

Desafío de *Nutrición*



ÍNDICE

03	Introducción
04	Definición del Desafío de Nutrición
05	Nutrir Nuestros Cuerpos y Proteger Nuestro Futuro
07	Participantes del Desafío
08	Proceso de Aprendizaje del Desafío
09	Desarrollo del Desafío
10	Diagrama de Aplicación del Desafío
11	Símbolos y Elementos del Desafío
12	Rol del Adulto Scout en el Desafío
13	Etapas de Desarrollo:
13	Autoevaluación
18	Planificador de Alimentos
23	Actividades de Aprendizaje
42	Proyecto de Impacto Social
44	Reflexión Final
45	Reporte del Desafío
46	Reconocimiento del Desafío
46	Uso de la Insignia del Desafío
47	Anexos
49	Contacto





INTRODUCCIÓN

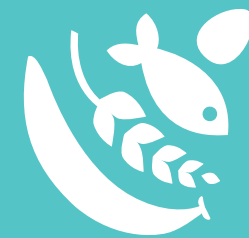
La comida es más que solo combustible: Es cultura, conexión, identidad y cuidado. Sin embargo, hoy en día, muchas personas en todo el mundo aún carecen de acceso a alimentos nutritivos, enfrentan tasas crecientes de enfermedades relacionadas con la dieta o luchan contra la desinformación sobre la alimentación saludable. Al mismo tiempo, los sistemas alimentarios son un factor importante que contribuyen al cambio climático, y los(as) Jóvenes están en una posición única para liderar el cambio hacia formas de comer más saludables y sostenibles.

El **Desafío de Nutrición** ayuda a los(as) Jóvenes a explorar las conexiones entre la comida, la salud y la comunidad. A través del aprendizaje práctico y la participación comunitaria, adquieren las competencias y el conocimiento para desarrollar Proyectos de acción comunitaria centrados en la **Nutrición**. Comienzan explorando los muchos factores, elecciones personales y prácticas que afectan su salud y bienestar, pero se centran más en comprender cuán importante es consumir alimentos nutritivos que sean adecuados para sus cuerpos.

Esta Guía, contiene las indicaciones detalladas para lograr el **Desafío**, mientras desarrollas competencias educativas y obtienes el **Reconocimiento y la Insignia** de este. Al culminar, serás parte de la de la generación Juvenil comprometida con promover estilos de vida saludables para todos(as).



**¡Elige la alimentación
saludable
y toma acción!**



DEFINICIÓN DEL desafío de *Nutrición*

Es parte del *Programa Mundial Aliados de la Salud* de la **Organización Mundial del Movimiento Scout (OMMS)**. Fue desarrollado por un equipo de profesionales de la salud y expertos en programas juveniles comprometidos a ayudar a los(as) Jóvenes a tomar decisiones informadas sobre su salud y bienestar.

Este *Desafío* es una adaptación de la *Insignia de Nutrición* desarrollada originalmente por la **Alianza Global de la Juventud y las Naciones Unidas (YUNGA, por sus siglas en inglés)**, liderada por la **Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés)** con el apoyo de la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**. En esta versión, diseñada específicamente para Scouts, nos centramos en empoderar a los(as) Jóvenes para que construyan un **estilo de vida saludable** a través del **conocimiento, los hábitos y la acción**, mientras se alinean con los **Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)** y las competencias de **Educación para el Desarrollo Sostenible (EDS)**.

El *Desafío*, se centra en tres áreas principales: **Estilos de vida saludables, Elecciones alimentarias saludables y Tomar acción**. Reconocemos la importancia de la **seguridad alimentaria** y las **dietas sostenibles** y esperamos desarrollar actividades dedicados a estos temas en el futuro.

El **Desafío de Nutrición** invita a los(as) Jóvenes a explorar cómo sus propios hábitos, desde **la alimentación y la hidratación hasta el sueño y el movimiento, afectan sus cuerpos y mentes**. Luego los(as) empodera para tomar medidas significativas hacia un **estilo de vida más saludable** y para convertirse en **defensores del bienestar** y sus comunidades.



Nutrir Nuestros Cuerpos y Proteger Nuestro Futuro



A través del **Desafío de Nutrición**, los(as) Jóvenes desarrollan la *conciencia, las habilidades y los hábitos* necesarios para **tomar decisiones alimentarias informadas y abogar por el acceso a dietas seguras, nutritivas y sostenibles.**

Este *Desafío* equipa a los(as) Jóvenes *con conocimientos prácticos sobre cómo los alimentos afectan su salud, sus comunidades y el planeta. Aprenden a reconocer la importancia de las comidas equilibradas, a respetar la diversidad cultural en las tradiciones alimentarias, a reducir el desperdicio de alimentos y a construir hábitos más saludables, todo mientras promueven la justicia y la equidad alimentaria en su contexto local.*

Al aprender, compartir y tomar acción, los(as) Jóvenes se convierten en *Defensores(as) de un mundo donde todos(as) tienen el derecho y los recursos para comer bien y vivir bien.* Al mismo tiempo, responden al desarrollo de los siguientes *Indicadores de Logro:*

Corporalidad:

Etapa 1: Describe las diferencias que observa entre su organismo y el de otros.

Etapa 2: Participa en actividades que le enseñen a mejorar la calidad de vida.

Etapa 3: Determina la alimentación que requiere según su edad y actividad.

Etapa 3: Explica los cambios orgánicos que observa en quienes son mayores que él o ella.

Etapa 3: Identifica cambios que suceden en su organismo producto de su desarrollo, y las diferencias con los de otro sexo.

Etapa 3: Participa junto a sus mayores en la elaboración de la lista de alimentos y en la compra de los mismos.

Etapa 5: Busca recursos alternos, para lograr su bienestar y que le permiten preservar o mejorar el ambiente.

Etapa 5: Describe sus habilidades y debilidades orgánicas y reconoce medios para mejorarlas.

Etapa 5: Discute con otros la evolución del organismo humano y como ello influye en la conducta de las personas.

Etapa 5: Se alimenta en forma balanceada.

Etapa 6: Conoce su organismo, lo conserva armónicamente en buen estado y desarrolla sus posibilidades físicas, mentales y sociales.

Etapa 6: Crea formas de mejorar su estado físico y la de sus compañeros tomando en cuenta las limitaciones de cada individuo.

Creatividad

Etapa 2: Prepara ciertos alimentos para su familia.

Etapa 3: Crea objetos que son útiles en la vida al aire libre, para tener bienestar.

Etapa 4: Participa en la solución de

problemas y tareas buscando vías nuevas en cada ocasión.

Etapa 5: Recorre parajes no conocidos y se vincula con los habitantes para conocer su estilo de vida.

Carácter:

Etapa 4: Reconoce el valor de la heterogeneidad de los miembros de la patrulla.

Etapa 4: Se plantea nuevas formas de vida para su vida adulta y se prepara para ella.

Etapa 6: Identifica sus posibilidades y limitaciones, aceptándose con capacidad de autocrítica y manteniendo a la vez una buena imagen de sí mismo.

Afectividad

Etapa 1: Se observa a sí mismo y comprende que es único.

Etapa 1: Ejerce su capacidad de cambio a la vez que se siente tranquilo.

Etapa 5: Reconoce en los demás el derecho a ser distintos.

Sociabilidad

Etapa 1: Discute con sus iguales en qué contribuyen al bienestar de las personas los trabajos de familiares.

Etapa 2: Se acerca a personas de la sociedad que contribuyen al bienestar colectivo para conocer su labor.

Etapa 3: Identifica lo que la sociedad le da para su beneficio.

Etapa 4: Adquiere conocimientos para hacer buen uso de los recursos necesarios para lograr bienestar.

Etapa 4: Aplica en su casa actitudes, habilidades y conocimientos desarrolladas en los Scouts.

Etapa 5: Invita a jóvenes de otras instituciones para que se integren a sus proyectos.

Etapa 5: Se integra a equipos de acción de bienestar colectivo de permanencia en el tiempo.

Etapa 6: Utiliza adecuadamente los recursos que le provee el entorno para el logro de su bienestar y/o el de otros, plantas, y con la mínima modificación del ambiente de estos, vigilando la preservación de la vida de animales y plantas.

Etapa 6: Genera acciones que permiten utilizar adecuadamente los recursos del país (renovables o no) para el bienestar colectivo e individual, sin perjuicio el uno del otro.

Etapa 6: Participa activamente en labores requeridas en la comunidad local, regional o nacional, para mejorar la productividad y bienestar colectivos, que estén ajustadas a las normas sociales y éticas, y los valores que le son propios.

Espiritualidad

Etapa 1: Acepta el derecho de los demás a tener diferentes intereses.

Etapa 2: Ejemplifica la importancia de mantener el equilibrio ecológico entre los seres vivos.

Etapa 3: Explica como su comportamiento conservacionista lo ayuda a mejorar la calidad de vida de su familia.

Etapa 5: Identifica los recursos con los cuales cuenta su comunidad para el bienestar del ser humano.

Etapa 5: Entabla conversaciones con otras personas sobre cómo mejorar la forma en que vivimos.

Etapa 6: Convive armónicamente con el medio considerando que este aspecto es importante para su propia preservación y de las demás especies, propias o no del lugar.



PARTICIPANTES del Desafío



Cualquier persona puede sumarse a Aliados de la **Salud**

El **Desafío de Nutrición** está diseñado para Jóvenes de seis (6) años en adelante que quieran aprender sobre **estilos de vida saludables**, cómo la nutrición impacta su desarrollo y cómo influir en su comunidad con este conocimiento.

Toda acción promovida para mejorar los **estilos de vida saludables** y tomar **elecciones alimentarias sanas**, contribuye en la participación plena de este **Desafío**.



PROCESO DE APRENDIZAJE del Desafío

Se basa en una Teoría del Cambio o la idea de que el aprendizaje significativo conduce al crecimiento personal, al cambio de comportamiento y al impacto comunitario. El desafío está diseñado para guiar a los(as) Jóvenes a través de tres etapas interconectadas:

1

EXPLORAR (descubrir) – Mi estilo de vida

El recorrido comienza con la **autoconciencia**. Los(as) participantes realizan una **Autoevaluación** para reflexionar sobre su **estilo de vida actual**, que incluye **hidratación, movimiento alegre, hábitos de sueño, higiene y patrones de alimentación**. Esto les ayuda a **comprender cómo sus elecciones cotidianas afectan su bienestar físico y mental**. También les introduce el **concepto de una relación saludable con la comida y los fundamentos de una nutrición equilibrada**.

2

EXPANDIR (aprender) – ¿Qué puedo cambiar?

Luego, los(as) Jóvenes participan en **Actividades de Aprendizaje** prácticas y apropiadas para su edad, centradas en estrategias prácticas para **construir hábitos más saludables**. Exploran cómo los pequeños **cambios en su rutina, desde una mejor hidratación hasta elecciones alimentarias más inteligentes, pueden ayudarles a sentirse más fuertes, más concentrados(as) y con más energía**. También **aprenden a escuchar a sus cuerpos y a hacer un seguimiento de los cambios positivos que experimentan**.

3

ANIMAR (hacer) – ¿Cómo puedo ayudar a otros?

Finalmente, se invita a los(as) participantes a convertir su conocimiento en acción. A través de **Proyectos de Participación Comunitaria**, se convierten en **Defensores(as) de la Nutrición, creando conciencia, educando a otros e inspirando hábitos positivos en sus familias, escuelas o Grupos Scout**. Cada Joven se convierte en parte de un **movimiento que promueve comunidades más saludables**.



DESARROLLO del Desafío

Para completar el **Desafío Constructores de Mentes** y obtener el **Reconocimiento** y la **Insignia** de este, los(as) Jóvenes deben comenzar con:

1° →

Para completar el **Desafío de Nutrición** y obtener el **Reconocimiento** y la **Insignia** de este, los(as) Jóvenes deben comenzar por realizar la actividad de **Autoevaluación y el Planificador de Alimentos**; estas dos (2) estrategias están diseñadas para ayudarles a reflexionar sobre su estilo de vida y hábitos actuales, (corresponde a la etapa de **Mi estilo de vida**).

2° →

Después de eso, deben ejecutar al menos **cinco (5) Actividades** dentro del área de **Hábitos Saludables**, (corresponde a la etapa de **¿Qué puedo cambiar?**).

3° →

Finalmente, deben diseñar y llevar a cabo **un (1) Proyecto de Participación Comunitaria**. Una vez que el proyecto esté terminado, los participantes revisarán su **Planificador de Alimentos** para reflexionar sobre su trayectoria y progreso, (corresponde a la etapa de **¿Cómo puedo ayudar a otros?**).

