



# ACTIVIDADES NARANJA



Duración: 1 hora

## Resumen:

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

## Mensajes clave:

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

## Recursos disponibles:



Guion del Concurso de Talentos - Episodio 3



Ejemplo de Obstáculos para la Salud

## Preparación:

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



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



## Entrada:

15 min

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

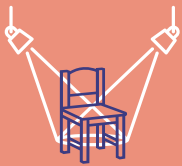


**¡Utilicen alimentos si pueden!** Organiza para que el grupo pruebe alimentos ricos en hierro. ¡Anímalos a probar alimentos nuevos!



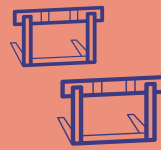
## Escojan su plato principal:

30 min



### PLATO CALIENTE

or



### OBSTÁCULOS PARA LA SALUD

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

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



## Reflexión:

15 min

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



¡Felicitación a todos por completar la etapa naranja!

### ¿No se pueden reunir?

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



### ¿Tienen acceso a tecnología?

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



## Recurso 1:

# Guion del Concurso de Talentos – Episodio 3

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

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

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

**ROJO:** Muchas gracias. Esperamos conocerlos pronto.

*ROJO cuelga el teléfono*

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

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

**RIO:** ¡Hola! Encantados de conocerte.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*ZAROOK se levanta y abre los gabinetes de la cocina*



## Recurso 1:

# Talent Show script - Episode 3

**ZAROOK:**

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

**NUTRICIONISTA:**

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

**UMMY:**

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

**NUTRICIONISTA:**

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

**RIO:**

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

**NUTRICIONISTA:**

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

**ROJO:**

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

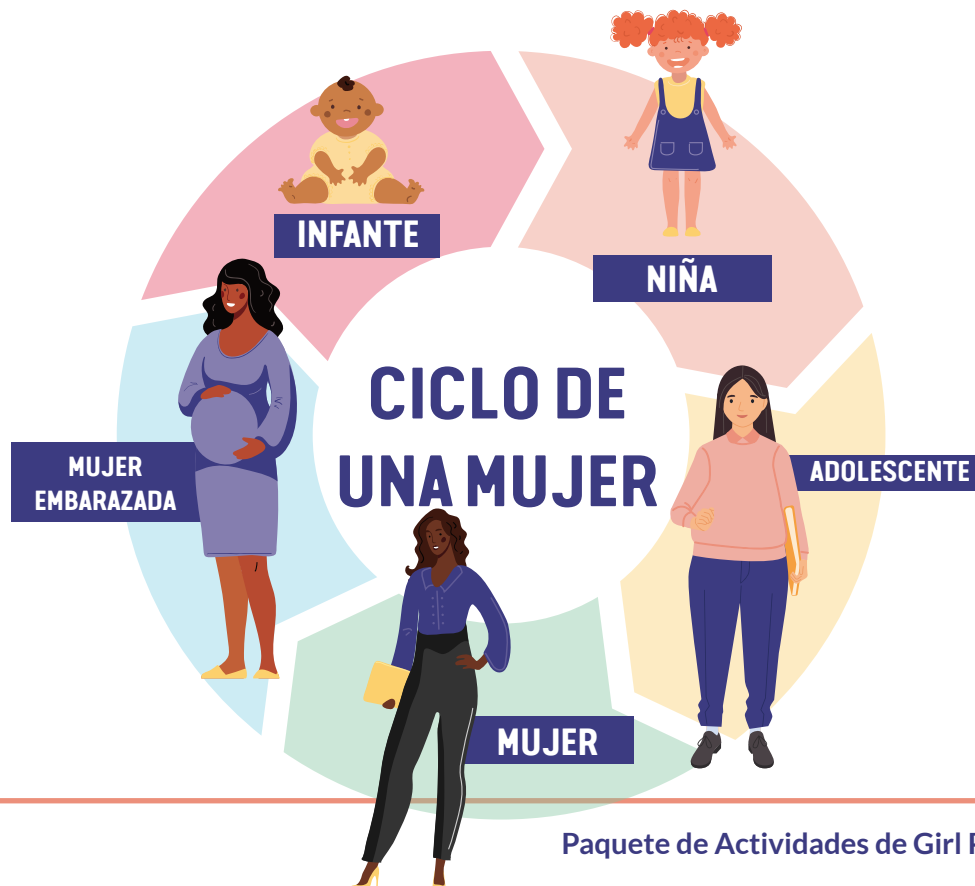
**RIO:**

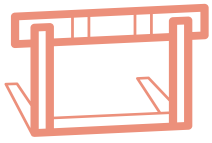
Me siento mucho más segura acerca de nuestro chequeo médico, ahora que sabemos lo que nosotras necesitamos. ¡Podemos hacer cambios saludables en nuestras vidas!

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

**UMMY:**

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





## Recurso 2:

# Ejemplo de Obstáculos para la Salud

## Instrucciones para el/la líder:

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

