



NESTLÉ por  
NIÑOS SALUDABLES 

LEGUMBRES



# TOOLKIT LEGUMBRES CUARTO BÁSICO

# TOOLKIT – 4TO BÁSICO | JUNIO–JULIO + TIPS TRANSVERSALES

| Contenido SEMANA 1   | Contenido SEMANA 2                       | Contenido SEMANA 3  | Contenido SEMANA 4  |
|--|--|---|---|
| MI: Razones para consumir legumbres.   | Receta entretenida.                      | AP: Desafío en familia.   | Quiz..  |
| Recomendaciones de consumo.<br>Beneficios de cada legumbre.  | Hamburguesas de lentejas.                | -Una fiesta de conocimientos con mis amigas las legumbres.<br>-Muévete Más: Legumbres en fuga.<br>-Corriendo con las legumbres. | 4 preguntas sobre aportes específicos de las legumbres + 1 pregunta transversal.                          |
| No lo olvides:<br>-Combinar las legumbres con alimentos fuentes de vitamina C.<br>-Evitar consumir té o café cuando comas legumbres. | Cuento en familia<br>Juntos y Revueltos. | Pedir feedback a muestra representativa (¿cambiaron el desafío? ¿fue fácil hacerlo? Solicitar opiniones).                       | Pedir feedback a muestra representativa (sobre contenidos, reforzamiento, actividades, puntos de mejora). |

MI: Material Informativo – AP: Actividad práctica

## SEMANA 1 | MATERIAL INFORMATIVO (MI)

### RAZONES PARA CONSUMIR LEGUMBRES Y SUS NUTRIENTES

- Es importante comer legumbres ya que intervienen en el crecimiento por su aporte de proteínas. Además, son fundamentales para la digestión gracias a la fibra dietética que tienen.
- Son ricas en vitaminas (complejo B), minerales (hierro, zinc, potasio, y magnesio) y también nos entregan un excelente aporte de antioxidantes.



## SEMANA 1 | MATERIAL INFORMATIVO (MI)

### FRECUENCIA DE CONSUMO DE LAS LEGUMBRES

- Se recomienda consumir legumbres al menos 2 veces por semana.
- Para mejorar la calidad de las proteínas, se sugiere combinarlas con cereales, como arroz, fideos o avena, pero sin olvidar de agregar verduras a estas preparaciones.
- Evitar consumirlas con cecinas y embutidos, ya que las legumbres por sí mismas son muy saciadoras, saludables y de buen sabor.
- Las legumbres son versátiles y se pueden comer en muchos platos tradicionales, como los guisos, sopas, cremas, puré, hamburguesas, humus o agregándose en ensaladas.



## SEMANA 1 | MATERIAL INFORMATIVO (MI)

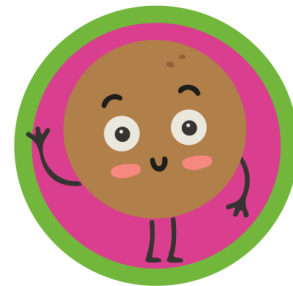
### LAS LEGUMBRES

### UNA A UNA

**Las lentejas** son un excelente alimento para las embarazadas, debido a que contienen hierro, mineral que ayuda a evitar la anemia; fibra, que facilita la evacuación intestinal, y folatos, para evitar las malformaciones del sistema nervioso del bebé. Además, su consumo se recomienda en aquellas personas que padecen diabetes, ya que, si bien son ricas en carbohidratos, este nutriente se libera lentamente, lo que disminuye el riesgo de alzas abruptas de azúcar en la sangre.

**Los porotos** debido a su aporte de niacina (B3) y ácido pantoténico (B5), este tipo de legumbres ejerce una importante acción protectora sobre la piel y las mucosas. Por ello, se recomienda su consumo en todas aquellas personas que sufran de eczemas, prurito de la piel, piel seca, alergias cutáneas y problemas dérmicos en general.

**Los garbanzos** son una rica fuente de vitamina B2 (riboflavina) y vitamina B6 (piridoxina), lo que los convierte en una excelente ayuda en el tratamiento de trastornos funcionales del sistema nervioso, como el estrés y la depresión



## SEMANA 1 | MATERIAL INFORMATIVO (MI)

¡NO LO OLVIDES!



