

PAQUETE DE ACTIVIDADES DE GIRL POWERED NUTRITION



Los del medio
(11-15 años de edad)



¡Una buena nutrición
te ayuda a mantenerte
feliz y saludable!



Un mensaje de Saotra Rasetaso

**Campeona de propugnación de GPN
Federación Malgache Skotisma Zazavavy, Madagascar**

Somos expertos en nuestras propias vidas. Conocemos nuestras necesidades específicas. Conocemos las causas de nuestras dificultades. Incluso como niños, somos innovadores, perceptivos y ambiciosos. Si alzamos nuestras voces y trabajamos juntos, podemos superar los desafíos que enfrentamos.

Después de obtener mi parche de Girl Powered Nutrition y aprender a abogar por una mejor nutrición, hice un [video](#) sobre desnutrición, dirigido a nuestro Presidente. Lo publiqué en las redes sociales y recibió mucha atención, ¡incluso del gobierno!

En el vídeo exigía mejorar la alimentación de los comedores escolares y una mejor educación nutricional. El Ministerio de Educación respondió implementando un nuevo programa de educación primaria. ¡El Presidente y la Primera Dama le están, claramente, dando ahora prioridad a nuestras necesidades nutricionales!

Mi mensaje a otras Guías y Guías Scouts es simple: no tenemos que hacer grandes cosas o tener muchos recursos para poder cambiar el mundo. Al obtener su parche de GPN y tomar acciones para mejorar la nutrición de otras personas, están creando un mundo mejor.

Las niñas son mi inspiración y espero inspirar a otros también.



Un mensaje de Heidi Jokinen

Presidenta del Consejo Mundial de la AMGS

Las niñas y las mujeres tienen necesidades nutricionales

específicas, pero estas necesidades a menudo no se satisfacen. Las niñas y las mujeres se ven afectadas de manera desproporcionada por la desnutrición y se les impide alcanzar su máximo potencial.

El parche de Girl Powered Nutrition (GPN) ofrece la oportunidad de reescribir esta historia.

Estoy encantada de compartir con ustedes esta nueva versión global del parche de GPN, creada junto con Nutrition International y las Guías y Guías Scouts.

¡No podemos esperar a ver qué harán!



Un mensaje de Joel C Spicer

Presidente y Director Ejecutivo de Nutrition International

Nutrition International se complace de haber trabajado con la Asociación Mundial de las Guías Scouts (AMGS) durante los últimos cuatro años para llegar a casi medio millón de niñas en África y Asia con información nutricional, para que puedan elegir una alimentación saludable y aprender sobre cómo una buena nutrición puede ayudarlas a alcanzar su máximo potencial.

A través de este programa, las niñas también se han convertido en líderes y campeonas de propugnación en sus propias comunidades y más allá.

Nutrition International es una organización global de nutrición que trabaja para transformar la vida de las personas mejorando su nutrición, en particular de las

mujeres, las adolescentes y los niños. Combinamos nuestra experiencia en nutrición con la extensa red global de la AMGS para llegar a las niñas en el momento adecuado, con el conocimiento adecuado, y responder a sus necesidades y ayudarlas a desarrollar las habilidades de liderazgo que necesitan para informar a sus comunidades sobre el poder y la importancia de la nutrición.

En nombre de todo el equipo global de Nutrition International, agradezco a la AMGS por su colaboración, así como al gobierno de Canadá que está apoyando esta alianza. Estamos muy emocionados de escuchar cómo las niñas continuarán usando los conocimientos sobre nutrición que aprenderán como parte de este programa para marcar una diferencia en su comunidad y en el mundo.



Bienvenidos al paquete de actividades de Girl Powered Nutrition (GPN) para los del medio.

Contiene todas las actividades y los recursos necesarios para llevar a cabo GPN con un grupo de niños de 11-15 años de edad.



¡Conozcan a Rio, Rojo, Ummy y Zarook, cuatro amigos que están participando en un Concurso de Talentos! Cada

actividad de GPN comienza con un nuevo episodio del Concurso de Talentos, en el que los amigos descubren el sabroso tema de la nutrición.



Las actividades de GPN son adecuadas tanto para niñas como para niños. Están diseñadas para grupos de 20 a 30 jóvenes, pero se pueden adaptar fácilmente para grupos más pequeños o más grandes. El parche de GPN fue co-creado con Guías y Scouts de Madagascar, Sri Lanka, Filipinas y Tanzania.

Toda la información nutricional de estos paquetes ha sido verificada por nuestro socio, [Nutrition International](#).

¡Más de 100,000 Guías y Scouts han obtenido el parche de GPN hasta el momento! No podemos esperar a ver lo qué hará su grupo.



¡PREPÁRENSE PARA LLEVAR A CABO EL PARCHE DE GPN!

Antes de comenzar las actividades, los líderes deben familiarizarse con:
(Alternativamente, sigan [la formación en línea de GPN](#))

- La ficha técnica de GPN:** lean el folleto de nutrición que se entrega por separado, el cual contiene toda la información que necesitan saber para realizar las actividades.
- Los mensajes clave:** asegúrense de entender los mensajes clave. Éstos son los datos más importantes que su grupo debe saber al final de cada etapa de color. Los pueden encontrar al comienzo de cada actividad y en la página 4 de la Ficha Técnica. Han sido escritos cuidadosamente para este grupo de edad, así que transmítanlos exactamente como aparecen.
- Su guía alimentaria:** familiarícense con la guía alimentaria de su país y hagan copias para su grupo. Descárguela en [la página web de la FAO](#) o, si su país no tiene una:
 - Elijan la guía alimentaria de un país en [la página web de la FAO](#) que sea geográfica y/o culturalmente similar a la suya (idealmente que tenga ilustraciones o imágenes)
 - O utilicen la guía alimentaria de GPN que figura en la página 11 de la ficha técnica.
- Las actividades del parche de GPN:** adapten las actividades escogidas en cada etapa del parche para asegurarse de que se relacionen con su guía alimentaria, la vida cotidiana de su grupo y los alimentos que pueden comer.
- Política de Protección:** lean y sigan detenidamente la política de su Organización Miembro. Tengan especialmente en cuenta cómo prevenir enfermedades y lesiones al preparar alimentos.



Pidan sus parches de GPN para cuando su grupo haya completado las seis etapas y haya tomado acciones en la comunidad. Visiten: www.waggs-shop.org o hablen con su OM.



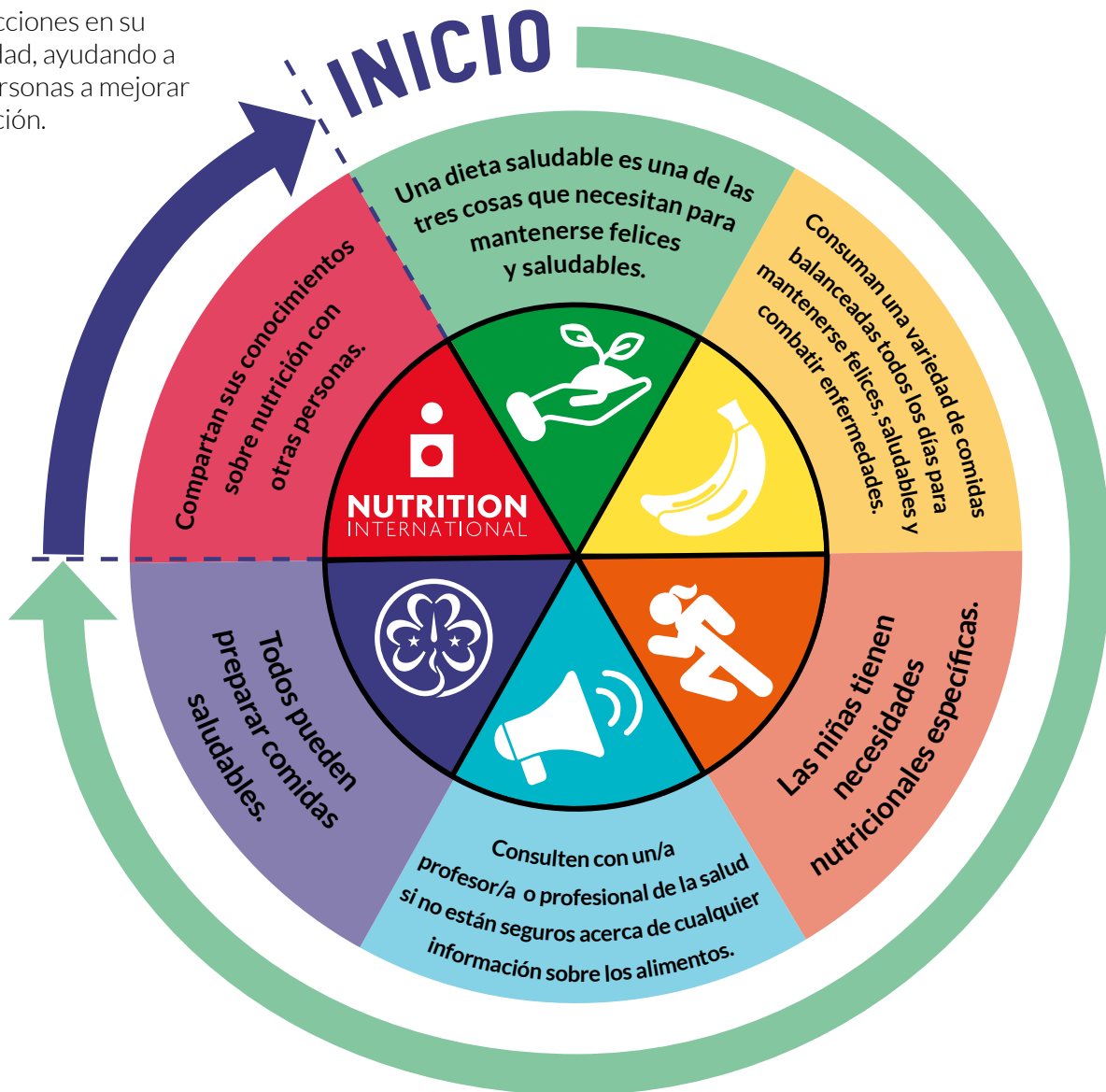
CÓMO OBTENER EL PARCHE DE GPN

Completen seis actividades para obtener el parche de GPN.

Comenzando en la etapa verde y moviéndose en el sentido de las agujas del reloj, su grupo debe completar una actividad de cada etapa de color, en el orden que se muestra en el parche.

En las etapas **verde**, **amarillo**, **naranja**, **turquesa** y **azul** su grupo aprenderá sobre una buena nutrición, cómo encontrar información nutricional confiable y cómo preparar comidas saludables y asequibles.

En la **etapa roja**, su grupo planificará cómo tomar acciones en su comunidad, ayudando a otras personas a mejorar su nutrición.



En **la página 7** encontrarán un **Rastreador del Parche**. Recomendamos que su grupo lo utilice para registrar su aprendizaje sobre nutrición y hacer seguimiento de su progreso. Cada actividad de GPN termina con una reflexión de 15 minutos, durante la cual su grupo debe completar su **Rastreador del Parche** de manera individual.

¡La nutrición es un gran tema! Denle a su grupo el tiempo y el espacio para aprender durante las reuniones de la unidad. El parche debe tomar aproximadamente de **seis a siete horas** en completarse, más el tiempo adicional para tomar acciones. Recomendamos darle a su grupo hasta **dos semanas** para completar su acción.

Se puede elegir entre dos actividades en cada etapa de color, excepto en la roja (hay solo una opción de la etapa roja). Escojan una actividad por etapa (idealmente con su grupo) que disfrutarán. Una vez que hayan elegido las **seis actividades**, adáptenlas para asegurarse de que se relacionen con su guía alimentaria.

Las opciones de actividades para Los del Medio son:

VERDE Eliján una:	 BAILE FELIZ	0	 BÚSQUEDA SALUDABLE
AMARILLO Eliján una:	 ALIMENTOS FAVORITOS	0	 SUPERESTRELLAS
NARANJA Eliján una:	 PLATO CALIENTE	0	 OBSTÁCULOS PARA LA SALUD
TURQUESA Eliján una:	 INVESTIGUEMOS	0	 CUESTIONEN TODO
AZUL Eliján una:	 EL DESAYUNO ES LO MEJOR	0	 HÁBITOS DE REFRIGERIO
ROJO Hagan:	 TOMEN ACCIÓN		

Todas las actividades han sido escritas para un público global y requieren de muy pocos recursos. En este paquete encontrarán la mayoría de los recursos que necesitan (después de las instrucciones de cada actividad).

Los animamos a que manipulen, preparen y prueben alimentos con su grupo cada vez que puedan. Sin embargo, si no tienen acceso a alimentos, no se preocupen; todas las actividades se pueden realizar sin alimentos.



RASTREADOR DEL PARCHE

Este rastreador del parche es para que le puedan hacer seguimiento a su progreso durante el parche de GPN. Al final de cada actividad del parche, colorean y rellenen la sección de color correspondiente con lo que han aprendido.



INICIO

ACCIONES
DE AGUACATE

PROMESA
DE LA PIÑA





IDEAS DE ACTIVIDADES DE ¡SIGAN MOVIÉNDOSE!

