GUÍAS Y SCOUTS DE CHILE

VIDA SANA

SET DE ACTIVIDADES

DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN

CONTRAPESO GUÍAS SCOUTS DE CHILE

ASOCIACIÓN MUNDIAL DE LAS GUÍAS SCOUTS

SCOUTS por los ODS

ÍNDICE

1 PRESENTACIÓN 3

2 PISTA DE OBSTÁCULOS DEL HAMBRE 5

3 EL BANQUETE DEL HAMBRE 7

4 COMIDA GOURMET 9

5 NUTRIQUIZ 13

6 PLANTA TUS PROPIAS FRUTAS Y VERDURAS 15

7 FIESTA COLORIDA 19

GUÍAS Y SCOUTS DE CHILE

VIDA SANA

PRESENTACIÓN

DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN

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 ***"Derecho a los alimentos para una vida y futuro mejor".***

El objetivo es destacar que la alimentación es la tercera necesidad humana más básica después del aire y el agua, por lo que todos deberían tener derecho a una alimentación adecuada. A su vez, este paquete de actividades busca incentivar e invitarlos a profundizar en estas temáticas en la oferta programática de actividades asociadas a Yunga Nutrición, Yunga Hambre Cero y Girl Powered Nutrition.

La Asociación de Guías y Scouts de Chile y el equipo Vida Sana te invitan a realizar, junto con tu unidad, las siguientes actividades 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.

El equipo Vida Sana, propone que vivas cada una de estas actividades, las cuales representan una referencia, que las Unidades y Grupos pueden perfectamente modificar 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 o etiquetándonos en el Instagram de programas Internacionales y especiales.

GUÍAS Y SCOUTS DE CHILE

VIDA SANA

HAMBRE

INSIGNIA DE LAS NACIONES UNIDAS

ACTIVIDAD:

PISTA DE OBSTÁCULOS DEL HAMBRE

OBJETIVO:

- Aprender sobre las diferentes problemáticas del hambre en el mundo y cómo podemos ayudar a revertirlas.

MATERIALES:

- Obstáculos definidos por el grupo o unidad que realiza (conos, cuerda, etc.)
- Carteles con la problemática de cada estación (recomendamos termolaminar para reutilizar la actividad en el futuro).

DESARROLLO:

- Divide tu grupo en cuatro o cinco grupos más pequeños.
- Crea cuatro o cinco estaciones diferentes, cada una debe describir un problema diferente del hambre (por ej. una sequía en una región, los alimentos son muy costosos como para alimentar a una familia grande, una pareja de ancianos que no puede viajar hasta el mercado para comprar alimentos, etc.).
- Entre cada una de estas estaciones coloquen algunos obstáculos o regla para seguir (como conos, tela de araña con lana, o ir saltando en un pie, en zigzag etc.).
- Cada grupo debe rotar alrededor de las estaciones y tienen 5 minutos para tratar el problema que se ha colocado en un cartel en cada una.
- Cada grupo debe hacer una lluvia de ideas sobre posibles soluciones.
- Una vez que todas las estaciones hayan sido visitadas por todos los grupos, discutan juntos sobre las soluciones.

GUÍAS Y SCOUTS DE CHILE

VIDA SANA

HAMBRE

ACTIVIDAD:

EL BANQUETE DEL HAMBRE

OBJETIVO:

- Experimentar las diferentes realidades que viven las personas en el mundo según su nivel socioeconómico y lo difícil que es mantener una buena nutrición en esas condiciones.

MATERIALES:

- Mesas, sillas y utensilios para el banquete.
- Tarjetas de roles en el banquete.
- Alimentos para el banquete.
- Si habrá un grupo encargado de cocinarlos contempla: cocinilla, ollas, etcétera y ten mucho cuidado al preparar los alimentos.