- Comer legumbres junto con alimentos ricos en vitamina C, también ayuda a que el organismo absorba mejor el hierro. Ejemplo: Ensaladas aliñadas con jugo de limón.
- Evitar beber té o café con los alimentos porque disminuyen la capacidad de absorber el hierro y otros minerales como el calcio.

## SEMANA 2 | RECETA ENTRETENIDA



### Hamburguesa de lentejas

#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| Energía                 | 125.5 Kcal |
| H.de carbono disponible | 16.1 g     |
| Grasa total             | 4.4 g      |
| Proteínas               | 5.6 g      |
| Colesterol              | 42.5 mg    |
| Fibra dietaria          | 3.6 g      |
| Sodio                   | 43.5 mg    |

#### INGREDIENTES:

- 2 Cucharadas de aceite.
- 1 Cebolla mediana picada fina.
- 1 Diente de ajo picado fino.
- 1 Zanahoria mediana rallada fina.
- ½ Taza de pimentón rojo en cubitos.
- 1 Pizca de orégano.
- 1 Pizca de ajo en polvo.
- 2 ½ Tazas de lentejas cocidas.
- ½ Taza de perejil picado fino.
- 3 Cucharadas de harina sin polvos.
- 2 Huevos.
- 1 Pizca de sal, ajo en polvo y orégano.

#### PREPARACIÓN:

1. Calienta una sartén con el aceite y sofríe el ajo y la cebolla, una vez blanda la cebolla agrega la zanahoria rallada, el pimentón rojo en cubitos, el orégano, ajo y una pizca de sal.
2. Aparte, en un bowl grande, muele levemente las lentejas con la ayuda de un tenedor o bien de una procesadora. Agrega el sofrito preparado y añade los huevos, el perejil y la harina.
3. Mezcla hasta obtener una textura pastosa. Si es necesario, agrega el otro huevo. Forma las hamburguesas con la ayuda de tus manos y cocina por ambos lados en una sartén con aceite. Repite el procedimiento hasta acabar toda la mezcla.

¡RECUERDA COMER LEGUMBRES AL MENOS 2 VECES POR SEMANA EN REEMPLAZO DE LAS CARNES!



## SEMANA 2 | CUENTO EN FAMILIA

# JUNTOS Y REVUELTOS

Se invita a la familia a reunirse y que un voluntario haga lectura del siguiente cuento donde se habla de las legumbres y al final habrá un mensaje de enseñanza para los niños.

Érase una vez, en una ciudad muy lejana llamada Comilandia, donde habitaban seres muy particulares llamados Alimentos. Como en todos lados, habían seres muy buenos, como las frutas, que eran muy simpáticas, como la leche que le encantaba participar en todos los eventos y los pescados que tenían fama de contar muy buenos chistes. Pero también, en esa ciudad, existían otros seres a los que todos detestaban, seres con colores no muy atractivos y no muy participativos, a estos seres les llamaban: Legumbres. Estos seres siempre andaban por la ciudad muy tristes, ya que todos les decían que eran malos y nunca los invitaban a participar de los almuerzos, ni mucho menos de las cenas.



## SEMANA 2 | CUENTO EN FAMILIA

Un día, mientras la mayoría de los Alimentos estaban en una fiesta, celebrando el aniversario de Comilandia, una pequeña frutilla, muy impuntual, iba corriendo muy rápido cerca de un río para llegar lo antes posible a la fiesta. De pronto, sus zapatos resbalaron por la orilla del río y la pobre frutilla cayó y cayó, hasta llegar al fondo del río. Al salir a flote miró hacia todos lados y se dio cuenta de que estaba muy oscuro y de que no había nadie a su alrededor. La pobre frutilla comenzó a gritar: ¡Ayuda! ¡ayuda! ¡estoy en el río! ¡que alguien venga a salvarme! Luego de un rato, apareció cerca del río el señor Poroto y su señora Lenteja, que venían caminando solos y tristes, porque no los habían invitado a la fiesta. De pronto, vieron a la frutilla en el fondo del río, pero el problema era que solos no podían ayudarla, ya que doña Lenteja estaba un poco vieja y el señor Poroto andaba solo con un bastón, además, la frutilla ya estaba muy lejos y se veía blanda y sin fuerzas, así que el señor Poroto no dudó y llamó a sus amigas las Legumbres.

