



NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES 

LEGUMBRES



TOOLKIT LEGUMBRES SEGUNDO BÁSICO

TOOLKIT – 2DO BÁSICO | JUNIO-JULIO + TIPS TRANSVERSALES

Contenido SEMANA 1	Contenido SEMANA 2	Contenido SEMANA 3	Contenido SEMANA 4
MI: Importancia de los nutrientes que contienen las legumbres	Receta entretenida.	AP: Desafío en familia.	Quiz
Frecuencia de consumo	Ensalada de porotos a la chilena	Llenando el plato de Lentejas	4 preguntas sobre aportes específicos de las legumbres + 1 pregunta transversal.
No lo olvides: Las legumbres pueden ser cocinadas de diferentes formas, si se consumen mezcladas con cereales (como el arroz y los fideos) reemplazan un trozo de carne, aportando menos grasas.	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)

IMPORTANCIA DE LOS NUTRIENTES QUE TIENEN LAS LEGUMBRES

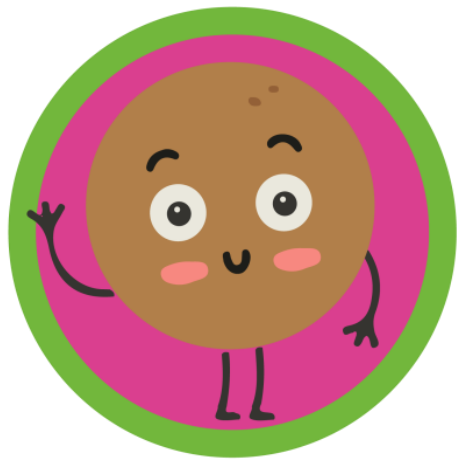
- Tienen alto contenido de proteínas, vitaminas y minerales, esenciales para el crecimiento y reparación de estructuras y tejidos en nuestro organismo.
- Contienen fibras dietéticas que contribuyen a reducir los niveles de colesterol en la sangre y facilitan la digestión.
- Al igual que las frutas y verduras, las legumbres contienen antioxidantes y fibras que ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.



SEMANA 1 | MATERIAL INFORMATIVO (MI)

FRECUENCIA DE CONSUMO

Las legumbres se deben consumir dos veces por semana.



¡NO LO OLVIDES!

Las legumbres pueden ser cocinadas de diferentes formas, si se consumen mezcladas con cereales, como el arroz y los fideos, reemplazan a un trozo de carne aportando menos grasas.

SEMANA 2 | RECETA ENTRETENIDA



Ensalada de Porotos a la Chilena (8 PORCIONES)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Energía	172 Kcal
H.de carbono disponible	29.3g
Grasa total	11 g
Proteínas	10.1 g
Colesterol	0 mg
Fibra dietaria	1.5 g
Sodio	152 mg

INGREDIENTES:

- 2 tazas de porotos.
- 2 cucharadas de cilantro fresco.
- 1 cebolla.
- 3 cucharadas de aceite.
- Sal y limón.

PREPARACIÓN:

1. Remojar los porotos desde el día anterior.
2. Botar el agua de remojo y cocinar en olla a presión con agua limpia por 20 minutos.
3. Picar la cebolla en cuadritos, agregar 2 cucharadas de sal sobre ella y revolver.
4. Dejar reposar por 15 minutos, luego lavar con agua fría con un colador para sacar la sal.
5. Picar el cilantro fino y mezclar los ingredientes y aliñar con limón.

Porción para Niño: ½ Taza (2 dedos).
Porción para Adulto: ¾ taza (3 dedos).

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

Burros o coscorriones,
con riendas o granados,
somos ricos en
proteínas, pero a veces
hinchamos.



SEMANA 3 | ACTIVIDAD PRÁCTICA (AP)

Desafío en familia: Llenando el plato de lentejas



- Dibuje un círculo en la zona de juego con tiza o colocando objetos que tenga en la casa para delimitar. (Cuerda, lana, bufandas, etc.).
- Un participante estará en el interior del círculo y el otro fuera de él.
- Cada participante tendrá 3 pelotas de papel que representan las lentejas.
- Quien esté dentro del círculo deberá lanzar las pelotas hacia afuera y el participante que esté fuera del círculo, deberá lanzar las pelotas hacia adentro del círculo.
- Ganará el participante que al cabo de unos minutos tenga menos pelotas de papel.

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 tres frutas que estén disponibles 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 / Arvejas.

2. ¿Por qué es importante comer legumbres?

Respuesta: Porque nos aportan proteínas / Ayudan a la digestión / Reemplazan 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 tres frutas que estén disponibles en la estación del año que nos encontramos...

Respuesta: Mandarina / Kiwi / Manzana.

