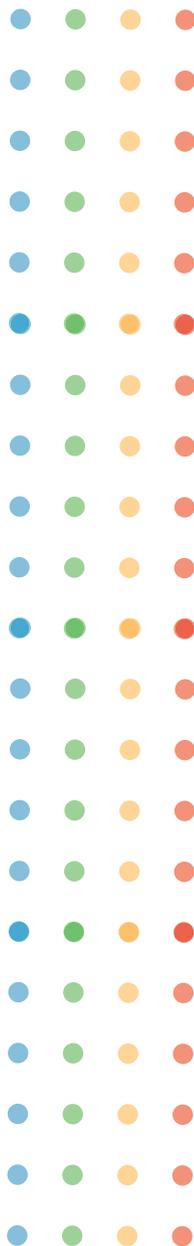




CHILE LO  
HACEMOS  
TODOS



# Sé EMBAJADOR(A) de CONTRAPESO

PROTOCOLO

La especialidad  
que invita a vivir  
de una manera  
más saludable





**Secretaría Ejecutiva Plan Contra la Obesidad Estudiantil – CONTRAPESO**

**Asociación de Guías y Scouts de Chile**

**Dirección Nacional JUNAEB**

1ª Edición, junio 2018

[www.junaeb.cl](http://www.junaeb.cl) / [www.guiasyescoutschile.cl](http://www.guiasyescoutschile.cl)

**Sé Embajador(a) de Contrapeso** fue elaborado en base al trabajo de la Asociación de Guías y Scouts de Chile, escrito por la Dirección de Métodos Educativos, junto a Junaeb durante el mes de junio de 2018. Es calificada una publicación oficial, según lo establecido en el artículo 114, letra d), del Reglamento de la Asociación de Guías y Scouts de Chile.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser traducida o adaptada a ningún idioma, como tampoco puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, incluyendo ilustraciones y el diseño de las cubiertas, sin permiso previo y por escrito de la Asociación de Guías y Scouts de Chile.

Junio de 2018.

Asociación de Guías y Scouts de Chile; Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas, Ministerio de Educación, Gobierno de Chile. 2018. "Sé embajadora o embajador de Contrapeso".



# índice

1 ¡Es momento de actuar!.....	4
1.1 Antes de comenzar .....	4
1.2 ¿Y cómo lo hago?.....	5
2. Saber más.....	6
2.1 La comida saludable y nutritiva.....	7
2.3 ¡A mover el esqueleto!.....	20
3. Ir más allá.....	21
4. Aprende más en.....	23



# 1. ¡Es momento de actuar!

Subir un cerro, cantar con nuestros amigos, bailar, correr y saltar, caminar junto a nuestra Unidad, patrulla, comunidad o equipo; o simplemente preparar una comida rica y sencilla, son actividades que las guías y los scouts estamos acostumbrados a hacer en nuestras reuniones o durante nuestros campamentos. Para realizarlas, necesitamos toda nuestra energía y las ganas de mover y cuidar nuestro cuerpo.

Tal como Raz en la Bandada o Bagheera en la Manada nos enseñan desde que tenemos siete años a comer de manera saludable, cuidar nuestra higiene personal y participar en actividades deportivas, en este folleto te invitamos a que, independientemente de tu edad o la Unidad en la que participes, te conviertas en embajador o embajadora de Contrapeso, te motives a mantener el cuidado de tu cuerpo y tener un estilo de vida más saludable.

¿Sabías que en nuestro país más de la mitad de los alumnos de primero básico y tres de cada cuatro adultos tiene sobrepeso u obesidad? De hecho, tener un exceso de peso nos dificulta el poder realizar actividades que tanto nos gustan como por ejemplo: ir de raid con nuestros amigos, bailar junto al fogón o participar activamente en juegos. También afectan nuestro rendimiento escolar, la convivencia y la autoestima.

¡Las guías y los scouts a cualquier edad podemos hacer algo al respecto y necesitamos de todas tus ganas y motivación para lograr contribuir al control de la obesidad estudiantil en Chile!

Sabemos que no es una misión sencilla, pero lo importante es que, si estás leyendo este folleto, ya diste un gran paso.

**¿Quieres contribuir al cambio?**

**¿Quieres comenzar tu propio camino hacia una vida y alimentación más saludable?**

**¡Te invitamos a sumarte y a convertirte en un Embajador o Embajadora de Contrapeso de Junaeb!**

## 1.1 Antes de comenzar

**¿Qué es Contrapeso?** Es el Plan Contra la Obesidad Estudiantil de la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (Junaeb), que tiene como objetivo contribuir a controlar la obesidad estudiantil en el país y que forma parte de la oferta programática del **Sistema Elige Vivir Sano**. Para lograr su objetivo, se ha aliado con diversas organizaciones e instituciones para que, entre todos, podamos cumplir el desafío. De hecho, la Asociación de Guías y Scouts de Chile es la primera organización sin fines de lucro en sumarse a esta iniciativa. ¿Cómo lo haremos? ¡Muy fácil! **A través de nuestra especialidad de Embajador o Embajadora de Contrapeso.**

Al igual que todas las otras especialidades, ser Embajador(a) de Contrapeso es una actividad que podrás realizar de manera **voluntaria** y que responde a **tus propios intereses**. A través de ella, podrás desarrollar tus habilidades, hacer juegos o actividades que te gusten, junto con aprender sobre hábitos de vida activa y saludable. Pero lo más importante, es que podrás realizar todo lo anterior mientras comienzas a **fomentar un estilo de vida saludable** en tu propia familia, colegio o en tu mismo Grupo, contagiando a más personas para que vivan de forma **más sana**.