Rápidamente, llegó la joven Arveja con una cuerda muy larga para alcanzar a la frutilla, y detrás de ella venía corriendo velozmente el pequeño Garbanzo con una manta gruesa para cubrirla del frío. Muy rápidamente, el Garbanzo y la Arveja le lanzaron la cuerda y la frutilla, con sus últimas fuerzas, la tomó firmemente y cerró sus ojos. Cuando la pequeña frutilla abrió sus ojos nuevamente, miró a su alrededor y vio a todas las Legumbres a su lado, que estaban felices de verla a salvo. Por primera vez, la frutilla veía a las Legumbres sonreír y se dio cuenta de lo buenas que eran.



## SEMANA 2 | CUENTO EN FAMILIA

La frutilla, cuando ya se encontraba bien, se dirigió a la fiesta con ayuda de las Legumbres y aprovechando que allí estaban todos los demás Alimentos decidió contarles lo que le había pasado en el río. Después de que todos los Alimentos escucharon a la frutilla se comprometieron a que nunca más dejarían de lado a las Legumbres, porque ellas realmente no eran malas, como todos decían, sino que eran muy buenas y además les encantaba ayudar.

Desde ese día, las Legumbres estuvieron presentes en los almuerzos y cenas de la ciudad y, además, se acompañaban revueltas con diferentes Alimentos, como el arroz, la cebolla, la lechuga y muchos más, los cuales estaban felices de estar con ellas, porque eran las mejores y más buenas de todas.

Y colorín colorado, ¡Se ha juntado Comilandia!



## SEMANA 2 | CUENTO EN FAMILIA

### LUEGO DE LEER EL CUENTO, PREGUNTE A SUS HIJOS

- ¿Qué es lo que más te gustó del cuento?
- ¿Es necesario comer legumbres?
- ¿Sabes por qué es bueno incluir en tu alimentación las legumbres?
- ¿En qué preparaciones has comido legumbres?

#### ENSEÑANZAS

- Tienes que incluir alimentos variados en tu alimentación para entregarle a tu cuerpo todos los nutrientes que necesitas.
- Las legumbres no pueden faltar en tu alimentación porque tienen importantes nutrientes que tu cuerpo necesita para crecer saludable.
- Las legumbres no tan sólo se pueden consumir en guisos, sino que, como cremas, puré, ensaladas, entre otras preparaciones.



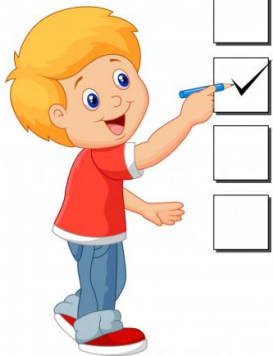
## SEMANA 2 | ADIVINANZA

Somos redondas y verdecitas  
Guisantes nos llaman también,  
Nos venden en nuestras vainitas,  
Enlatadas y congeladitas.



## SEMANA 3 | ACTIVIDAD PRÁCTICA (AP)

### Desafío en familia: Una fiesta de conocimiento de conocimiento con mis amigas las legumbres



Realiza un **acróstico** con la palabra legumbres, que se lea verticalmente en compañía de tu familia, con todo lo que hemos aprendido de ellas. Para esta actividad necesitaran lápices y una hoja de papel.

**¿Sabes qué es un acróstico?** El acróstico es una composición en la cual algunas letras de ciertas sílabas se juntan para formar una nueva palabra, oración o frase, denotadas o escondidas por lo general al inicio, en medio o al final de cada estrofa.

Las legumbres nos aportan proteínas, vitaminas, minerales y fibra dietética

E \_\_\_\_\_

G \_\_\_\_\_

U \_\_\_\_\_

M \_\_\_\_\_

B \_\_\_\_\_

R \_\_\_\_\_

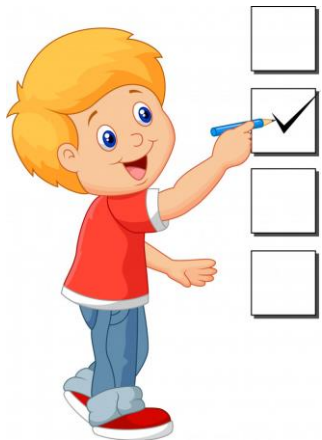
E \_\_\_\_\_

S \_\_\_\_\_

## SEMANA 3 | ACTIVIDAD PRÁCTICA (AP)

### Desafío en familia: Una fiesta de conocimiento de conocimiento con mis amigas las legumbres

#### SOLICIONES



Las legumbres nos aportan proteínas, vitaminas, minerales y fibra dietética.