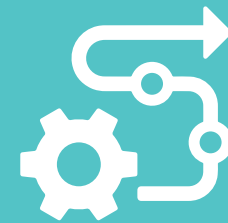
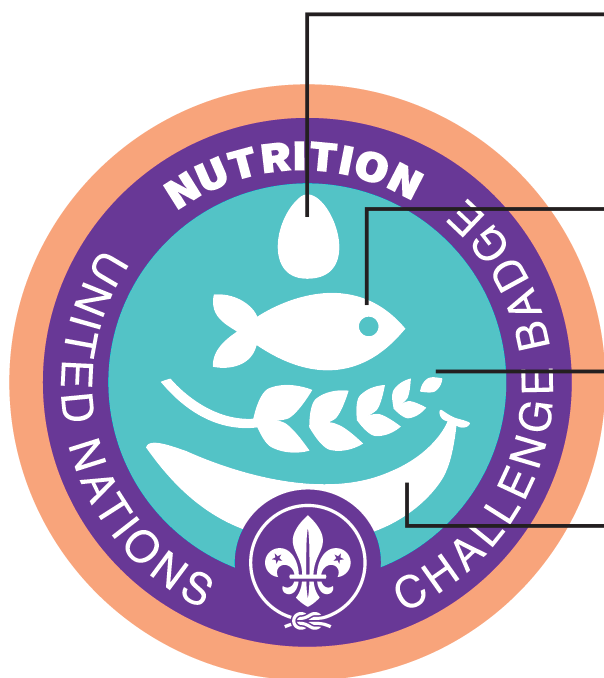


DIAGRAMA DE APLICACIÓN del Desafío

- 1** Aprende sobre Aliados de la Salud y explora sus Desafíos.
- 2** ¡Bienvenido(a) al Desafío de Nutrición! Lee detenidamente la Guía de Implementación.
- 3** El(la) Joven junto a su Adulto Scout acuerdan su viaje educativo.
- 4** Ejecuta las 3 etapas del Desafío de Nutrición.
- 5** Completa la Planilla de Reporte del Desafío y lo envían a través del SERSIN.
- 6** ¡Felicidades! Has obtenido tu Reconocimiento y formas parte de la Comunidad Global.
- 7** Comparte tu Proyecto en Redes Sociales y en sdgs.scouts.org siendo parte de la Red de Aliados de la Salud.

SÍMBOLOS Y ELEMENTOS del Desafío

El **Desafío de Nutrición**, esta representado por **cuatro componentes significativos: Huevo, Pescado, Trigo y Fruta**, cada uno de los cuales refleja los elementos centrales de la **nutrición, el crecimiento y el bienestar**. Juntos, guían a los(as) Jóvenes a través de los pasos esenciales para comprender la nutrición equilibrada: **Reconocer los nutrientes fundamentales, adoptar opciones saludables, mantener la energía y promover la vitalidad general**.

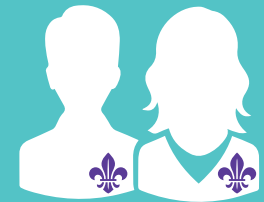


El huevo representa la fuente de vida, nutrición y potencial. Al igual que un huevo contiene todo lo necesario para comenzar el crecimiento, también simboliza la unidad de una persona y los nutrientes esenciales que construyen cuerpos y mentes fuertes.

El pescado simboliza la fuerza, la vitalidad y los beneficios de los alimentos nutritivos e integrales. Destaca la importancia de los elementos saludables para cultivar el cuerpo, el carácter y el bienestar general.

El trigo representa la nutrición, la energía y el combustible constante necesario para la vida diaria. El trigo simboliza las principales fuentes de energía de la Juventud, apoyando la resistencia y el crecimiento.

La fruta encarna la energía natural, las vitaminas y los antioxidantes vitales para proteger el cuerpo y promover el bienestar. Simboliza la frescura, la diversidad y el poder de la generosidad de la naturaleza para impulsar la inmunidad y mejorar la salud general.



ROL DEL ADULTO SCOUT del Desafío



Cada Adulto Scout, juega un papel vital en guiar a los(as) Jóvenes a través del **Desafío de Nutrición**. Este Desafío no se trata solo de alimentación saludable, sino de **construir hábitos para toda la vida, tomar decisiones informadas e inspirar a otros(as) a hacer lo mismo**. El(la) Adulto debe apoyar, inspirar y ayudar a los(as) participantes a comprender cómo se conecta la nutrición con su vida diaria y con el bienestar de la comunidad en general.

Antes de facilitar este **Desafío**, considera los siguientes principios para crear un entorno de aprendizaje positivo y empoderador:

- **Implicarte con entusiasmo** – Aborda cada sesión con energía y positividad. Cuando los(as) participantes vean tu entusiasmo, estarán más ansiosos(as) por aprender.
- **Crea un ambiente seguro** – Fomenta un espacio donde los(as) participantes se sientan cómodos(as) compartiendo sus pensamientos, experiencias y desafíos sin temor a ser juzgados(as).
- **Adapta y personaliza** – Recuerda que los estilos de vida saludables varían. Sé inclusivo(a) con las diferentes necesidades, orígenes culturales y preferencias dietéticas.
- **Utiliza métodos interactivos** – Elige actividades prácticas y experienciales para dar vida a los conceptos de nutrición.

- **Promueve la autorreflexión** – Anima a los(as) participantes a reflexionar sobre sus hábitos actuales y a pensar críticamente sobre dónde quieren mejorar.
- **Fomenta la colaboración** – Facilita discusiones y proyectos grupales donde los(as) participantes puedan aprender unos de otros(as) y sentirse parte de un equipo.
- **Usa ejemplos de la vida real** – Ayuda a los(as) participantes a conectar los conceptos con su vida diaria con ejemplos que sean relevantes y apropiados para su edad.
- **Promueve el pensamiento crítico** – Guía a los(as) participantes para que cuestionen las elecciones de alimentos, las tendencias de salud y la información que consumen.
- **Celebra el progreso** – Reconoce los pequeños pasos. Reconocer el esfuerzo y el crecimiento aumenta la confianza y la motivación.
- **Apoya sus proyectos de acción** – Sirve de mentor(a) a los(as) participantes mayores en la planificación e implementación de su proyecto de compromiso comunitario.
- **Involucra a la comunidad** – Conecta a los(as) participantes con profesionales de la salud locales, miembros de la comunidad u organizaciones asociadas para ampliar sus perspectivas.



1 AUTOEVALUACIÓN

OBJETIVOS:

- Comprender la importancia de una alimentación equilibrada y variada para promover el crecimiento, la energía y el bienestar general.
- Reconocer y aplicar principios de higiene y seguridad alimentaria en la preparación y consumo de alimentos.
- Desarrollar habilidades para planificar, seleccionar y consumir alimentos de manera consciente y sostenible, fomentando hábitos que contribuyan a su bienestar y al cuidado del medio ambiente.

INSTRUCCIONES:

- Imprima la **Autoevaluación** que corresponda al grupo de participantes según su edad (revisar anexos en las páginas 14, 15, 16 o 17). Deben ser suficientes para todos(as) los(as) participantes (una por participante).
- Lean cada enunciado, evalúen y puntúen individualmente dónde se encuentran en una escala del 1 al 4.

ESCALA:

- 1:** Nunca / **2:** A veces
3: Frecuentemente / **4:** Siempre

Adicionalmente, diles que escriban algunas notas en las secciones "**¿Qué quiero lograr?**" y "**¿Qué necesito para lograrlo?**" para dar inicio a su recorrido en el **Desafío**.

- **¿Qué quiero lograr?:** Permita que los(as) participantes piensen cómo pueden llegar a 4 o, si ya están ahí, qué más quieren aprender sobre esto.
- **¿Qué necesito para lograrlo?:** Permítales pensar en lo que necesitarían tener o hacer para lograr lo que quieren. Para esto, ayúdeles también a reflexionar sobre lo que les impide alcanzar sus metas (barreras) y cuáles de estas son fáciles de abordar, por ejemplo, a través de la discusión o la mejora de habilidades (falta de autoeficacia), o cuáles requieren alguna entrada material o disponibilidad de infraestructura, entre otras.



AUTOEVALUACIÓN

6 A 10 AÑOS

¿Dónde estoy ahora mismo? (1 - 4)

1: Nunca / 2: A veces
3: Frecuentemente / 4: Siempre

¿Qué quiero lograr?

¿Qué necesito para lograrlo?

	<i>¿Dónde estoy ahora mismo? (1 - 4)</i>	<i>¿Qué quiero lograr?</i>	<i>¿Qué necesito para lograrlo?</i>
Presto atención a lo que como y bebo todos los días			
Anotar lo que como y bebo podría ayudarme a elegir alimentos más saludables			
Puedo explicar qué son los hábitos saludables			
Practico al menos un hábito saludable todos los días.			
Disfruto probando nuevos hábitos saludables.			
Comer alimentos saludables me ayuda a sentirme fuerte y bien.			
Entiendo que diferentes alimentos me aportan diferentes nutrientes.			



AUTOEVALUACIÓN

11 A 14 AÑOS

¿Dónde estoy ahora mismo? (1 - 4)

1: Nunca / 2: A veces
3: Frecuentemente / 4: Siempre

¿Qué quiero lograr?

¿Qué necesito para lograrlo?

<p>Tomo decisiones alimentarias que me ayudan a sentirme con energía y saludable.</p>			
<p>Me doy cuenta de cómo lo que como afecta mi estado de ánimo, mi energía y mi concentración.</p>			
<p>Puedo planificar al menos una comida o un snack saludable para mí.</p>			
<p>Equilibro mi dieta incluyendo diferentes grupos de alimentos.</p>			
<p>Intento evitar los hábitos que sé que no son buenos para mi salud.</p>			
<p>Puedo explicar por qué la nutrición es importante para el crecimiento y el desarrollo.</p>			
<p>A veces influyo en lo que come mi familia o mis amigos sugiriendo opciones más saludables.</p>			



AUTOEVALUACIÓN

15 A 17 AÑOS

¿Dónde estoy ahora mismo? (1 - 4)

1: Nunca / 2: A veces
3: Frecuentemente / 4: Siempre

¿Qué quiero lograr?

¿Qué necesito para lograrlo?

Asumo la responsabilidad de mis propias elecciones de alimentos y hábitos alimentarios.			
Puedo explicar cómo la nutrición afecta la salud y el bienestar a largo plazo.			
Considero la sostenibilidad y la equidad (p. ej., local, de temporada, comercio justo) al tomar decisiones sobre alimentos			
Puedo planificar y preparar comidas equilibradas para mí y para otras personas.			
Entiendo el impacto de los sistemas alimentarios en el clima y las comunidades.			
Tomo decisiones conscientes para limitar los alimentos que dañan mi salud.			
Puedo abogar por hábitos alimentarios más saludables entre mis compañeros o en mi comunidad.			



AUTOEVALUACIÓN 18 A 20 AÑOS

¿Dónde estoy ahora mismo? (1 - 4)

1: Nunca / 2: A veces
3: Frecuentemente / 4: Siempre

¿Qué quiero lograr?

¿Qué necesito para lograrlo?

Reconozco la importancia de la ciencia en decisiones alimentarias que mejoran mi salud y previenen enfermedades.			
Analizo cómo las políticas y patrones globales afectan la seguridad alimentaria, la cultura y el medio ambiente en mi comunidad.			
Evalúo cómo la microbiota y factores biológicos influyen en la absorción de nutrientes y mi resistencia a enfermedades.			
Diseño estrategias para promover prácticas alimentarias sostenibles y justas en mi entorno.			
Investigo cómo las nuevas tecnologías pueden hacer la producción y distribución de alimentos más justas y ecológicas.			
Reflexiono sobre la relación entre alimentación, cultura e identidad, promoviendo tradiciones y opciones saludables.			
Difundo conocimientos científicos para fomentar hábitos saludables, seguridad alimentaria y protección del planeta.			



Planificador de Alimentos

Edad: 6 – 10 Años

OBJETIVOS:

- Comprender el concepto de una dieta equilibrada y la importancia que tiene para su salud.
- Reconocer los diferentes grupos de alimentos y su función a la hora de proporcionar energía, nutrientes, vitaminas y otros elementos al organismo.
- Desarrollar la conciencia sobre los hábitos alimenticios personales reflexionando sobre lo que han comido durante la semana.

MATERIALES:

- Planificadores, suficientes para cada participante.
- Crayones o marcadores para dibujar.
- Bolígrafos o lápices para escribir.
- Materiales visuales o accesorios que representen ejemplos de alimentos saludables (stickers, fichas u otros).

INSTRUCCIONES PREVIAS:

- Entregue a cada participante un (1) Planificador de Alimentos (revisar anexo en la página 22).
- Explíqueles que su tarea consiste en anotar todo lo que coman y beban cada día durante una semana.
- Muéstreles un ejemplo de un Planificador propio.
- Anímeles a utilizar un lenguaje sencillo y dibujos para describir sus comidas y meriendas.

- Haga hincapié en la importancia de ser sinceros(as) y detallados(as) en sus anotaciones; dígalos que no hay respuestas correctas o incorrectas. Solo es un juego diario.
- Recuerde a los(as) participantes que pidan ayuda a sus representantes o padres si la necesitan para rellenar sus diarios con precisión.
- Anímeles a preguntar a sus representantes o padres sobre los diferentes grupos de alimentos y a aprender cosas nuevas cada día.

