



ACTIVIDADES AMARILLAS



Duración: 1 hora

Resumen:

Adivinen diferentes alimentos, O creen un juego de manualidades 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 de la estación de radio - programa de las 10 a.m.



Ejemplo de tarjeta de Binalot e instrucciones



Plantilla de tarjeta de Binalot en blanco



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

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 (si no la tienes, usa la guía de GPN) y del guion de la estación de radio.
4. Escoge la actividad principal y reúne papel y bolígrafos:
 - **Adivinen los alimentos:** no se necesitan recursos.
 - **Desenvuelvan el Binalot:** Recorta y dobla la tarjeta de Binalot de ejemplo. Lee las instrucciones para demostrar cómo usarlo. Haz una copia de la plantilla de Binalot en blanco para cada grupo pequeño.



Entrada:

15 min

1. Repasa el programa de radio de las 9 a.m.
2. El grupo escoge cómo presentar el guion de las 10 a.m. de la estación de radio (proporcionado). Muestra la guía alimentaria de tu país en los puntos clave.
3. Pregúntale a tu grupo:
 - a. ¿Qué cosas nuevas aprendieron del programa de radio?
 - b. ¿Qué entendemos por “el plato arcoíris”?
 - c. ¿Por qué deberíamos comer menos alimentos procesados?



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



Escojan su plato principal:

15 min

ADIVINEN LOS ALIMENTOS

or

DESENVUELVAN EL BINALOT

- a. Pídele a todos que escriban los ingredientes de su comida favorita y que los mantengan en secreto.
- b. Cómo jugar: divídanse en grupos pequeños. El/la líder se para en el medio con una lista de compras vacía (papelógrafo). Una persona de cada grupo describe un ingrediente de su lista (sin nombrarlo) para que su grupo lo adivine. La persona que adivina correctamente corre hacia el/la líder. El/la líder escribe el alimento en la lista. Jueguen durante cinco minutos.
- c. Después, siéntense junto con la guía alimentaria de su país. Pídele al grupo que organice la lista de compras en los grupos de alimentos.
- d. Discutan qué alimentos comen más y qué alimentos deberían comer más y menos.

- a. Presenta un “Binalot” como una manera filipina de servir los alimentos, envueltos en hojas de plátano. ¡Su tarea es hacer Binalots de papel para descubrir qué hay dentro de los alimentos!
- b. Demuestra cómo utilizar la tarjeta de Binalot de ejemplo (consulta las instrucciones).
- c. Divídanse en equipos pequeños, con una guía alimentaria y una plantilla de Binalot en blanco por grupo. Asigna un grupo de alimentos a cada equipo.
- d. Los equipos usan su guía alimentaria para completar su plantilla de Binalot con ocho alimentos de su grupo de alimentos.
- e. Al final, compartan los Binalots y discutan cuáles alimentos debemos comer más y cuáles menos.



Reflexión:

15 min

1. Recuérdale a todos sobre el desafío de la Promesa de la Piña anunciado al final del programa de radio.
2. Pídele a todos que hagan una Promesa de la Piña para mejorar su propia nutrición y que la escriban en su Rastreador del Parche.
3. Discutan los mensajes clave y si su comunidad en general conoce esta información. Anima al grupo a que investigue la desnutrición en tu país, utilizando fuentes confiables (ver la Ficha Técnica) y que lleven la información a la próxima reunión.

¡Felicitá a todos por completar la etapa amarilla!

¿No se pueden reunir?

Pídele al grupo que lea el guion de la radio 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, luego que “compre” los ingredientes en una tienda de alimentos en línea (¡colóquenlos en la “canasta” solamente!)



Recurso 1:

Guion de la estación de radio - Programa de las 10 a.m.

[5 personajes: dos presentadores y tres invitados]

Presentador/a 1

Bienvenidos de nuevo al SNT. Soy su anfitrión/a [inserten su nombre].

Presentador/a 2

Y yo soy [inserten su nombre]. Tras el anuncio de la Ministra de Salud esta mañana, todo el programa de hoy se centra en uno de los tres pilares de salud: **la nutrición**. ¿Por qué? Porque su cuerpo es como un carro; si lo llenan de combustible saludable, ¡funcionará mejor! Una buena nutrición los ayuda a **crecer** y a desarrollar su **sistema inmunológico**, ¡para que puedan combatir los gérmenes!

Presentador/a 1

Así es. Empecemos por recordar el mensaje de nutrición de la Sra. Appleday. Una buena nutrición significa **comer tres comidas balanceadas** y beber mucha **agua limpia** todos los días.