Elabóralas como parte de una rica ensalada, hamburguesas, humus o

Guisadas.

Usalas en reemplazo a la carne.

Mantienen sano nuestro corazón y nos ayudan para la digestión.

Buena fuente de hierro.

Recuerda consumirla a lo menos 2 veces a la semana.

Especialmente las secas como las lentejas, porotos y garbanzos tienen un alto contenido de proteínas.

Siempre acompáñalas con un cereal como arroz o fideos.



## SEMANA 3 | ACTIVIDAD PRÁCTICA (AP)

### Desafío en familia: Legumbres en fuga

La actividad “Legumbres en fuga”, tiene por propósito que los estudiantes desarrollen habilidades físicas y refuercen los aprendizajes.



- Invita a tus hermanos/as u otros integrantes de tu familia y reúnanse en pareja a representar las “Legumbres en fuga”, para lo que deberán arrancar todos tomados de la mano.
- Elige, de manera voluntaria, a alguien de los jugadores, quien cumplirá el rol de policía.
- El elegido como policía deberá intentar capturar a una de las legumbres, tocando el hombro de alguno de los integrantes de la pareja.
- La legumbre que sea capturada deberá abrazarse mientras salta en un pie, hasta que sea liberada por su pareja legumbre. En el caso que también sea capturada tendrá también que abrazarse y mantenerse saltando en un pie por 1 minuto.
- Una vez capturada la pareja de legumbres por el policía, pueden repetir la actividad indicando quién será el policía en la siguiente ronda.



## SEMANA 3 | ACTIVIDAD PRÁCTICA (AP)

### Desafío en familia: Corriendo con las legumbres

- Invita a tus hermanos/as o algún otro integrante de tu familia.
- Para esta actividad necesitarás una cuchara, un puñado de legumbres crudas (porotos, lentejas, garbanzos, arvejas secas), un espacio donde los participantes puedan caminar o correr y un jugador monitor que controle el tiempo.



#### INSTRUCCIONES:

- El juego consiste en que los participantes estén situados unos al lado de otro y cada uno tendrá una cuchara con legumbres dentro.
- Cada participante tendrá que caminar manteniendo el equilibrio para que no se les caigan las legumbres de la cuchara. Si se cayeran, el monitor debe indicar al participante que debe recoger y volver al inicio para comenzar nuevamente. El participante que reúna más legumbres en 5 minutos gana la competencia.

## SEMANA 4 | QUIZ ¿Qué aprendimos?

**Instrucciones:** Lea las siguientes preguntas y complete la oración.

1. Las legumbres nos aportan \_\_\_\_\_, que nos ayudan a tener mejor digestión.

**Respuesta:**

2. Para mejorar la calidad de las proteínas se recomienda mezclar las legumbres con: \_\_\_\_\_

**Respuesta:**

3. Las \_\_\_\_\_ son un importante alimento para las embarazadas debido a que contienen hierro.

**Respuesta:**

4. El \_\_\_\_\_ es la legumbre que ayuda en el tratamiento del estrés y la depresión.

**Respuesta:**

5. Las lentejas se deben mezclar con una fruta o verdura ricas en \_\_\_\_\_ para absorber de una mejor manera el hierro de esta legumbre.

**Respuesta:**



## SEMANA 4 | QUIZ ¿Qué aprendimos?

**Instrucciones:** Lea las siguientes preguntas y complete la oración.

1. Las legumbres nos aportan \_\_\_\_\_, que nos ayudan a tener mejor digestión.

**Respuesta: Fibra dietética**

2. Para mejorar la calidad de las proteínas se recomienda mezclar las legumbres con: \_\_\_\_\_

**Respuesta: Cereales (fideos, arroz, avena)**

3. Las \_\_\_\_\_ son un importante alimento para las embarazadas debido a que contienen hierro.

**Respuesta: Lentejas**

4. El \_\_\_\_\_ es la legumbre que ayuda en el tratamiento del estrés y la depresión.

**Respuesta: Garbanzo**

5. Las lentejas se deben mezclar con una fruta o verdura ricas en \_\_\_\_\_ para absorber de una mejor manera el hierro de esta legumbre.

**Respuesta: Vitamina C**

