

# PAQUETE DE ACTIVIDADES DE GIRL POWERED NUTRITION



Los más jóvenes  
(6-10 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 más jóvenes.

**Contiene todas las actividades y los recursos necesarios para llevar a cabo GPN con un grupo de niños de 6 a 10 años de edad.**

**Conozcan a Rebecca.** Su historia los guiará en el sabroso tema de la nutrición. Cada actividad de GPN comienza con un nuevo capítulo del viaje de Rebecca para descubrir cómo mantenerse feliz y saludable.

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](http://www.waggs-shop.org) o hablen con su OM.



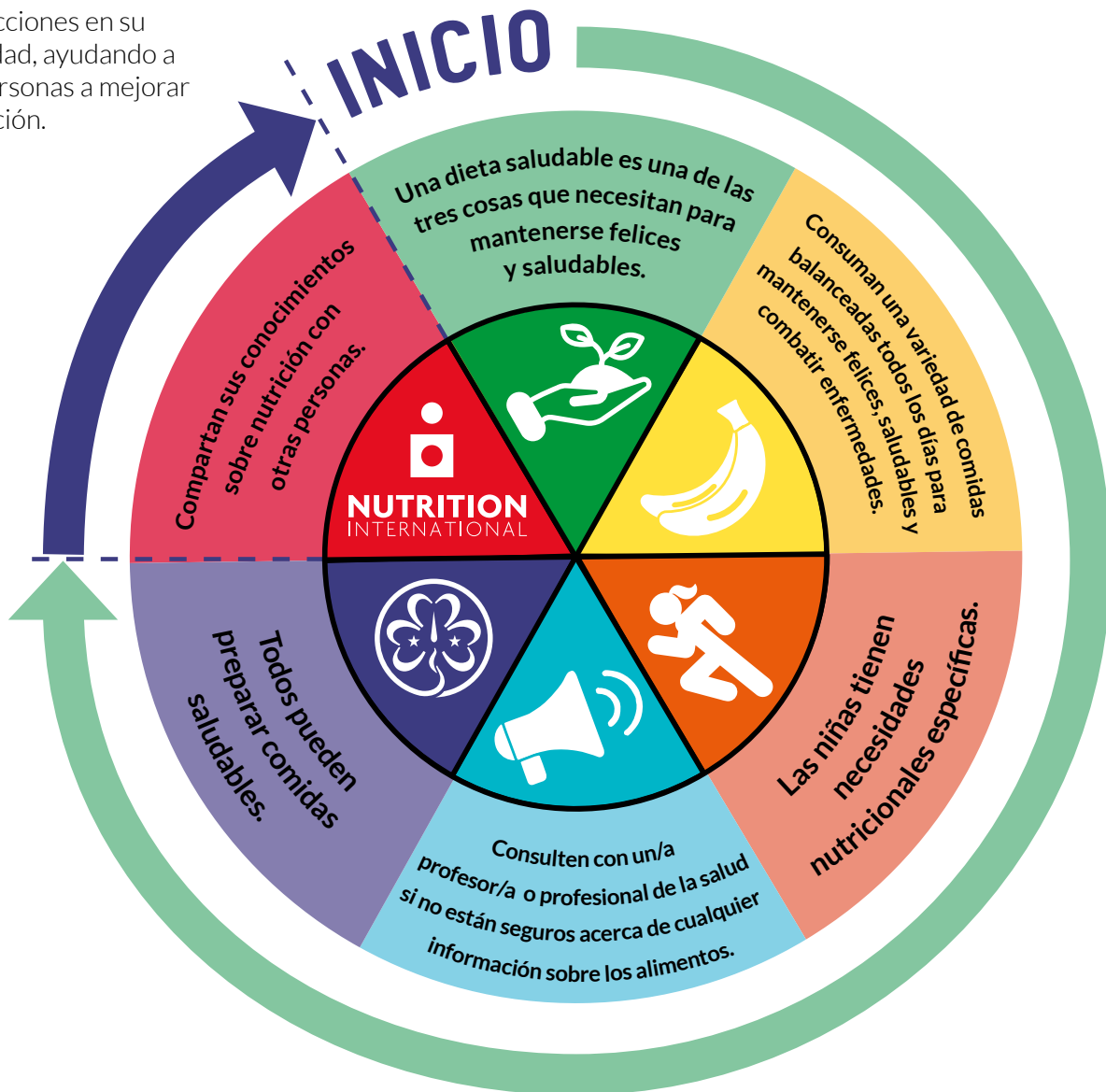
# CÓMO OBTENER EL PARCHE DE GPN

## 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 Más Jóvenes son:

|                                |  |   |   |
|--------------------------------|--|---|---|
| <b>VERDE</b><br>Eliján una:    |  <b>RELEVO DELICIOSO</b>          | 0 |  <b>VOLAR LEJOS</b>              |
| <b>AMARILLO</b><br>Eliján una: |  <b>LISTA DE COMPRAS</b>          | 0 |  <b>DOODLE DE ALIMENTOS</b>      |
| <b>NARANJA</b><br>Eliján una:  |  <b>SERPIENTES Y ESCALERAS</b>    | 0 |  <b>OBSTÁCULOS PARA LA SALUD</b> |
| <b>TURQUESA</b><br>Eliján una: |  <b>DETECTIVES DE ALIMENTOS</b> | 0 |  <b>NUTRIQUIZ</b>              |
| <b>AZUL</b><br>Eliján una:     |  <b>FIESTA COLORIDA</b>         | 0 |  <b>PROGRAMA DE COCINA</b>     |
| <b>ROJO</b><br>Hagan:          |  <b>TOMEN ACCIÓN</b>            |   |   |

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, únense!" Luego hagan lo siguiente:

- Pela banana, pela la banana; pela 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](http://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:

Hagan una carrera de relevos, O hagan aviones de papel 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:



La historia de Rebecca - Capítulo 1



Plantilla de avión de papel



**¡Sigam 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. Escoge la actividad principal:
  - **Relevo delicioso:** Reúne ocho objetos que representen cómo mantenerse felices y saludables: **tazón** (para comer), **taza** (para el agua), **jabón** (para lavarse), **escoba** (para limpiar), **almohada** (para dormir), **zapatos** (para hacer ejercicio), **libro** (para educación), **botiquín de primeros auxilios** (para el médico)
  - **Volar lejos:** Reúne papel y bolígrafos.



## Entrada:

15 min

1. Presenta el parche de Girl Powered Nutrition. Explica que al final del parche, el grupo comerá de manera más saludable **y** habrá ayudado a otras personas a hacer lo mismo.
2. Lee el Capítulo 1 en voz alta, incluyendo las preguntas.
3. Al final, pregúntale al grupo:
  - a. ¿Cuáles son las ocho cosas que necesitamos en la vida?
  - b. ¿Tienen algún hábito poco saludable, como Rebecca y sus amigos?





## Escojan su plato principal:

30 min



### RELEVO DELICIOSO

or



### VOLAR LEJOS

- ¡El objetivo es ayudar a Rebecca, recolectando la mayor cantidad de objetos!
- Primero, muestra los ocho objetos. El grupo adivina qué objeto representa cada una de las cosas que necesitamos para ser felices y saludable; por ejemplo, jabón = lavarse.
- Inventa una acción para cada una de las cosas que necesitamos, por ejemplo, lavarse = frotar su cuerpo.
- Dos equipos se paran uno al frente del otro. El/La líder se para en el medio y sostiene un objeto. Un jugador de cada equipo corre hacia el medio y realiza la acción acordada. El jugador que lo haga más rápido correctamente recibe el objeto. Ambos jugadores regresan a sus equipos. Repitan.
- ¡Los ganadores son los que tengan la mayor cantidad de objetos al final!

- ¡El objetivo es hacer un avión de memoria que vuele hacia Rebecca!
- Primero, repasa las ocho cosas que todos necesitamos para ser felices y saludables (ver los mensajes clave). Dibújalos/escribelos para que todos los vean.
- Cada persona dibuja en su papel las ocho cosas que necesitamos.
- Demuestra una forma de hacer un avión de papel (utiliza la plantilla proporcionada). A su propio ritmo, cada persona dobla su papel en forma de avión.
- ¡Todos prueban sus aviones para ver si pueden llegar a Rebecca!



## Reflexión:

15 min

- Presenta el Rastreador del Parche y cómo utilizarlo.
- Pídele a todos que colorean la sección verde. Luego escriben o dibujan lo que aprendieron hoy. Ayúdalos utilizando los mensajes clave y estas preguntas:
  - ¿Qué necesitamos para ser felices y saludables?
  - ¿Qué podrían hacer para ser aún más saludables?



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



## ¿No se pueden reunir?

Pídele al grupo que lea la historia de Rebecca con un adulto. Luego, que hagan un dibujo de cada una de las ocho cosas que necesitamos para ser felices y saludables.



## ¿Tienen acceso a tecnología?

Tomen fotos o videos de los objetos o aviones del grupo. Compártanlos en la escuela o con sus familias.



## Recurso 1:

# La historia de Rebecca – Capítulo 1

Conoce a Rebecca. Tiene 10 años y es una Guía que vive en un pueblo cerca de Muheza en Tanzania, África oriental. Habla swahili e inglés. A Rebecca le encanta el Guidismo, leer y jugar con su hermano y hermana menores (Zack y Faith), ¡pero solo después de terminar sus tareas! ¡Cuando sea mayor, sueña con viajar a uno de los Centros Mundiales de la AMGS para poder experimentar diferentes culturas! Rebecca es curiosa y hace muchas preguntas.

Cada mañana, Rebecca tiene que levantarse a las 6 am. A menudo está cansada porque se acuesta tarde. Se mueve lentamente como una tortuga, arrastrando los pies (¡lo cual molesta a su madre!). Hace su cama y se baña. Rebecca no tiene tiempo para desayunar, por lo que bebe un gran vaso de agua rápidamente antes de comenzar la caminata hacia la escuela. Mientras camina con Faith y Zack, su estómago comienza a rugir y no para de bostezar.

