



PROGRAMA

RECREO SALUDABLE

X PREMIOS ESTRATEGIA NAOS

Yolanda Tomé Pérez

María del Mar Salazar Rabanal

Ana M<sup>a</sup> Cordón Arroyo

# ÍNDICE

1.	Denominación del proyecto _____	1
2.	Directoras del proyecto _____	2
3.	Objetivos, materiales y métodos utilizados _____	3
4.	Identificación de las actuaciones realizadas _____	9
5.	La implicación y sinergias de los diferentes sectores que hubieran participado. _____	11
6.	La evaluación de proceso y de resultados: metodología, indicadores y el impacto sobre la salud de la población diana. _____	12
7.	Continuidad y sostenibilidad del proyecto prevista en los próximos años, y la financiación económica con la que se cuenta en los próximos años. _____	17
8.	El planteamiento innovador y origina _____	18
9.	La contemplación de la equidad y la perspectiva de género _____	19
10.	Referencias _____	20

# 1. Denominación: Programa Recreo Saludable

Desde el año 2009, Extremadura participa en el Programa Escolar de Consumo de Frutas y Hortalizas. Comenzó con 18 colegios y 3.885 alumnas y alumnos, llegando al curso actual 2019/2020 con 388 centros y 62.230 escolares. Este Programa está financiado por la Unión Europea y sus objetivos principales son incrementar el consumo de frutas y hortalizas entre los 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 verduras, conectar a los niños con la agricultura y promover hábitos saludables en la población infantil.



En este contexto, se detectó como una oportunidad de mejora, la orientación y asesoramiento sobre los menús que el alumnado lleva para los recreos. La mayoría de los colegios de la región realiza una propuesta a las familias sobre los refrigerios que los escolares deben llevar. Valoradas dichas propuestas desde el punto de vista nutricional, se observó que la mayor parte de estas no cumplían con las recomendaciones actuales de los expertos en nutrición.

Por ello, se diseñó este proyecto 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 *menú "Recreo Saludable"*. Para el diseño de este, se ha tenido 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.

El presente documento define la estrategia utilizada en el **pilotaje del Programa Recreo Saludable** que se realizó en 17 colegios de la provincia de Badajoz adscritos al Programa Escolar de Consumo de Frutas y Hortalizas, durante el curso 2018-2019, con la participación de 2.478 escolares. De la evaluación de dicho pilotaje, se diseñó la estrategia para ofertar el proyecto al resto de centros educativos de Extremadura adscritos al Programa y que pensarán seguir durante el curso actual 2019-2020, al cual se han adherido 156 centros, con la participación de 8.625 nuevos escolares, por lo tanto, contamos con un total de 173 centros repartidos por toda la Comunidad Autónoma de Extremadura.

## 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<sup>a</sup> 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

En 2011, el estudio ALADINO encontró en Extremadura una de las prevalencias de sobrepeso y obesidad más altas del país en la población entre 6-10 años, estimando que más de la mitad de los niños de esta edad, entre el 53,5%-57,3%, y entre el 43,8%-45% de las niñas presentaban un exceso de peso.

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).

El consumo elevado de productos refinados con exceso de azúcares en el desayuno y recreo de los y las escolares, y la disminución de productos naturales como el agua, frutas y hortalizas, son algunos de los hábitos que pueden estar favoreciendo el exceso de peso infantil y las consecuencias para la salud. El cambio de estos hábitos implica un trabajo coordinado con las familias, escolares, profesorado y profesionales sanitarios.

Por ello, este programa tiene como **OBJETIVO GENERAL** 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.

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, entendiéndose 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.

El pilotaje de este Programa se llevó a cabo en 17 centros educativos de la provincia de Badajoz, durante el curso académico 2018-2019, en el que participaron un total de 2.478 escolares y 212 docentes. El 46,6% de escolares pertenecían a Educación Infantil y el 53,4% a Educación Primaria.

De los 17 centros, 5 de ellos son centros de atención educativa preferente, ya que presentan unas características singulares como 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.

Se implicó a centros tanto de ámbito urbano como rural (15 de ámbito urbano y 2 de rural) y tanto de centros públicos como concertados, participando un 28,9% escolares de centros concertados.

## 3.3 Materiales y métodos

En la etapa inicial del pilotaje, se analizaron las propuestas de refrigerios que se hacían en diferentes colegios, 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.

### **3.3.1 IMPLICACIÓN DEL CENTRO**

Se realizaron diferentes actividades para que todo el profesorado de los centros participantes conociese los objetivos y metodología del Proyecto, 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 en 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.

