



## Resumen:

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

## Mensajes clave:

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

## Recursos disponibles:



Guion del Concurso de Talentos - Episodio 4



Ejemplos de anuncios publicitarios

## Preparación:

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



¡Sigán moviéndose!

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



## Entrada:

15 min

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



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



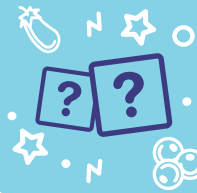
## Escojan su plato principal:

30 min



### INVESTIGUEMOS

or



### CUESTIONEN TODO

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

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



## Reflexión:

15 min

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



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



### ¿No se pueden reunir?

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



### ¿Tienen acceso a tecnología?

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



## Recurso 1:

# Guion del Concurso de Talento – Episodio 4

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

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

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

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

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

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

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

*Todos van juntos al mercado*

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

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

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

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

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

*Después del almuerzo, de vuelta en el estudio de ensayo*

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

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

**PROFESOR/A:** Por supuesto, adelante.

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

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

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



## Recurso 1:

# Guion del Concurso de Talento – Episodio 4

**PROFESOR/A:**

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

**ZAROOK:**

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

**PROFESOR/A:**

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

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

**ROJO:**

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



## Recurso 2:

# Cuestionen Todo – ejemplos de anuncios publicitarios

## Instrucciones para el/la líder:

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



**N** Noticias  
4 mins ·



**LA LECHE ACHOCOLATADA LES DA HUESOS FUERTES**

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

14 1 Share

Like Comment Share

### Lo que no es cierto en los anuncios.

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

Es mejor beber leche sin agregar saborizantes.

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



**N** Noticias  
4 mins ·



**FINALMENTE, PAPAS FRITAS SALUDABLES: ¡SABOR A ENSALADA!**

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

14 1 Share

Like Comment Share

### Lo que no es cierto en los anuncios.

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

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



## Recurso 2:

# Cuestionen todo – advertising examples

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

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

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




## Lo que no es cierto en los anuncios.

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

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

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

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



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

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



## Lo que no es cierto en los anuncios.

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

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

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

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

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