**Pregúntale al grupo: ¿Por qué creen que Rebecca está cansada?  
¿Por qué tiene hambre?**

*Acostarse tarde y saltarse el desayuno son ejemplos de hábitos poco saludables.*

Su mejor amiga Grace, también una Guía, la está esperando en el cruce de caminos. Grace comienza a bailar tan pronto como los ve a los tres, agitando los brazos y golpeando con los pies a un ritmo perfecto. Todos se mueren de la risa. Grace siempre pone una sonrisa en los rostros de las personas.

Caminando juntas, Grace de repente le pregunta a Rebecca: “¿Tienes algún hábito poco saludable?”. Faith, su hermana, interrumpe antes de que Rebecca pueda responder: “¡Yo diría que ve demasiada televisión hasta altas horas de la noche!”. Rebecca voltea los ojos hacia arriba. Ella piensa. “En realidad, creo que tengo varios. ¡Me acuesto demasiado tarde, así que cuando me despierto siento que mi cuerpo pesa tanto como cinco elefantes! A menudo también me olvido de desayunar”. Grace sonrío: “He estado pensando lo mismo, ¿sabes? Creo que todos tenemos algunos hábitos poco saludables, como no comer suficientes frutas y verduras. Pero no sé por dónde empezar”.

**Pregunta: ¿Creen que tienen algún hábito poco saludable?**

Faith, la hermana de Rebecca, se detiene frente a todos ellos: “¡Ya sé! En la escuela la semana pasada, nuestro Oficial de Salud y Bienestar nos habló sobre cómo ser felices y saludables. No solo en Tanzania, sino en todo el mundo”. Faith pone su bolso en el piso y se ajusta el uniforme, como si se estuviera preparando para una actuación. Levanta tres dedos y dice: “Todos necesitamos tres cosas”.

**Pídele a todos que muestren tres dedos y señala a cada uno mientras lees.**

Señalando el primer dedo: “Este es para una **dieta saludable**. ¡Tenemos que comer tres comidas balanceadas todos los días y beber mucha agua limpia! Señalando su segundo dedo: “Y este es para **un entorno saludable**. Tienen que tomar un baño o ducharse todos los días y mantener su casa limpia, ¡especialmente la cocina y el baño!” Con su tercer dedo, mira a todos a los ojos: “Este es para **un estilo de vida saludable**. Necesitamos entre 9 y 11 horas de sueño (Faith bosteza dramáticamente), hacer ejercicio (corre en el mismo lugar), ir a la escuela (ella señala su uniforme) e ir al médico/a la clínica con regularidad (ella se toca la frente). Faith se vuelve a poner el bolso en el hombro y gira para seguir caminando, luciendo muy orgullosa de saber más que sus hermanos mayores.

Los otros tres corren para alcanzarla. “¡Vaya!”, dice Rebecca. “Entonces, necesito dormir más y tengo que desayunar; eso mejorará mi estilo de vida y mi dieta”. Grace agrega: “Necesito mejorar mi entorno, limpiando mi habitación”. Zack grita: “¡Yo también, ahora tenemos que darnos prisa o llegaremos tarde!” Todos corren hacia las puertas de la escuela.



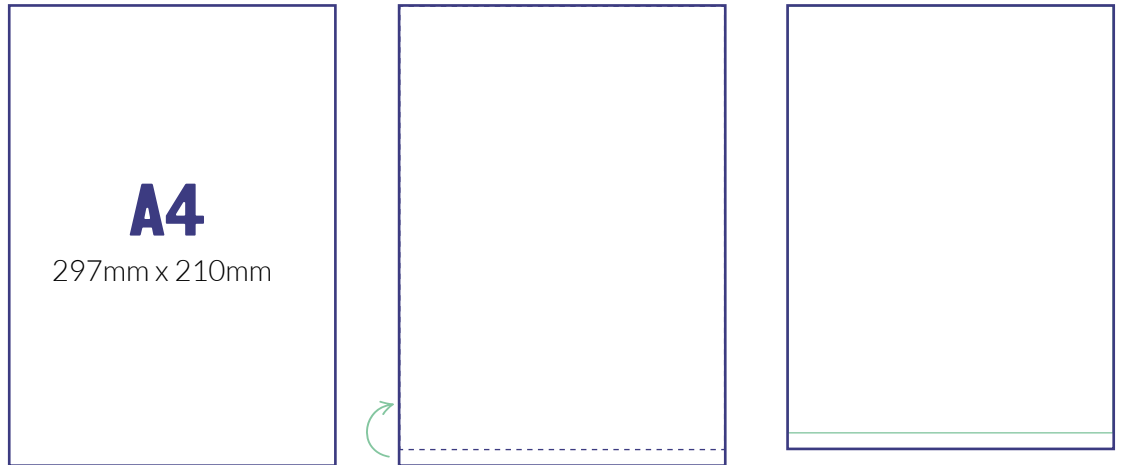


## Recurso 2:

# Volar Lejos: plantilla de avión de papel

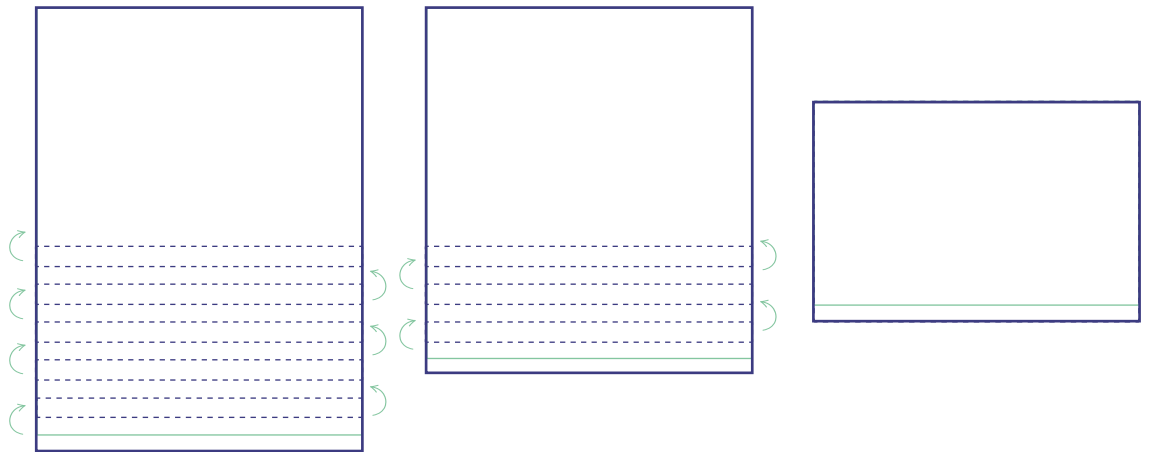
### PASO 1

Con el papel de forma vertical, doblen el borde inferior 1 cm.



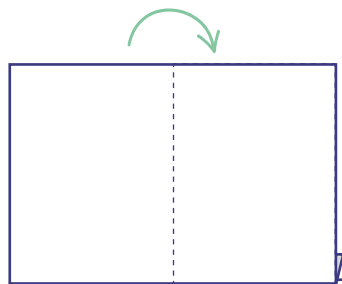
### PASO 2

Dóblenlo de nuevo. Sigán doblando hasta llegar a la mitad del papel.



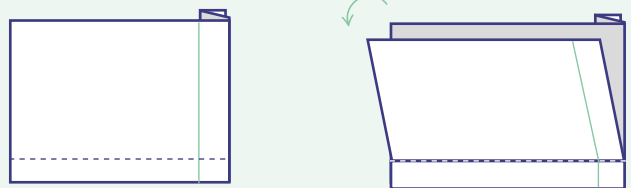
### PASO 3

Con el lado doblado mirando hacia abajo, doblen el papel por la mitad.



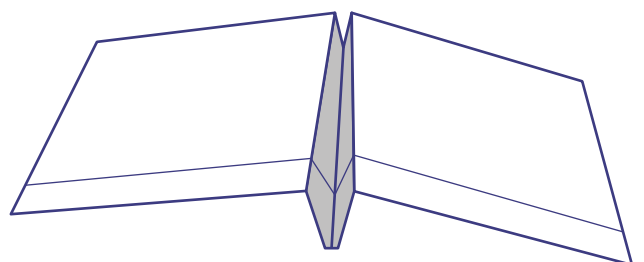
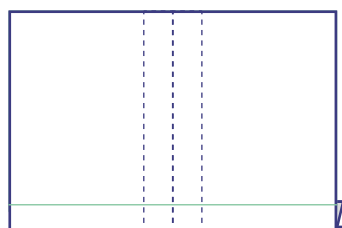
### PASO 4

Manteniendo el papel por la mitad, doblen una de las "alas" hacia atrás a 2 cm.



### PASO 5

Repitan con el otro lado. ¡Terminaron!



## Diseño final





# ACTIVIDADES AMARILLAS



Duración: 1 hora

## Resumen:

Compitan para ordenar las compras, O hagan un juego de dibujo para aprender a comer de manera saludable.

## 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.
- ★ Comer de manera saludable le ayuda a su cuerpo a crecer y combatir los gérmenes. Si no lo hacen, pueden sufrir de una enfermedad grave llamada desnutrición.

## Recursos disponibles:



La historia de Rebecca - Capítulo 2



Tarjetas de grupos de alimentos  
(para ser adaptadas por el/la líder)



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

## Preparación:

1. Lee la etapa amarilla de la Ficha Técnica de GPN.
2. Reúne todos los Rastreadores del Parche (de la actividad anterior), bolígrafos y papel.
3. Haz copias de la guía alimentaria de tu país (o la Guía alimentaria de GPN).
4. Escoge la actividad principal:
  - **Lista de compras:** haz carteles que muestren el nombre de cada grupo de alimentos (en tu guía alimentaria). Cuélgalos en la habitación. Escribe una lista de compras con dos alimentos de cada grupo de alimentos, incluyendo alimentos procesados; por ejemplo, dulces, comida frita.
  - **Doodle de alimentos:** Adapta las tarjetas de grupos de alimentos (proporcionadas) a tu país. Organiza un juego de tarjetas para cada grupo pequeño.



## Entrada:



15 min

1. Repasa el capítulo 1 de la historia de Rebecca.
2. Lee el capítulo 2, incluyendo las preguntas.
3. Luego, muestra la guía alimentaria de tu país y pregunta:
  - a. ¿Qué significa un “plato arcoíris”?
  - b. ¿Por qué es importante comer de manera saludable?