### **3.3.2 FORMACIÓN DE LOS DOCENTES**

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.

*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:*

La sesión tuvo una duración aproximada de 1 hora y 30 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 y entrega de los materiales del proyecto.

### 3.3.3 RECURSOS MATERIALES

Todos los materiales utilizados en este proyecto se han diseñado *ad hoc*, teniendo en cuenta las necesidades detectadas entre los y las docentes y las aportaciones de profesionales expertos en nutrición y en pedagogía. 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.





## 2. Cartel del proyecto.

El cartel tiene como objetivo distinguir aquellos centros que participan en el proyecto y servir como refuerzo visual para el alumnado, familias y docentes sobre la composición del refrigerio saludable.

Imagen 3. Cartel



## 3. Presentación para ordenador.

Se diseñó una presentación para ordenador con una breve guía para el profesorado (Imagen 3 y 4), con el objetivo de que pudieran replicar la formación recibida a las familias y alumnado sobre la importancia de la alimentación saludable para la salud y la composición de los refrigerios que se estaban promocionando.

Imagen 4. Presentación para ordenador



Imagen 5. Guía para docentes



#### 4. Vídeos divulgativos (ANEXO 1)


Se elaboraron un vídeo divulgativo del Programa y dos vídeos educativos (Imagen 5). Están concebidos para ser difundidos por las redes sociales del centro educativo, y se trata de píldoras informativas para que las familias puedan resolver situaciones en las que hay rechazo a la ingesta de fruta, potenciar el consumo de las mismas y mejorar los refrigerios del recreo.

Imagen 6. Vídeos educativos

 <p>ALICIA GÓMEZ-COBIÁN GONZÁLEZ PEDIATRA DE FAMILIA</p> <p>... hará que nuestros hijos crezcan sanos y fuertes.</p> <p>0:37 / 1:20</p>	 <p>Fruta en el Cole - Extremadura</p> <p>FRUTA EN EL COLE</p> <p>PLAN DE CONSUMO DE FRUTAS Y HORTALIZAS EN LAS ESCUELAS</p> <p>0:03 / 1:20</p>
<p>Vídeo 1. Recomendaciones para inculcar el consumo de fruta.</p>	<p>Vídeo 2. Composición de un refrigerio saludable.</p>

#### 5. Imán y fiambrrera Recreo Saludable

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

<p>Imagen 7. Fiambrera Recreo Saludable</p>	<p>Imagen 8. Imán Menú Refrigerio Saludable</p>										
	 <table border="1"> <thead> <tr> <th>Lunes</th> <th>Martes</th> <th>Miércoles</th> <th>Jueves</th> <th>Viernes</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Bocadillo Ración de fruta</td> <td>Tortitas Ración de fruta</td> <td>Bocadillo Yogur con fruta picada o rallada</td> <td>Bocadillo Ración de fruta picada o picada</td> <td>Dulces caseros Ración de fruta</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>NOTAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La ración de fruta es, aproximadamente, lo que cabe en la cuenca de la mano del niño/niña.</li> <li>El tamaño del bocadillo dependerá de la actividad o apetito.</li> <li>Varía la fruta según la temporada, si está madura los gustará más.</li> <li>Para que la fruta picada no se oxide, puedes ponerle unas gotas de limón.</li> </ul>	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Bocadillo Ración de fruta	Tortitas Ración de fruta	Bocadillo Yogur con fruta picada o rallada	Bocadillo Ración de fruta picada o picada	Dulces caseros Ración de fruta
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes							
Bocadillo Ración de fruta	Tortitas Ración de fruta	Bocadillo Yogur con fruta picada o rallada	Bocadillo Ración de fruta picada o picada	Dulces caseros Ración de fruta							

## 4. Identificación de las actuaciones realizadas

Tras la reunión con los equipos directivos de los centros y exposición del Proyecto, se aprobó en el claustro la inclusión de este en el Programa general anual del centro y se planificaron en conjunto las actividades, teniendo en cuenta las características sociales y económicas de las familias que conforman la comunidad educativa.

### - Actividad 1. Formación del profesorado

Se realizó la sesión formativa en cada centro educativo a los y las docentes de los cursos participantes. Participaron 212 docentes, de ellos, el 27,5% pertenecían a centros de atención preferente.

En estas sesiones, se dotó al profesorado de los conocimientos, habilidades y recursos materiales que posteriormente les permitió trabajar con las familias y el alumnado para la implantación de Recreo Saludable.