Presentador/a 2

Ella también trajo la guía alimentaria de nuestro país. Es un documento que nos ayuda a entender mejor cómo son las “comidas equilibradas”.

Muestra la guía alimentaria de tu país. Pídele al grupo que nombre cada grupo de alimentos.

Presentador/a 1

Entonces, una comida balanceada significa que **tiene todos los diferentes grupos de alimentos**. Pero, necesitamos comer **más** de algunos grupos de alimentos y **menos** de otros.

Señala las proporciones de cada grupo de alimentos en la guía alimentaria. Asegúrate de que todos comprendan cuáles alimentos debemos comer más y cuáles menos.

Presentador/a 1

También necesitamos **variedad** - ¡deberíamos evitar comer los mismos alimentos todos los días! Las comidas balanceadas se denominan “platos arcoíris” porque a menudo son coloridos. ¡Para que sus comidas sean coloridas, siempre incluyan verduras y varíen las frutas y verduras que comen!

Presentador/a 2

Queremos conocer sus comidas saludables favoritas. ¡Especialmente queremos escuchar a nuestros oyentes internacionales! Las líneas están abiertas. ¿Invitado/a 1?

Invitado/a 1

Hola. Soy [inserten su nombre] de Sri Lanka. Mi “plato arcoíris” favorito es curry de yaca: tiene yaca, pollo, leche de coco, moringa (hojas de plantas) y arroz.

Presentador/a 1

Suena sabroso. ¡Muchas gracias! Ahora para el/la invitado/a 2, por favor preséntate.

Invitado/a 2

Gracias por invitarme. Soy [inserten su nombre] de Madagascar. Amo las hojas de mandioca con arroz, cerdo, zanahorias, maní molido y fruta al lado.

Pregúntale al grupo: ¿Cuáles son sus comidas saludables favoritas?

Presentador/a 2

Ahora queremos escuchar acerca de sus **hábitos alimenticios poco saludables**. ¿Invitado/a 3?

Invitado/a 3

Hola a todos. Soy [inserten su nombre]. Como demasiada comida procesada. Yo siempre tomo té de burbujas azucarado y como papas fritas saladas de camino a casa. Yo sé que no son saludables, pero me gusta el sabor.

- Presentador/a 1** Es difícil, lo sé. ¡Pero es importante entender que este hábito está teniendo un impacto negativo en tu dieta y tu salud, ahora y para tu futuro! Los alimentos con alto contenido de sal, grasa o azúcar no ayudan a que nuestro cuerpo crezca ni que se mantenga saludable. ¡Prueba refrigerios más saludables como frutas frescas, verduras crudas o nueces! ¡Te sentirás mucho mejor!
- Presentador/a 2** De manera más general, creo que es importante enfatizar que cuando su cuerpo no obtiene los nutrientes y la energía que necesita, puede cansarse fácilmente, enfermarse y es más probable que sufra de **desnutrición**.
- Presentador/a 1** Sí. La desnutrición es una enfermedad grave que puede afectar el crecimiento de las personas y enfermarnos gravemente. También aumenta nuestro riesgo de contraer enfermedades no transmisibles como diabetes, ciertos cánceres y enfermedades cardíacas. Hay tres tipos de desnutrición: desnutrición, sobrepeso y hambre oculta (cuando la gente carece de ciertas vitaminas o minerales esenciales de sus alimentos).
- Presentador/a 2** Pueden obtener más información sobre la desnutrición en la página web de la OMS. Las estadísticas de la Ministra sobre la desnutrición me parecieron muy impactantes; ¡y es un problema global!
- Presentador/a 1** Entonces, ¿qué podemos hacer para resolver este problema? Bueno, ¡tenemos un desafío para ustedes! Empiecen por hacer una **Promesa de la Piña** para mejorar su nutrición. Mi compromiso es variar mi dieta
- Presentador/a 2** Mi promesa es dejar de saltarme el desayuno y dejar de comer alimentos fritos poco saludables. ¡Nos vemos después del descanso!

