



GUÍAS Y SCOUTS
DE CHILE

VIDA SANA



SET DE ACTIVIDADES

Día Mundial de la Alimentación



ASOCIACIÓN
MUNDIAL DE LAS
GUÍAS SCOUTS



AÑO INTERNACIONAL DE LAS FRUTAS Y VERDURAS



Presentación

En el marco de conmemorar el [Día Mundial de la Alimentación](#), que cada 16 de octubre desde el año 1979 es promovido por la [Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación \(FAO\)](#), hemos preparado el siguiente set de actividades para que Unidades y Grupos puedan sumarse al lema de este año **“Alimentos seguro ahora para un futuro saludable”**, y celebrar la insignia del año 2021.

El objetivo es educar acerca de la seguridad alimentaria y cómo ésta puede contribuir a un futuro saludable. A su vez, este paquete de actividades busca incentivar e invitarlos a profundizar en estas temáticas en la oferta programática de [Vida Sana](#) mediante actividades asociadas a [Yunga Nutrición](#) y [Yunga Hambre Cero](#).

La Asociación de Guías y Scouts de Chile y Vida Sana te invitan a realizar junto con tu unidad las siguientes actividades, ya sea, de forma presencial utilizando todas las medidas de seguridad correspondientes u online mediante alguna plataforma como zoom o meet. Esto con el fin de conocer mediante el juego como llevar una vida saludable y una alimentación amigable con el planeta que habitamos. Además, puedes conocer la propuesta de algunos de nuestros programas internacionales, las cuales pueden incluir en sus actividades regulares sin interferir en el normal funcionamiento de sus ciclos de programa.

Cada una de estas actividades representa una referencia, por lo tanto, pueden ser perfectamente modificadas si se requiere según su contexto u necesidad de cada una de sus unidades que quiera aplicarlas. A quienes las lleven a cabo, les incentivamos a que nos cuenten su experiencia escribiéndonos a vidasana@guiasyscoutschile.cl

¿Sabías qué?

Manzanito es quien acompaña los Programas Internacionales de Vida Sana.



AÑO INTERNACIONAL DE LAS FRUTAS Y VERDURAS

**Actividad:**

Alimentos Desperdiciados

- Acuerda con tu unidad anotar cuánta comida desecha tu familia cada día durante una semana.
- Al final de la semana, calcula el total de alimentos que desperdiciaron.
- Discute con tu familia sobre cómo podrían tratar de reducir estos desperdicios durante las próximas semanas y pongan estas sugerencias en práctica.
- Explica a tus padres por qué es importante no desechar los alimentos y compartan con su unidad sus experiencias para que puedan replicarlas.

Extensión: En pequeños grupos y manteniendo su distancia y uso de mascarillas, busquen información sobre las pérdidas de alimentos en otras etapas del sistema alimentario (por ej. durante la producción o el transporte). A continuación, contesten las siguientes preguntas:

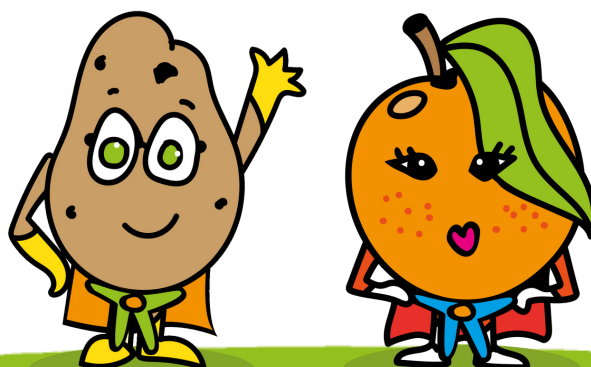
- ¿Qué se puede hacer para reducir estas pérdidas?
- Como consumidores, ¿qué podemos hacer para minimizar estas pérdidas?

Luego, hagan una pequeña presentación para el resto de su grupo.

Variante online: Acuerden los objetivos vía plataforma online y reúnanse nuevamente en ellas para comentar sus experiencias y que tu unidad pueda replicarlo en sus hogares. A continuación, pueden generar pequeños grupos en la plataforma para realizar la extensión de la actividad y luego presentarle sus resultados al resto de su grupo.

Materiales: Libreta y lápiz para anotar la comida que desechan, celular o Tablet con acceso a internet para investigar y realizar la presentación, o bien cartulina o block para confeccionarla.