Los materiales de apoyo entregados fueron la presentación para ordenador y Guía, dípticos, imanes y fiambreras.

Imagen 9. Taller formativo y de sensibilización



### - 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.

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

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.

Como apoyo, se realizó la difusión del pilotaje a través de las redes sociales disponibles en cada centro educativo (Imagen 8). Además, se difundió mediante el portal sanitario SaludExtremadura, dependiente de la Consejería de Sanidad y Servicios Sociales, en la página Educarex, y en la página web <https://frutaenelcole.es> y Facebook del Programa Escolar de Consumo de Frutas y Hortalizas de Extremadura (Fruta Escolar).

Imagen 10. Difusión en portal del centro educativo

Imagen 11. Difusión en portal Extremadura Salud.



## 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 activa 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 dudas, 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.

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 para que fuera cumplimentado por las y los docentes que son tutores de los cursos en los que se implementó Recreo Saludable. Los principales resultados fueron:

### Resultados generales de implementación

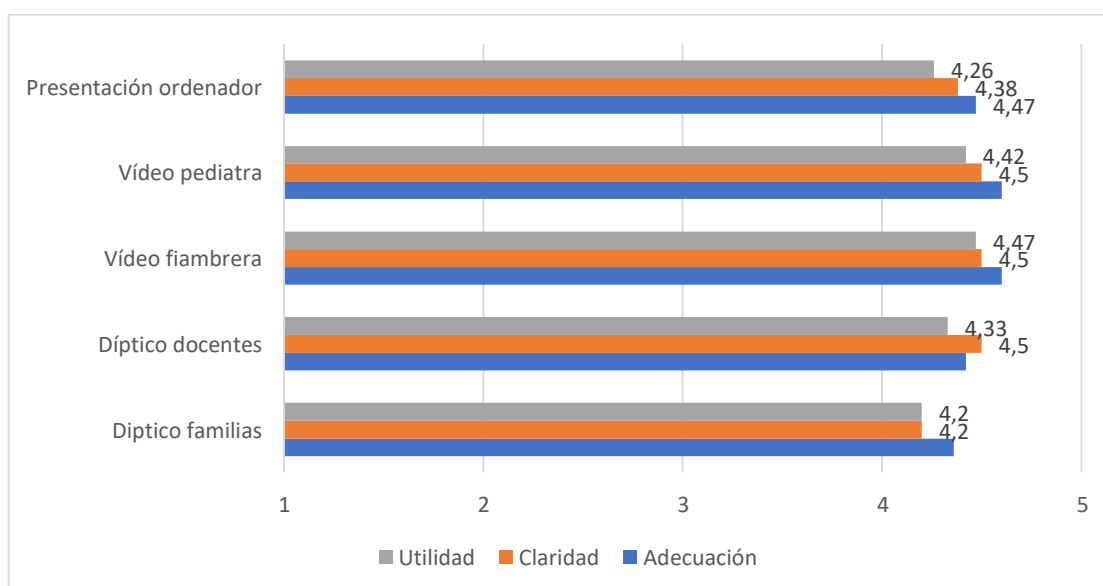
- El grado de participación del alumnado fue del 98%.
- De forma habitual, un **73,3%** del alumnado llevó correctamente organizada su fiambarrera, acorde a las recomendaciones del Programa.
- El grado de satisfacción general con el Programa por parte del profesorado fue del 83,7%.

### 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)

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



Al analizar por porcentajes la valoración de estos tres aspectos, se observa que prácticamente la totalidad de docentes tienen una consideración muy positiva de la adecuación, claridad y utilidad.

Figura 2. Valoración de la adecuación de los materiales, en %.

