

ÍNDICE

1.	Denominación del proyecto _____	1
2.	Directoras del proyecto _____	3
3.	Objetivos, materiales y métodos utilizados _____	4
4.	Identificación de las actuaciones realizadas _____	13
5.	La implicación y sinergias de los diferentes sectores que hubieran participado. _____	17
6.	La evaluación de proceso y de resultados: metodología, indicadores y el impacto sobre la salud de la población diana. _____	18
7.	Continuidad y sostenibilidad del proyecto prevista en los próximos años, y la financiación económica con la que se cuenta en los próximos años. _____	24
8.	El planteamiento innovador y original _____	25
9.	La contemplación de la equidad y la perspectiva de género _____	26
10.	Referencias _____	27

1. Denominación: Programa Recreo Saludable

Desde el año 2009, Extremadura participa en el Programa Escolar de Consumo de Frutas y Hortalizas. Se inició en 18 colegios con la participación de 3.885 escolares, y se ha alcanzado la implicación de 372 centros (83,8% del total de colegios de Extremadura) y 60.712 escolares para el actual curso 2021/2022. Este Programa está financiado por la Unión Europea y sus objetivos principales son incrementar el consumo de frutas y hortalizas entre los y las escolares y formar y concienciar sobre los efectos saludables de estos productos. El Programa tiene como eje central la distribución semanal de frutas/hortalizas en el centro escolar; además de las medidas de acompañamiento, que son medidas de carácter educativo vinculadas a la consecución de objetivos del Programa, esto es, aumentar a corto y largo plazo el consumo de frutas y hortalizas, conectar a los niños con la agricultura y promover hábitos saludables en la población infantil.



Debido a lo cifras elevadas de sobrepeso y obesidad que se observan en las últimas décadas en la población infantil en nuestro medio, este Programa es una prioridad tanto del Plan de Salud de Extremadura como del Plan Integral de Diabetes. En este contexto, en 2018 se creó un grupo de trabajo con personal técnico de las Consejerías de Agricultura, Sanidad y Educación para el diseño de recursos materiales y actividades complementarias a las medidas de acompañamiento propias del Programa Escolar de Consumo de Frutas y Hortalizas que el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Durante estos trabajos colaborativos, se detectó como una oportunidad de mejora, la coordinación, orientación y asesoramiento, tanto al profesorado como a las familias, sobre los refrigerios que el alumnado llevaba para los recreos. La mayoría de los centros escolares de la región realizaban una propuesta de menús semanal a las familias, con un patrón de alimentos basado en la variedad diaria y de fácil transporte y consumo, con el objetivo de homogeneizar los refrigerios de todo el alumnado, pero que no tenía en cuenta la proporción y cantidades adecuadas de los grupos de alimentos que en la infancia se ha de ingerir a media mañana para que la alimentación sea nutritiva y equilibrada.

Por ello, se diseñó este programa como medida de acompañamiento que busca la implicación del profesorado, el alumnado y las familias, con el fin de implantar un modelo de refrigerios equilibrados y nutritivos que denominamos "**Recreo Saludable**". Para su diseño, se tuvo en cuenta el consumo deficiente de frutas/hortalizas y cereales integrales de la población extremeña, y los riesgos para la salud que implica el consumo excesivo de grasas saturadas y azúcares refinados, muy presentes en productos procesados de consumo habitual por los y las escolares.

Durante el curso 2018-2019, se realizó un primer pilotaje en 17 colegios, con la participación de 2.478 escolares. Con los resultados de la evaluación de dicho pilotaje, se diseñó la estrategia para ofertar el programa al resto de centros educativos de Extremadura, que tuvo una gran aceptación, llegando a 156 centros y 8.625 escolares durante el siguiente

curso 2019-2020. Debido a las circunstancias derivadas de la pandemia por la Covid-19, el Programa se tuvo que adaptar a las medidas de prevención y protección que obligaron a los centros educativos a un replanteamiento de la organización de las diferentes actividades para poder reanudarlas de manera segura.

A pesar de estas circunstancias, en el curso pasado 2020/2021 se inscribieron 69 colegios nuevos (14.395 escolares) y en actual curso 2021/2022 se han sumado otros 34 colegios (4.835 escolares). Esto supone que Recreo Saludable está implantado en un total de 270 centros educativos repartidos por toda la Comunidad Autónoma de Extremadura, y 38.787 alumnos (13.353 pertenecen a Educación Infantil y 25.434 Educación Primaria)

El presente documento define la estrategia utilizada para la implantación del **Programa Recreo Saludable** en los centros escolares que se adscribieron voluntariamente al mismo y los resultados de la encuesta realizada al profesorado en el pilotaje y en junio de 2021.

2. Directoras del proyecto

Yolanda Tomé Pérez. Directora Principal. Diplomada en Enfermería. Experta en Nutrición y Dietética Humana. Consejería de Sanidad y Servicios Sociales. Junta de Extremadura.

María del Mar Salazar Rabanal. Ingeniera Técnica Agrícola. Coordinadora de Programas de Política Agraria Comunitaria. Consejería de Agricultura, Desarrollo Rural, Población y Territorio. Junta de Extremadura.

Ana M^a Cordón Arroyo. Documentalista. Diplomada en Magisterio. Consejería de Sanidad y Servicios Sociales. Junta de Extremadura.

3. Objetivos, materiales y métodos utilizados

3.1 Introducción y objetivos

La obesidad en la infancia y adolescencia es uno de los desafíos de salud pública más graves del siglo XXI, con tasas que han aumentado notablemente en los últimos 30 años.

En 2017, la Encuesta Nacional de Salud encontró que el exceso de peso en población entre 2 y 17 años se presentó en el 28,57% de los casos, un 11,88% como sobrepeso y un 10,38% como obesidad. Por sexos, el exceso de peso fue más frecuente entre los niños (27,99%) que entre las niñas (15,91%) así como el de obesidad, que también mostró mayor prevalencia entre los niños (9,47%) que entre las niñas (8,15%).

El estudio Cinfasalud de 2016 de ámbito nacional, mostró que en Extremadura el consumo de frutas y hortalizas en escolares entre 6-12 años está por debajo de lo recomendado. Un 75% afirmaba consumir fruta menos de 7 veces por semana y un 91% verduras/hortalizas menos de 7 veces por semana. Por otra parte, se mostró que para la ingesta del almuerzo son los que más bollería industrial tomaban de todo el territorio nacional (23% frente al 2% de Baleares).

La obesidad repercute tanto a la salud física como a la psicosocial de esta población y se relaciona con mayor riesgo de pubertad precoz en los niños e irregularidades menstruales en las adolescentes, además de un mayor riesgo de obesidad en la edad adulta, la cual se asocia con un mayor riesgo de morbilidad como la diabetes y enfermedades coronarias.

Un mayor consumo de alimentos y bebidas ricas en energía y pobres en nutrientes, junto a otros condicionantes como la menor actividad física, está contribuyendo sustancialmente al aumento de la prevalencia del sobrepeso y la obesidad infantil. Los hogares extremeños presentan, desde hace años, unos hábitos alimentarios preocupantes, con alto consumo de refrescos, zumos y néctares, así como de bollería, pastelería/galletas y cereales, y la preferencia del pan refinado al pan integral.

Hay que tener en cuenta también que la elección de una alimentación saludable o la práctica de ejercicio físico en el tiempo libre son opciones en las que influyen factores sociales como los recursos económicos, el nivel educativo y la clase social, entre otros. Por ello, no se puede ignorar el contexto socioeconómico que determina las conductas individuales de la población. Extremadura es la comunidad con la renta media anual por persona más baja del país y con la población en riesgo de pobreza más alta.