## ¿Aceptas el desafío?

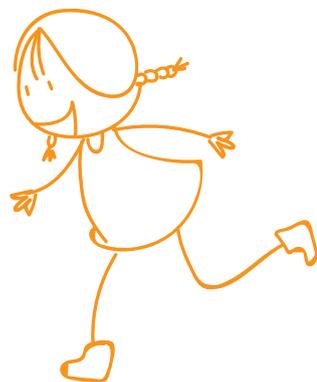
### 1.2 ¿Y cómo lo hago?

Primero que todo, tienes que tener las ganas de sumarte a este gran desafío y hacer un **compromiso** contigo para comenzar a tener una vida activa y saludable. Deberías poder realizar tu especialidad entre **2 a 3 meses**, y para lograrlo necesitarás la ayuda de una persona que sea **tu monitor o monitora**, quien tendrá la misión de orientarte en tu camino hacia la obtención de la especialidad. Esta persona podrá ser guiadora o dirigente de tu Unidad, o una persona externa a tu Unidad o Grupo, pero de quien hayas conversado con tu guiadora o dirigente.

El siguiente paso es poner toda tu creatividad a prueba y comenzar con este camino. Junto a tu dirigente o guiadora y monitor deberán acordar los **objetivos** de tu especialidad, las **actividades** que realizarás y cómo considerarán que lograste cumplir ese objetivo.

#### Lo importante es que tus objetivos y actividades apunten a:

- **EXPLORAR** y profundizar tu interés en hábitos de vida activa y saludable, descubriendo cosas que antes no sabías.
- **CONOCER** y aprender más sobre la vida sana.
- **HACER** actividades nuevas para ti y asumir desafíos entretenidos que te incentiven a llevar una vida activa y saludable.
- **SERVIR** a los demás a través de lo que aprendiste y entusiasmarlos para que también se conviertan en Embajadores(as) de Contrapeso.





Una vez que hayas finalizado tu especialidad, será tarea de tu dirigente o guiadora avisar a la Oficina Nacional de la Asociación de Guías y Scouts de Chile a través de un correo electrónico que ya terminaste tu proceso y obtener tu insignia de Embajador(a) de Contrapeso pasando a formar parte de una gran red de guías y scouts del país que también realizaron esta especialidad.

- El correo electrónico es el siguiente: [contrapeso@guiasyscoutschile.cl](mailto:contrapeso@guiasyscoutschile.cl)

Cuando hayas llegado a este punto serás uno de los **Embajadores(as) de Contrapeso** y tu misión será seguir enseñando y motivando a los demás para que tengan comportamientos que reflejen una alimentación más saludable y una vida más activa, mejorando así su estilo de vida, y convirtiéndote a ti en un **agente de cambio**.

## Sabías que...

Si eres un lobato o golondrina y obtienes por primera vez tu especialidad de Embajador(a) de Contrapeso, puedes volver a obtenerla cuando formes parte de la Compañía, Tropa, Avanzada o el Clan. ¡De hecho, puedes realizar lo mismo en todas las Unidades! Es decir, en cada Unidad en la que estés podrás volver a desarrollar tu especialidad de **Embajador o Embajadora de Contrapeso**, pero eligiendo objetivos y actividades que puedas realizar según los gustos y las capacidades que tengas en ese momento.

**¿Ya tienes ganas de comenzar? ¡Manos a la obra!**

## 2. Saber más

Los temas que podrás explorar para convertirte en **Embajador(a) de Contrapeso** son diversos y deben apuntar a tus propios intereses, pero lo importante es que se relacionen con una vida activa y saludable. Existen muchos aspectos que influyen en un estilo de vida saludable, algunos ejemplos son: realizar actividad física, llevar una alimentación saludable, cuidar la salud mental, dormir bien, conocer nuestro organismo y cuidarlo. En esta especialidad nos centraremos en la **alimentación saludable** y en **fomentar la actividad física**, que es el motor para que nuestro cuerpo funcione de manera correcta.

**¡Este es el primer paso! y por eso, te invitamos a iniciar un cambio en tu vida.**

**Pero ¿de qué hablamos cuando mencionamos a la alimentación saludable?**

## Nos referimos a una alimentación que:

Sea balanceada, variada y rica en nutrientes como las vitaminas y minerales, de acuerdo a los requerimientos de cada persona.