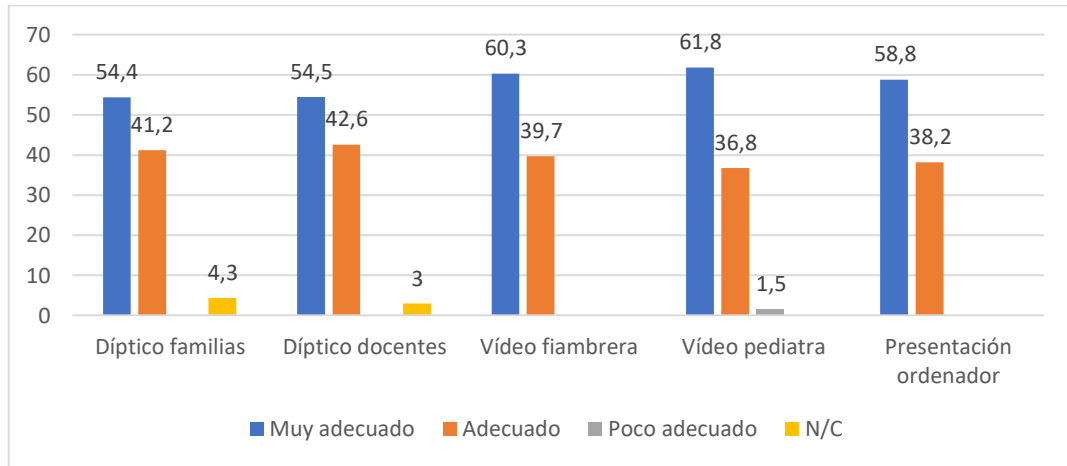


Figura 3. Valoración de la claridad de los materiales, en %.

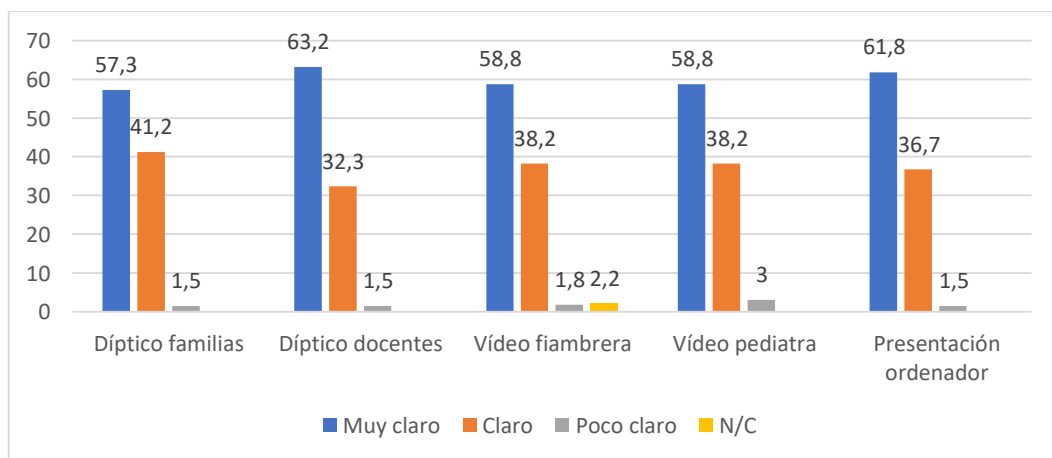
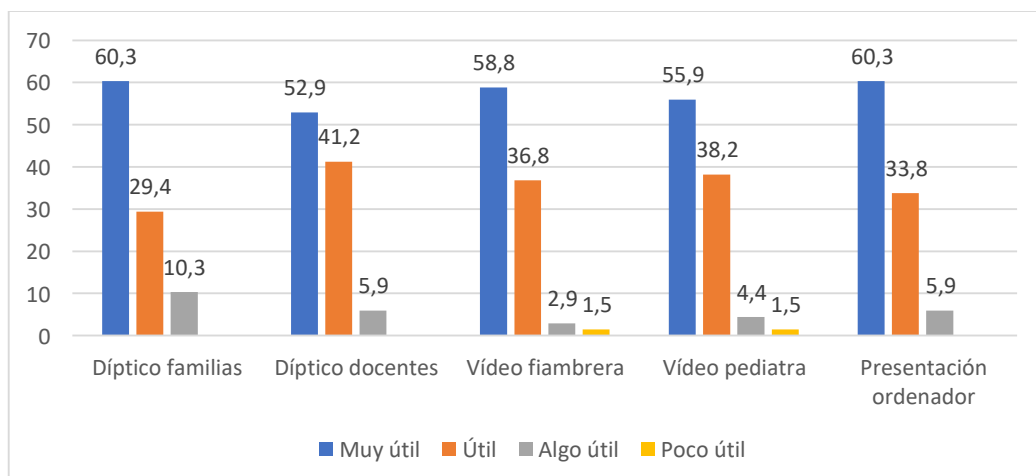


