

EL BANDERÍN

'Nutrición y estrategias
en la alimentación'

Vol. 5 Edición Aniversario



- EL EQUIPO DE TRABAJO -

En la elaboración de este banderín participaron:

Javiera Olivares Herrera, Guiadora, Responsable de Avanzada, Grupo Guías y Scouts Peumayen, Distrito Camilo Henríquez, Zona Cajón del Maipo.

Jorge Araya Cano, Dirigente, Responsable de Manada, Grupo Guías y Scouts San Alberto Hurtado, Distrito Osorno, Zona Los Lagos.

Francisca Gallardo Aquino, Guiadora, Grupo Guía y Scout Rafael Ariztía, Distrito Michimalonco, Zona Valparaíso.

Carolina Yoma García, Guiadora, Grupo Guía y Scout San Vicente de Paul, Distrito Coloso, Zona Antofagasta.

Katherine Gamonal, Apoderada y Tesorera del Comité de Grupo, Grupo de Guías y Scouts Don Bosco, Zona Magallanes.

Nicole San Miguel, Guiadora, Asistente de compañía, Grupo de Guías y Scouts Santa María Del Sol, Distrito Marga-Marga, Zona Valparaíso

Daniel Canto Manquian, Dirigente, Asistente de Clan, Coordinador de Programa Yunga Cambio Climático, Programas Internacionales.

El Banderín es un material preparado autónomamente por el Equipo de Embajadores de Banderas Rojas y aporta a Extensión y Difusión de la Asociación de Guías y Scouts de Chile.





Cómo te sientes cuando...

LXS APODERADXS LLENAN DE DULCES Y GALLETAS LAS MOCHILAS DE LXS NNJ.

LXS NNJ MANIFIESTAN RETICENCIAS A LA HORA DE COMER.

ALGUNOS VA QUIEREN OBLIGAR A NNJ A COMER ALIMENTOS QUE NO LES GUSTAN.

CREES QUE LAS PORCIONES QUE SE REPARTEN EN ALMUERZOS O CENAS SON MUY GRANDES O DEMASIADO PEQUEÑAS.

DESCUBRES QUE UNX NNJ SOLICITA CONSTANTEMENTE REPETICIONES DE COMIDA E INCLUSO LE PIDE A LXS DEMÁS.

LXS APODERADXS NO TE CUENTAN ACERCA DE ALERGIAS ALIMENTARIAS DE SUS HIJXS.

UNX VA ESTÁ PRESENTANDO PROBLEMAS MÉDICOS RELACIONADOS CON LA NUTRICIÓN.

LOS MENÚS DE CAMPAMENTO SON SIEMPRE LOS MISMOS



≡ Alimentación ≡

Existen diversas restricciones alimentarias que podrían tener las personas quienes conforman el movimiento Guía-Scout, algunas de ellas son las siguientes: vegetarianismo, veganismo, PKU: fenilcetonuria, diabetes, hipotiroidismo, alergias alimentarias, intolerancias alimentarias, celiacía, entre otros. Es por esto, que debemos procurar incluir estos antecedentes dentro de las fichas médicas e información que se maneja dentro de actividades, eventos, campamentos, etc.

Cocinar es una instancia de aprendizaje, hay que favorecer entonces que sea lúdica, entretenida y segura. Además debemos estar preparadxs y saber cómo reaccionar frente a alergias alimentarias.

Por otra parte, a veces podemos vernos atrapadxs dentro de una malnutrición al momento de crear y ejecutar menús de campamentos. Sin embargo, te dejamos algunos datos y estrategias para aplicar.

¿Cuándo sugerir ver a profesional?

(nutricionista, nutriólogx, endocrinólogx, gastroenterólogx)

Malestar gastrointestinal, sintomatología como distensión abdominal, hinchazón, dificultad en la digestión, dolor prolongado de estómago, ya que puede ser a causa de un problema en absorción o digestión de nutrientes. Cambios bruscos en el peso, muy repentinos sin explicación. Al iniciar un estilo de vida de restricciones voluntarias o adquiridas (Veganismo, intolerancias, alergias, vegetarianismo, enfermedad crónica, etc).

¡COMER DE COLORES!

*LOS COLORES DE LOS ALIMENTOS NATURALES ESTÁN DETERMINADOS
POR LOS PIGMENTOS QUE TIENEN EN SUS CÉLULAS,
ESTOS CUMPLEN DIVERSAS FUNCIONES
EN NUESTRO ORGANISMO.*

— Banderas Rojas —

según rango etario

- Rechazo persistente a cierto tipo de alimentos o selectividad extrema en las comidas.
- Antecedentes de alergias alimentarias.
- Ausencia de rutinas y horarios para alimentarse.