Que evite alimentos con sellos negros “altos en” calorías, azúcares, grasas saturadas y sodio, como helados, papas fritas, completos, dulces o bebidas gaseosas azucaradas.

Que considere un aporte adecuado de agua durante el día.

¿Aún tienes dudas? ¡No te preocupes! Recuerda que una tarea importante de tu especialidad es **comenzar a explorar** sobre el tema y podrás aprender aún más mientras realizas las actividades que propusiste. Además, en este folleto descubrirás que la alimentación saludable puede ser muy entretenida y deliciosa si te lo propones y si la combinas con actividad física.

## 2.1 La comida saludable y nutritiva

A las guías y los scouts nos encanta comer y disfrutar de estos momentos con nuestras amistades de la Unidad. Lo hacemos siempre, tomando desayuno en campamento, almorzando antes o después de ir a nuestra reunión de Unidad, o cocinando con nuestra Patrulla o Unidad. La buena alimentación es fundamental para realizar todas las actividades que hacemos en el día.

### ¿Alguna vez te has preguntado qué hay en cada comida que consumes?

Cada ingrediente de lo que comemos tiene sus propias características y elementos, por eso para ser parte de los Embajadores(as) de Contrapeso te invitamos aprender sobre los nutrientes y algunos datos para comenzar a tener un estilo de vida más saludable. Si te interesa algo en especial, te invitamos a investigar más allá debido a que ese puede ser el punto de partida para las actividades que realizarás.

Tal vez tú no eres la persona que hace las compras en tu casa o que decide qué hay de comida, pero no te preocupes, lo importante es que sepas qué estás comiendo y que le enseñes a tu familia, amigas y amigos sobre la especialidad que estás empezando.

**\* Recordatorio antes de empezar:** En esa sección descubrirás alimentos nutritivos, hábitos saludables que te ayudarán a sentirte con mucha energía y consejos sobre comidas que debes intentar evitar o deberías consumir más seguido.



Por esto, si vas a incorporar alguno de estos consejos para tener una vida más saludable, te recomendamos contarles a tus papás, a algún adulto responsable o a tus dirigentes y guiadoras. Si eres intolerante a algún alimento, tienes una alergia alimentaria o realizas deporte de alto rendimiento, pregúntales a tus padres si puedes seguir estas sugerencias. Recuerda cuidar y respetar tu cuerpo con todas sus capacidades. ¡Cada persona es distinta!

# Nutrientes, vitaminas y minerales

**Nutrientes:** Son necesarios para que nuestro cuerpo pueda trabajar bien y mantener nuestra estructura. Existen diversos nutrientes como los hidratos de carbono, las grasas, las proteínas, las vitaminas, la fibra, los minerales y el agua; y cada uno de ellos tiene una función específica. Es necesario mantener una alimentación variada, equilibrada y rica en nutrientes, pues no existe un solo alimento que cuente con todos los nutrientes.



**Fibras:** Este nutriente es de origen vegetal y lo podemos encontrar en las frutas, verduras, cereales (mayormente en cereales integrales) y legumbres. Los alimentos ricos en fibra nos ayudan a regular nuestra digestión y disminuir el azúcar en la sangre.



**Grasas:** Son un tipo de nutriente que se obtiene de la alimentación. Existen grasas de origen animal y vegetal y las encontramos en alimentos como el aceite, mayonesa, quesos, palta y maní entre otros alimentos.



**¡Atención!** Las grasas no son necesariamente malas, pero algunos tipos son más saludables que otros. Intenta escoger con mayor frecuencia grasas saludables de origen vegetal en lugar de grasas menos saludables de origen animal y frituras. Estas últimas, si se consumen en exceso, favorecen la aparición de enfermedades al corazón, poniendo en riesgo nuestra salud.

**Hidratos de carbono:** Alimentos como las pastas, el arroz, la quínoa, las papas, el pan y los cereales de desayuno aportan hidratos de carbono. Estos se transforman en glucosa y son la principal fuente de energía para nuestro cuerpo.



Como todos los alimentos, hay que comerlos de forma moderada y no en grandes cantidades.

**Vitaminas:** Las vitaminas son compuestos orgánicos que participan en varias funciones del cuerpo. Existen diversos tipos de vitaminas y alimentos que las proporcionan, la mayoría de las vitaminas las entregan las diferentes frutas y verduras. Por ejemplo, cuando comas duraznos o zanahorias estarás entregándole a tu cuerpo alimentos altos en Vitamina A que te ayudarán a regular la vista. Mientras que alimentos como las naranjas, las frutillas o el repollo te entregarán Vitamina C, que ayudará al bienestar de tu cuerpo.