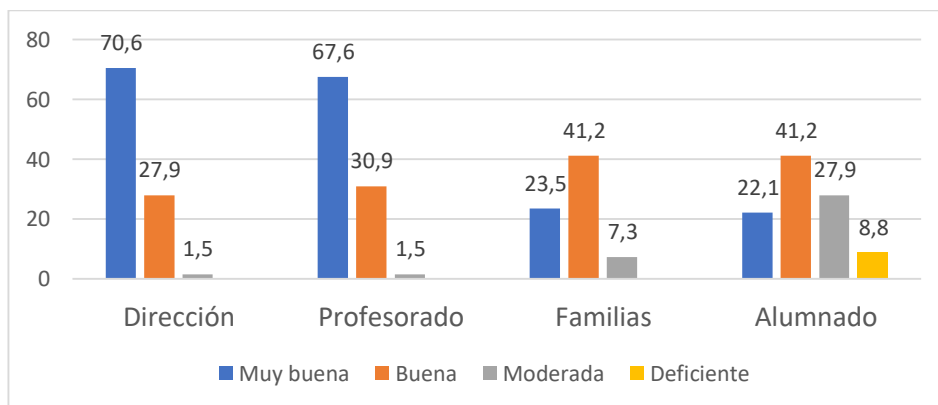
Figura 4. Valoración de la utilidad de los materiales, en %.



## 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 5. Percepción sobre la implicación de la comunidad educativa, en %.

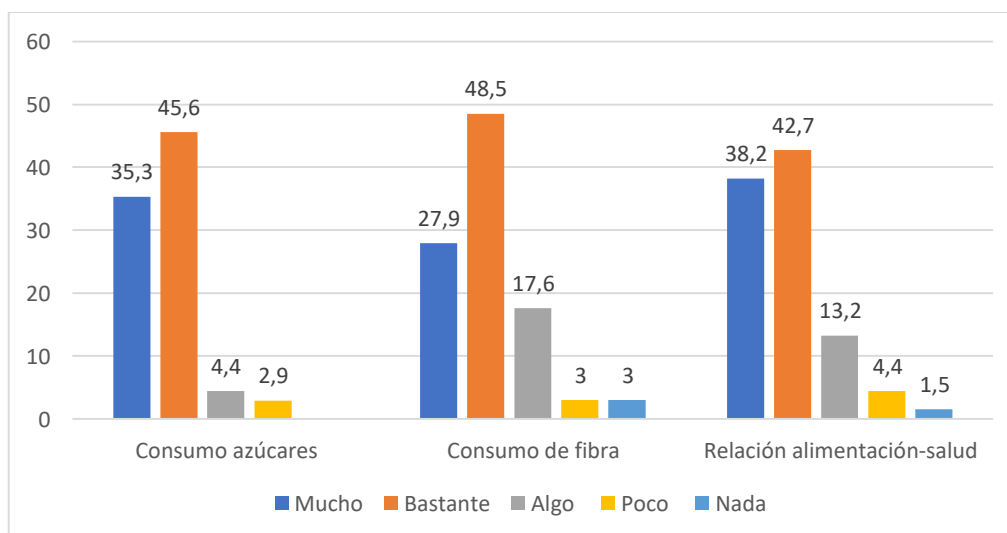


## Valoración de la transmisión de conocimientos a alumnado/familia

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 de las y los docentes tiene una valoración positiva respecto a estos tres aspectos, tal como se muestra en la figura 3.

Figura 6. Contribución a la concienciación sobre alimentación saludable, en %.



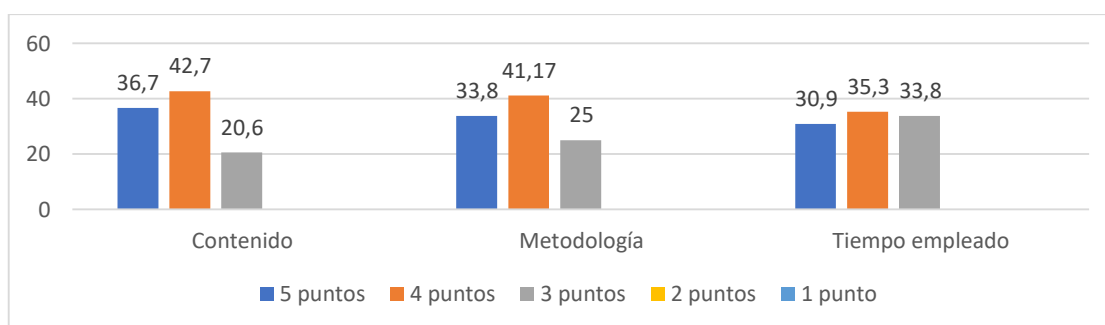


## Valoración de la formación recibida

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.