**¡Utilicen alimentos si pueden!** Clasifiquen y ordenen alimentos reales en aquellos de los que deberíamos comer más y los que deberíamos comer menos.



## Escojan su plato principal:

30 min



### LISTA DE COMPRAS

or



### DOODLE DE ALIMENTOS

- ¡El objetivo es ordenar las compras familiares de Rebecca!
- Comienza con todos parados en el medio. Grita un artículo de tu lista de compras preparada. El grupo debe correr hacia el cartel al que pertenece el alimento. (Si es procesado, el grupo permanece en el medio y tú marcas ese elemento en la lista).
- Si es correcto, pídele a un/a voluntario/a que dibuje o escriba el alimento en el cartel.
- Al final, muestra la guía alimentaria. Pídele al grupo que organice los carteles en el orden de los grupos de alimentos que más necesitan, a los que menos necesitan.
- Lee los alimentos procesados marcados en la lista. Pregunta: “¿Qué le dice la Sra. Bupe a Rebecca sobre los alimentos procesados?”

- ¡El objetivo es adivinar el alimento que se dibuja!
- Primero, divídanse en grupos pequeños, cada uno con un juego de tarjetas de grupos de alimentos (plantilla proporcionada) boca abajo en el medio. El/La primer/a jugador/a toma una tarjeta y la mantiene en secreto. En silencio, el/la jugador/a dibuja un alimento de este grupo y el equipo adivina. Si es correcto, otro/a jugador/a toma una tarjeta para dibujar. Si es incorrecto, devuelve la tarjeta y elige otra.
- Repitan hasta que todos los grupos tengan un dibujo de cada grupo de alimentos.
- Al final, los grupos comparten los dibujos. Nombren algunos de los alimentos procesados y repasen lo que la Sra. Bupe le dice a Rebecca sobre ellos.



## Reflexión

15 min

- Canten una canción, por ejemplo, [la canción del arco iris](#), about eating a rainbow plate.
- Pregúntale al grupo:** ¿Qué podrían hacer para comer de manera más saludable, como Rebecca? El grupo colorea la sección amarilla del Rastreador del Parche y luego dibujan o escriben su promesa dentro de la Promesa de la Piña.
- Piensen en algunas comidas equilibradas que les guste comer.



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

### ¿No se pueden reunir?

Pídele al grupo que lea la historia de Rebecca con un adulto. Luego, que organicen los alimentos de los gabinetes de la cocina en los diferentes grupos de alimentos.



### ¿Tienen acceso a tecnología?

Miren el video de [“Almuerzos escolares alrededor del mundo”](#). Pídele al grupo que dibuje un almuerzo escolar que sea un “plato arcoíris”, utilizando alimentos locales asequibles.



## Recurso 1:

# La historia de Rebecca – Capítulo 2

Es la hora del almuerzo en la escuela. Cuando Rebecca entra al comedor, busca a Grace y a su amiga Mari. Ellas siempre se sientan juntas. Las ve en la esquina; Grace está ayudando a Mary a aprender la letra de su canción favorita. Cuando Rebecca se sienta, su mente divaga. Sophie, la cuarta amiga del grupo, otra vez no está ahí. Ha estado enferma por un tiempo. Rebecca desea que Sophie fuera a la clínica a buscar ayuda. Realmente le preocupa.

Mary bromea: “Entonces, ¿qué será el almuerzo de hoy, carne de res y arroz? ¿O carne de res y arroz?!”. Todas voltean los ojos hacia arriba. Comen lo mismo. Todos los días. Es muy aburrido. “Desde que Faith nos contó lo que dijo el Oficial de Salud de la escuela, estoy mucho más consciente de lo que como”, dice Grace. “No creo que estos alimentos escolares nos estén dando una dieta saludable. Necesitamos averiguarlo. ¡Preguntémosle a la Sra. Bupe, la profesora de ciencias, después del almuerzo!”

### **Pregúntale al grupo: ¿Qué creen que podría decir la Sra. Bupe?**

Después de terminar su aburrida carne y arroz, las niñas llaman a la puerta de la Sra. Bupe. La Sra. Bupe la abre y sonríe. “Llegaron en el momento adecuado, estoy acabando. Adelante.” Grace explica que están preocupadas por su dieta. La Sra. Bupe sonríe: “¡Estoy tan feliz de que me hayan preguntado! Sé todo sobre una buena nutrición (comer de manera saludable). Cada vez que comen, le están dando a su cuerpo energía y nutrientes. Los nutrientes son las cosas dentro de los alimentos que nuestro cuerpo necesita. Lo que comen es muy importante, especialmente a su edad. Una buena nutrición le ayuda a su cuerpo a crecer y combatir los gérmenes. Entonces, comencemos por el principio. ¿Conocen los diferentes grupos de alimentos?”

### **Pregunta: ¿Pueden nombrar los grupos de alimentos?**

*Utiliza la Guía alimentaria de tu país para corregir cualquier confusión.*

La Sra. Bupe dice: “Tienen que comer alimentos de **todos** los grupos de alimentos, pero deben comer **más** de algunos grupos y **menos** de otros”.

Rebecca frunce el ceño. “Pero, ¿cómo sabemos cuánto comer de cada grupo?”

### **Pregunta: Mirando nuestra guía alimentaria, ¿de qué grupos de alimentos deberíamos comer más y de qué menos?**

*Corrige cualquier confusión.*

La Sra. Bupe explica: “La mayoría de los países en el mundo tienen “guías alimentarias” creadas por expertos en nutrición. Estas nos muestran cuánto debemos comer de cada grupo de alimentos. La nuestra se llama ‘plato arcoíris’”.

### **Pídele a un/a voluntario/a que dibuje un plato grande en un papelógrafo, y luego que dibuje lo que escuche a continuación.**

La Sra. Bupe describe la guía alimentaria de su país: “Aproximadamente, la mitad del plato está cubierto de verduras y frutas, luego hay mucho arroz, un poco de pescado y yogurt. Además de un vaso grande de agua. Pueden ver que el plato es colorido, por lo que a menudo llamamos a las comidas saludables un “plato arcoíris”. Pero un plato arcoíris no solo es colorido, debe





## Recurso 1:

# La historia de Rebecca – Capítulo 2

tener todos los grupos de alimentos en las cantidades adecuadas. También deben cambiar regularmente los alimentos que consumen, ¡no coman siempre lo mismo!” Grace pregunta: “¿Entonces nuestras comidas escolares deberían ser diferentes cada día?” “Sí”, dice la Sra. Bupe. “¡Definitivamente!”

La Sra. Bupe agrega: “Si su cuerpo no obtiene los nutrientes y la energía que necesita, pueden cansarse, enfermarse y están más propensas a sufrir de desnutrición. La desnutrición ocurre cuando nuestro cuerpo no obtiene los nutrientes y la energía que necesita, u obtiene más energía de la que necesita (y no hace suficiente ejercicio). Mucha gente alrededor del mundo sufre de desnutrición. ¡Así que tenemos que cuidar nuestros cuerpos!”

Las niñas le dan las gracias a la Sra. Bupe por todos sus consejos y abandonan el salón. “Noté que el ‘plato arcoíris’ no tenía galletas, refrescos ni helado”, dijo Mary. La Sra. Bupe alcanza a escuchar y grita: “¡Eso es correcto! Los alimentos procesados (con alto contenido de azúcar, sal y grasa) no ayudan a que su cuerpo crezca ni a que se mantenga saludable. ¡Coman menos de ellos!”

Grace las mira a todas a los ojos: “Somos Guías, así que hagamos una promesa entre nosotras; una promesa de mejorar lo que comemos. La llamaremos la **Promesa de la Piña**. ¡Podemos compartirla con Ummy, nuestra maestra de Guidismo, la próxima semana!”

“Mi Promesa de la Piña es comer fruta al desayuno”, dice Rebecca. “La mía es comer frutas y verduras crudas (sin cocinar), que han sido cuidadosamente lavadas (como zanahorias o pimentones), en lugar de comer refrigerios azucarados”, dice Mary. “La mía es comer diferentes verduras cada día”, dice Grace. Caminan por el pasillo sonriendo entre sí.





## Recurso 2:

# Doodle de alimentos: tarjetas de grupos de alimentos

## Instrucciones para el/la líder:

1. Crea un juego de tarjetas de grupos de alimentos que coincidan con la guía alimentaria de tu país (mira el ejemplo a continuación). Haz una tarjeta por cada grupo de alimentos, mostrando algunos dibujos de alimentos locales asequibles en cada tarjeta.
2. Copia y recorta un juego de tarjetas para cada grupo pequeño.

## Ejemplo de tarjetas de grupos de alimentos

(éstas siguen la guía alimentaria de GPN; por favor adáptalas para que coincidan con la guía alimentaria de tu país):

### GRANOS

Arroz integral, pasta, mazorcas de maíz, papa, pan, fideos

### FRUTAS

Bayas, mango, banano, lichis, sandía, maracuyá

### VEGETALES

Brócoli, berenjena, calabaza, hojas de mandioca, zanahoria, aguacate

### LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS

Leche, queso, nata, yogurt

### ALIMENTOS PROTEICOS

Pescado, gambas, pollo, huevos, garbanzos, lentejas

### GRASAS/ACEITES

Mantequilla, ghee, aceite de coco/vegetal/de oliva



# ACTIVIDADES NARANJA



Duración: 1 hora

## Resumen:

Jueguen un juego de mesa, O creen una carrera de obstáculos para aprender sobre lo que las niñas necesitan de sus alimentos.

## Mensajes clave:

- ★ Tanto las niñas como los niños tienen derecho a comer de manera saludable.
- ★ Las niñas necesitan hierro adicional para ayudarlas a crecer y a que su cerebro se desarrolle. Si no lo reciben, las niñas corren el riesgo de sufrir de anemia (un tipo de desnutrición).
- ★ Las niñas tienen que comer alimentos que contengan mucho hierro. Si su trabajador/a de la salud o su maestro/a les da unas tabletas llamadas “suplementos semanales de hierro y ácido fólico”, deben tomarlas para mantenerse fuertes, llenas de energía y convertirse en mujeres saludables.
- ★ Una mujer que siempre come bien y tiene un embarazo saludable tiene más probabilidades de tener bebés saludables.