**Minerales:** Uno de los minerales más frecuentes es el hierro, que se encuentra en alimentos como la carne, las legumbres o las verduras de hojas verdes y que ayuda a que nuestra sangre transporte el oxígeno por todo nuestro cuerpo. También está el calcio que se encuentra en los alimentos lácteos y nos ayuda a la formación y mantenimiento de los huesos. Otro mineral fundamental es el zinc que se puede encontrar en los cereales y carnes, el cual ayuda a nuestro crecimiento. Si bien son muchos los minerales que benefician a nuestro organismo es importante comer de manera variada para recibir los aportes de cada uno de ellos.



**Proteínas:** Son componente de las células y regulan diversas funciones del cuerpo. Una de sus funciones es la construcción de tejidos que forman nuestro cuerpo. Existen alimentos que entregan proteínas de origen animal como, por ejemplo, las carnes, huevos, lácteos y el pescado. También existen proteínas de origen vegetal como la soya y los frutos secos.



## Hábitos saludables

**Las colaciones saludables:** Es importante destacar, que para una niña o niño sano, solo es necesario consumir una colación cuando ha pasado más de 4 horas sin consumir algún alimento. Estos son algunos consejos que te ayudarán a consumir colaciones saludables en tus actividades los sábados, en el colegio o la universidad:

- Prefiere los alimentos naturales como, por ejemplo: frutas frescas, frutos secos, entre otros, evitando agregar sal y azúcar.
- Intenta consumir solo una colación por jornada escolar y que estas porciones sean pequeñas. ¡Recuerda que solo deben ser un complemento de tu comida principal!
- Acompañar siempre la colación con agua.





## ¡Toma desayuno!

Esta comida es una de las más importantes del día ¡No te la saltes! La primera comida del día nos ayuda a pensar con rapidez, prestar atención y comunicarnos de forma apropiada con el entorno.

El desayuno puede estar constituido por un lácteo de preferencia sin azúcar adicionada (leche o yogurt), una porción de cereal o una porción de pan no mayor a media marraqueta, y eventualmente una fruta, la que puede ser llevada como colación también.



**Haz deporte:** Realiza ejercicio diariamente para complementar tu alimentación saludable. Si bien todos los sábados nos movemos en los juegos y actividades que realizamos con nuestra Unidad, es importante agregar algún ejercicio que te guste en tu vida diaria. Esto te ayudará a fortalecer tus músculos, prevenir enfermedades y a mantenerte activo.

Puedes escalar, correr, bailar, jugar fútbol o ir a zumba. Puedes hacerlo en compañía o de forma individual, lo importante es que te motive.



Si no sabes cuál deporte o actividad física te interesa realizar, siempre puedes probar e ir descubriendo nuevas habilidades en el camino... quién sabe, tal vez incluso encuentres una actividad en la cual convertirte en especialista una vez que ya seas parte de los Embajadores(as) de Contrapeso.

**¡Puedes partir de a poco!** Utilizar las escaleras en lugar del ascensor o usar tu bicicleta para transportarte pueden ser los primeros pasos.

## Duerme todas las horas que sean necesarias para ti y acuéstate temprano:

¿Te cuesta levantarte en las mañanas para ir al colegio? ¿En campamento tienes más cansancio del normal? Es fundamental dormir la cantidad de horas necesarias para que al día siguiente tu cuerpo esté descansado y activo para hacer todo lo que quieras. A las Golondrinas y Lobatos menores a 10 años se les recomienda dormir 10 horas diarias, mientras que a las Guías y los Scouts entre 8 y 10 horas, y a Pioneras, Pioneros y Caminantes entre 7 y 9 horas. Si te cuesta conciliar el sueño puedes intentar no ver las pantallas del celular, la televisión o el computador antes de ir a dormir. También evita comer muy pesado durante la noche.

**¡Recuerda que dormir es importantísimo! porque en ese momento es cuando nuestro cuerpo se recupera, se desarrolla y crece.**



### Planifica tus comidas:

Al igual como en cada campamento organizamos qué comeremos cada día y hora, también es fundamental hacer esta planificación cuando nos encontremos en nuestras casas. Si ya sabes qué comerás en la semana es más fácil seguir esa planificación. ¿Tú no eres quien va al supermercado o a la feria en tu casa? ¡No hay problema! Proponle a tus padres ayudar a organizar las comidas, esto permitirá que compartas con tu familia y comiencen a adoptar hábitos saludables juntos.

### Toma más agua:

¿Sabías que el cuerpo humano está compuesto en un 70% de agua?

El agua es un elemento clave porque al ser el principal componente de la sangre, transporta a través de ella los nutrientes a diversas partes del cuerpo. Por esto, es muy importante que te mantengas hidratado y tomes entre 6 a 8 vasos de agua al día. Esto te ayudará a mantenerte alerta y a que tu cuerpo asimile de mejor forma los alimentos que comes.



**¡Atención!** Si vas de paseo o caminata con tu Unidad recuerda siempre llevar tu botella con agua para disfrutar mejor la aventura y evitar que te deshidrates.