INFORME DE LA EXPERIENCIA:

- Una semana después, reúna a los(as) participantes para hablar sobre sus experiencias con el mantenimiento del Planificador.
- Comience pidiendo a cada participante que comparta algo que haya aprendido sobre sus hábitos alimenticios durante la semana.
- Comente qué podrían mejorar la semana siguiente, por ejemplo: La semana que viene tengo que comer menos dulces y beber más agua.
- Oriente la conversación hacia el concepto de una dieta equilibrada haciendo preguntas como:
 - *¿Alguien puede nombrar los diferentes grupos de alimentos que debemos comer cada día?*

- *¿Han incluido alimentos de todos los grupos en sus comidas?*
- *¿Qué ejemplos de aperitivos saludables han disfrutado durante la semana?*
- Utilice ayudas visuales o accesorios para ilustrar ejemplos de alimentos saludables de cada grupo.
- Concluya la sesión haciendo hincapié en la importancia de elegir alimentos saludables para crecer fuertes y mantenerse sanos(as).
- Asegúrese de que todos(as) comprendan el concepto de que “comer sano es divertido y te da energía” y que “todos somos diferentes”.



Planificador de Alimentos

Edad: 11 – 14 Años

OBJETIVOS:

- Comprender la relación entre la alimentación, la salud y el bienestar, incluida la importancia de una nutrición equilibrada.
- Analizar los hábitos alimenticios personales e identificar áreas de mejora mediante el mantenimiento de un diario alimenticio.
- Desarrollar habilidades de pensamiento crítico mediante la evaluación de las elecciones alimenticias y su valor nutricional.

MATERIALES:

- Planificadores, suficientes para cada participante.
- Recursos o referencias nutricionales sobre alimentación saludable.
- Bolígrafos o lápices para escribir.

INSTRUCCIONES PREVIAS:

- Entregue a cada participante un (1) Planificador de Alimentos (revisar anexo en la página 22).
- Explíqueles que van a llevar un registro de su ingesta de alimentos y bebidas durante una semana; proporcíeles un ejemplo de un Planificador propio. Asegúrese de indicarles que incluyan: 3 Comidas y 2 refrigerios al día, la ingesta de agua y cualquier otra área que decidan incluir (por ejemplo, un área específica para registrar el consumo de refrescos u otro).
- Anímeles a incluir detalles específicos, como el tamaño de las raciones, las

horas de las comidas y cualquier refrigerio que consuman entre horas.

- Haga hincapié en la importancia de realizar anotaciones honestas y precisas para obtener una visión clara de sus hábitos alimenticios.
- Proporcione recursos o referencias sobre conceptos básicos de nutrición para ayudar a los(as) participantes a identificar opciones alimenticias saludables (por ejemplo, la insignia del desafío nutricional YUNGA en PDF, videos de YouTube que haya visto anteriormente o cualquier otro recurso similar).

INFORME DE LA EXPERIENCIA:

- Facilite un debate en grupo para reflexionar sobre la experiencia de llevar el Planificador durante la semana.
- Pida a los(as) participantes que compartan cualquier idea u observación que hayan obtenido al llevar un registro de sus hábitos alimenticios.
- Oriente la conversación hacia el concepto de nutrición equilibrada planteando preguntas como:
 - *¿Qué ha observado sobre la variedad de alimentos que ha consumido durante la semana?*
 - *¿Hubo algún patrón o tendencia en sus hábitos alimenticios que le sorprendiera?*

• *¿Cómo cree que sus elecciones alimenticias afectan a sus niveles de energía y a su bienestar general?*

- Anímeles a analizar las entradas de su Planificador e identificar áreas en las que podrían tomar decisiones más saludables.
- Conversen estrategias para incorporar alimentos más nutritivos en su dieta y realizar cambios sostenibles para mejorar su salud.
- Al final, intente que todos(as) se comprometan públicamente delante de sus compañeros(as) para que se ayuden mutuamente a cumplir sus promesas



Planificador de Alimentos

Edad: 15 – 17 Años

OBJETIVOS:

- Comprender la relación entre la alimentación, el estilo de vida y los resultados generales de salud.
- Evaluar los patrones alimenticios personales e identificar oportunidades de mejora mediante el mantenimiento de un diario alimenticio.
- Desarrollar habilidades de pensamiento crítico y toma de decisiones relacionadas con la elección de alimentos y la nutrición.

MATERIALES:

- Planificadores, suficientes para cada participante.
- Recursos o referencias nutricionales sobre alimentación saludable.
- Bolígrafos o lápices para escribir.

INSTRUCCIONES PREVIAS:

- Entregue a cada participante un (1) Planificador de Alimentos (revisar anexo en la página 22).
- Explíqueles que van a llevar un registro de su ingesta de alimentos y bebidas durante una semana; proporcíeles un ejemplo de un Planificador propio. Asegúrese de indicarles que incluyan: 3 Comidas y 2 refrigerios al día, la ingesta de agua y cualquier otra área que decidan incluir (por ejemplo, un área específica para registrar el consumo de refrescos u otro).
- Explique el propósito de la actividad y haga hincapié en la importancia de llevar un registro preciso y detallado.
- Anímeles a llevar un registro no solo de lo que comen y beben, sino también de factores como el horario de las comidas, el tamaño de las raciones y las influencias emocionales o ambientales en los hábitos alimenticios.
- Ofrezca recursos o lecturas adicionales sobre conceptos avanzados de nutrición, como macronutrientes, micronutrientes y pautas dietéticas (por ejemplo, la insignia del reto nutricional YUNGA en PDF, vídeos de YouTube que haya visto previamente o cualquier otro recurso similar).

INFORME DE LA EXPERIENCIA:

- Una semana después, facilite un debate guiado para revisar las experiencias de los(as) participantes con el mantenimiento del Planificador.
- Anímeles a compartir cualquier idea u observación que hayan obtenido al llevar un seguimiento de su ingesta alimentaria.
- Oriente la conversación hacia una comprensión más profunda de la nutrición equilibrada y su impacto en la salud general, haciendo preguntas como:
 - *¿Cómo influyó el mantenimiento del diario alimenticio durante una semana en su conciencia sobre sus hábitos alimenticios?*
 - *¿Hubo alguna sorpresa o patrón que notara en sus hábitos alimenticios?*
 - *¿Cómo cree que sus elecciones alimenticias actuales se alinean con las recomendaciones para una dieta equilibrada?*
- Anímeles a reflexionar sobre las áreas en las que podrían introducir cambios para mejorar sus hábitos alimenticios y su bienestar general.
- Debata estrategias para establecer objetivos realistas e implementar cambios alimenticios sostenibles, teniendo en cuenta las preferencias individuales, los factores relacionados con el estilo de vida y las influencias culturales.
- Al final, intente que todos(as) se comprometan públicamente ante sus compañeros(as) para que puedan ayudarse mutuamente y asegurarse de que cumplen sus promesas.



Planificador de Alimentos

Edad: 18 – 20 Años

OBJETIVOS:

- Analizar críticamente cómo los hábitos alimenticios diarios influyen en su bienestar físico, mental y emocional, promoviendo una mayor conciencia sobre la relación entre nutrición, estilo de vida y salud integral en su etapa de adultez temprana.
- Reflexionar sobre sus propios patrones alimenticios, identificando fortalezas y áreas de oportunidad, y diseñar estrategias personales para optimizar sus elecciones nutricionales, considerando sus contextos sociales, culturales y académicos.
- Fortalecer habilidades de pensamiento analítico y toma de decisiones informadas respecto a la selección de alimentos, promoviendo la autonomía y responsabilidad en sus hábitos alimenticios, con énfasis en la sostenibilidad y el impacto a largo plazo en su salud.

MATERIALES:

- Planificadores, suficientes para cada participante.
- Recursos o referencias nutricionales sobre alimentación saludable.
- Bolígrafos o lápices para escribir.

INSTRUCCIONES PREVIAS:

- Entregue a cada participante un (1) Planificador de Alimentos (revisar anexo en la página 22).
- Explíqueles que van a llevar un registro de su ingesta de alimentos y bebidas durante una semana; proporciónelos un ejemplo de un Planificador propio. Asegúrese de indicarles que incluyan: 3 Comidas y 2 refrigerios al día, la ingesta de agua y cualquier otra área que decidan incluir (por ejemplo, un área específica para registrar el consumo de refrescos u otro).
- Explique el propósito de la actividad y haga hincapié en la importancia de llevar un registro preciso y detallado.

- Anímeles a llevar un registro no solo de lo que comen y beben, sino también de factores como el horario de las comidas, el tamaño de las raciones y las influencias emocionales o ambientales en los hábitos alimenticios, así como alguna condición o dieta particular (en caso de tener).
- Ofrezca recursos, materiales o lecturas adicionales sobre conceptos avanzados de nutrición, como higiene alimentaria, seguridad alimentaria, alimentación complementaria y alimentos equivalentes (por ejemplo, la insignia del reto nutricional YUNGA en PDF, videos de YouTube que haya visto previamente o cualquier otro recurso similar).

INFORME DE LA EXPERIENCIA:





- Una semana después, facilite un debate guiado para revisar las experiencias de los(as) participantes con el mantenimiento del Planificador.
- Anímeles a compartir cualquier idea u observación que hayan obtenido al llevar un seguimiento de su ingesta alimentaria.
- Oriente la conversación hacia una comprensión más profunda de la nutrición equilibrada y su impacto en la salud general, haciendo preguntas como:
 - *¿De qué manera el proceso de registrar diariamente tus alimentos y hábitos alimenticios te ayudó a identificar áreas específicas en las que podrías mejorar tu alimentación, y cómo crees que esto puede impactar en tu bienestar general y en tu rendimiento en las actividades diarias?*
 - *¿Qué patrones o sorpresas descubriste sobre tus elecciones*

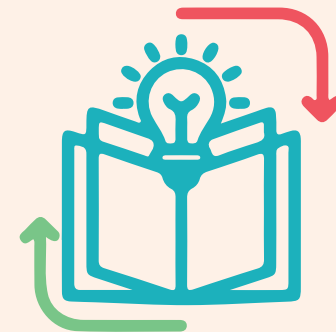
alimenticias en diferentes momentos del día o en diferentes días de la semana?

• ¿Cómo crees que los patrones alimenticios evidenciados reflejan tus estilos de vida, responsabilidades o influencias sociales?

- Anímeles a reflexionar sobre las áreas en las que podrían introducir cambios para mejorar sus hábitos alimenticios y su bienestar general.
- Debata estrategias para establecer objetivos realistas e implementar cambios alimenticios sostenibles, teniendo en cuenta las preferencias individuales, los factores relacionados con el estilo de vida y las influencias culturales.
- Al final, intente que todos(as) se comprometan públicamente ante sus compañeros(as) para que puedan ayudarse mutuamente y asegurarse de que cumplen sus promesas.

Planificador de Alimentos

	Desayuno 	Almuerzo 	Merienda 	Cena 
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				



2 ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE





ETAPA 2 » ¿Qué puedo cambiar?

Bingo de Hábitos Saludables

Edades: 6 – 20 Años (Aplica a cualquier grupo etario)

OBJETIVOS:

- Identificar y reconocer diferentes hábitos saludables.
- Animar a los(as) participantes a practicar y adoptar comportamientos saludables.
- Promover el compromiso y la motivación para mantener hábitos saludables.

MATERIALES:

- Tarjetas de Bingo con casillas que representan hábitos saludables.
- Stickers, marcadores y/o colores para marcar las casillas completadas.

INSTRUCCIONES PREVIAS:

- Reparta las Tarjetas de Bingo, a los(as) participantes, (revisar anexos en la página 25).
- Anímelos a completar una fila o columna de su tarjeta de Bingo practicando los hábitos saludables que aparecen en los cuadrados en una semana.
- A lo largo de la semana, recuerde a los(as) participantes que marquen los cuadrados a medida que completan cada hábito saludable.
- Al final de la semana, reúna a los(as) participantes para comentar sus experiencias y logros.

INFORME DE LA EXPERIENCIA:

- Comience la sesión informativa pidiendo a los(as) participantes que compartan su hábito saludable favorito que practicaron durante la semana.
- Dirija la conversación hacia la importancia de cada hábito saludable y su impacto en su bienestar general.
- Utilice preguntas abiertas para fomentar la reflexión y el pensamiento crítico, como, por ejemplo:
 - *¿Qué hábito saludable le resultó más fácil de practicar? ¿Cuál fue el más difícil?*
 - *¿Cómo te hizo sentir la práctica de estos hábitos saludables?*
 - *¿Notaste algún cambio en tus niveles de energía o estado de ánimo a lo largo de la semana?*
- Refuerce la idea de que practicar hábitos saludables es importante para mantenerse sano y sentirse bien.
- Celebre sus logros y anímelos a seguir practicando comportamientos saludables.

BINGO

de Hábitos Saludables

 <p>Lavarse las manos</p>	 <p>Dormir 8 horas</p>	 <p>Cepillarse los dientes</p>	 <p>Comer frutas</p>	 <p>Hacer ejercicio</p>
 <p>Tomar agua</p>	 <p>Asistir al médico regularmente</p>	 <p>Usar cinturón de seguridad</p>	 <p>Gestionar el estrés</p>	 <p>Usar protector solar</p>
 <p>Disminuir el consumo de alimentos procesados</p>	 <p>Relaciones sociales sanas</p>	 <p>Ser ordenados y cuidadosos con las cosas.</p>	 <p>No tirar basura en el suelo</p>	 <p>Bañarse regularmente</p>
 <p>Limitar el tiempo en pantallas</p>	 <p>Leer libros</p>	 <p>Expresar emociones adecuadamente</p>	 <p>Recrearse con alguna actividad</p>	 <p>Hacer horarios para nuestra tareas</p>



ETAPA 2 » ¿Qué puedo cambiar? **Plato Saludable**

Edades: 6 – 10 y 11- 14 Años

OBJETIVOS:

- Comprender el concepto de una comida equilibrada y sus componentes.
- Aprender a identificar y clasificar los diferentes grupos de alimentos.
- Fomentar la creatividad y las habilidades motoras finas a través de actividades artísticas y manualidades.