## Recursos disponibles:



La historia de Rebecca - Capítulo 3



Plantilla de juego de mesa



Ejemplo de obstáculos para la salud



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

## Preparación:

1. Lee la etapa naranja de la Ficha Técnica de GPN.
2. Reúne todos los Rastreadores del Parche (de la actividad anterior).
3. Escoge la actividad principal:

- **Serpientes y Escaleras:** Haz una copia del juego de mesa (plantilla proporcionada) para cada grupo pequeño. Reúne una pieza de juego para cada persona (por ejemplo, piedras) y dados para cada grupo pequeño (cubo numerado del uno al seis).
- **Obstáculos para la salud:** reúne algunos “obstáculos”, por ejemplo, sillas, aros, balde. Etiqueta cada objeto con un problema (consulta el ejemplo de “Obstáculos para la salud” proporcionado).



## Entrada:

15 min

1. Repasa el capítulo 2 de la historia de Rebecca.
2. Lee el capítulo 3, incluyedo las preguntas.
3. Al final, pregúntale al grupo:
  - a. ¿De qué necesitan más las niñas adolescentes? ¿Por qué?
  - b. Helga dibujó un círculo en el suelo. ¿Qué muestra el círculo?



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



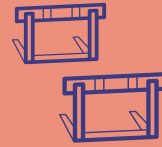
## Escojan su plato principal:

30 min



### SERPIENTES Y ESCALERAS

or



### OBSTÁCULOS DE SALUD

- ¡Juegen Serpientes y Escaleras! El objetivo es llegar primero al final (número 64).
- Primero, divídanse en grupos pequeños. Cada grupo necesita un juego de mesa (proporcionado), un dado y una pieza de juego por persona.
- Todos comienzan en el número uno. Si un/a jugador/a aterriza en la cabeza de una serpiente, lee la situación poco saludable, se desliza hacia abajo por su cola y nombra una forma de detener la situación poco saludable. Si aterriza en la parte inferior de una escalera, lee la situación saludable, sube a la cima y ¡choca las cinco!
- Cada jugador/a lanza los dados y avanza esa cantidad de espacios.
- Al final, los ganadores nombran una forma de ser saludables (ver escaleras).

- ¡El objetivo es superar los “obstáculos para la salud”!
- Comienza mostrando que cada objeto se ha convertido en un “obstáculo para la salud”. Para resolver cada problema y superar el obstáculo, deben decir en voz alta lo que harían.
- Ensayen juntos la carrera de obstáculos; por ejemplo, si una silla dice “no reciben suficiente hierro”, gritan, “¡comer más verduras de color verde oscuro!”
- Los equipos compiten para terminar la carrera de obstáculos en el menor tiempo posible.



## Reflexión:

15 min

- Pídele a todos que colorean la sección naranja de su Rastreador del Parche.
- Pídele al grupo que escriba o dibuje lo que aprendieron. Ayúdalos utilizando los mensajes clave y estas preguntas:
  - ¿De qué necesitan más las niñas adolescentes? ¿Por qué?
  - ¿Qué tan importante es para las niñas adolescentes obtener hierro adicional?
  - ¿Qué alimentos podrían comer que tengan mucho hierro?



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

### ¿No se pueden reunir?

Pídele al grupo que lea la historia de Rebecca con un adulto. Luego, pueden representar la historia o jugar el juego.



### ¿Tienen acceso a tecnología?

¡Jueguen **Serpientes y Escaleras** en línea! En una serpiente, pídele al grupo que nombre un hábito de alimentación poco saludable. En una escalera, uno saludable.



## Recurso 1:

# La historia de Rebecca - Capítulo 3

Más tarde esa semana, Rebecca está regresando a casa desde la escuela. Ve a su vecina, Helga, y se detiene a saludar. Helga es una amable trabajadora de la salud de la clínica local. Mientras están hablando, Rebecca no para de bostezar. Helga le pregunta: “¿Te sientes cansada a menudo?” Rebecca asiente. “Sé que necesito dormir más, así que me he estado yendo a dormir más temprano. También le hablé a mi maestra sobre mi nutrición. He cumplido una promesa de desayunar con frutas todas las mañanas. A pesar de estas cosas, todavía estoy muy cansada”.

### **Pregúntale al grupo: ¿Cuál fue su Promesa de la Piña?**

Helga sonríe. “¡Es fantástico que estés haciendo cambios! Estoy orgullosa de ti. Sin embargo, me preocupa lo cansada que estás. ¿Sabías que las niñas y las mujeres tienen necesidades nutricionales diferentes a las de los niños? Nuestras necesidades cambian a lo largo de nuestro ciclo de vida. A tu edad, **las niñas necesitan hierro adicional** en su dieta”.

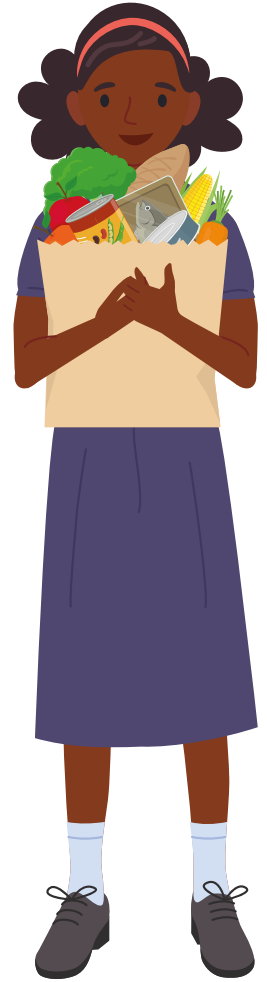
Rebecca parece desconcertada, por lo que Helga le explica: “A tu edad, estás creciendo muy rápido y necesitas energía y nutrientes adicionales. El hierro es un nutriente que nuestro cuerpo necesita para crecer adecuadamente y para que nuestro cerebro se desarrolle”. Rebecca se sienta junto a Helga. Ella pregunta: “Entonces, ¿cómo obtengo este hierro?” Helga responde: “Comiendo alimentos que contengan mucho hierro. Además, en nuestro país las niñas reciben tabletas, suplementos semanales de hierro y ácido fólico, para ayudarnos a obtener más hierro. Es muy importante que tomes estas tabletas, además de comer más hierro”.

### **Pregunta: ¿Conocen algún alimento que nos dé mucho hierro?**

Helga entra a su casa y regresa con muchos alimentos. Le da a Rebecca una verdura de hoja verde. “Esto es espinaca. Contiene mucho hierro. Ahora sostén estos garbanzos, también tienen mucho hierro”. Luego le da lentejas a Rebecca, algo de carne roja y pollo. ¡Rebecca casi se cae sosteniendo todos estos alimentos! “Entonces, si como más de estos alimentos que tienen mucho hierro, ¿debería sentirme menos cansada?”, ella pregunta. “Sí, también te ayudará a concentrarte en la escuela. El hierro te hace saludable y fuerte. Si no obtienes suficiente hierro, puedes sufrir de **anemia**”. Rebecca recuerda lo que dijo la Sra. Bupe, por lo que pregunta: “¿Es eso un tipo de desnutrición?” “Sí”, responde Helga, “exactamente, es una condición que sufren muchas personas alrededor del mundo”.

### **Pregunta: ¿Cuáles son sus alimentos favoritos que tienen mucho hierro?**

Rebecca le devuelve todos los alimentos a Helga. ¡Se da cuenta de que no había notado que Helga está embarazada! Helga sigue la mirada de Rebecca. “Sí, voy a tener una niña en unos meses. Esa es otra razón por la que las mujeres tienen necesidades diferentes a las de los hombres. Si las mujeres deciden quedar embarazadas, tiene que comer de manera muy saludable, para su cuerpo y para su bebé”. Helga señala su estómago. “Si como de manera saludable y tengo un embarazo saludable, es más probable que tenga un bebé saludable”. Helga se pone de pie y dibuja un círculo en el suelo con su pie. Haciendo un movimiento circular, dice: “Es un ciclo, cuanto mejor como, más saludable estará mi bebé. Entonces, es más probable que







## Recurso 1:

# La historia de Rebecca - Capítulo 3

crezca para ser saludable también; y si ella elige tener bebés algún día, es más probable que también sean saludables”.

¡Rebecca no puede creer lo mucho que está aprendiendo sobre su cuerpo! Nunca había pensado en cómo cambiaría su nutrición a medida que crece. Ella le da las gracias a Helga y se levanta para irse. Helga toma su mano. “Recuerda, Rebecca, la nutrición es un derecho humano. Todos tenemos derecho a comer de manera saludable para ser felices, saludables y fuertes: ¡niñas y niños, mujeres y hombres!”

Cuando Rebecca llega a su casa, ayuda a preparar la cena con su madre y su padre. Mientras lava los frijoles, pregunta: “¿Tenemos verduras de color verde oscuro para agregar a mi cena esta noche, por favor?” Su padre parece sorprendido. Rebecca explica: “Están llenas de un nutriente llamado hierro, del cual necesito más a mi edad. Hoy aprendí mucho”. Su padre sonríe y se dirige al armario.