## Tipos de alimentación

**Dieta Vegetariana:** Las personas con dieta vegetariana son aquellas que no comen carnes, como, por ejemplo, carne de vacuno, pollo, pescado o mariscos, por diversas razones. Es importante si es que sigues esta dieta que lo converses con tu familia o tus dirigentes o guidoras y que busques consumir los nutrientes que tiene la carne a través de otros alimentos, como por ejemplo, las legumbres. Es importante que vayas a un especialista como un médico o nutricionista para que te ayude a seguir esa dieta.

**Dieta Vegana:** Las personas con dieta vegana no consumen ningún producto que provenga de origen animal como la leche de vaca, las carnes o los huevos. Al igual que las personas vegetarianas, es muy importante que compartas esta decisión con tu familia o tus dirigentes o guidoras, y que busques consumir los nutrientes que aportan los alimentos de origen animal desde otras fuentes. Consulta con un especialista como un médico o nutricionista para seguir esta dieta si lo deseas.



## Intenta comer más...

### Alimentos integrales:

#### ¿Sabes lo que significa que un alimento sea integral?

Son los alimentos que aún no han sido procesados, por lo que conservan una mayor cantidad de nutrientes y son más sanos, además aportan mayor cantidad de fibra. Así que de aquí en adelante intenta elegir comidas como el pan integral, el arroz integral o cereales integrales para fortalecer tu cuerpo aún más.

**Cereales:** Este grupo de alimentos de origen vegetal nos aporta una gran cantidad de carbohidratos, fibra y proteínas. Este grupo no solo considera los cereales del desayuno, sino que también a la avena, el trigo o la quínoa. Prefiere estos últimos, ya que son alimentos naturales y menos procesados, prefiriendo siempre los cereales que no tienen sellos en sus envases.



**Frutas:** En Chile tenemos la fortuna de contar con una gran variedad de frutas como duraznos, uvas, manzanas, arándanos, cerezas, kiwis o peras. Es muy importante consumir 3 porciones de fruta al día, debido a que contienen una alta cantidad de vitaminas, agua, minerales y fibra que ayudan a nuestros cuerpos en su adecuado funcionamiento. ¿Tienes hambre después de almuerzo? Una fruta de postre es la solución y puedes consumirlas ya sea en jugos, ensaladas o enteras.



**Lácteos:** ¿Quieres fortalecer tus huesos? Puedes consumir 3 veces al día lácteos bajos en grasas y en azúcar, como, por ejemplo, yogurt, leches blancas o saborizadas, sin azúcar añadida, quesos, quesillo o leche de soya. Existen personas que son intolerantes a la lactosa (el azúcar de la leche), y si eres parte de ese grupo te sugerimos preguntarle a tu familia qué puedes comer y buscar alimentos libres de lactosa.



**Legumbres:** Este grupo de alimentos son una buena fuente de proteínas de origen vegetal y hierro. Se recomienda consumir legumbres al menos 2 veces por semana, puedes hacerlo en un rico plato de lentejas que incorporen algún cereal como fideos, o arroz al cocinarlas y acompañarlas con una ensalada aliñada con limón o de postre una fruta. Esto último es importante ya que para favorecer la absorción del hierro en las legumbres se requiere consumirlas junto a un alimento que aporte Vitamina C. Algunas legumbres son: las lentejas, los garbanzos o los porotos.



**Verduras:** Nos entregan una gran cantidad de agua y son ricas en vitaminas y minerales. Algunas de ellas son la lechuga, el brócoli, los pimientos, la espinaca, el pepino, entre otras.



### ¿Sabías que puedes alargar la duración de las verduras y las frutas en tu refrigerador?

Solo debes colocar una hoja de papel absorbente en el fondo del pote donde las guardes. Así, el papel se absorberá el exceso de agua y los alimentos durarán más en tu refrigerador.

## Ten precaución con...

**El consumo de azúcar:** El azúcar nos entrega energía, sin embargo es necesario que intentemos consumirla a través de productos naturales como las frutas o los lácteos.



**¡Ojo!** Los alimentos como las tortas, pasteles, helados o queques contienen azúcar añadida que no es sana para el organismo. Si bien de vez en cuando es rico o entretenido compartir postres con nuestra Unidad, debemos tener cuidado y no exceder su consumo.

**El exceso de sal:** Este elemento entrega sabor a nuestras comidas y aporta mucho sodio. Sin embargo, no hay que consumir sal en exceso debido a que puede generar hipertensión o enfermedades cardiovasculares. Ahora, cada vez que vayas a comer, prueba la comida antes de agregar sal, ya que muchos de los alimentos envasados ya incorporan sal en su elaboración.



**Los sellos negros:** Ya todos conocemos los sellos negros pegados en los paquetes de los alimentos que nos indican si son altos en azúcares, grasas saturadas, sodio o en calorías, pero ¿qué significan estos sellos? La presencia de uno o más de estos sellos avisan que un paquete de comida tiene niveles superiores a los límites establecidos por el Ministerio de Salud en relación al sodio, azúcares, grasas saturadas o las calorías recomendables para mantener una buena salud. El exceso de estos elementos se asocia a la obesidad que estamos tratando de controlar. Por esto, es importante que la próxima vez que vayas al supermercado, te preocupes de mirar cuántos y cuáles sellos tienen los alimentos que estás comprando, y de esa forma escoger los que no presenten sellos o que tengan menos sellos.







