



# ACTIVIDADES AMARILLAS



Duración: 1 hora

## Resumen:

Compitan para ordenar las compras, O hagan un juego de dibujo para aprender a comer de manera saludable.

## 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.
- ★ Comer de manera saludable le ayuda a su cuerpo a crecer y combatir los gérmenes. Si no lo hacen, pueden sufrir de una enfermedad grave llamada desnutrición.

## Recursos disponibles:



La historia de Rebecca - Capítulo 2



Tarjetas de grupos de alimentos  
(para ser adaptadas por el/la líder)



**¡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), bolígrafos y papel.
3. Haz copias de la guía alimentaria de tu país (o la Guía alimentaria de GPN).
4. Escoge la actividad principal:
  - **Lista de compras:** haz carteles que muestren el nombre de cada grupo de alimentos (en tu guía alimentaria). Cuélgalos en la habitación. Escribe una lista de compras con dos alimentos de cada grupo de alimentos, incluyendo alimentos procesados; por ejemplo, dulces, comida frita.
  - **Doodle de alimentos:** Adapta las tarjetas de grupos de alimentos (proporcionadas) a tu país. Organiza un juego de tarjetas para cada grupo pequeño.



## Entrada:



15 min

1. Repasa el capítulo 1 de la historia de Rebecca.
2. Lee el capítulo 2, incluyendo las preguntas.
3. Luego, muestra la guía alimentaria de tu país y pregunta:
  - a. ¿Qué significa un “plato arcoíris”?
  - b. ¿Por qué es importante comer de manera saludable?



**¡Utilicen alimentos si pueden!** Clasifiquen y ordenen alimentos reales en aquellos de los que deberíamos comer más y los que deberíamos comer menos.



## Escojan su plato principal:

30 min



### LISTA DE COMPRAS

or



### DOODLE DE ALIMENTOS

- ¡El objetivo es ordenar las compras familiares de Rebecca!
- Comienza con todos parados en el medio. Grita un artículo de tu lista de compras preparada. El grupo debe correr hacia el cartel al que pertenece el alimento. (Si es procesado, el grupo permanece en el medio y tú marcas ese elemento en la lista).
- Si es correcto, pídele a un/a voluntario/a que dibuje o escriba el alimento en el cartel.
- Al final, muestra la guía alimentaria. Pídele al grupo que organice los carteles en el orden de los grupos de alimentos que más necesitan, a los que menos necesitan.
- Lee los alimentos procesados marcados en la lista. Pregunta: “¿Qué le dice la Sra. Bupe a Rebecca sobre los alimentos procesados?”

- ¡El objetivo es adivinar el alimento que se dibuja!
- Primero, divídanse en grupos pequeños, cada uno con un juego de tarjetas de grupos de alimentos (plantilla proporcionada) boca abajo en el medio. El/La primer/a jugador/a toma una tarjeta y la mantiene en secreto. En silencio, el/la jugador/a dibuja un alimento de este grupo y el equipo adivina. Si es correcto, otro/a jugador/a toma una tarjeta para dibujar. Si es incorrecto, devuelve la tarjeta y elige otra.
- Repitan hasta que todos los grupos tengan un dibujo de cada grupo de alimentos.
- Al final, los grupos comparten los dibujos. Nombren algunos de los alimentos procesados y repasen lo que la Sra. Bupe le dice a Rebecca sobre ellos.



## Reflexión

15 min

- Canten una canción, por ejemplo, [la canción del arco iris](#), about eating a rainbow plate.
- Pregúntale al grupo:** ¿Qué podrían hacer para comer de manera más saludable, como Rebecca? El grupo colorea la sección amarilla del Rastreador del Parche y luego dibujan o escriben su promesa dentro de la Promesa de la Piña.
- Piensen en algunas comidas equilibradas que les guste comer.



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

### ¿No se pueden reunir?

Pídele al grupo que lea la historia de Rebecca con un adulto. Luego, que organicen los alimentos de los gabinetes de la cocina en los diferentes grupos de alimentos.



### ¿Tienen acceso a tecnología?

Miren el video de [“Almuerzos escolares alrededor del mundo”](#). Pídele al grupo que dibuje un almuerzo escolar que sea un “plato arcoíris”, utilizando alimentos locales asequibles.



## Recurso 1:

# La historia de Rebecca – Capítulo 2

Es la hora del almuerzo en la escuela. Cuando Rebecca entra al comedor, busca a Grace y a su amiga Mari. Ellas siempre se sientan juntas. Las ve en la esquina; Grace está ayudando a Mary a aprender la letra de su canción favorita. Cuando Rebecca se sienta, su mente divaga. Sophie, la cuarta amiga del grupo, otra vez no está ahí. Ha estado enferma por un tiempo. Rebecca desea que Sophie fuera a la clínica a buscar ayuda. Realmente le preocupa.

Mary bromea: “Entonces, ¿qué será el almuerzo de hoy, carne de res y arroz? ¿O carne de res y arroz?!”. Todas voltean los ojos hacia arriba. Comen lo mismo. Todos los días. Es muy aburrido. “Desde que Faith nos contó lo que dijo el Oficial de Salud de la escuela, estoy mucho más consciente de lo que como”, dice Grace. “No creo que estos alimentos escolares nos estén dando una dieta saludable. Necesitamos averiguarlo. ¡Preguntémosle a la Sra. Bupe, la profesora de ciencias, después del almuerzo!”