Dentro de los entornos obesogénicos claves a través de los cuales la industria alimentaria influye en los comportamientos alimentarios de esta población se encuentra las escuelas, siendo necesarias intervenciones para cambiar dicha situación pues es responsabilidad de las administraciones estatales, regionales y locales que esta sea un entorno saludable.

Debido a que la población infantil pasa precisamente gran parte de su vida en la escuela, debería esta convertirse en un espacio idóneo para promover saberes, transmitir experiencias y propiciar reflexiones sobre cómo cuidar la salud desde pequeños. El profesorado posee una serie de características que le confieren un papel muy importante para mejorar la salud en el contexto escolar. Especialmente como observador privilegiado de los hábitos de vida de niño y familia, modelo para los escolares, transmisor de mensajes

de salud, promotor de programas y agente crucial para el cambio y mejora de la salud escolar.

En este contexto y teniendo en cuenta que la prevención de la obesidad infantil necesita una alta prioridad en Extremadura, se ha desarrollado el programa Recreo Saludable, cuyo **OBJETIVO GENERAL** es implementar un modelo de refrigerios saludables para el recreo del alumnado del ciclo de infantil y primaria, basado en el consumo de frutas/hortalizas, bocadillos tradicionales y agua, evitando la ingesta de ultraprocesados.

Los **OBJETIVOS ESPECÍFICOS** son:

« Sensibilizar a las familias y profesorado sobre la importancia de la alimentación saludable en la etapa infantil y el papel fundamental que desempeñan en esa labor.

« Potenciar y normalizar la ingesta de productos frescos durante el recreo, como frutas y hortalizas, y el consumo de pan de cereales integrales.

« Favorecer en los centros educativos el consumo de agua para calmar la sed, evitando los refrescos y zumos envasados.

« Disminuir el consumo de productos ultraprocesados sin interés nutricional y con exceso de azúcares y grasas.

« Sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia de evitar o disminuir los residuos innecesarios a la hora de preparar los refrigerios.

3.2 Población destinataria

El Programa Recreo Saludable está dirigido a toda la comunidad educativa de los centros de educación infantil y primaria (escolares, profesorado y familias) de Extremadura, entendiendo que la adquisición de hábitos alimentarios saludables necesita de la sinergia de todas las personas y agentes implicados en la educación de la población infantil.

Desde el inicio del Programa, ha ido incrementándose el número de centros adscritos al mismo, tal como se muestra en la siguiente tabla.

Tabla 1. Evolución del número de centros participantes

Curso	N.º centros	N.º de docentes	N.º de escolares infantil	N.º de escolares primaria	Total escolares
2018-2019	17	212	1.155	1.323	2.478
2019-2020	173	1.367	6.298	10.764	17.062
2020-2021	253	2.001	7.910	13.734	21.644
2021-2022	270	2.269	13.321	25.385	38.706

Para el pilotaje de este Programa (curso 2018-2019) se seleccionaron 17 centros educativos (15 de ámbito urbano y 2 de rural), en el que participaron un total de 2.478 escolares y 212 docentes. Con referencia al alumnado participante, el 46,6% de escolares pertenecieron a Educación Infantil y el 53,4% a Educación Primaria. De estos centros, 5 de ellos fueron centros de atención educativa preferente, que se caracterizan por alta tasa de escolarización de inmigrantes, temporeros y minorías étnicas culturales o alumnado en riesgo de exclusión social. El número total de escolares participantes de estos centros fue de 448, es decir, el 18,1% del total.

En los siguientes cursos, se fueron sumando al Programa más aulas de Educación Primaria, de tal manera que el porcentaje de alumnado de estas aulas aumentó al 65,21% y el 88,40% del total para los cursos 2019-2020 y 2020-2021.

En el curso actual (2021-2022) los 270 centros que participan suponen el 60% de todos los centros de Extremadura. Según la titularidad, 17 son centros privados/concertados (21% del total de privados/concertados) y 363 públicos (69,7% del total de públicos). Por ámbitos, 84 pertenecen al urbano y 186 al rural.

3.3 Materiales y métodos

3.3.1 DETECCIÓN DE NECESIDADES

En la etapa inicial del pilotaje, se analizaron las propuestas de refrigerios que se hacían en diferentes colegios participantes, comprobándose que se basaban en el consumo de diferentes alimentos a lo largo de la semana, alternando generalmente lácteos, bocadillos, fruta, bollería casera y un día de libre elección. La información proporcionada por los centros educativos confirmó que las familias suelen cumplir con el menú propuesto, pero que en muchas ocasiones se suele sustituir la fruta por zumos envasados, los bocadillos por pan de molde refinado y azucarado, la bollería casera por bollería industrial y el aporte de lácteos se realiza a base de productos azucarados.

La propuesta de refrigerios es una estrategia que utilizan la mayoría de los centros desde hace décadas y que ha tenido como objetivo unificar las ingestas que llevaban los escolares a los recreos y orientar a las familias. Sin embargo, dichas propuestas no se han basado en las recomendaciones de los expertos sobre alimentación infantil y no han tenido en cuenta los déficits nutricionales propios de nuestro entorno y nuestros días.

Para garantizar el éxito en la implementación de este Programa, se detectaron como elementos fundamentales los siguientes aspectos:

- **Implicación** de todo el claustro de profesores.
- **Formación** de los docentes sobre nociones básicas de alimentación saludable en la etapa infantil.
- Diseño de **materiales educativos y de apoyo** que faciliten la implementación de las medidas del Programa.
- **Difusión** del Programa a través de redes sociales.

3.3.2 IMPLICACIÓN DEL CENTRO

Se realizaron diferentes actividades para que todo el profesorado de los centros participantes conociese los objetivos y metodología del Programa, y fuera incluido dentro de la **Programación general anual del centro**, lo que garantizaba un enfoque de continuidad en el tiempo. Se pretendía, además, que la implementación fuera en todos los ciclos educativos cuando el centro tuviera una línea educativa o de forma progresiva desde la etapa de Educación Infantil hasta el final de la etapa de Educación Primaria si el centro contaba con varias líneas.

A los centros de atención preferente se les presentó el Programa en unas jornadas organizadas por la Consejería de Educación y Empleo en el marco de Proyecto Ítaca que busca prevenir el abandono escolar. A estas jornadas asistieron el profesorado técnico de Servicios a la Comunidad del Proyecto Ítaca, que constituyeron el enlace con el Programa Recreo Saludable con el centro educativo, ya que su función es la de conectar y beneficiar a este tipo de centros con las políticas sociales y formativas de las diferentes administraciones de la Junta de Extremadura.

Respecto al resto de centros, la primera información sobre el Programa se envió a través de los canales de comunicación del Programa Escolar de Consumo de Frutas y Hortalizas de Extremadura. Una vez que el centro mostró interés por este, se mantuvieron reuniones presenciales con las direcciones del centro para explicar la metodología a seguir y la importancia de que el mismo fuera apoyado por todo el claustro.

Desde mayo de 2019 todas las direcciones de los centros educativos adscritos al Programa Escolar de Consumo de Frutas y Hortalizas de Extremadura reciben a finales del mes de mayo información por correo electrónico sobre las características y objetivos del Programa para su presentación al claustro, y un formulario de inscripción donde se hace constar el número de docentes y escolares implicados para el siguiente curso académico.

