

# PAQUETE DE ACTIVIDADES DE GIRL POWERED NUTRITION



Los Mayores  
(mayores de 16 años)



¡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 mayores.

**Este contiene todas las actividades y los recursos necesarios para llevar a cabo GPN con un grupo de niños mayores de 16 años.**



**¡Su grupo se convertirá en el equipo del SNT (Servicio Nacional de Transmisión)! Cada actividad de GPN comienza con un nuevo programa de radio donde el público descubre el sabroso tema de la nutrición. Su grupo puede optar por representar el programa, grabarlo como un podcast o leer el guion en grupos pequeños**

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



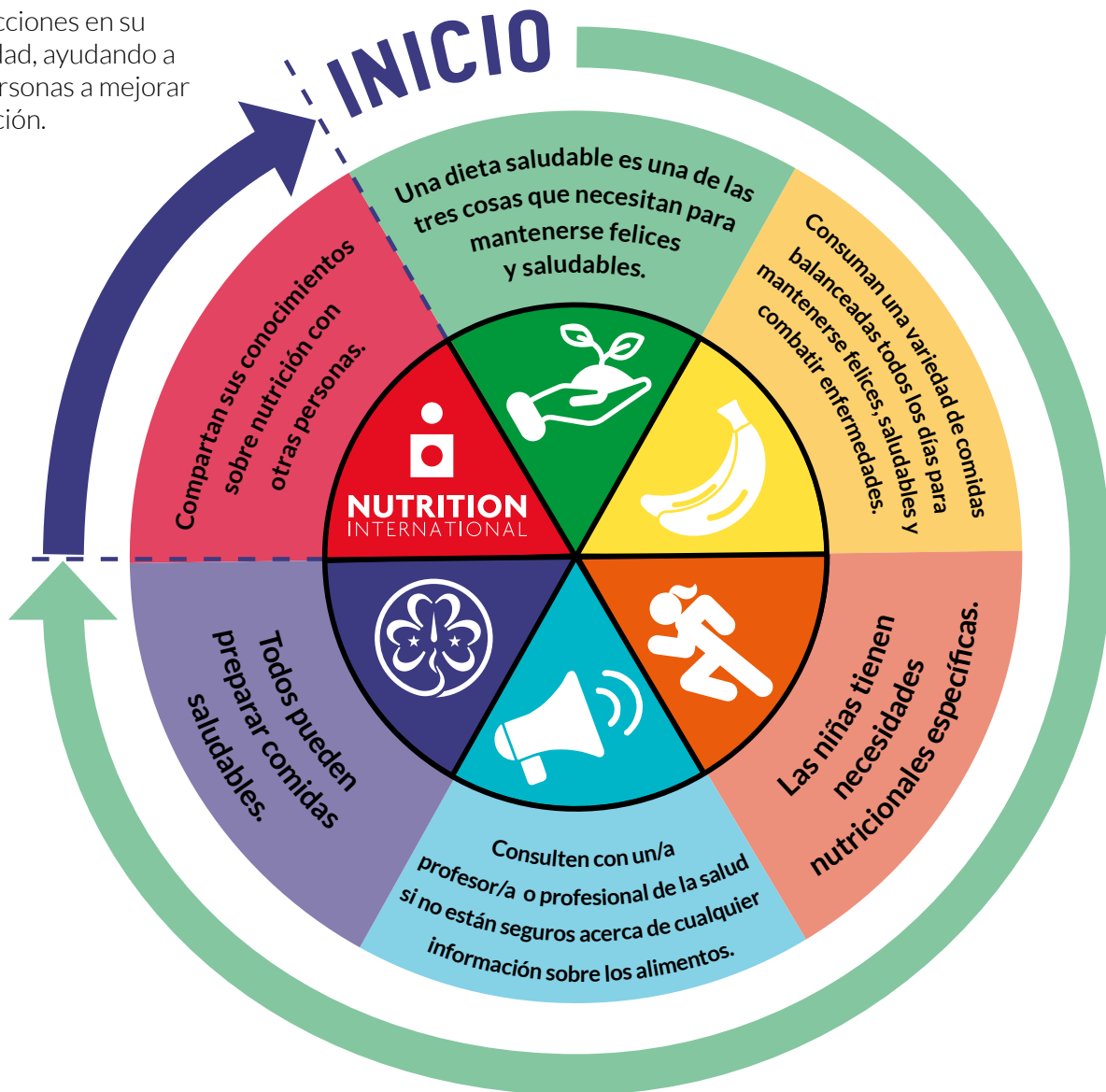
# CÓMO OBTENER EL PARCHE DE GPN

## 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 Mayores son:

<b>VERDE</b> Eliján una:	 <b>LA PECERA</b>	0	 <b>JUEGO POR LA VIDA</b>
<b>AMARILLO</b> Eliján una:	 <b>ADIVINEN LOS ALIMENTOS</b>	0	 <b>DESENVUELVAN EL BINALOT</b>
<b>NARANJA</b> Eliján una:	 <b>PLATO CALIENTE</b>	0	 <b>ESCENARIOS SERIOS</b>
<b>TURQUESA</b> Eliján una:	 <b>MOTIVO DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN</b>	0	 <b>ETIQUETAS DE AMOR</b>
<b>AZUL</b> Eliján una:	 <b>CONCURSO DE COCINA</b>	0	 <b>MENÚ FAMILIAR</b>
<b>ROJO</b> Hagan:	 <b>TOMEN ACCIÓN</b>		

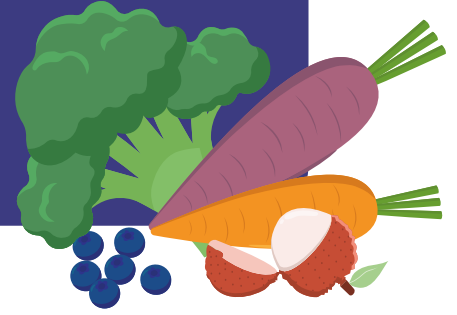
Todas las actividades han sido escritas para un público global y requieren de muy pocos recursos. En este paquete encontrarán la mayoría de los recursos que necesitan (después de las instrucciones de cada actividad).

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. También pueden hacer el suyo propio: ¡sean creativos!



## 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](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, cacahuets, 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:

Mantengan una discusión de la Pecera, O creen un juego para aprender lo que necesitan para 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 de la estación de radio, programa de las 9 a.m.



Temas de la Pecera



**¡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 copias del guion de la estación de radio (proporcionado).
4. Escoge la actividad principal:
  - **La Pecera:** Copia y recorta los temas de la Pecera (proporcionados). Reúne sillas y un temporizador.
  - **Juego por la vida:** Reúne papel, bolígrafos y otros materiales de arte (si es posible). Idealmente, invita a grupos más jóvenes a participar en los juegos.



## Entrada:

 15 min

1. Presenta el parche de Girl Powered Nutrition. Explica que, al final, habrán mejorado su nutrición y habrán ayudado a otras personas a mejorar la suya también.
2. El grupo elige cómo presentar el guion de las 9 a.m. de la estación de radio (proporcionado).
3. Refiriéndote a los mensajes clave, discutan:
  - a. ¿Qué opinan del plan de la Ministra?
  - b. “Ustedes son lo que comen.” ¿Por qué es tan importante la nutrición?





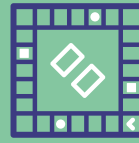
## Escojan su plato principal:

15 min



### LA PECERA

or



### JUEGO POR LA VIDA

- a. Organiza seis sillas en un círculo. Seis personas se sientan en las sillas (esta es la Pecera). El resto del grupo se sienta afuera, escuchando.
  - b. Cómo jugar: una persona en la “Pecera” elige un tema de debate (proporcionado) y lo lee en voz alta. La “Pecera” discute el tema durante cinco minutos. Durante este tiempo, cada observador tiene una oportunidad de entrar y participar en la conversación. Para entrar, tocan el hombro de una persona e intercambian lugares.
  - c. Cuando terminan los cinco minutos, la Pecera es reemplazada por diferentes personas y se elige un nuevo tema. Reinicien el temporizador.
  - d. Repitan hasta que todos se hayan sentado en la pecera..
- a. El objetivo es diseñar un juego que ayude a los niños más jóvenes a aprender las ocho cosas que necesitamos para ser felices y saludables: comer sano, beber agua, bañarse/ ducharse, mantener la casa limpia, dormir, hacer ejercicio, estudiar, ir al médico o a una clínica.
  - b. Piensen en ideas de juegos creativos, por ejemplo, un test, una actividad al aire libre, un juego de mesa o una aplicación.
  - c. Divídanse en grupos pequeños con materiales artísticos. Deja tiempo para que los grupos planifiquen.
  - d. Dependiendo del tiempo, los grupos se pueden mezclar y jugar.



## Reflexión:

15 min

1. Presenta el Rastreador del Parche como una forma para que el grupo registre su progreso y aprendizaje. Anima al grupo a adaptarlo o a diseñar el suyo propio, si así lo desean.
2. Pídele a todos que escriban lo que aprendieron en la sección verde en su Rastreador del Parche. Ayúdalos utilizando los mensajes clave y pregunta:
  - a. ¿Qué hábitos de vida poco saludables les gustaría cambiar?
  - b. ¿Qué le dirían a alguien que tiene hábitos poco saludables?



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



### ¿No se pueden reunir?

Pídele a todos que lean el guion del programa de radio y luego que diseñen un juego familiar para aprender las ocho cosas que necesitamos.



### ¿Tienen acceso a tecnología?

Publiquen un tema de la Pecera en las redes sociales de su grupo. Inviten a sus seguidores a comentar y a participar.



## Recurso 1:

# Guion de la estación de radio - programa de las 9 a.m.

**Dos personajes: locutor y la Ministra de Salud.**

**Locutor** Están escuchando al SNT, su servicio Nacional de Transmisión. Soy su anfitrión/a, **[pongan su nombre]**.

**[Sonido de noticias dramáticas]**

**Locutor** Son las 9 a.m. Del **[inserten la fecha de hoy]**. Últimas noticias: la Ministra de Salud ha anunciado su nuevo plan quinquenal para mejorar la salud del país. Hoy, más temprano, hablamos con la Ministra, Anne Appleday, quien hizo una declaración.