DESARROLLO:

- Invita a los miembros de tu grupo a que asistan a un 'Banquete del Hambre'. ¡Asegúrate de que los detalles sean una sorpresa!.
- Cuando tus invitados lleguen, ellos pueden elegir una tarjeta al azar que les indicará si son trabajadores de ingresos altos, medios o bajos.
- Luego, cada uno recibirá una comida correspondiente. Para saber cuántos boletos de cada tipo necesitarás (y qué comerá cada grupo):

1. Multiplica el total de tus invitados por 0,15. Ese número representa el 15 por ciento más alto, las personas con el nivel salarial más alto a las cuales se les servirá una comida rica y deliciosa.
2. Multiplica el total de tus invitados por 0,35. Ese número es la sección del medio y representa el 35 por ciento. Estas personas recibirán una comida simple de arroz con huevo.

3. El restante 50 por ciento del nivel salarial más bajo deberán servirse pequeñas porciones de arroz blanco y agua.

- Los invitados también pueden interpretar el personaje de una persona específica dentro del rol que han sido asignados.
- Obviamente, la mayoría de personas se irán del banquete sin sentirse llenas o completamente satisfechas.
- Al final de tu comida, permite que cada uno de los invitados hable sobre su experiencia.
- Consejo: Úsala como una manera para hablar sobre por qué existe el hambre y sobre aquello que podemos hacer para cambiar las cosas.

GUÍAS Y SCOUTS DE CHILE

VIDA SANA

ACTIVIDAD:

COMIDA GOURMET

OBJETIVO:

- Aprender una receta de otra cultura.

MATERIALES:

- Ensaladera, batidor, cucharón, sartén con borde plano.

DESARROLLO:

Para unos 30 crêpes:

- 500 g de harina
- 5 huevos
- 1 litro de leche (semi o descremada)
- 100 g de mantequilla derretida

Para decorar:

- Mermeladas sin azúcar de diferentes colores
- Trozos de fruta
- Azúcar flor

- Poner la harina en un bol y formar un pozo. Añadir los huevos enteros, el azúcar, el aceite y la mantequilla.
- Mezclar suavemente con un batidor, añadiendo la leche sobre la marcha. La pasta resultante debe tener la consistencia de un líquido ligeramente espeso.
- Calentar una sartén antiadherente y engrasarla ligeramente con papel absorbente. Vierta un cucharón de masa en la sartén, extiéndala y espere a que esté cocida por un lado antes de darle la vuelta. Cocer todos los crêpes de esta forma a fuego lento.
- Ten cuidado con la sartén, que puede estar muy caliente. Toma precauciones para no quemarte los dedos (por ejemplo, utilizando una espátula y guantes de horno).
- Individualmente, rellena y decora un crêpe con el color de un país. Por ejemplo, decore una crêpe con los colores de Francia (azul, blanco, rojo). Puedes utilizar arándanos, azúcar flor y mermelada de frutilla.

GUÍAS Y SCOUTS DE CHILE | VIDA SANA | CONTRAPESO GUÍAS SCOUTS DE CHILE

ACTIVIDAD:

NUTRIQUIZ

OBJETIVO:

- Aprender jugando sobre mitos y verdades de la alimentación.

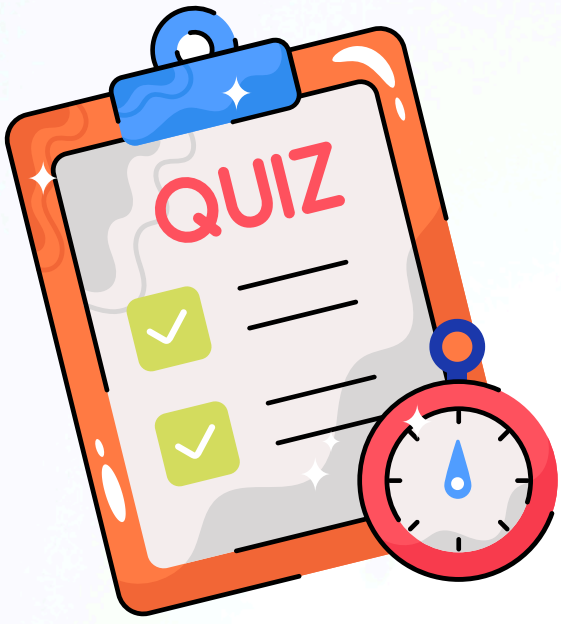
MATERIALES:

- Tiza o cinta adhesiva para dibujar los diez cuadros en el piso
- Anexo de preguntas para el juego proporcionado a continuación

DESARROLLO:

Instrucciones para el/la líder:

- Antes de comenzar, adapta las preguntas del test a tu contexto local.
- Divídanse en equipos, cada uno en una esquina de los cuadros dibujados.
- Pídele a cada equipo que nombre un “Perseguidor/a”; quien saltará por el equipo.
- Al jugar, lee cada pregunta, una por una, en voz alta, el equipo debe gritar la respuesta, si aciertan el perseguidor/a avanza, quien llega a 10 ¡Felicidades!
- Utiliza las respuestas a continuación (y la ficha técnica) para aclarar cualquier confusión.



ANEXO NUTRIQUIZZ

1. ¿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!).
2. ¿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.
3. ¿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.
4. ¿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.
5. ¿Verdadero o falso? Si el empaque de un alimento 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.
6. ¿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.
7. ¿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!
8. ¿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.
9. ¿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!
10. ¿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.

GUÍAS Y SCOUTS DE CHILE

VIDA SANA

ACTIVIDAD:

PLANTA TUS PROPIAS FRUTAS Y VERDURAS

OBJETIVO:

- Aprender a como obtener nuestros propios alimentos, conocer sus procesos y necesidades a través de la práctica.

MATERIALES:

- Herramientas de jardinería y guantes.
- Semillas o almácigos de las especies que plantarán en su huerto.

DESARROLLO:

- Cultivar tus propias frutas y verduras puede ayudarte a seguir una dieta equilibrada y sana. Puedes hacerlo en el jardín, en el balcón o en un terreno comunitario (como un huerto comunitario) o en el jardín de su establecimiento de reunión habitual.
- Planta y cuida varias frutas y especias.
- Aprende cuáles son plantas locales y cuáles son apropiadas para el clima de tu zona.
- Entre las verduras puedes incluir: porotos verdes, papas, zanahorias, cebollas, espinacas, ajos, calabazas, tomates, pimentones o berenjenas.
- En las especias puedes incluir: perejil, albahaca, orégano, tomillo, eneldo, hinojo, menta, romero, salvia o guindillas.
- Lleva un registro de tu jardín tomando fotos, videos o con un blog.
- Invita a la gente y haz un tour por tu jardín, explicándoles el valor nutritivo de cada verdura que cultivas.

GUÍAS Y SCOUTS DE CHILE

VIDA SANA

ACTIVIDAD:

FIESTA COLORIDA

OBJETIVO:

- Celebrar el aprendizaje obtenido con el set de actividades con comidas saludables que puedan utilizar cada uno en sus celebraciones.

MATERIALES:

- Platos, y todo lo necesario para preparar las comidas que sugirieron.

DESARROLLO:

- ¡El objetivo es planificar una fiesta arcoíris! Primero, pídeles a las personas que compartan ideas para la fiesta perfecta.
- Pídele al grupo que piense en alimentos saludables que podrían servir en su fiesta perfecta. Refiriéndose a la guía alimentaria de su país, compartan ideas sobre alimentos para fiestas que sean saludables, sabrosos y fáciles de preparar (consulten las ideas proporcionadas en anexo).
- Divídanse en grupos, con platos de papel. Pídeles a todos que dibujen y etiqueten sus ideas coloridas de alimentos para fiestas.
- Todos muestran sus platos de alimentos. Los grupos se ayudan entre sí para verificar que hayan incluido todos los grupos de alimentos.
- Preparen lo que propusieron y celebren lo aprendido ¡Felicidades!.

Refrigerios de frutas

Mosaico de melón (incluyan cubos de melón, tomate y queso feta)

Mandala de frutas (pongan las frutas, por ejemplo, bayas, kiwi, piña en círculos y patrones concéntricos)

Brochetas de frutas (pongan diferentes frutas en pinchos, ¡de Madagascar!)

