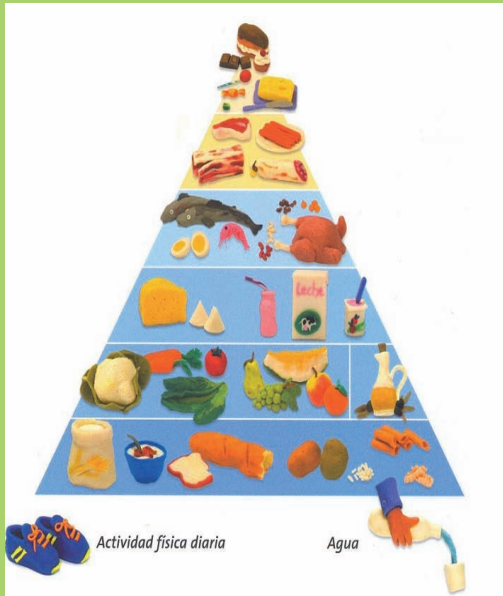
El Proyecto acepta las iniciativas ofertadas por diferentes organismos e instituciones, tanto locales como autonómicas, que tengan relación con los objetivos propuestos. Destacamos aquí las actividades y talleres que nos ofrece el Centro de Formación del Consumidor de Vegadeo.

Nuestro proyecto no puede trabajar aislado del resto de Proyectos del Centro, por eso, durante los próximos cursos, desarrollará actividades comunes y compartirá objetivos o contenidos con el Proyecto de Biblioteca y el Proyecto de Nuevas Tecnologías.

Por último, señalar que la evaluación del proyecto tiene en cuenta la adecuación de la programación, la actitud de las niñas y los niños, la implicación de la familia, la evaluación de las profesoras y profesores que desarrollan el proyecto y la cohesión interna del grupo de trabajo.

# HÁBITOS SALUDABLES

**Dime lo que comes y te diré quién eres**



El objetivo de esta sección es mostraros las iniciativas que se están llevando a cabo en algunos centros y aquellas que hemos recogido de diversas fuentes como la OMS, la UNESCO, el Ministerio de Sanidad y Consumo y el Ministerio de Educación, en relación con los hábitos saludables que sería conveniente practicar en las escuelas respecto al tema monográfico que se aborde en cada número de la revista.

Con esto no pretendemos establecer un protocolo rígido de actuaciones sino enumerar una serie de indicadores que sirvan para promover la salud en nuestros centros.

A continuación exponemos las ideas que nos han parecido más relevantes sobre alimentación y nutrición saludable. Esperamos que os sean útiles y os ayuden a reflexionar.

La nutrición es un aspecto clave del desarrollo integral de una persona que afecta tanto a su bienestar fisiológico como mental y social, por ello es tan importante la práctica de una alimentación saludable.

Una buena alimentación es indispensable para el buen desempeño escolar puesto que la nutrición afecta el desarrollo intelectual y a la capacidad de aprendizaje.

Las escuelas son entornos educativos muy adecuados para transmitir hábitos alimentarios saludables. A

continuación presentamos algunas sugerencias sobre cómo transmitir estos hábitos y hacer llegar al alumnado que "lo bueno, si sano, dos veces bueno":

## Entorno Psicosocial

Dentro de este apartado se incluyen los aspectos formativos, sociales, psicológicos y emocionales relacionados con la educación para la salud así como las normas y acciones concretas adoptadas por el centro.

Los docentes han de ejercer como modelos en relación a las conductas y hábitos alimentarios saludables.

Es necesaria la activa participación y formación de estudiantes, familias, profesorado y otros integrantes del personal de la escuela, así como una buena comunicación e información de todas las iniciativas surgidas en el centro.

Un currículo que aborde contenidos sobre nutrición y hábitos alimentarios saludables y que esté reflejado en el Proyecto Curricular.

Participación en programas externos sobre alimentación saludable como el de "5 al día" y creación de programas propios en cada centro como, por ejemplo, el de proporcionar a los estudiantes desayunos, almuerzos y/o meriendas escolares saludables a un precio reducido, o bien, sin coste alguno.

## Entorno físico

Dentro de este apartado se incluyen las instalaciones (aulas, comedores, patio...) y el tratamiento del agua y de los alimentos.

Selección y manipulación de alimentos. Todo el personal que realice estas funciones debe tener el Título de Manipulador de Alimentos.