El ejercicio físico es vital para llevar una vida feliz y saludable.

Comiencen cada actividad de GPN con un calentamiento físico. Cada vez que vean el **símbolo de ¡Sigán moviéndose!**, escojan una de las ideas que aparecen a continuación. Las ideas a continuación son de Guías y Scouts de Filipinas, Madagascar, Tanzania y Sri Lanka:

Canción de ¡Vamos Bananas!

Parados en un círculo, pongan los brazos sobre la cabeza y digan: "¡Bananas del mundo, únanse!" Luego hagan lo siguiente:

- Pela banana, pela la banana; pela la banana, pela la banana (bajen los brazos lentamente)
- Puré banana, puré de banana; puré banana, puré de banana (simulen machacar la banana)
- Coman banana, coman la banana; coman banana, coman la banana (simulen comer la banana)
- ¡Vamos bananas, vamos bananas! (Corran por el espacio libremente)

Canción de la ensalada de frutas

Canten los nombres de las diferentes frutas al son de la canción francesa Frère Jacques. ¡Inventen movimientos de baile para acompañar cada fruta!

Escribir con el cuerpo

El/la líder dice diferentes alimentos. Escriban el nombre de los alimentos con su cuerpo: ¡muevan la cabeza, los brazos, las caderas y las piernas para ayudarse!

Zumba

Creen una pequeña rutina de baile en la que todos puedan participar. ¡Pongan música energizante y háganle!

Dedo de banano

El/la líder dice un alimento en voz alta y una parte del cuerpo; por ejemplo, dedo de banano. ¡Todos corren a tocar algo del mismo color que el alimento (amarillo), con esa parte de su cuerpo (dedo)! Repitan.

Orquesta de baile

Nominen a un/a detective y éste/a sale de la habitación. El resto del grupo nombra a un/a director/a de orquesta secreto/a. El/La director/a comienza un movimiento de baile y el grupo lo copia. El/La detective regresa e intenta adivinar quién es el/La director/a. El/La director/a cambia el movimiento con regularidad y el grupo lo copia sin ser muy evidentes.

Frijoles saltarines

Cuando el/la líder grita: "¡Frijol saltarín!", todos saltan. Cuando el/la líder grita: "¡Frijol corredor!", todos corren. Frijol ancho = abran bien los brazos y las piernas. Frijol gelatina = se tambalean por la habitación.

Mi gol

Dos equipos compiten por meter el balón en la portería tantas veces como sea posible en cinco minutos. Pueden botar, lanzar, patear o pasar el balón. No pueden mantener el balón por más de tres segundos.

Letras corporales

El/la líder menciona diferentes alimentos. Hagan la forma de la primera letra del alimento con su cuerpo. ¡Compitan en grupos y a contrarreloj!

Papa caliente

Mantengan un globo o pelota ligera en el aire, pasándola rápidamente por el espacio. ¡No la dejen caer!

Canasta de frutas

En un círculo, el/la líder susurra uno de los cuatro nombres de frutas a cada persona, por ejemplo, piña, fresa, mango, naranja. El/La líder luego se para en el medio y nombra una fruta. Si esta es su fruta, corran a intercambiar el lugar con alguien. Si se quedan sin lugar, tomen el lugar del/de la líder. El/la líder también puede gritar: "¡Canasta de frutas!", donde todos tienen que intercambiar lugares.

Para obtener más información sobre la importancia y los beneficios de la actividad física, visiten: www.who.int/publications/i/item/9789240015128



EVALUACIÓN DEL PARCHE DE GPN

instrucciones para los líderes

Utilicen la encuesta del parche de GPN (ver la página siguiente) para entender mejor el éxito de las actividades del parche. La encuesta mide la **diversidad de alimentos**: cuántos grupos de alimentos comen los miembros de su grupo antes de GPN, en comparación con cuántos comen después de terminar el parche.

Pueden utilizar los resultados de estas encuestas de muchas maneras. Puede que simplemente quieran saber qué tan efectivas fueron las actividades del parche de GPN y decidir compartir esto con su OM. ¡Pueden usar los resultados para promover los beneficios de la educación nutricional con otros grupos!

La encuesta del parche de GPN es totalmente **opcional**. Si su grupo acepta participar, deberán:

- ★ Explicarle a su grupo el propósito de la encuesta del parche de GPN y cómo utilizarán o compartirán sus resultados.
- ★ Asegurarse de que cada miembro de su grupo **complete la encuesta dos veces**: una **antes** de empezar GPN y otra **después** de terminar el parche; por ejemplo, en la celebración o ceremonia del parche. La encuesta es la misma en ambas ocasiones.
- ★ Escojan cómo completar la encuesta:
 - **En línea** (si su grupo tiene acceso a teléfonos inteligentes): Escaneen el código QR correspondiente que aparece a continuación con su navegador o aplicación, y sigan los pasos. Los líderes anotan los dos puntajes totales de cada participante, su fecha de nacimiento y sus iniciales, y los guardan en un lugar seguro.



Encuesta de inicio
(antes de cualquier actividad de GPN)



Encuesta de cierre
(después de terminar todas las actividades de GPN)

- **En papel**: Hagan copias por adelantado: una para cada participante al inicio del parche y una para cada participante al final (ver la página siguiente)

Cuando su grupo haya completado la encuesta dos veces, reúnan las encuestas de inicio y de cierre de cada participante, utilizando sus iniciales y fecha de nacimiento. Después de eso podrían interpretar los resultados de la siguiente manera:

- ★ Comparen los resultados de cada persona:
 - Si el número total de respuestas “Sí” (y el número total de alimentos) **ha aumentado**, ¡esto significa que la diversidad de alimentos de este miembro ha mejorado desde que comenzó GPN!
 - Si el número total de respuestas “Sí” (y el número total de alimentos) **ha disminuido**, esto significa que la diversidad de alimentos de este miembro se ha reducido. **Tengan en cuenta que estas encuestas solo capturan un día de la vida de los niños y puede que no sean representativas de su dieta habitual.**
 - Si los totales se han mantenido **iguales**, su diversidad de alimentos no ha cambiado.
- ★ Calculen los promedios de las encuestas de inicio y de cierre de todo su grupo y comparen estos dos resultados. Para hacer esto, sumen las respuestas “Sí” de todos de la encuesta de inicio, luego divídanlo por la cantidad de encuestas de inicio completadas. Después, comparen esto con el promedio al final del parche, sumando las respuestas “Sí” de todos de la encuesta de cierre y dividiéndolo por la cantidad de encuestas de cierre completadas.

Hagan un análisis más profundo, explorando las ideas de su grupo sobre por qué creen que se han producido estos cambios. Por ejemplo, podrían preguntar si los cambios se debieron a GPN o a otras influencias externas.



ENCUESTA DEL PARCHE DE GPN

¡Únete a niñas alrededor del mundo que están compartiendo sus conocimientos sobre nutrición! Completa la encuesta del parche de GPN por tu cuenta y entrégasela a tu líder.

La participación es opcional. Si decides completar la encuesta, significa que estás de acuerdo con que tu líder utilice y comparta esta información (no compartirán tu nombre).

Iniciales

(por ejemplo AK)

Fecha de nacimiento

(e.g. 25.08.10)

¿Qué tienes que hacer?

1. Para comenzar, piensa en todos los alimentos que comiste **ayer** (desayuno, almuerzo, cena, refrigerios).
2. Marca “Sí” para cada grupo de alimentos que comiste **al menos una vez**, y “No” para los que no comiste.
3. Luego, debajo de cada grupo de alimentos que tenga “Sí”, marca cada alimento que comiste (o escribe en el espacio en blanco).
4. Al final, cuenta cuántas respuestas “Sí” has dado y cuántos alimentos has marcado. Escribe los totales en las casillas de la parte inferior.

Si comiste alimentos compuestos (varios alimentos mezclados) como sopa, curry, estofado, lasaña, tacos, intenta descomponerlos en los diferentes alimentos de los que están hechos. La pizza, por ejemplo, es pan (un grano), tomate (una fruta), queso (un producto lácteo o de leche), etc.

Nota: Los alimentos que aparecen a continuación están agrupados según la Guía Alimentaria de GPN.

¿Comiste GRANOS ayer? Sí No

¿Qué granos comiste? Marca abajo.

- Cereales, por ejemplo maíz, arroz, pan, pasta, granos, fideos, ugali, avena
- Raíces y tubérculos, por ejemplo, papa, ñame, plátano, yuca, batata, mazorca de maíz
- Otro _____



¿Comiste algún ALIMENTO PROTEICO ayer? Sí No

¿Qué alimento proteico comiste? Marca abajo.

- Carne, por ejemplo, de res, cerdo, pollo, cordero, cabra, camello
- Carne, por ejemplo, hígado, riñones, corazón y otras vísceras
- Pescado y mariscos, por ejemplo, pescado, gambas, cangrejo, sardinas, mejillones
- Legumbres, semillas y frutos secos, por ejemplo, garbanzos, lentejas, frijoles negros, cacahuetes, tofu, edamame, productos de soja, hummus
- Huevos
- Leche y productos lácteos (ricos en calcio), por ejemplo, leche, queso, suero, yogurt, crema/nata
- Otro _____





ENCUESTA DEL PARCHE DE GPN

¿Comiste alguna VERDURA ayer? Sí No

¿Qué verdura comiste? Marca abajo.

- Verduras verdes, por ejemplo, espinaca, col rizada, brócoli, hojas de mandioca, coles, acelgas, algas
- Verduras de color naranja, rojo y amarillo, por ejemplo, calabaza, zanahoria, calabacín, pimentones, tomate
- Otras, por ejemplo, berenjenas, cebollas, coliflor
- Otra _____



¿Comiste alguna FRUTA ayer? Sí No

¿Qué fruta comiste? Marca abajo.

- Frutas frescas, por ejemplo, mango, melón, pomelo, sandía, papaya, albaricoque, mandarina, guayaba, maracuyá, piña, bayas, banano, lichis
- Frutas secas, por ejemplo, pasas, dátiles, albaricoques
- Otra _____



TOTAL DE RESPUESTAS “SÍ”: (de 4)

TOTAL DE CASILLAS MARCADAS: (de 17)

¿Listos?
Ya falta poco...



PREPÁRENSE ...

- Hagan una copia por persona del Rastreador del Parche de la página 7.

- Con su grupo, escriban un Acuerdo de Espacio Valiente (un conjunto de reglas básicas) que utilizarán y colgarán durante el parche de GPN. Un espacio valiente es un espacio seguro, que también nos desafía; es un espacio donde aprendemos mejor.

- Asegúrense de tener su Guía Alimentaria y la Ficha Técnica de GPN listos.

- Opcional: Hagan dos copias por persona de la Encuesta del Parche de GPN en las páginas 10 y 11.

ACUERDO DE ESPACIO VALIENTE

tenemos curiosidad y
hacemos preguntas

Somos honestos

Incluimos a todos

Escuchamos a los demás

No juzgamos a otras personas

Fomentamos la confianza en la imagen (el propósito de comer de manera saludable no es estar más delgados, ser más bonitos, tener la piel más clara, etc.).

¡EL PODER DE LAS NIÑAS!

Sigan leyendo para conocer todas las actividades y recursos del parche de GPN.



ACTIVIDADES VERDES



Duración: 1 hora

Resumen:

Crean una canción y un baile, O diseñen una búsqueda del tesoro para aprender cómo mantenerse felices y saludables.

Mensajes clave:

★ Para mantenerse felices y saludables ahora y en el futuro, necesitan:

- una **dieta** saludable = comer sano y beber mucha agua
- un **entorno** saludable = tomar un baño o una ducha y limpiar su casa
- un **estilo de vida** saludable = dormir lo suficiente, hacer ejercicio todos los días, ir a la escuela e ir al médico/a la clínica con regularidad.

Recursos disponibles:



Guion del Concurso de Talentos - Episodio 1



Ejemplos de pistas de la Búsqueda Saludable



¡Sigán moviéndose!
Empiecen siempre con un calentamiento físico (ver la página 8).

Preparación:

1. Lee la etapa verde de la Ficha Técnica de GPN.
2. Reúne tus Rastreadores del Parche preparados.
3. Haz cinco copias del guion del Concurso de Talentos.
4. Escoge la actividad principal:
 - **Baile Feliz:** pon música, idealmente.
 - **Búsqueda saludable:** reúne ocho objetos para representar cómo mantenerse felices y saludables: **tazón** (comer), **taza** (beber), **jabón** (lavar), **escoba** (limpiar), **almohada** (dormir), **zapatos** (ejercicio), **libro** (educación), **primeros auxilios** (médico). Muestra los ejemplos de pistas (proporcionados). Reúne bolígrafos y papel.



Entrada:

15 min

1. Presenta el parche de Girl Powered Nutrition. Explica que al final del parche, ellos elegirán alimentos más saludables y habrán ayudado a otras personas a hacer lo mismo.
2. Pídele a cinco voluntarios que representen el episodio 1 del Concurso de Talentos, utilizando el guion.
3. Discutan lo que podría suceder a continuación. Repasen las reglas del chequeo médico.