# recetas

## El recetario de Junaeb.

¿Te gusta cocinar? ¿Ya te dio hambre al leer tanto sobre comida? ¿No sabes qué preparación añadir en tus menús del Campamento? ¿Quieres preparar una comida rica para tu Unidad? ¡Es tu oportunidad de hacerlo de manera entretenida y saludable! Aquí te dejamos un par de recetas complementarias creadas por el **Laboratorio Gastronómico de Junaeb** y **Elige Vivir Sano** para que te inspires. Estas recetas son solo el inicio, no temas en seguir innovando con nuevas ideas y comidas saludables si te gusta este tema.

**\* Recordatorio antes de empezar:** Si vas a hacer las recetas, pídele a un adulto que te ayude. Sobre todo, si debes prender fuego o cortar alimentos ¡Recuerda, la seguridad va primero!

Además, cocinar con tu patrulla, Unidad o familia resultará un panorama entretenido y generarán nuevas experiencias en conjunto.





## Empanadas de frutas

Ingredientes (para 12 empanaditas)

### Preparación:

**Relleno:** Mezclar las pasas, nueces, frutas y mermelada.

**Masa:** En un recipiente combinar la harina y la sal. Añadir un huevo y la leche para unir la masa. Mezclar bien hasta formar una masa y rellenar con la mezcla de frutas, de ahí al horno hasta que se doren.

### INGREDIENTES

1/2 taza de pasas

1/2 taza de frutas. Pueden ser: manzana verde, membrillo o pera

2 cucharadas de nueces picadas

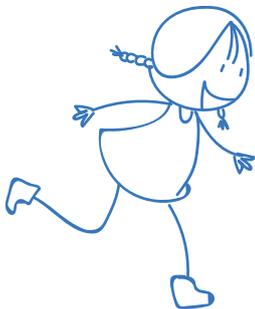
2 cucharadas de mermelada light (opcional)

1 1/2 taza de harina

1/2 cucharadita de sal

1 huevo para unir la masa (en vez de margarina)

1/2 taza de leche descremada



## Hamburguesas de garbanzos falafel

Ingredientes (para 2 - 3 porciones)



### Preparación:

1. Retirar las impurezas de los garbanzos y remojarlos en abundante agua fría desde la noche anterior. Luego colarlos, enjuagarlos y reservar.
2. Lavar las verduras. Pelar la cebolla y picarla junto con el apio.
3. Retirar el exceso de los tallos de cilantro y el perejil; pelar y picar finamente los dientes de ajo. Reservar.
4. Para el aliño, en un recipiente mezclar el ajo, el comino, la cúrcuma y la sal.
5. En un recipiente con los garbanzos ya hidratados y 100 cc de agua. Agregar los vegetales picados, las mezclas de aliños, el cilantro y perejil, incorporar.
6. En un procesador o licuadora de alimentos, poner la mezcla y moler hasta que quede como una masa granulada e uniforme.
7. Una vez molida pasar a una fuente. Al finalizar, revolver todo el contenido hasta obtener una pasta homogénea que al tomarla con el puño se mantenga compacta.
8. Con un colador fino retirar el exceso de agua si se requiere.
9. Para freír el falafel calentar en un sartén el aceite, siempre a fuego mediano (160°C)

### INGREDIENTES

- 1 taza de garbanzos u otra legumbre (150g)
- 2 cucharadas de apio (20 gr)
- 2 cucharadas de cebolla (20 gr)
- 2 cucharadas de cilantro (5 gr)
- 2 cucharadas de perejil (5 gr)
- 1/2 diente de ajo (1 gr)
- Cúrcuma y comino a gusto
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite para freír
- Para la salsa de yogur
- 1/2 taza de yogur natural (100 cc)
- Limon a gusto
- Ajo y ciboulette a gusto.

Acompañamiento de la hamburguesa:

- 1 tomate (150 g) cortado en rodajas.
- 2 hojas de lechuga picada fina (15-30 g).
- 2 marraqueta o 4 rebanadas de pan de molde (200 g).
- 1/2 cucharadita sal.

10. Con dos cucharas, tomar un poco de la mezcla, formar pequeños óvalos y freírlos lentamente para que el garbanzo se logre cocinar al centro y dorar en la superficie, ocupando casi toda la capacidad del sartén, ir dándolos vuelta a medida que se vayan dorando.
11. Retirar las bolitas de falafel ya fritas y ponerlas en papel absorbente sobre una budinera para eliminar el exceso de aceite.
12. También se pueden congelar las hamburguesas y freírlas posteriormente.