**Ministra** La salud de nuestra nación está en riesgo. La desnutrición y las enfermedades no transmisibles, como la diabetes y las enfermedades cardíacas, están impidiendo que nuestra gente alcance todo su potencial. Hoy estoy anunciando mi nuevo plan quinquenal para abordar estos problemas. Los tres pilares del plan son: una dieta saludable, un entorno saludable y un estilo de vida saludable. El futuro de nuestra nación está en nuestras manos.

**Locutor** Este es ciertamente un mensaje muy poderoso. Gracias Sra. Appleday.

**Ministra** Debemos transmitir urgentemente este poderoso mensaje. La desnutrición impacta la economía, la educación y la productividad. Le cuesta a la economía global un estimado de \$3.5 billones, o \$500 por individuo, por año<sup>1</sup>. Al invertir en nutrición, estamos invirtiendo en el progreso hacia los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible, especialmente Cero Hambre, Igualdad de Género y Educación de Calidad.

**Locutor** ¿Podríamos hacer algunas preguntas, por favor?

**Ministra** Claramente; estoy aquí para ayudar en todo lo que pueda.

**Locutor** La palabra “dieta” significa diferentes cosas para diferentes personas. ¿Qué es una dieta saludable?

**Ministra** Debería preguntarse: “¿Consumo tres comidas equilibradas al día? ¿Bebo mucha agua limpia todos los días?” Estos son buenos indicadores de que tiene una dieta saludable.

**Locutor** Gracias. ¿Y qué quiere decir con “un entorno saludable”?

**Ministra** El entorno donde usted vive es vital para su salud y felicidad. Debería lavarse (dándose un baño o una ducha) todos los días. También necesita mantener su casa limpia, especialmente las áreas de la cocina y el baño. ¡Lavarse las manos con jabón es una de las formas más sencillas de combatir los problemas de higiene!

<sup>1</sup> [https://openknowledge.worldbank.org/bitstream/handle/10986/26069/Economic\\_benefits\\_WEB.pdf](https://openknowledge.worldbank.org/bitstream/handle/10986/26069/Economic_benefits_WEB.pdf)



## Recurso 1:

# Guion de la estación de radio - programa de las 9 a.m.

### Locutor

Gracias. El tercer y último pilar de su plan quinquenal es un “estilo de vida saludable”. ¿Se trata de hacer ejercicio?

### Ministra

El ejercicio es vital. Todos los que pueden, deben hacer ejercicio todos los días. Esto es muy importante para mantenerse saludables y prevenir la desnutrición. Pero hay otros aspectos importantes en nuestro estilo de vida también. Deberíamos dormir lo suficiente (los adolescentes necesitan entre 8 y 10 horas por noche). Tenemos que ir a la universidad y deberíamos ir al médico o a una clínica con regularidad, no sólo cuando estamos enfermos; así prevenimos las enfermedades en lugar de simplemente tratarlas.

### Locutor

Gracias a la Sra. Anne Appleday por participar en el SNT esta mañana. La Ministra de Salud tiene un mensaje poderoso para todos nosotros: si tienen algún hábito no saludable, ¡ahora es el momento de hacer un cambio! Por lo tanto, si comen demasiados alimentos fritos, se saltan el desayuno a menudo o se les olvida lavarse las manos, ¡actúen ahora!





## Recurso 2:

# Temas de discusión de la Pecera

## Instrucciones para él/la líder:

Haz una copia de las tarjetas a continuación y recórtalas.



En el mundo se producen suficientes alimentos para alimentar a todo el mundo, ¿entonces por qué hay tanta hambre?



Todos necesitamos una dieta, un entorno y un estilo de vida saludables. ¿Hay otras cosas que también necesitamos en la vida?



¿Qué podemos hacer en la casa para detener la propagación de gérmenes?



¿Qué aspectos tienen que mejorar más las personas de nuestra comunidad (su dieta, su entorno o su estilo de vida)?



¿Son las redes sociales las culpables de la alimentación poco saludable?



Una buena nutrición es fácil de lograr para todos. ¿Están de acuerdo o en desacuerdo?



¿Cuáles son sus mejores consejos para conciliar el sueño?



¿Por qué es tan importante el ejercicio?



Deberían ir al médico o la clínica con regularidad. ¿Cómo podemos animar a que la gente haga esto?



Nuestro cuerpo está compuesto por un 60% de agua. ¿Qué hace nuestro cuerpo con toda esta agua?



¿Cuáles son algunas de las fuentes locales de agua potable?



Una buena nutrición es vital para fortalecer su sistema inmunológico. ¿Qué hace su sistema inmunológico?



# ACTIVIDADES AMARILLAS



Duración: 1 hora

## Resumen:

**Adivinen diferentes alimentos, O creen un juego de manualidades 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 de la estación de radio - programa de las 10 a.m.



Ejemplo de tarjeta de Binalot e instrucciones



Plantilla de tarjeta de Binalot en blanco



**¡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).
3. Haz copias de la guía alimentaria de tu país (si no la tienes, usa la guía de GPN) y del guion de la estación de radio.
4. Escoge la actividad principal y reúne papel y bolígrafos:
  - **Adivinen los alimentos:** no se necesitan recursos.
  - **Desenvuelvan el Binalot:** Recorta y dobla la tarjeta de Binalot de ejemplo. Lee las instrucciones para demostrar cómo usarlo. Haz una copia de la plantilla de Binalot en blanco para cada grupo pequeño.



## Entrada:

15 min

1. Repasa el programa de radio de las 9 a.m.
2. El grupo escoge cómo presentar el guion de las 10 a.m. de la estación de radio (proporcionado). Muestra la guía alimentaria de tu país en los puntos clave.
3. Pregúntale a tu grupo:
  - a. ¿Qué cosas nuevas aprendieron del programa de radio?
  - b. ¿Qué entendemos por “el plato arcoíris”?
  - c. ¿Por qué deberíamos comer menos alimentos procesados?



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



## Escojan su plato principal:

15 min

**ADIVINEN LOS ALIMENTOS**

or

**DESENVUELVAN EL BINALOT**

- a. Pídele a todos que escriban los ingredientes de su comida favorita y que los mantengan en secreto.
- b. Cómo jugar: divídanse en grupos pequeños. El/la líder se para en el medio con una lista de compras vacía (papelógrafo). Una persona de cada grupo describe un ingrediente de su lista (sin nombrarlo) para que su grupo lo adivine. La persona que adivina correctamente corre hacia el/la líder. El/la líder escribe el alimento en la lista. Jueguen durante cinco minutos.
- c. Después, siéntense junto con la guía alimentaria de su país. Pídele al grupo que organice la lista de compras en los grupos de alimentos.
- d. Discutan qué alimentos comen más y qué alimentos deberían comer más y menos.

- a. Presenta un “Binalot” como una manera filipina de servir los alimentos, envueltos en hojas de plátano. ¡Su tarea es hacer Binalots de papel para descubrir qué hay dentro de los alimentos!
- b. Demuestra cómo utilizar la tarjeta de Binalot de ejemplo (consulta las instrucciones).
- c. Divídanse en equipos pequeños, con una guía alimentaria y una plantilla de Binalot en blanco por grupo. Asigna un grupo de alimentos a cada equipo.
- d. Los equipos usan su guía alimentaria para completar su plantilla de Binalot con ocho alimentos de su grupo de alimentos.
- e. Al final, compartan los Binalots y discutan cuáles alimentos debemos comer más y cuáles menos.



## Reflexión:

15 min

1. Recuérdale a todos sobre el desafío de la Promesa de la Piña anunciado al final del programa de radio.
2. Pídele a todos que hagan una Promesa de la Piña para mejorar su propia nutrición y que la escriban en su Rastreador del Parche.
3. Discutan los mensajes clave y si su comunidad en general conoce esta información. Anima al grupo a que investigue la desnutrición en tu país, utilizando fuentes confiables (ver la Ficha Técnica) y que lleven la información a la próxima reunión.

¡Felicitá a todos por completar la etapa amarilla!

### ¿No se pueden reunir?

Pídele al grupo que lea el guion de la radio 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, luego que “compre” los ingredientes en una tienda de alimentos en línea (¡colóquenlos en la “canasta” solamente!)



## Recurso 1:

### Guion de la estación de radio - Programa de las 10 a.m.

[5 personajes: dos presentadores y tres invitados]

**Presentador/a 1**

Bienvenidos de nuevo al SNT. Soy su anfitrión/a [inserten su nombre].

**Presentador/a 2**

Y yo soy [inserten su nombre]. Tras el anuncio de la Ministra de Salud esta mañana, todo el programa de hoy se centra en uno de los tres pilares de salud: **la nutrición**. ¿Por qué? Porque su cuerpo es como un carro; si lo llenan de combustible saludable, ¡funcionará mejor! Una buena nutrición los ayuda a **crecer** y a desarrollar su **sistema inmunológico**, ¡para que puedan combatir los gérmenes!

**Presentador/a 1**

Así es. Empecemos por recordar el mensaje de nutrición de la Sra. Appleday. Una buena nutrición significa **comer tres comidas balanceadas** y beber mucha **agua limpia** todos los días.

**Presentador/a 2**

Ella también trajo la guía alimentaria de nuestro país. Es un documento que nos ayuda a entender mejor cómo son las “comidas equilibradas”.

*Muestra la guía alimentaria de tu país. Pídele al grupo que nombre cada grupo de alimentos.*

**Presentador/a 1**

Entonces, una comida balanceada significa que **tiene todos los diferentes grupos de alimentos**. Pero, necesitamos comer **más** de algunos grupos de alimentos y **menos** de otros.