Escojan su plato principal:

30 min



BAILE FELIZ

or



BÚSQUEDA SALUDABLE

- Primero, pídele al grupo que se imagine que están haciendo una audición para el Concurso de Talentos. Su tarea es preparar una canción o baile que explique cómo ser felices y saludables.
- La canción o el baile podría basarse en una rutina existente (por ejemplo, **la canción de la banana**) o en una completamente nueva.
- Pídele a los participantes que trabajen juntos en grupos pequeños para escribir una canción o un baile.
- Cuando todos terminen, los grupos representan sus canciones y bailes.

- Al mostrar los ocho objetos, el grupo adivina qué objeto representa cada una de las cosas que necesitamos para ser felices y saludables, por ejemplo, jabón=lavar.
- ¡Divídanse en ocho grupos para diseñar una búsqueda del tesoro! Asigna un objeto diferente a cada grupo.
- Cada grupo debe elegir un escondite para su objeto y escribir una pista para decirle a la gente dónde encontrarlo (haz dos copias de cada pista). Muestra las pistas de ejemplo (proporcionadas) como ayuda.
- Para configurar la búsqueda, oculta cada pista con un objeto diferente. Luego, dale a cada grupo la segunda copia de la pista, y ¡empiecen!



Reflexión:

15 min

- Presenta el Rastreador del Parche y cómo usarlo.
- Pídele a todos que coloreen la sección verde, luego que escriban lo que aprendieron hoy. Ayúdalos utilizando los mensajes clave y pregúntales:
 - ¿Qué necesitan para ser felices y saludables?
 - ¿Tienen hábitos alimenticios poco saludables? Por ejemplo, saltarse el desayuno.
 - ¿Qué podrían hacer para ser aún más saludables?



¡Felicitas a todos por completar la etapa verde!
Guarda todos los Rastreadores del Parche en un lugar seguro.



¿No se pueden reunir?

Pídele al grupo que lea el guion del concurso de talentos y luego que diseñen una búsqueda del tesoro para su familia para encontrar las ocho cosas que necesitamos.



¿Tienen acceso a tecnología?

Graben videos de las audiciones del Concurso de Talentos. Compartan los videos de forma segura en línea.



Recurso 1:

Guion del Concurso de Talentos - Episodio 1

ESCENARIO: estudio. **5 personajes:** 4 amigos adolescentes (**Rio, una niña; Zarook, un niño; Rojo; una niña; Umyy, una niña**) y el productor de televisión.

Todos los personajes están sentados en sillas, en una fila, esperando cerca de una puerta

RIO: Sólo tengo que decirlo. Sé que todos lo estamos pensando. ¡Estoy tan nerviosa!

ZAROOK: *[Le tiemblan las rodillas]* Sí, me desperté muchas veces anoche por los nervios.

El productor de televisión abre la puerta. Todos se voltean a mirar

PRODUCTOR DE TV: Umyy? Tú eres la siguiente.

UMMY: ¡Esa soy yo! Bueno, nos vemos después. ¡Deséenme suerte!

Todos dicen: “¡Buena suerte!” **UMMY** sale por la puerta

ROJO: Si todos llegamos a actuar en el Concurso de Talentos, ¡los nervios habrán valido la pena!

RIO: Necesito calmarme. Al menos ahora todos hemos hecho una audición.

RIO se levanta y camina por el lugar. Ella ve un cartel en la pared

RIO: ¿Han visto este cartel? Dice que los candidatos exitosos del Concurso de Talentos deberán someterse a un chequeo médico antes de poder ser aceptados oficialmente. Dice que el chequeo evaluará tres cosas: qué tan saludable es nuestra **dieta**, qué tan saludable es nuestro **entorno** y qué tan saludable es nuestro **estilo de vida**.

Todos caminan hacia el cartel

ZAROOK: Tiene el sello del gobierno, del Departamento de Salud, por lo que debe ser oficial. Entonces, ¿qué tendríamos que hacer todos?

Todos se quedan en silencio, pensando y leyendo el cartel. Umyy entra por la puerta

UMMY: ¡Estoy tan contenta de que haya terminado! Creo que la audición salió bien, hice lo mejor que pude. ¿Qué están haciendo todos ustedes? ¡Se ven tan serios!

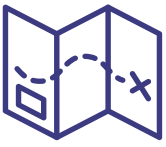
ROJO: Acabamos de ver este cartel oficial que dice que debemos aprobar un chequeo médico para la competencia. Mira, ¡dice que revisarán nuestros hábitos! ¿Comemos tres comidas balanceadas al día y bebemos mucha agua limpia? Esa es una **dieta** saludable. También comprobarán que nos mantengamos limpios y que mantengamos limpias las áreas donde vivimos también, especialmente bañándonos o duchándonos todos los días; esto es un **entorno** saludable.

ZAROOK: Y, por último, para un **estilo de vida** saludable hay varias cosas: ¿dormimos lo suficiente (necesitamos entre 8 y 10 horas), hacemos ejercicio todos los días, vamos a la escuela o a la universidad y vamos al médico o a una clínica con regularidad para chequeos? Dice que si tomamos buenas decisiones ahora, es más probable que tengamos un futuro más brillante.

RIO: ¡No sé ustedes, pero creo que tengo algunos hábitos de vida poco saludables que necesito cambiar si voy a tener éxito en la competencia, pero también en la vida!

ALL: ¡De acuerdo!

El productor de televisión entra. “Hemos tomado una decisión”



Recurso 2:

Ejemplos de pistas para la Búsqueda Saludable

Instrucciones para el/la líder:

Haz una copia grande de los ejemplos de pistas a continuación y cuélgala para que todos la vean. Son ejemplos para inspirar al grupo a diseñar sus propias pistas.

Normalmente soy redondo y profundo, y me usas para comer.

Encuéntrame y dibújame



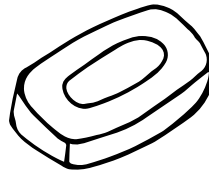
Bebe y sorbe de mí, soy más feliz con agua limpia en mí.

Encuéntrame y dibújame



La espuma no sé como se decía, úsame para lavar lo del día.

Encuéntrame y dibújame



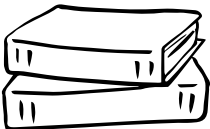
Suave y acogedora para tu cabeza, por lo general me encuentras en tu cama.

Encuéntrame y dibújame



Algo que usas para estudiar.

Encuéntrame y dibújame



Algo que usas cuando estás enfermo/a.

Encuéntrame y dibújame



Algo que usas para hacer ejercicio.

Encuéntrame y dibújame



Algo que usas para limpiar tu cuarto.

Encuéntrame y dibújame





ACTIVIDADES AMARILLAS



Duración: 1 hora

Resumen:

Dibujen su comida favorita, O hagan un juego físico para aprender sobre una buena nutrición.

Mensajes clave:

- ★ Para comer de manera saludable es importante seguir la guía alimentaria de su país:
 - Consuman comidas balanceadas. Esto significa comer una variedad de alimentos de todos los grupos de alimentos y en las cantidades adecuadas (estas comidas coloridas también se denominan “plato arcoíris”).
 - Coman menos alimentos procesados; no ayudan a que su cuerpo crezca ni a que se mantenga saludable.
- ★ Una buena nutrición mantiene su cuerpo funcionando bien, lo ayuda a crecer y fortalece su sistema inmunológico (para que puedan combatir los gérmenes). Cuando su cuerpo no obtiene los nutrientes/energía que necesita, pueden cansarse fácilmente, enfermarse y es más probable de que sufran de desnutrición.

Recursos disponibles:



Guion del Concurso de Talentos - Episodio 2



Afirmaciones de superestrellas

Preparación:

1. Lee la etapa amarilla de la Ficha Técnica de GPN.
2. Reúne todos los Rastreadores del Parche (de la actividad anterior).
3. Haz copias de la guía alimentaria de tu país (o la guía de GPN).
4. Haz cinco copias del guion del Concurso de Talentos.
5. Escoge la actividad principal:
 - **Alimentos Favoritos:** Reúne papel, tijeras y bolígrafos. Haz carteles que muestren el nombre de cada uno de los grupos de alimentos (en tu guía alimentaria). Alternativamente, etiqueta las cestas o bolsas con cada grupo de alimentos.
 - **Superestrellas:** no se necesitan recursos.



¡Sigán moviéndose!
Empiecen siempre con un calentamiento físico (ver la página 8).



Entrada:

15 min

1. Repasa el episodio 1 del Concurso de Talentos.
2. Pídele a cinco voluntarios que representen el episodio 2, utilizando el guion.
3. Muestra la guía alimentaria de tu país y pregunta:
 - a. ¿Qué cosas nuevas aprendieron del episodio?
 - b. ¿Cuáles son sus comidas balanceadas favoritas?
 - c. ¿Qué queremos decir por “plato arcoíris”?
 - d. ¿Por qué es tan importante nuestra nutrición?



¡Utilicen alimentos si pueden! Clasifiquen y ordenen alimentos reales entre aquellos que deberíamos comer más y aquellos que deberíamos comer menos.



Escojan su plato principal:

30 min



ALIMENTOS FAVORITOS

or



SUPERESTRELLAS

- Pídele a todos que se imaginen comiendo su comida favorita, y luego que dibujen los diferentes ingredientes que componen esta comida. Cada ingrediente debe dibujarse por separado en el papel.
- Muestra los carteles de los grupos de alimentos preparados en el medio.
- Pídele a todos que recorten cada uno de sus ingredientes y que los coloquen en el cartel del grupo de alimentos correspondiente. Haz una pila de ingredientes que no coincidan (generalmente alimentos procesados).
- Usando su guía alimentaria, trabajen juntos para poner los grupos de alimentos en orden de aquellos que deberíamos comer más y aquellos que deberíamos comer menos. Pregúntales qué notan sobre los alimentos que comen y por qué deberíamos comer menos alimentos procesados.

- El objetivo es aprender sobre los alimentos que ayudan o no a nuestro cuerpo a crecer.
- Comienza pidiéndole al grupo que camine por la sala de manera aleatoria.
- Lee una de las afirmaciones de superestrellas (proporcionadas). Todos deciden individualmente si es saludable o no. Si es saludable, ¡actúan como superestrellas, haciendo saltos de estrellas! Si no es saludable, se derriten en el suelo.
- Repite con todas las afirmaciones.
- Al final, pídele a los voluntarios que inventen sus propias afirmaciones saludables o no saludables para que el grupo reaccione.



Reflexión:

15 min

- Pídele a todos que colorean la sección amarilla de su Rastreador del Parche.
- Repasa las Promesas de la Piña que hicieron los amigos en el Concurso de Talentos. Pídele a todos que hagan una promesa similar para mejorar su propia nutrición.
- El grupo escribe su Promesa de la Piña dentro de la forma de la fruta.



¡Felicitas a todos por completar la etapa amarilla! Guarda todos los Rastreadores del Parche en un lugar seguro.

¿No se pueden reunir?

Pídele al grupo que lea el guion del Concurso de Talentos, y luego que clasifique los alimentos en casa en los diferentes grupos de alimentos.

¿Tienen acceso a tecnología?

Pídele a todos que compartan sus comidas favoritas, y luego que “compren” los ingredientes en una tienda de alimentos en línea (¡sólo colócalos en la “canasta”!).



Recurso 1:

Guion del Concurso de Talentos – Episodio 2

ESCENARIO: estudio, luego cafetería. **5 personajes:** 4 adolescentes (Rio, Zarook, Rojo, Umyy) + productor de televisión.

Todos los adolescentes están parados frente a la puerta, mirando nerviosos al productor

PRODUCTOR DE TV: ¡Estamos encantados de decirles que todos fueron escogidos para el concurso! Lo hicieron muy bien.

Todos saltan emocionados, gritando y chocando los cinco en forma de celebración

PRODUCTOR DE TV: Ahora comienza realmente el trabajo duro. ¿Han visto la información sobre nuestro chequeo médico? No podemos aceptarlos en el Concurso de Talentos a menos que sepamos que están haciendo todo lo posible para mantenerse felices y saludables. A su edad, su nutrición es especialmente importante. Los dejo a todos para que celebren ahora; se lo merecen. ¡Un millón de personas estarán viendo el concurso!

PRODUCTOR DE TV se va

UMMY: Celebremos con una comida sabrosa. ¿A dónde podemos ir?

ZAROOK: ¿Qué tal ese nuevo lugar que todos hemos querido probar? Buffet Global?

Todos asienten con la cabeza y salen del estudio para caminar hacia el café. Entran, encuentran una mesa y se sientan

ROJO: Sigo pensando en el chequeo médico... ¿Cómo nos aseguramos de que nuestra dieta sea saludable? Dijo tres comidas balanceadas por día, pero ¿qué significa balanceadas?

ZAROOK: ¡Miren! ¡En la parte posterior del menú se encuentra la guía alimentaria de nuestro país! Esa es la que yo recuerdo que me enseñaron en la escuela; fue creada por expertos en nutrición para ayudarnos a comer de manera saludable. Esto puede ayudarnos a elegir nuestra comida de esta noche.

ROJO: Bueno, entonces... la guía se llama un “plato arcoíris”. Dice que comer de manera saludable a menudo significa comidas coloridas que se ven como un arco iris. Necesitamos comer de todos los diferentes grupos de alimentos, pero comer más de algunos grupos de alimentos y menos de otros.