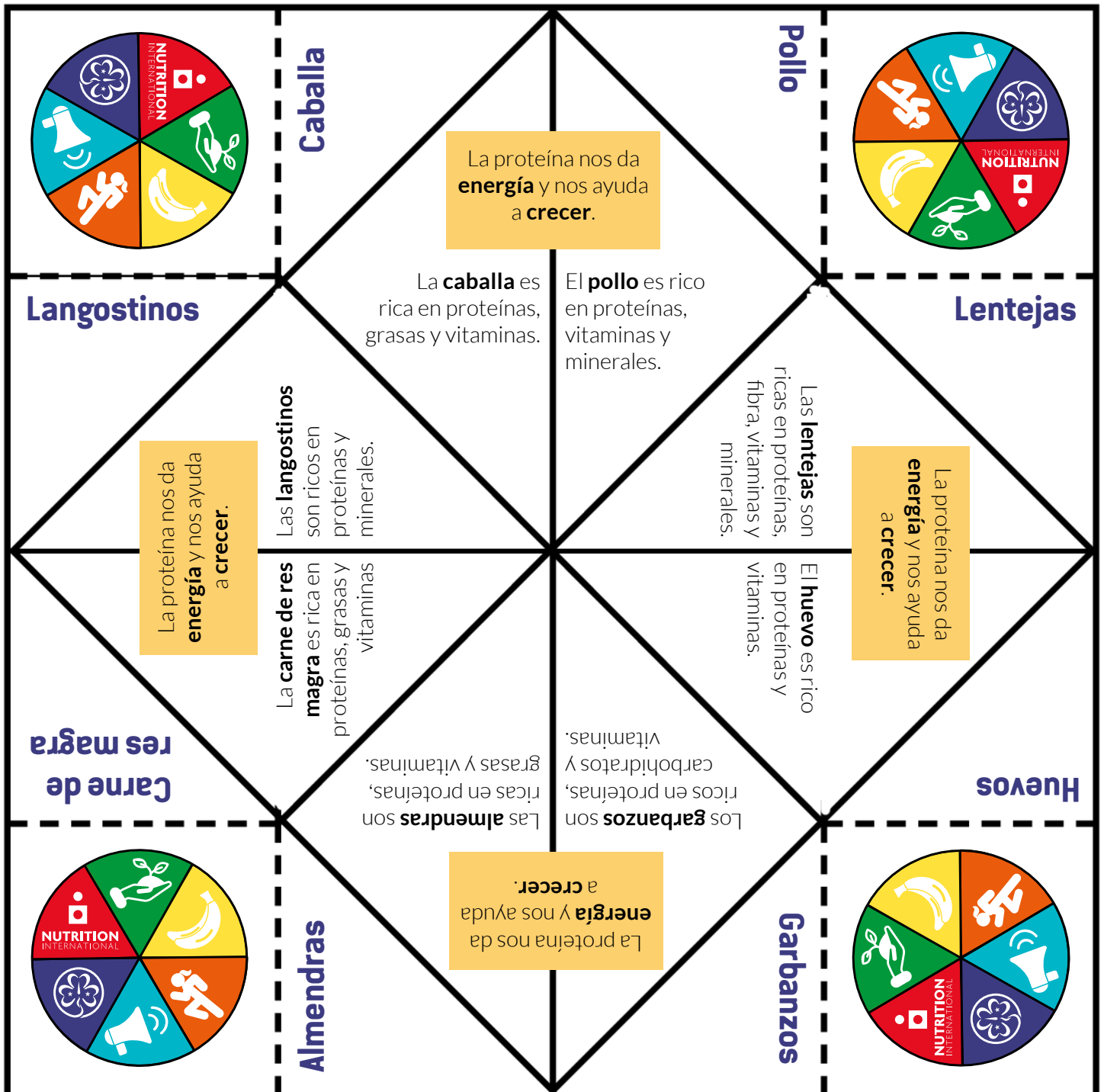


Recurso 2:

Ejemplo de la tarjeta de Binalot

Ejemplo de la tarjeta de Binalot

1. En la actividad, tu grupo hará un paquete de tarjetas de Binalot. **Cada tarjeta de Binalot debe representar un grupo de alimentos de la guía alimentaria de tu país.** Cada tarjeta debe mostrar ocho ejemplos de alimentos locales del grupo de alimentos correspondiente.
2. Por ejemplo, la guía de GPN muestra seis grupos de alimentos: cereales, verduras, frutas, productos lácteos, alimentos proteicos, grasas/aceites. Esta tarjeta de Binalot de ejemplo presenta ejemplos e información del **grupo de alimentos proteicos**. Ha sido diseñado con base en la guía alimentaria de GPN.

