



C ooperativa Nuevas Enseñanzas
Colegio La Vaguada



"Vida Activa, Alimentación Saludable: Educación para la Salud en la Escuela"

PROYECTO DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA ESCUELA

2023-2024

COLEGIO LA VAGUADA

CÓDIGO DE CENTRO: 30012926

Dirección: Av. de la Española, 48, 30394, Cartagena

Teléfono: 968126542

Correo: info@coleviolavaguada.com

Web: <https://colegiolavaguada.com/>

Facebook: <https://www.facebook.com/colegiolavaguada>

Instagram: <https://www.instagram.com/colegiolavaguada>



ÍNDICE

1. DATOS DEL PROYECTO	2
2. LÍNEA DE INTERVENCIÓN SELECCIONADA	2
3. FECHA DE INICIO Y FECHA DE FINALIZACIÓN.....	2
4. DESTINATARIOS	2
5. INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN.....	2
6. JUSTIFICACIÓN	4
7. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS	4
8. ACCIONES / ACTIVIDADES	6
9. METODOLOGÍA	8
10. TEMPORALIZACIÓN	9
11. RECURSOS	10
12. ACCIONES PREVISTAS PARA LA DIFUSIÓN	11
13. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN	11
14. PRESUPUESTO	11
15. BIBLIOGRAFÍA	11



1. DATOS DEL PROYECTO

- Denominación específica del proyecto: "Vida Activa, Alimentación Saludable: Educación para la Salud en la Escuela curso 23-24".
- Persona responsable: Antonio José Mateos Martínez.

2. LÍNEA DE INTERVENCIÓN

Alimentación y nutrición, actividad física y ejercicio. Ocio activo.

3. FECHA DE INICIO Y FECHA DE FINALIZACIÓN: Octubre 2023-junio 2024.

4. DESTINATARIOS:

- A. **Beneficiarios Directos:** Estudiantes de las etapas de Infantil, Primaria y Secundaria del centro escolar: Número Previsto: Todos los estudiantes matriculados en las etapas mencionadas.
- B. **Beneficiarios Indirectos:** Personal docente y no docente del centro educativo; padres y tutores de los estudiantes; Miembros de la comunidad local.
- C. **Perfil de los Beneficiarios Directos:** Los beneficiarios directos incluyen estudiantes de todas las etapas: Infantil, Primaria y Secundaria, que participarán activamente en las actividades educativas relacionadas con la promoción de la salud y la nutrición. No hay criterios de selección específicos; el proyecto se dirige a todos los estudiantes inscritos en el centro educativo. Además, el proyecto impactará indirectamente en el personal escolar, los padres y la comunidad local al fomentar un ambiente educativo más saludable y consciente.

5. INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN:

A. CONTEXTUALIZACIÓN

- Nuestra escuela, es un centro concertado cuya titularidad es "Nuevas Enseñanzas Sociedad Cooperativa", está ubicada en Cartagena (Murcia) y cuenta con 869, repartidos en Infantil Primer Ciclo, Infantil Segundo Ciclo, Primaria, Aula Abierta, ESO y Bachillerato y 72 miembros del personal educativo.



- La comunidad circundante se caracteriza por un nivel socioeconómico de las familias de nivel medio. Se detecta en los padres la inquietud y el interés por el tipo de educación, calidad de enseñanza y nivel académico de sus hijos, lo que influye en las opciones de alimentación y actividad física disponibles para nuestros estudiantes.

B. NECESIDADES DETECTADAS A NIVEL ESCOLAR Y SOCIAL

- **Encuestas y Entrevistas:** A través de encuestas y entrevistas, hemos detectado que muchos estudiantes tienen hábitos alimenticios insalubres y pasan una cantidad significativa de tiempo en actividades sedentarias.
- **Datos de Salud:** Los datos de salud indican que un porcentaje considerable de nuestros estudiantes tiene problemas de sobrepeso y obesidad, lo que aumenta el riesgo de enfermedades relacionadas con la obesidad a una edad temprana.
- **Evaluación del Currículo Escolar:** Hemos evaluado el currículo escolar y hemos observado que la educación sobre nutrición y actividad física es limitada y no se integra de manera efectiva en las asignaturas existentes.
- **Análisis de Espacios y Recursos:** Las instalaciones escolares actuales son subutilizadas, y las oportunidades para la actividad física y el juego activo son limitadas durante el tiempo de recreo.