*Señala las proporciones de cada grupo de alimentos en la guía alimentaria. Asegúrate de que todos comprendan cuáles alimentos debemos comer más y cuáles menos.*

**Presentador/a 1**

También necesitamos **variedad** - ¡deberíamos evitar comer los mismos alimentos todos los días! Las comidas balanceadas se denominan “platos arcoíris” porque a menudo son coloridos. ¡Para que sus comidas sean coloridas, siempre incluyan verduras y varíen las frutas y verduras que comen!

**Presentador/a 2**

Queremos conocer sus comidas saludables favoritas. ¡Especialmente queremos escuchar a nuestros oyentes internacionales! Las líneas están abiertas. ¿Invitado/a 1?

**Invitado/a 1**

Hola. Soy [inserten su nombre] de Sri Lanka. Mi “plato arcoíris” favorito es curry de yaca: tiene yaca, pollo, leche de coco, moringa (hojas de plantas) y arroz.

**Presentador/a 1**

Suena sabroso. ¡Muchas gracias! Ahora para el/la invitado/a 2, por favor preséntate.

**Invitado/a 2**

Gracias por invitarme. Soy [inserten su nombre] de Madagascar. Amo las hojas de mandioca con arroz, cerdo, zanahorias, maní molido y fruta al lado.

*Pregúntale al grupo: ¿Cuáles son sus comidas saludables favoritas?*

**Presentador/a 2**

Ahora queremos escuchar acerca de sus **hábitos alimenticios poco saludables**. ¿Invitado/a 3?

**Invitado/a 3**

Hola a todos. Soy [inserten su nombre]. Como demasiada comida procesada. Yo siempre tomo té de burbujas azucarado y como papas fritas saladas de camino a casa. Yo sé que no son saludables, pero me gusta el sabor.



- Presentador/a 1** Es difícil, lo sé. ¡Pero es importante entender que este hábito está teniendo un impacto negativo en tu dieta y tu salud, ahora y para tu futuro! Los alimentos con alto contenido de sal, grasa o azúcar no ayudan a que nuestro cuerpo crezca ni que se mantenga saludable. ¡Prueba refrigerios más saludables como frutas frescas, verduras crudas o nueces! ¡Te sentirás mucho mejor!
- Presentador/a 2** De manera más general, creo que es importante enfatizar que cuando su cuerpo no obtiene los nutrientes y la energía que necesita, puede cansarse fácilmente, enfermarse y es más probable que sufra de **desnutrición**.
- Presentador/a 1** Sí. La desnutrición es una enfermedad grave que puede afectar el crecimiento de las personas y enfermarnos gravemente. También aumenta nuestro riesgo de contraer enfermedades no transmisibles como diabetes, ciertos cánceres y enfermedades cardíacas. Hay tres tipos de desnutrición: desnutrición, sobrepeso y hambre oculta (cuando la gente carece de ciertas vitaminas o minerales esenciales de sus alimentos).
- Presentador/a 2** Pueden obtener más información sobre la desnutrición en la página web de la OMS. Las estadísticas de la Ministra sobre la desnutrición me parecieron muy impactantes; ¡y es un problema global!
- Presentador/a 1** Entonces, ¿qué podemos hacer para resolver este problema? Bueno, ¡tenemos un desafío para ustedes! Empiecen por hacer una **Promesa de la Piña** para mejorar su nutrición. Mi compromiso es variar mi dieta
- Presentador/a 2** Mi promesa es dejar de saltarme el desayuno y dejar de comer alimentos fritos poco saludables. ¡Nos vemos después del descanso!

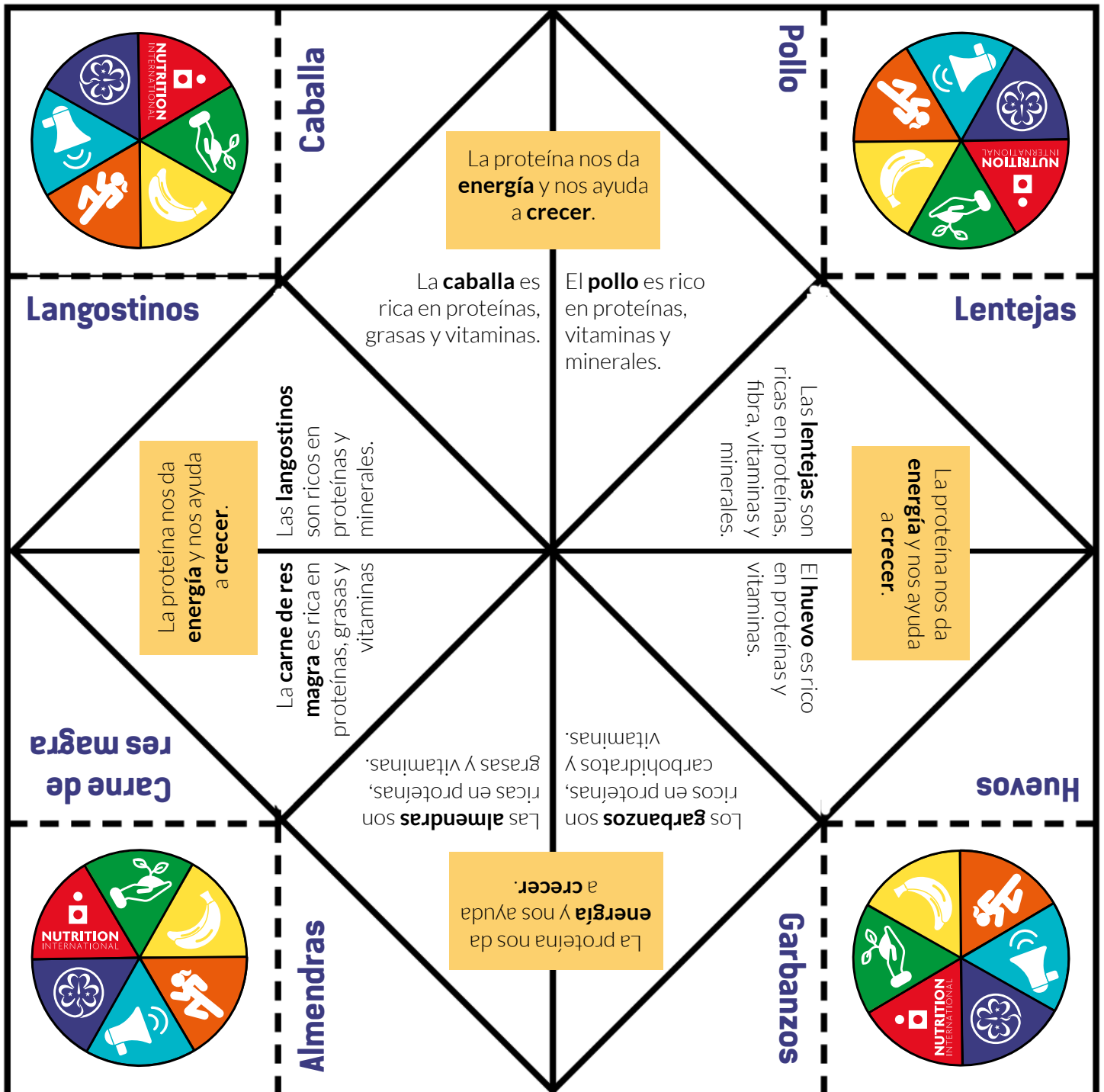


## Recurso 2:

# Ejemplo de la tarjeta de Binalot

## Ejemplo de la tarjeta de Binalot

1. En la actividad, tu grupo hará un paquete de tarjetas de Binalot. **Cada tarjeta de Binalot debe representar un grupo de alimentos de la guía alimentaria de tu país.** Cada tarjeta debe mostrar ocho ejemplos de alimentos locales del grupo de alimentos correspondiente.
2. Por ejemplo, la guía de GPN muestra seis grupos de alimentos: cereales, verduras, frutas, productos lácteos, alimentos proteicos, grasas/aceites. Esta tarjeta de Binalot de ejemplo presenta ejemplos e información del **grupo de alimentos proteicos**. Ha sido diseñado con base en la guía alimentaria de GPN.

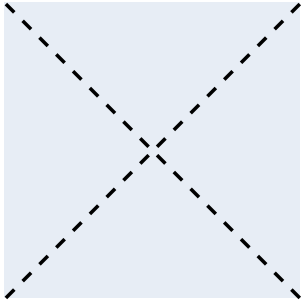




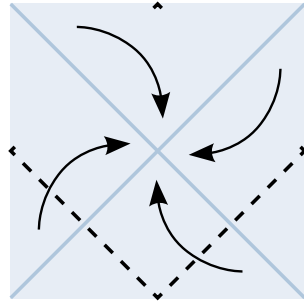
## Recurso 2:

# Instrucciones de la tarjeta de Binalot

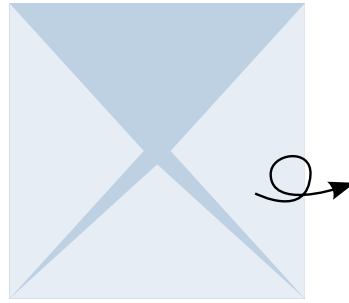
## Instrucciones para doblar cada tarjeta de Binalot:



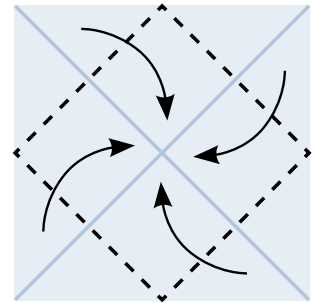
1. Con las imágenes boca abajo, doblen ambas diagonales. Desdoblen.



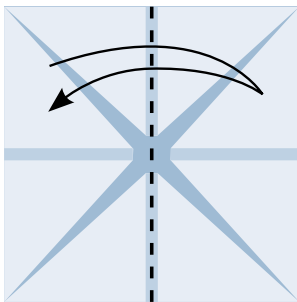
2. Doblen las cuatro esquinas hacia el centro.