Muéstrale al grupo la guía alimentaria de tu país. Nombra cada grupo de alimentos y enfatiza las proporciones de cada uno (aquellos que debemos comer más y aquellos que debemos comer menos).

ZAROOK: Nuestra guía alimentaria tiene mucho arroz (un “grano”), muchas verduras y frutas, algunos alimentos proteicos, incluyendo productos lácteos (como el yogurt) y una pequeña cantidad de grasas/aceites. ¡La verdad es que es bastante fácil de entender así!

UMMY: Entonces, ¿qué podemos elegir de este menú que sea un “plato arcoíris”?

RIO: ¿Qué tal el pollo Tinola? Es arroz, pollo cocinado en jengibre y un poco de aceite, papaya verde, mango y malunggay (una verdura). También deberíamos pedir agua.

ZAROOK: Creo que voy a pedir sabalote frito. Es un pescado cocinado en un poco de aceite y especias, con pinakbet (mezcla de verduras como berenjena y quimbombó), arroz y sandía.

Todos ellos ordenan su comida



Recurso 1:

Guion del Concurso de Talentos – Episodio 2

- UMMY:** ¿Vieron todos que la guía alimentaria también dice que debemos comer una **variedad** de alimentos? Eso significa que no siempre deberíamos comer lo mismo. Y definitivamente debemos reducir los refrigerios poco saludables como las papas fritas, pasteles, galletas y comida rápida.
- RIO:** Sí, creo que ni siquiera nos damos cuenta de la cantidad de alimentos procesados que comemos. Por lo general, tienen un alto contenido de sal, grasas poco saludables y azúcar. La guía alimentaria dice que una buena nutrición ayuda a nuestro cuerpo **a crecer y a combatir los gérmenes**. Si no obtenemos los nutrientes y la energía que necesitamos, podemos sufrir de desnutrición.
- ZAROOK:** La desnutrición es realmente grave. Hay diferentes tipos. Mi amigo fue diagnosticado por el médico porque estaba obteniendo demasiada energía de todos los alimentos con alto contenido de grasa y azúcar, y no estaba haciendo suficiente ejercicio.
- ROJO:** Tenemos mucha suerte; somos jóvenes y podemos hacer cambios ahora para que crezcamos sanos y fuertes. Hagamos cada uno una promesa, llamémosle una Promesa de la Piña, para mejorar una cosa sobre nuestra nutrición. Mi promesa es comer frutas en lugar de refrigerios azucarados.
- RIO:** Mi Promesa de la Piña es comer diferentes alimentos; cambiar la fruta y las verduras que como todos los días.
- ZAROOK:** La mía es hacer más ejercicio.
- UMMY:** La mía es agregar siempre frutas y verduras a mis comidas.
- ALL:** ¡Salud!

Todos levantan sus vasos de agua y los chocan entre sí



Recurso 2:

Afirmaciones de superestrellas

Instrucciones para el/la líder:

1. Lee una afirmación por turno.
2. Dales un tiempo para que todos decidan individualmente si la afirmación es saludable y ayuda a nuestro cuerpo a crecer, o si no es saludable y no ayuda a nuestro cuerpo a crecer. Si es saludable, ¡ellos actúan como superestrellas, haciendo saltos de estrellas! Si no es saludable, se derriten en el suelo.
3. Utiliza las respuestas para corregir cualquier confusión.

Afirmaciones:

- | | |
|--|--------------|
| ★ Comer un “plato arcoíris” con todos los grupos de alimentos. | Saludable |
| ★ Beber refrescos con frecuencia. | No saludable |
| ★ Comer diferentes alimentos para el almuerzo todos los días. | Saludable |
| ★ Comer galletas todos los días. | No saludable |
| ★ Comer fruta al desayuno todas las mañanas. | Saludable |
| ★ Comer diferentes frutas como refrigerio. | Saludable |
| ★ Comprar papas fritas todos los lunes después de la escuela. | No saludable |
| ★ Comer solo arroz y frijoles la mayoría de los días. | No saludable |
| ★ Hacer deporte después de la escuela algunas veces a la semana. | Saludable |
| ★ Preparar arroz, frijoles, verduras, pescado y frutas con su familia. | Saludable |
| ★ Beber de 6 a 8 vasos de agua todos los días. | Saludable |



ACTIVIDADES NARANJA



Duración: 1 hora

Resumen:

Representen el Concurso de Talentos, O creen una carrera de obstáculos para aprender sobre las necesidades nutricionales de las niñas.

Mensajes clave:

- ★ Tanto las niñas como los niños tienen el derecho a una buena nutrición.
- ★ Las niñas adolescentes necesitan hierro adicional porque están creciendo rápidamente y necesitan reemplazar lo que pierden durante la menstruación. Si no lo obtienen, las niñas corren el riesgo de sufrir de anemia (una forma de desnutrición).
- ★ Las niñas deberían obtener hierro adicional comiendo alimentos ricos en hierro. Si su servicio de salud o su escuela/universidad ofrecen suplementos semanales de hierro y ácido fólico, es muy importante que las niñas también los tomen. Las niñas que consumen suficiente hierro se mantendrán fuertes, enérgicas y se convertirán en mujeres saludables.
- ★ Una mujer que siempre come bien y tiene un embarazo saludable tiene más probabilidades de tener bebés saludables.

Recursos disponibles:



Guion del Concurso de Talentos - Episodio 3



Ejemplo de Obstáculos para la Salud

Preparación:

1. Si es posible, invita a un/a nutricionista local para que los acompañe (las actividades pueden hacerse sin él/ella).
2. Lee la etapa naranja de la Ficha Técnica de GPN.
3. Haz seis copias del guion del Concurso de Talentos. Reúne todos los Rastreadores del Parche.
4. Escoge la actividad principal:
 - **Plato Caliente:** no se necesita ninguna preparación.
 - **Obstáculos para la Salud:** Reúne bolígrafos, papel, cinta adhesiva y muchos obstáculos (para trepar por encima, a través o por debajo; por ejemplo, sillas, telas, cubos, cuerdas, aros); consulta el ejemplo de Obstáculos para la Salud proporcionado.



¡Sigán moviéndose!
Empiecen siempre con un calentamiento físico (ver la página 8).



Entrada:

15 min

1. Repasa el Episodio 2 del Concurso de Talentos.
2. Pídele a seis voluntarios que representen el Episodio 3, utilizando el guion.
3. Al final, pregúntale al grupo:
 - a. ¿Qué cosas nuevas aprendieron en este episodio?
 - b. ¿Por qué las niñas adolescentes necesitan más hierro?
 - c. ¿Qué alimentos ricos en hierro había en la alacena?

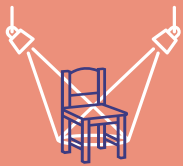


¡Utilicen alimentos si pueden! Organiza para que el grupo pruebe alimentos ricos en hierro. ¡Anímalos a probar alimentos nuevos!



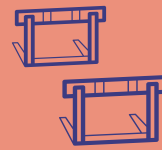
Escojan su plato principal:

30 min



PLATO CALIENTE

or



OBSTÁCULOS PARA LA SALUD

- ¡El objetivo es representar el Concurso de Talentos!
- Repasen lo que cada personaje aprendió en el programa, por ejemplo, Umy aprendió sobre las necesidades nutricionales de las niñas, Rojo aprendió que necesitamos más hierro, Zarook aprendió que los niños y las niñas merecen una buena nutrición, Rio aprendió lo importante que son los suplementos semanales de hierro y ácido fólico.
- Divídanse en grupos de cuatro personas, cada grupo con una silla. Susurra el nombre de uno de los cuatro personajes a cada miembro del grupo (manténganlo en secreto).
- En cada grupo, los miembros se turnan para sentarse en la silla (el "asiento caliente") para actuar como su personaje. ¡El resto del grupo les hace preguntas sobre su nutrición para intentar descubrir quiénes son!

- ¡El objetivo es diseñar una carrera de obstáculos! Primero, divídanse en equipos. Pídele a cada equipo que elija algunos objetos para que se conviertan en sus obstáculos.
- Explica que cada obstáculo representa un problema nutricional que las niñas adolescentes podrían enfrentar; por ejemplo, no obtener suficiente hierro. Los jugadores superarán cada obstáculo, mientras dicen qué pueden hacer para superar ese problema; por ejemplo, comer más verduras de color verde oscuro.
- Pídele a los equipos que usen papel, bolígrafos y cinta adhesiva para relacionar cada obstáculo con un problema de nutrición.
- Los equipos juegan en las carreras de obstáculos de los demás.



Reflexión:

15 min

- Sentados con los Rastreadores del Parche, pídele a todos que colorean la sección naranja y luego que escriban lo que aprendieron hoy. Ayúdalos utilizando los mensajes clave y pregunta:
 - ¿De qué necesitan más las adolescentes? ¿Por qué?
 - ¿Qué tan importante es para ustedes obtener hierro adicional?
 - ¿Qué alimentos podrían comer que sean ricos en hierro?



¡Felicitación a todos por completar la etapa naranja!

¿No se pueden reunir?

Pídele al grupo que lea el guion del Concurso de Talentos y luego que entrevisten a un miembro de su familia sobre nutrición.



¿Tienen acceso a tecnología?

Apoya al grupo para que le envíen un correo electrónico a un/a nutricionista de confianza con preguntas sobre su nutrición.



Recurso 1:

Guion del Concurso de Talentos – Episodio 3

ESCENARIO: apartamento compartido. **6 personajes:** 4 adolescentes, productor de televisión + nutricionista

Todos los adolescentes están reunidos alrededor del teléfono móvil de Rojo, escuchando por el altavoz. El productor de televisión está al otro lado de la línea

PRODUCTOR DE TV: Tal vez recuerdan que parte del chequeo médico incluye su dieta. Hemos organizado para que un/a nutricionista los visite. Son expertos en nutrición en los que pueden confiar.

ROJO: Muchas gracias. Esperamos conocerlos pronto.

ROJO cuelga el teléfono

ZAROOK: ¡Tenemos mucha suerte de que un experto venga a visitarnos!

Más tarde, alguien llama a la puerta. Rio la abre. El/La nutricionista entra

RIO: ¡Hola! Encantados de conocerte.

NUTRICIONISTA: Gracias. Es fantástico estar aquí. Mi nombre es **[inserta tu nombre]** y he trabajado como nutricionista en todo el mundo, desde hace 10 años. Primero que nada, cuéntenme sobre sus hábitos alimenticios. ¿Que almorzaron ayer?

RIO: De hecho, comimos juntos, ¡así que todos comimos lo mismo! Pedimos comida para llevar; fideos con huevo y verduras.

NUTRICIONISTA: Bueno, es difícil aconsejarlos sobre la comida para llevar porque no sabemos cómo fue preparada o lo que contiene realmente (otros países tienen leyes que le exigen a todas las empresas a que muestren esta información). Es mejor que ustedes mismos preparen los alimentos saludables, para que sepan lo que contienen. Si preparan fideos, huevos y verduras, coman entonces fruta al final; eso es una comida equilibrada. ¿Todos comieron de todos los diferentes alimentos?

ZAROOK: Yo me serví la mayoría de los huevos y las verduras de primeras, porque mi familia siempre nos sirve a mi y a mi padre la comida de mejor calidad.

NUTRICIONISTA: Me temo que esto no está bien. Todos ustedes, niños y niñas, tienen el derecho a una buena nutrición. Esto significa que tanto los niños **como** las niñas merecen comer un “plato arcoíris”, con las cantidades adecuadas. ¿Sabían también que la nutrición de las niñas cambia durante su ciclo de vida?

UMMY: ¡Yo no lo sabía! Entonces, ¿qué tiene de diferente nuestra nutrición a nuestra edad?

NUTRICIONISTA: Excelente pregunta. Las adolescentes necesitan **hierro adicional** porque están creciendo rápidamente y tienen que reemplazar lo que pierden durante la menstruación. Si las niñas no consumen suficiente hierro, corren el riesgo de sufrir de anemia (una forma de desnutrición).

ROJO: ¿Entonces Rio, Umyy y yo necesitamos comer más hierro? ¿Como hacemos eso?

NUTRICIONISTA: Deberían hacer dos cosas: comer alimentos ricos en hierro **y** tomar suplementos semanales de hierro y ácido fólico. Nuestro servicio de salud provee los suplementos semanales de hierro y ácido fólico porque muchas niñas y mujeres tienen anemia en nuestro país y queremos evitar que la situación empeore.

ZAROOK se levanta y abre los gabinetes de la cocina



Recurso 1:

Talent Show script - Episode 3

ZAROOK:

Voy a ayudar a asegurarme de que ustedes, las niñas, obtengan hierro adicional. ¡No tenía ni idea de que fuera tan importante! Veamos...tenemos hojas de espinaca y calabaza. ¿Son estas buenas fuentes de hierro?

NUTRICIONISTA:

¡Sí! Los vegetales que tienen hojas y son de color verde oscuro son muy útiles. También lo es la carne roja, el hígado, los frijoles negros y las lentejas.

UMMY:

Tenemos pollo, pavo y garbanzos. ¿Tienen buena cantidad de hierro?