3.3.3 FORMACIÓN DEL PROFESORADO

Se diseñó una intervención educativa intensiva, dirigida principalmente al profesorado tutor, aunque se invitó al resto de docentes, sobre conocimientos básicos de alimentación saludable y etiquetado nutricional, dirigida por una enfermera experta en nutrición y dietética humana. Se utilizó una metodología interactiva, práctica y participativa, que buscó, además de la adquisición de conocimientos, la necesaria motivación e implicación de estos profesionales. Estas sesiones también sirvieron para compartir experiencias y reflexionar sobre la utilización de técnicas y herramientas que favorecen la motivación de las familias y el alumnado sobre el cambio en los hábitos de alimentación.

Debida a la instauración de medidas de protección y prevención por la pandemia Covid-19, la formación durante 2020 y 2021 se realizó mediante sesiones virtuales, manteniendo los mismos objetivos y desarrollo que en la formación presencial, con las limitaciones propias de esta forma de comunicación, aunque con la ventaja de aumentar el número de docentes formados en un menor periodo de tiempo.

Objetivo de la sesión:

- Dar a conocer los componentes y características de un refrigerio saludable.
- Promover la importancia de los refrigerios saludables con relación a la salud.

- Facilitar estrategias de apoyo al profesorado para motivar a las familias.
- Analizar las dificultades y seleccionar las acciones más eficientes para implementar el Recreo Saludable en el centro.

Desarrollo de la sesión presencial:

La sesión tuvo una duración aproximada de 1 hora y 15 minutos y estuvo estructurada de la siguiente forma:

- Exposición teórica, apoyada con presentación para ordenador sobre la composición y características de un refrigerio saludable.
- Revisión y discusión en grupo sobre ejemplos de refrigerios y composición nutricional de productos procesados.
- Visionado de vídeos sobre la importancia del consumo de frutas y hortalizas para el rendimiento físico e intelectual.
- Presentación de los recursos materiales y virtuales del Programa.

3.3.4 RECURSOS MATERIALES

Todos los materiales utilizados en este proyecto se han diseñado *ad hoc*, teniendo en cuenta las necesidades detectadas entre el profesorado y las aportaciones de profesionales expertos en nutrición y en pedagogía. Tanto los dípticos, fiambreras y cartelería se distribuyeron a principios de curso a cada centro participante, quedando a su disposición junto con los recursos audiovisuales accesibles en la página oficial de la Consejería de Educación y Empleo (educarex.es) y en la página del Programa Escolar de Consumo de Frutas y Hortalizas de Extremadura (frutaenelcole.es). A continuación, se describen cada uno de ellos:

1. Díptico Recreo Saludable

Se elaboraron dos tipos de dípticos informativos (Imagen 1 y 2), uno dirigido al profesorado y otros para las familias. En ambos, se definen las características y composición de un refrigerio saludable, así como la cantidad que supone una ración de frutas en la edad escolar.

Imagen 1. Díptico para profesorado



Imagen 2. Díptico para familias.

¿SABÍAS QUE...?
Además de las vitaminas y minerales, las frutas y hortalizas aportan unos pigmentos llamados fitonutrientes que dan al color carotenoides y que tienen un efecto positivo sobre el sistema inmunológico y la salud en general.

Comidas que alimentan

Cuanto más variada y colorida es la dieta, mayor cantidad y tipo de nutrientes se ingieren.

DISFRUTA DE UN RECREO SALUDABLE

- ✓ TOMA FRUTA FRESCA Y MADURA
- ✓ BEBE AGUA PARA CALMAR LA SED
- ✓ JUEGA CON MUCHO MOVIMIENTO
- ✓ Y SI TIENES MUCHA ACTIVIDAD, INCLUYE UN BOCADILLO

ii Recuerda !!

- El momento del recreo ayudará a complementar las raciones de fruta/hortalizas que una alimentación equilibrada aporta.
- La cantidad no debe ser excesiva, dependiendo de la edad del niño, porque permite llegar con hambre al almuerzo.
- Los bocadillos, sandwiches o churros no compensan las vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita. Escójalos para ocasiones especiales.
- Los bocadillos preparados en restaurantes o en casa de otros niños.
- Las frutas y hortalizas pueden introducir un último snack cuando durante el día hayas probado otros o diez veces aproximadamente.

TIPICOS

Para que la merienda o para ser saciedad cuando se comen, añádanse los chorros de leche o té. **¡¡¡¡¡¡¡¡**

Una recomendación de manipular y que manipulan la fruta un tipo de conservación y será más apetecible.

Para aproximado de ración de fruta para escolares:

1- 6 años de edad	7-12 años de edad
80-100 g	150-200 g

El pan, preferiblemente de grano entero.

SI UNA FRUTA ES POCO, AÑADE UN BOCADILLO PEQUEÑO, SABROSO Y NUTRITIVO

¡Fruta fría y fácil de pelar!

¡Estirada y lista para comer!

¡Fresca y bien lavada para saciar y con hidratación!

¡Añade los alimentos que te gustan, así disfrutarás!

2. Cartel del proyecto.

El cartel tiene como objetivo distinguir aquellos centros que participan en el Programa y servir como refuerzo visual para el alumnado, familias y docentes, creando la conciencia de pertenecer a una red de centros escolares que apuestan por la alimentación saludable y quieren desligarse de los ambientes obesogénicos en los que está inmersa nuestra sociedad.

Imagen 3. Cartel

DISFRUTA DE UN RECREO SALUDABLE

- ✓ TOMA FRUTA FRESCA Y MADURA
- ✓ BEBE AGUA PARA CALMAR LA SED
- ✓ JUEGA CON MUCHO MOVIMIENTO
- ✓ Y SI TIENES MUCHA ACTIVIDAD, INCLUYE UN BOCADILLO

Junta de Extremadura
COMUNIDAD AUTÓNOMA DE EXTREMADURA

COMUNIDAD AUTÓNOMA DE EXTREMADURA

EUROPEAN UNION

3. Guía y presentación para ordenador.

Se diseñó una Guía para el profesorado (Imagen 4), acompañada de una presentación para ordenador (Imagen 5) que refuerza visualmente el contenido de la Guía. Estos materiales tienen el objetivo de facilitar al profesorado la formación y sensibilización de las familias y alumnado sobre la importancia de la alimentación saludable para el desarrollo físico e intelectual y la prevención de problemas de salud, así como la composición correcta de los refrigerios escolares.

Además de los contenidos mencionados, se muestran diferentes ejemplos de refrigerios saludables, balanceados, atractivos y fáciles de llevar e ingerir, dado que los mayores obstáculos que presentan las familias es pensar en alimentos saludables que cumplan con todas estas características. En esta formación también se hace especial mención al tamaño de las porciones, y la importancia de que la cantidad de estos refrigerios deben relacionarse con la edad, el apetito individual y lo ingerido en el resto de comidas.

Imagen 4. Guía para docentes

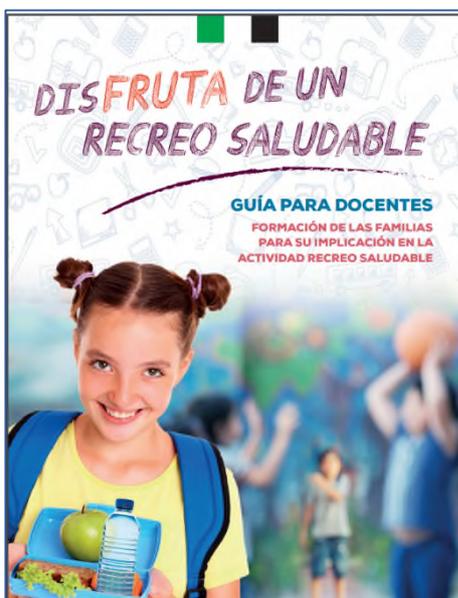


Imagen 5. Presentación para ordenador: guía



4. Vídeos divulgativos (ANEXO 1)

Se elaboró un vídeo divulgativo del Programa, en el que se muestran los testimonios y la experiencia de varias familias y docentes del primer centro donde se implementó Recreo Saludable y que sirve para reforzar la motivación y sensibilización de toda la comunidad educativa.

