



NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES 

LEGUMBRES



TOOLKIT LEGUMBRES KÍNDER

TOOLKIT - KÍNDER | JUNIO-JULIO + TIPS TRANSVERSALES

Contenido SEMANA 1	Contenido SEMANA 2	Contenido SEMANA 3	Contenido SEMANA 4
MI: Fibra dietética. ¿Qué es y Por qué es importante?	Receta entretenida.	AP: Desafío en familia.	Quiz
¿Cuánto? 2 veces por semana	Garbanzos crocantes	Yincana Saludable Identificar tipos de legumbres, sus nutrientes y beneficios.	4 preguntas sobre aportes específicos de las legumbres + 1 pregunta transversal.
No lo olvides: Un plato de legumbres acompañadas de cereales como arroz, fideos, etc., nos aporta fibra, ayudando al correcto funcionamiento intestinal evitando malestares digestivos.	Cuento en familia Juntos y Revueltos Adivinanza.	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)

FIBRA DIETÉTICA

EXISTEN DOS TIPOS DE FIBRA: SOLUBLE E INSOLUBLE

- La fibra dietética es un conjunto de componentes de origen vegetal que se encuentran en las legumbres, cereales integrales (arroz, trigo, entre otros), frutas y verduras.
- La **fibra soluble** puede formar distintos geles que otorgan una mayor saciedad. La misma se obtiene de legumbres, cereales integrales y algunas frutas. Su combinación con una alimentación baja en grasas, ayuda en la disminución del colesterol en sangre.
- La **fibra insoluble** no se disuelve en agua. Su presencia en el organismo acelera el tránsito de los alimentos evitando la constipación o estreñimiento. Se encuentra en alimentos como el salvado de trigo, cereales integrales, frutas y verduras.



SEMANA 1 | MATERIAL INFORMATIVO (MI)



¡NO LO OLVIDES!

Un plato de legumbres acompañadas de cereales como arroz, fideos, etc., aporta fibra a nuestro organismo ayudando al buen funcionamiento intestinal, evitando malestares digestivos.



GARBANZOS CROCANTES (4 PORCIONES)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Energía	322 Kcal
H.de carbono disponible	23.9 g
Grasa total	22.2 g
Proteínas	7.7g
Colesterol	0 mg
Fibra dietaria	6 g
Sodio	6.1 mg

SEMANA 2 | RECETA ENTRETENIDA

INGREDIENTES:

- 2 tazas de garbanzos cocidos sin piel.
- ½ taza de aceite
- 1 cucharadita de orégano*
- 1 cucharadita de romero*
- 1 cucharadita de merquén*
- Sal y pimienta

* Si no cuentas con alguno, usa otros que tengas en tu casa

PREPARACIÓN:

1. Cocinar los garbanzos en agua fría con sal durante 45 minutos hasta su cocción. Una vez listos, colar y dejar enfriar. Deben quedar al dente, no sobre cocidos.
2. Una vez fríos y secos, con las manos y la ayuda de los niños, mezclar los garbanzos con el aceite y los condimentos. Integrar todo con las manos.
3. Extender la mezcla sobre la lata del horno y llevar a un horno precalentado a 200°C (fuego medio-alto) y hornear por 15 a 20 minutos o hasta que los garbanzos estén dorados y crujientes.
4. Retirar del horno y servir como aperitivo.

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!



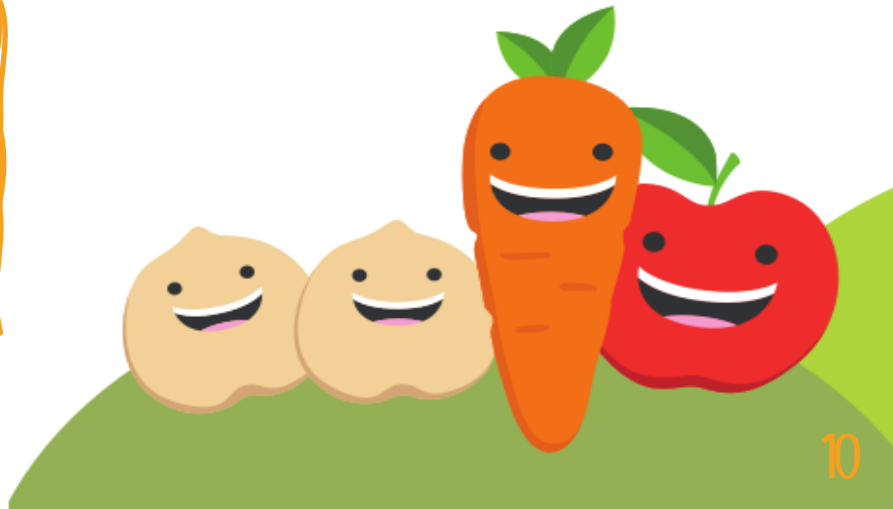
SEMANA 2 | CUENTO EN FAMILIA

LUEGO DE LEER EL CUENTO, PREGUNTE A SUS HIJOS

1. ¿Por qué los Alimentos detestaban a las Legumbres? ¿Crees que es correcto?
2. ¿Qué harías tú?
3. ¿Cuál es tu combinación de legumbres favorita?