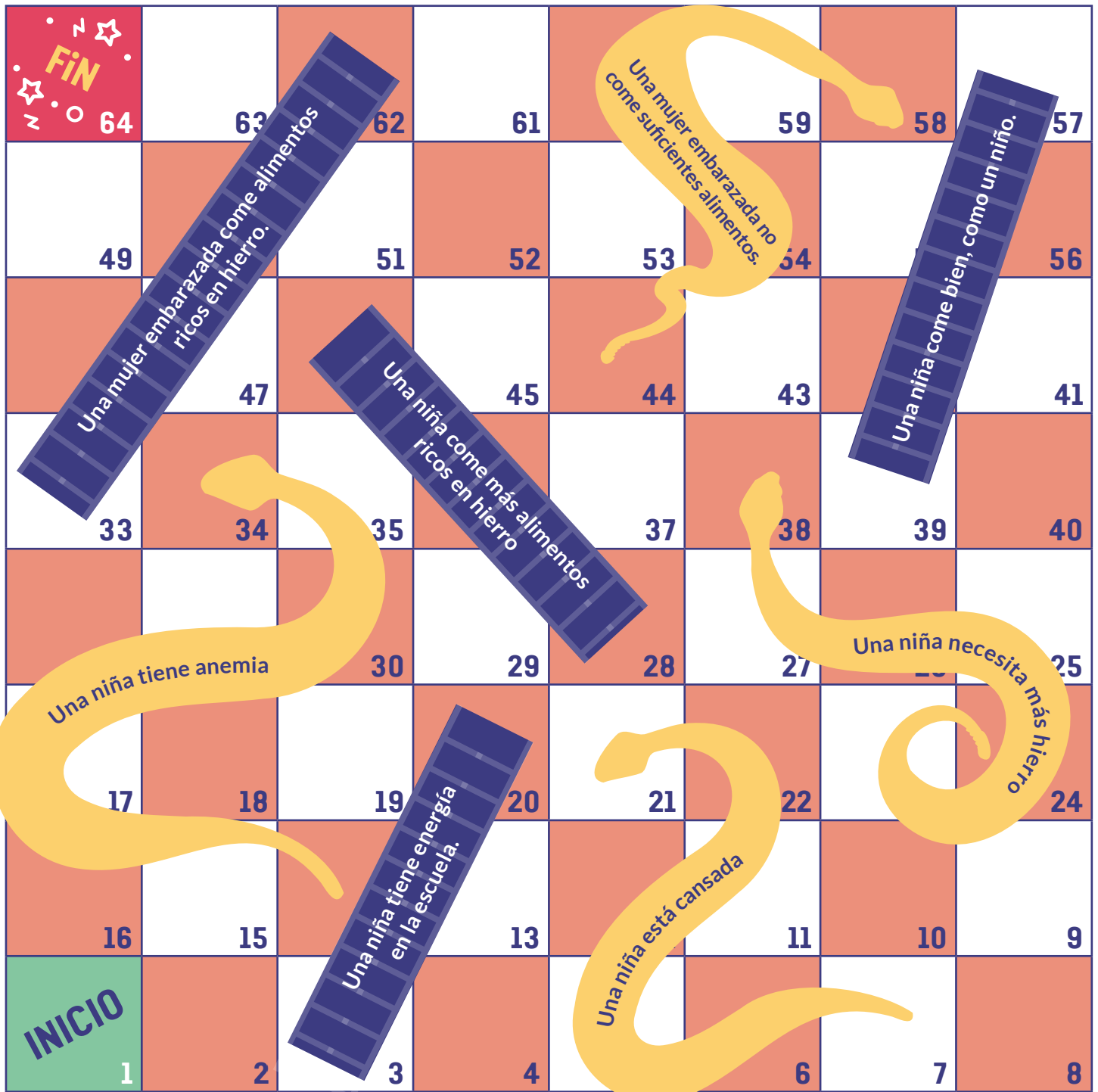


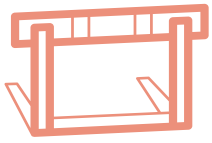
## Recurso 2:

# Serpientes y Escaleras: plantilla de juego de mesa

### Instrucciones para el/la líder:

1. Haz una copia del juego de mesa para cada grupo pequeño.
2. Reúne una pieza de juego por persona (por ejemplo, piedras).
3. Reúne un dado (cubo numerado del uno al seis) para cada grupo pequeño.





### Recurso 3:

## Ejemplo de obstáculos para la salud

### Instrucciones para el/la líder:

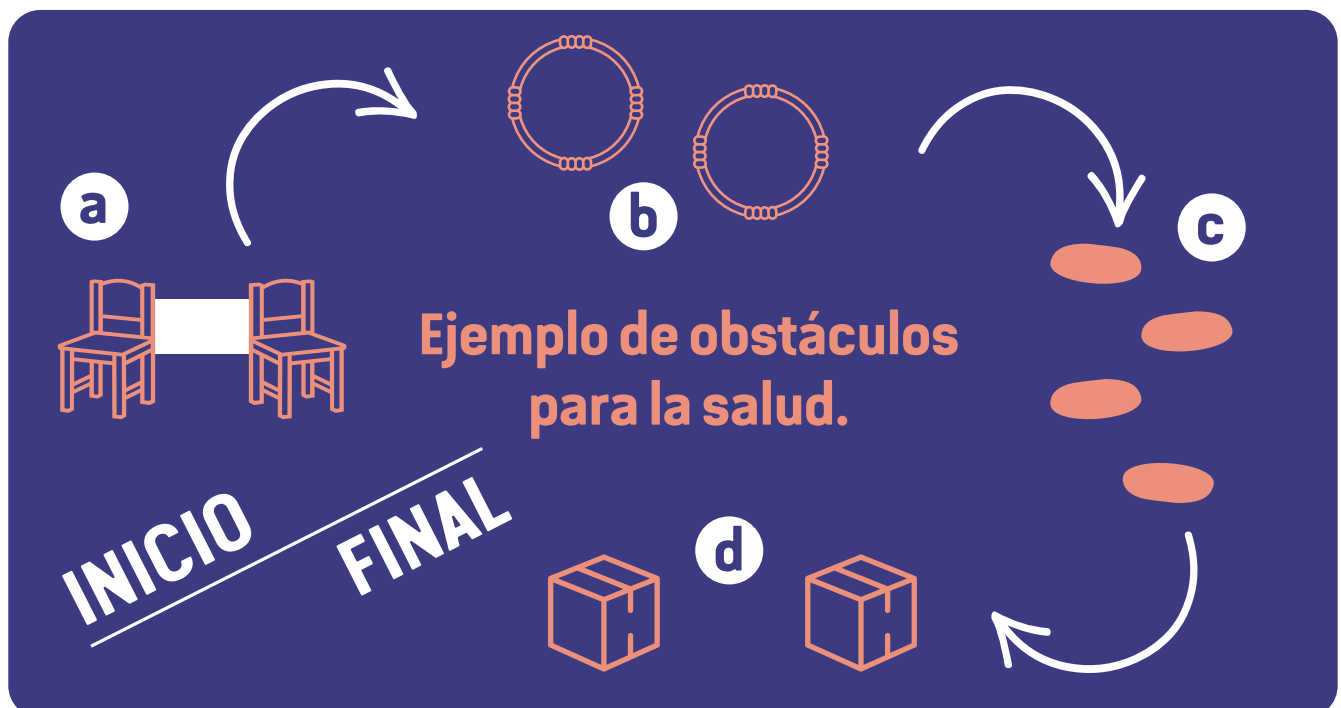
1. Reúne una variedad de objetos que se convertirán en obstáculos en una carrera; por ejemplo, una silla, un aro, tela, un cubo, pelotas, cuerda, mesas, etc.
2. Etiqueta cada objeto. Escribe los siguientes problemas de salud en hojas de papel separadas y luego pega cada una de ellas a un objeto:
  - a. No obtener suficiente hierro.
  - b. No hacer suficiente ejercicio.
  - c. No beber suficiente agua.
  - d. No tomar suplementos semanales de hierro y ácido fólico (si están disponibles).



### Consejos para jugar el juego:

Al jugar, el grupo podría decir lo siguiente al saltar o pasar por debajo de los obstáculos:

- a. No obtener suficiente hierro = comer más verduras de color verde oscuro.
- b. No hacer suficiente deporte = hacer una clase de baile con regularidad.
- c. No beber suficiente agua = beber mucha agua limpia todos los días.
- d. No tomar suplementos semanales de hierro y ácido fólico = ¡tomar suplementos semanales de hierro y ácido fólico para volvernos fuertes!





# ACTIVIDADES TURQUESA



Duración: 1 hora

## Resumen:

Hagan un programa de televisión, U organicen un NutriQuiz para aprender a verificar la información de 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.
- ★ Puede confiar en que los trabajadores de la salud, los maestros, el gobierno y las ONGs de salud nos brindan información nutricional confiable.

## Recursos disponibles:



La historia de Rebecca - Capítulo 4



Preguntas del NutriQuiz



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

## Preparación:

1. Si es posible, invita a un/a trabajador/a de la salud local para que los acompañe (las actividades son posibles sin él/ella).
2. Lee la etapa turquesa de la Ficha Técnica de GPN.
3. Reúne todos los Rastreadores del Parche.
4. Escoge la actividad principal:
  - **Detectives de alimentos:** (para grupos familiarizados con alimentos procesados). Reúne una selección de alimentos procesados en envases.
  - **NutriQuiz:** (para grupos familiarizados con la publicidad y los mitos sobre alimentos). Adapta las preguntas del cuestionario a tu contexto. Dibuja los contornos de la rayuela en el piso con tiza o cinta adhesiva (uno para cada grupo pequeño).



## Entrada:

15 min

1. Repasa el capítulo 3 de la historia de Rebecca.
2. Lee el capítulo 4, incluyendo las preguntas.
3. Al final, pregúntale al grupo:
  - a. ¿Qué aprendió Rebecca en este capítulo?
  - b. ¿Escucharon algo sobre los alimentos, de lo que no estaban seguros?
  - c. Rebecca verifica la información de los alimentos preguntándole a la Sra. Bupe. ¿A quién le pueden preguntar ustedes?



**¡Utilicen alimentos si pueden!** Organicen “pruebas de sabor a ciegas” de diferentes marcas del mismo alimento. Adivinen qué alimento coincide con qué marca.



## Escojan su plato principal:

30 min



### DETECTIVES DE ALIMENTOS

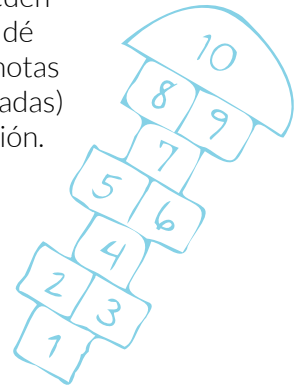
or



### NUTRIQUIZ

- ¡El objetivo es ser detectives de alimentos en un programa de televisión! Primero, exploren el empaque juntos. ¿Qué imágenes, colores y palabras se utilizan?
- Explica que las palabras y las imágenes suelen ser publicidad. El objetivo de la publicidad es hacerlos querer comprar el artículo.
- Pídele al grupo que señale la información en la que pueden confiar, por ejemplo, la tabla de ingredientes y nutrición.
- Divídanse en grupos pequeños, cada uno con un alimento. La tarea es hacer un programa de televisión corto, actuando como detectives de alimentos que ayudan a la audiencia a leer los empaques de los alimentos.
- Cada grupo podría crear un eslogan pegajoso, por ejemplo, “¡Comprobamos, detectamos y protegemos!”

