

## ACTIVIDAD 1

### SABER COMER- RAYUELA DE LA PACHAMAMA

#### Casilla 1 – Quinua

##### A. Nivel Inicial

- **Preguntas:**
  1. ¿De qué color es la quinua que conoces?
  2. ¿Con quién comes quinua en tu casa?
- **Retos:**
  1. Camina dando pequeños saltos como si fueras una semilla de quinua plantándose.
  2. Forma la letra “Q” con tu cuerpo, ayudado por un compañero.

##### B. Nivel Primaria

- **Preguntas:**
  1. ¿Por qué la quinua es considerada un “grano de oro” en la alimentación andina?
  2. Menciona un plato tradicional de tu región preparado con quinua (p. ej., phisara).
- **Retos:**
  1. Realiza tres saltos en un pie y al caer di algo bueno sobre la quinua.
  2. Imita a un agricultor sembrando y cosechando quinua.

##### C. Nivel Secundaria

- **Preguntas:**
  1. Explica cómo la quinua, al ser una proteína vegetal, beneficia la salud y por qué se ha exportado a otros países.
  2. ¿Sabes en qué festividad o ritual se consume más la quinua en tu región?
- **Retos:**
  1. Haz una rima breve agradeciendo a la Pachamama y a la quinua.
  2. Forma con cinco compañeros la palabra “QUINUA” en el piso utilizando solo sus cuerpos.

#### Casilla 2 – Amaranto

##### A. Nivel Inicial

- **Preguntas:**
  1. ¿El amaranto es una planta o un animal?
  2. ¿De qué color son las flores del amaranto?
- **Retos:**
  1. Imita con tus brazos el movimiento del viento que acaricia las plantas de amaranto.
  2. Cuenta hasta cinco mientras das vueltas suaves, como si fueras una flor de amaranto.

##### B. Nivel Primaria

- **Preguntas:**
  1. ¿Con qué alimento se parece el amaranto? (Comparar con la quinua).

2. ¿Cómo incluirías amaranto en el desayuno para tener más energía?
- **Retos:**
    1. Da seis saltos rápidos, uno por cada letra de la palabra “AMARAN”.
    2. Haz el gesto de sembrar y regar amaranto.

### C. Nivel Secundaria

- **Preguntas:**
  1. Explica cómo el amaranto se utiliza tanto en alimentos como en dulces tradicionales.
  2. ¿Sabías que algunas culturas consideraban el amaranto una planta sagrada? ¿Por qué?
- **Retos:**
  1. Dirige a tres participantes de tu grupo para que formen una “espiga” de amaranto entrelazando sus brazos.
  2. El grupo debe hacer un baile que represente el ciclo de vida del amaranto (sembrar, crecer, cosechar).

### Casilla 3 – Avena

#### A. Nivel Inicial

- **Preguntas:**
  1. ¿Comes avena por la mañana o por la noche?
  2. ¿Cómo se siente la avena cuando la tocas (suave, rugosa)?
- **Retos:**
  1. Mueve tus brazos como si removieras avena en un tazón grande.
  2. Corre en el lugar durante cinco segundos como si estuvieras lleno de energía por la avena.

#### B. Nivel Primaria

- **Preguntas:**
  1. ¿Qué otros ingredientes puedes añadir a la avena para hacerla más rica?
  2. ¿Por qué la avena es un alimento ideal para el desayuno antes de ir a la escuela?
- **Retos:**
  1. Salta a la cuerda (real o imaginaria) ocho veces, diciendo “avena” cada dos saltos.
  2. Diseña con tus manos en el aire un dibujo de un plato con avena y frutas y explícalo al grupo.

#### C. Nivel Secundaria

- **Preguntas:**
  1. Describe brevemente el origen de la avena y cómo llegó a ser parte de la alimentación andina.
  2. Qué plato típico se puede combinar con avena.
- **Retos:**
  1. Hagan 5 flexiones y al terminar deben decir “la avena de mió energía”.
  2. Tu grupo debe contar una receta innovadora con avena.

### Casilla 4 – Chuño

#### A. Nivel Inicial

- **Preguntas:**
  1. ¿Alguna vez has comido chuño?
  2. ¿Sabes de qué se hace el chuño?
- **Retos:**
  1. Hazte pequeño como una papa, luego estírate, repitiendo dos veces para recordar el proceso de congelar y secar el chuño.
  2. Dí un “gracias” en aymara (“Yuspajara”) mientras das un salto adelante.