MATERIALES:

- Plato Saludable.
- Materiales para manualidades, como papel de colores, marcadores, pega, tijeras, stickers, revistas u otros.

INSTRUCCIONES PREVIAS:

- Proporcione a cada participante un (1) Plato Saludable (revisar anexo en la página 27) y diversos materiales de manualidades, como papel de colores, marcadores, pega, tijeras, stickers, revistas u otros.
- Explique que van a crear un collage de una comida equilibrada en su Plato Saludable.
- Anímeles a utilizar los materiales de manualidades para representar

diferentes grupos de alimentos, como fruta, verdura, cereales, proteínas y lácteos. Mientras los participantes trabajan en sus manualidades, modere debates sobre la importancia de incluir una variedad de alimentos en sus comidas y los beneficios de una dieta equilibrada.

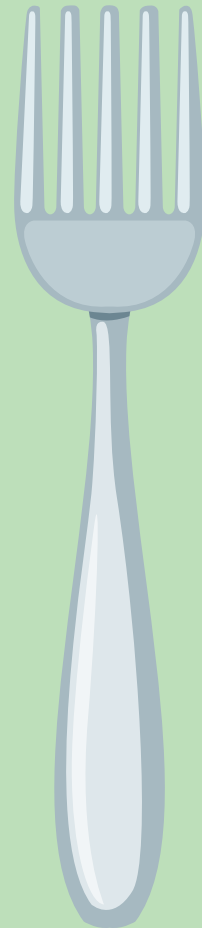
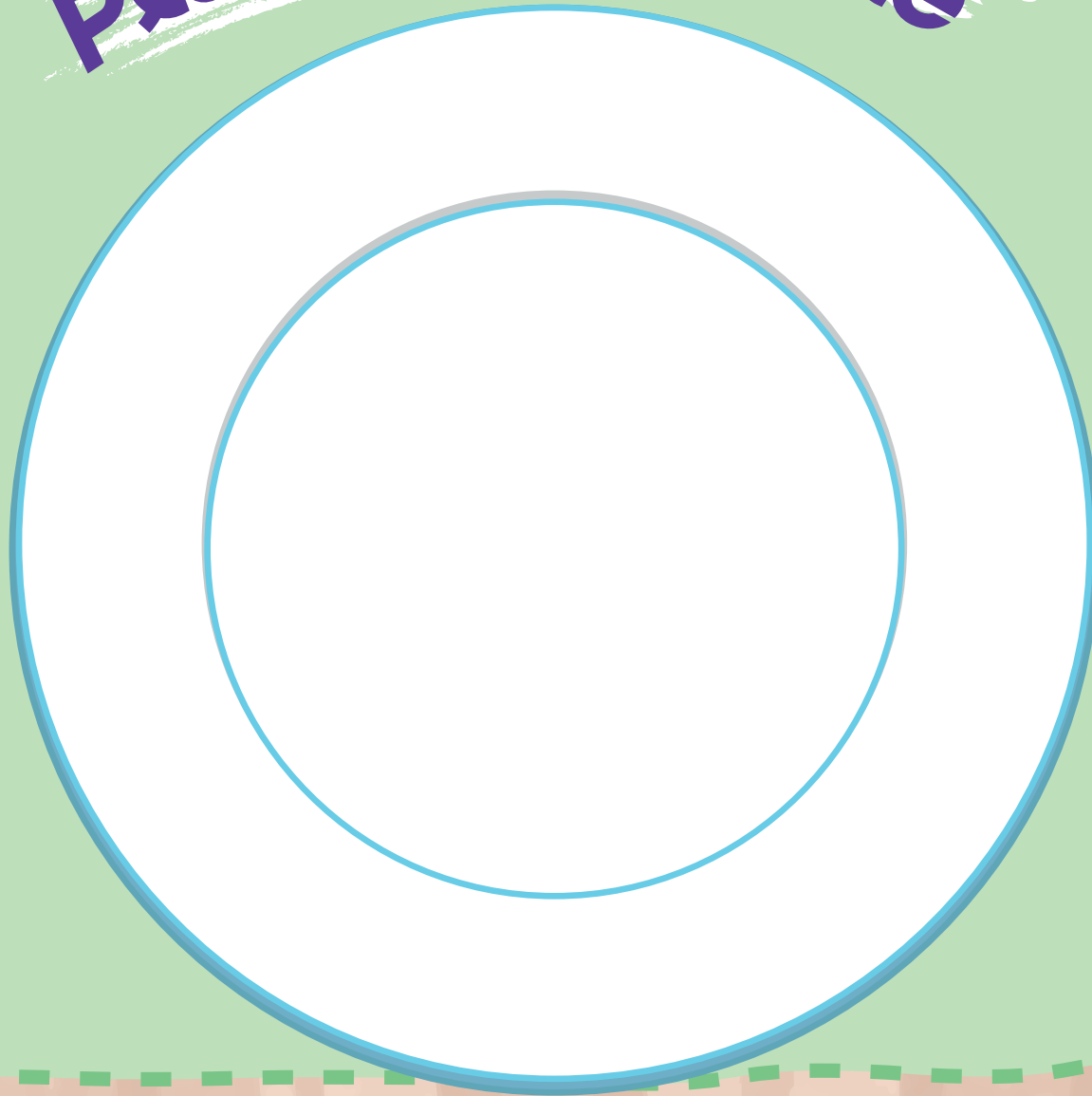
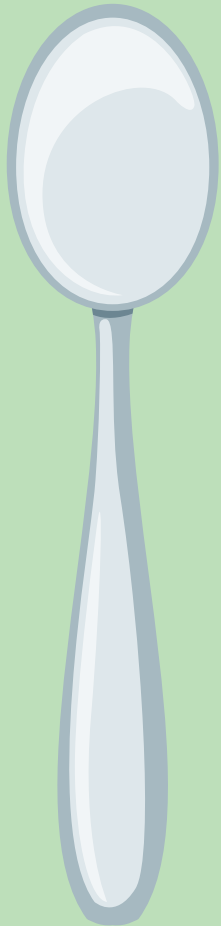
- Una vez terminados los collages, expóngalos para que el grupo los admire y comente.

INFORME DE LA EXPERIENCIA:

- Comience la sesión informativa pidiendo a cada participante que describa su collage y los alimentos que ha incluido.
- Oriente la conversación hacia el concepto de una comida equilibrada y la importancia de incluir alimentos de cada grupo alimenticio.
- Utilice preguntas abiertas para fomentar la reflexión y el pensamiento crítico, como, por ejemplo:
 - *¿Qué has aprendido sobre la alimentación saludable mientras creabas tu collage?*
 - *Puedes identificar qué grupos de alimentos están representados en tu collage?*
 - *¿Cómo puedes utilizar estos conocimientos para crear comidas equilibradas en tu vida cotidiana?*

- Refuerce la idea de que comer una variedad de alimentos ayuda a proporcionar al cuerpo los nutrientes que necesita para crecer y mantenerse sano.
- Anímeles a compartir sus collages con sus familias y a debatir la importancia de una nutrición equilibrada en casa.
- Esta actividad está diseñada para más de un grupo de edad, así que asegúrese de que la explicación que se da a los(as) participantes se corresponde con su grupo de edad. Cuanto más mayores sean, más específica será la explicación (puedes utilizar la información disponible en el documento del reto, la insignia del reto de nutrición de YUNGA o cualquier fuente de información fiable que prefieras).

Plato Saludable





ETAPA 2 » ¿Qué puedo cambiar?

Aventura en la Naturaleza

Edades: 6 – 20 Años (Aplica a cualquier grupo etario)

OBJETIVOS:

- Explorar y apreciar la naturaleza.
- Comprender los beneficios de pasar tiempo al aire libre y realizar actividad física.
- Desarrollar habilidades de observación y curiosidad por el medio ambiente.
- Comprender la relación entre la actividad física y una dieta equilibrada.

MATERIALES:

- Cestas o bolsas para recoger objetos.
- Lupas para observar la naturaleza (opcional).
- Guías de campo o recursos para identificar elementos de la naturaleza (opcional).

INSTRUCCIONES PREVIAS:

- Organice una caminata por la naturaleza en un parque cercano, una reserva natural o un espacio al aire libre.
- Proporcione a los(as) participantes cestas o bolsas (¡intentemos generar cero residuos!) para recoger elementos como hojas, flores, piedras y otros objetos naturales interesantes y también para recoger residuos desechables (elementos naturales en una bolsa y residuos en otra).
- Anímelos a explorar su entorno, observar plantas y animales, y recoger elementos de interés y residuos observados.

- Facilite debates sobre los beneficios de pasar tiempo al aire libre y realizar actividad física, cómo mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y promover la salud física.
- Permita a los(as) participantes explorar e interactuar libremente con la naturaleza, haciendo preguntas y compartiendo observaciones durante el recorrido. Se puede intentar conectar esta actividad con la fase 2 del **Desafío Campeones por la Naturaleza del Programa Mundial Tribu de la Tierra**.

INFORME DE LA EXPERIENCIA:

- Reúna a los(as) participantes después de la caminata por la naturaleza para hablar sobre sus experiencias y descubrimientos.
- Pídale que compartan algo que hayan observado o aprendido durante la caminata.
- Dirija la conversación hacia los beneficios de pasar tiempo al aire libre y hacer actividad física, utilizando preguntas abiertas como:
 - ¿Cómo se sintieron mientras exploraban la naturaleza?
 - ¿Notaron algún cambio en su estado de ánimo o nivel de energía?
 - ¿Qué fue lo que más te gustó de la caminata por la naturaleza? ¿Por qué?
- ¿Cómo puedes incorporar más actividades al aire libre en tu rutina diaria?
- Anímelos a reflexionar sobre la importancia de conectar con la naturaleza y el medio ambiente.
- Comente formas de seguir explorando y apreciando la naturaleza, como aventuras al aire libre periódicas o actividades relacionadas con la naturaleza.



ETAPA 2 » ¿Qué puedo cambiar?

Ejercicio de Alimentación Consciente

Edades: 11 – 14, 15 – 17 y 18 – 20 Años

OBJETIVOS:

- Comprender el concepto de alimentación consciente y sus beneficios para la salud en general.
- Desarrollar la conciencia de las experiencias sensoriales mientras se come, incluyendo el sabor, la textura y el olor.
- Explorar cómo la alimentación consciente puede promover elecciones alimenticias más saludables y el control de las porciones.

MATERIALES:

- Aperitivos para cada participante.
- Guión paso a paso de Mindfulness o grabación de audio (opcional).

INSTRUCCIONES PREVIAS:

- Proporcione a cada participante un pequeño refrigerio, como una pieza de fruta, una barra de granola o un puñado de frutos secos.
- Guíeles a través de un ejercicio de atención plena, indicándoles que se concentren en su refrigerio e involucren sus sentidos.
- Anímeles a observar la apariencia, la textura, el olor y el sabor de su refrigerio sin juzgarlo.
- Indíqueles que den bocados pequeños y deliberados, prestando atención a las sensaciones en la boca y a los sabores de los alimentos.
- Después del ejercicio, facilite un debate sobre la experiencia de comer con atención plena y sus posibles beneficios para el bienestar general.

INFORME DE LA EXPERIENCIA:

- Comience la sesión pidiendo a todos(as) que compartan sus opiniones y observaciones sobre el ejercicio de alimentación consciente.
- Dirija la conversación hacia el concepto de alimentación consciente y su relación con una alimentación más saludable y el control de las raciones.
- Utilice preguntas abiertas para fomentar la reflexión y el pensamiento crítico, como, por ejemplo:
 - *¿Cómo te ha hecho sentir prestar atención a tu aperitivo? ¿Has notado alguna diferencia en el sabor o la satisfacción?*
 - *¿Cómo crees que practicar la alimentación consciente podría ayudarte a elegir alimentos más saludables en el futuro?*
 - *¿Qué estrategias puedes utilizar para incorporar la alimentación consciente en tu rutina diaria?*
- Refuerce la idea de que ser consciente mientras se come puede ayudarles a desarrollar una relación más saludable con la comida y a tomar decisiones más conscientes sobre qué y cuánto comen.
- Anímeles a seguir practicando la alimentación consciente y a explorar otras técnicas de Mindfulness para promover el bienestar.

ETAPA 2 » ¿Qué puedo cambiar?

Taller de Aperitivos Saludables para Hacer en Casa

Edades: 6 – 20 Años (Aplica a cualquier grupo etario)

Desafío de
Nutrición



OBJETIVOS:

- Aprenda a preparar aperitivos sencillos y nutritivos utilizando ingredientes integrales y sin procesar.
- Comprenda la importancia de elegir aperitivos que aporten energía y nutrientes esenciales.
- Desarrolle habilidades prácticas en la preparación y cocción de alimentos.