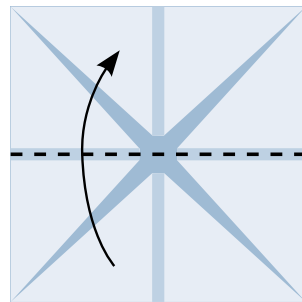
3. Volteen el papel.



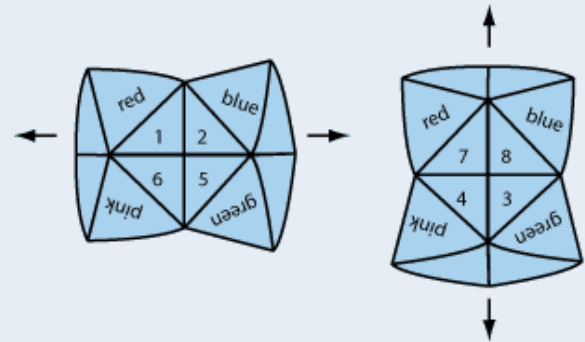
4. Nuevamente, doblen las cuatro esquinas hacia el centro.



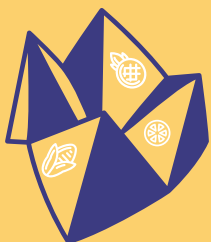
5. Doblen el papel por la mitad y desdoblen.



6. Doblen por la mitad de arriba a abajo. No desdoblen.

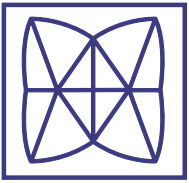


**Para utilizar un "binalot":** Pongan el pulgar y el índice de cada mano en los cuatro "bolsillos". Junten todos los dedos para que el Binalot quede cerrado. Para jugar, muevan los dedos en cuatro movimientos: alejen los dos pulgares de los dos dedos índices y vuelvan a juntarlos. Alejen el pulgar y el índice de la misma mano, del pulgar y el índice de la otra mano. Cada vez que abran el Binalot, este revelará cuatro cosas escritas en su interior.



## Jueguen con los Binalots en grupos:

1. Una persona por grupo deletrea su nombre, mientras mueve el Binalot y lo mantiene abierto en la última letra.
2. El resto del grupo elige un alimento de adentro.
3. Ábralo y lean la información en voz alta.



### Recurso 3:

## Plantilla de tarjeta de Binalot en blanco

1. Haz copias de la siguiente plantilla (en blanco) de la tarjeta de Binalot para tener una plantilla por grupo de alimentos en tu país. Por ejemplo, la guía alimentaria de GPN tiene seis grupos de alimentos, por lo que deberías hacer seis copias.
2. Recorta y dobla cada tarjeta (tu grupo escribirá en cada tarjeta y volverá a doblarlas durante la actividad).



# ACTIVIDADES NARANJA



Duración: 1 hora

## Resumen:

Entrevisten a un/a nutricionista, O actúen diferentes escenarios para conocer 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 de la estación de radio - programa de las 11 a.m.



Tarjetas de preguntas de los invitados.



Tarjetas de Escenarios Serios.

## Preparación:

1. Lee la etapa naranja de la Ficha Técnica de GPN.
2. Reúne todos los Rastreadores del Parche (de la actividad anterior).
3. Haz copias del guion de la estación de radio.
4. Has una copia y recorta las tarjetas de las preguntas de los invitados.
5. Escoge la actividad principal:
  - **Plato Caliente:** Invita a un/a nutricionista local a que los acompañe. Infórmale detalladamente sobre los mensajes clave. Pídele que traigan ejemplos sobre la nutrición de las niñas.



*En esta sesión se habla sobre la desnutrición, que es un problema muy grave en todo el mundo. Los hechos son muy tristes y puede resultar molesto escucharlos. Dedicar un tiempo para que el grupo reflexione sobre cómo se sienten durante y después de la actividad. Asegúrate de que el grupo sepa con quién pueden hablar si se sienten preocupados al respecto.*



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

- **Escenarios Serios:** Haz una copia y recorta las tarjetas de Escenarios Serios.



## Entrada:

15 min

1. Repasa el programa de radio de las 10 a.m.
2. Reparte las tarjetas de preguntas de los invitados (proporcionadas) de manera aleatoria. Explica que se le pedirá a los invitados que lean su pregunta en momentos específicos del guion.
3. El grupo decide cómo presentar el guion de la estación de radio de las 11a.m. (proporcionado).
4. Al final, pídele al grupo que comparta sus comidas favoritas ricas en hierro.



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



## Escojan su plato principal:

15 min



### PLATO CALIENTE

or



### ESCENARIOS SERIOS

- a. ¡Entrevisten a un/a experto/a en nutrición! Antes de que lleguen, divídanse en grupos pequeños.
  - b. Pídele a cada grupo que piensen en ideas sobre las preguntas que les gustaría hacerle a un/a experto/a en nutrición. Si la completaron, los grupos pueden compartir su tarea de investigación e identificar más preguntas que tengan.
  - c. Cada grupo debe elegir y compartir su mejor pregunta. Recopila las preguntas y exponlas.
  - d. Dale la bienvenida al/a invitado/a. Pídele a un voluntario que presente el parche de GPN.
  - e. Apoya al grupo para que le haga al/a la experto/a las preguntas expuestas. El/La invitado/a puede compartir los recursos que trajo consigo.
  - f. Al final, deja un tiempo para que el grupo le haga al/a la invitado/a cualquier otra pregunta (*en privado si lo desean*).
- a. El objetivo es representar escenarios de desnutrición. Primero, divídanse en grupos pequeños, cada uno con una tarjeta de Escenarios Serios (proporcionada).
  - b. Explica que el objetivo es crear una obra de teatro de tres minutos que muestre un día en la vida de un personaje. Deben mostrar el problema de desnutrición, algunas causas y algunas soluciones.
  - c. Dale tiempo a los grupos para hacer preguntas antes de comenzar. Asegúrate de que los grupos tengan claro el problema, las causas y las soluciones de su tarjeta. Si la completaron, pueden usar su tarea de investigación para informar sus juegos de roles.
  - d. Cuando terminen, los grupos pueden actuar.



## Reflexión:

15 min

1. Discutan los mensajes clave y pregunta:
  - a. ¿Qué necesitan las niñas adolescentes en su dieta? ¿Cómo pueden conseguirlo?
  - b. ¿Qué tan importante es para ustedes obtener hierro adicional? ¿Por qué?
  - c. ¿Nuestro sistema de salud pública proporciona los suplementos semanales de hierro y ácido fólico? ¡Averigüen!
2. Todos escriben sus aprendizajes en la sección naranja de su Rastreador del Parche.
3. Si la completaron, pídele a voluntarios que recojan la tarea de investigación y la guarden en un lugar seguro.

¡Felicitación a todos por completar la etapa naranja!

### ¿No se pueden reunir?

Pídele al grupo que lea el guion del programa de radio y luego que entreviste a algún miembro de su familia sobre nutrición.



### ¿Tienen acceso a tecnología?

Apoya al grupo para que le envíe un correo electrónico a un/a experto/a en nutrición de confianza con preguntas sobre su nutrición.





## Recurso 1:

# Guion de la estación de radio - Programa de las 11 a.m.

**8 personajes: dos presentadores, un/a nutricionista y cinco invitadas (tarjetas de preguntas para entregarle al público).**

**Presentador/a 1**

Bienvenidos de nuevo al SNT. Soy su anfitrión/a, **[inserten su nombre]**, y me acompaña **[inserten el nombre del/de la presentador/a 2]**. En las noticias de esta mañana nos enteramos del nuevo plan de salud de la Ministra. Después de las llamadas sobre comidas balanceadas, un/a nutricionista se comunicó con nosotros.

**Presentador/a 2**

El/La nutricionista nos comentó que a **nivel mundial, las niñas adolescentes se ven desproporcionadamente afectadas por la desnutrición**. Esto es impactante, ¡no teníamos idea! Así que invitamos al/a la nutricionista al programa. ¡Buenos días **[inserten el nombre del/de la nutricionista]**!

**Nutricionista**

¡Buenos días a todos! Muchas gracias por invitarme.

**Presentador/a 1**

Nos alegra tenerlo/a aquí. ¿Podría contarnos un poco sobre usted?

**Nutricionista**

Por supuesto. He sido nutricionista durante 10 años, trabajando alrededor del mundo. También he contribuido al Informe Global de Nutrición por varios años.

**Presentador/a 2**

¿Qué es el Informe Global de Nutrición?

**Nutricionista**

Es la evaluación independiente del estado mundial de nutrición más importante a nivel mundial. Se publica cada año para mostrar el progreso realizado e identificar los desafíos que quedan pendientes. El informe tiene como objetivo inspirar a los gobiernos, a la sociedad y a los individuos a actuar para acabar con la desnutrición.

**Presentador/a 1**

Vaya, eso es increíble. ¡Estamos muy orgullosos de tenerlo/a en nuestro programa! El mensaje que nos envió fue sobre las niñas adolescentes, por lo tanto, le pedimos a las niñas que llamaran para hacer sus preguntas. ¿Invitada número 1?

**Invitada 1**

Hola. Tengo 15 años. Me gustaría entender por qué las niñas de mi edad se ven tan afectadas por la desnutrición alrededor del mundo.

**Nutricionista**

Las niñas adolescentes son particularmente vulnerables por muchas razones. Por ejemplo, la desigualdad de género hace que en algunos países las niñas obtengan menos alimentos y de menor calidad. ¡Es muy importante recordar que la nutrición es un derecho humano! Tanto las niñas como los niños tienen derecho a una buena nutrición.

**Invitada 2**

¿Son las necesidades nutricionales de las niñas diferentes a las de los niños?

**Nutricionista**

Sí. Durante la menstruación las niñas pierden hierro en la sangre, por lo que necesitan más hierro en su dieta para reemplazarlo. Ésta es otra razón por la cual las niñas se ven tan afectadas por la desnutrición; a veces las niñas no obtienen este hierro.