Objetivos: Evaluar cuanto alimento perdemos en nuestros hogares, generar consciencia de esta problemática y emplear acciones para reducir el desperdicio de alimentos, a su vez, aprender sobre en qué otras etapas se pierden alimentos y de qué forma podemos como consumidores ayudar a minimizar que esto suceda.





Actividad:

Estudia sobre el Cambio Climático

Objetivos: Investigar sobre el clima de su área local, sus efectos en el pasado y sobre la problemática del cambio climático y como este se ha percibido. A su vez comprender los efectos que este puede tener en los ecosistemas y en la producción de alimentos.

Desarrollo:

- En grupos pequeños y respetando distanciamiento y uso de mascarilla.
- Investiguen sobre el clima de su área o región local. ¿Ha cambiado el clima durante los últimos 50 años? ¿Existen algunos efectos del cambio climático que se están empezando a sentir?
- Creen un póster para mostrar sus hallazgos.
- También pueden tratar de predecir cuáles efectos del cambio climático tendrán impactos en su región en los próximos 50 años.
- Averigüen cuáles son las proyecciones del cambio climático para su región. ¿Habrá más inundaciones, sequías o pérdidas de tierras debido a un aumento de los niveles del mar? ¿Cómo afectarán estos cambios a la producción y a la disponibilidad de alimentos?
- Compartan su póster con el resto del grupo y colóquenlo en un lugar visible para que puedan revisarlo.

Variante online: En una reunión por plataforma online generen pequeños grupos e investiguen sobre el clima de su área o región local y sus efectos (utilicen las preguntas planteadas en la actividad), creen un poster con sus hallazgos y compártanlo con el resto de su unidad para concientizar respecto del tema.

Materiales: Un teléfono o Tablet para investigar sobre el clima y sus efectos, cartulina o block para realizar el poster, plumón y todo lo que requieran para su confección y adorno.





Actividad:

Bichos

Objetivo: Tener conocimiento de una correcta higiene y manipulación de alimentos, ya que es fundamental para evitar distintas enfermedades y alteraciones en los alimentos.

Desarrollo:

- Los microorganismos, en especial las bacterias, poseen una excelente capacidad de reproducción y hace que en pocas horas se formen grupos o colonias de millones de bacterias provocando la contaminación de los alimentos.
- Acuerda con tu Unidad investigar y seleccionar la información más relevante del tema y realicen una presentación con diapositivas y/o en cartulina que incluyan gráficos y estadísticas (no olviden hacerlo respetando las medidas de seguridad como distanciamiento, uso de mascarillas, lavados de mano o uso de alcohol gel).
- Intenten en conjunto resolver las siguientes preguntas: ¿Cuáles son los principales problemas de tu zona con los microorganismos? (como las bacterias, los parásitos, etc.) ¿Es común la intoxicación por alimentos? ¿Contribuye el clima a todo esto? ¿Qué enfermedades pueden producirse a causa de todo ello?
- Luego difundan en su Grupo, Unidades, padres y apoderados, utilicen sus redes sociales y /o coloquen su cartulina con la información en un lugar visible dentro de su grupo para que los demás puedan conocer del tema y adoptar medidas para resguardar su seguridad alimentaria.

Variante online: Acuerden los objetivos vía plataforma online y reúnanse nuevamente en ellas para comentar sus experiencias para que tu unidad pueda replicarlo en sus hogares. A continuación, pueden generar pequeños grupos en la plataforma para luego presentarle sus resultados al resto de su grupo.

Materiales: Un teléfono o Tablet para investigar que tenga acceso a internet y que nos ayude a preparar la presentación, cartulina o block para realizar el poster, plumón y todo lo que requieran para su confección y adorno.