Como apoyo educativo, se diseñaron dos vídeos en forma de píldoras informativas, uno protagonizado por una pediatra designada por la Sociedad de Pediatría de Atención Primaria de Extremadura (SPAPEX) en que se resumen las acciones para resolver situaciones en las que hay rechazo a la ingesta de fruta y potenciar el consumo de estas. En el segundo vídeo se muestran ejemplos de refrigerios elaborados acorde a las recomendaciones del Programa (Imagen 6).

Todos estos vídeos están concebidos para ser difundidos por las redes sociales del centro educativo y utilizarlos en todos los inicios de curso cuando se informa a las familias sobre el Programa.

Imagen 6. Vídeos del Programa



5. Cuento ¡Que empiecen los juegos!

Este material está dirigido para el alumnado de infantil y pretende que de forma lúdica el profesorado realice actividades en el aula para el conocimiento de diferentes frutas de nuestro entorno y favorecer su consumo.



6. Fiambrera e imán

Este material se distribuyó a cada escolar del centro, una vez las familias recibieron la formación por parte del profesorado y aceptaron participar en el Proyecto. Consta de una fiambrera con la imagen y mensaje del Programa (Imagen 6 y 7), que incluye un recipiente menor, destinado a incluir la ración fruta en sus diferentes versiones, y de un imán (Imagen 8), con ejemplos de diferentes refrigerios saludables, que puedan servir de menú guía para las familias.

Durante el curso 2019/2020, se inició la sustitución paulatina del modelo de fiambreras de polipropileno por otras de material más sostenible y de mayor durabilidad, y siempre

teniendo en cuenta la resistencia y fácil transporte que se necesita para que sea cómodo el manejo para la población infantil (Imagen 7). Esta acción fue bien aceptada por toda la comunidad educativa, ya que uno de los objetivos secundarios del Programa es concienciar sobre la necesaria disminución de los residuos para disminuir la huella ecológica,

Imagen 6. Fiambrera	Imagen 7. Fiambrera	Imagen 8. Imán
		

4. Identificación de las actuaciones realizadas

4.1 Coordinación interinstitucional

Como medida de acompañamiento prioritaria, durante el primer trimestre de cada año, la Consejería de Agricultura incluye un apartado especial dentro de las reuniones de planificación del Programa Escolar de Consumo de Frutas y Hortalizas para el siguiente curso. En esta reunión se determina:

- la fecha y fórmula de difusión e inscripción de los centros al Programa. Durante los últimos años ha ido variando, siempre buscando la fórmula que simplifique las gestiones a los centros.
- la actualización de los recursos materiales y audiovisuales.
- la planificación y fechas para la formación del profesorado.
- diseño de nuevas acciones.

4.2 Coordinación con los centros educativos

Para el pilotaje del Programa, se mantuvieron reuniones con los equipos directivos de los centros antes de su aprobación por el claustro del centro y su inclusión en el Programa general anual del centro. Se planificaron en conjunto las actividades formativas, tanto del profesorado como de las familias, teniendo en cuenta las características sociales y económicas de las familias que conforman la comunidad educativa.

En cursos posteriores, la información sobre los objetivos y metodología del Programa se enviaron en el mes de mayo a las direcciones de todos los centros educativos adscritos al Programa Escolar de Consumo de Frutas y Hortalizas de Extremadura y se les facilitó un formulario de inscripción. Con dicha información, se planificó para el siguiente curso la formación del profesorado y la entrega de los recursos materiales del Programa.

Posteriormente, para la implantación efectiva del Programa en cada centro educativo, requieres de tres actividades fundamentales que se describen a continuación:

4.2.1 Actividad 1. Formación del profesorado

Para el pilotaje del Programa se facilitó la formación presencial al profesorado, realizándose la misma en cada uno de los 17 centros educativos participantes e implicando a todo el profesorado tutor, un total de 212 docentes, de los cuales 58 pertenecían a centros de atención preferente (Imagen 9).

Para el curso 2019-2020, se diseñó un calendario de formación en periodos lectivos donde ya no hubiera alumnado, eligiéndose la segunda quincena del mes de junio y la primera quincena del mes de septiembre del año 2019. Se facilitó la formación presencial al profesorado según las posibilidades y preferencias de cada centro educativo, siendo estos los que determinaron si a dicha formación acudía el total del profesorado participante en el Programa o docentes representantes del centro, los cuales tenían la responsabilidad de transmitir dicha formación al resto. Esta formación se realizó en 8 Centros de Profesores y Recursos de los 18 que existen y que están distribuidos por toda la geografía extremeña, facilitando el desplazamiento a los más cercanos a cada centro educativo.

Durante los cursos 2020-2021 y en el actual 2021-2022 se procedió a dar las sesiones formativas por vía telemática, debido a la situación generada por la pandemia COVID-19 (Imagen 10).

Además, como novedad en este nuevo curso, se determinó que dicha formación fuera recibida directamente por todo el profesorado implicado de cada centro, teniendo en cuenta las observaciones recogidas en el cuestionario de evaluación de 2021 como un aspecto a mejorar del Programa y dada la buena acogida que ha tenido el formato online.

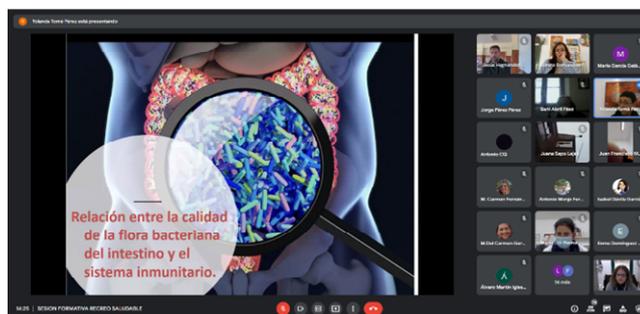
En estas sesiones, de una hora y cuarto de duración aproximadamente, se dotó al profesorado de los conocimientos y recursos materiales necesarios para que posteriormente trabajaran con las familias y el alumnado la implantación de Recreo Saludable.

Hasta noviembre de 2021, un total de 1.284 docentes han recibido directamente esta formación, tanto en formato presencial como virtual, lo que supone un 64,2% de la plantilla actual del profesorado de los centros participantes.

Imagen 9. Taller formativo presencial



Imagen 10. Taller formativo vía telemática



4.2.2 Actividad 2. Formación e implicación de las familias.

Cada tutora y/o tutor del centro educativo realizó un encuentro con las familias, donde presentaron el proyecto, trabajaron la sensibilización y formación respecto a la necesidad y estructura del nuevo menú, además de unas nociones básicas sobre etiquetado nutricional, enfocado principalmente a reconocer el contenido en azúcares y grasas de productos frecuentes en meriendas infantiles. En esta presentación distribuyeron a las familias el material para cada escolar que constaba de la fiambarrera, imán y díptico. Además, el centro educativo envió por sus redes sociales los vídeos como apoyo al mensaje expuesto.

Durante los cursos afectados por las medidas de prevención Covid-19, esta información se ha transmitido de forma escrita y mediante redes sociales.

4.2.3 Actividad 3: Implantación del menú Recreo Saludable en cada aula.

Durante el pilotaje, y una vez desarrollada la formación de las familias, cada centro determinó el inicio efectivo del Programa. Los centros contaron con el apoyo profesional de las directoras del Programa, que mantuvieron un contacto continuo, telefónico y por correo electrónico, para valorar la adherencia de las familias y la pertinencia de los materiales diseñados.