Supervisión de la dieta proporcionada en el comedor.

Comedores higiénicos, agradables, amplios y cómodos para poder disfrutar de los alimentos y hacer vida social.

Carteles en la cafetería o el comedor con mensajes sobre las ventajas del consumo saludable.

Existencia de un protocolo que determine qué hacer con la comida sobrante para evitar que sea tirada a la basura (traslado a un albergue, comedor social o similar).

Máquinas expendedoras de fruta, yogures y bebidas sin gas.

Fuentes en varias áreas del centro con agua limpia y procedimientos adecuados de eliminación de desechos.

Huerto escolar y comparación de los sabores de las hortalizas y frutas cultivadas con las compradas.

# NOVEDADES DEL CONVENIO DE COLABORACIÓN ENTRE LOS MINISTERIOS DE SANIDAD Y CONSUMO Y DE EDUCACIÓN

## PUBLICACIONES



*Guía para el diseño y mejora de proyectos pedagógicos de educación y promoción de la salud.*



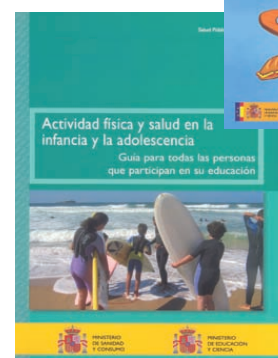
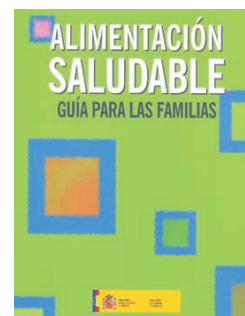
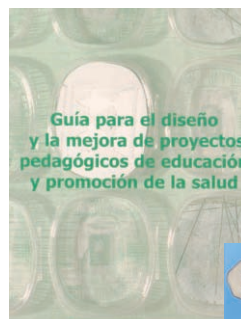
*Alimentación saludable. Guía para las familias.*



*La Cocina Encuentada.*



*Guía de actividad física en jóvenes y adolescentes, dirigida a la comunidad educativa.*



## PROGRAMAS Y PROYECTOS



Programa piloto PERSEO (Programa Educativo de Referencia para la Salud, el Ejercicio físico y la Obesidad). Se desarrollará en 64 centros educativos de Primaria de Ceuta, Melilla, Andalucía, Canarias Murcia, Extremadura, Castilla y León y Galicia (donde mayor prevalencia hay actualmente de obesidad infantil) dirigido a alumnado de entre 6 y 10 años.



Programa piloto ITACA (Acciones de prevención de las drogodependencias en el ámbito escolar), dirigido a alumnado de Secundaria.

## ESTUDIOS

Está en marcha un estudio sobre criterios de calidad para las actuaciones de promoción y educación para la salud en la escuela. Está previsto que finalice el próximo año.

## BUZÓN DE SUGERENCIAS

Esta sección, dirigida a toda la comunidad educativa, estará dedicada a recoger cualquier propuesta, comentario o idea que queráis compartir con nosotros en relación con los contenidos tratados en esta revista u otros temas que consideréis importantes o interesantes para promover la salud en vuestros centros educativos.

# DIRECCIONES DE INTERÉS

## Buscadores de salud

Buscasalud: <http://www.buscasalud.com/>  
Infodoctor: <http://www.infodoctor.org/>  
Educación para la Salud (Recursos):  
<http://www.xtec.es/%7Eimarias/>

## Centros de Documentación

Redined: <http://www.redined.mec.es/>  
Biblioteca Nacional: <http://www.bne.es/>  
Biblioteca del CSIC:  
<http://www.csic.es/cbic/cbic.htm>  
Ministerio de Educación y Ciencia:  
<http://www.mec.es>  
Centro de Investigación y Documentación  
Educativa: <http://www.mec.es/cide>  
Ministerio de Sanidad y Consumo:  
<http://www.msc.es/>  
Agencia de Seguridad Alimentaria:  
<http://www.aesa.msc.es/aesa/web/AESA.jsp>

## Organismos internacionales

Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud  
(REEPS):  
<http://www.who.dk/eprise/main/WHO/Progs/E>

NHPS/Home

OMS: <http://www.who.int/es/>  
OMS Europa: <http://www.euro.who.int/>  
Salud Escolar y Promoción de una Juventud  
Saludable (OMS):  
[http://www.who.int/school\\_youth\\_health/en/](http://www.who.int/school_youth_health/en/)  
Promoción de la salud y prevención:  
<http://www.who.int/healthpromotion/en/>