## B. Nivel Primaria

- **Preguntas:**
  1. ¿Cómo se produce el chuño y por qué dura tanto tiempo en casa?
  2. Nombra un plato en el que se utilice chuño (por ejemplo, phuti de chuño).
- **Retos:**
  1. Dibuja con tu mano en el aire un chuño.
  2. Forma con tus manos la figura del sol y luego del hielo para simbolizar el secado y congelado.

## C. Nivel Secundaria

- **Preguntas:**
  1. ¿Por qué crees que la deshidratación de papas (chuño) fue una solución para la conservación de alimentos en los Andes?
  2. Explica la diferencia entre el chuño oscuro y el blanco (tunta)
- **Retos:**
  1. Cuenta una historia sobre el chuño con un teatro de sombras utilizando tus manos.
  2. Pide a un compañero/a que te ayude a decir los pros y contras de consumir alimentos conservados vs. frescos.

## Casilla 5 – Tunta

### A. Nivel Inicial

- **Preguntas:**
  1. ¿Has probado la tunta o chuño blanco?
  2. ¿Te acuerdas de alguna comida en la que hayas comido tunta?
- **Retos:**
  1. Da un giro completo como un molino de viento, agradeciendo a la tunta.
  2. Simula con las manos que mueles la papa hasta obtener tunta.

### B. Nivel Primaria

- **Preguntas:**
  1. ¿Qué diferencia hay entre la tunta y el chuño?
  2. ¿Cómo te gustaría preparar la tunta para que quede sabrosa?
- **Retos:**
  1. Salta de puntillas de la casilla 5 a la 6 diciendo “¡tunta!” en voz alta.
  2. Piensa en un alimento procesado que se parezca a la tunta, comenta sus diferencias y da un aplauso.

### C. Nivel Secundaria

- **Preguntas:**

1. ¿Sabes alguna anécdota o historia relacionada con la tunta?
  2. ¿Cómo crees que la tunta ayuda a la seguridad alimentaria en las comunidades de altura?
- **Retos:**
    1. Crea una breve canción o verso en honor a la tunta y compártelo cantando.
    2. Realiza un gesto de ofrenda a la Pachamama sosteniendo las manos hacia arriba como si ofrecieras tunta.

## Casilla 6 – Fruta fresca

### A. Nivel Inicial

- **Preguntas:**
  1. ¿Qué fruta trajiste hoy o cuál te gustaría comer ahora?
  2. ¿Cómo se siente tu fruta (suave, rugosa, jugosa)?
- **Retos:**
  1. Sube tus brazos y gira como si fueras un árbol cargado de frutas.
  2. Da un salto adelante mientras imitas el sonido de morder una fruta jugosa.

### B. Nivel Primaria

- **Preguntas:**
  1. Nombra tres frutas locales y di por qué son importantes en tu región.
  2. ¿Qué prefieres llevar al recreo: fruta o galletas? ¿Por qué?
- **Retos:**
  1. Imita el movimiento de pelar y morder una fruta con alegría, luego compártela simbólicamente con un compañero.
  2. Haz una fila con tres amigos y pasen una pelota (representando fruta) sin usar las manos.

### C. Nivel Secundaria

- **Preguntas:**
  1. ¿Conoces alguna fiesta o ritual donde se utilicen frutas? ¿Cuál?
  2. ¿Qué frutas ayudan a hidratarte más rápido y por qué?
- **Retos:**
  1. Propón una idea para aprovechar las frutas de temporada en un proyecto escolar de alimentación saludable.
  2. Debate brevemente con otro compañero sobre las ventajas de la fruta fresca frente a los snacks procesados.

## Casilla 7 – Snack procesado

### A. Nivel Inicial

- **Preguntas:**
  1. ¿Cuál es tu snack favorito de la tienda?
  2. ¿Comes snacks todos los días o sólo de vez en cuando?
- **Retos:**
  1. Camina lentamente simulando tener mucha energía y luego disminuye la velocidad para mostrar cómo te sientes después de comer un snack alto en azúcar.
  2. “Guarda” tu snack imaginario en el bolsillo y da un salto alegre hacia la siguiente casilla.

## B. Nivel Primaria

- **Preguntas:**
  1. ¿Por qué crees que un exceso de snacks procesados puede afectar tu salud?
  2. ¿Qué podrías comer en lugar de un snack industrial para saciar el hambre?
- **Retos:**
  1. Recorre un pequeño círculo como si siguieras las instrucciones de un maestro: primero rápido, luego muy lento.
  2. Imagina que eres un paquete de galletas que se abre; estírate y crúzate de brazos para recordar moderación.