**Actividad:**

Haz una conserva

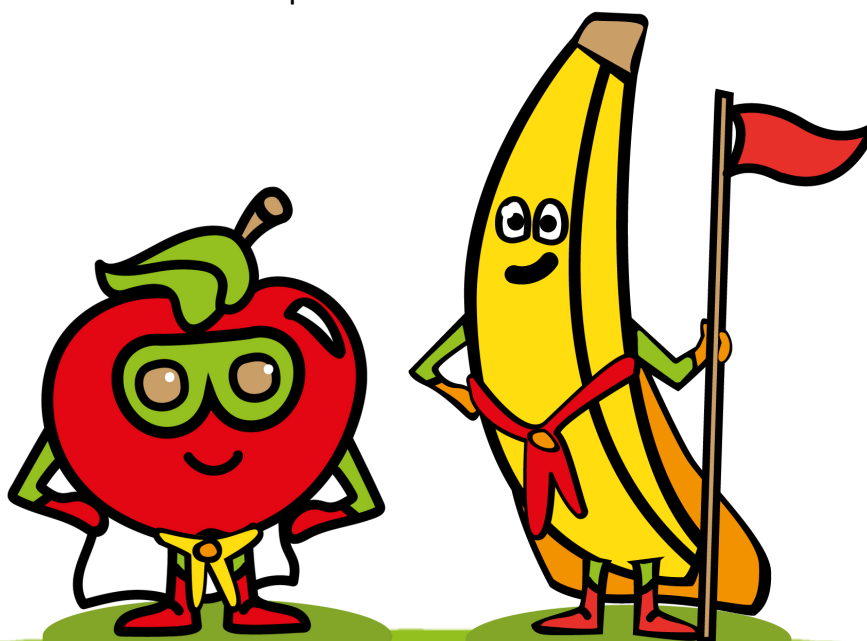
Objetivo: Aprender sobre técnicas de conserva de alimentos y sus beneficios para una alimentación sostenible que evite desechos.

Desarrollo:

- Con tu unidad, divídanse en pequeños grupos manteniendo medidas de seguridad, e intenten compartir su opinión respecto de las siguientes preguntas: ¿Conoces alguna técnica de conserva de alimentos? ¿Cuáles son las técnicas típicas de conserva en tu cultura? ¿Hay alguien en tu familia, como tus abuelos o tíos, que tengan una técnica especial que haya pasado de generación en generación?
- Escriban una redacción sobre ello y sus conclusiones.
- También pueden investigar sobre algunas técnicas de conserva de alimentos en otras culturas e incluirlas en su redacción.
- Luego pueden comentar sus hallazgos con el resto de su unidad e incluso compartir lo aprendido con el resto de su grupo.

Variante online: En una reunión vía plataforma online generen pequeños grupos e intenten compartir su opinión respecto a las preguntas detalladas en la actividad, armen una presentación respecto a lo encontrado y compártanlo con el resto de su unidad para que puedan comentar y aplicar sus hallazgos.

Materiales: Un teléfono o Tablet para investigar que tenga acceso a internet y que nos ayude a preparar la redacción y/o presentación, block/cartulina y todo lo necesario para elaborar y adornar nuestra redacción o presentación.





Actividad:

Aprende a conseguir agua potable

Modalidad presencial: Filtración con carbón

Materiales:

- Carbón activado o carbón común (**nunca** utilizar carbón procesado para hacer asados)
- Un bidón
- Piedras
- Arena
- Un trozo de tela o paño fino del tamaño de la base del bidón
- Un recipiente para el agua filtrada
- Una botella con agua

Desarrollo:

1. Hacer orificios en la base del bidón y cortarlo a la mitad en forma horizontal.
2. Moler el carbón hasta transformarlo en un polvo fino y lavarlo con agua limpia.
3. Colocar en el recipiente capas de piedras y de arena.
4. Colocar una tela o paño fino y una capa de carbón en la parte superior.
5. Vaciar agua a través del filtro y recolectar el agua de la base del recipiente.
6. Remover y limpiar el carbón con frecuencia.



Analizar las siguientes preguntas:

- ¿Sabías que beber agua en malas condiciones puede causar enfermedades graves e incluso mortales?
- ¿Qué enfermedades conoces producto de beber agua contaminada?

Luego de analizar las respuestas, complementar con información sobre la temática.

Medidas de seguridad:

- Cada niño o niña debe llevar sus materiales y manipularlos en forma independiente
- En el caso de necesitar ayuda con la manipulación, se debe hacer una desinfección antes y después de brindar el apoyo.
- Siempre reforzar el uso de mascarillas y mantener la distancia correspondiente.

**Actividad:**

Aprende a conseguir agua potable

Modalidad online: Agua en reposo

Objetivo: Reconocer peligros de beber agua en malas condiciones y aprender algunas técnicas para potabilizar el agua.

