



# ACTIVIDADES TURQUESA



Duración: 1 hora

## Resumen:

Hagan un programa de televisión, U organicen un NutriQuiz para aprender a verificar la información de 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.
- ★ Puede confiar en que los trabajadores de la salud, los maestros, el gobierno y las ONGs de salud nos brindan información nutricional confiable.

## Recursos disponibles:



La historia de Rebecca - Capítulo 4



Preguntas del NutriQuiz



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

## Preparación:

1. Si es posible, invita a un/a trabajador/a de la salud local para que los acompañe (las actividades son posibles sin él/ella).
2. Lee la etapa turquesa de la Ficha Técnica de GPN.
3. Reúne todos los Rastreadores del Parche.
4. Escoge la actividad principal:
  - **Detectives de alimentos:** (para grupos familiarizados con alimentos procesados). Reúne una selección de alimentos procesados en envases.
  - **NutriQuiz:** (para grupos familiarizados con la publicidad y los mitos sobre alimentos). Adapta las preguntas del cuestionario a tu contexto. Dibuja los contornos de la rayuela en el piso con tiza o cinta adhesiva (uno para cada grupo pequeño).



## Entrada:

15 min

1. Repasa el capítulo 3 de la historia de Rebecca.
2. Lee el capítulo 4, incluyendo las preguntas.
3. Al final, pregúntale al grupo:
  - a. ¿Qué aprendió Rebecca en este capítulo?
  - b. ¿Escucharon algo sobre los alimentos, de lo que no estaban seguros?
  - c. Rebecca verifica la información de los alimentos preguntándole a la Sra. Bupe. ¿A quién le pueden preguntar ustedes?



**¡Utilicen alimentos si pueden!** Organicen “pruebas de sabor a ciegas” de diferentes marcas del mismo alimento. Adivinen qué alimento coincide con qué marca.



## Escojan su plato principal:

30 min



### DETECTIVES DE ALIMENTOS

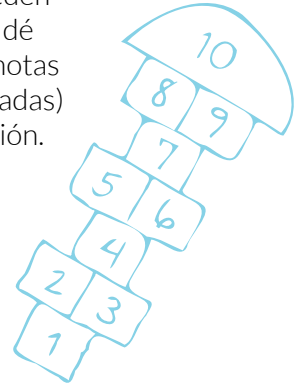
or



### NUTRIQUIZ

- ¡El objetivo es ser detectives de alimentos en un programa de televisión! Primero, exploren el empaque juntos. ¿Qué imágenes, colores y palabras se utilizan?
- Explica que las palabras y las imágenes suelen ser publicidad. El objetivo de la publicidad es hacerlos querer comprar el artículo.
- Pídele al grupo que señale la información en la que pueden confiar, por ejemplo, la tabla de ingredientes y nutrición.
- Divídanse en grupos pequeños, cada uno con un alimento. La tarea es hacer un programa de televisión corto, actuando como detectives de alimentos que ayudan a la audiencia a leer los empaques de los alimentos.
- Cada grupo podría crear un eslogan pegajoso, por ejemplo, “¡Comprobamos, detectamos y protegemos!”

- El objetivo es ganar el NutriQuiz, al ser el primer equipo en saltar hasta el número 10.
- Divídanse en equipos, cada uno se para en una “rayuela”. Pídele a cada equipo que nombre un “Perseguidor/a”; esta persona es la que saltará.
- Cómo jugar: lee la primera pregunta. Los equipos gritan sus respuestas. Los equipos que respondan correctamente pueden permitir que su Perseguidor/a dé un paso adelante. Utilicen las notas de las respuestas (proporcionadas) para corregir cualquier confusión.
- Lee la segunda pregunta. Continúen hasta que algún equipo llegue al número 10.



## Reflexión:

15 min

- Pídele a todos que colorean la sección turquesa de su Rastreador del Parche.
- Pídele al grupo que escriba o dibuje lo que aprendieron. Ayúdalos utilizando los mensajes clave y estas preguntas:
  - ¿Cómo podemos verificar la información antes de confiar en ella?
  - ¿Qué cosas nuevas aprendieron sobre los empaques?



¡Felicitación 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 Capítulo 4 con un adulto, y que luego hagan el NutriQuiz con su familia.



### ¿Tienen acceso a tecnología?

Miren el video “[Hombre comiendo azúcar](#)”. Hagan una lista de bebidas saludables que pueden escoger en lugar de bebidas gaseosas.



## Recurso 1:

# La historia de Rebecca - Capítulo 4

Rebecca está viendo televisión en su casa con su hermano y hermana. Es su programa favorito, una competencia de talentos. Ella de verdad quiere que su acto favorito, un grupo de breakdance llamado Dynamic Dancers, llegue a la final. Justo cuando están a punto de anunciar a los finalistas, hay una pausa publicitaria. Ella se levanta para buscar una bebida, y su hermano y su hermana comienzan a cantar junto a un anuncio de cereales para el desayuno en la televisión.

Ellos cantan: “¡Miel pops, miel pops, serán felices comiendo miel pops!”

Rebecca le pregunta a su hermano Zack: “¿Qué es eso?”. Zack voltea los ojos hacia arriba: “Son nuevos: Miel Pops saludables. Convencimos a mamá de que lo comprara el viernes”.

### **Pregúntale al grupo: ¿Conocen alguna melodía o eslogan publicitario?**

Rebecca se pregunta si será bueno comer este cereal al desayuno. Ella va a la cocina a buscar el cereal. La caja de Miel Pops es de color amarillo brillante, con abejas de dibujos animados por todas partes y un oso peludo en el medio. Rebecca voltea el paquete y lee la caricatura en la parte de atrás. Se pregunta de qué está hecho el cereal. Mira la tapa, mira hacia uno de los lados, mira hacia el otro lado... ¡pero no puede encontrar lo que hay dentro del paquete! Está cubierto de imágenes de colores.