MATERIALES:

- Ingredientes y materiales para preparar meriendas saludables (por ejemplo, fruta, verdura, yogur, tortillas integrales).
- Utensilios y equipo para la preparación de alimentos (por ejemplo, cuchillos, tablas de cortar, brochetas); tenga cuidado de utilizar utensilios adecuados para cada grupo de edad y/o apoyo de adultos en la preparación.
- Tarjetas con Recetas (revisar anexos en las páginas 31 y 32) o instrucciones para cada opción de merienda, para que puedan llevárselas a casa. En el caso de los grupos de 15 –17 y 18 – 20 Años, anímeles a inventar sus propias ideas o a buscar recetas antes de la actividad.

INSTRUCCIONES PREVIAS:

- Prepare un taller con ingredientes y materiales para preparar aperitivos saludables, como brochetas de fruta, yogures con frutas o wraps de verduras u otros. Esta actividad está pensada para todos los grupos de edad; asegúrese de adaptar los aperitivos que se preparen.
- Proporcione a todos(as) instrucciones paso a paso y demostraciones para preparar cada aperitivo.
- Anímeles a ser creativos(as) y a personalizar sus aperitivos con sus ingredientes, colores y sabores favoritos.
- Mientras todos(as) trabajan en la preparación de sus aperitivos, modere debates sobre los beneficios nutricionales de cada ingrediente y la importancia de elegir aperitivos que aporten energía y nutrientes.
- Permítales disfrutar juntos(as) de sus aperitivos y compartir sus creaciones con el grupo.

INFORME DE LA EXPERIENCIA:

- Reúna a todos(as) después del taller para hablar sobre su experiencia y compartir comentarios.
- Pídales que reflexionen sobre los bocadillos que prepararon y los ingredientes que eligieron.
- Dirija la conversación hacia la importancia de elegir bocadillos saludables que proporcionen energía y nutrientes esenciales.
- Utilice preguntas abiertas para estimular la reflexión y el pensamiento crítico, como, por ejemplo:
 - *¿Qué es lo que más les gustó de preparar y comer los bocadillos saludables?*
 - *¿Cómo compararías los bocadillos que preparaste con opciones menos nutritivas en términos de sabor y nutrición?*
 - *¿Qué otras ideas de bocadillos saludables podrías incorporar a tu dieta?*
- Refuerce la idea de que preparar y disfrutar bocadillos nutritivos puede ser delicioso y divertido y anima a los(as) participantes a seguir explorando opciones alimenticias saludables.



Brochetas de Frutas

› **Tiempo de preparación:** 20 Minutos

› **Raciones:** 4 Porciones

› **Ingredientes:**

- 1 Piña
- 1 Taza de fresas
- 2 Mandarinas
- 1 Taza de uvas
- 1 Melón
- 1 Mango
- 2 Cambures
- ½ Patilla
- 4 Palillos de brochetas de madera o metal

› **Elaboración paso a paso:**

- Lava bien todas las frutas con agua para asegurarte de que estén limpias y sécalas muy bien antes de armar las brochetas.
- Pela la piña y corta en trozos medianos. Puedes hacerlo en forma de dados o triángulos, según tu preferencia.

- Corta las fresas por la mitad o en cuartos, dependiendo de su tamaño.
- Pela las mandarinas y separa los gajos.
- Corta el melón por la mitad, retira las semillas y corta la pulpa en cubos. De igual forma, pela el mango y corta la pulpa en trozos medianos. Las uvas no las cortaremos, las dejaremos del mismo tamaño.
- Ensambla las brochetas alternando las diferentes frutas en los palitos de brocheta. Puedes seguir un patrón de colores o ser creativo en la combinación de frutas.
- Refrigera las brochetas hasta el momento de servir para mantenerlas frescas y deliciosas.
- Puedes añadir las frutas que más te gusten (manzana, pera, kiwi, cereza u otro) las opciones son muy variadas.

Tips adicionales:

- Una vez que todas las brochetas estén listas, puedes rociarlas con un poco de jugo de limón para realzar su sabor y evitar que las frutas se oxiden.
- Si quieres agregar más sabor, marinas las frutas en miel para agregar un toque de sabor adicional antes de colocarla en los palillos.
- Si quieres darles un toque diferente a tus brochetas, puedes asarlas en una parrilla o asador. Esto realzará los sabores naturales de las frutas y les dará un ligero toque ahumado.
- No te limites a la presentación tradicional de las

brochetas. Puedes servir las brochetas en un vaso alto con hielo picado, en una tabla de madera rústica o incluso colgadas en un soporte especial para brochetas para un efecto visual llamativo.

• Agrega un toque final de decoración con hojas de menta fresca, ralladura de limón o naranja.

Sirve las brochetas con un bowl de salsa de yogur casero. El contraste entre la acidez del yogur y la dulzura de las frutas es delicioso.

• Una opción clásica es acompañar las brochetas con crema chantilly, ya sea natural o endulzada, para agregar un toque de suavidad y cremosidad.

• Prepara una salsa de chocolate derretido y

sírvela en un recipiente para que puedas sumergir las frutas en ella. También puedes preparar una salsa de mango si te gustan los sabores cítricos o una salsa de piña.

• Tritura frutos secos como nueces, almendras o avellanas y mézclalos con un poco de miel para hacer un dip delicioso para tus brochetas.

• También puedes acompañar las brochetas con el helado de tu preferencia. Una opción clásica pero espectacular.

• Puedes añadir las frutas que más te gusten (manzana, pera, kiwi, cereza u otro) las opciones son muy variadas.

Yogurt con Frutas

› **Tiempo de preparación:** 12 Horas (aproximadamente)

› **Raciones:** 4 Porciones

› **Ingredientes:**

- 1 Litro de leche entera
- 300 Gramos yogurt natural
- Fruta fresca a tu gusto, cantidad deseada (duraznos, mango, cambur u otros)
- Miel o azúcar, al gusto (opcional)
- Semillas de chía o granola, para decorar y aportar textura (opcional).

› **Elaboración paso a paso:**

- Calienta la leche a fuego lento hasta que esté tibia (unos 37 - 40° C). Es importante que no hierva.

- Añade el yogurt natural a la leche tibia y remueve bien hasta que se integre completamente.
- Vierte la mezcla en frascos de vidrio esterilizados.
- Envuelve los frascos en una toalla o manta para mantener el calor.
- Deja reposar durante 6 - 8 horas en un lugar cálido. Para un yogurt más espeso, deja reposar por más tiempo.
- Una vez que el yogurt esté cuajado, guárdalo en la nevera durante al menos 2 horas para que enfríe.
- Antes de servir, agrega la fruta fresca lavada, picada o en rodajas a tu gusto. Puedes utilizar cualquier tipo de fruta, incluyendo frutas secas o congeladas.
- Para un toque dulce, añade miel o azúcar al gusto. También puedes añadir semillas de chía o granola para una textura crujiente.

Tips adicionales:

- Utiliza leche fresca y de buena calidad para obtener un yogurt delicioso.
- Puedes conservar en el refrigerador hasta por una semana (aproximadamente).
- Puedes acompañar el yogurt con avena en hojuelas o añadir canela en polvo o ralladura de coco para decorar y realzar el sabor.

Wraps de Frutas

› **Tiempo de preparación:** 20 Minutos

› **Raciones:** 4 Porciones

› **Ingredientes:**

- 8 Tortillas de harina (20 cm)
- 250 Gramos de frutos secos mixtos o granola
- 1/4 taza de frutas variadas rebanadas (mango, cambur, fresa, pera, manzana) al gusto
- Miel, al gusto
- 250 Gramos de queso crema (opcional)
- 500 Gramos de uvas pasas (opcional)

› **Elaboración paso a paso:**

- Extiende la tortilla sobre un plato y añada la cantidad de frutas, frutos secos y miel al gusto
- Enrolla las tortillas firmemente

Tips adicionales:

- Para realzar el sabor de los frutos secos, puedes tostarlos ligeramente en una sartén antes de agregarlos al wrap.
- Para acompañar este delicioso wrap, considera un vaso de leche fría o un jugo natural de naranja. En cuanto a platos complementarios, una ensalada de frutas frescas o un yogurt griego con granola serían opciones ideales.



ETAPA 2 » ¿Qué puedo cambiar?

Búsqueda de Comida Colorida

Edades: 6 – 10 Años

OBJETIVOS:

- Reconocer la importancia de comer una variedad de frutas y verduras de colores para la salud en general.
- Desarrollar la conciencia sobre las diferentes frutas y verduras en función de sus colores.
- Fomentar el entusiasmo y la curiosidad por las opciones alimenticias saludables.

MATERIALES:

- Listas e imágenes de frutas y verduras de colores para la búsqueda del tesoro. Opcional: Puedes intentar esconder alimentos reales, lo que hará que sea más divertido.
- Cestas o bolsas para recoger frutas y verduras.
- Opcional: Premios o recompensas (si se trata de alimentos reales, la recompensa puede ser que se los coman) por completar la búsqueda del tesoro.

INSTRUCCIONES PREVIAS:

- Prepare imágenes de frutas y verduras de colores para la búsqueda del tesoro, asegurándose de que haya una gran variedad de opciones.
- Esconda las frutas y verduras en una zona determinada, asegurándose de que sean fácilmente accesibles y seguras para que los(as) participantes las encuentren.
- Divida a los(as) participantes en pequeños grupos y entrégueles la lista de la búsqueda del tesoro.
- Indíqueles que busquen cada fruta y verdura de la lista y las recojan en una cesta o bolsa a medida que las encuentren.
- Una vez que se hayan encontrado todos los elementos, reúna a los(as) participantes para hablar sobre la importancia de comer una variedad de alimentos coloridos para gozar de buena salud.

INFORME DE LA EXPERIENCIA:

- Dirija un debate sobre la importancia de comer frutas y verduras de diferentes colores.
- Anímeles a compartir lo que han aprendido durante la búsqueda del tesoro, qué frutas y verduras han encontrado y si conocían todas las frutas y verduras de la lista.
- Utilice preguntas abiertas para orientar la conversación hacia los objetivos planteados, como, por ejemplo:
 - *¿Por qué es importante comer una variedad de frutas y verduras de colores?*
 - *¿Pueden nombrar algunas frutas y verduras que encontraron durante la búsqueda del tesoro y sus colores?*
 - *¿Cómo pueden incorporar más frutas y verduras de colores en sus comidas y meriendas?*
- Refuerce la idea de que comer frutas y verduras de todos los colores proporciona vitaminas, minerales y antioxidantes esenciales para una buena salud.
- Anímeles a seguir explorando y probando nuevas frutas y verduras para ampliar su paladar y su ingesta nutricional.



ETAPA 2 » ¿Qué puedo cambiar?

El Reto de la Compra del Supermercado

Edades: 11 – 14, 15 – 17 y 18 – 20 Años

OBJETIVOS:

- Desarrollar habilidades prácticas para elaborar presupuestos y comprar alimentos nutritivos.
- Aprender a tomar decisiones informadas al seleccionar los ingredientes para una comida saludable.
- Comprender la importancia de comparar precios y ajustarse al presupuesto al hacer la compra.

MATERIALES:

- Pautas presupuestarias para cada grupo.
- Lista de ingredientes para una comida saludable.
- Libretas o teléfonos inteligentes para anotar precios y cálculos.

INSTRUCCIONES PREVIAS:

- Invite a los(as) participantes en pequeños grupos y proporcione a cada grupo un presupuesto y una lista de ingredientes para una comida saludable; asegúrese de que todos(as) estén acompañados(as) por un(a) adulto responsable.
- Indíqueles que visiten una tienda de comestibles o un supermercado con su grupo y recorran los pasillos para encontrar los ingredientes de su lista.
- Anímeles a comparar precios y elegir las opciones más rentables, asegurándose de que los ingredientes cumplan los criterios para una comida saludable.
- Una vez que hayan terminado las compras, reúnales para revisar lo que

han comprado y comentar su proceso de toma de decisiones.

- Para los(as) participantes de 15 – 17 y 18 – 20 años, establezca un presupuesto concreto con el que deben comprar todos los ingredientes para una cena saludable (deben elegir una receta, teniendo en cuenta que debe contener todos los nutrientes necesarios y, al mismo tiempo, tener un costo asequible para no salirse del presupuesto establecido).
- Cada participante y adulto debe aportar monetariamente para la compra de los ingredientes, por lo tanto, defina consensuadamente la distribución de aportes de cada persona, buscando que sea equitativo y accesible para cada uno(a)

INFORME DE LA EXPERIENCIA:

- Dirija un debate sobre el reto de la compra de comestibles y sus experiencias.
- Anímeles a reflexionar sobre las decisiones que tomaron mientras compraban y cómo se mantuvieron dentro de su presupuesto.
- Utilice preguntas abiertas para orientar la conversación hacia los objetivos de aprendizaje, como, por ejemplo:
 - *¿Qué estrategias utilizó para comparar precios y tomar decisiones informadas mientras hacía la compra?*

- *¿Encontraste algún problema para ajustarte al presupuesto? ¿Cómo lo superaste?*
- *¿Qué aprendiste sobre el coste de los alimentos nutritivos en comparación con las opciones menos saludables?*

- Refuerce la importancia de planificar las comidas, comparar precios y tomar decisiones inteligentes para garantizar una dieta equilibrada y asequible.
- Anímeles a aplicar las habilidades que han aprendido durante el reto de la compra para ayudar en casa.