C. ABORDANDO LAS NECESIDADES CON LA LÍNEA SELECCIONADA

- **Relevancia de la Línea Seleccionada:** "Vida Activa, Alimentación Saludable: Educación para la Salud en la Escuela curso 23-24" es fundamental para abordar estas necesidades, ya que ofrece una estructura sólida para mejorar los hábitos alimenticios, fomentar la actividad física y promover el ocio activo entre los estudiantes.
- **Justificación del Proyecto:** Abordar estas necesidades es crucial para mejorar la salud y el bienestar de nuestros estudiantes, lo que a su vez puede tener un impacto positivo en su rendimiento académico y en su calidad de vida a largo plazo.



- **Objetivos del Proyecto:** Nuestros objetivos incluyen mejorar la educación nutricional, aumentar la participación en actividades físicas y optimizar el uso de los espacios escolares para fomentar un estilo de vida activo y saludable.
- **Beneficios Esperados:** Esperamos ver una mejora en la salud física y mental de nuestros estudiantes, así como un aumento en su energía y concentración en clase debido a una mejor nutrición y actividad física regular. Además, anticipamos una disminución en las tasas de obesidad y problemas relacionados con la salud.

6. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO:

- Datos Objetivos sobre las Necesidades Detectadas:** Nuestros datos revelan que el 80% de los estudiantes tienen hábitos alimenticios insalubres y el 30% lleva una vida sedentaria.
- Perfil de los destinatarios:** Este proyecto está dirigido a estudiantes de todas las edades en nuestra escuela. Muchos provienen de hogares con acceso limitado a alimentos saludables y actividades físicas extracurriculares.
- Impacto en el rendimiento académico:** Mejorar la nutrición y la actividad física puede aumentar la concentración y el rendimiento académico de los estudiantes, creando un entorno más propicio para el aprendizaje.
- Impacto a largo plazo:** Intervenir ahora reducirá el riesgo de enfermedades crónicas en la edad adulta y promoverá una comunidad más saludable a largo plazo. Este proyecto es esencial para abordar desafíos inmediatos y construir un futuro más saludable para nuestros estudiantes y nuestra comunidad.

7. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS DEL PROYECTO:

OBJETIVOS GENERALES:

A. Promover Hábitos Alimenticios Saludables:

- **Finalidad:** Mejorar la dieta de los estudiantes, fomentando el consumo regular de alimentos nutritivos y equilibrados.
- **Clasificación:** Objetivo de Nutrición y Alimentación.



B. Incrementar la Actividad Física y el Ejercicio:

- **Finalidad:** Aumentar la participación de los estudiantes en actividades físicas regulares para mejorar su condición física y bienestar.
- **Clasificación:** Objetivo de Actividad Física y Ejercicio.

C. Optimizar el Uso de Espacios Escolares:

- **Finalidad:** Reorganizar y mejorar los espacios escolares para fomentar la actividad física y el juego activo durante el tiempo de recreo.
- **Clasificación:** Objetivo de Infraestructuras y Entorno.

D. Fortalecer la Educación Nutricional:

- **Finalidad:** Integrar programas educativos que enseñen a los estudiantes sobre nutrición, elecciones saludables y preparación de alimentos.
- **Clasificación:** Objetivo de Educación y Concienciación.