NUTRICIONISTA:

Excelente, si. Haré los arreglos para que vean a un/a trabajador/a de la salud para que comiencen a tomar sus suplementos semanales de hierro y ácido fólico también. Este hierro adicional las ayudará a mantenerse fuertes, enérgicas y a convertirse en mujeres sanas.

RIO:

De hecho, yo ya he probado los suplementos semanales de hierro y ácido fólico, y no me gustó el sabor. Pero ahora que entiendo qué tan importantes son, intentaré tomarlos inmediatamente después de las comidas a partir de ahora. ¿Hay algo más que creas que deberíamos saber sobre nuestra nutrición?

NUTRICIONISTA:

Sí, pero no a su edad; cuando sean mucho mayores. Las mujeres que eligen tener bebés tienen necesidades nutricionales específicas. Necesitan energía y nutrientes adicionales (como el hierro) para mantenerse saludables y asegurarse de que el bebé también crezca y se desarrolle. Es un ciclo: una mujer que siempre come de manera saludable y tiene un embarazo saludable, tiene más probabilidades de tener bebés sanos!

ROJO:

¡Se lo voy a contar a mi mamá y a mis tías de inmediato! Muchas gracias.

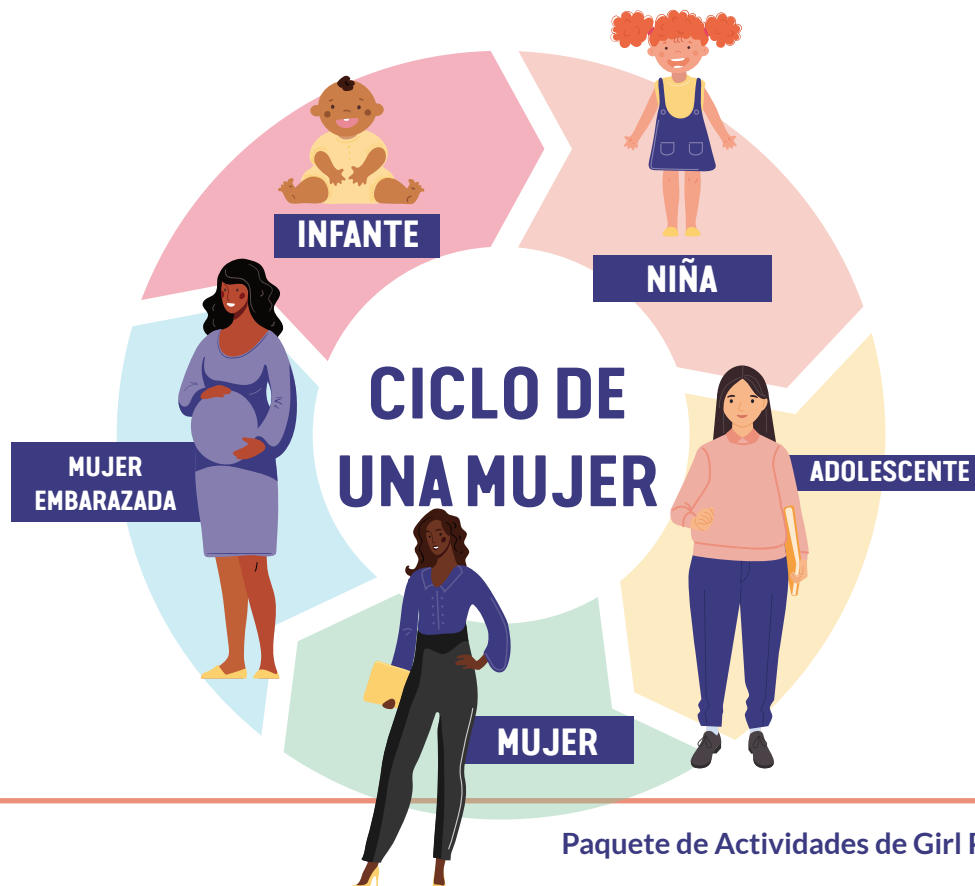
RIO:

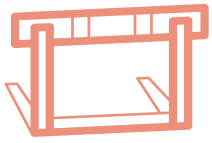
Me siento mucho más segura acerca de nuestro chequeo médico, ahora que sabemos lo que nosotras necesitamos. ¡Podemos hacer cambios saludables en nuestras vidas!

Todos le agradecen al/a la nutricionista. El/La nutricionista se retira

UMMY:

Bueno, y ahora, ¿qué vamos a cocinar para la cena?





Recurso 2:

Ejemplo de Obstáculos para la Salud

Instrucciones para el/la líder:

1. Muéstrale este ejemplo al grupo para ayudarlos a preparar sus carreras de obstáculos.





Resumen:

Diseñen un cartel, O hagan un anuncio de televisión para aprender a verificar la información sobre los alimentos.

Mensajes clave:

- ★ Verán y escucharán información diferente sobre los alimentos en las tiendas, publicidad en los medios de comunicación, en los empaques de los alimentos, o de sus amigos y familiares. Parte de esta información será verdadera y otra falsa. ¡Verifiquen toda la información sobre los alimentos antes de confiar en ella! Algunos ejemplos falsos:
 - anuncios que afirman que un solo alimento puede mantenerlos saludables.
 - el mito de que los niños merecen comer mejor.
 - empaques que los persuaden a comprar refrigerios poco saludables.
- ★ Pueden confiar en que los trabajadores de la salud, los maestros, el gobierno y las ONGs de salud nos brindan información nutricional confiable.

Recursos disponibles:



Guion del Concurso de Talentos - Episodio 4



Ejemplos de anuncios publicitarios

Preparación:

1. Si es posible, invita a un/a trabajador/a de salud local para que los acompañe.
2. Lee la etapa turquesa de la Ficha Técnica de GPN.
3. Haz seis copias del guion del Concurso de Talentos y reúne todos los Rastreadores del Parche.
4. Elige la actividad principal:
 - **Investiguemos:** (mejor para grupos familiarizados con alimentos procesados). Reúne una selección de paquetes vacíos de alimentos procesados, además de bolígrafos, cinta adhesiva y papel.
 - **Cuestionen todo:** (mejor para grupos acostumbrados a ver publicidad de alimentos). Copia y recorta los ejemplos de los anuncios publicitarios proporcionados.



¡Sigán moviéndose!

Empiecen siempre con un calentamiento físico (ver la página 8).



Entrada:

15 min

1. Repasa el Episodio 3 del Concurso de Talentos.
2. Pídele a seis voluntarios que representen el Episodio 4, utilizando el guion.
3. Al final, pregúntale al grupo:
 - a. ¿Qué les sorprendió en este episodio?
 - b. ¿Qué mitos han escuchado sobre los alimentos? (ver la Ficha Técnica)
 - c. ¿Dónde han visto publicidad sobre alimentos?



¡Utilicen alimentos si pueden! Organicen “pruebas de sabor a ciegas” de diferentes marcas del mismo alimento. El grupo debe adivinar qué alimento coincide con qué empaque.



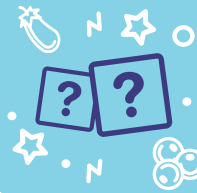
Escojan su plato principal:

30 min



INVESTIGUEMOS

or



CUESTIONEN TODO

- ¡El objetivo es diseñar un cartel en 3D! Primero exploren el empaque de los alimentos. ¿Qué imágenes y palabras se utilizan?
- Pídele al grupo que explique el objetivo de la publicidad (vender un producto). Luego, que señalen la publicidad en el empaque (colores, caricaturas, lemas).
- Pídele al grupo que señale la información confiable (ingredientes, tabla nutricional).
- Divídanse en grupos pequeños, cada uno con alimentos, bolígrafos y papel. Pídele a los grupos que aplanen el empaque y lo peguen en el medio de la página.
- Pídele a los grupos que dibujen flechas para etiquetar la información confiable y la publicidad.
- Los grupos podrían ordenar sus empaques como si estuvieran en el gabinete de una alacena, según qué tan saludables son.

- ¡El objetivo es hacer un anuncio publicitario de televisión que sea confiable!
- Comienza compartiendo los ejemplos de anuncios publicitarios. Discutan el objetivo de la publicidad y dónde han visto anuncios similares.
- ¡Revela que estos ejemplos publicitarios se basan en anuncios reales que no son confiables!
- Apoya al grupo a identificar lo que no es cierto en cada anuncio (consulta la orientación proporcionada).
- Divídanse en grupos pequeños, cada uno con un anuncio. Pídeles que representen un anuncio publicitario de televisión que sea confiable, basado en el que está escrito. ¡Su anuncio publicitario de televisión solo debería contener hechos confiables!



Reflexión:

15 min

- Sentados con los Rastreadores del Parche, pídele a todos que colorean la sección turquesa, y luego que escriban lo que aprendieron hoy. Ayúdalos utilizando los mensajes clave y pregunta:
 - ¿Dónde podemos encontrar información sobre los alimentos que sea confiable?
 - ¿Qué cosas nuevas aprendieron hoy sobre los empaques?
 - ¿Qué tan seguros se sienten de poder verificar la información nutricional?



¡Felicitas a todos por completar la etapa turquesa! Guarda todos los Rastreadores del Parche en un lugar seguro.



¿No se pueden reunir?

Pídele al grupo que lea el guion del Concurso de Talentos y luego que creen una etiqueta alimentaria para una fruta o verdura de su elección. Compártanlo con su familia.



¿Tienen acceso a tecnología?

Miren un vídeo sobre el azúcar; por ejemplo, **“Hombre comiendo azúcar”** o **“¿Cuánto azúcar consumimos?”**. Hagan una lista de bebidas saludables que pueden escoger en lugar de bebidas gaseosas.



Recurso 1:

Guion del Concurso de Talento – Episodio 4

ESCENARIO: estudio de ensayo y luego el mercado. **6 personajes:** 4 adolescentes, maestra, amigo/a de Umyy.

El/La profesor/a está parada al frente del espacio. Todos los adolescentes están en fila detrás del/de la profesor/a, siguiendo una rutina de baile

PROFESOR/A: ¡Eso es! ¡Derecha, derecha, adelante, izquierda, atrás, golpe, salto!

La rutina termina. El/La profesor/a aplaude y felicita al grupo

UMMY: *[Sin aliento]* ¡Eso fue intenso! Pero creo que estamos mejorando cada día. Estoy realmente disfrutando mucho mover tanto mi cuerpo. ¡Me siento más fuerte! Ciertamente, mi amiga está aquí para encontrarse con nosotros, ella está en la puerta.

AMIGO/A: Hola a todos, soy **[insert your name]**. ¡Parece que los ensayos para el show van bien! ¿Será que vamos a buscar algo de comer?

UMMY: Sí, pero estamos tratando de ser más saludables y cocinar nuestra propia comida, en lugar de comprar alimentos procesados. Vayamos al mercado a comprar alimentos y cocinamos en la casa.

Todos van juntos al mercado

ROJO: ¿Hacemos frijoles mexicanos? Necesitaríamos arroz, pollo, tomates, huevos, frijoles negros, cebolla y pimientos.

ZAROOK: Suena perfecto, pero ayer comimos arroz. Comamos tortillas integrales en vez. Es genial que tengamos dos fuentes de hierro: pollo y frijoles.

AMIGO/A: No deberían comprar huevos. No son buenos para ustedes. Y les traerán mala suerte si los comen antes de la competencia!

UMMY: ¿Es eso cierto? Río, tu eres buena en ciencias. ¿Son los huevos poco saludables y traen mala suerte?

RIO: Yo no lo creo...con seguridad el/la nutricionista lo habría mencionado ayer. Nosotros a menudo comemos huevos. Preguntémosle a nuestro/a profesor/a cuando volvamos al estudio. Vamos a comer.

Después del almuerzo, de vuelta en el estudio de ensayo

PROFESOR/A: Bienvenidos de vuelta. ¡Espero que estén listos para practicar para el show!

RIO: Antes de empezar, ¿podríamos hacerte una pregunta, por favor?

PROFESOR/A: Por supuesto, adelante.

RIO: Un/a amigo/a nos dijo que los huevos son malos para uno y que traen mala suerte. ¿Es eso cierto?

PROFESOR/A: ¡Escucho esto tan a menudo! Mucha gente alrededor del mundo piensa esto, pero no es cierto. Los huevos están, en realidad, llenos de muchos nutrientes, incluyendo proteínas, vitaminas y minerales, y son una comida sabrosa y rápida.

UMMY: Gracias a Dios, ¡me encantan los huevos! Es realmente preocupante cuando uno escucha cosas, especialmente sobre los alimentos, y uno no sabe en qué creer. Veo cosas en la televisión todo el tiempo de las que no estoy segura, especialmente anuncios publicitarios.



Recurso 1:

Guion del Concurso de Talento – Episodio 4

PROFESOR/A:

¡Lo sé, es muy difícil. Algunas de estas cosas puede que sean ciertas, pero otras son falsas. Ustedes hicieron exactamente lo correcto al consultarme. Siempre les ayudaré y lo mismo harán los trabajadores de la salud y otros profesores. Si tienen Internet, también pueden confiar en la información de las páginas web del gobierno y de las ONGs de salud.

ZAROOK:

También pensé en los empaques de los alimentos. A menudo no miro las cosas con cuidado antes de comprarlas, debo ser más cuidadoso.