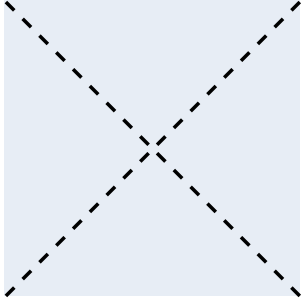




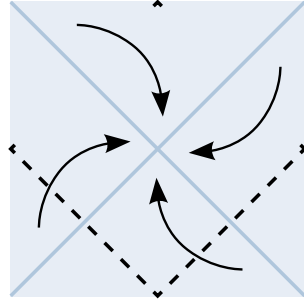
Recurso 2:

Instrucciones de la tarjeta de Binalot

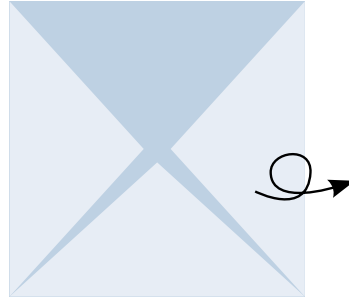
Instrucciones para doblar cada tarjeta de Binalot:



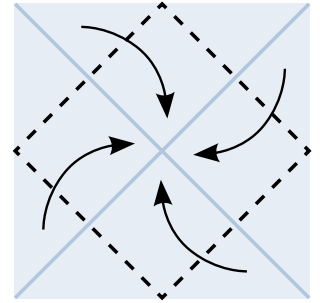
1. Con las imágenes boca abajo, doblen ambas diagonales. Desdoblen.



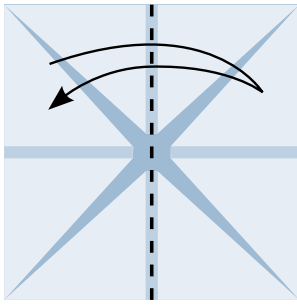
2. Doblen las cuatro esquinas hacia el centro.



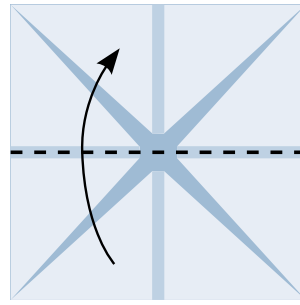
3. Volteen el papel.



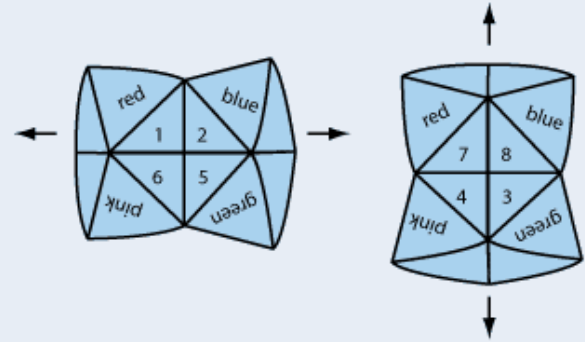
4. Nuevamente, doblen las cuatro esquinas hacia el centro.



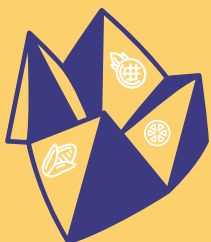
5. Doblen el papel por la mitad y desdoblen.



6. Doblen por la mitad de arriba a abajo. No desdoblen.

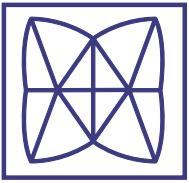


Para utilizar un "binalot": Pongan el pulgar y el índice de cada mano en los cuatro "bolsillos". Junten todos los dedos para que el Binalot quede cerrado. Para jugar, muevan los dedos en cuatro movimientos: alejen los dos pulgares de los dos dedos índices y vuelvan a juntarlos. Alejen el pulgar y el índice de la misma mano, del pulgar y el índice de la otra mano. Cada vez que abran el Binalot, este revelará cuatro cosas escritas en su interior.



Jueguen con los Binalots en grupos:

1. Una persona por grupo deletrea su nombre, mientras mueve el Binalot y lo mantiene abierto en la última letra.
2. El resto del grupo elige un alimento de adentro.
3. Ábralo y lean la información en voz alta.



Recurso 3:

Plantilla de tarjeta de Binalot en blanco

1. Haz copias de la siguiente plantilla (en blanco) de la tarjeta de Binalot para tener una plantilla por grupo de alimentos en tu país. Por ejemplo, la guía alimentaria de GPN tiene seis grupos de alimentos, por lo que deberías hacer seis copias.
2. Recorta y dobla cada tarjeta (tu grupo escribirá en cada tarjeta y volverá a doblarlas durante la actividad).