**Invitada 3**

¿Qué sucede si las niñas adolescentes no obtienen el hierro adicional que necesitan?

**Nutricionista**

Si las niñas no reciben hierro adicional, corren el riesgo de **sufrir de anemia por deficiencia de hierro (ADH)**, una forma de desnutrición. Es causada por no obtener suficiente hierro de los alimentos, o cuando el cuerpo no puede procesar adecuadamente el hierro (por ejemplo, si están enfermas). Se estima que a **nivel mundial el 30% de las niñas adolescentes padecen de anemia**. ¡Impactante!

**Invitada 4**

¿Qué podemos hacer nosotras? Quiero decir, ¿qué podemos hacer todos, no solo las niñas?



## Recurso 1:

# Guion de la estación de radio - Programa de las 11 a.m.

### Nutricionista

Esa es una excelente pregunta. ¡Es responsabilidad de todos! Empoderamos a las niñas al hacerlas conscientes del problema y de cómo obtener hierro adicional. Las niñas deberían comer alimentos ricos en hierro. Servicios de salud o escuelas y universidades de algunos países ofrecen unas pastillas llamadas suplemento semanales de hierro y ácido fólico para prevenir la anemia. Ellos las ofrecen si las tasas de anemia son particularmente altas en el país, por lo que es muy importante que las niñas tomen estas pastillas.

### Invitada 5

A algunas personas no les gusta tomar los suplementos semanales de hierro y ácido fólico porque no saben bien o les produce dolor de estómago. ¿Que le dirías a ellas?

### Nutricionista

Les sugeriría que tomen los suplementos semanales de hierro y ácido fólico inmediatamente después de las comidas. La mayoría de las niñas y mujeres no experimenta efectos secundarios. Las niñas que toman los suplementos semanales de hierro y ácido fólico se mantendrán fuertes, tendrán más energía y crecerán como mujeres saludables!

### Presentador/a 2

Ese es un mensaje realmente importante, gracias. Y gracias a todas las excelentes preguntas de nuestras invitadas. ¿Hay algo más que le gustaría compartir?

### Nutricionista

Sí. Nuestras necesidades nutricionales cambian a lo largo de nuestro ciclo de vida. Hemos hablado de la adolescencia de las niñas, pero si las mujeres deciden tener bebés cuando son mayores, también tienen necesidades nutricionales específicas en ese momento. ¡Mujeres que siempre comen de manera saludable y tienen un embarazo saludable, tendrán mejores posibilidades de tener bebés saludables!

### Presentador/a 1

¡Nos ha enseñado tanto! No tenemos como agradecerle lo suficiente.

### Nutricionista

Es un placer. Recuerden niñas, ¡necesitan hierro adicional!

### Presentador/a 2

Este es el final de esta parte del programa. Gracias a nuestro/a estimado/a invitado/a y a todos nuestros oyentes.



## Recurso 2:

# Guion de la estación de radio - Programa de las 11 a.m.

## Instrucciones para él/la líder:

1. Haz una copia de las cinco tarjetas de preguntas de las invitadas y luego recórtalas.
2. Antes de usar el guion de radio en la Entrada, reparte las tarjetas al azar entre el “público”.

### Invitada 1



Hola. Tengo 15 años. Me gustaría entender por qué las niñas de mi edad se ven tan afectadas por la desnutrición alrededor del mundo.

### Invitada 2



¿Son las necesidades nutricionales de las niñas diferentes a las de los niños?

### Invitada 3



¿Qué sucede si las niñas adolescentes no obtienen el hierro adicional que necesitan?

### Invitada 4



¿Qué podemos hacer nosotras? Quiero decir, ¿qué podemos hacer todos, no solo las niñas?

### Invitada 5



A algunas personas no les gusta tomar los suplementos semanales de hierro y ácido fólico porque no saben bien o les produce dolor de estómago. ¿Que le dirías a ellos?



### Recurso 3:

## Tarjetas de Escenarios Serios

### Instrucciones para él/la líder:

1. Haz una copia de las tarjetas de los escenarios por cada grupo pequeño y luego recórtalas.

#### Erica



Erica tiene 11 años y vive en un pueblo en una hermosa isla de Filipinas. Hace poco empezó a menstruar. A Erica ahora le cuesta concentrarse en la escuela, le falta energía y a menudo se siente mareada. Ella también tiene dolores de cabeza. Erica podría estar sufriendo de anemia por deficiencia de hierro (ADH), pero aún no lo sabe porque no le ha contado a nadie cómo se siente.

#### Hannah



Hannah vive con su familia en un pequeño apartamento en una gran ciudad de Estados Unidos. Su familia va a un banco de alimentos cada semana para recibir alimentos de emergencia, porque no tienen suficiente dinero para comprarlos. Hannah pasa todo su tiempo libre sentada con su teléfono. Obtiene de su dieta más energía de la que su cuerpo necesita. Hannah está perdiendo la confianza en sí misma y ya no ve mucho a sus amigos. Ella corre el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca.

#### Nandana



En una aldea de Sri Lanka, Nandana está embarazada de su primer bebé. Ella solo tiene 15 años y desearía estar en la escuela. Se siente muy cansada todo el tiempo y le falta energía. Nandana no recibe suficiente hierro de su dieta. Ella sufre de anemia por deficiencia de hierro (ADH). Esto podría dificultar su embarazo. Ella corre el riesgo de tener un bebé de bajo peso al nacer, con un sistema inmunológico débil.

#### Fatma



Fatma es un bebé muy pequeño, de apenas una semana. Ella tuvo un peso muy bajo al nacer. Su madre, Augustine, no tuvo acceso a una dieta saludable ni a suplementos de hierro durante su embarazo. En casa, Fatma tiene mucho sueño todo el tiempo. A Augustine le preocupa que Fatma no esté obteniendo suficientes nutrientes de la leche materna. Las tías le sugirieron darle infusiones de hierbas a Fatma, pero ahora el bebé tiene diarrea.

#### Stefano



En Italia, Stefano tiene 12 años y vive con su madre y su hermana. Él es el que más come de su familia, y pica todos los días mucha comida procesada como galletas, pasteles y papas fritas. Se pasa la mayoría de las noches jugando videojuegos con sus amigos. No hace mucho ejercicio. Stefano ha sido diagnosticado como obeso y tiene riesgo de diabetes. Es víctima de acoso escolar y sufre de baja autoestima.

#### Grace



En un pueblo de Madagascar, Grace tiene 13 años. Le encanta estudiar, pero falta mucho a la escuela porque tiene que cuidar a sus hermanos. Cuando tiene la menstruación también se queda en la casa porque no tiene productos de higiene. A la hora de comer, a Grace siempre le sirven de últimas, y se da cuenta de que sus hermanos y su padre obtienen el mejor pescado y las mejores verduras.



# ACTIVIDADES TURQUESA



Duración: 1 hora

## Resumen:

**Creen un anuncio, O diseñen un nuevo empaque para aprender a verificar la información nutricional.**

## 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 de la estación de radio - anuncio de las 11:55 a.m.



Guía de discusión de la Entrada



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

## Preparación:

1. Lee la etapa turquesa de la Ficha Técnica de GPN.
2. Reúne todos los Rastreadores del Parche y una variedad de información nutricional confiable (consulta la Ficha Técnica).
3. Haz copias del guion de radio. Lee la guía de discusión de la Entrada.
4. Escoge la actividad principal:
  - **Motivo de los Medios de Comunicación:** recopila ejemplos de anuncios publicitario de alimentos, por ejemplo capturas de pantalla de redes sociales o anuncios de revistas.
  - **Etiquetas de Amor:** reúne ejemplos de bebidas y alimentos procesados en empaques, por ejemplo cereales para el desayuno, jugos.



## Entrada:

15 min

1. Repasa el programa de radio de las 10 a.m. donde el/la nutricionista respondió preguntas.
2. El grupo escoge cómo presentar el guion de las 11:55 a.m. de la estación de radio (proporcionado).
3. Realicen una breve discusión en grupo, utilizando la guía de discusión de la Entrada proporcionada.



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



## Escojan su plato principal:

15 min



### MOTIVO DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

or



### ETIQUETAS DE AMOR

- ¡El objetivo es crear un anuncio!
- Empiecen discutiendo los anuncios de alimentos preparados, enfocándose en el lenguaje, los colores y las imágenes utilizadas para vender el producto (y obtener ganancias).
- Muestra los recursos confiables preparados y trabajen juntos para hacer una lista de fuentes confiables para verificar la información nutricional de la cual no estamos seguros.
- Divídanse en grupos pequeños. La tarea de cada grupo es crear un anuncio publicitario divertido y confiable, en nombre del gobierno, que anime a los niños a comer más frutas y verduras. Pueden elegir cualquier tipo de anuncio, por ejemplo, una canción, una caricatura, una publicación en redes sociales, radio, revista o una valla publicitaria.
- Los grupos pueden compartir y dar su opinión sobre los anuncios de los demás.

- ¡El objetivo es diseñar nuevos empaques de alimentos!
- Primero, analicen el empaque de alimentos preparado. Pídele al grupo que señale cualquier publicidad (dibujos animados, lemas) utilizada para vender el producto y obtener ganancias.
- Pídele al grupo que señale dónde y cómo se muestra la información nutricional confiable (ingredientes, tabla de nutrición).
- Divídanse en grupos pequeños, cada uno con un alimento y parte de la información confiable preparada. Explica que su tarea es rediseñar el empaque de los alimentos para que sea confiable.
- Los grupos pueden compartir y dar su opinión al final.



## Reflexión:

15 min

- Discutan los mensajes clave y pregunta:
  - ¿Qué harán de manera diferente ahora cuando se enfrenten a la información sobre los alimentos?
  - ¿Qué tan seguros se siente de poder verificar la información sobre los alimentos?
- Todos escriben sus aprendizajes en la sección turquesa de su Rastreador del Parche.
- Seleccionen algunos de los mitos de los alimentos que surgieron durante la actividad de Entrada. Pídele al grupo que los investigue utilizando fuentes confiables.