PROFESOR/A:

Sí, es importante saber cómo “leer” los empaques de los alimentos. Están diseñados para proteger la comida en su interior, para darnos información, pero también para vendernos el producto.

En una caja de cereales, por ejemplo, la información nutricional suele estar oculta en la parte de abajo. Y hay que tener cuidado con el “tamaño de las porciones”; la idea del fabricante de una porción puede ser mucho menor que la cantidad que suelen comer habitualmente.

ROJO:

¡Cuando lleguemos a la casa tenemos que mirar los alimentos que tenemos en nuestra alacena! Gracias.



Recurso 2:

Cuestionen Todo – ejemplos de anuncios publicitarios

Instrucciones para el/la líder:

1. Haz una copia de las cuatro imágenes de los anuncios y recórtalas.
2. Lleva la guía de “Lo que no es cierto” para ayudarte durante la actividad.



N Noticias
4 mins ·



LA LECHE ACHOCOLATADA LES DA HUESOS FUERTES

Se ha comprobado que nuestra leche saborizada puede ayudar a fortalecer los huesos de los niños para un futuro mejor.

14 1 Share

Like Comment Share

Lo que no es cierto en los anuncios.

La leche les da calcio, que forma huesos fuertes; pero la leche achocolatada también contiene mucho azúcar.

Es mejor beber leche sin agregar saborizantes.

Tengan cuidado con afirmaciones como “comprobado”. Deberíamos preguntar, “¿por quién/cómo se comprobó?”



N Noticias
4 mins ·



FINALMENTE, PAPAS FRITAS SALUDABLES: ¡SABOR A ENSALADA!

Pueden comer todas las papas fritas que quieran, sin sentirse culpables. ¡El sabor a ensalada significa que es saludable!

14 1 Share

Like Comment Share

Lo que no es cierto en los anuncios.

Aunque los sabores puedan parecer saludables (por ejemplo, “ensalada”), ¡siguen siendo papas fritas! Esta es una herramienta de mercadeo para hacerles pensar que algo es más saludable de lo que en realidad es.

Las papas fritas tienen un alto contenido de sal y grasas “no saludables”, ambas de las cuales debemos consumir en pequeñas cantidades y/o muy de vez en cuando.



Recurso 2:

Cuestionen todo – advertising examples

NOTICIAS Nº 34747/53
Only fresh news www.news.com founded 1953

**ESTE SUPERALIMENTO
LOS AYUDARÁ A PERDER
PESO RÁPIDAMENTE**

Hagan clic aquí para saber cómo pueden perder peso rápidamente, comiendo este alimento todos los días.




Lo que no es cierto en los anuncios.

¡No hay un solo alimento que pueda resolver todos nuestros problemas!

Tenemos que comer una variedad de alimentos, de todos los grupos de alimentos, en las cantidades adecuadas, y hacer ejercicio con regularidad para ser saludables.

Tengan cuidado con las afirmaciones de “superalimentos”. Deberíamos preguntarnos: “¿Qué significa realmente y quién lo ha probado?”

NOTICIAS Nº 34747/53
Only fresh news www.news.com founded 1953



**YOGURES SIN GRASA -
PERFECTOS PARA LAS
LONCHERAS**

¿No saben qué poner en la lonchera de sus hijos? Prueben nuestros yogures de frutas saludables, sin grasa y extra dulces



Lo que no es cierto en los anuncios.

Tengan cuidado con las afirmaciones de “sin grasa”. A menudo, a estos productos les agregan más ingredientes para que sepan mejor, por ejemplo azúcar o aditivos.

Deberíamos comer azúcar muy de vez en cuando, y necesitamos una cantidad pequeña de grasas.

Demasiado azúcar también puede causar caries. Los dientes de los niños deben cuidarse a medida que crecen.

Ejemplo de un anuncio publicitario de televisión confiable (como referencia):

La leche (no la leche achocolatada) les da huesos fuertes. ¡Beber leche, en lugar de bebidas azucaradas, puede fortalecer sus huesos y salvar sus dientes!



ACTIVIDADES AZULES



Duración: 1 hora

Resumen:

Propongan un desayuno, O diseñen un refrigerio.

Mensajes clave:

- ★ Tanto los niños como las niñas pueden preparar refrigerios y comidas que sean saludables, sabrosas, de bajo costo y fáciles de preparar.
- ★ Para detener la propagación de gérmenes, tienen que mantenerse limpios y mantener las áreas de cocina limpias también. Asegúrense de:
 - Lavarse siempre las manos antes de cocinar y comer, y después de ir al baño.
 - Lavar siempre las frutas y verduras con cuidado antes de cocinarlas o comerlas.

Recursos disponibles:



Guion del Concurso de Talentos - Episodio 5



Ideas para el desayuno y el refrigerio



Tarea opcional: Encuesta comunitaria



¡Sigán moviéndose!
Empiecen
siempre con un
calentamiento físico
(ver la página 8).

Preparación:

1. Lee la etapa azul de la Ficha Técnica de GPN.
2. Reúne todos los Rastreadores del Parche y tu guía alimentaria.
3. Haz cuatro copias del guion del Concurso de Talentos.
4. Escribe esta lista de verificación y muéstrala:
 - Una comida o refrigerio balanceado y una bebida
 - Rápida de preparar
 - De bajo costo
 - Ingredientes locales
 - Sabrosa (sin azúcar ni sal añadidas)
5. Escoge la actividad principal. Para ambas, reúne bolígrafos y papel, e invita a una audiencia si es posible.
6. Tarea opcional: haz una copia del Cuestionario Comunitario por persona.



Entrada:



15 min

1. Repasa el Episodio 4 del Concurso de Talentos.
2. Pídele a cuatro voluntarios que representen el episodio 5, utilizando el guion. Pídele a los voluntarios que dibujen los alimentos mencionados durante la lectura.
3. Al final, pregúntale al grupo:
 - a. ¿Qué opinan del comentario de Zarook sobre los niños?
 - b. ¿Cuál de las ideas de alimentos les gustan más?
4. Pídele a los voluntarios que demuestren cómo lavarse las manos con jabón (consulta los consejos en la Ficha Técnica).



¡Utilicen alimentos si pueden! Visiten una tienda o un mercado y preparen comidas saludables, sabrosas y de bajo costo que sigan su guía alimentaria.



Escojan su plato principal:

30 min



EL DESAYUNO ES LO MEJOR

or



HÁBITOS DE REFRIGERIO

- ¡El objetivo es diseñar un desayuno y presentárselo al público!
- Presenta la lista de verificación preparada. Explica que competirán para ganar el premio de Mejor Desayuno, al inventar un nuevo desayuno.
- Sentados juntos con la guía alimentaria de su país, piensen en ideas para desayunos saludables y sabrosos (consulten las ideas proporcionadas).
- Divídanse en grupos. Pídele a los grupos que escojan un desayuno que coincida con la lista de verificación, y luego que planifiquen una presentación de un minuto para explicar por qué es tan bueno.
- Cuando todos estén listos, los grupos presentan sus desayunos. El público da su opinión sobre cómo hacerlos más saludables, más sabrosos, más baratos o más rápidos de preparar.
- ¡Voten por el ganador del Mejor Desayuno!

- ¡El objetivo es inventar un nuevo refrigerio!
- Primero, discutan por qué la gente come refrigerios poco saludables. Explica que podemos romper con los hábitos poco saludables siendo creativos.
- Explica que su tarea consiste en inventar un nuevo refrigerio para las adolescentes. Muéstrales nuestra guía alimentaria y presenta la lista de verificación preparada que debe coincidir con su refrigerio.
- Divídanse en grupos. Pídele a los grupos que dibujen y etiqueten un nuevo refrigerio que pueda contribuir a nuestra nutrición diaria (vean las ideas proporcionadas).
- Los grupos comparten sus ideas y dan retroalimentación útil sobre cómo mejorarlos.



Reflexión:

15 min

- Pídele a todos que colorean la sección azul de sus Rastreadores del Parche, luego que escriban lo que aprendieron hoy. Ayúdalos utilizando los mensajes clave y pregúntales:
 - ¿Cómo evitamos que los gérmenes se propaguen al preparar alimentos?
 - ¿Qué hace que una comida o un refrigerio sea saludable?
- Opcional:** El grupo podría realizar una encuesta comunitaria (proporcionada) para averiguar qué saben las personas sobre nutrición y llevar los resultados a la siguiente reunión.



Felicita a todos por haber completado la etapa azul. Guarda todos los Rastreadores del Parche en un lugar seguro.



¿No se pueden reunir?

Pídele al grupo que lea el guion del Concurso de Talento y luego que prepare una comida o un refrigerio saludable, sabroso y de bajo costo para sus amigos.



¿Tienen acceso a tecnología?

Miren el video de **Pelea Boodle** (de Filipinas). Juntos, planifiquen y preparen una comida saludable, sabrosa y de bajo costo de Pelea Boodle.



Recurso 1:

Guion del Concurso de Talentos – Episodio 5

ESCENARIO: Actuación de la semi-final; 4 personajes: 4 adolescentes

ZAROOK, RIO, ROJO y UMMY están en vivo y en directo por televisión en la semifinal haciendo su rutina de baile. ¡Cuando terminan la actuación, el público en vivo y en directo aplaude y grita!

RIO: ¡Muchísimas gracias a todos! Somos “Bailarines Dinámicos”. ¡Voten por nosotros!

Todos salen del escenario

ZAROOK: ¡Guau! ¡Eso fue muy emocionante! ¡Lo hicimos!

ROJO: [Riendo] ¡Sí! ¡Estoy muy orgullosa de nosotros por aprobar el chequeo médico! Todos somos más saludables y tenemos más energía ahora; ¡antes, nunca habiéramos podido haber hecho una actuación tan buena!

UMMY: Yo también. Nuestra dieta, nuestro estilo de vida y nuestro entorno es mucho más saludable. ¡Ahora solo tenemos que asegurarnos de pasar a la final! Realmente espero que la gente vote por nosotros.

RIO: Hemos hecho nuestro mejor esfuerzo, eso es lo que importa. Pero ahora tenemos que pensar en el futuro. Tenemos una semana hasta la final. ¡Tenemos que prepararnos!

ROJO: ¿Podríamos hacer un plan para nuestras comidas de esta semana? Para asegurarnos de que nuestra nutrición sea lo mejor posible

ZAROOK: ¡Gran idea! Comidas y refrigerios; ¡no se olviden de los refrigerios!

RIO: ¡Perfecto! Entonces, ¿quizás Rojo y yo podríamos crear un menú? ¿Y Zarook y Umyy podrían hacerlo? Nosotros también ayudaremos, por supuesto.

ZAROOK: ¡Pero los niños no cocinan! Ese es el trabajo de las niñas, ¿no?

UMMY: ¡No! Cocinar es una habilidad para la vida. Todos deberíamos saber cocinar. Tanto los niños como las niñas pueden preparar la comida. Si no saben cómo, les ayudaremos.

ZAROOK está de acuerdo

ROJO: Entonces, debemos planificar tres comidas por día, más uno o dos refrigerios si los necesitamos, y bebidas saludables. Las comidas sabrosas deben ser de bajo costo, utilizando alimentos que podamos conseguir en el mercado aquí, ¡y deben ser rápidas! No tendremos mucho tiempo entre ensayos.

RIO: De acuerdo. Tengo muchas ideas para las comidas, pero para los refrigerios... ¿alguna idea de refrigerios rápidos, sabrosos y saludables?

ZAROOK: ¿Qué tal unos sándwiches fáciles, como una ensalada de huevo o de atún?

UMMY: ¡Y frutos secos, nueces y semillas! Y frutas frescas también. Leí en la página web de nuestro gobierno que siempre es mejor comer la fruta entera en lugar de solo su jugo (para obtener todos los nutrientes).

ROJO: ¡Genial! Las ensaladas son rápidas y fáciles de preparar. Como arroz, garbanzos y tomate, o ensalada de pollo y mango. Podemos guardarlos en cajas reutilizables o envolverlos en hojas de plátano para mantenerlos frescos y protegidos.



Recurso 1:

Talent Show script - Episode 5

- ZAROOK:** Para las bebidas, creo que podemos tomar leche o agua con gas con lima fresca o naranja, en vez de refresco. Para bebidas calientes, podemos tomar hojas de menta en agua caliente (pero sin azúcar), ¡delicioso!
- RIO:** Estoy apuntando todo esto, ¡son geniales! ¿Qué más tenemos que tener en cuenta para el menú?
- UMMY:** Cuando estemos preparando la comida, Zarook y yo debemos mantener el área de cocina limpia y ordenada. No queremos que los gérmenes se propaguen.
- ZAROOK:** Sí, y nosotros nos lavaremos las manos con jabón antes de empezar a cocinar, antes de comer y después de comer. Ya somos buenos lavándonos las manos después de ir al baño.
- ROJO:** Lo único que hay que recordar es que tenemos que lavar cuidadosamente las frutas y las verduras antes de cocinarlas o comerlas.
- RIO:** De acuerdo. Vamos a empezar con nuestro plan de menú saludable ahora.
- De repente escuchan un anuncio y se voltean hacia el escenario*
- UMMY:** ¡Rápido! Están anunciando los resultados de las votaciones. ¡Descubriremos si llegamos a la final!