ETAPA 2 » ¿Qué puedo cambiar? Mi Propio Jardín

Edades: 6 – 20 Años (Aplica a cualquier grupo etario)

OBJETIVOS:

- Aprender sobre prácticas de jardinería sostenible y los beneficios de cultivar sus propios alimentos.
- Desarrollar el trabajo en equipo mediante la planificación y la plantación de su propio jardín.

MATERIALES:

- Semillas o plántulas de diversas hortalizas o hierbas.
- Herramientas de jardinería (palas pequeñas, paletas).
- Tierra.
- Regaderas o mangueras.
- Marcadores o etiquetas para identificar las zonas plantadas.

INSTRUCCIONES PREVIAS:

- Reúna a todos(as) los(as) participantes en un jardín o espacio al aire libre.
- Explique el concepto de jardinería sostenible en términos sencillos, haciendo hincapié en los beneficios de cultivar sus propios alimentos.
- Divídalos en pequeños grupos o parejas.
- Proporcione a cada grupo un área designada para plantar, junto con una selección de semillas o plántulas, herramientas de jardinería (como palas pequeñas o paletas) y tierra.
- Guíeles en la planificación del diseño de su huerto, teniendo en cuenta factores como la luz solar, el espacio y las necesidades de riego.
- Ayúdeles a plantar sus semillas o plántulas según su plan, fomentando el trabajo en equipo y la cooperación.
- Después de plantar, comente la importancia de cuidar su huerto, incluyendo el riego, el deshierbe y la vigilancia de plagas.
- Anímelos a turnarse para cuidar el jardín y observar su crecimiento a lo largo del tiempo.
- Si no se dispone de terreno, convierta la actividad en un taller para crear “huertos domésticos”, mostrando cómo se pueden cultivar fácilmente algunos alimentos en los alféizares de las ventanas, como en este:
<https://www.youtube.com/watch?v=TnKe4dowdUk>

INFORME DE LA EXPERIENCIA:

- Reúna a los(as) participantes para reflexionar sobre su experiencia de jardinería desde el punto de vista de la salud.
- Para los(as) participantes de 6 – 10 Años, haga algunas preguntas, como:
 - *¿Cómo crees que cultivar tus propios alimentos puede ayudarte a mantenerte sano?*
 - *¿Cuáles son algunos de los alimentos nutritivos que plantaste en tu huerto?*
 - *¿Cómo te sientes al pasar tiempo al aire libre y estar activo en el huerto?*
 - *¿Qué aprendiste sobre el trabajo en equipo mientras plantabas tu huerto y cómo se relaciona el trabajo en equipo con mantenerse sano?*
- Para los(as) participantes de 11 – 14 Años, haga algunas preguntas, como:
 - *¿Cómo contribuye la jardinería sostenible a un estilo de vida más saludable para las personas y las comunidades?*
 - *¿Cuáles son algunos de los beneficios para la salud asociados con el cultivo de tus propios alimentos?*
 - *¿De qué manera el trabajo en equipo desempeñó un papel en la planificación y plantación del jardín, y cómo contribuye la colaboración al bienestar general?*
 - *¿Cómo pueden las prácticas de jardinería sostenible promover la salud ambiental y apoyar la salud humana al mismo tiempo?*
- Para los(as) participantes de 15 – 17 Años, haga algunas preguntas, como:
 - *¿Cómo contribuye la jardinería sostenible a promover la salud física, el bienestar mental y las relaciones sociales?*
 - *¿Cuáles son algunos de los posibles beneficios para la salud de consumir productos orgánicos cultivados localmente?*
 - *¿Cómo puede la participación en proyectos de jardinería comunitaria fomentar el sentido de pertenencia, el propósito y la resiliencia?*
 - *¿De qué manera la jardinería sostenible se relaciona con los objetivos más amplios de salud pública y sostenibilidad medioambiental?*
- Para los(as) participantes de 18 – 20 Años, haga algunas preguntas, como:
 - *¿De qué manera la experiencia de crear y mantener un huerto sostenible ha transformado tu percepción sobre la relación entre la alimentación, la salud y el cuidado del medio ambiente en tu vida cotidiana?*
 - *¿Cómo puede la participación activa en proyectos de jardinería ecológica influir en tu compromiso con prácticas sostenibles y en la construcción de un sentido de responsabilidad social y ambiental en tu comunidad?*
 - *¿De qué manera el trabajo en el huerto ha fortalecido habilidades como la empatía, la cooperación y la resiliencia, y cómo crees que estas habilidades pueden vincularse con otras áreas de tu vida personal y profesional?*



ETAPA 2 » ¿Qué puedo cambiar?

Reto de Preguntas sobre Nutrición

Edades: 6 – 20 Años (Aplica a cualquier grupo etario)

OBJETIVOS:

- Mejora tus conocimientos sobre nutrición y hábitos alimenticios saludables con este divertido juego de preguntas y respuestas.
- Fomenta el pensamiento crítico y la capacidad de resolución de problemas respondiendo a preguntas relacionadas con la alimentación y la nutrición.
- Fomenta el trabajo en equipo y la colaboración trabajando juntos para responder a las preguntas del juego.

MATERIALES:

- Preguntas y Respuestas Triviales.
- Hojas para anotar puntuaciones o una pizarra blanca.
- Bolígrafos o marcadores de pizarra.
- Material visual o accesorios para ilustrar conceptos (opcional).

INSTRUCCIONES PREVIAS:

- Divida a los (as) participantes en equipos o jugadores individuales, dependiendo del tamaño del grupo y de sus preferencias.
- Prepare un conjunto de preguntas y respuestas triviales (o utilice las presentadas en los anexos de las páginas 37, 38, 39 y 40) que cubran diversos temas relacionados con la nutrición, la alimentación saludable, los grupos de alimentos y las pautas dietéticas. Cree las preguntas basándose en el documento del desafío, la insignia del desafío de nutrición YUNGA o una fuente de información fiable. Asegúrese de que sean apropiadas para la edad.
- Presente las preguntas triviales a los (as) participantes, permitiendo que cada equipo o jugador responda por turnos.
- Otorgue puntos por las respuestas correctas y lleve un registro de las puntuaciones a lo largo del juego.
- Para esta actividad, necesitará un premio simbólico para el(la) ganador(a), a fin de aumentar la motivación.

INFORME DE LA EXPERIENCIA:

- Después de completar el desafío de preguntas y respuestas, organice una sesión informativa para discutir sus experiencias y lo que aprendieron.
- Reflexione sobre las preguntas y respuestas del juego, destacando los conceptos y datos clave relacionados con la nutrición y los hábitos alimenticios saludables.
- Anímelos a compartir cualquier conocimiento o idea nueva que hayan adquirido con el juego de preguntas y respuestas.
- Discuta cómo el desafío de preguntas y respuestas ayudó a reforzar la importancia de tomar decisiones informadas sobre los alimentos y adoptar hábitos alimenticios saludables.
- Haga hincapié en el valor del aprendizaje continuo y de mantener la curiosidad por la nutrición y los temas relacionados con la salud.



Preguntas y Respuestas Triviales

Edades: 6 – 10 Años

1

Pregunta:

¿Es cierto que comer muchas verduras ayuda a que nuestro cuerpo sea más fuerte?

Respuesta correcta:

Verdadero

2

Pregunta:

¿Cuál de estos alimentos es rico en proteínas?

- a) Manzana
- b) Pollo
- c) Caramelo
- d) Pan blanco

Respuesta correcta:

b) Pollo

3

Pregunta:

¿Es saludable comer dulces todos los días en grandes cantidades?

Respuesta correcta:

Falso

4

Pregunta:

¿Cuál de estas opciones es una comida saludable para el almuerzo?

- a) Papas fritas y refresco
- b) Ensalada con pollo y fruta
- c) Galletas y jugo azucarado
- d) Helado y chocolates

Respuesta correcta:

b) Ensalada con pollo y fruta

5

Pregunta:

¿Los lácteos, como la leche y el queso, pertenecen al grupo de los alimentos que nos ayudan a tener huesos fuertes?

Respuesta correcta:

Verdadero

6

Pregunta:

¿Cuáles de estos alimentos pertenecen al grupo de los cereales?

- a) Arroz y pan
- b) Leche y yogur
- c) Frutas y verduras
- d) Carne y huevos

Respuesta correcta:

a) Arroz y pan

7

Pregunta:

¿Es importante comer diferentes tipos de alimentos todos los días para estar saludable?

Respuesta correcta:

Verdadero

8

Pregunta:

¿Cuál de estas acciones te ayuda a mantener una alimentación saludable?

- a) Comer solo chocolates y dulces
- b) Beber agua y comer frutas y verduras
- c) Saltarse el desayuno
- d) Comer solo papas fritas

Respuesta correcta:

b) Beber agua y comer frutas y verduras



Preguntas y Respuestas Triviales

Edades: 11 – 14 Años

1

Pregunta:

¿Comer frutas y verduras todos los días ayuda a mantener nuestro cuerpo saludable?

Respuesta correcta:

Verdadero

2

Pregunta:

¿Cuál de los siguientes nutrientes es esencial para construir músculos y reparar tejidos?

- a) Azúcares
- b) Proteínas
- c) Grasas
- d) Vitaminas

Respuesta correcta:

b) Proteínas

3

Pregunta:

¿Beber refrescos en exceso es recomendable en una alimentación saludable?

Respuesta correcta:

Falso

4

Pregunta:

¿Cuál de las siguientes opciones es una comida equilibrada?

- a) Hamburguesa con papas fritas y refresco
- b) Ensalada de verduras, pollo a la plancha y una fruta
- c) Pizza y helado
- d) Papas fritas y dulces

Respuesta correcta:

b) Ensalada de verduras, pollo a la plancha y una fruta

5

Pregunta:

¿Los lácteos son una fuente importante de calcio y deben formar parte de una dieta equilibrada?

Respuesta correcta:

Verdadero

6

Pregunta:

¿Cuál de los siguientes NO pertenece a los grupos básicos de alimentos?

- a) Frutas y verduras
- b) Carnes y legumbres
- c) Dulces y chocolates en exceso
- d) Cereales y tubérculos

Respuesta correcta:

c) Dulces y chocolates en exceso

7

Pregunta:

¿Es recomendable saltarse comidas para adelgazar rápidamente?

Respuesta correcta:

Falso

8

Pregunta:

¿Cuál de las siguientes es una buena práctica para mantener una alimentación saludable?

- a) Comer en exceso durante la noche
- b) Mantener horarios regulares para las comidas
- c) Evitar frutas y verduras
- d) Reducir la ingesta de agua

Respuesta correcta:

b) Mantener horarios regulares para las comidas



Preguntas y Respuestas Triviales

Edades: 15 – 17 Años

1

Pregunta:

¿La proteína es un nutriente esencial que ayuda a construir y reparar tejidos en el cuerpo?

Respuesta correcta:

Verdadero

2

Pregunta:

¿Cuál de los siguientes alimentos es una buena fuente de fibra?

- a) Carne de pollo
- b) Pan blanco
- c) Frutas y verduras
- d) Azúcar refinada

Respuesta correcta:

c) Frutas y verduras

3

Pregunta:

¿Mantener una alimentación saludable ayuda a prevenir enfermedades y a mantener un buen nivel de energía?

Respuesta correcta:

Verdadero

4

Pregunta:

¿Cuál de las siguientes prácticas contribuye a una alimentación saludable?

- a) Comer en exceso alimentos procesados
- b) Incluir una variedad de frutas y verduras en las comidas
- c) Saltarse el desayuno regularmente
- d) Consumir muchas bebidas azucaradas

Respuesta correcta:

b) Incluir una variedad de frutas y verduras en las comidas

5

Pregunta:

¿Los lácteos son una fuente importante de calcio y otros minerales esenciales?

Respuesta correcta:

Verdadero

6

Pregunta:

¿Cuáles de los siguientes son grupos principales de alimentos?

- a) Frutas, verduras, cereales, proteínas y lácteos
- b) Caramelos, refrescos, papas fritas
- c) Solo carnes y grasas
- d) Sopas instantáneas y snacks

Respuesta correcta:

a) Frutas, verduras, cereales, proteínas y lácteos

7

Pregunta:

¿Seguir pautas dietéticas ayuda a mantener un peso saludable y a evitar problemas de salud?

Respuesta correcta:

Verdadero

8

Pregunta:

¿Cuál de las siguientes recomendaciones es parte de una pauta dietética saludable?

- a) Comer en exceso para sentirse lleno
- b) Limitar el consumo de grasas saturadas y azúcares
- c) Saltarse las comidas para adelgazar rápidamente
- d) Beber solo refrescos en lugar de agua

Respuesta correcta:

b) Limitar el consumo de grasas saturadas y azúcares



Preguntas y Respuestas Triviales

Edades: 18 – 20 Años

1

Pregunta:

¿La vitamina C ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y es esencial para la reparación de tejidos?

Respuesta correcta:

Verdadero

2

Pregunta:

¿Cuál de los siguientes nutrientes es la principal fuente de energía para el cuerpo?