¡Felicitación a todos por completar la etapa turquesa!



### ¿No se pueden reunir?

Pídele al grupo que lea el guion de radio y luego que cuenten todos los anuncios de alimentos que ven en un día. Pídeles que los presenten en la siguiente reunión.



### ¿Tienen acceso a tecnología?

Creen una encuesta en línea sobre los mitos de los alimentos en su comunidad. Publiquen los resultados con información confiable.





## Recurso 1:

### Guion de la estación de radio – Anuncios de las 11:55 a.m.

[3 personajes: dos niñas adolescentes y una voz adulta de narrador]

- Niña 1** ¡Tengo taaaaanta hambre!
- Niña 2** Sí, yo también. El almuerzo escolar estuvo horrible. Casi no comí nada.
- Niña 1** Comámonos un refrigerio rápido antes de irnos a la casa, ¿te parece?
- Niña 2** ¡Está bien, pero solo tenemos cinco minutos! ¿A dónde quieres ir?
- Narrador** ¡Hamburguesas Rápidas es la primera opción para una comida rápida, sabrosa y fresca! ¿Por qué ir a otro sitio? Ensalada fresca y crujiente, hamburguesas de carne de primera calidad y papas fritas crujientes. Rapidez garantizada. ¡Del pedido al tenedor en un minuto! Pueden confiar en nosotros.
- [La niña 1 y 2 se lamen los dedos ruidosamente]*
- Niña 1 & 2** Mmmmmmmmmmmmmmm delicioso. ¡Eso estaba muy bueno!
- Narrador** Garantizamos la satisfacción de sus necesidades, ¡con rapidez! ¡Hamburguesas Rápidas!



## Recurso 2:

# Guion de radio: guía para la discusión de la Entrada

## Instrucciones para él/la líder:

1. Después de que hayan actuado guion de radio, utiliza las siguientes preguntas y respuestas sugeridas para facilitar una breve discusión.
2. Consulta la Ficha Técnica (páginas 22-25) para obtener más información sobre cómo leer los empaques de los alimentos y los mitos globales más comunes.

## Preguntas para el grupo:

1. **¿Qué opinan del anuncio? ¿Comerían en Hamburguesas Rápidas?**
2. **¿Qué está promocionando este anuncio? ¿A quién está dirigido?**
  - a. *Comida rápida, dirigida a los jóvenes que regresan a casa después de la escuela.*
3. **¿Qué técnicas utiliza el anuncio para animarlos a comprar la hamburguesa?**
  - a. *Los personajes tienen la misma edad que el público objetivo: niñas adolescentes. Intenta que suene como una conversación realista entre amigas para que podamos identificarnos con esta. Utilizan un lenguaje persuasivo, por ejemplo, sabroso, fresco, rápido, y utilizan sonidos, por ejemplo lamerse los dedos.*
4. **¿Cuál es el motivo de este anuncio?**
  - a. *Vender más hamburguesas y ganar más dinero (una ganancia). Es importante descubrir el motivo detrás de cada pieza de información nutricional que ven o escuchan. Si la información proviene de una fuente confiable que tiene como objetivo ayudarlos a mejorar su nutrición, entonces pueden confiar en ella.*
5. **¿Pueden confiar en la información de este anuncio?**
  - a. *No podemos confiar en esta información porque el motivo del anuncio es vender el producto. Se ha descubierto que algunas empresas mienten o exageran en su publicidad, por lo que debemos tener cuidado.*
6. **¿Han escuchado alguna información sobre alimentos de la que no estén seguros? Hagan una lista de los mitos.**
  - a. *Además de la publicidad (publicaciones de amigos o publicidad en las redes sociales, programas de televisión y publicidad, vallas publicitarias, anuncios en revistas, empaques de alimentos, etc.), existen muchos mitos sobre los alimentos que se transmiten en las comunidades. Es esencial que utilicen fuentes confiables para verificar si esta información nutricional es cierta.*
7. **En los empaques de los alimentos, ¿dónde se muestra la información nutricional confiable?**
  - a. *Cuando los alimentos están envasados, a menudo han sido procesados. "Procesados" significa que se ha cambiado de alguna manera, por ejemplo, añadiendo sal o azúcar. El empaque de los alimentos procesados está diseñado para proteger y vender el producto, por lo que suele incluir una mezcla de publicidad e información confiable. La información confiable a menudo se oculta en la parte inferior o lateral del empaque, en letra pequeña.*
  - b. *Los ingredientes se enumeran de mayor a menor. Entonces, el primero es el ingrediente principal. Los "tamaños de las porciones" varían de un producto a otro. Es importante comparar el tamaño de la porción con la cantidad que realmente comerían; por lo general, uno come más de una "porción", por lo que las cantidades pueden ser engañosas.*
  - c. *En general, los alimentos sin envasar o sin procesar son más saludables porque los alimentos o bebidas son más frescos y no se han procesado.*



# ACTIVIDADES AZULES



Duración: 1 hora

## Resumen:

**Organicen un concurso de cocina, O hagan un menú de comida sana, sabrosa y de bajo costo.**

## 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 de la estación de radio - programa de la 1:00 p.m.



Plantilla del menú familiar e ideas de comidas



Opcional: Encuesta Comunitaria



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

## Preparación:

1. Si es posible, vayan a un mercado de alimentos para esta actividad.
2. Lee la etapa azul de la Ficha Técnica de GPN.
3. Reúne todos los Rastreadores del Parche, tu guía alimentaria, papel y bolígrafos.
4. Haz copias del guion de radio.
5. Escoge la actividad principal. Para ambas, reúne una variedad de ingredientes asequibles (reales o imágenes) de cada grupo de alimentos, incluyendo alimentos ricos en hierro. Etiqueta cada alimento con su precio.
6. Opcional: haz una copia de la Encuesta Comunitaria por persona.



## Entrada:

15 min

1. Repasa el anuncio de las 11:55 a.m.
2. El grupo escoge cómo presentar el guion de la 1 p.m. de la estación de radio (proporcionado).
3. Al final, pregúntale al grupo:
  - a. ¿Cómo le responderían a alguien que dijera: “Los niños no cocinan”?
  - b. ¿Cuál de las sugerencias de refrigerios les gusta más?
4. Pídele a los voluntarios que demuestren cómo lavarse las manos con jabón (consulten los consejos en la Ficha Técnica).



**¡Utilicen alimentos si pueden!** Preparen comidas o refrigerios saludables, sabrosos y de bajo costo para los adolescentes que sigan su guía alimentaria.



## Escojan su plato principal:

15 min



### CONCURSO DE COCINA

or



### MENÚ FAMILIAR

- El objetivo es participar en un concurso de cocina (real o actuado).
- Primero, compartan los ingredientes preparados. Pídele al grupo que señale cuáles son ricos en hierro.
- Mostrando tu guía alimentaria, piensen en ideas de las comidas que el grupo podría preparar para las adolescentes utilizando estos ingredientes (consulten las ideas proporcionadas).
- Definan juntos una lista de verificación para las comidas, por ejemplo, que sean equilibradas, sabrosas, asequibles y rápidas de preparar.
- Divídanse en grupos. Los grupos preparan una comida que hayan elegido en un concurso de cocina. Cada persona puede desempeñar un papel diferente, por ejemplo, presentar la comida, explicar la receta, describir por qué es buena para los adolescentes.
- Los grupos presentan y dan su opinión sobre la lista de verificación.

- ¡El objetivo es diseñar un menú familiar! Utilizando la guía alimentaria, piensen en ideas de comidas familiares saludables, sabrosas y asequibles (consulten las ideas proporcionadas).
- Divídanse en grupos. Muestra la plantilla del menú semanal (proporcionada) y pídele a los grupos que planifiquen las comidas de una semana.
- Después de unos minutos, interrumpe a los grupos. ¡Cuéntales que la familia tiene una adolescente, por lo que necesitan alimentos ricos en hierro, y que tienen un presupuesto limitado para la semana! Deben adaptar su menú de acuerdo a esto.
- Cuando terminen, cada grupo comparte sus menús para recibir retroalimentación.



## Reflexión:

15 min

- Discutan los mensajes clave y pregunta:
  - ¿Cómo evitamos la propagación de gérmenes?
  - ¿Qué consejo le darían a una adolescente sobre las comidas y los refrigerios?
- Todos escriben sus aprendizajes en la sección azul de su Rastreador del Parche.
- Opcional:** El grupo podría crear y realizar una Encuesta Comunitaria (ejemplo proporcionado) para averiguar lo que la gente sabe sobre nutrición, y luego llevar los resultados a la siguiente reunión.



¡Felicitación a todos por haber completado la etapa azul!



### ¿No se pueden reunir?

Pídele al grupo que lea el guion de la radio 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 de Pelea Boodle saludable, sabrosa y de bajo costo.



## Recurso 1: Guion de la estación de radio - programa de la 1 p.m. [4 personajes: dos presentadores y dos chefs]

- Presentador/a 1** ¡Bienvenidos de nuevo al SNT! Soy su anfitrión/a **[inserten su nombre aquí]**.
- Presentador/a 2** Y yo soy **[inserten su nombre aquí]**. El programa de hoy tiene que ver con la nutrición.
- Presentador/a 1** Seguimos ahora con una sección muy emocionante: ¡cocinar! Hasta ahora hemos aprendido mucho de nuestros invitados sobre una buena nutrición. Ahora pondremos esto en práctica.
- Presentador/a 2** Démosle la bienvenida al programa a nuestras dos chefs famosas.
- Chef 1** Hola a todos, soy **[inserten su nombre aquí]**. ¡Gracias por recibirnos!
- Chef 2** Soy **[inserten su nombre aquí]**. Somos dos chefs mujeres que hemos trabajado en los mejores restaurantes del mundo. Pero, en realidad, nuestro trabajo favorito es visitar escuelas y hogares para ayudar a la gente a comer de manera más saludable.
- Presentador/a 1** Es un honor tenerlas a ambas. ¿Qué vamos a preparar hoy?
- Chef 1** Bueno, después del anuncio de la Ministra de Salud y el consejo de su nutricionista, decidimos centrarnos en las adolescentes. Como hemos escuchado, las adolescentes se ven afectadas de forma desproporcionada por la desnutrición. Y esto debe terminar.
- Chef 2** Por lo tanto, decidimos preparar comidas y refrigerios para niñas adolescentes. ¡Pero es importante recordar que estas comidas también son deliciosas y nutritivas para toda la familia!
- Chef 1** Vamos a preparar comidas sabrosas, rápidas y de bajo costo, utilizando alimentos locales. Primero, pollo al coco de Madagascar. Necesitamos arroz, pollo, leche de coco, hojas de calabaza, especias, jengibre, repollo y frijoles. ¡Todos los grupos de alimentos!