### **Pregúntale al grupo: ¿Qué creen que podría decir la Sra. Bupe?**

Después de terminar su aburrida carne y arroz, las niñas llaman a la puerta de la Sra. Bupe. La Sra. Bupe la abre y sonríe. “Llegaron en el momento adecuado, estoy acabando. Adelante.” Grace explica que están preocupadas por su dieta. La Sra. Bupe sonríe: “¡Estoy tan feliz de que me hayan preguntado! Sé todo sobre una buena nutrición (comer de manera saludable). Cada vez que comen, le están dando a su cuerpo energía y nutrientes. Los nutrientes son las cosas dentro de los alimentos que nuestro cuerpo necesita. Lo que comen es muy importante, especialmente a su edad. Una buena nutrición le ayuda a su cuerpo a crecer y combatir los gérmenes. Entonces, comencemos por el principio. ¿Conocen los diferentes grupos de alimentos?”

### **Pregunta: ¿Pueden nombrar los grupos de alimentos?**

*Utiliza la Guía alimentaria de tu país para corregir cualquier confusión.*

La Sra. Bupe dice: “Tienen que comer alimentos de **todos** los grupos de alimentos, pero deben comer **más** de algunos grupos y **menos** de otros”.

Rebecca frunce el ceño. “Pero, ¿cómo sabemos cuánto comer de cada grupo?”

### **Pregunta: Mirando nuestra guía alimentaria, ¿de qué grupos de alimentos deberíamos comer más y de qué menos?**

*Corrige cualquier confusión.*

La Sra. Bupe explica: “La mayoría de los países en el mundo tienen “guías alimentarias” creadas por expertos en nutrición. Estas nos muestran cuánto debemos comer de cada grupo de alimentos. La nuestra se llama ‘plato arcoíris’”.

### **Pídele a un/a voluntario/a que dibuje un plato grande en un papelógrafo, y luego que dibuje lo que escuche a continuación.**

La Sra. Bupe describe la guía alimentaria de su país: “Aproximadamente, la mitad del plato está cubierto de verduras y frutas, luego hay mucho arroz, un poco de pescado y yogurt. Además de un vaso grande de agua. Pueden ver que el plato es colorido, por lo que a menudo llamamos a las comidas saludables un “plato arcoíris”. Pero un plato arcoíris no solo es colorido, debe





## Recurso 1:

# La historia de Rebecca – Capítulo 2

tener todos los grupos de alimentos en las cantidades adecuadas. También deben cambiar regularmente los alimentos que consumen, ¡no coman siempre lo mismo!” Grace pregunta: “¿Entonces nuestras comidas escolares deberían ser diferentes cada día?” “Sí”, dice la Sra. Bupe. “¡Definitivamente!”

La Sra. Bupe agrega: “Si su cuerpo no obtiene los nutrientes y la energía que necesita, pueden cansarse, enfermarse y están más propensas a sufrir de desnutrición. La desnutrición ocurre cuando nuestro cuerpo no obtiene los nutrientes y la energía que necesita, u obtiene más energía de la que necesita (y no hace suficiente ejercicio). Mucha gente alrededor del mundo sufre de desnutrición. ¡Así que tenemos que cuidar nuestros cuerpos!”

Las niñas le dan las gracias a la Sra. Bupe por todos sus consejos y abandonan el salón. “Noté que el ‘plato arcoíris’ no tenía galletas, refrescos ni helado”, dijo Mary. La Sra. Bupe alcanza a escuchar y grita: “¡Eso es correcto! Los alimentos procesados (con alto contenido de azúcar, sal y grasa) no ayudan a que su cuerpo crezca ni a que se mantenga saludable. ¡Coman menos de ellos!”

Grace las mira a todas a los ojos: “Somos Guías, así que hagamos una promesa entre nosotras; una promesa de mejorar lo que comemos. La llamaremos la **Promesa de la Piña**. ¡Podemos compartirla con Ummy, nuestra maestra de Guidismo, la próxima semana!”

“Mi Promesa de la Piña es comer fruta al desayuno”, dice Rebecca. “La mía es comer frutas y verduras crudas (sin cocinar), que han sido cuidadosamente lavadas (como zanahorias o pimentones), en lugar de comer refrigerios azucarados”, dice Mary. “La mía es comer diferentes verduras cada día”, dice Grace. Caminan por el pasillo sonriendo entre sí.





## Recurso 2:

# Doodle de alimentos: tarjetas de grupos de alimentos

## Instrucciones para el/la líder:

1. Crea un juego de tarjetas de grupos de alimentos que coincidan con la guía alimentaria de tu país (mira el ejemplo a continuación). Haz una tarjeta por cada grupo de alimentos, mostrando algunos dibujos de alimentos locales asequibles en cada tarjeta.
2. Copia y recorta un juego de tarjetas para cada grupo pequeño.

## Ejemplo de tarjetas de grupos de alimentos

(éstas siguen la guía alimentaria de GPN; por favor adáptalas para que coincidan con la guía alimentaria de tu país):

### GRANOS

Arroz integral, pasta, mazorcas de maíz, papa, pan, fideos



### FRUTAS

Bayas, mango, banano, lichis, sandía, maracuyá



### VEGETALES

Brócoli, berenjena, calabaza, hojas de mandioca, zanahoria, aguacate



### LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS

Leche, queso, nata, yogurt



### ALIMENTOS PROTEICOS

Pescado, gambas, pollo, huevos, garbanzos, lentejas



### GRASAS/ACEITES

Mantequilla, ghee, aceite de coco/vegetal/de oliva