## Medios de comunicación

Revista de Investigación y Evaluación  
Educativa: <http://www.uv.es/RELIEVE/>  
Revista Española de Pedagogía:  
<http://www.ucm.es/info/quiron/rep.htm>  
A tu salud: <http://www.alezeia.org/revista.htm>  
Infosalud: <http://www.infosalud.com/>

## Portales de salud

Kidshealth: <http://kidshealth.org/index.html>  
Medscape: <http://www.medscape.com/home>  
Pregúntale a Noah sobre salud:  
<http://www.noah-health.org/es/search/health.html>

## Participa en nuestra revista

**O**s animamos a participar en la revista con artículos o reseñas de los proyectos realizados en vuestros centros (a nivel local, autonómico, nacional o internacional) con el fin de intercambiar experiencias educativas que puedan servirnos para mejorar la educación y promoción de la salud en nuestras escuelas, adaptándolas a nuestras realidades concretas. En este primer número, así como el siguiente, los artículos tratarán temas relacionados con la nutrición, alimentación, trastornos alimentarios, etc. Los documentos que enviéis podrán incluir fotografías y deberán cumplir las siguientes normas de publicación:

*TÍTULO DEL ARTÍCULO EN TIMES NEW ROMAN, 18,  
MAYÚSCULA Y CURSIVA*

*Nombre y apellidos del autor o coordinador  
(Times New Roman, 12, negrita, cursiva)*

Sería interesante que la misma persona que coordina o ha coordinado el proyecto fuera quien escribiera el artículo. En caso de que la redacción corriera a cargo de una persona diferente convendría conocer los datos de ambos, indicando la institución actual de trabajo y sus datos postales, telefónicos y electrónicos.

La extensión máxima del artículo será de 600 palabras. El cuerpo del artículo va en letra Times New Roman 12 sin cursiva ni negrita. Las palabras o expresiones en otro idioma, for instance, van escritas en cursiva. Las notas van a pie de página en Times New Roman 10. Además, llevan sangría en la primera línea y van sin espacio intermedio entre unas y otras.

Las imágenes deberán llevar, a pie de foto, el origen de las mismas e irán en formato Times New Roman 10.

Las referencias bibliográficas, si las hubiere, van siempre

al final del texto, ordenadas alfabéticamente según el apellido del autor.

Ejemplos:

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMBROSOLI, L. (1987): *Educazione e società tra rivoluzione e restaurazione*. Verona: Libreria Universitaria Editrice.

BRICKMAN, W. (1960): *A Historical Introduction to Comparative Education, Comparative Education Review*, III, 3.

REFERENCIAS INFORMÁTICAS

EUROPA: El portal de la Unión Europea ([http://europa.eu.int/index\\_es.htm](http://europa.eu.int/index_es.htm)).

EURYDICE (2004): *The teaching profession in Europe: Profile, trends and concerns. Report IV: Keeping teaching attractive for the 21st century. General lower secondary education. Key topics in education in Europe*, volume 3 (Brussels, EURYDICE)

(<http://www.eurydice.org/Documents/KeyTopics3/en/FramSet4.htm>).

Los artículos, fotos, resúmenes o ensayos sobre vuestros proyectos podéis enviarlos, antes del 1 de junio de 2007, a la siguiente dirección: [eps@mec.es](mailto:eps@mec.es)

# EL TREN DE LA SALUD

REVISTA PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

El tren de la salud en formato digital y toda la información sobre la Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud (REEPS) en:  
<http://www.mec.es/cide>

COORDINACIÓN NACIONAL REEPS  
CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y DOCUMENTACIÓN  
EDUCATIVA (CIDE).  
MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA.  
Área de Programas de Innovación  
Educativa.  
C./ General Oraá, 55  
28006 Madrid  
TF. 0034917459416  
Fax 0034917459438  
[alejandra.garcia@mec.es](mailto:alejandra.garcia@mec.es)

COORDINACIÓN EUROPEA REEPS  
ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS).  
Oficina Regional para Europa.  
8, Scherfigsvej  
2100 Copenhagen  
Dinamarca  
TF. 0045 39 17 12 35  
Fax 0045 39 17 18 18  
[yph@euro.who.int](mailto:yph@euro.who.int)