- El objetivo es ganar el NutriQuiz, al ser el primer equipo en saltar hasta el número 10.
- Divídanse en equipos, cada uno se para en una “rayuela”. Pídele a cada equipo que nombre un “Perseguidor/a”; esta persona es la que saltará.
- Cómo jugar: lee la primera pregunta. Los equipos gritan sus respuestas. Los equipos que respondan correctamente pueden permitir que su Perseguidor/a dé un paso adelante. Utilicen las notas de las respuestas (proporcionadas) para corregir cualquier confusión.
- Lee la segunda pregunta. Continúen hasta que algún equipo llegue al número 10.



## Reflexión:

15 min

- Pídele a todos que colorean la sección turquesa de su Rastreador del Parche.
- Pídele al grupo que escriba o dibuje lo que aprendieron. Ayúdalos utilizando los mensajes clave y estas preguntas:
  - ¿Cómo podemos verificar la información antes de confiar en ella?
  - ¿Qué cosas nuevas aprendieron sobre los empaques?



¡Felicitación 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 Capítulo 4 con un adulto, y que luego hagan el NutriQuiz con su familia.



### ¿Tienen acceso a tecnología?

Miren el video “[Hombre comiendo azúcar](#)”. Hagan una lista de bebidas saludables que pueden escoger en lugar de bebidas gaseosas.



## Recurso 1:

# La historia de Rebecca - Capítulo 4

Rebecca está viendo televisión en su casa con su hermano y hermana. Es su programa favorito, una competencia de talentos. Ella de verdad quiere que su acto favorito, un grupo de breakdance llamado Dynamic Dancers, llegue a la final. Justo cuando están a punto de anunciar a los finalistas, hay una pausa publicitaria. Ella se levanta para buscar una bebida, y su hermano y su hermana comienzan a cantar junto a un anuncio de cereales para el desayuno en la televisión.

Ellos cantan: “¡Miel pops, miel pops, serán felices comiendo miel pops!”

Rebecca le pregunta a su hermano Zack: “¿Qué es eso?”. Zack voltea los ojos hacia arriba: “Son nuevos: Miel Pops saludables. Convencimos a mamá de que lo comprara el viernes”.

### **Pregúntale al grupo: ¿Conocen alguna melodía o eslogan publicitario?**

Rebecca se pregunta si será bueno comer este cereal al desayuno. Ella va a la cocina a buscar el cereal. La caja de Miel Pops es de color amarillo brillante, con abejas de dibujos animados por todas partes y un oso peludo en el medio. Rebecca voltea el paquete y lee la caricatura en la parte de atrás. Se pregunta de qué está hecho el cereal. Mira la tapa, mira hacia uno de los lados, mira hacia el otro lado... ¡pero no puede encontrar lo que hay dentro del paquete! Está cubierto de imágenes de colores.

### **Pregunta: ¿Por qué las cajas de cereales (u otros empaques) tienen dibujos y juegos?**

*Para atraernos a comprarlos.*

Rebecca le lleva el paquete a su madre. “Mamá, ¿sabes lo qué hay en este nuevo cereal? He revisado todo el paquete y no encuentro los ingredientes”. Su mamá toma la caja y la pone boca abajo. “A menudo ponen la información nutricional en la parte inferior, en letra pequeña”. Finalmente, Rebecca puede consultar la lista de ingredientes.

Ella lo lee en voz alta: “Avena, azúcar, miel...” Su madre interrumpe, “¡Oh, guau, debería haber leído esto antes de comprarlo para Zack!” Rebecca parece confundida. Su madre continúa: “Los ingredientes siempre se enumeran en orden de mayor a menor cantidad. En este cereal, dos de los ingredientes principales son azúcares. Pensé que era un cereal saludable, ¡pero está demasiado lleno de azúcar!”

Rebecca va a la alacena y comienza a leer las etiquetas de todos los alimentos. “Mamá, ¡mira esto! En la parte delantera de esta bebida energética dice “light”, lo que me hace pensar que es saludable. ¡Pero en la información nutricional, en la parte de atrás, dice que tiene mucha azúcar!” La mamá de Rebecca saca un yogurt de la nevera. Parece preocupada: “¡Dios mío... este dice que es “bajo en grasas”, pero en la información nutricional hay mucha azúcar!”

### **Pregunta: ¿Qué empaques de alimentos o bebidas han visto con palabras como “ligero” o “bajo en grasas”?**

Rebecca se sienta, rodeada de todos estos alimentos. “Está bien, mamá. Voy a hablar con la Sra. Bupe en la escuela el lunes. Voy a pedirle que me ayude a entender las etiquetas de los alimentos, para que podamos comer de manera más saludable”. Su mamá sonrío. “Eso ayudaría a toda nuestra familia, gracias”.





## Recurso 2:

# Preguntas del NutriQuiz

## Instrucciones para el/la líder:

1. Antes de comenzar, adapta las preguntas del test a tu contexto local (especialmente los mitos alimentarios).
2. Al jugar, lee cada pregunta, una por una, en voz alta.
3. Utiliza las respuestas a continuación (y la Ficha Técnica) para aclarar cualquier confusión.

- ¿Verdadero o falso? La publicidad está tratando de venderles algo.**  
**VERDADERO.** Las palabras, las imágenes y los colores utilizados en la publicidad están diseñados para que deseen comprar el artículo. Los personajes de dibujos animados, por ejemplo, son utilizados para llamar su atención (¡especialmente a los niños!).
- ¿Verdadero o falso? Siempre se puede confiar en la publicidad.**  
**FALSO.** Los anuncios se hacen para vender cosas. Las empresas quieren vender cosas para ganar dinero. Siempre deberíamos revisar la publicidad con alguien de confianza.
- ¿Verdadero o falso? En los empaques de los alimentos, los ingredientes se enumeran de mayor a menor cantidad.**  
**VERDADERO.** El primer elemento de la lista es siempre el ingrediente principal.
- ¿Verdadero o falso? Deberían hablar con sus amigos si no están seguros acerca de los alimentos.**  
**FALSO.** Sus amigos pueden ayudarlos, pero siempre deben consultar a un/a trabajador/a de la salud o a un/a maestro/a primero.
- ¿Verdadero o falso? Si el empaque de un alimentos dice “Bajo en grasas”, significa que es saludable.**  
**FALSO.** El alimento puede ser bajo en grasas, pero podría tener en realidad mucha azúcar o sal. Deberíamos comer azúcar y sal añadidas muy de vez en cuando. El azúcar también puede causar caries. Es necesario cuidar los dientes de los niños mientras están creciendo.
- ¿Verdadero o falso? A los niños se les debe servir la comida primero, y deben recibir las comidas más abundantes.**  
**FALSO.** Este es un mito de los alimentos. Tanto los niños como las niñas tienen derecho a una alimentación saludable. Es muy importante que los niños y las niñas coman la cantidad adecuada de alimentos para ellos: un plato arcoíris con todos los grupos de alimentos y en las cantidades adecuadas.
- ¿Verdadero o falso? Si hierven las verduras por mucho tiempo, las hace menos nutritivas.**  
**VERDADERO.** Las verduras conservan sus vitaminas y minerales si las cocinan por poco tiempo. ¡Las verduras crujientes son las mejores!
- ¿Verdadero o falso? Las verduras de color verde oscuro son buenas para su organismo.**  
**VERDADERO.** Las verduras como la espinaca, las hojas de calabaza y el repollo están llenas de vitaminas y minerales que necesitamos, especialmente hierro para las niñas que tienen la menstruación.
- ¿Verdadero o falso? Si se sienten llenos, han comido bien.**  
**FALSO.** Si se sienten llenos, solo pueden decir que han comido lo suficiente. Pero no significa que hayan comido lo correcto, y que hayan obtenido todos los nutrientes y la energía que necesitan. ¡Siempre debe comer un plato arcoíris!
- ¿Verdadero o falso? Las bebidas energéticas/gaseosas son una fuente de energía saludable.**  
**FALSO.** Las bebidas energéticas y las gaseosas a menudo contienen mucha azúcar (¡algunas hasta 11 cucharaditas!). Las bebidas energéticas también contienen cafeína. Solo deben beberlas muy de vez en cuando.



# ACTIVIDADES AZULES



Duración: 1 hora

## Resumen:

Planifiquen una fiesta, O hagan un programa de cocina con alimentos sanos, sabrosos y de bajo costo.

## Mensajes clave:

- ★ Tanto los niños como las niñas pueden preparar refrigerios y alimentos que sean saludables, sabrosos, 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:



La historia de Rebecca - Capítulo 5



Ideas coloridas de alimentos para fiestas



**¡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 a todos los Rastreadores del Parche y la guía alimentaria de tu país.
3. Escoge la actividad principal:
  - **Fiesta colorida:** Reúne papelógrafo, platos de papel (uno por persona) y marcadores de colores. Adapta la idea de alimentos para fiestas a tu país.
  - **Programa de cocina:** Reúne fotografías de ingredientes locales asequibles: al menos cinco de cada grupo de alimentos (consulta la Ficha Técnica para obtener ideas). Si es posible, usa alimentos verdaderos.



## Entrada:

15 min

1. Repasa el capítulo 4 de la historia de Rebecca.
2. Lee el Capítulo 5, incluyendo las preguntas.
3. Al final, pregúntale al grupo:
  - a. ¿Qué refrigerios saludables les gusta comer?
  - b. ¿Qué opinan de los comentarios de Zack?
4. Pídele a los voluntarios que les muestren cómo lavarse las manos con jabón correctamente (ver los consejos en la Ficha Técnica).



**¡Utilicen alimentos si pueden!** Preparen comidas o refrigerios saludables, sabrosos y de bajo costo que sigan su guía alimentaria, utilizando ingredientes locales. ¡Visiten una tienda o mercado!