**Pregúntale al grupo: ¿Cuáles de estos ingredientes son ricos en hierro? Pollo, hojas de calabaza, repollo, frijoles.**

- Chef 2** Antes de hacer cualquier cosa, debemos lavarnos las manos cuidadosamente con jabón. Debemos hacerlo siempre después de ir al baño, y antes de cocinar y comer.
- Presentador/a 1** También debemos lavar cuidadosamente las frutas y las verduras antes de cocinarlas o comerlas, ¿verdad?
- Chef 1** Exactamente. Y mientras preparamos la comida, debemos mantener las áreas de cocina limpias y ordenadas. No queremos que los gérmenes se propaguen.
- Chef 2** Mientras comienzas con el pollo al coco, voy a hablar sobre los refrigerios. Sé lo común que es ir caminando a casa después de la escuela, sentir hambre y buscar un refrigerio. Mucha gente opta por la comida frita o comida rápida, que es muy poco saludable.
- Presentador/a 2** ¿Qué ideas de refrigerios saludables, baratos y rápidos tienen entonces para nosotros?

**Pregunta: Antes de escuchar la respuesta, ¿qué ideas de refrigerios tienen?**

- Chef 2** Los sándwiches son rápidos y fáciles. Prueben la ensalada de huevo o de atún. También, las frutas secas, las nueces y las semillas son fáciles de transportar. Alternativamente, pueden cortar algunas frutas frescas. También me encanta preparar ensaladas rápidas, como arroz, garbanzos y tomate, o pollo y mango. Pueden llevar los refrigerios en cajas reutilizables o envolverlos en hojas de plátano.



## Recurso 1: Guion de la estación de radio - programa de la 1 p.m.

**Presentador/a 1**

¡Me está dando mucha hambre! Suena muy bien. ¿Y qué hay de las bebidas?

**Chef 2**

En lugar de refrescos, nos gusta beber leche o agua con gas y lima o naranja fresca. De hecho, es mejor comer la fruta entera, para obtener todos los nutrientes, en vez de solo su jugo. Para bebidas calientes, prueben hojas de menta o jengibre fresco en agua caliente sin azúcar. ¡Delicioso!

**Presentador/a 2**

Mientras están cocinando, también queríamos preguntarles algo. Escuchamos muchos comentarios sobre cómo los hombres y los niños no cocinan y que es un trabajo de las niñas.

**Chef 1**

Yo también oigo esto a menudo, y me frustra mucho. Cocinar es una habilidad para la vida que todos debemos tener. ¡Tanto los niños como las niñas pueden y deben preparar la comida!

**Presentador/a 1**

No podría haberlo dicho mejor. Tengo muchas ganas de probar estas comidas y refrigerios. ¡Gracias por venir hoy!





## Recurso 2:

# Plantilla de menú familiar e ideas para comidas

## Instrucciones para él/la líder:

Muestra esta plantilla como un ejemplo para que tu grupo lo utilice.

	Desayuno	Almuerzo	Comida	Refrigerio
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

## Ideas de comidas globales (para inspirar a tu grupo)



**El Caribe:** Pollo criollo: pechuga de pollo, arroz, tomates, salsa de chile, pimentón verde, apio, cebolla, hierbas y especias. Fruta al final.



**Brasil:** Arroz, frijoles negros, pierna de pollo al horno, remolacha y maíz con un poco de queso. Fruta al final.



**Italia:** Espaguetis a la boloñesa: carne de res magra molida, cebolla, zanahoria, apio, tomates, hierbas, espaguetis integrales.



**Líbano:** verduras rellenas: calabacín, calabaza, repollo, arroz integral, huevo, pequeña cantidad de queso blanco, frutos secos.



**Madagascar:** Arroz, pollo, leche de coco, hojas de calabaza, especias, jengibre, repollo y frijoles, con fruta al final.



**México:** Frijoles pintos, frijoles rojos y frijoles negros, maíz, arroz, tomates, cebolla y chile. Fruta al final.



**Filipinas:** Bangus frito: pescado cocinado en una pequeña cantidad de aceite con especias, servido con arroz y pinakbet (mezcla de verduras como berenjena y quimbombó), luego sandía al lado.

Besugo seco (besugo de hilo), arroz integral, calabaza, cebolla, tomate, vinagre, huevo, plátano o banana.

Tofu (con especias), fideos, camote, maíz, frijoles verdes y hojas de rábano picante, con mango y papaya al lado.



**Reino Unido:** Sopa de brócoli y stilton: brócoli, puerro, papa, pequeña cantidad de stilton (queso azul), caldo de verduras bajo en sal, servido con pan integral, y después fruta.



**Tanzania:** ugali (gachas de harina de maíz), carne de res, managu (verdura de hoja verde), kunde (guisantes), tomates, aguacate, hierbas, una pequeña cantidad de suero de leche, con cacahuets y mango.



## Recurso 3: Opcional: Encuesta Comunitaria

### Instrucciones para él/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.
- Anima a tu grupo a editar y adaptar la encuesta si lo desean.
- Si el grupo quiere hacer una encuesta en papel, haz una copia de la encuesta por persona. Como alternativa, podrían utilizar una plataforma como SurveyMonkey o Google Forms para realizar la encuesta en línea.
- Cada persona puede realizar la encuesta con tantas personas como desee, y puede luego 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. ¿Sueles comer tres comidas balanceadas al día y beber mucha agua?

---

---

---

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

---

---

---



**Recurso 3:**  
**Opcional: Encuesta Comunitaria**

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

---

---

---

**7. ¿Has visto u oído cosas acerca de los alimentos que te hayan confundido o preocupado? Si es así, ¿puedes darme algunos ejemplos?**

---

---

---

**8. ¿Dónde buscarías información confiable sobre nutrición?**

---

---

---

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

---

---

---



# ACTIVIDADES ROJAS



Duración 1 hora 30 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 de la estación de radio – programa de las 3 p.m.



Tarjetas de Acciones de Aguacate



Plantilla de Receta para la Acción



Plantilla de carta 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, y cualquier investigación recopilada durante las actividades.
4. Haz copias del guion del programa de radio. 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:

15 min

1. Repasa brevemente el programa de radio.
2. El grupo escoge cómo presentar el guion de las 3 p.m. (proporcionado).
3. Hagan una lista de todas las ideas de acciones creativas del programa, por ejemplo, influenciar al/a la director/a de la escuela, lanzar una campaña en línea contra los mitos de los alimentos.
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.**



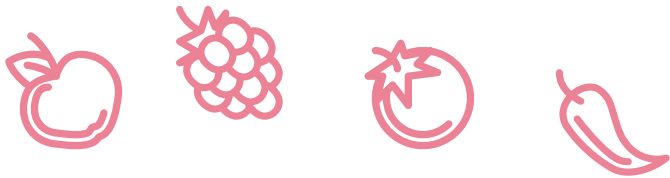
## Plato principal:

1 hora



### TOMEN ACCIÓN

- ¡El grupo ahora utilizará su conocimiento de GPN para ayudar **al menos a otras dos personas** a mejorar su nutrición!
- Con los Rastreadores del Parche, pídele al grupo que comparta su mayor aprendizaje de GPN.
- Presenta la plantilla de Receta para la Acción (proporcionada) para ayudarlos a planificar su acción:
  - 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 y cualquier investigación previa (si las completaron).
  - Luego, definen un **mensaje** positivo, claro y específico que intente resolver el problema de nutrición que eligieron, por ejemplo, “Los suplementos semanales de hierro y ácido fólico nos hacen fuertes y saludables” (encuentren más ideas en la Ficha Técnica).
  - Dale al grupo 10 segundos para encontrar todas las tarjetas de Acciones de Aguacate (proporcionadas). Incluyan estas ideas de acciones en la lista compilada en la actividad de Entrada.
  - Apoya a todos a que escojan una **acción simple** que tomarán para difundir su mensaje a por lo menos otras dos personas (que no sean otras Guías y Scouts); por ejemplo, reunirse con el director de la escuela para pedirle que promueva los suplementos semanales de hierro y ácido fólico.
  - Apoya a todos a que terminen su Receta para la Acción. Comparte el modelo de carta/correo electrónico de propugnación (proporcionado) como inspiración.
- Definan una fecha límite (una o dos semanas) para que todos completen su acción.



## Reflexión:

15 min

- En sus Rastreadores del Parche, todos escriben un resumen de la acción que han decidido tomar para ayudar a mejorar la nutrición de otras personas (en la forma de aguacate).
- 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 53 para obtener ideas para la celebración!).

- 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 programa de las 3 p.m. y 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 de la estación de radio - Programa de las 3:00 p.m.

[5 personajes: dos presentadores and tres invitados]

**Presentador/a 1**

Bienvenidos de nuevo al SNT. Soy su anfitrión/a [inserten su nombre].

**Presentador/a 2**

Y yo soy [inserten su nombre]. ¡Este es nuestro programa final de hoy sobre nutrición!

