



NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES 

LEGUMBRES



TOOLKIT LEGUMBRES PRIMERO BÁSICO

TOOLKIT – 1RO BÁSICO | JUNIO–JULIO + TIPS TRANSVERSALES

Contenido SEMANA 1	Contenido SEMANA 2	Contenido SEMANA 3	Contenido SEMANA 4
MI: ¿Por qué es importante comer legumbres?	Receta entretenida.	AP: Desafío en familia.	Quiz.
Frecuencia de consumo y formas de prepararlas.	Sopa fresca de arvejas.	¡Mi plato súper poderoso!	4 preguntas sobre aportes específicos de las legumbres + 1 pregunta transversal.
No lo olvides: Mezclar las legumbres con cereales (como el arroz y los fideos.) Logran reemplazar un plato de carne.	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)

¿PORQUE ES IMPORTANTE COMER LEGUMBRES?



- Tienen un alto contenido de proteínas, vitaminas y minerales, esenciales para el crecimiento y reparación de tejidos o estructuras dañadas de nuestro organismo.
- Contienen fibras dietéticas que contribuyen a reducir los niveles de colesterol en sangre.
- Las legumbres intervienen y colaboran en el proceso digestivo.
- Una porción de legumbres guisadas con cereales reemplaza el consumo de carnes.
- Las legumbres secas (lentejas, porotos y garbanzos) tienen un alto contenido de proteínas, superando el contenido de proteínas en las carnes.

SEMANA 1 | MATERIAL INFORMATIVO (MI)

FRECUENCIA DE CONSUMO Y FORMAS DE PREPARARLAS



¡NO LO OLVIDES!

- Las legumbres se deben consumir dos veces por semana.
- Las legumbres pueden ser cocinadas de diferentes formas: guisadas, en sopas-crema, hamburguesas, en ensaladas, entre otras.

Mezclar las legumbres secas con cereales como el arroz y los fideos, ya que estos contienen un aminoácido llamado metionina que las legumbres no poseen. De esta forma, podremos decir que las legumbres reemplazan un plato de carne.

SEMANA 2 | RECETA ENTRETENIDA

INGREDIENTES:

- 1 cebolla.
- Ralladura de limón.
- 1 papa.
- 1 litro de caldo de pollo o verduras.
- 2 tazas de arvejas frescas o congeladas. (Se puede utilizar cualquier legumbre.)
- Sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

1. Picar la cebolla y sofreír junto a la ralladura de limón.
2. Pelar una papa chica, cortar en cubos pequeños e incorporarla a la cacerola.
3. Agregar sal y pimienta.
4. Añadir 1 litro de caldo, cocinar hasta que la papa esté cocida y se reduzca el caldo.
5. Agregar 2 tazas de arvejas frescas o congeladas y dejar que la preparación vuelva a hervir.
6. Retirar del fuego y licuar.
7. Volver a calentar y servir.

Porción para Niño: $\frac{3}{4}$ Taza (3 dedos).
 Porción para Adulto: 1 taza (4 dedos).



SOPA FRESCA DE ARVEJAS (6 PORCIONES)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Energía	61 Kcal
H.de carbono disponible	10.5g
Grasa total	0.8 g
Proteínas	3.4 g
Colesterol	13 mg
Fibra dietaria	2.3 g
Sodio	179 mg

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

- ¿Quiénes ayudaron a la pequeña frutilla a salir del río?

ENSEÑANZA

No debemos dejarnos llevar por las apariencias.

Las legumbres son un plato que se suele rechazar por su aspecto, pero son muy buenas para la salud, ya que nos aporta muchos beneficios.



SEMANA 2 | ADIVINANZA

Somos pequeñas, con
arroz nos preparan,
como somos duritas
nos remojan en agua.



SEMANA 3 | ACTIVIDAD PRÁCTICA (AP)

Desafío en familia: Mi plato super saludable

- Dibuja un plato en una hoja que tengas en tu casa, una vez que lo tengas listo puedes usar papel lustre, de revistas o el que tengas en casa, para hacer pequeñas pelotitas simulando tu legumbre favorita (porotos, lentejas o garbanzos). Pégalas y si deseas puedes pintar tus legumbres con tempera o plumón del color. Para que sea súper poderoso, dibuja o busca algo que se parezca al arroz o fideo y agrégalo en tu plato.
- Cuando termine la actividad, el desafío será buscar todos los ingredientes necesarios para preparar junto a tu familia un rico plato de legumbres.

¡Recuerda que debemos consumir 2 veces por semana Legumbres!



SEMANA 4 | QUIZ ¿Qué aprendimos?

1. ¿Qué tipo de legumbres conoces? Nombra al menos dos.

Respuesta:

2. ¿Por qué es importante comer legumbres?

Respuesta:

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

Respuesta:

4. La fibra dietética de las legumbres nos ayuda a...

Respuesta:

5. Nombra 3 frutas que estén disponible en la estación del año que nos encontramos

Respuesta:



SEMANA 4 | QUIZ ¿Qué aprendimos?

1. ¿Qué tipo de legumbres conoces? Nombra al menos dos.

Respuesta: Lentejas / Porotos / Garbanzos.

2. ¿Por qué es importante comer legumbres?

Respuesta: Porque nos aportan proteínas / Ayudan a la digestión / Reemplaza un plato de carne.

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

Respuesta: 2 veces a la semana.

4. La fibra dietética de las legumbres nos ayuda a...

Respuesta: Reducir los niveles de colesterol en la sangre.

5. Nombra 3 frutas que estén disponible en la estación del año que nos encontramos

Respuesta: Mandarina / Kiwi / Manzana.