Materiales:

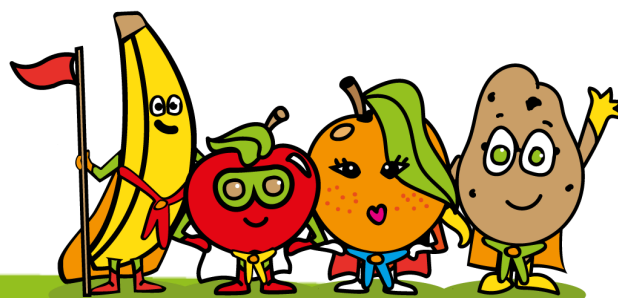
- Un vaso con agua
- Un vaso vacío
- Una cucharada de arena
- Equipo para conectarse (como celular o Tablet)

Desarrollo:

1. Después de reunirse en la plataforma online acordada, pongan la cucharada de arena en el vaso de agua y revolver hasta mezclar lo mejor posible.
2. Luego dejar de lado para observar después.
3. Mientras analicen las siguientes preguntas: ¿Sabías que beber agua en malas condiciones puede causar enfermedades graves e incluso mortales? ¿Qué enfermedades conoces producto de beber agua contaminada?
4. Tras analizar las respuestas, complementar con información sobre la temática y volver a revisar lo que ha pasado con nuestro vaso de agua al estar en reposo (considerar que, a mayor tiempo en reposo, mayor es la decantación).
5. Trasvasijar lentamente al vaso vacío, procurando que lo que ha decantado (material sólido) no pase al nuevo recipiente.

Diálogo:

- Cuando el agua se deja reposar, el material sólido y los microorganismos decantan al fondo del recipiente.
- El agua decantada reduce el número de microorganismos y mejora su calidad, pero no significa que está libre de contaminantes.
- Luego de dejar reposar el agua se deben realizar los procedimientos de desinfección, tales como hervir el agua o clorarla.



**Actividad:**

Examina tu cocina

Modalidad presencial: Fecha de vencimiento

Objetivo: Buscar puntos críticos y corregir hábitos para una alimentación inocua y segura.

Materiales:

- Diferentes envases de alimentos
- Una hoja de block o un trozo de cartulina por persona
- Lápices de colores, rotuladores
- Trozos de revistas
- Pegamento
- Tijeras

Desarrollo:

1. Revisar la fecha de vencimiento de cada envase y ordenarlos desde el que vence antes hasta el que vence después.
2. Analizar una forma de organizar los alimentos (tanto perecibles como no perecibles) para evitar que se nos echen a perder.
3. Realizar un afiche en forma individual con reglas básicas de higiene para preparar y conservar los alimentos de una manera segura y para pegarlo en un lugar visible de tu casa.
4. Para reflexionar: los alimentos que tomamos y el agua que bebemos necesitan ser seguros y estar libres de microorganismos dañinos.

Extensión: Inspecciona tu casa, tu cocina y los lugares donde guardas la comida.

- ¿Qué pueden hacer en tu familia para mejorar la forma en la que guardan la comida
- ¿Qué pueden hacer para mantener el agua limpia y potable?

Medidas de seguridad:

- Cada niño o niña debe llevar sus materiales y manipularlos en forma independiente
- En el caso de necesitar ayuda con la manipulación, se debe hacer una desinfección antes y después de brindar el apoyo.
- Siempre reforzar el uso de mascarillas y mantener la distancia correspondiente.

Variante Online: Solicitar que la actividad de extensión sea hecha en forma previa al encuentro online, para posteriormente reunirse en la plataforma online acordada.





© Asociación de Guías y Scouts de Chile

Programas Internacionales Vida Sana
Edición 2021

Textos

Luis Enrique Padilla Morales

Grupo Pewen Mapu - Distrito La Cañadilla

María José Jofré Lobos

Grupo Fëanor - Distrito Renca

Fabián Alexander Román Pino

Grupo Pewen mapu - Distrito La Cañadilla

Natalia Matilde Romero Ortega

Grupo Fëanor - Distrito Renca

Nancy Edith Naranjo Ubilla

Grupo Ignacio Serrano Montaner - Distrito Arica

José Castro Retamal

Grupo Bucalemu - Distrito Curicó

Silvia Karina Carrasco Avilés

Grupo San Vicente de Chillán - Zona Unidistrital Ñuble

Diagramación

Verónica Acosta Ponce

Coordinadora Nacional de Comunicaciones

Ilustraciones

Roberto Arel

Grupo San Javier - Distrito Puerto Montt
Recursos [freepik](#)

Insignia del año 2021

Nicolás Aravena Lobos

Lobato del Grupo Manquecura
Distrito Michimalonco



AÑO INTERNACIONAL DE LAS FRUTAS Y VERDURAS