



ACTIVIDADES AMARILLAS



Duración: 1 hora

Resumen:

Dibujen su comida favorita, O hagan un juego físico 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 del Concurso de Talentos - Episodio 2



Afirmaciones de superestrellas

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 (o la guía de GPN).
4. Haz cinco copias del guion del Concurso de Talentos.
5. Escoge la actividad principal:
 - **Alimentos Favoritos:** Reúne papel, tijeras y bolígrafos. Haz carteles que muestren el nombre de cada uno de los grupos de alimentos (en tu guía alimentaria). Alternativamente, etiqueta las cestas o bolsas con cada grupo de alimentos.
 - **Superestrellas:** no se necesitan recursos.



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



Entrada:

15 min

1. Repasa el episodio 1 del Concurso de Talentos.
2. Pídele a cinco voluntarios que representen el episodio 2, utilizando el guion.
3. Muestra la guía alimentaria de tu país y pregunta:
 - a. ¿Qué cosas nuevas aprendieron del episodio?
 - b. ¿Cuáles son sus comidas balanceadas favoritas?
 - c. ¿Qué queremos decir por “plato arcoíris”?
 - d. ¿Por qué es tan importante nuestra nutrición?



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



Escojan su plato principal:

30 min



ALIMENTOS FAVORITOS

or



SUPERESTRELLAS

- Pídele a todos que se imaginen comiendo su comida favorita, y luego que dibujen los diferentes ingredientes que componen esta comida. Cada ingrediente debe dibujarse por separado en el papel.
- Muestra los carteles de los grupos de alimentos preparados en el medio.
- Pídele a todos que recorten cada uno de sus ingredientes y que los coloquen en el cartel del grupo de alimentos correspondiente. Haz una pila de ingredientes que no coincidan (generalmente alimentos procesados).
- Usando su guía alimentaria, trabajen juntos para poner los grupos de alimentos en orden de aquellos que deberíamos comer más y aquellos que deberíamos comer menos. Pregúntales qué notan sobre los alimentos que comen y por qué deberíamos comer menos alimentos procesados.

- El objetivo es aprender sobre los alimentos que ayudan o no a nuestro cuerpo a crecer.
- Comienza pidiéndole al grupo que camine por la sala de manera aleatoria.
- Lee una de las afirmaciones de superestrellas (proporcionadas). Todos deciden individualmente si es saludable o no. Si es saludable, ¡actúan como superestrellas, haciendo saltos de estrellas! Si no es saludable, se derriten en el suelo.
- Repite con todas las afirmaciones.
- Al final, pídele a los voluntarios que inventen sus propias afirmaciones saludables o no saludables para que el grupo reaccione.



Reflexión:

15 min

- Pídele a todos que colorean la sección amarilla de su Rastreador del Parche.
- Repasa las Promesas de la Piña que hicieron los amigos en el Concurso de Talentos. Pídele a todos que hagan una promesa similar para mejorar su propia nutrición.
- El grupo escribe su Promesa de la Piña dentro de la forma de la fruta.



¡Felicitas a todos por completar la etapa amarilla! 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 clasifique los alimentos en casa en los diferentes grupos de alimentos.

¿Tienen acceso a tecnología?

Pídele a todos que compartan sus comidas favoritas, y luego que “compren” los ingredientes en una tienda de alimentos en línea (¡sólo colócalos en la “canasta”!)



Recurso 1:

Guion del Concurso de Talentos – Episodio 2

ESCENARIO: estudio, luego cafetería. **5 personajes:** 4 adolescentes (Rio, Zarook, Rojo, Umyy) + productor de televisión.

Todos los adolescentes están parados frente a la puerta, mirando nerviosos al productor

PRODUCTOR DE TV: ¡Estamos encantados de decirles que todos fueron escogidos para el concurso! Lo hicieron muy bien.

Todos saltan emocionados, gritando y chocando los cinco en forma de celebración

PRODUCTOR DE TV: Ahora comienza realmente el trabajo duro. ¿Han visto la información sobre nuestro chequeo médico? No podemos aceptarlos en el Concurso de Talentos a menos que sepamos que están haciendo todo lo posible para mantenerse felices y saludables. A su edad, su nutrición es especialmente importante. Los dejo a todos para que celebren ahora; se lo merecen. ¡Un millón de personas estarán viendo el concurso!

PRODUCTOR DE TV se va

UMMY: Celebremos con una comida sabrosa. ¿A dónde podemos ir?

ZAROOK: ¿Qué tal ese nuevo lugar que todos hemos querido probar? Buffet Global?

Todos asienten con la cabeza y salen del estudio para caminar hacia el café. Entran, encuentran una mesa y se sientan

ROJO: Sigo pensando en el chequeo médico... ¿Cómo nos aseguramos de que nuestra dieta sea saludable? Dijo tres comidas balanceadas por día, pero ¿qué significa balanceadas?