## Ensalada de quínoa con huevo

Ingredientes (para 2 o 3 porciones)

### Preparación:

1. Revisar la quínoa y retirar impurezas en caso de haberlas, lavarla mínimo 7 veces o hasta que salga el agua trasparente, esta es la forma de eliminar la saponina, de lo contrario la preparación quedará amarga. La quínoa que compramos en el supermercado no necesita este tratamiento, por lo general, viene procesada (Dice en su envase: No requiere lavado).
2. En una olla con agua hirviendo con sal, poner a cocer la quínoa por 20 minutos. Colar y cortar la cocción con agua fría.
3. Poner a cocer el choclo, colar y cortar la cocción con agua fría. Reservar.
4. Lavar los vegetales. Pelar y picar en cubitos el tomate y los vegetales verdes como el apio, pepino, zapallos italianos, la idea es que el corte de los vegetales sea del tamaño de un grano de choclo. Reservar.
5. Pelar y picar las paltas en pequeños dados y reservar. Exprimir limones, colar el jugo y reservar. Picar finamente el cilantro sin tallo y reservar. Poner en una fuente la quínoa y todos los vegetales de la receta. Aliñar con el jugo de limón, aceite y sal. Revolver y servir frío acompañado con huevo duro o atún.

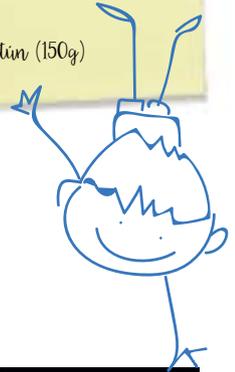


### INGREDIENTES

2 tazas de quínoa cocida (350g) o 1 1/4 tazas de quínoa cruda (190gr)  
1 taza de choclo (150g)  
2 tazas de tomate fresco (400 g)  
1 palta pequeña (150 g)  
1-2 tazas vegetales verdes crudos de la época (200g)  
Limón, cilantro a gusto  
1/2 cucharadita de sal  
1 cucharada de aceite oliva o maravilla.

Acompañamiento:

2 huevos o 1 lata de atún (150g)



## Aguas saborizadas

Para saborizar el agua puedes utilizar frutas, verduras, hierbas y especias, solas o combinadas.

Ejemplos de frutas que puedes utilizar: manzana, naranja, pera, limón, mandarina, frutilla, frambuesas, mora, arándano, ciruela, cerezas, melón, sandía, entre otras.

Ejemplos de verduras, hierbas y especias que puedes usar: pepino, apio, menta, hinojo, melisa, romero, jengibre, albahaca, canela, anís, clavo de olor, entre otras.

Algunas mezclas que puede probar:

### Preparación:

Pica las frutas y verduras en rodajas o cubos pequeños y déjalas reposar en el agua por varias horas.

Añade endulzante a gusto (solo si es necesario).



## INGREDIENTES

### Agua con menta, limón y jengibre:

1 1/2 litro de agua  
2 ramitas de menta lavada  
1 limón lavado y cortado en rodajas  
Jengibre lavado y picado en trozos (a gusto)  
Endulzante y hielo a gusto

### Agua con frutilla, limón y albahaca:

1 1/2 litro de agua  
Una taza de frutillas lavadas y picadas en cuatro  
1 limón lavado y picado en rodajas  
Hojas de albahaca a gusto  
Endulzante y hielo a gusto

### Agua con pepino, apio y limón:

1 1/2 litro de agua  
1/2 pepino lavado y picado en rodajas  
1 rama de apio lavada  
1 limón lavado y picado en rodajas  
Endulzante y hielo a gusto



## 2.3 ¡A mover el esqueleto!

Como te contamos anteriormente, tener un estilo de vida saludable involucra muchos elementos. Alimentarte de manera equilibrada hará que tengas más energía para moverte, por eso, es momento de comenzar a **hacer actividad física**.

Lo entretenido de realizar actividad física es que puedes hacerlo de muchas formas y, así, encontrar la actividad que más te guste.

Por ejemplo puedes:

- Ir en bicicleta al colegio.
- Sugerirle a tu Unidad realizar algún deporte después de la reunión de la Unidad.
- Ir a pasear a tu perrito.
- Salir a jugar con tus amigos del barrio.
- Asistir a una clase de yoga, zumba o baile.
- Ir a caminar y recorrer tu ciudad con tu patrulla.
- Comenzar a practicar algún deporte en tu lugar de estudios.
- Participar de manera más activa en tus clases de educación física.



Esas son solo algunas alternativas. Lo importante es que ahora es el momento y nunca es tarde para empezar. De hecho, la Organización Mundial de la Salud también considera como actividad física ayudar a limpiar en tu hogar, cuidar de tus hermanas o hermanos pequeños o practicar gimnasia.

### ¿Por qué es importante hacer ejercicio?

Realizar actividad física nos ayuda a cuidar nuestro cuerpo, pero también a mantener sanos nuestro corazón, pulmones, articulaciones y músculos. Además, la actividad física nos ayuda a mejorar nuestra salud mental y a disminuir nuestros niveles de estrés. Por esto, se recomienda que niñas y niños entre 5 y 17 años realicen entre 60 y 90 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa.