E. Involucrar a la Comunidad Escolar y las Familias:

- **Finalidad:** Establecer colaboraciones con padres, maestros y miembros de la comunidad para crear un ambiente de apoyo para los hábitos saludables.
- **Clasificación:** Objetivo de Participación Comunitaria.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Promover Hábitos Alimenticios Saludables:** Implementar programas mensuales de educación nutricional y aumentar en un 20% la compra de alimentos nutritivos en la cafetería escolar.
- Incrementar la Actividad Física y el Ejercicio:** Introducir clases adicionales de educación física, aumentar la participación en eventos deportivos escolares en un 25%.
- Optimizar el Uso de Espacios Escolares:** Rediseñar áreas de recreo para aumentar el uso en un 50%, supervisar al menos 30 minutos de actividad física diaria durante el recreo.
- Fortalecer la Educación Nutricional:** Mejorar el conocimiento sobre nutrición en un 30%, organizar talleres mensuales para padres con una participación del 70%.



E. Involucrar a la Comunidad Escolar y las Familias: Establecer un comité de salud y bienestar, organizar eventos trimestrales con una participación esperada del 60% de las familias.

8. ACCIONES/ ACTIVIDADES DEL PROYECTO:

A. Promover Hábitos Alimenticios Saludables:

- **Actividad: Clases Mensuales de Educación Nutricional**
 - i. **Contenido:** Sesiones interactivas sobre grupos de alimentos, porciones adecuadas y elecciones saludables.
 - ii. **Número de Sesiones:** 10 sesiones mensuales.
 - iii. **Duración:** 1 hora cada sesión.
 - iv. **Sostenibilidad:** Actividades sostenidas durante todo el año escolar.
 - v. **Horario de Implementación:** Escolar.
 - vi. **Beneficiarios:** Todos los estudiantes (100%).
- **Actividad: Campaña de Alimentación Saludable en el comedor**
 - i. **Contenido:** Promoción de opciones saludables, menús especiales y demostraciones de cocina en la cafetería.
 - ii. **Número de Sesiones:** Permanente durante el año escolar.
 - iii. **Duración:** Permanente durante el año escolar.
 - iv. **Sostenibilidad:** Acción sostenida durante todo el año escolar.
 - v. **Horario de Implementación:** Escolar.
 - vi. **Beneficiarios:** Todos los estudiantes (100%).
- **Actividad: Desayunos Saludables Durante el Recreo**
 - i. **Contenido:** Distribución de desayunos equilibrados y nutritivos durante el recreo.
 - ii. **Número de Sesiones:** Diario durante el año escolar.
 - iii. **Duración:** 30 minutos cada sesión.
 - iv. **Sostenibilidad:** Acción sostenida durante todo el año escolar.
 - v. Horario de Implementación: Escolar.
 - vi. **Beneficiarios:** Estudiantes de Infantil, Primaria y Aula Abierta.



B. Incrementar la Actividad Física y el Ejercicio:

- **Actividad: Recreos Activos**
 - i. **Contenido:** Organización de actividades físicas estructuradas durante el recreo, como juegos de relevos y bailes.
 - ii. **Número de Sesiones:** Diario durante el año escolar.
 - iii. **Duración:** 30 minutos cada sesión.
 - iv. **Sostenibilidad:** Acción sostenida durante todo el año escolar.
 - v. **Horario de Implementación:** Escolar.
 - vi. **Beneficiarios:** Estudiantes de Primaria.
- **Actividad: Carrera de “San Silvestre”**
 - i. **Contenido:** Competencia de carrera a pie para toda la Comunidad educativa, fomentando la participación activa y la salud.
 - ii. **Número de Sesiones:** Anual, como evento único.
 - iii. **Duración:** 1 hora y media.
 - iv. **Sostenibilidad:** Acción puntual repetida anualmente
 - v. **Horario de Implementación:** Extraescolar.
 - vi. **Beneficiarios:** Toda la Comunidad Educativa.

C. Fortalecer la Educación Nutricional:

- **Actividad: Talleres Mensuales para Padres sobre Nutrición**
 - i. **Contenido:** Consejos prácticos sobre preparación de comidas saludables y hábitos alimenticios en el hogar.
 - ii. **Número de Sesiones:** 10 talleres durante el año escolar.
 - iii. **Duración:** 1.5 horas cada taller.
 - iv. **Sostenibilidad:** Acciones puntuales pero regulares durante el año escolar.
 - v. **Horario de Implementación:** Extraescolar.
 - vi. **Recursos Didácticos:** Recetas saludables, material educativo para padres.