- a) Proteínas
- b) Grasas
- c) Carbohidratos
- d) Vitaminas

Respuesta correcta:

c) Carbohidratos

3

Pregunta:

¿Comer frutas y verduras diariamente ayuda a reducir el riesgo de enfermedades crónicas?

Respuesta correcta:

Verdadero

4

Pregunta:

¿Cuál de las siguientes prácticas es recomendable para mantener una alimentación saludable?

- a) Saltarse el desayuno para reducir calorías
- b) Incluir una variedad de alimentos en las comidas
- c) Comer solo alimentos procesados
- d) Beber refrescos en lugar de agua

Respuesta correcta:

b) Incluir una variedad de alimentos en las comidas

5

Pregunta:

¿Los lácteos son una fuente importante de calcio y otros minerales esenciales?

Respuesta correcta:

Verdadero

6

Pregunta:

¿Cuál de los siguientes grupos de alimentos proporciona principalmente proteínas?

- a) Frutas
- b) Lácteos
- c) Carnes, huevos y legumbres
- d) Cereales

Respuesta correcta:

c) Carnes, huevos y legumbres

7

Pregunta:

¿La ingesta recomendada de agua para un adulto promedio es aproximadamente 2 litros al día?

Respuesta correcta:

Verdadero

8

Pregunta:

¿Cuál de las siguientes acciones contribuye a una pauta dietética saludable?

- a) Comer en exceso durante las cenas
- b) Limitar el consumo de azúcares añadidos y grasas saturadas
- c) Consumir solo suplementos en lugar de alimentos naturales
- d) Saltarse las comidas principales para reducir calorías

Respuesta correcta:

b) Limitar el consumo de azúcares añadidos y grasas saturadas



ETAPA 2 » ¿Qué puedo cambiar?

Búsqueda del Tesoro de Nutrientes

Edades: 11 – 14, 15 – 17 y 18 – 20 Años

OBJETIVOS:

- Aumentar el conocimiento sobre los nutrientes esenciales y sus fuentes.
- Desarrollar el pensamiento crítico y las habilidades para resolver problemas a través de una actividad de búsqueda del tesoro.
- Promover la actividad física y el trabajo en equipo.

MATERIALES:

- Lista de nutrientes esenciales.
- Imágenes o tarjetas que representen cada nutriente.
- Área para la búsqueda del tesoro (interior, exterior o virtual).

INSTRUCCIONES PREVIAS:

- Cree una lista de nutrientes esenciales, como vitaminas, minerales, proteínas, fibras y grasas saludables.
- Los nutrientes deben encontrarse en un conjunto de alimentos/productos que se llevarán a la sala; los(a) participantes deberán aprovechar sus conocimientos sobre el contenido nutricional de los diferentes alimentos.
- Divida a los(a) participantes en equipos y proporcione a cada equipo una lista de los nutrientes ocultos.
- Indique a los equipos que busquen las tarjetas de nutrientes ocultos y recojan imágenes o tarjetas de cada uno de ellos.
- Anímeles a colaborar, comunicarse y resolver problemas mientras participan en la búsqueda del tesoro.
- Una vez que todos los equipos hayan encontrado las tarjetas de nutrientes, reúnalas para revisar y discutir la importancia de cada nutriente para la salud y el bienestar.

INFORME DE LA EXPERIENCIA:

- Dirija un debate sobre la experiencia de la búsqueda del tesoro y los nutrientes recolectados.
- Anímeles a reflexionar sobre el papel de cada nutriente en el mantenimiento de la salud y la vitalidad en general.
- Debata la importancia de incluir una variedad de alimentos ricos en nutrientes en la dieta para satisfacer las necesidades nutricionales.
- Anímeles a compartir sus alimentos o recetas favoritos que sean buenas fuentes de los nutrientes que han encontrado.
- Haga hincapié en la conexión entre la nutrición y la salud física, los niveles de energía y el bienestar.
- Proporcione recursos o recomendaciones para aprender más sobre los nutrientes esenciales y la alimentación saludable.

Descubre más Actividades de Aprendizaje ingresando a: [Elige tus actividades | Escultismo Mundial](#)



PROYECTO DE IMPACTO SOCIAL

Estos son algunos ejemplos de Proyectos que puedes realizar. Sin embargo, la decisión final depende de ti y de tu comunidad.

IDEAS DE PROYECTOS PARA JÓVENES DE 6 - 10 Y 11 – 14 AÑOS:

- **Taller de Meriendas Saludables:** Organiza un taller en el que los(as) participantes puedan aprender a preparar meriendas sencillas y nutritivas. Ofrece actividades prácticas en las que puedan preparar brochetas de fruta, yogures con frutas, wraps de frutas o cualquier otro platillo delicioso. Anímeles a compartir estas ideas de meriendas con sus familias y amigos(as), promoviendo hábitos alimenticios saludables más allá del taller.
- **Plantación de un Huerto Comunitario:** Colabora con un huerto comunitario local o crea un pequeño huerto en el patio del colegio o en un parque de tu localidad. Los(as) participantes pueden participar en la plantación de hierbas y verduras, aprendiendo sobre la importancia de los productos frescos y las prácticas de jardinería sostenible. A medida que el huerto crece, pueden cuidar las plantas y cosechar ingredientes nutritivos para sus comidas.
- **Hora del Cuento sobre Educación Nutricional:** Organiza una sesión de cuentacuentos centrada en la nutrición y los hábitos alimenticios saludables. Elige libros infantiles que traten los beneficios de la fruta, las verduras y las comidas equilibradas de una

manera divertida y atractiva. Después de la lectura, modera un debate sobre los temas del cuento y anima a los(as) participantes a compartir sus propias experiencias o preferencias alimenticias saludables.

- **Intercambio de Recetas Saludables:** Invite a los(as) participantes a crear sus propias recetas saludables o a modificar las existentes para que sean más nutritivas. Anímelos a utilizar ingredientes de diferentes grupos alimenticios y haz hincapié en la importancia del equilibrio y la variedad. Organiza un evento para compartir recetas en el que los(as) participantes puedan mostrar sus creaciones e intercambiar ideas con sus iguales.

Para cada proyecto, recuerda solicitar apoyo y acompañamiento constante de tus representantes o Adultos Scouts.

IDEAS DE PROYECTOS PARA JÓVENES DE 15 - 17 Y 18 – 20 AÑOS:

- **Campaña de Concienciación sobre Nutrición:** Organiza una campaña de concienciación sobre nutrición dirigida a los(as) miembros de la comunidad y público en general. Elabora carteles informativos, folletos o contenido para redes sociales que destaquen la importancia de los hábitos alimenticios saludables y los beneficios de una dieta equilibrada. Organiza talleres o presentaciones interactivos en donde los(as) asistentes puedan aprender a leer las etiquetas de los alimentos, planificar las comidas y elegir alimentos más saludables. Para este proyecto, recomendamos que la campaña sea lo más sostenible posible. Intenta utilizar materiales reciclados o hacerlo en línea.

- **Clases de Cocina para Jóvenes:** Ofrece clases de cocina diseñadas específicamente para jóvenes, centrándose en habilidades prácticas y educación nutricional. Invita a chefs o nutricionistas locales a dirigir sesiones prácticas de cocina en las que los(as) participantes puedan aprender a preparar comidas saludables y deliciosas. Anímalos a explorar diversas cocinas y a experimentar con nuevos ingredientes, fomentando así un aprecio duradero por la cocina y la alimentación nutritiva.

- **Excursión al Mercado de Agricultores:** Organiza una excursión a un mercado de agricultores locales, dando a los(as) participantes la oportunidad de aprender sobre los productos de temporada, las prácticas agrícolas sostenibles y las ventajas de comprar alimentos cultivados localmente. Anímalos a interactuar con los vendedores,

- **Feria de Salud Comunitaria:** Colabora con organizaciones y empresas locales dedicadas a la salud para organizar una feria de salud comunitaria centrada en la nutrición y el bienestar de infantes. Organiza diversos stands y actividades interactivas en donde los(as) participantes puedan aprender a elegir alimentos saludables, participar en demostraciones de cocina y realizar actividades físicas como yoga o baile. Proporciona recursos y materiales educativos para que las familias se los lleven a casa y continúen su camino hacia un estilo de vida más saludable.

a hacer preguntas sobre sus productos y a probar frutas y verduras frescas. Guíales en la elaboración de presupuestos y la planificación de comidas basadas en los productos del mercado de agricultores, capacitando a los(as) participantes para que tomen decisiones informadas sobre la alimentación.

- **Talleres de Educación Nutricional en las Escuelas:** Colabora con las escuelas para impartir talleres de educación nutricional como parte del plan de estudios o de las actividades extracurriculares (grupos estables). Aborda temas como la comprensión de las etiquetas de los alimentos, desmontar mitos sobre nutrición y promover hábitos alimenticios conscientes. Involucra a los(as) estudiantes en debates, actividades en grupo y demostraciones de cocina para reforzar conceptos clave y fomentar el aprendizaje entre iguales.

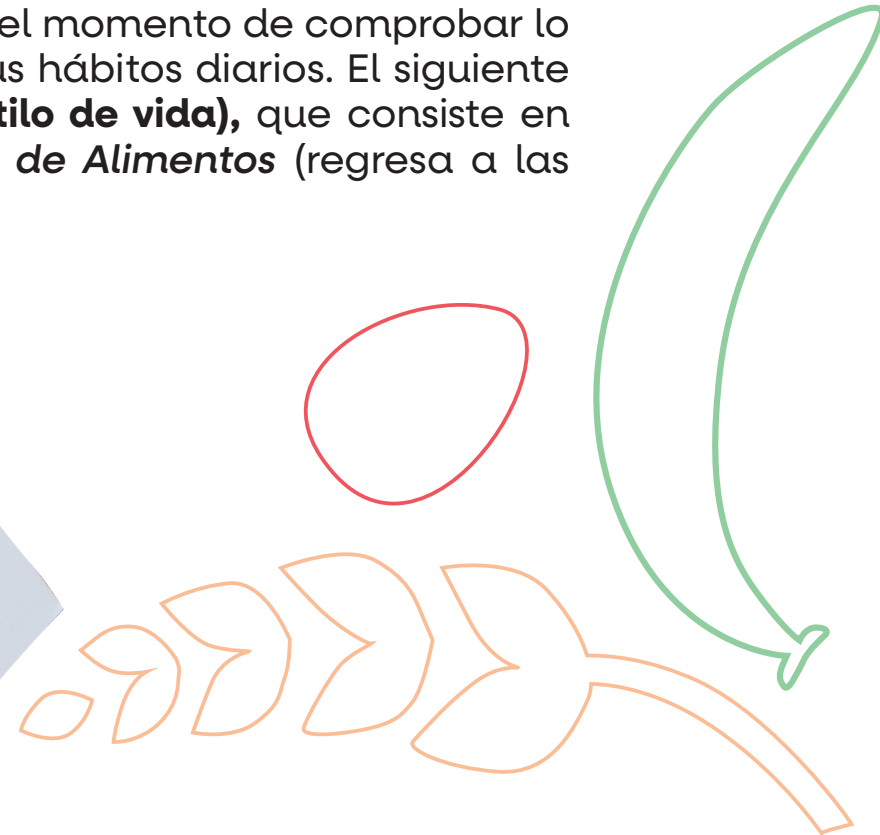
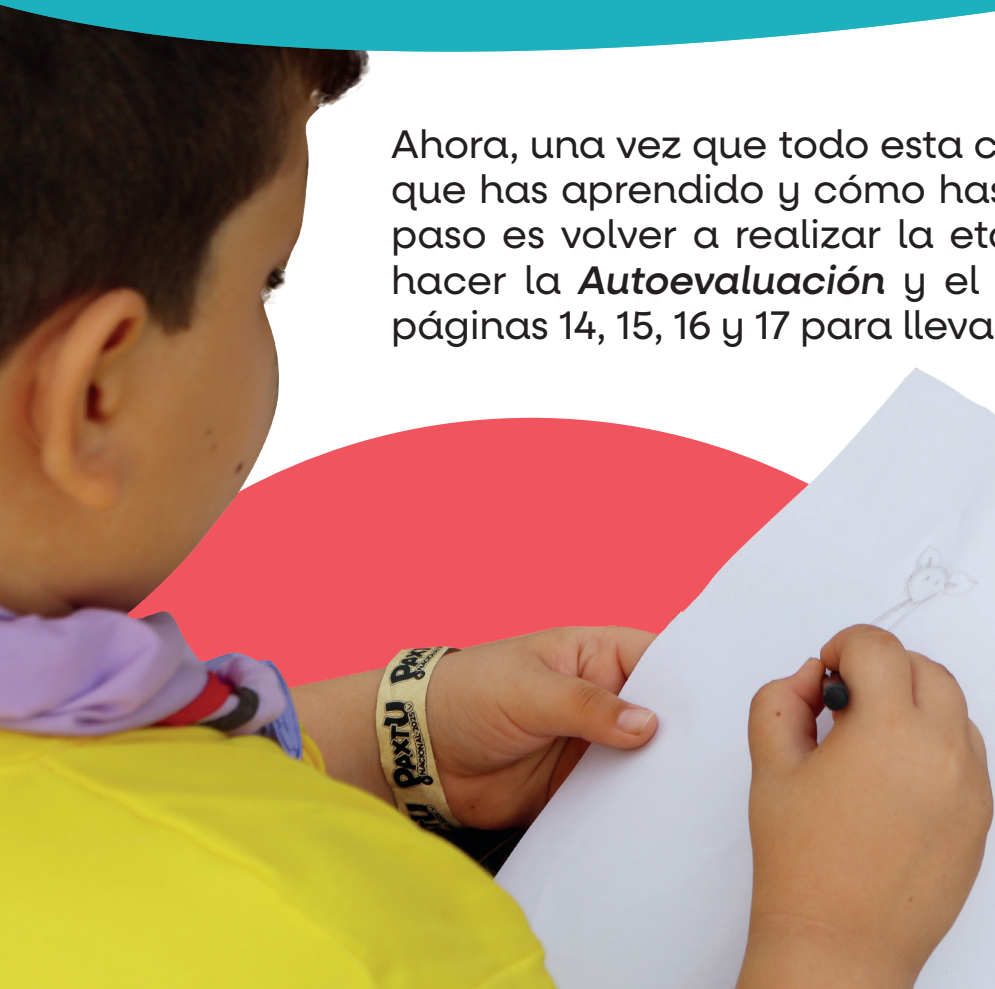
- **Proyecto de Libro de Recetas de la Comunidad:** Colabora con iguales para crear un libro de recetas de la comunidad con recetas saludables y culturalmente diversas. Anima a los(as) participantes a que aporten con sus platos favoritos, compartiendo historias personales o tradiciones familiares asociadas a cada receta. Organiza sesiones de prueba de recetas, sesiones fotográficas y talleres de diseño de maquetación para dar vida al libro de cocina. Una vez terminado, distribuye copias del libro de cocina (en físico o digital) en escuelas, bibliotecas y centros comunitarios, inspirando a otros(as) a cocinar comidas nutritivas en casa.