Coco

Ensaladas y sánduches

Pimentones rellenos de quínoa y especies

Ensalada de huevo o sánduches de ensalada de atún

Ensalada de pepino, tomate, frijoles y queso

Ensalada de pollo y mango con ajonjolí y lima

Ensalada de tomate, frijoles, pepino, zanahoria, espinaca, mango (¡de Sri Lanka!)

Cosas dulces

Nueces tostadas, cocidas en una cucharadita de azúcar y especies.

Bananos o manzanas horneadas con canela

Pudín de chocolate y chía

Barritas de avena, miel y pasas

Salsas

Remolacha (mezclen remolacha cocida, yogurt y jugo de limón)

Berenjena (mezclen berenjena, calabacín, tahini y menta)

Salsa de limón (licuen yogurt, limón, menta y sal)

Ideas de comidas saladas

Bocaditos de calabacín (horneen calabacín rallado, huevo y migas de pan)

Verduras crudas en rodajas, por ejemplo, zanahorias, apio, pepino

Trozos de pollo/pavo/cerdo, horneados con especies

Tacos (con champiñones, queso bajo en grasa, tomates)

Plátano cocido con coco, pollo y espinaca (¡de Tanzania!)

Pollo, fideos, verduras y salsa de soja (¡llamado Pancit en Filipinas!).

Bebidas*

Batido (fruta fresca, yogurt y leche)

Triturado de frutas (hielo, agua con gas y fruta)

Verduras (espinaca, piña y menta)

Bayas, mantequilla de maní, banano y leche

**Tengan en cuenta que es mejor comer la fruta entera en lugar de solo el jugo de una fruta (para obtener todos los nutrientes)*

© **Asociación de Guías y Scouts de Chile**

Programas Internacionales y Especiales Vida Sana
Edición 2024

Textos

Luis Padilla Morales
Grupo Pewen Mapu
Distrito La Cañadilla
Zona Santiago Norte

Fabián Román Pino
Grupo Pewen Mapu
Distrito La Cañadilla
Zona Santiago Norte

Nancy Naranjo Ubilla
Grupo Ignacio Serrano Montaner
Zona Unidistrital Arica

José Castro Retamal
Grupo Bucalemu
Distrito Curicó
Zona del Maule

Giovanna Stagno Villagra
Grupo Ave de fuego
Distrito Maipú Nuevo Extremo
Zona Santiago Oeste

Niriams Castro Brito
Grupo Fëanor
Distrito Renca
Zona Santiago Norte

María José Sepúlveda Benedetti
Grupo Alfa Cruz
Distrito Río Andalién
Zona del Bío-Bío

Jesús Hevia Rivera
Grupo Pewen Mapu
Distrito La Cañadilla
Zona Santiago Norte

Denisse Ruiz Aravena
Grupo Pewen Mapu
Distrito La Cañadilla
Zona Santiago Norte

Rosmery Zapata Delgado
Grupo Pewen Mapu
Distrito la Cañadilla
Zona Santiago Norte

Constanza Aguayo Celis
Grupo Namuncura
Distrito Nahuelbuta
Zona del Bio-Bio

Amaro Vallejos Bunder
Grupo Antú
Distrito Renca
Zona Santiago Norte

Silvia Carrasco Avilés
Grupo San Vicente de Chillán
Zona Unidistrital Ñuble

Daniel Toloza Toloza
Grupo San José
Distrito Punta Arenas
Zona Unidistrital Magallanes

Bruno Ferrada Ponce
Grupo Fëanor
Distrito Renca
Zona Santiago Norte

Asesoría

María José Jofré Lobos
Nutricionista

Diagramación

Verónica Acosta Ponce
Periodista

Ilustraciones: Canva Pro

GUÍAS Y SCOUTS
DE CHILE

VIDA SANA

CONTRAPESO
GUÍAS SCOUTS DE CHILE