Recurso 2:

Ideas para el desayuno y los refrigerios

Instrucciones para el/la líder:

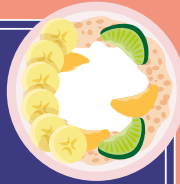
Utiliza esta lista para ayudar a inspirar a tu grupo durante cualquiera de las actividades.



Desayuno en Tanzania

Uji (gachas) con lima, banano, albaricoques secos y leche

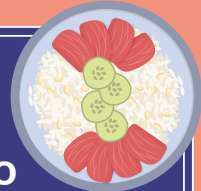
Jugo de mango recién exprimido (sin azúcar añadido)



Desayuno en Madagascar

Arroz (sosa), piñones y pescado

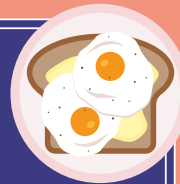
Jugo de naranja recién exprimido (sin azúcar añadido)



Desayuno en Filipinas

Pan integral y huevos, luego cereal

Leche o agua caliente con jengibre fresco (sin azúcar agregada)



Desayuno en Sri Lanka

Arroz en leche de coco con garbanzo verde (frijol mungo)

Chai (té) sin azúcar (al menos dos horas después de la comida)



Ideas de refrigerios:

Frutas frescas: yaca, papaya, naranja, mango, banano, fresas.

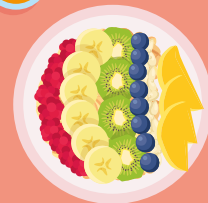
Verduras crudas (sin cocer): zanahorias, pimentones, maíz

Sándwiches: atún, tomate y lechuga, queso y ensalada.

Camote a la parrilla

Semillas, frutos secos y nueces: semillas de calabaza tostadas, semillas de girasol, cacahuets, almendras, anacardos, avena, albaricoques secos, dátiles, pasas, avena.

Coco





Recurso 3: Opcional: Encuesta Comunitaria

Instrucciones para el/la líder:

- Este es un ejemplo de una encuesta para que tu grupo la utilice como tarea, si desean averiguar lo que su comunidad sabe y piensa sobre la nutrición.
- Haz una copia de la encuesta por persona.
- Cada persona puede realizar la encuesta con tantas personas como desee, y luego puede llevar los resultados a la siguiente reunión.

1. ¿Por qué crees que la nutrición es importante?

2. ¿Conoces la guía alimentaria de nuestro país?

3. ¿Puedes darme un ejemplo de una “comida balanceada”?

4. ¿Qué alimentos deberíamos comer muy de vez en cuando y por qué?

5. ¿Comes a menudo refrigerios? Si es así, ¿de qué tipo?

6. ¿Dónde buscarías información confiable sobre nutrición?

7. ¿Cuáles crees que son los principales problemas de nutrición en nuestra comunidad?



ACTIVIDADES ROJAS



Duración: 1 hora y 20 min

Resumen:

Tomen acciones para ayudar a otras personas a mejorar sus nutrición.

Mensajes clave:

- ★ Ahora tienen el conocimiento y el poder para tomar decisiones saludables. Utilicen este poder para ayudar a mejorar la nutrición de otras personas.
- ★ Tomen acciones para ayudar (al menos) a dos personas a aprender sobre una buena nutrición. Pueden hacer esto de diferentes maneras, por ejemplo, hablar con familiares/amigos, organizar eventos comunitarios o hablar con personas en posiciones de poder.
- ★ Cada acción, por grande o pequeña que sea, puede marcar la diferencia en su comunidad.

Recursos disponibles:



Guion del Concurso de Talentos - Episodio 6



Tarjetas de Acciones de Aguacate



Plantilla de Receta para la Acción



Plantilla de carta/correo electrónico de propugnación



Girl Powered Change
(paquete opcional separado)



¡Sigán moviéndose!
Empiecen
siempre con un
calentamiento físico
(ver la página 8).

Preparación:

1. Si la completaron, recuérdale al grupo que traiga los resultados de la Encuesta Comunitaria.
2. Lee la etapa roja de la Ficha Técnica de GPN.
3. Reúne todos los Rastreadores del Parche, papelógrafo y bolígrafos.
4. Haz seis copias del guion del Concurso de Talentos. Haz una copia de la Receta para la Acción por persona.
5. Copia y recorta las tarjetas de Acciones de Aguacate. Escóndelas por el espacio.



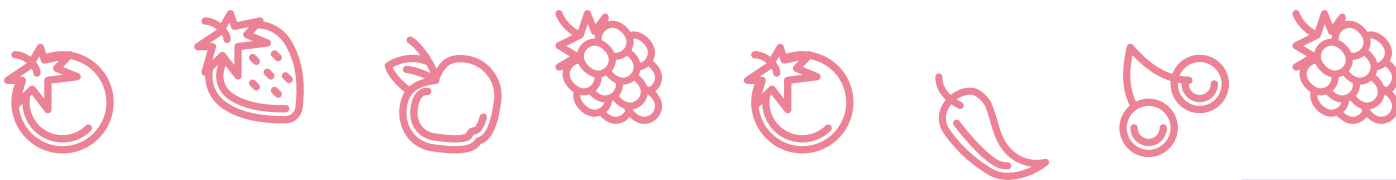
Entrada:

20 min

1. Repasa el espectáculo del Concurso de Talentos hasta ahora.
2. Pídele a seis voluntarios que representen el episodio 6.
3. Al final, hagan una lista de todas las ideas de acciones creativas del episodio, por ejemplo, hacer camisetas, hablar con un/a ministro/a.
4. ¡Explica que todas estas son acciones reales realizadas por las 100,000 Guías y Scouts que ya completaron su parche de GPN!



¡Utilicen alimentos si pueden! ¡Escriban su acción en la piel de una fruta!
Pelen y cómanse la fruta después.



Plato principal:

45 min



TOMEN ACCIÓN

1. ¡El grupo ahora utilizará su conocimiento de GPN para ayudar **al menos a otras dos personas** a mejorar su nutrición!
2. Con los Rastreadores del Parche, pídele al grupo que comparta su mayor aprendizaje de GPN.
3. Presenta la plantilla de Receta para la Acción (proporcionada) para ayudarlos a planificar su acción:
 - a. Primero, todos eligen un **problema** de nutrición que deseen abordar. Podría estar relacionado con su aprendizaje de GPN, por ejemplo, las niñas no saben lo importante que es tomar suplementos semanales de hierro y ácido fólico. Remítanse a los resultados de la Encuesta Comunitaria (si la completaron).
 - b. Luego, definen un **mensaje** positivo, claro y específico que intente resolver el problema de nutrición que eligieron (¡como los Bailarines Dinámicos!); por ejemplo, “Los suplementos semanales de hierro y ácido fólico nos hacen fuertes y saludables” (encuentra más ideas en la Ficha Técnica).
4. Definan una fecha límite (una o dos semanas) para que todos completen su acción.



Reflexión:

15 min

1. Pídele a todos que colorean la sección roja en el Rastreador del Parche, y luego que escriban en la forma de aguacate la acción que han decidido tomar para ayudar a la nutrición de otras personas.
2. El grupo también puede escribir su recuerdo favorito de GPN y cualquier progreso en su Promesa de la Piña.

¡Felicitación a todos por completar la etapa roja! Explica que una vez que hayan completado su acción, recibirán sus parches de GPN (¡consulta la página 50 para obtener ideas para la celebración!).



3. Presenta el paquete de Girl Powered Change. Explica que es una guía breve que cualquier persona puede utilizar después de haber completado su parche, y si desean tener un impacto aún mayor en la nutrición de otras personas. Pídeles que hablen con ustedes para obtener más información.



¿No se pueden reunir?

Pídele al grupo que lea el Episodio 6, luego que planee tomar acciones para otras dos personas, completando una Receta para la Acción.



¿Tienen acceso a tecnología?

Compartan las ideas de acciones de su grupo de forma segura en las redes sociales usando **#girlpowerednutrition #waggs**



Recurso 1:

Guion del Concurso de Talento – Episodio 6

ESCENARIO: Estudio de ensayo y más tarde, en el espectáculo final; **6 personajes:** 4 adolescentes, nutricionista + presentador/a

Todos celebrando

- UMMY:** ¡Todavía no puedo creer que hayamos llegado a la final!
- ZAROOK:** Estoy muy orgulloso de nosotros. ¡Tenemos que empezar a planificar nuestra rutina!
- ROJO:** He estado pensando...habrá un millón de personas viéndonos... esa es una plataforma realmente grande. ¿Deberíamos hacer algo más que bailar?
- RIO:** ¿En qué estabas pensando?
- ROJO:** Hemos aprendido a tomar decisiones saludables para nosotros mismos. ¡Esto ha cambiado nuestras vidas! Somos mucho más enérgicos y nos sentimos más seguros de nosotros mismo. Creo que también deberíamos ayudar a otras personas a aprender también. Podríamos incluir un mensaje en nuestro baile para el público: ¡un mensaje sobre nutrición!
- ZAROOK:** Es una idea increíble. ¡Somos tan poderosos! Tiene que ser un mensaje claro y específico, eso es muy importante.
- UMMY:** Entonces, ¿qué queremos que el público sepa sobre nutrición, o que haga de manera diferente con respecto a su nutrición?
- RIO:** Bueno, el/la nutricionista que nos visitó habló mucho de que las adolescentes necesitan hierro. Creo que más gente necesita saber eso, ¡nosotros no sabíamos! Podríamos llamar al/a la nutricionista para pedirle su opinión, tengo su número.

*RIO llama al/a la **NUTRICIONISTA** por un teléfono móvil*

- RIO:** Hola, soy Rio! Espero que esté bien que te llame. Tenemos una pregunta. Llegamos a la final y queremos difundir un mensaje saludable con nuestro baile. ¿Qué te parece que hablemos de que las adolescentes necesitan más hierro para crecer y desarrollarse?
- NUTRITIONISTA:** ¡Felicitaciones por haber llegado a la final! Difundir un mensaje sobre el hierro es una gran idea. Sé por mi trabajo que la anemia es alta en su comunidad, por lo que las niñas realmente necesitan escuchar este mensaje. Su mensaje podría ser: **“Niñas: ¡consuman más alimentos ricos en hierro para tener más fuerza y energía!”**

*RIO le da las gracias al/a la **NUTRICIONISTA** por su ayuda y finaliza la llamada*

- UMMY:** Bueno, ya tenemos un mensaje claro. ¿Cómo se lo vamos a transmitir a la gente?
- ROJO:** ¿Podríamos usar camisetas con el mensaje?
- ZAROOK:** ¡Sí! O podríamos repartir folletos al final. ¿O hacer carteles gigantes?
- RIO:** ¡O podríamos darle un discurso directamente (o en las redes sociales) a nuestro/a Ministro/a de Salud, exigiendo que ofrezcan suplementos semanales de hierro y ácido fólico en nuestra comunidad y alimentos ricos en hierro en las escuelas! A esto se le llama propugnación, cuando uno influye en personas en posiciones de poder.
- UMMY:** ¿También podríamos sugerir que el público plante huertos de alimentos ricos en hierro para su familia?



Recurso 1:

Talent Show script - Episode 6

ROJO: ¡Qué buenas ideas! Deberíamos escoger una cosa sencilla que creemos que transmitirá nuestro mensaje con claridad. ¿Por qué no hacemos las camisetas?

ZAROOK: Cada uno podía llevar una camiseta con una de las letras de la palabra “hierro”. Al comienzo de la actuación, ¿podemos darnos la vuelta y deletrear “hierro”?

¡Todo el grupo está de acuerdo!

RIO: Deberíamos decir: “**Niñas: ¡consuman más alimentos ricos en hierro para tener más fuerza y energía!** Niñas, ¿sabían que necesitan hierro adicional? Pueden obtenerlo de alimentos ricos en hierro como las verduras de color verde oscuro y de suplementos. ¡Tienen el poder de tomar decisiones saludables!”

El grupo choca los cinco

Cambio de escena: en el espectáculo final. El grupo ha terminado su actuación. El/La presentador/a está en el escenario, con el grupo fuera del escenario

PRESENTADOR/A Los resultados han llegado. Tuvimos un número récord de llamadas. Estamos encantados de anunciar que los ganadores son...

Pausa. Todos se miran entre sí

PRESENTADOR/A ¡Bailarines Dinámicos! ¡Felicitaciones!

*El grupo sube al escenario. El/La **PRESENTADOR/A** le entrega el micrófono a **UMMY***

UMMY No lo podemos creer. Gracias. ¡Gracias a todos por votar por nosotros!

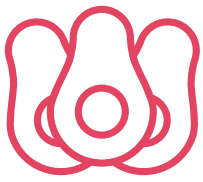
PRESENTADOR/A Muchas de las personas que llamaron a votar quedaron impresionadas por su actuación. ¡Especialmente porque utilizaron la plataforma para abogar por otras personas! Su mensaje sobre que las niñas necesitan más hierro fue muy poderoso.

UMMY ¡Estamos tan felices! Somos solo cuatro adolescentes normales que aprendimos sobre nuestra salud y decidimos correr la voz. Nos gustaría aprovechar este momento para pedirle a nuestro/a Ministro/a de Salud que ofrezca más alimentos ricos en hierro en las escuelas. ¡Las niñas necesitan más hierro!