¿Tienes muchas pruebas y no sabes cómo relajarte? ¿Te cuesta dormir? ¿Tienes dificultades para concentrarte? ¡Hacer ejercicio y comer de manera más saludable pueden ser parte de la solución!



Hacer ejercicio no solo tiene beneficios para tu propia salud, sino que también para nuestro planeta. Al elegir caminar o andar en bicicleta antes de tomar el metro, la micro o el auto, estás ayudando a descongestionar el transporte público y el tráfico de tu ciudad. Al unirse al equipo de fútbol o básquetbol de tu establecimiento educacional o barrio estás promoviendo la vida en comunidad. Las guías y los scouts tenemos como misión dejar el mundo mejor de cómo lo encontramos, y promover una alimentación más sana y fomentar la actividad física es también poner un granito de arena para aportar a esa misión.

**\* Recordatorio antes de empezar:** Si ya realizas una actividad física constantemente o ya deseas comenzar a hacerlo, ¡te felicitamos! Lo importante es que lo hagas a tu propio ritmo. Recuerda utilizar todas las medidas de precaución necesarias si vas a realizar un deporte y disfrutar de lo que estás haciendo.

### 3. Ir más allá

Si has llegado hasta acá es porque sabemos que es importante para ti adoptar hábitos de vida activa y saludable. Al convertirte y formar parte de los Embajadores(as) de Contrapeso ya eres parte de aquellos que quieren ver un cambio y contribuir a controlar la obesidad infantil. Sabemos que el desafío es grande y por eso necesitamos la ayuda de todos para lograr nuestros objetivos. Lo interesante es que al ser Embajador(a) de Contrapeso y completar tu especialidad, puedes promover los hábitos saludables tanto fuera como dentro de tu Grupo Guía y Scout.

#### Por eso te invitamos a:

- Motivar a tus amistades a que se unan al desafío.
- Realizar más actividad física.
- Ayudar a tu familia a planificar sus comidas y explicarles por qué es importante hacerlo.
- Investigar y aprender más sobre la alimentación saludable y la importancia de la actividad física.
- Hacer alguna actividad entretenida sobre el tema para tu patrulla o Unidad.

**Por último, pero no menos importante... soñar con un mundo mejor para todas las personas.**

**¡Bienvenidas y bienvenidos  
a la red de Embajadores de Contrapeso!**





## 4. Aprende más en...

**Alimentación Equilibrada.** Programa Elige Vivir Sano. Extraído de: <http://eligeviversano.gob.cl/alimentacion-equilibrada/>

**Alimentando el Futuro de Chile “Las Nuevas y Ricas Recetas del Laboratorio Gastronomía”** (2017) Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas. 1º edición. ISBN: 978-956-8586-02-7

**Claves para la compra. Nuevo etiquetado de alimentos.** Programa Elige Vivir Sano. Extraído de: <http://eligeviversano.gob.cl/claves-para-la-compra/>

**Estudios de la OCDE sobre salud pública: Chile hacia un futuro más sano. Evaluación y recomendaciones** (2017). Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE).

Guías y Scouts de Chile [www.guiasyscoutsdechile.cl](http://www.guiasyscoutsdechile.cl) En Facebook: Asociación de Guías y Scouts de Chile (OFICIAL).

**Insignia de la Nutrición** (2018) Ruben Sessa. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO).

**Manual de la Alimentación Escolar Saludable** (2012) Patricia Serafín. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO).

**Physical activity for health More active people for a healthier world: draft global action plan on physical activity 2018-2030** (2018) Organización Mundial de la Salud. Extraído de: <http://www.who.int/ncds/governance/who-discussion-paper-gamma-9april2018.pdf?ua=1>

**Reducir el consumo de sal** (2016). Organización Mundial de la Salud. Extraído de: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>

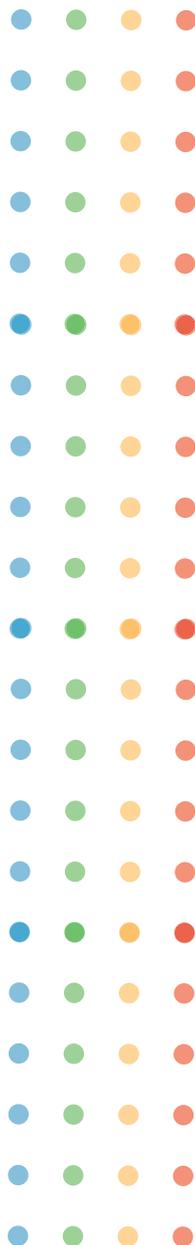
**Ser guía y subguía de Patrulla** (2017) Asociación de Guías y Scouts de Chile.

**Sistema de Especialidades para guías y scouts** (2016) Asociación de Guías y Scouts de Chile.





**CHILE LO  
HACEMOS  
TODOS**



PROTOCOLO  
**Sé Embajador(a) de Contrapeso**