## Escojan su plato principal:

30 min



### FIESTA COLORIDA

or



### PROGRAMA DE COCINA

- ¡El objetivo es planificar una fiesta arcoíris! Primero, pídele a las parejas que compartan ideas para la fiesta perfecta.
- Pídele al grupo que piense en alimentos saludables que podrían servir en su fiesta perfecta. Refiriéndose a la guía alimentaria de su país, compartan ideas sobre alimentos para fiestas que sean saludables, sabrosos y fáciles de preparar (consulten las ideas proporcionadas).
- Divídanse en grupos, con platos de papel. Pídele a todos que dibujen y etiqueten sus ideas coloridas de alimentos para fiestas.
- Todos muestran sus platos de alimentos. Los grupos se ayudan entre sí para verificar que hayan incluido todos los grupos de alimentos.

- ¡El objetivo es representar un programa de cocina de Girl Powered Nutrition!
- Primero, compartan las imágenes de los ingredientes que prepararon anteriormente. Pregúntale al grupo sobre cuáles han probado antes y cuáles no.
- Muestra la guía alimentaria de tu país. Piensen en comidas saludables y sabrosas que podrían preparar con algunos de estos ingredientes.
- Divídanse en grupos. Pídele a los grupos que elijan una comida saludable y muestren cómo prepararla en un programa de cocina.
- Cuando todos estén listos, los grupos se emparejan y presentan sus programas de cocina. Recuérdale a los grupos que incluyan el lavado de manos, frutas y verduras.



## Reflexión:

15 min

- Pídele a todos que colorean la sección azul de su Rastreador del Parche.
- Pídele al grupo que escriba o dibuje lo que aprendieron. Ayúdalos utilizando los mensajes clave y estas preguntas:
  - ¿Cuándo debemos lavarnos las manos?
  - ¿Qué hace que una comida sea saludable?
  - ¿Qué tan fácil es preparar comidas saludables?



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



### ¿No se pueden reunir?

Pídele al grupo que lea el Capítulo 5 con un adulto y que luego planifiquen o preparen juntos una comida saludable.



### ¿Tienen acceso a tecnología?

Miren este video de [“Niños prueban desayunos de otras partes del mundo”](#). Los grupos graban sus propios programas de televisión, probando diferentes alimentos y refrigerios saludables.



## Recurso 1: La historia de Rebecca - Capítulo 5

Esa noche, Rebecca llama a Sophie, su amiga que ha estado enferma por un tiempo. Está tan contenta de escuchar la voz de Sophie y le pregunta: “¿Cómo te sientes?” Sophie bosteza y responde: “Estoy bien, pero sigo tan cansada todo el tiempo. Finalmente fui al médico ayer; me ayudaste a darme cuenta de que era importante. El médico dijo que tengo riesgo de tener anemia. Me dieron suplementos semanales de hierro y ácido fólico, tabletas que contienen hierro, para fortalecerme”.

**Pregunta: ¿Qué alimentos que contengan mucho hierro también podría comer Sophie?**

Rebecca responde: “Me alegra mucho que hayas pedido ayuda antes de que se empeorara la situación. Aprendimos sobre la anemia de la Sra. Bupe esta semana”. Sophie responde: “Ahora tengo más cuidado con mis hábitos alimenticios y mi nutrición”. Rebecca piensa por un momento y luego dice: “¿Estás lo suficientemente bien como para visitarme este fin de semana? ¡Podríamos cocinar una comida fabulosa y saludable juntas!” Sophie responde con entusiasmo, “¡Me encantaría!”

Rebecca va a hablar con su familia. “¿Puedo invitar a Sophie a comer con nosotros, por favor? ¡Podríamos cocinar todos juntos!” La madre de Rebecca asiente. Zack de repente grita: “Me niego, ¡los niños no cocinan!” Ese es **tu** trabajo. O de Faith. O de mamá”. Rebecca mira a su hermano con la boca bien abierta. “Eso es completamente falso. ¡Tanto los niños como las niñas pueden cocinar! ¡Cocinar es una habilidad vital para cualquier persona!” Zack parece malhumorado. “Pues”, dice, “tendrás que enseñarme porque no sé cómo hacerlo. Pero no será sabroso, porque las cosas saludables nunca lo son”. Rebecca se voltea hacia él y le dice: “¡Por supuesto que te enseñaré, y verás lo delicioso que es también!”

Ese fin de semana, Rebecca está en la cocina cocinando con su familia. Huele delicioso. ¡Incluso Zack tiene que admitir que huele bien! Esa mañana planearon un menú de bajo costo y fueron al mercado. Rebecca se decidió por una comida de Madagascar de pollo al coco. Está llena de alimentos ricos en hierro, para asegurarse de que ella, Faith y su madre obtengan el hierro adicional que necesitan, ¡pero especialmente Sophie! Compraron algo de pollo, arroz, leche de coco, hojas de calabaza, especias, jengibre, repollo y frijoles.

**Pregunta: ¿Qué alimento le prepararían a Sophie?**

Faith entra corriendo a la cocina desde el jardín. “¡Quiero ayudar!” Su padre responde: “No hasta que te laves las manos con jabón con mucho cuidado. Después, lava también las verduras y las frutas antes de que las usemos. No queremos que se propaguen los gérmenes”. Faith se lava las manos y ve a Sophie por la ventana. “¡Ya llegó!” Sophie entra, se lava las manos también y se involucra en la cocina.



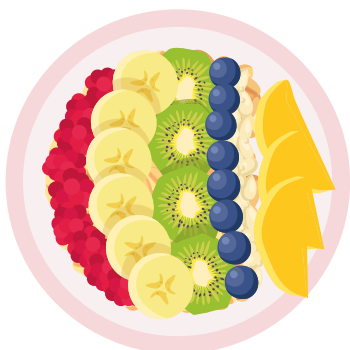
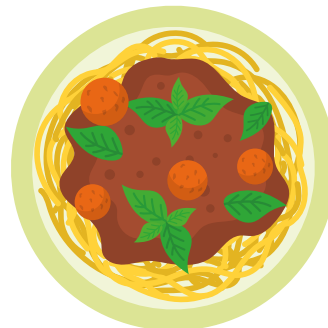
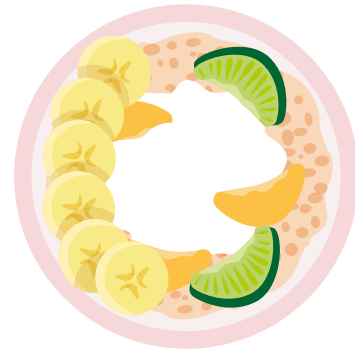


## Recurso 1:

# La historia de Rebecca - Capítulo 5

Cuando está listo, Sophie, Rebecca, Zack, Faith, la mamá y el papá se lavan las manos con jabón y luego se sientan a comer juntos. Rebecca le sirve a todos suficiente comida. Sophie huele su plato: “¡Huele tan bien!” Rebecca señala todos los alimentos ricos en hierro que las ayudarán a mantenerse felices y saludables. Ella utiliza todo el conocimiento que ha adquirido sobre nutrición para explicar qué es un “plato arcoíris” y por qué es importante. Al final de la comida, el papá les sirve frutas frescas de temporada para que todos las prueben. “Estas también son un excelente y saludable refrigerio, si tienen hambre entre las comidas”, dice.

Todos se relajan con el estómago lleno de alimentos saludables y sabrosos.





## Recurso 2:

# Ideas coloridas de alimentos para fiestas

## Instrucciones para los líderes:

Por favor adapten estas ideas de alimentos para que coincidan con su contexto local.



### Refrigerios de frutas

**Mosaico de melón** (incluyan cubos de melón, tomate y queso feta)

**Mandala de frutas** (pongan las frutas, por ejemplo, bayas, kiwi, piña en círculos y patrones concéntricos)

**Brochetas de frutas** (pongan diferentes frutas en pinchos, ¡de Madagascar!)

Coco

### Ensaladas y sánduches

**Pimentones rellenos de quínoa y especias**

**Ensalada de huevo o sánduches de ensalada de atún**

**Ensalada de pepino, tomate, frijoles y queso**

**Ensalada de pollo y mango con ajonjolí y lima**

**Ensalada de tomate, frijoles, pepino, zanahoria, espinaca, mango** (¡de Sri Lanka!)

### Cosas dulces

**Nueces tostadas, cocidas en una cucharadita de azúcar y especias.**

**Bananos o manzanas horneadas con canela**

**Pudín de chocolate y chíá**

**Barritas de avena, miel y pasas**

### Salsas

**Remolacha** (mezclen remolacha cocida, yogurt y jugo de limón)

**Berenjena** (mezclen berenjena, calabacín, tahini y menta)

**Salsa de limón** (licuen yogurt, limón, menta y sal)

### Ideas de comidas saladas

**Bocaditos de calabacín** (horneen calabacín rallado, huevo y migas de pan)

**Verduras crudas en rodajas, por ejemplo, zanahorias, apio, pepino**

**Trozos de pollo/pavo/cerdo, horneados con especias**

#### Tacos

(con champiñones, queso bajo en grasa, tomates)

**Plátano cocido con coco, pollo y espinaca** (¡de Tanzania!)

**Pollo, fideos, verduras y salsa de soja** (¡llamado Pancit en Filipinas!).

### Bebidas\*

**Batido** (fruta fresca, yogurt y leche)

**Triturado de frutas** (hielo, agua con gas y fruta)

**Verduras** (espinaca, piña y menta)

**Bayas, mantequilla de maní, banano y leche**

*\*Tengan en cuenta que es mejor comer la fruta entera en lugar de solo el jugo de una fruta (para obtener todos los nutrientes)*





# ACTIVIDADES ROJAS



Duración: 1 hora y 20 min

## Resumen:

**Tomen acciones para ayudar a otras personas a comer de manera más saludable.**

## 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:



La historia de Rebecca - Capítulo 6



Tarjetas de Acciones de Aguacate



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

## Preparación:

1. Si es posible, invita a Guías y Scouts mayores para que ayuden.
2. Lee la etapa roja de la Ficha Técnica de GPN.
3. Reúne un papelógrafo, bolígrafos y todos los Rastreadores del Parche. También, cualquier otro recurso para ayudarle al grupo a recordar su aprendizaje de GPN; por ejemplo, dibujos de alimentos, guía alimentaria, fotos, empaques.
4. Copia y recorta las tarjetas de Acciones de Aguacate. Escóndelas por el recinto.