**Presentador/a 1**

Hemos aprendido mucho hoy. Hemos aprendido las ocho cosas que necesitamos para mantenernos felices y saludables, qué es una comida balanceada, hemos aprendido sobre la desnutrición, sobre qué necesitan las adolescentes, qué tan importante es la nutrición de las mujeres embarazadas, cómo verificar la información alimentaria, ¡y mucho más!

**Presentador/a 2**

Entonces, nuestro programa final de hoy trata sobre lo que todos podemos hacer al respecto. Hemos aprendido mucho sobre cómo tomar decisiones saludables nosotros mismos. Ahora queremos transmitir este conocimiento a otras personas también. ¡Así que estamos lanzando un concurso!

**Presentador/a 1**

¡Sí! El premio es una visita a nuestro estudio con todos los gastos incluidos. Estarán al aire con nosotros todo el día y tendrán la oportunidad de hablar en una estación de radio mundial.

**Presentador/a 2**

El concurso se llama Acción de Propugnación. La propugnación significa influir en las personas que ocupan posiciones de poder, al alzar nuestras voces y tomar acciones para mejorar nuestro mundo. Queremos escuchar sus ideas de propugnación para mejorar la nutrición de otras personas. ¡Llámenos, envíenos un mensaje de texto, envíenos un correo electrónico o un mensaje directo para decirnos qué harían en su comunidad para mejorar la nutrición!

**Presentador/a 1**

¡Ya hemos recibido nuestro primer mensaje de texto! Zulfa, una Guía de Tanzania, dice: "Me gustaría compartir una historia real. Este año, influí en la administración de mi escuela para que las comidas escolares fueran más nutritivas, agregando más verduras". ¡Vaya, me encanta que estés compartiendo algo que ya hiciste, Zulfa!

**Presentador/a 2**

Tenemos nuestra primera llamada ahora. Por favor preséntate.

**Invitado/a 1**

Hola. Soy [inserten su nombre] de Japón. Mi idea para el concurso de Acción de Propugnación es cultivar un huerto en casa para aumentar la diversidad de alimentos que come mi familia.

**Presentador/a 1**

Es una idea fantástica, gracias. Tenemos aquí un correo electrónico de las Guías Scouts de Filipinas. Ellas organizaron una campaña en línea llamada "Presenten su mejor tenedor" para abordar los mitos sobre la nutrición para las niñas más jóvenes. ¡Encuéntrenlas en Twitter!

**Presentador/a 2**

No tenía idea de que los jóvenes ya estuvieran haciendo tanto. Es tan inspirador. Tenemos otros dos invitados que están llamando; bienvenidos al programa.

**Invitado/a 2**

¡Gracias SNT! Mi nombre es [inserten su nombre]. Soy una Guía Scout de Madagascar. Fuimos a Radio Fahazavana, una estación de radio local, donde educamos al público en general, en vivo, sobre la seguridad alimentaria en nuestro país.

**Invitado/a 3**

Y mi nombre es [inserten su nombre]. Soy una Guía de Sri Lanka. Promocionamos prácticas de higiene entre nuestra familia y amigos. Demostramos cómo lavarse las manos y lavar las frutas y las verduras antes de cocinar.





## Recurso 1:

### Guion de la estación de radio - Programa de las 3:00 p.m.

**Presentador/a 1**

Muchas gracias a todos por contactarnos. ¡El concurso solo lleva unos minutos y ya tenemos tantas ideas!

**Presentador/a 2**

También acabamos de recibir un mensaje directo: “Soy de Francia y mi acción de propugnación es organizar un festival gastronómico”.

**Presentador/a 1**

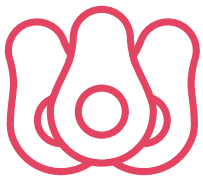
¡Va a ser muy difícil elegir un/a ganador/a! No puedo esperar a escuchar más de sus ideas. Gracias a todos los que nos han contactado hasta ahora.

**Presentador/a 2**

Antes de tomarnos un descanso, queremos leerles algo que acaba de enviar Nabeela Iqbal, una Guía de Sri Lanka. Sus sabias palabras son: “Nunca subestimen el poder de las pequeñas cosas que hacen, que contribuyen a lograr un impacto más grande”. Gracias a todos.

**Presentador/a 1**

Gracias y buenas noches. ¡Manténganse felices y saludables a todos!



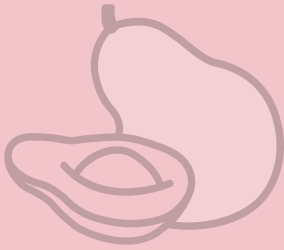
## Recurso 2:

# 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.

Organicen una actividad de probar azúcar con su familia, utilizando sus refrescos favoritos. Expliquen por qué es mejor el agua o la leche.



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



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



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

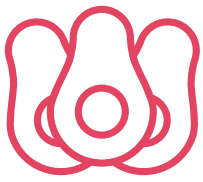


Hagan un libro de recetas y compártanlo con sus amigos y familiares.



Planten un huerto en su comunidad. Cómense algunas de las verduras y compartan el resto

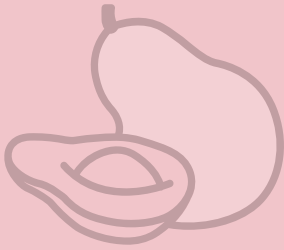




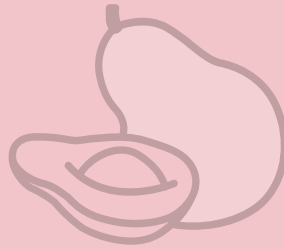
## Recurso 2:

# Tarjetas de Acciones de Aguacate

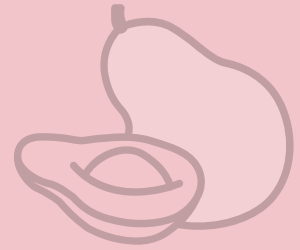
Vayan al mercado o a la tienda con sus amigos y ayúdenlos a escoger bien los alimentos, leyendo los empaques de los alimentos



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



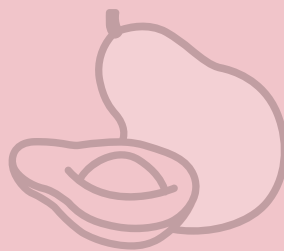
Organicen una clase comunitaria de ejercicio.



Reúnanse con un/a trabajador/a de la salud local y pídanle que organice una charla comunitaria sobre la lactancia materna.

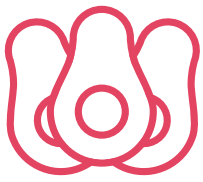


Creen un vídeo corto con un mensaje nutricional claro y publíquelo en línea.



Escríbanle a la Ministra de Salud con un mensaje claro sobre nutrición.

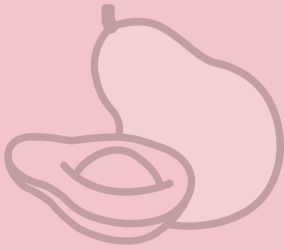




## Recurso 2:

# 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.**



**Escriban y publiquen un boletín sobre nutrición en su comunidad.**





## 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 (en la página siguiente).
2. También se proporciona una Receta para la Acción completada para ayudar a tu grupo, en caso de que se atasquen.

## Ejemplo

### RECETA PARA LA ACCIÓN

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

Las niñas adolescentes no están tomando los suplementos semanales de hierro y ácido fólico que les dan.



#### Mi investigación me dice que...

Hice una encuesta comunitaria y hablé con un/a nutricionista. Me dijeron que las niñas no toman los suplementos semanales de hierro y ácido fólico porque no les gusta el sabor y no entienden lo importantes que son.

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

Intenten tomar los suplementos semanales de hierro y ácido fólico inmediatamente después de las comidas, ¡nos hacen fuertes y saludables!

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

Me reuniré con el/la directora/a de la escuela para pedirle que promuevan los suplementos semanales de hierro y ácido fólico utilizando un lenguaje claro que explique su importancia.

#### Haré esto antes de... [fecha]

La próxima semana.



#### Sabré que mi acción tuvo un impacto si ...

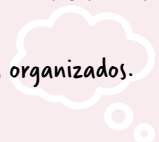
Las niñas de mi escuela comienzan a tomar los suplementos semanales de hierro y ácido fólico y entienden por qué son importantes.

#### Los recursos o la ayuda que necesito son ...

- Ayuda de mi maestro/a para programar una reunión con el/la directora/a.
- Computador con Internet para investigar más sobre el tema.

#### Mi reflexión (completar después de la acción)

- Nos reunimos con el/la directora/a de la escuela el viernes 16 de marzo. Escucharon los resultados de nuestra investigación y nuestra solicitud de promover los suplementos semanales de hierro y ácido fólico. Tenían que entender mejor el problema, por lo que primero hablaron con otros maestros.
- Después de una semana, pedimos reunirnos con el/la directora/a nuevamente. Estuvieron de acuerdo en realizar una asamblea escolar sobre los suplementos semanales de hierro y ácido fólico, y ¡nos pidieron ayuda!
- La próxima vez que tomemos acciones, tendremos un mensaje claro (esto funcionó bien) y seremos más organizados. ¡Ahora sabemos que podemos hacer cualquier cosa!





### Recurso 3:

## Plantilla de la Receta para la Acción

### RECETA PARA LA ACCIÓN

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



Mi investigación me dice que...

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]



Sabré que mi acción tuvo un impacto si ...

Los recursos o la ayuda que necesito son ...

Mi reflexión (completar después de la acción)





## 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. Envía 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?

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

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

**NUTRITION**  
INTERNATIONAL  
Nourish Life

**WORLD ASSOCIATION  
OF GIRL GUIDES  
AND GIRL SCOUTS**

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/](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 Andriamahefalison, Mevaharinivo Geliah Rakotonandrasana y Minohasina Andriantahina.

Con un agradecimiento especial a Sophie Rymer.



[www.waggs.org](http://www.waggs.org)

[f](#) [@waggsworld](#)

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