ZAROOK: ¡Miren! ¡En la parte posterior del menú se encuentra la guía alimentaria de nuestro país! Esa es la que yo recuerdo que me enseñaron en la escuela; fue creada por expertos en nutrición para ayudarnos a comer de manera saludable. Esto puede ayudarnos a elegir nuestra comida de esta noche.

ROJO: Bueno, entonces... la guía se llama un “plato arcoíris”. Dice que comer de manera saludable a menudo significa comidas coloridas que se ven como un arco iris. Necesitamos comer de todos los diferentes grupos de alimentos, pero comer más de algunos grupos de alimentos y menos de otros.

Muéstrale al grupo la guía alimentaria de tu país. Nombra cada grupo de alimentos y enfatiza las proporciones de cada uno (aquellos que debemos comer más y aquellos que debemos comer menos).

ZAROOK: Nuestra guía alimentaria tiene mucho arroz (un “grano”), muchas verduras y frutas, algunos alimentos proteicos, incluyendo productos lácteos (como el yogurt) y una pequeña cantidad de grasas/aceites. ¡La verdad es que es bastante fácil de entender así!

UMMY: Entonces, ¿qué podemos elegir de este menú que sea un “plato arcoíris”?

RIO: ¿Qué tal el pollo Tinola? Es arroz, pollo cocinado en jengibre y un poco de aceite, papaya verde, mango y malunggay (una verdura). También deberíamos pedir agua.

ZAROOK: Creo que voy a pedir sabalote frito. Es un pescado cocinado en un poco de aceite y especias, con pinakbet (mezcla de verduras como berenjena y quimbombó), arroz y sandía.

Todos ellos ordenan su comida



Recurso 1:

Guion del Concurso de Talentos – Episodio 2

- UMMY:** ¿Vieron todos que la guía alimentaria también dice que debemos comer una **variedad** de alimentos? Eso significa que no siempre deberíamos comer lo mismo. Y definitivamente debemos reducir los refrigerios poco saludables como las papas fritas, pasteles, galletas y comida rápida.
- RIO:** Sí, creo que ni siquiera nos damos cuenta de la cantidad de alimentos procesados que comemos. Por lo general, tienen un alto contenido de sal, grasas poco saludables y azúcar. La guía alimentaria dice que una buena nutrición ayuda a nuestro cuerpo **a crecer y a combatir los gérmenes**. Si no obtenemos los nutrientes y la energía que necesitamos, podemos sufrir de desnutrición.
- ZAROOK:** La desnutrición es realmente grave. Hay diferentes tipos. Mi amigo fue diagnosticado por el médico porque estaba obteniendo demasiada energía de todos los alimentos con alto contenido de grasa y azúcar, y no estaba haciendo suficiente ejercicio.
- ROJO:** Tenemos mucha suerte; somos jóvenes y podemos hacer cambios ahora para que crezcamos sanos y fuertes. Hagamos cada uno una promesa, llamémosle una Promesa de la Piña, para mejorar una cosa sobre nuestra nutrición. Mi promesa es comer frutas en lugar de refrigerios azucarados.
- RIO:** Mi Promesa de la Piña es comer diferentes alimentos; cambiar la fruta y las verduras que como todos los días.
- ZAROOK:** La mía es hacer más ejercicio.
- UMMY:** La mía es agregar siempre frutas y verduras a mis comidas.
- ALL:** ¡Salud!

Todos levantan sus vasos de agua y los chocan entre sí



Recurso 2:

Afirmaciones de superestrellas

Instrucciones para el/la líder:

1. Lee una afirmación por turno.
2. Dale un tiempo para que todos decidan individualmente si la afirmación es saludable y ayuda a nuestro cuerpo a crecer, o si no es saludable y no ayuda a nuestro cuerpo a crecer. Si es saludable, ¡ellos actúan como superestrellas, haciendo saltos de estrellas! Si no es saludable, se derriten en el suelo.
3. Utiliza las respuestas para corregir cualquier confusión.

Afirmaciones:

- | | |
|------------------------------------------------------------------------|--------------|
| ★ Comer un “plato arcoíris” con todos los grupos de alimentos. | Saludable |
| ★ Beber refrescos con frecuencia. | No saludable |
| ★ Comer diferentes alimentos para el almuerzo todos los días. | Saludable |
| ★ Comer galletas todos los días. | No saludable |
| ★ Comer fruta al desayuno todas las mañanas. | Saludable |
| ★ Comer diferentes frutas como refrigerio. | Saludable |
| ★ Comprar papas fritas todos los lunes después de la escuela. | No saludable |
| ★ Comer solo arroz y frijoles la mayoría de los días. | No saludable |
| ★ Hacer deporte después de la escuela algunas veces a la semana. | Saludable |
| ★ Preparar arroz, frijoles, verduras, pescado y frutas con su familia. | Saludable |
| ★ Beber de 6 a 8 vasos de agua todos los días. | Saludable |