## C. Nivel Secundaria

- **Preguntas:**
  1. Explica el impacto del exceso de azúcar, sal y grasa en el organismo.
  2. ¿Qué rol juegan las etiquetas nutricionales en la elección de snacks?
- **Retos:**
  1. Lanza una pelota imaginaria a un compañero y recita un compromiso sobre reducir snacks.
  2. Organiza con tu equipo y digan una cosa que pueden hacer como curso para sustituir snacks ultraprocesados por opciones tradicionales.

## Casilla 8 – Gaseosa

### A. Nivel Inicial

- **Preguntas:**
  1. ¿Qué suena cuando abres una gaseosa?
  2. ¿Te gusta el agua o la gaseosa?
- **Retos:**
  1. Sopla fuerte como una burbuja y luego da un salto hacia la casilla de agua.
  2. Imita con las manos una botella de gaseosa que se abre y luego bebe imaginariamente agua.

### B. Nivel Primaria

- **Preguntas:**
  1. ¿Por qué es mejor tomar agua que gaseosa todos los días?
  2. ¿Conoces bebidas tradicionales como api o mocochinchi que puedan sustituir la gaseosa?
- **Retos:**
  1. Haz un zigzag rápido al caminar para recordar las burbujas de la gaseosa, luego bebe agua imaginaria para “limpiar” el camino.
  2. Inventa un saludo breve en castellano o aymara que motive a tus compañeros a elegir agua.

### C. Nivel Secundaria

- **Preguntas:**
  1. Describe los efectos de los colorantes y endulzantes artificiales en la salud.
  2. ¿Cómo promueves entre tus amigos el consumo de agua?
- **Retos:**
  1. Organiza una carrera corta con tu equipo en la que cada vez que alguien diga “gaseosa”, todos se detienen y gritan “¡Agua para la vida!”.

2. Presenta una rima para disminuir el consumo de gaseosas.

## Casilla 9 – Papa andina

### A. Nivel Inicial

- **Preguntas:**
  1. ¿De qué color es la papa que más te gusta?
  2. ¿Quién siembra papas en tu familia?
- **Retos:**
  1. Agáchate y luego salta como si plantarás papas en la tierra.
  2. Imita con tu cuerpo la forma de una papa redonda.

### B. Nivel Primaria

- **Preguntas:**
  1. Menciona dos platos tradicionales que lleven papa.
  2. ¿Sabías que existen papas de diferentes colores? ¿Cuáles?
- **Retos:**
  1. Crea un pequeño circuito de tres pasos imitando al sembrador de papas (arar, sembrar, cosechar).
  2. Lanza una pelota simulando una papa a un compañero y responde una adivinanza que él te haga sobre papas.

### C. Nivel Secundaria

- **Preguntas:**
  1. Describe brevemente cómo se conservan las papas en forma de chuño para que duren mucho tiempo.
  2. Investiga una historia o mito local relacionado con la papa y compártelo.
- **Retos:**
  1. Dirige un juego en el que los compañeros formen con sus cuerpos una “fila de papas” para cosecharlas.
  2. Debate por qué la papa es un alimento estratégico para la seguridad alimentaria en los Andes.

## Casilla 10 – Sueña y crea

### A. Nivel Inicial

- **Preguntas:**
  1. ¿Qué te gustaría ser cuando seas grande?
  2. Si pudieras pedir un deseo, ¿cuál sería?
- **Retos:**
  1. Salta extendiendo los brazos y diciendo tu sueño en voz alta.
  2. Dibuja en el aire con tus manos algo que te gustaría lograr y muéstraselo a un compañero.

### B. Nivel Primaria

- **Preguntas:**
  1. ¿Qué proyecto harías para cuidar tu comunidad?
  2. ¿Cómo podrías usar la quinua, amaranto o chuño en una receta que beneficie a otras personas?

- **Retos:**
  1. Invéntate un saludo en castellano o aymara que invite a soñar en grande y recítalo saltando.
  2. En parejas, formen una estrella con sus brazos y di en voz alta una meta que tengan en común.

### C. Nivel Secundaria

- **Preguntas:**
  1. ¿Cuál de los alimentos ancestrales de la rayuela te gustaría promover en un emprendimiento social y por qué?
  2. Si pudieras aportar a tu comunidad con un proyecto, ¿cuál sería?
- **Retos:**
  1. Escribe mentalmente tres acciones para cumplir uno de tus sueños y compártelas, mientras das un salto hacia adelante y abres los brazos como un cóndor
  2. Organiza a tu grupo para crear un breve lema o canción que hable de soñar y agradecer a la Pachamama.