En los siguientes cursos, se puso a disposición del profesorado un correo electrónico para resolver dudas tanto de índole técnica como nutricionales. Además, se ha habilitó un espacio dentro de la página web corporativa de la Consejería de Educación y Empleo para el

Programa Recreo Saludable, donde se puede acceder a todos los recursos materiales disponibles, realizar la inscripción al Programa y contactar con el personal técnico para la resolución de dudas/sugerencias.

4.3 Difusión de los contenidos e información sobre el Programa

Con el objetivo de divulgar entre la población general tanto información sobre el Programa como la concienciación sobre la importancia del consumo de frutas y hortalizas, se realizó la difusión del pilotaje a través de las redes sociales disponibles en cada centro educativo (Imagen 11), mediante el portal sanitario SaludExtremadura (Imagen 12), dependiente de la Consejería de Sanidad y Servicios Sociales, en la página Educarex, dependiente de la Consejería de Educación y Empleo, y en la página web <https://frutaenelcole.es> y Facebook del Programa Escolar de Consumo de Frutas y Hortalizas de Extremadura, dependiente de la Consejería de Agricultura, Desarrollo Rural, Población y Territorio.

Imagen 11. Difusión en portal del centro educativo



Imagen 12. Difusión en portal Extremadura Salud.



Imagen 13. Difusión en web de Programa de Consumo Escolar de Frutas y Hortalizas de Extremadura.



En los siguientes cursos, se utilizaron todos los medios y foros disponibles para la difusión de este Programa, entre los que se encuentran las redes sociales de las Consejerías implicadas, así como la participación en diversos foros y encuentros.

Imagen 14. Difusión en eventos y redes sociales.



5. La implicación y sinergias de los diferentes sectores que hubieran participado.

La puesta en marcha del Programa Recreo Saludable ha precisado de la coordinación de la Consejería de Sanidad y Servicios Sociales; la Consejería de Agricultura, Desarrollo Rural, Población y Territorio; y la Consejería de Educación y Empleo de la Junta de Extremadura. Partiendo del proyecto inicial se han ido implementando novedades y mejoras con la idea de penetrar en sectores cada vez más amplios de la infancia, influir en las familias y también establecer pautas, generando rutinas de consumo habitual de productos saludables.

Además de dicha coordinación, este Programa ha contado con el fuerte compromiso de los centros educativos que han participado activamente en la implantación de este. Entendemos que la implantación, la vigencia y la transversalidad de los contenidos que trabaja la escuela, junto con el hecho de contar con la población diana, hace de los colegios una herramienta imprescindible para cambiar las dinámicas actuales. Por ello, sin contar con la participación e implicación del profesorado el objetivo de este proyecto se hace inviable.

Además, el hecho de elegir centros de características tan diferenciadas han aportado distintas visiones, basadas en las lógicas de trabajo y de participación de cada comunidad educativa, proponiéndose soluciones ajustadas a cada realidad en base al contacto continuado con cada equipo docente. La implicación y sinergia entre los diferentes agentes ha sido, sin lugar a duda, uno de los elementos que más solidez ha aportado al desarrollo de este Programa.

El trabajo de campo nos ha permitido mantener una conexión con los implicados que ha mejorado en función de las aportaciones de los agentes. De hecho, tal y como se trabaja en los centros educativos, trabajar en los distintos niveles, desde el proyecto macro diseñado en la administración central (representadas por las Consejerías) hasta el nivel micro, en el que las propias familias, el alumnado y el profesorado son los protagonistas y han introducido propuestas muy interesantes para la gestión y aplicación del proyecto.

Una de las primeras conclusiones podría ser esa: la participación de toda la comunidad educativa debe ser el eje fundamental para la implementación de cualquier proyecto que pretenda cambios significativos en los estilos de vida de la población escolar. Si uno de los actores sociales de la comunidad no se siente identificado/implicado/incluido en el proyecto los resultados no serán los deseados.

Y así lo hemos hecho, mediante un trabajo colaborativo entre profesionales sanitarios, maestros, equipos directivos de centros, familias y escolares, consiguiendo la mayor efectividad posible de las intervenciones educativas diseñadas para promocionar estilos de vida saludables en cada escuela.

6. La evaluación de proceso y de resultados: metodología, indicadores y el impacto sobre la salud de la población diana.

Además del informe anual de datos sobre la evaluación de la participación de los centros y alumnado en el Programa, durante el pilotaje y a finales del curso 2020-201 se evaluó el resultado de este mediante un cuestionario online anónimo dirigido al profesorado que incluyó preguntas sobre la proporción de alumnado que sigue las recomendaciones del Programa, el grado de participación de la comunidad educativa, los objetivos logrados y la calidad de los recursos materiales utilizados y de la formación recibida.

1. Informe anual

Al final de cada curso escolar se realizó un informe con los principales indicadores de evaluación del proceso del Programa, como son:

« **Centros Educativos de Extremadura con implantación del programa**

Número de centros educativos con implantación del programa X 100

Número de centros educativos de Extremadura

« **Profesionales formados, por centros.**

Número de profesionales formados en centros adheridos X 100

Número de profesionales de centros adheridos

« **Escolares que participan en el programa, por centros.**

Número de escolares que participan en el programa

Número de escolares por centro

En el curso actual (2021-2022) los 270 centros que participan suponen el 60% de todos los centros escolares de Extremadura. Según la titularidad, 17 son centros privados/concertados (21% del total de privados/concertados) y 363 públicos (69,7% del total de públicos). Por ámbitos, 84 pertenecen al urbano y 186 al rural.

Han recibido la formación oficial del Programa de forma directa un total de 1.284 docentes durante los últimos tres cursos, incluido el actual, lo que supone un 64,2% de la plantilla actual del profesorado de los centros participantes.

Con respecto al alumnado, la participación en educación infantil llega al 98% y en educación primaria al 94,2%.

2. Cuestionario de evaluación según la percepción del profesorado

Para conocer los resultados de implantación del proyecto y la percepción y satisfacción del profesorado con el mismo, se envió un cuestionario a todos los centros participantes del **curso escolar 2018/2019** y del **curso 2020-2021**, que fue diseñado ad hoc para ser autoadministrado en línea de forma anónima, mediante invitación por correo electrónico a

todos los centros adscritos al Programa, y cumplimentados por los y las docentes participantes. Los principales resultados fueron:

2.1 Evaluación CURSO 2018-2019 (pilotaje)

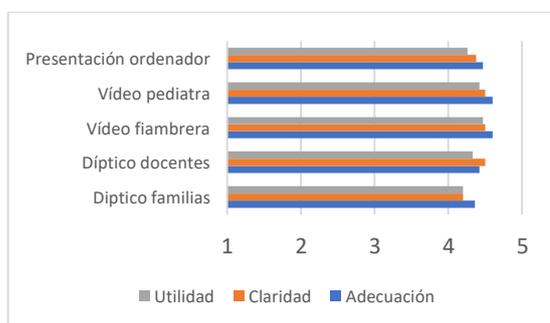
1. Resultados generales

- El grado de participación del alumnado fue del 98%.
- De forma habitual, un **73,3%** del alumnado llevó correctamente organizada su fiambarrera, acorde a las recomendaciones del Programa.
- El grado de satisfacción general con el Programa por parte del profesorado fue del 83,7%.

2. Valoración de los materiales diseñados

Los materiales educativos diseñados para la presentación del Programa a las familias han sido utilizados por el 98,5% del profesorado. La evaluación de la adecuación, claridad y utilidad de los materiales ha sido muy positiva, en una escala de 1 a 5, obtuvieron una calificación general de 4,41.