MORALEJA DEL CUENTO

«No podemos juzgar a alguien sin antes conocerlo». Por lo tanto, «no juzgues a las legumbres sin antes probarlas» y ¡recuerda! Comerlas al menos 2 veces a la semana.



SEMANA 2 | ADIVINANZA

Redondos y
arrugaditos nos echan
a remojar, con arroz y
zapallito nos pueden
preparar.



SEMANA 3 | ACTIVIDAD PRÁCTICA (AP)

Desafío en familia: Yincana Saludable

CON AYUDA DE ALGÚN FAMILIAR ESCOJA UN LUGAR DE LA CASA PARA REALIZAR EL SIGUIETE JUEGO, CONSTA DE 3 ETAPAS O POSTAS Y EL PRIMERO QUE TERMINE LAS TRES , LLEGARA A LA META Y ¡GANAR!
CADA INTEGRANTE O FAMILIAR IRA PASANDO A TRAVES DE LAS DIFERENTES POSTAS, TOMANDO EL TIEMPO DE CADA UNO RESPECTIVAMENTE.



- En la **primera posta** realice cinco sentadillas (puede realizarla sentándose y parándose de una silla) y nombre una legumbre (Ej: arvejas).
- En la **segunda posta** haga cinco saltos de tijeras y luego nombre un nutriente contenido en las legumbres (Ej: proteínas, fibra, etc.)
- En la **tercera posta** realice cinco saltos con los pies juntos y nombre un beneficio del consumo de legumbres (Ej: mejora la digestión).
- Finalmente ¡Corra hacia la meta!



EL INTEGRANTE QUE REALICE LA YINCANA EN MENOS TIEMPO SERA EL GANADOR.

SEMANA 4 | QUIZ ¿Qué aprendimos?

1. Legumbres habemos varias, ¿Puedes nombrar 3?

Respuesta:

2. Soy una legumbre planita, redonda y de color café ¿Quién soy?

R:espuesta:

3. ¿Para ayudar a tu salud, ¿cuántas veces a la semana nos debes comer?

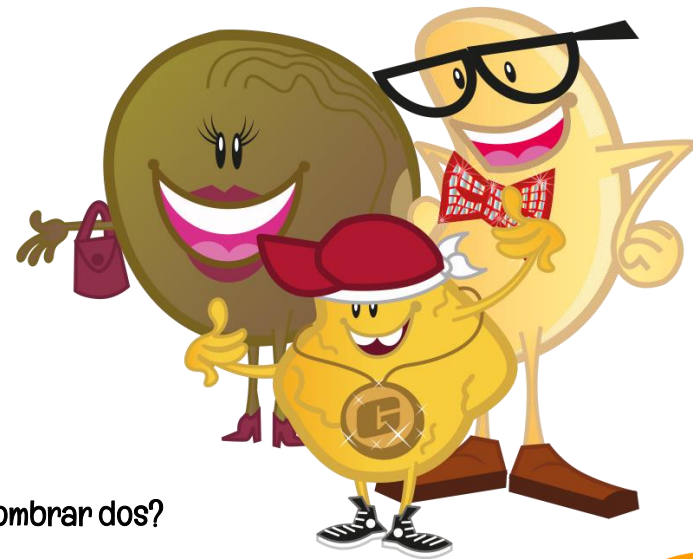
Respuesta:

4. ¿Cómo ayudamos a las personas? ¡Nombra 2 de nuestros beneficios!

Respuesta:

5. ¡Las frutas y verduras ricas en Vitamina C nos potencian mucho más! ¿Puedes nombrar dos?

Respuesta:



SEMANA 4 | QUIZ ¿Qué aprendimos?

1. Legumbres habemos varias, ¿Puedes nombrar 3?

Respuesta: Lentejas / Porotos / Garbanzos / Arvejas (secas)

2. Soy una legumbre planita, redonda y de color café ¿Quién soy?

Respuesta: La Lenteja

3. ¿Para ayudar a tu salud, ¿cuántas veces a la semana nos debes comer?

Respuesta: 2 veces por semana (por lo menos)

4. ¿Cómo ayudamos a las personas? ¡Nombra 2 de nuestros beneficios!

Respuesta: Crecimiento / Digestión (ir a defecar) / Mantener sano el Corazón

5. ¡Las frutas y verduras ricas en Vitamina C nos potencian mucho más! ¿Puedes nombrar dos?

Respuesta: Tomate / Repollo / Limón / Kiwi / Naranja / Frutilla