### **Pregunta: ¿Por qué las cajas de cereales (u otros empaques) tienen dibujos y juegos?**

*Para atraernos a comprarlos.*

Rebecca le lleva el paquete a su madre. “Mamá, ¿sabes lo qué hay en este nuevo cereal? He revisado todo el paquete y no encuentro los ingredientes”. Su mamá toma la caja y la pone boca abajo. “A menudo ponen la información nutricional en la parte inferior, en letra pequeña”. Finalmente, Rebecca puede consultar la lista de ingredientes.

Ella lo lee en voz alta: “Avena, azúcar, miel...” Su madre interrumpe, “¡Oh, guau, debería haber leído esto antes de comprarlo para Zack!” Rebecca parece confundida. Su madre continúa: “Los ingredientes siempre se enumeran en orden de mayor a menor cantidad. En este cereal, dos de los ingredientes principales son azúcares. Pensé que era un cereal saludable, ¡pero está demasiado lleno de azúcar!”

Rebecca va a la alacena y comienza a leer las etiquetas de todos los alimentos. “Mamá, ¡mira esto! En la parte delantera de esta bebida energética dice “light”, lo que me hace pensar que es saludable. ¡Pero en la información nutricional, en la parte de atrás, dice que tiene mucha azúcar!” La mamá de Rebecca saca un yogurt de la nevera. Parece preocupada: “¡Dios mío... este dice que es “bajo en grasas”, pero en la información nutricional hay mucha azúcar!”

### **Pregunta: ¿Qué empaques de alimentos o bebidas han visto con palabras como “ligero” o “bajo en grasas”?**

Rebecca se sienta, rodeada de todos estos alimentos. “Está bien, mamá. Voy a hablar con la Sra. Bupe en la escuela el lunes. Voy a pedirle que me ayude a entender las etiquetas de los alimentos, para que podamos comer de manera más saludable”. Su mamá sonrío. “Eso ayudaría a toda nuestra familia, gracias”.





## Recurso 2:

# Preguntas del NutriQuiz

## Instrucciones para el/la líder:

1. Antes de comenzar, adapta las preguntas del test a tu contexto local (especialmente los mitos alimentarios).
2. Al jugar, lee cada pregunta, una por una, en voz alta.
3. Utiliza las respuestas a continuación (y la Ficha Técnica) para aclarar cualquier confusión.

- ¿Verdadero o falso? La publicidad está tratando de venderles algo.**  
**VERDADERO.** Las palabras, las imágenes y los colores utilizados en la publicidad están diseñados para que deseen comprar el artículo. Los personajes de dibujos animados, por ejemplo, son utilizados para llamar su atención (¡especialmente a los niños!).
- ¿Verdadero o falso? Siempre se puede confiar en la publicidad.**  
**FALSO.** Los anuncios se hacen para vender cosas. Las empresas quieren vender cosas para ganar dinero. Siempre deberíamos revisar la publicidad con alguien de confianza.
- ¿Verdadero o falso? En los empaques de los alimentos, los ingredientes se enumeran de mayor a menor cantidad.**  
**VERDADERO.** El primer elemento de la lista es siempre el ingrediente principal.
- ¿Verdadero o falso? Deberían hablar con sus amigos si no están seguros acerca de los alimentos.**  
**FALSO.** Sus amigos pueden ayudarlos, pero siempre deben consultar a un/a trabajador/a de la salud o a un/a maestro/a primero.
- ¿Verdadero o falso? Si el empaque de un alimentos dice “Bajo en grasas”, significa que es saludable.**  
**FALSO.** El alimento puede ser bajo en grasas, pero podría tener en realidad mucha azúcar o sal. Deberíamos comer azúcar y sal añadidas muy de vez en cuando. El azúcar también puede causar caries. Es necesario cuidar los dientes de los niños mientras están creciendo.
- ¿Verdadero o falso? A los niños se les debe servir la comida primero, y deben recibir las comidas más abundantes.**  
**FALSO.** Este es un mito de los alimentos. Tanto los niños como las niñas tienen derecho a una alimentación saludable. Es muy importante que los niños y las niñas coman la cantidad adecuada de alimentos para ellos: un plato arcoíris con todos los grupos de alimentos y en las cantidades adecuadas.
- ¿Verdadero o falso? Si hierven las verduras por mucho tiempo, las hace menos nutritivas.**  
**VERDADERO.** Las verduras conservan sus vitaminas y minerales si las cocinan por poco tiempo. ¡Las verduras crujientes son las mejores!
- ¿Verdadero o falso? Las verduras de color verde oscuro son buenas para su organismo.**  
**VERDADERO.** Las verduras como la espinaca, las hojas de calabaza y el repollo están llenas de vitaminas y minerales que necesitamos, especialmente hierro para las niñas que tienen la menstruación.
- ¿Verdadero o falso? Si se sienten llenos, han comido bien.**  
**FALSO.** Si se sienten llenos, solo pueden decir que han comido lo suficiente. Pero no significa que hayan comido lo correcto, y que hayan obtenido todos los nutrientes y la energía que necesitan. ¡Siempre debe comer un plato arcoíris!
- ¿Verdadero o falso? Las bebidas energéticas/gaseosas son una fuente de energía saludable.**  
**FALSO.** Las bebidas energéticas y las gaseosas a menudo contienen mucha azúcar (¡algunas hasta 11 cucharaditas!). Las bebidas energéticas también contienen cafeína. Solo deben beberlas muy de vez en cuando.