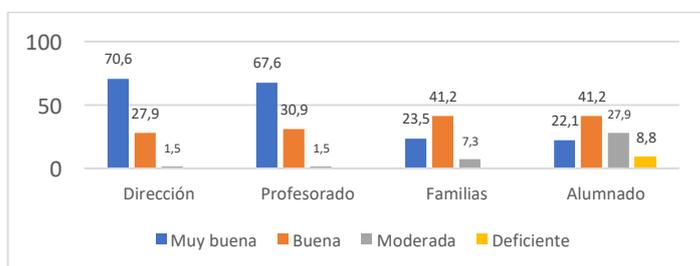
Figura 1. Valoración de la adecuación, claridad y utilidad de materiales



3. Valoración de la implementación

La percepción que tuvo el profesorado sobre la implicación de la comunidad educativa en la implementación del Programa se presenta en la figura 2. Mientras que perciben una implicación muy buena de la Dirección del centro (70,6%) y del profesorado (67,6%), este porcentaje baja con referencia a las familias (23,5%) y al alumnado (22,1%), percibiendo incluso en un 8,8% una implicación deficiente del alumnado.

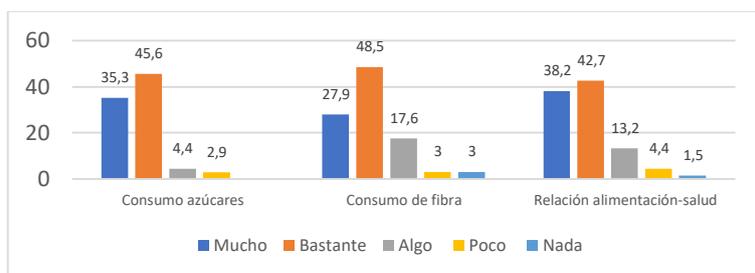
Figura 2. Percepción sobre la implicación de la comunidad educativa, en %.



4. Valoración de la transmisión de conocimientos a alumnado/familia

Se les preguntó sobre su consideración sobre la contribución de este Programa a concienciar a las familias sobre el riesgo del consumo excesivo de azúcares libres, la importancia del consumo de fibra alimentaria y la relación entre alimentación y salud. La mayoría del profesorado (80,9%, 76,4% y 80,9% respectivamente) afirmó que el Programa influye bastante o mucho a la concienciación sobre estos tres aspectos.

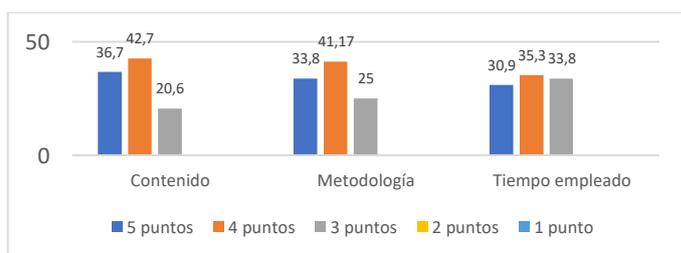
Figura 3. Contribución a la concienciación sobre alimentación saludable, en %.



5. Valoración de la formación recibida

Se encuestó sobre diferentes aspectos de la formación recibida por el profesorado para la puesta en marcha del Programa. Se les pidió que calificaran en una escala de 1 a 5, tanto los contenidos, metodología utilizada y el tiempo empleado. El 80% y 75% valoran entre 4-5 puntos el contenido y la metodología respectivamente.

Figura 4. Valoración de la formación, en %.



2.2 Evaluación CURSO 2020-2021

1. Resultados generales

- El 95,7% del alumnado participó en Recreo Saludable, siendo algo más alta la participación en educación infantil (98,0%) que en educación primaria (94,2%); muy similar en zona rural (94,5%) que urbana (93,3%) y algo menor en los centros de atención preferente (92,4%) que en el resto (96,0%).
- El 75,1% de escolares cumplieron en general y de forma habitual con las recomendaciones del Programa, dato similar según la etapa escolar (74,3% en la etapa infantil y 75,7% en primaria) y tipo de localidad (75,7% en centros urbanos y 74,6% en los rurales), y algo menor en los centros de atención preferente al 72,0% que en el resto 75,4%). En las Figuras 5, 6, 7, 8 y 9 se describe el porcentaje de alumnado que lleva en sus fiambreras los diferentes grupos de alimentos recomendados y aquellos a evitar.

- La satisfacción general con el Programa obtuvo una media del 4,3, en una escala de 5.

Figura 5. Porcentaje de alumnado que lleva fruta en su fiambrrera.

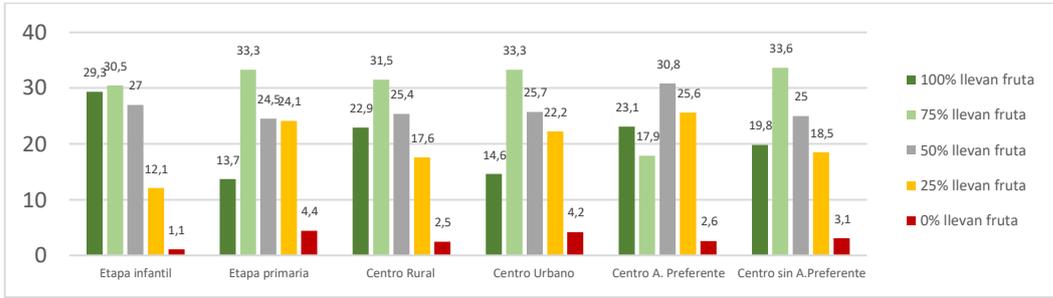


Figura 6. Porcentaje de alumnado que lleva pan integral en su fiambrrera.

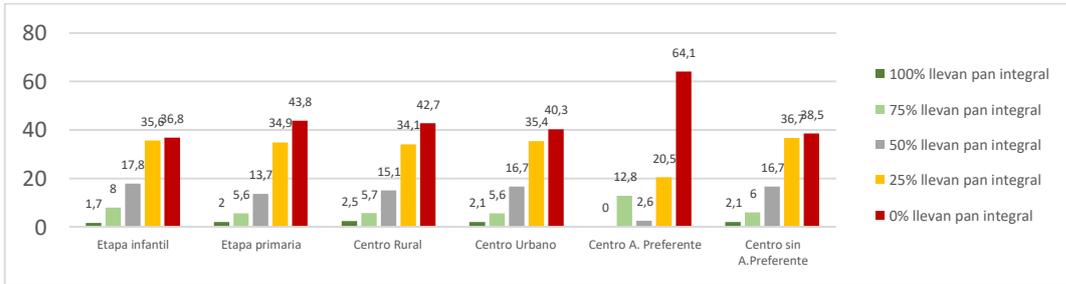


Figura 7. Porcentaje de alumnado que lleva zumos envasados en su fiambrrera.

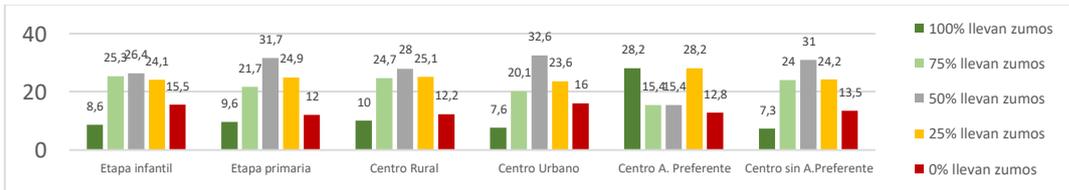


Figura 8. Porcentaje de alumnado que lleva lácteos azucarados en su fiambrrera.

