

salud pública

programa de educación nutricional y actividad física



Castilla-La Mancha

programa de educación nutricional y actividad física



INTRODUCCIÓN

La evolución de la prevalencia de obesidad infantil en las últimas décadas ha causado una intensa preocupación entre las autoridades sanitarias nacionales e internacionales, ya que constituye una enfermedad en sí misma y también un factor de riesgo de otras enfermedades graves, como diabetes mellitus. Cabe destacar la relación existente entre la epidemia de obesidad infantil y la presentación a estas edades de enfermedades que hasta ahora se consideraban exclusivas de la edad adulta. Así, el notable incremento de las alteraciones del metabolismo de la glucosa y de la insulina favorece el aumento de casos de diabetes tipo 2, que a su vez eleva las probabilidades de desarrollar un síndrome metabólico.

Según la Encuesta de Salud de Castilla-La Mancha publicada en 2006, la población de edades comprendidas entre 2 y 15 años presenta una prevalencia de exceso de peso del 29,2% (sobrepeso 18,2% y obesidad 11%). En cuanto a los hábitos de realización de ejercicio físico, según la misma Encuesta, sólo el 56,7% de los chicos menores de 16 años realiza actividad física en su tiempo de ocio, siendo ésta practicada de forma ocasional.

El programa de educación nutricional y actividad física (ENYA) tiene como objetivo promover hábitos saludables de alimentación y la práctica de ejercicio físico de modo regular entre los escolares con el fin de prevenir la obesidad infantil.

3



CENTROS DOCENTES PARTICIPANTES

Los centros docentes participantes en el curso escolar 2008-2009 figuran a continuación:

PROVINCIA	COLEGIO	CIUDAD
ALBACETE	CP Ana Soto	Albacete
	CP San Antón	Albacete
	CP Diego Velásquez	Albacete
	CP Reina Sofía	Albacete
	CP Mayor Zaragoza	Albacete
CIUDAD REAL	CP Ferroviario	Ciudad Real
	CP Cervantes	Puertollano
	CP Agustín Sanz	Moral de Calatrava
	CP Manuel Clemente	Moral de Calatrava
	CP San Agustín	Villahermosa
CUENCA	CP Fray Luis de León	Belmonte
	CP San Fernando	Cuenca
	CP Ruiz Jarabo	Tarancón
	CA Ribera del Júcar	Valverde del Júcar
	CA El Quijote	Villares del Saz
GUADALAJARA	CP Río Tajo	Guadalajara
	CP Doncel	Guadalajara
	CP Alvarfañez	Guadalajara
	CP Ocejón	Guadalajara
	CP Alcarria	Guadalajara
TOLEDO	CP Escultor Alberto Sánchez	Toledo
	CP Gregorio Marañón	Toledo
	CP Juan de Padilla	Toledo
	CP Jaime de Foxá	Toledo
	CP Gómez Manrique	Toledo

ORGANIZACIÓN Y METODOLOGÍA

DESTINATARIOS:

- Alumnos de 2º ciclo de Educación Primaria (3º y 4º cursos): 25-30 alumnos por clase

El programa se realiza en dos fases de un día de duración cada una. Entre fases transcurre un intervalo de 2 a 3 semanas para que profesores y alumnado trabajen los contenidos.

FASE 1

Duración: 1 hora.

Entrega a los profesores del material de apoyo:

- Presentación de contenidos y organización del trabajo.
- Guía para profesores: actividades sobre hábitos de alimentación y ejercicio físico.
- Guía para alumnado (cuaderno de trabajo): temario, consejos, pasatiempos didácticos, etc...

5

Actividades:

- Taller sobre alimentación para reforzar los conocimientos básicos y comprender por qué comemos y de qué manera nos alimentamos. El objetivo es concienciar a los escolares sobre la importancia de mantener una alimentación variada y equilibrada. El número de talleres a realizar en cada centro depende del número de alumnos participantes.



FASE 2

Duración: 2 horas.

Realización de una actividad sobre hábitos de alimentación (colocar alimentos en la pirámide, hacer la cesta la compra, alfombra-ciudad, recetas...) o de ejercicio físico, basada en la recuperación de los juegos tradicionales al aire libre, aprovechando el componente lúdico asociado (pañuelo, la comba, rayuela, bote-botero, etc...). Incluye una charla-coloquio con padres y miembros de la comunidad educativa.

FASE 1			FASE 2		
Curso	3º	4º	Curso	3º	4º
Nº Alumnos	75	50	Nº Alumnos	75	50
Taller	1 mon. x 2 charlas x 30'=1 h		Actividad Alimentación	1 mon. x 1 activ. de 30'	
Reunión profesores	1 monitor		Actividad Física	1 mon. x 1 activ. de 30'	
			Charla padres	1 monitor / 1 h charla	

6

Mientras que los alumnos de un curso están en la actividad de alimentación, los otros realizan la actividad física.



MATERIALES EDUCATIVOS

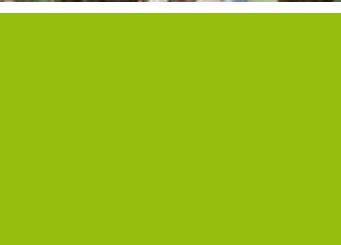
- Logotipo identificador del programa.
- Mascota del proyecto (Frutto).
- Cuadernillo-guión profesorado.
- Cuaderno trabajo alumnos.
- Pirámides alimentos y Tobogán de ejercicio físico: Carteles y paneles portátiles.
- Diplomas.
- Presentación en power point.



EVALUACIÓN

- N° DE ALUMNOS Y ALUMNAS PARTICIPANTES
- N° DE PROFESORES
- N° DE PADRES Y MADRES





Castilla-La Mancha