



NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES 

LEGUMBRES



TOOLKIT LEGUMBRES PRE-KÍNDER

TOOLKIT-PRE-KÍNDER | JUNIO-JULIO + TIPS TRANSVERSALES

Contenido SEMANA 1	Contenido SEMANA 2	Contenido SEMANA 3	Contenido SEMANA 4
MI: Importancia del consumo de legumbres para el organismo.	Receta entretenida.	AP: Desafío en familia.	Quiz.
Debes consumir un plato al menos dos veces por semana en reemplazo de las carnes.	Ensalada fresca de porotos negros.	Legumbres contra el tiempo Reconocer y clasificar distintos tipos de legumbres.	4 preguntas sobre legumbres + 1 pregunta transversal.
No lo olvides: Para reemplazar la carne por legumbres, debes mezclar los porotos, lentejas, garbanzos o arvejas con cereales como arroz, fideos, mote, entre otros.	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).

SEMANA 1 | MATERIAL INFORMATIVO (MI)

IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE LAS LEGUMBRES PARA EL ORGANISMO

Las legumbres nos proporcionan proteínas, vitaminas y minerales. Estos nutrientes actúan en el crecimiento y reparación de tejidos o estructuras dañadas. Además, su fibra dietética, mejora el proceso digestivo y reduce los niveles de colesterol y azúcar en sangre. Consúmelas al menos dos veces por semana en reemplazo de la carne.



¡NO LO OLVIDES!

Al reemplazar la carne por legumbres, debes mezclar los porotos, lentejas, garbanzos o arvejas con cereales como arroz, fideos, mote, entre otros. Las legumbres se pueden acompañar con una rica ensalada de hojas verdes con jugo de limón. ¡No olvides incluir en tu almuerzo un vaso de agua!



ENSALADA FRESCA DE POROTOS NEGROS

(6 PORCIONES)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Energía	225.4 Kcal
H.de carbono disponible	14.6 g
Grasa total	13.7 g
Proteínas	7.8 g
Colesterol	0 mg
Fibra dietaria	7.4 g
Sodio	19.4 mg

SEMANA 2 | RECETA ENTRETENIDA

INGREDIENTES:

- 1 taza de porotos negros, remojados.
- 4 tazas de hojas de lechuga, lavada y picada.
- 1 tomate cortado en cubos.
- 2 paltas firmes, peladas y cortadas en cubos (opcional).
- 1 cebolla, cortada en pluma.
- Jugo de 1 limón.
- 2 cucharadas de aceite.
- Sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

1. Cocinar los porotos negros hasta su cocción. (45 minutos aprox.).
2. Remojar la cebolla en agua recién hervida por 5 minutos para mayor suavidad. Colar y pasar por agua fría.
3. Colocar la lechuga, la cebolla los porotos negros y los tomates en una fuente para ensalada. Al revolver, condimentar con sal, pimienta, jugo de limón y aceite a gusto. Distribuyan la palta encima (opcional).

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.

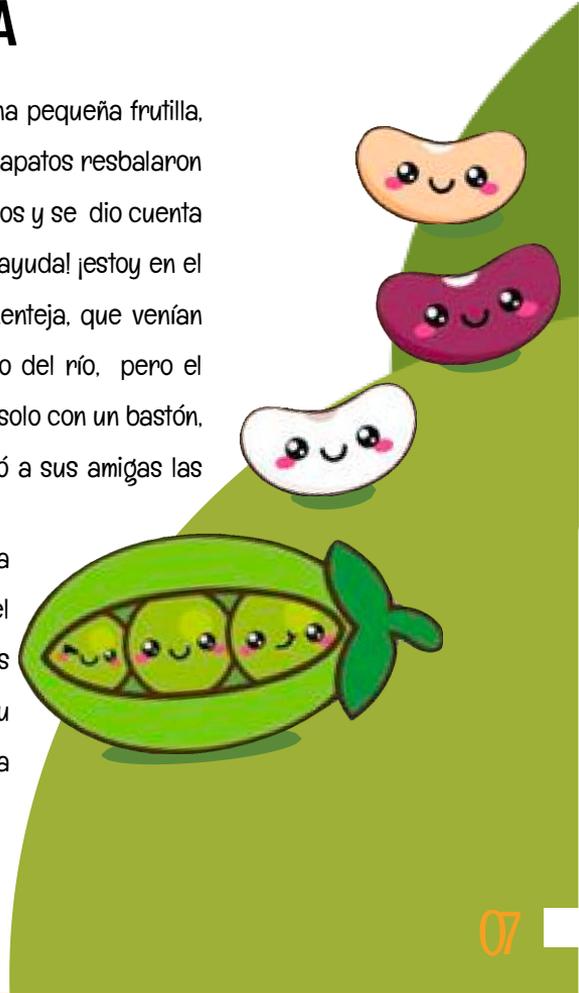
Érase una vez, en una ciudad muy lejana llamada Comilandia, donde habitaban seres muy particulares llamados Alimentos. Como en todos lados, habían seres muy buenos, como las frutas, que eran muy simpáticas, como la leche que le encantaba participar en todos los eventos y los pescados que tenían fama 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

Varias juntitas
en una vaina estamos,
con zapallo y tallarines
con rienda nos
llamamos.



Respuesta: Porotos

SEMANA 3 | ACTIVIDAD PRÁCTICA (AP)

Desafío en familia: Legumbres contra el tiempo.

- Con ayuda de algún familiar, buscar 3 recipientes transparentes vacíos y colocarlos separados sobre una mesa.
- Luego, buscar 5 semillas de porotos, 5 semillas de lentejas y semillas de garbanzos o bien, de la que tengas en tu hogar. Colocar todas las semillas juntas dentro de la bolsa y mezclar.
- Ubicarse a dos metros de la mesa con los recipientes vacíos.
- De forma individual y tomando el tiempo, cada jugador deberá meter la mano en la bolsa con legumbres, sin mirar y al sacar una, observarla y correr hacia la mesa.
- Colocar las legumbres en uno de los recipientes vacíos. Repetir hasta colocar en cada recipiente por separado las 5 legumbres de cada tipo.
- Gana el desafío la persona que logra colocar las legumbres en cada recipiente en menos tiempo.



SEMANA 4 | QUIZ ¿Qué aprendimos?

1. ¿Qué tipos de legumbres existen?

Respuesta:

2. ¿Cuántas veces a la semana debemos comer legumbres?

Respuesta:

3. ¿Cuál es la porción adecuada de legumbres que debo consumir?

Respuesta:

4. ¿Puedes nombrar un nutriente de las legumbres y su función?

Respuesta:

5. ¿Cuántas porciones de frutas y verduras debo consumir al día? Nombre tres ejemplos de cada una.

Respuesta:



SEMANA 4 | QUIZ ¿Qué aprendimos?

1. ¿Qué tipos de legumbres existen?

Respuesta: Porotos / Garbanzos / Lentejas / Arvejas secas

2. ¿Cuántas veces a la semana debemos comer legumbres?

Respuesta: 2 veces por semana (como mínimo)

3. ¿Cuál es la porción adecuada de legumbres que debo consumir?

Respuesta: 1 plato pequeño por vez

4. ¿Puedes nombrar un nutriente de las legumbres y su función?

Respuesta: Proteínas: Crecimiento / Fibra: Digestión

5. ¿Cuántas porciones de frutas y verduras debo consumir al día? Nombre tres ejemplos de cada una.

Respuesta: 5 porciones al día