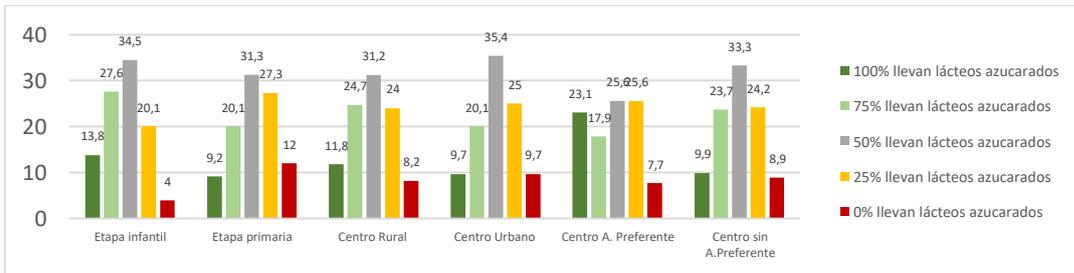
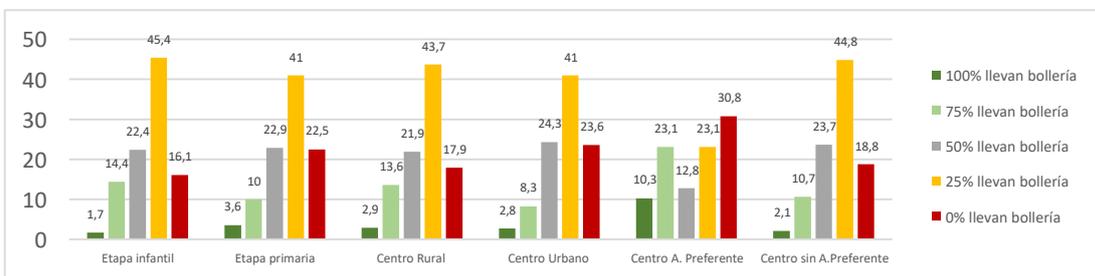


Figura 9. Porcentaje de alumnado que lleva bollería industrial en su fiambrrera.



2. Valoración de los materiales diseñados

Los materiales diseñados para el Programa en cuanto a su contenido, claridad y utilidad han sido valorados con una media de 4 sobre una escala de 5.

3. Valoración de la implementación

Preguntado por el grado de interés y el grado de implicación en el Programa de la comunidad educativa, ambos rasgos han sido puntuados por encima de 4, en una escala de 5, tanto del interés e implicación de la dirección del centro y del profesorado como de las familias y el alumnado.

4. Valoración de la transmisión de conocimientos a alumnado/familia

Respecto a la percepción que tienen sobre la contribución del Programa al logro de los objetivos planteados al inicio de este, la mayoría creen que ha contribuido mucho o bastante en la implantación de un modelo de refrigerios saludables (76,6%), en el conocimiento del riesgo de un consumo excesivo de azúcar libre (73,8%), la importancia del consumo de fibra alimentaria (70,7%) y la relación entre la alimentación saludable y la salud general (83,7%).

5. Valoración de la formación recibida

El contenido de esta formación con una puntuación de 4, la metodología de 3,99, la capacidad del personal formador de transmitir y explicar de 3,78 y el tiempo empleado de 3,90, todo en una escala de 5.

Impacto sobre la salud

Respecto al impacto en la salud de este Proyecto, uno de los indicadores importantes de una dieta sana y equilibrada es el consumo de fruta, y entendemos que ese impacto queda reflejado en la garantía de consumo de una ración de fruta al día y, sobre todo, en el desplazamiento de otros alimentos procesados y con alto contenido calórico hacia patrones más saludables durante el refrigerio del recreo. Los hogares extremeños presentan, desde hace años, unos hábitos alimentarios preocupantes, con alto consumo de refrescos, zumos y néctares, así como de bollería, pastelería/galletas y cereales, y la preferencia del pan refinado al pan integral

El profesorado es un observador privilegiado de los hábitos de vida de niño y familia, modelo para los escolares, transmisor de mensajes de salud, promotor de programas y agente crucial para el cambio y mejora de la salud escolar. Teniendo en cuenta esto, uno de los aspectos más valorados de este programa es que ha tenido un efecto positivo sobre el profesorado participante, que también ha modificado sus hábitos y sus refrigerios a la hora del recreo.

Hay que tener en cuenta también que la elección de una alimentación saludable son opciones en las que influyen factores sociales como los recursos económicos, el nivel educativo y la clase social, entre otros. Por ello, no se puede ignorar el contexto socioeconómico que determina las conductas individuales de la población. Extremadura es la comunidad con la renta media anual por persona más baja del país y con la población en

riesgo de pobreza más alta, razón por la cual el Programa prioriza a aquellos centros denominados de atención preferente, donde el nivel de ingresos es inferior.

7. Continuidad y sostenibilidad del proyecto prevista en los próximos años, y la financiación económica con la que se cuenta en los próximos años.

Este Programa se inició con el objetivo de extenderlo y crear una red de centros de Educación Infantil y de Primaria de toda Extremadura donde se normalice el consumo de productos saludables en los recreos de los escolares actuales y de las próximas generaciones. Entendemos que, si se genera ese cambio de hábitos promovido por los centros educativos y se ancla como hábito en toda la comunidad educativa, persistirá en el tiempo y se normalizará la estructura de los refrigerios.

No obstante, un proyecto asegura su continuidad si se afianzan una serie de elementos que se consideran claves como son la sostenibilidad social, técnica, institucionales y económica.

- **Social:** este Programa genera unos conocimientos, habilidades y conciencia tanto en el profesorado que pueden mantener en el tiempo como en el centro educativo que puede perpetuar el proyecto sin necesidad del apoyo institucional. Las familias adoptan hábitos que pueden seguir replicando el nuevo estilo de vida.

- **Técnica:** el Programa, una vez pilotado y evaluado, ha ido incrementando el número de centros adheridos, desde 173 en 2019 a 270 en el año 2021. En los primeros cursos, la formación de tutores y tutoras de los cursos de todos los centros educativos adheridos al Programa se realizó presencialmente en los 18 Centros de Profesorados y Recursos de Extremadura. Tras las restricciones Covid-19 se ha creado la infraestructura necesaria para realizar dicha formación en formato online. Por otro lado, se cuenta con los recursos humanos necesarios para la coordinación, organización y continuidad de este.

- **Institucional:** este Programa entra dentro de las líneas de acción prioritarias del Plan Integral de Diabetes y del Plan de Salud de Extremadura de la Consejería de Sanidad y del Programa Escolar de Consumo de Frutas y Hortalizas de Extremadura de la Consejería de Agricultura, Desarrollo Rural, Población y Territorio, junto con la Consejería de Educación y Empleo, y ha sido apoyado por los directivos de las tres Consejerías que están implicadas en la implantación, que ha generado un compromiso de continuidad y de apuesta por mejorar los hábitos alimentarios de los y las escolares de Extremadura.

- **Económica:** los recursos económicos que sustentan el Programa se avalan por el compromiso presupuestario para los próximos años que garantizan la formación del profesorado y la adquisición del material de apoyo. El presupuesto para el pilotaje con referencia a los materiales y formación fue sustentado por fondos de la Consejería de Sanidad y Servicios Sociales, dentro de sus inversiones de publicidad y promoción, y por los fondos del Programa Escolar de Frutas y Hortalizas de Extremadura. Para el resto de cursos, se dispusieron de fondos provenientes del Programa Escolar de Consumo de Frutas y Hortalizas, gestionado por la Consejería de Agricultura, Desarrollo Rural, Población y Territorio (financiado en su totalidad con fondos de la Unión Europea) y que garantizan una partida anual para Recreo Saludable.