¡Apóyate en tus representantes o Adultos Scouts para llevar a cabo tu proyecto!

Reflexión Final



Ahora, una vez que todo esta completo, es el momento de comprobar lo que has aprendido y cómo has ajustado tus hábitos diarios. El siguiente paso es volver a realizar la etapa 1 (**Mi estilo de vida**), que consiste en hacer la *Autoevaluación* y el *Planificador de Alimentos* (regresa a las páginas 14, 15, 16 y 17 para llevarlo a cabo).



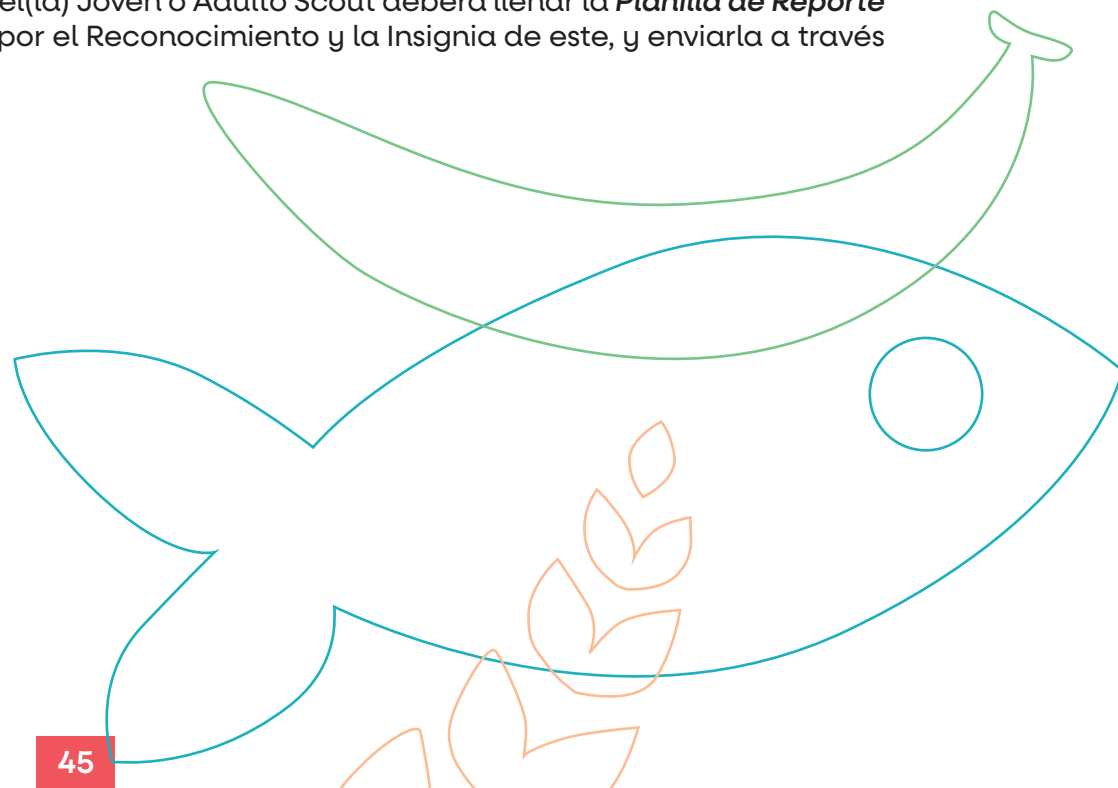
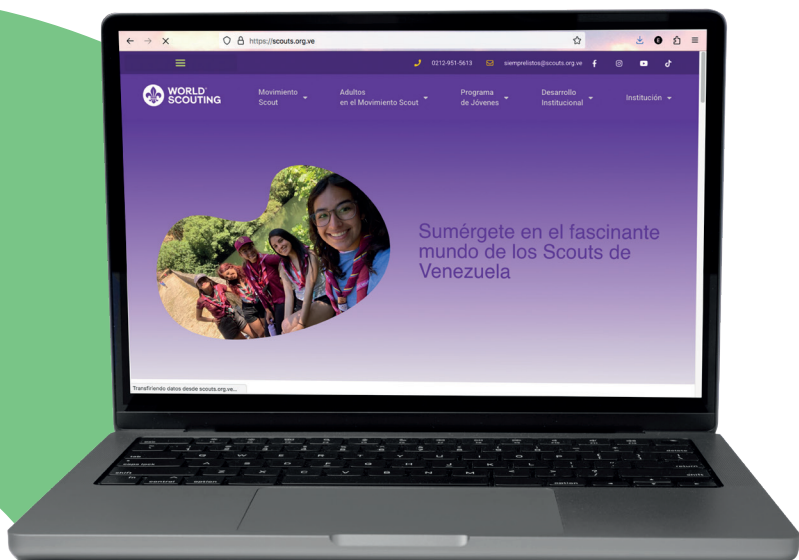


REPORTE del Desafío

Se sugiere notificar el desarrollo del **Desafío** al correo electrónico institucional del **Asistente de Programa de Jóvenes, sea Regional o Distrital**; previamente a la ejecución del **Proyecto de Impacto Social**; esto permitirá llevar un seguimiento detallado del progreso de los(as) Jóvenes para facilitar la orientación y acompañamiento personalizado, en caso de ser necesario.

Además, se deben enviar **evidencias fotográficas y/o en videos** de cada etapa de Desarrollo del **Desafío**, con el fin de promocionarlas a nivel nacional, para motivar a más Jóvenes a sumarse al desarrollo de acciones que impulsen hábitos saludables en sus comunidades.

Una vez completadas todas las etapas del **Desafío**, el(la) Joven o Adulto Scout deberá llenar la **Planilla de Reporte del Desafío de Nutrición** como requisito para optar por el Reconocimiento y la Insignia de este, y enviarla a través del SERSIN con apoyo del Jefe de Grupo.



RECONOCIMIENTO del Desafío

Una vez completadas todas las etapas del **Desafío de Nutrición**, los(as) participantes serán reconocidos(as) por su aporte a la alimentación saludable y podrán portar la **Insignia del Desafío**. El(la) Joven podrá compartir su **Proyecto** en sdgs.scouts.org y convertirse en parte activa de la Comunidad Global de Aliados de la Salud.

El **Reconocimiento** consiste en un **(1) Reconocimiento en formato PDF**, enviado al Adulto Scout del Joven para su entrega, y una **(1) Insignia física**, que se podrá adquirir a través de la **Proveeduría** de la **Oficina Scout Nacional**.

La **Insignia del Desafío de Nutrición**, representa el compromiso del Joven con la **alimentación, los hábitos, los estilos de vida saludables y la Construcción de un Mundo Mejor**. Al avanzar a la siguiente unidad, el(la) Joven deberá asumir nuevamente el **Desafío** adaptado a sus nuevas competencias, cumpliendo con las etapas planteadas y optando por un nuevo **Reconocimiento**.

USO DE LA INSIGNIA

El(la) Joven, una vez reciba su **Reconocimiento**, portará la **Insignia** durante todo el tiempo que forme parte de la Unidad correspondiente. Al cambiar de Unidad, deberá volver a desarrollar el **Desafío de Nutrición** con el nivel de exigencia adecuado a su edad, renovando el **Reconocimiento** al completar nuevamente todas las etapas del **Desafío**.

El(la) Adulto de Programa, también puede participar activamente y obtener su **Reconocimiento e Insignia** desarrollando el **Desafío** con su Unidad.

Los(las) Adultos con rol institucional, como Jefes de Grupo, Comisionados, Adultos Colaboradores o cualquier otro(a) que no trabaje directamente con Unidades, también pueden optar por el **Reconocimiento e Insignia**, si colaboran de manera directa en el desarrollo y ejecución completa de todas las etapas del **Desafío** con una Unidad específica.





Anexos

Anexo 1: Fundamentos de la Buena Nutrición

Comprender estos fundamentos te ayudará a apoyar las conversaciones durante el Desafío:

1. Nutrientes

Los nutrientes son las sustancias esenciales que nuestros cuerpos necesitan para crecer, repararse y funcionar. Los tipos de nutrientes clave incluyen:

- **Carbohidratos** - Nuestra principal fuente de energía.
- **Proteínas** - Ayudan a construir y reparar tejidos.
- **Grasas** - Apoyan la salud del cerebro y la absorción de nutrientes.
- **Vitaminas** - Apoyan las funciones corporales (ejemplos: A para la visión, C para la inmunidad, otros).
- **Minerales** - Construyen huesos fuertes y transportan oxígeno (ejemplos: Calcio, hierro).
- **Agua** - Mantiene cada sistema del cuerpo funcionando correctamente.

2. Dieta equilibrada

Una dieta equilibrada incluye una variedad de alimentos en las proporciones correctas. Cada grupo de alimentos desempeña un papel específico:

- 1. Frutas y verduras** - Proporcionan fibra, vitaminas y antioxidantes.
- 2. Granos integrales y tubérculos** - Ofrecen energía sostenida y fibra.
- 3. Proteínas (carne, pescado, legumbres, frutos secos)** - Esenciales para el crecimiento y la reparación celular.
- 4. Lácteos y alternativas** - Importantes para el calcio y la salud ósea.
- 5. Grasas saludables** - Apoyan la regulación hormonal y la función cerebral.
- 6. Agua** - Apoya la hidratación, la digestión y el transporte de nutrientes.

Anexo 2: Mensajes clave a enfatizar

- **Todos los grupos de alimentos importan** - La nutrición se trata de variedad, no de restricción.
- **El color importa** - Cuanto más colorido sea el plato, más diversos serán los nutrientes.
- **Entero > ultraprocesado** - Fomenta las opciones sencillas, frescas o locales cuando sea posible.
- **La hidratación cuenta** - El agua es esencial y debe ser una prioridad diaria.
- **Alimentación consciente** - Ayuda a los jóvenes a comer despacio y a disfrutar de sus alimentos.
- **Cada persona es diferente** - Lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra.

Anexo 3: Grupos de alimentos

GRUPO DE ALIMENTO	EJEMPLO	BENEFICIOS
Frutas y verduras	Manzanas, espinacas, zanahorias, plátanos, tomates	Alto contenido de fibra, vitaminas y antioxidantes. Apoyan la inmunidad y la digestión.
Granos integrales y tubérculos	Arroz integral, avena, trigo integral, patatas, batatas	Proporcionan energía, fibra y nutrientes esenciales.
Proteínas (animal y vegetal)	Huevos, pollo, pescado, frijoles, lentejas, tofu	Ayudan a construir y reparar tejidos. Cruciales para el crecimiento.
Lácteos y alternativas	Leche, yogur, queso, opciones vegetales fortificadas	Proporcionan calcio, proteínas y apoyan la salud ósea.
Agua	Agua potable limpia	Mantiene la hidratación, la regulación de la temperatura y el transporte de nutrientes.

Anexo 4: Recursos de confianza

Si deseas explorar información adicional u ofrecer referencias confiables a los participantes, estas son fuentes de confianza.

- **OMS - Nutrición:**

[Nutrición](#)

- **FAO - Nutrición:**

[Nutrición | Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura](#)

- **FAO: Educación Alimentaria Nutricional:**

[Educación | Nutrición | Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura](#)



Oficina Scout Nacional
Edif. Askain, piso 1, oficina 1-l.
Chacaito. Urb. El Rosal. Caracas.
Telefono: (0212) 951.5613



www.scouts.org.ve



[scoutsdevenezuela](#)