- Acceso fácil a contenido alto en grasas y azúcar, de bajo valor nutricional.
- Información sobre cambio en la alimentación o incongruencia con la ficha médica.
- Tratamiento farmacológico en caso de alergias, intolerancias, insulino dependientes o resistencia a la insulina.

- Despreocupación por el tipo de alimento ingerido o su forma de preparación.
- Ausencia de agua en su alimentación diaria o sustitución por otros líquidos.
- Desgaste energético alto sin adecuado aporte nutricional.





Cómo te puede ayudar

Banderas Rojas

Dentro de las capacitaciones que realiza Banderas Rojas, el módulo IB habla sobre la Nutrición y estrategias en la alimentación.

En este módulo conversamos sobre cuáles son, cómo trabajarlas y sobre todo que ayuda ofrecer en los distintos casos, teniendo presente que debe ser un acercamiento respetuoso, sin críticas ni cuestionamientos, cuidadoso y articulado con la familia (o red de apoyo) y sistema de salud.

La Relación con la Ley y Promesa

El movimiento guía scout se caracteriza por entregar una formación en valores que favorece la adquisición de un estilo de vida. La educación en esta materia es fundamental para conocer nuestro cuerpo y saber cómo funciona, pero también para internalizar hábitos saludables que permitirán acceder a un estado de mayor bienestar físico, psicológico y socioemocional. Conocer y cuidar nuestro cuerpo nos ayudará a estar cómodxs con nosotrxs mismxs y bien preparadxs para ayudar a lxs demás.

Tips

A nivel personal

- ESTABLECER HORARIOS REGULARES PARA LAS COMIDAS Y DEDICARLE TIEMPO EXCLUSIVO.
- EVITAR ALIMENTOS DE ALTO CONTENIDO ENERGÉTICO Y ESCASO VALOR NUTRICIONAL.
- ENTENDER QUE HÁBITOS ALIMENTARIOS NEGATIVOS ADQUIRIDOS EN LA INFANCIA SE RELACIONAN CON RIESGO DE DESARROLLAR ENFERMEDADES A LO LARGO DE LA VIDA.

A nivel de equipo

- ACTUAR CON EL EJEMPLO ES FUNDAMENTAL PARA LA EDUCACIÓN EN ESTA MATERIA.
- NO SANCIONAR A UN NIÑO QUE NO QUIERE COMER ALGÚN ALIMENTO. RECORDAR QUE LAS ACTITUDES RESPONDEN MEJOR A ESTÍMULOS POSITIVOS.
- EVITAR PREMIAR O CASTIGAR CON COMIDA, EDUCAR SOBRE VARIEDAD DE SABORES, COLORES, TEMPERATURAS Y TEXTURAS EN LOS ALIMENTOS.

Ahora rellena tú!

¿Te has dado cuenta de alguna bandera roja sobre este tema en tu Grupo/Unidad?

¿Qué harías si alguien sufre un shock anafiláctico por una reacción alérgica?
(Ordena del 1-7)

- Llamar a emergencias (131) Realizar RCP (si no tiene pulso ni respiración)
- Organizarse y repartirse las tareas a realizar. Alejar la sustancia que provocó la reacción
- Organizarse y repartirse las tareas a realizar.
- Llamar a quien sepa realizar primeros auxilios ante anafilaxia.

Arma tu plato ideal!



Puedes aplicar esta plantilla junto a tu equipo!

LAS BANDERAS ROJAS SON SITUACIONES, NI BUENAS NI MALAS, QUE PUEDEN TRANSFORMARSE EN UN RIESGO PARA NNJ Y PARA NOSOTRXS COMO VOLUNTARIXS ADULTXS.

ES POR ESO, QUE ESTE PROYECTO NACE DE ADULTXS PARA ADULTXS, INTENTANDO DAR RESPUESTA A TODAS ESAS SITUACIONES COTIDIANAS A LAS QUE NO TENEMOS PORQUÉ SABER CÓMO REACCIONAR. BUSCA COMPLEMENTAR EL TRABAJO QUE REALIZAN LAS GUIADORAS Y DIRIGENTES, DESARROLLANDO COMPETENCIAS PARA PREVENIR, DETECTAR Y MANEJAR ADECUADAMENTE ESTAS BANDERAS ROJAS CON LA ESPERANZA DE QUE NADIE OTE POR COLGAR SU PAÑOLÍN POR DICHAS SITUACIONES.



@banderas.rojas



banderasrojas@guiasyseoutschile.cl



fanpage: Banderas.Rojas