PRESENTER Bueno, ¡espero que esté escuchando, Ministro/a de Salud! Bien hecho Bailarines Dinámicos. No podemos esperar a ver qué harán a continuación.

El grupo acepta su premio sonriendo

[El final]



Recurso 2:

Tarjetas de Acciones de Aguacate

Instrucciones para el/la líder:

1. Haz una copia de las tarjetas y recorta cada una de ellas.
2. Esconde las tarjetas por el espacio.

Hagan carteles sobre nutrición. Cuélguenlos en la escuela o en su casa, con un mensaje claro sobre nutrición.



Hablen en una asamblea escolar con un mensaje claro sobre nutrición.



Hagan camisetas con un mensaje claro y úsenlas en la comunidad.



Hablen con su familia y amigos con un mensaje claro sobre nutrición.

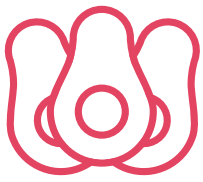


Escriban e interpreten una canción, baile o una obra de teatro con un mensaje claro sobre nutrición.



Hagan un libro de recetas y compártanlo con sus amigos y familiares.

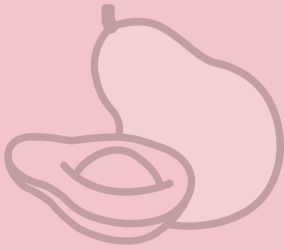




Recurso 2:

Tarjetas de Acciones de Aguacate

**Planten un huerto
y cómanse las
verduras.**



**Ayuden a sus
amigos a leer los
empaques de los
alimentos.**



**Organicen talleres
de cocina saludable
en su comunidad.**



**Organiza una
clase de baile o de
ejercicio.**

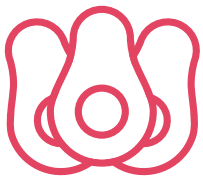


**Vayan de compras
con su familia,
explicándoles qué
comprar.**



**Escriban y
compartan una
petición con un
mensaje claro
sobre nutrición.**





Recurso 2:

Tarjetas de Acciones de Aguacate

Hagan una caminata comunitaria con un mensaje claro sobre nutrición.



Organicen un festival gastronómico.



Reúnase con el/ la directora/a de la escuela para solicitar mejoras nutricionales específicas.



Organicen una campaña en las redes sociales con un mensaje claro sobre nutrición.



Escribanle a un/a periodista local para pedirle que publique un mensaje claro sobre nutrición.



Escribanle al/a la Ministro/a de Salud con un mensaje claro sobre nutrición.





Recurso 3:

Plantilla de la Receta para la Acción

Instrucciones para el/la líder:

1. Haz una copia de la plantilla en blanco (vacía) por persona.
2. También se proporciona una Receta para la Acción completada para ayudar a tu grupo, en caso de que se atasquen.

RECETA PARA LA ACCIÓN

El problema de nutrición que estoy tratando de resolver es...



Mi mensaje de nutrición, claro y específico, es...

La acción que tomaré para difundir mi mensaje a dos (o más) personas es...



Haré esto antes de... [fecha]



Mi reflexión
(completar después de la acción)

Los recursos o la ayuda que necesito son ...





Recurso 3: Recipe for Action template

Example

RECETA PARA LA ACCIÓN

El problema de nutrición que estoy tratando de resolver es...

La gente de mi comunidad no come suficientes frutas y verduras.



Mi mensaje de nutrición, claro y específico, es...

Consuman comidas saludables para una vida saludable:

¡coman un plato arcoíris!

o

Coman cinco frutas y verduras al día.

La acción que tomaré para difundir mi mensaje a dos (o más) personas es...

Hacer un libro de recetas saludables para mi familia y mis vecinos

o

Hacer una presentación sobre nutrición en la próxima asamblea escolar



Haré esto antes de... [fecha]

Tan pronto como empiece la escuela.



Los recursos o la ayuda que necesito son ...

Libros sobre alimentos nutritivos, bolígrafos y papel

o

Un buen grupo de amigos, carteles, diapositivas y un proyector

Mi reflexión

(completar después de la acción)

¡Me sentí feliz de que todos aprendieran a cocinar buena comida!

o

Mis amigos de la escuela cambiaron sus actitudes sobre la comida y empezaron a comer alimentos más saludables.





Recurso 4:

Plantilla de carta/correo electrónico de propugnación

Instrucciones para el/la líder:

1. Apoya a tu grupo a averiguar los nombres de los ministros a cargo del **Ministerio de Agricultura y Alimentación** de tu país, así como sus datos de contacto; por ejemplo, la dirección de correo electrónico.
2. Tu grupo debe editar la plantilla para hacer demandas claras sobre la nutrición de las adolescentes.
3. Envíen las cartas por correo postal o correo electrónico. Si es por correo electrónico, ayuda a tu grupo a elegir el asunto cuidadosamente para captar la atención del/de la Ministro/a. Por ejemplo, “Exigimos una buena nutrición para las niñas”.

[Nombre(s) de su(s) ministro(s)]

[Cargo(s) del (de los) ministro(s)]

[Si la envían por correo, incluyan la dirección completa]

Estimado(s) [Nombre(s) de su(s) ministro(s)]

Les escribo para pedirles que garanticen que todo el mundo en nuestro país tenga acceso a una buena nutrición, y las adolescentes en particular. La adolescencia es una “ventana de oportunidades” clave, y una buena nutrición es vital para que los jóvenes alcancen su máximo potencial.

Una nutrición insuficiente o poco saludable afecta nuestro sistema inmunológico, lo que hace que nuestro cuerpo sea más vulnerable a las enfermedades y menos capaz de recuperarse de ellas.

En nuestro país, los adolescentes enfrentan desafíos nutricionales que impactan nuestro bienestar físico y mental. Los problemas más importantes en mi comunidad son:

[inserten ejemplos reales, relevantes para su país, por ejemplo:

- Muchas de mis amigas sufren o corren el riesgo de padecer anemia / las tasas de anemia entre las adolescentes de mi comunidad son peligrosamente altas: __%.
- En mi escuela, las niñas no toman los suplementos semanales de hierro y ácido fólico que les proporcionan los trabajadores de la salud porque no entienden su importancia / nuestra escuela no le ofrece a las niñas los suplementos semanales de hierro y ácido fólico, a pesar de que debería.
- Debido a la pandemia de coronavirus, mi familia tiene menos dinero para comprar alimentos saludables / hay menos alimentos saludables disponibles para mi familia / mi familia tiene miedo de contraer el coronavirus mientras está afuera comprando alimentos.
- No aprendemos lo suficiente sobre nuestra nutrición en la escuela / mi escuela no ofrece suficientes opciones de alimentos nutritivos / los vendedores de comida rápida promueven alimentos poco saludables al lado de las puertas de la escuela.
- Las tasas de desnutrición, especialmente [por ejemplo la obesidad], son peligrosamente altas en mi comunidad; las personas deben comprender la importancia de una dieta equilibrada y del ejercicio diario.]

Les pedimos que tomen medidas para garantizar que todo el mundo tenga acceso suficiente a alimentos nutritivos. Sugerimos [inserten sus ideas, por ejemplo comidas gratuitas, educación nutricional, campañas nacionales].

Como [inserten el cargo(s) del(de los) ministro(s)], es su deber defender nuestros derechos humanos y trabajar hacia el ODS 2 (Hambre Cero) y el ODS 5 (Igualdad de género). Necesitamos que le den prioridad a la nutrición de los adolescentes para que nuestra generación pueda mantenerse saludable, ser feliz y prosperar.

Atentamente,

[Su nombre completo]



Recurso 5: Paquete de Girl Powered Change

GIRL POWERED CHANGE

Ages 11+

Finished your
Girl Powered
Nutrition badge?



Want to do even
more to improve
your community's
nutrition?



This pack will walk you
through how to plan
a bigger project – the
sky's the limit!



Girl Powered Change (GPC) es un folleto separado para usar después del parche de GPN. ¡Es para cualquier joven que haya obtenido su parche y ahora quiera tener un impacto aún mayor en la nutrición de su comunidad! Contiene:

- Historias inspiradoras de jóvenes de todo el mundo.
- Cuatro pasos claros para planificar y llevar a cabo su propia acción más grande.
- Una plantilla de Plan de Proyecto para completar (incluyendo dos ejemplos)

¡Presenta el paquete de Girl Powered Change al final del parche de GPN para inspirar a tu grupo a cambiar sus mundos! Podrían abogar por clubes de desayunos escolares gratuitos, realizar una campaña de nutrición en las redes sociales, crear un cortometraje sobre la alimentación saludable o algo completamente diferente.





FINALIZAR EL PARCHE DE GPN

¡Celebren!

Organicen una celebración grupal o una ceremonia del parche, después de que todos hayan realizado su acción. Aquí hay algunas ideas como ayuda:

1. Escojan una fecha (después de la fecha límite del grupo para llevar a cabo sus acciones).
2. Solicita los parches de GPN en la página web de la AMGS (o pregúntale a tu OM).
3. Invita a más gente a unirse a la celebración si es posible: familiares, amigos, miembros de la comunidad, otros grupos de Guías y Scouts.
4. Pídele a tu grupo que prepare una canción o baile de celebración.
5. Elijan un tema de alimentos, por ejemplo:
 - ★ **¡Festival de comida!** Sirvan un buffet de alimentos saludables con ingredientes locales de bajo costo.
 - ★ **¡Fiesta de disfraces!** Todo el mundo se viste como su alimento saludable favorito.
 - ★ **¡Detener el desperdicio de alimentos!** Organicen demostraciones de cocina para utilizar las sobras y ahorrar desperdicios.
 - ★ **¡Concurso de recetas!** Todos traen una receta de un “plato arcoíris” para ganarse un premio.
6. Organiza el espacio con sillas para la gente adicional (el resto del grupo puede ser la audiencia si no hay familiares y amigos).



¡Evalúen!

En el evento de celebración, averigua cuánto ha aprendido tu grupo sobre nutrición, ahora que terminaron el parche de GPN. Como antes, cada participante debe completar la encuesta del parche de GPN individualmente. Tu grupo puede:

1. *[Si tienen un teléfono inteligente]* Escanear el código QR de la Encuesta de Cierre con su navegador o aplicación y seguir los pasos. Los líderes escriben los dos puntajes totales de cada participante, su fecha de nacimiento y sus iniciales.
1. Completar una versión impresa de la encuesta a mano.



Consulta la página 9 para interpretar los resultados. Como antes, participar es completamente opcional.



¡Compartan!

Tu grupo es poderoso. Deben gritar fuerte y orgullosos de lo que han logrado:

- ★ Cuéntale a la AMGS (¡y al mundo!) cuántos miembros de tu grupo obtuvieron el parche de GPN. Visita nuestro [mapa interactivo](#) y agrega tu número final de participantes.
- ★ Apoya al grupo a que comparta sus acciones en línea, usando **#girlpowerednutrition** **#waggs**.
- ★ Anímalos a que le cuenten a sus amigos, familiares y otros grupos de Guías y Scouts sobre el parche de GPN.

Los siguientes parches de la AMGS están relacionados con, y complementan a Girl Powered Nutrition:



Libre de Ser Yo:

Después de haber aprendido sobre la nutrición que nuestro cuerpo necesita, aprendan sobre todas las cosas increíbles que cada cuerpo único puede hacer. Encuentren LSY aquí: <https://free-being-me.com/es/>



Alto a la Violencia:

La desnutrición es una de las barreras más persistentes para el empoderamiento de las mujeres y las niñas. También lo es la violencia. Para ayudar a ponerle fin a la violencia contra las niñas, encuentren AV aquí:

<https://www.waggs.org/es/what-we-do/stop-the-violence/>



Surf Smart:

Si tu grupo pudo hacer alguna de las opciones de tecnología en GPN, consulten Surf Smart, donde pueden obtener más información sobre cómo mantenerse seguros en línea:

<https://www.waggs.org/es/what-we-do/surf-smart-20/>



Insignias de la YUNGA:

Para obtener más información sobre cómo convertirse en agentes de cambio en sus comunidades locales en temas como acabar con el hambre, el cambio climático y el océano, consulten:

www.waggs.org/es/Recursos/yunga-challenge-badges/

Co-creado por el Grupo de Trabajo de GPN:

Adele Lynch, Miguel Camacho, Alice Kestell, Rosario Jupiterwala, Rose Jade Delgado, Francine Beatriz Pradez, Erika Ramirez, Zарook Abdul, Kush Herat, Sirini Wengappuli, Priyabashini Karunarathne, Sophia Mlay, Umyy Mwabondo, Valentine Masereka, Rojo Andriamahery, Saholy Raheliharinambinina, Narindra Andriamahefalisson, Mevaharinivo Geliah Rakotonandrasana y Minohasina Andriantahina.

Con un agradecimiento especial a Sophie Rymer.



www.waggs.org

   @waggsworld

World Association of Girl Guides & Girl Scouts,
World Bureau, Olave Centre, 12c Lyndhurst Road,
London, NW3 5PQ, United Kingdom