8. El planteamiento innovador y original

Los aspectos novedosos del Programa residen en varios puntos:

Ser pionero al superar el actual modelo de refrigerios que se proponen desde la mayoría de los centros educativos, en los que se contempla únicamente el consumo de fruta una vez a la semana, por un modelo adaptado a las necesidades nutricionales de la etapa infantil y dirigido a evitar productos ultraprocesados con alto contenido en azúcares y grasas.

A pesar de que muchas campañas promocionan el consumo de fruta entre la población infantil, hasta ahora ningún proyecto había apostado por generalizar e implantar el consumo diario de fruta en colaboración con los centros educativos, instaurando un menú de refrigerios basado en una estructura de grupos de alimentos definida, que hace que sea un proyecto fácil de implementar y explicar.

Su planteamiento innovador se basa, además, en la utilización de toda una serie de elementos pedagógicos creados ad hoc para este Programa, dando como resultado un programa completo, con todo el material necesario para replicarlo en cualquier otro centro.

Otro elemento clave ha sido la implicando de toda la comunidad educativa (familias, alumnado y profesorado) en ser protagonistas de sus propios cambios en los hábitos de vida y trabajando desde un modelo motivador y lúdico.

Y finalmente, este proyecto al promover el uso de recipientes reutilizables (fiambreras) para transportar las ingestas, conciencia de esta manera a los y las escolares sobre los riesgos que afronta el medio ambiente ante la cantidad de envoltorios prescindibles que se utilizan. La propuesta de alimentos frescos evita, además, los productos alimentarios envasados y con ello la gran cantidad de residuos que se generan.

9. La contemplación de la equidad y la perspectiva de género

Estudios nacionales muestran la asociación que existe entre la posición socioeconómica del hogar y el consumo de alimentos no saludables en la población infantil y adolescente observándose un gradiente inverso, de tal manera, que quien pertenece a hogares de posición socioeconómica alta y baja muestran, respectivamente, el menor y mayor porcentaje de un consumo no saludable.

Por ello, este Programa aborda la desigualdad socioeconómica y se desarrolla en centros educativos con diferentes niveles socioeconómicos, con el objetivo de determinar y mejorar todas las acciones y adaptarlas a la realidad de cada centro, contribuyendo así a la equidad social. Se ha dado prioridad en la implementación de los recursos aquellos centros con familias con menos recursos (centros de atención preferente) ya que no se puede ignorar que el contexto socioeconómico determina las conductas individuales de la población, siendo población con mayor dificultad para acceder a alimentación saludable.

La perspectiva de igualdad de género se ha contemplado a todos los niveles, se ha tenido en cuenta a la hora del diseño de materiales, sobre todo los dirigidos a los y las escolares, evitando el lenguaje sexista y los estereotipos en cuanto a colores y formas; en la formación de profesorado y familia, se ha intentado influir respecto a la implicación por igual de madres y padres en la elaboración de los refrigerios y en la motivación y educación de sus hijas e hijos.

Con la misma perspectiva de género, todas las actividades han sido inclusivas ya que las intervenciones han estado dirigidas a toda el aula, por lo que se incluyen niños y niñas, fomentando la participación por igual y evitando los estereotipos de género sobre el cuidado de la alimentación.

10. Referencias

A. Llewellyn, M. Simmonds, C. G. Owen, N. Woolacott. Pediatric Obesity/Adult Etiology Childhood obesity as a predictor of morbidity in adulthood: a systematic review and meta-analysis; 2015 [Consulta 2021] Disponible en: <https://doi.org/10.1111/obr.12316>

Centers for Disease Control and Prevention. Childhood obesity facts; 2016 [Consulta 2021] Disponible en: <https://www.cdc.gov/obesity/data/childhood.html>

CinfaSalud: Percepción y hábitos de salud de las familias españolas sobre nutrición infantil; 2016

Cubero J, Cañada F, Costillo E, Franco L, Calderón A, Santos AL, et al. La alimentación preescolar, educación para la salud de los 2 a los 6 años. *Enfermería Global* 2012; 11(3):337-345.

Cubero J, Franco-Reynolds L, Calderón M.A., Caro B, Rodrigo M, Ruiz C. El desayuno escolar; una intervención educativa en alimentación y nutrición saludable. *Didáctica de las Ciencias Experimentales y Sociales* 2017; 32:171-182.

Davo M^a.C. La Cultura de la Salud en las Aulas de Educación Primaria y la incorporación de la Escuela Promotora de las Salud a la Salud Escolar en España. Tesis doctoral. Universidad de Alicante; 2009.

De Leonibus C, Marcovecchio ML, Chiarelli F. Update on statural growth and pubertal development in obese children. *Pediatr Rep.* 2012; 4:e35. 10.4081-pr.2012.e35

Desayunos Saludables Campaña Escolar 2011-2012. Comunidad de Madrid 1-37.

Diabetes mellitus de tipo 2 en Andalucía: ¿la dificultad para llegar a fin de mes o la obesidad? *Gac Sanit* 2009; 23(5).

Escolar Pujolar A. Determinantes sociales frente a estilos de vida en la

González, R. *Táctica para vencer las drogas duras y blandas*. La Habana: Editorial Científico Técnica; 2014.

Gurnani M, Birken C, Hamilton. J. Childhood obesity: causes, consequences, and management. *Pediatr Clin North Am.* 2015; 62:821-40.

Instituto Nacional de Estadística. Encuesta de Condiciones de Vida (ECV). Año 2019. 2017 [Internet] [Consulta 2021] Disponible en: <https://www.ine.es/dynt3/inebase/es/index.htm?padre=1928&capsel=1933>

Instituto Nacional de Estadística. Encuesta Nacional de Salud 2017 [Internet] [Acceso 2021] Disponible en https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/categoria.htm?c=Estadistica_P&cid=1254735573175

Junta de Extremadura. Consejería de Sanidad y Políticas Sociales. Plan Integral de Diabetes de Extremadura 2020-2024. [Internet] [Acceso noviembre 2021] Disponible en:

https://saludextremadura.ses.es/filescms/web/uploaded_files/CustomContentResources/PIDIA%202020-2024.pdf

Junta de Extremadura. Plan de Salud 2021-2028; 2021

Kansra AR, Lakkunarajah S, Jay MS. Childhood and Adolescent Obesity: A Review. *Front Pediatr.* 2021; Jan 12; 8:581461.

Kohut T, Robbins J, Panganiban J. Update on childhood/adolescent obesity and its sequela. *Curr Opin Pediatr.* 2019; 31(5):645-653.

Llenas Martínez A, González Delgado C. Diabetes y riesgo social. *Diabetes Práctica* 2017; 08(03):97-144.

Ministerio de Sanidad y Consumo. Empezar el día con un desayuno saludable. Programa PERSEO. Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS). España: Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN).

Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Estudio Aladino, 2015. [Internet] [Acceso 2021] Disponible en http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Estudio_ALADINO_2015.pdf

Miqueleiz E, Lostao L, Ortega P, Santos JM, Astasio P y Regido E. Patrón socioeconómico en la alimentación no saludable en niños y adolescentes en España. *Aten Primaria.* 2014;46(8):433-439.

Sommer A, Twig G. The Impact of Childhood and Adolescent Obesity on Cardiovascular Risk in Adulthood: a Systematic Review. *Curr Diab Rep.* 2018 Aug 30;18(10):91.

Valentín Gavidia Catalán. El profesorado ante la educación y promoción de la salud en la escuela. *Didáctica de las Ciencias Experimentales y Sociales* 2009; 23; 171-180