- **Actividad: Visita de la Nutricionista a Infantil y Primaria**
 - i. **Contenido:** Charlas interactivas sobre la importancia de una dieta equilibrada, juegos educativos sobre alimentos saludables.
 - ii. **Número de Sesiones:** 2 sesiones anuales (una para Infantil y otra para Primaria).
 - iii. **Duración:** 45 minutos cada sesión.
 - iv. **Sostenibilidad:** Acciones puntuales pero repetidas anualmente.
 - v. **Horario de Implementación:** Escolar.
 - vi. **Beneficiarios:** Estudiantes de Infantil y Primaria (100%).

D. Involucrar a la Comunidad Escolar y las Familias:

- **Actividad: Establecimiento y Reuniones Trimestrales del Comité de Salud con el AMPA**
 - i. **Contenido:** Discusiones sobre el progreso del proyecto y la planificación de futuras iniciativas.
 - ii. **Número de Sesiones:** Reuniones mensuales durante el año escolar.
 - iii. **Duración:** 1 hora cada reunión.
 - iv. **Sostenibilidad:** Acciones sostenidas durante todo el año escolar.
 - v. **Horario de Implementación:** Extraescolar.
 - vi. **Beneficiarios:** Comunidad Educativa del centro.

9. METODOLOGÍA:

A. Metodología General del Proyecto:

El proyecto se basará en una metodología participativa y educativa, enfocada en la promoción activa de la salud y el bienestar. Se utilizará un enfoque holístico, integrando aspectos educativos, prácticos y experienciales para involucrar a los estudiantes, maestros, padres y personal de la escuela.

- **Sensibilización y Concientización:** Se llevarán a cabo charlas inaugurales y sesiones de sensibilización para destacar la importancia de una alimentación saludable y la actividad física regular.



- **Educación Activa:** Las clases de educación nutricional serán interactivas, involucrando a los estudiantes en discusiones, demostraciones y actividades prácticas para entender mejor los conceptos de una dieta equilibrada.
- **Participación Activa de los Estudiantes:** Se fomentará la participación activa de los estudiantes a través de concursos, juegos y eventos deportivos, promoviendo la competencia amistosa y la colaboración.
- **Involucramiento de los Padres:** Se organizarán talleres para padres, donde se compartirán consejos prácticos sobre cómo fomentar hábitos saludables en casa, creando un vínculo entre lo aprendido en la escuela y la vida diaria.
- **Evaluación Continua:** Se realizarán evaluaciones periódicas para medir el progreso y ajustar las actividades según las necesidades y los resultados obtenidos.

B. Metodologías Específicas para las Actividades:

- **Visita de la Nutricionista a Infantil y Primaria:** Metodología Interactiva: La nutricionista utilizará enfoques visuales y actividades participativas para captar la atención de los niños, como juegos educativos y demostraciones prácticas.
- **Recreos Activos y Clases Adicionales de Educación Física:** Metodología Práctica: Se utilizarán juegos y actividades prácticas para hacer que la actividad física sea divertida y educativa, incentivando la participación activa de los estudiantes.
- **Desayunos Saludables Durante el Recreo:** Metodología Experiencial: Los estudiantes participarán en la preparación de los desayunos saludables, aprendiendo sobre la nutrición de una manera práctica y directa.
- **Campaña de Alimentación Saludable en el comedor:** Metodología Demostrativa: Se llevarán a cabo demostraciones en vivo sobre la preparación de comidas saludables, mostrando a los estudiantes las opciones disponibles y educándolos sobre las decisiones alimenticias conscientes.

10. TEMPORALIZACIÓN:

Octubre – diciembre 2023:

A. Sesiones de Educación Nutricional (octubre-diciembre 2023):

- **Frecuencia:** 2 sesiones mensuales; **Lugar:** Aulas designadas; **Duración:** 1 hora; **Total de horas:** 12 horas.



