

## EXPERIENCIA SELECCIONADA

### Concurso de Experiencias Significativas en Promoción de la Salud en la Región de las Américas 2017

**Ámbito:** Escuelas **Categoría:** Educación para la salud con enfoque integral

**Título :** Prevención de Sobrepeso y Obesidad en Escolares de Hidalgo

**País:** México

El Programa de Prevención de Sobrepeso y Obesidad en Escolares de Hidalgo PESOEH, desarrollado durante 5 años, tiene como objetivo implementar y evaluar estrategias de educación en salud nutrición y actividad física, a través del currículo y la modificación de la alimentación en el contexto escolar, para favorecer el consumo de alimentos saludables, disminuir el sedentarismo y la obesidad. Se basa en tres estrategias:

- I. **Desarrollo de proyectos formativos:** diseñados por un grupo multidisciplinario; basados en la metodología de diseño curricular por competencias y la teoría del pensamiento complejo. Se incluyen los aprendizajes esperados relacionados con el cuidado de la salud para abordar situaciones nutricionales que influyen en la obesidad y el sobrepeso en las y los escolares, así como la forma de prevenir estas enfermedades; posteriormente se construyen nodos problematizadores que articulan las diversas asignaturas de educación básica para abordar situaciones de salud, lo cual se enriquece con la experiencia y participación del equipo docente. La planificación de situaciones y secuencias didácticas se desarrollan durante todo el ciclo escolar en los diversos grados de educación primaria; incluyendo los recursos necesarios para instrumentarlas y los ámbitos en los que tienen lugar (aula, escuela o comunidad). Las y los profesores son responsables de la ejecución de las actividades que dan sentido a las situaciones didácticas.
- II. **Desarrollo de capacidades en las familias:** para lo cual se han implementado 3 guías metodológicas: refrigerio y desayuno escolar saludable, recreación y actividad física para la familia y una guía para elección de alimentos saludable en la escuela. Cada estrategia de capacitación se define en conjunto con las directivas, considerando sus propias dinámicas.
- III. **Modificación de la oferta de alimentos en el establecimiento de consumo escolar:** para ello se hizo una evaluación de la oferta de alimentos y registro de venta de productos, se realizó el análisis nutrimental de los alimentos preparados, y se elaboró un plan de mejora y asesoría. Posteriormente se realizó un curso-taller de sensibilización e información con responsables de Establecimientos de Consumo Escolar, y se dio seguimiento continuo.

En las escuelas donde se ha desarrollado el PESOEH, se ha logrado la adopción de sesiones de activación física, revisión del refrigerio escolar y garantía que las y los escolares consuman verduras, frutas y agua natural potable. Los equipos de docentes han creado versiones diferentes de materiales educativos y de los propios proyectos formativos; y en la tienda escolar se vende más agua natural, verduras y fruta, y se disminuyó la oferta de alimentos industrializados.



**Contacto:**

Marcos Galván

mgalvan73@hotmail.com

<https://pesoeh.wixsite.com/pesoeh>