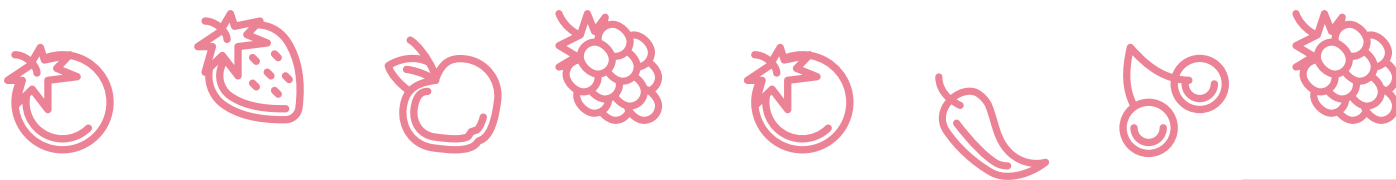
## Entrada:

20 min

1. Lee el capítulo final en voz alta, incluyendo las preguntas.
2. Al final, pregúntale al grupo:
  - a. ¿Cuál fue su idea creativa favorita que se le ocurrió al grupo?
  - b. ¿Qué ha aprendido Rebecca durante toda la historia?



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



## Plato principal:

 45 min



### TOMEN ACCIÓN

- Pídele a todos que cierren los ojos e imaginen un mundo donde todos son más felices y saludables, con una mejor nutrición. El grupo puede compartir sus ideas si lo desean.
- El objetivo es planificar algo que puedan hacer para **ayudar a dos amigos o miembros de su familia a ser aún más felices y saludables**.
- Repasa las ideas que se le ocurrieron a los amigos de Rebecca. ¡Dile al grupo que tienen 10 segundos para encontrar aún más ideas en las tarjetas de Acciones de Aguacate ocultas (proporcionadas)!
- Cuando las encuentren, lean todas las ideas. Apoya al grupo a que escojan su/s idea/s favorita/s para ayudar a sus amigos y familiares.
- Decidan juntos si el grupo realizará una acción conjunta o acciones individuales. Explica que cada persona debe ayudar a **otras dos personas**, pero éstas no pueden ser otras Guías o Scouts.
- Decidan una fecha límite (una semana o dos) para que todos hayan completado su acción.



## Reflexión:

 15 min

- Pídele a todos que colorean la sección roja en el Rastreador del Parche y que dibujen o escriban en la silueta del aguacate qué acción decidieron llevar a cabo para ayudar a sus familiares y amigos.
- El grupo también puede escribir o dibujar su recuerdo favorito de GPN, y qué tan bien está progresando su Promesa de la Piña.



¡Felicitas a todos por completar la **etapa roja!** Explícales que una vez que hayan completado su acción, recibirán sus parches de GPN (consulta la página 44 para obtener ideas para la celebración).



### ¿No se pueden reunir?

Pídele al grupo que lea el Capítulo 6 con un adulto y que luego ayude a su familia a comer de manera más saludable.



### ¿Tienen acceso a tecnología?

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



## Recurso 1:

# La historia de Rebecca - Capítulo 6

Rebecca, Grace, Mary y Sophie están en una reunión de Guidismo. Durante el descanso, Rebecca le dice a Sophie: “Me alegra tanto que te estés sintiendo mejor. Puedo ver que tienes mucha más energía ahora, ¡puedes bailar con nosotras de nuevo!” Todas sonríen. Grace les pregunta: “¿Recuerdan que dijimos que íbamos a compartir nuestras Promesas de la Piña con nuestra maestra de Guidismo? Hemos aprendido tanto sobre cómo tomar decisiones saludables. Deberíamos usar lo que hemos aprendido para ayudar a otras personas también; ¡de eso se trata el Guidismo después de todo!” Mary agrega: “Sí, ¡somos tan poderosas! Hablemos con la maestra Ummy “.

### **Pregúntale al grupo: ¿Pueden mostrarme cómo se ven cuando se sienten poderosos?**

Las niñas caminan hacia la maestra Ummy. Rebecca le explica lo que han aprendido recientemente sobre su nutrición y lo poderosas que se sienten ahora. Ummy sonríe ampliamente. Ella dice: “¡Estoy tan orgullosa de ustedes, niñas! Ojalá todos alrededor del mundo supieran tanto sobre su nutrición. La desnutrición es un problema en todas partes. Por ejemplo, cuando estuve en el Centro Mundial de Pax Lodge en Londres, Reino Unido, visité un “banco de alimentos”, un lugar donde las personas en situación de pobreza obtienen alimentos de emergencia. Millones de británicos sufren de desnutrición. ¡Creo que deberíamos pedirle a todo el grupo que se involucre en este importante tema!”.

La maestra Ummy le pide a Rebecca, Grace, Mary y Sophie que hablen con el grupo de Guidismo. Rebecca comienza: “Durante las últimas semanas hemos aprendido sobre nuestra nutrición. Aprendimos lo importante que es la nutrición a nuestra edad y para nuestro futuro. Descubrimos que hay ocho cosas que necesitamos para ser felices y saludables, cómo se ve un “plato arcoíris”, cómo revisar el empaque de los alimentos y ser conscientes de los mitos de alimentos. También aprendimos que las niñas necesitan hierro adicional. Si no lo obtienen, corren el riesgo de sufrir de anemia. Aprender sobre nuestra nutrición y cambiar nuestros hábitos ha marcado una gran diferencia en nuestras vidas. Queremos ayudar a otros a sentir lo mismo. ¿Qué creen que la gente debe saber sobre una alimentación saludable?”

### **Pregunta: ¿Cuál es su mayor aprendizaje de GPN?**

Muchos de los miembros del grupo levantan la mano con entusiasmo, con ganas de compartir sus ideas. La maestra Ummy elige a una niña tranquila en la parte de atrás. “No sabía que las niñas necesitan hierro adicional. Entonces, creo que las niñas de nuestra comunidad también tienen que saber esto”. Muchos del grupo asienten con la cabeza. “Esta fue una decisión realmente fácil”, sonríe Ummy. “¡Hagamos un plan!”.

Grace dirige al grupo para realizar una lluvia de ideas. Ella sugiere: “Podríamos hacer carteles sobre alimentos ricos en hierro y colocarlos en la escuela”. El grupo grita: “¡Sí!” “O podríamos organizar una charla en la escuela sobre la necesidad de consumir más hierro”, sugiere Rebecca. “¡Sí!” grita el grupo. “O podríamos interpretar una canción para que las niñas la escuchen”, dice Mary. El grupo grita: “¡Sí!” “¿O podríamos hablar con el director de la escuela sobre cambiar los alimentos que comemos todos los días, o podríamos plantar un huerto?”, Agrega Sophie.





## Recurso 1:

# La historia de Rebecca - Capítulo 6

**Pregunta: ¿Cuál es su idea favorita? ¿Tienen otras ideas?**

Todos miran asombrados por sus ideas creativas. Grace les ayuda a concentrarse: “Necesitamos escoger una idea. El huerto es realmente interesante”. La niña tranquila en la parte de atrás agrega: “¿Podríamos plantar huertos en casa, pero también uno en la escuela con alimentos ricos en hierro y alentar a las niñas a comerlos?” Todos lucen muy orgullosos, a todos les encanta esta idea.

Deciden que necesitan la ayuda de la Sra. Bupe para planificar el huerto. Rebecca dice que también le preguntará a su vecina Helga. Tienen que decidir dónde cultivarán las verduras en la escuela, luego pedir permiso y conseguir las semillas. Todo el grupo accede a pedirle ayuda a sus familias. Grace sugiere un plazo de dos semanas para prepararse.

Todo el grupo choca los cinco, radiantes de felicidad. Rebecca dice: “¡No puedo esperar para mejorar la nutrición de nuestra comunidad!” Sophie agrega: “¡Vamos a cambiar el mundo, estoy segura!”

Todos dicen juntos: “¡Podemos hacer cualquier cosa!”

**Todo el grupo dice: “¡Podemos hacer cualquier cosa!”**







## Recurso 2:

# Tarjetas de Acciones de Aguacate

## Instrucciones para el/la líder:

1. Haz una copia de las tarjetas y recorta cada una.
2. Escóndelas por todo el recinto.

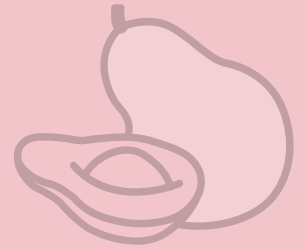
Hagan un cartel que muestre los alimentos ricos en hierro que necesitan las niñas. Cuélguenlo en la escuela o en su casa.



Hablen en la asamblea escolar sobre lo que necesitan las niñas y den ideas de comidas deliciosas.



Hablen con dos amigos sobre por qué el desayuno es tan importante.



Hablen con su familia sobre comer algunas de las verduras que cultivan.



Escriban y canten una canción sobre lo que necesitan las niñas.



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





## Recurso 2:

# Tarjetas de Acciones de Aguacate

**Planten un huerto y coman algunas de las verduras.**



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



**Hagan una obra de teatro sobre por qué es importante ser saludables ahora y en el futuro.**



**Organicen una clase de baile o de ejercicios**



**Vayan de compras con su familia. Díganles por qué es importante escoger opciones saludables.**



**Hablen con sus amigos sobre cómo escoger refrigerios más saludables en lugar de comida rápida.**





# 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.

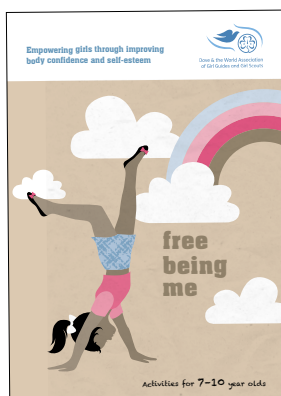


## ¡Compartan!

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/](http://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, Zarook 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](http://www.waggs.org)

   @waggsworld

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