Como puede observarse en la figura 7, el 80% y 75% valoran entre 4-5 puntos el contenido y la metodología respectivamente. Algo inferior es la valoración del tiempo empleado para la formación.

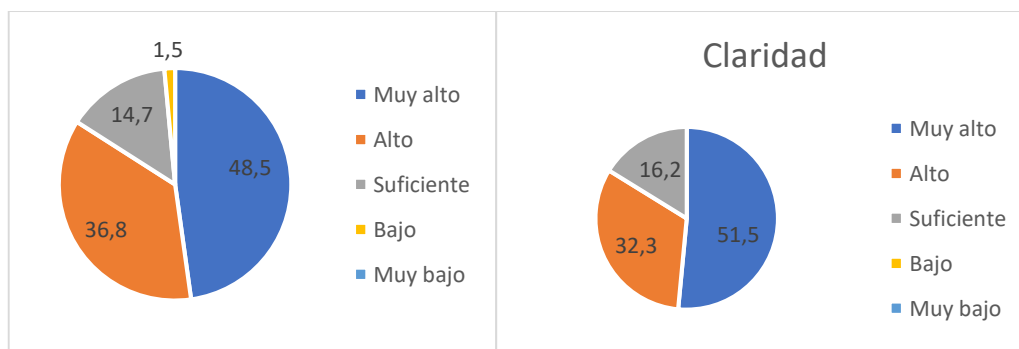
Figura 7. Valoración de la formación, en %.



Con relación a la valoración de los profesionales que imparten la formación, se valoró positivamente el nivel de conocimientos y claridad del personal sanitario formador, tal como se observa en las figuras 8 u 9.

Figura 8. Nivel de conocimientos del docente

Figura 9. Valoración de la claridad de exposición



## Sugerencias para mejorar el Proyecto

Un 30% del profesorado apunta como mejora del Programa incidir en la calidad de las fiambreras proporcionadas a los y las escolares, ya que muchas de ellas sufrieron algún deterioro a lo largo del curso. Como uno de los objetivos secundarios del Programa es concienciar sobre la necesaria disminución de los residuos para disminuir la huella ecológica, se tendrá en cuenta para el próximo curso la búsqueda de recipientes fabricados con materiales más resistentes y ecológicos.

## 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.

Además, teniendo en cuenta la importancia del profesorado como referente, uno de los aspectos más valorados de este proyecto 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.

## Indicadores de evaluación del proceso y resultados

### « Centros Educativos de Extremadura con implantación efectiva del proyecto

*Número de centros educativos con implantación del proyecto 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

### « Profesionales totales adheridos al proyecto.

*Número de profesionales formados que se adhieren al proyecto X 100*

Número de profesionales formados

### « Escolares que participan en el proyecto, por centros.

*Número de escolares que participan en el proyecto*

Número de escolares por centro

### « Escolares totales que se adhieren al proyecto

*Número total de escolares participantes que se adhieren al proyecto*

Número total de escolares participantes

## 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 sido solicitado en septiembre de 2019 por 156 centros nuevos, con la participación de 8.625 escolares más. A través de los Centros de Profesorados y Recursos de Extremadura, se realizó la formación de tutores y tutoras de los cursos de todos los centros educativos adheridos al Programa. Por otro lado, se cuenta con los recursos humanos necesarios para la coordinación, organización y continuidad del mismo.
- **Institucional:** este Programa entra dentro de las líneas de acción prioritarias del Plan Integral de Diabetes y del Plan de Salud de Extremadura, 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 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 curso 2019-2020 se han dispuesto fondos provenientes del Programa Escolar de Consumo de Frutas y Hortalizas, gestionado por la Consejería de Agricultura, Desarrollo Rural, Población y Territorio, para ofertar a 10.000 escolares de toda Extremadura (156 centros educativos).

## 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 alimentos 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: los niños y adolescentes pertenecientes 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.

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 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, los escolares a los que se realiza la intervención son a toda la clase, 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

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

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.

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.

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

Instituto Nacional de Estadística. Encuesta Nacional de Salud 2017 [Internet] [Acceso 2019] Disponible en [https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/categoria.htm?c=Estadistica\\_P&cid=1254735573175](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 2014-2018. [Internet] [Acceso noviembre 2019] Disponible en: <https://saludextremadura.ses.es/web/detalle-contenido-estructurado/plan-integral-de-diabetes-de-extremadura-2014--2018?refMenu=350>

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 2018] Disponible en [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Estudio\\_ALADINO\\_2015.pdf](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.