



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.



¡Felicitas 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?
