

# Mensajes clave

Estas son las piezas de información nutricional más importantes que tu grupo debe entender al final del parche de GPN. Cada etapa de color se basa en la anterior e introduce un tema de nutrición diferente.

**Por favor ten en cuenta que los mensajes a continuación pertenecen al paquete de actividades de Los Mayores. Algunos de los mensajes han sido simplificados para los Más Jóvenes y los del Medio, así que sigue la redacción exacta de tu paquete de actividades de la edad correspondiente.**

## ETAPA VERDE

1. 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.

## ETAPA AMARILLA:

2. 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.
3. 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.

## ETAPA NARANJA:

4. Tanto las niñas como los niños tienen el derecho a una buena nutrición.
5. 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).
6. 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, energéticas y se convertirán en mujeres saludables.
7. Una mujer que siempre come bien y tiene un embarazo saludable tiene más probabilidades de tener bebés saludables.

## ETAPA TURQUESA

- 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.

## ETAPA AZUL

- 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.

## ETAPA ROJA

- 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.