B. Carrera de “San Silvestre”:

- **Frecuencia:** Anual; **Lugar:** Patio y exteriores del centro; **Duración:** 1 hora y 30 minutos; **Total de horas:** 1 hora y 30 minutos.

C. Campaña de Alimentación Saludable (octubre 2023-junio 2024):

- **Frecuencia:** Permanente durante los meses escolares; **Lugar:** Aulas de Clase; **Duración:** Permanente durante el año escolar; **Total de horas:** 150 horas (estimación de tiempo dedicado al diseño y promoción de la campaña).

Enero - marzo 2024:

A. Recreos activos (enero – marzo 2024):

- **Frecuencia:** Diario durante los meses escolares; **Lugar:** Patio escolar; **Duración:** 30 minutos; **Total de horas:** 45 horas.

B. Desayunos saludables durante los Recreos (enero – marzo 2024)

- **Frecuencia:** Diario durante los meses escolares; **Lugar:** Zona designada para los desayunos; **Duración:** 30 minutos; **Total de horas:** 45 horas.

Abil – junio 2024:

A. Implementación del Plan de Estudios de Educación Nutricional (abril – junio 2024):

- **Frecuencia:** 3 sesiones mensuales; **Lugar:** Aulas designadas; **Duración:** 1 hora cada sesión; **Total de horas:** 27 horas.

B. Talleres mensuales para padres sobre Nutrición (abril – junio 2024):

- **Frecuencia:** 1 taller al trimestre; **Lugar:** Aulas designadas; **Duración:** 1,5 cada taller; **Total de horas:** 5 horas aproximadamente.

11. RECURSOS NECESARIOS PARA EL PROYECTO:

A. Recursos Humanos:

• Equipo de Profesionales:

- **Nutricionista:** Licenciado en Nutrición o enfermera escolar; 20 horas durante el proyecto (2 horas/mes).



- **Profesor de Ciencias:** Licenciado en Ciencias de la Salud; 40 horas durante el proyecto (4 horas/mes).
- **Profesor de Educación Física:** Licenciado o diplomado en Educación Física; 36 horas durante el proyecto (4 horas/mes).
- **Voluntarios Estudiantiles:** Estudiantes dispuestos a participar.

B. Recursos Técnicos/Materiales:

Material Didáctico: Presentaciones multimedia para clases educativas; material impreso sobre nutrición y hábitos saludables; equipamiento deportivo para clases de educación física y recreos activos; **Recursos de Promoción:** Carteles informativos y material promocional para la campaña de alimentación saludable; folletos educativos para padres y cuidadores; **Espacios:** Aulas para clases educativas y talleres para padres; comedor escolar para las demostraciones de cocina y la distribución de desayunos saludables; patio escolar para las actividades físicas y recreos activos.

12. ACCIONES PREVISTAS PARA LA DIFUSIÓN DEL PROYECTO:

El proyecto se difundirá a través del sitio web escolar y las redes sociales, compartiendo actualizaciones y eventos. Los padres recibirán boletines mensuales por correo electrónico y se organizarán reuniones trimestrales para mantenerlos informados. Además, se establecerán colaboraciones con medios locales para publicar contenido sobre el proyecto, asegurando una difusión completa en la comunidad escolar y local.

13. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DEL PROYECTO:

El proyecto será evaluado mediante un seguimiento continuo de la participación y el impacto. Se utilizarán encuestas de satisfacción para evaluar la percepción de los participantes. Como indicador de proceso, se medirá la asistencia promedio a las actividades. Para la evaluación de resultados, se analizará el cambio en los conocimientos sobre nutrición y actividad física, utilizando pruebas previas y posteriores.

14. PRESUPUESTO DEL PROYECTO:

1.200€

15. BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES DE INFORMACIÓN:

- **Web Española de Nutrición y Salud:**

Fundación Española de la Nutrición <http://www.fen.org.es>



- **Recursos Educativos:**

Ministerio de Educación y Formación Profesional de España <http://www.mecd.gob.es>-
Sección de materiales educativos para la salud y nutrición.