



NESTLÉ por  
NIÑOS SALUDABLES 

LEGUMBRES



# TOOLKIT LEGUMBRES TERCERO BÁSICO

# TOOLKIT – 3RO BÁSICO | JUNIO–JULIO + TIPS TRANSVERSALES

Contenido SEMANA 1	Contenido SEMANA 2	Contenido SEMANA 3	Contenido SEMANA 4
MI: Funciones que desempeñan las legumbres en el organismo.	Receta entretenida.	AP: Desafío en familia.	Quiz.
Recomendación de consumo.	Tomate relleno con salpicón de legumbres.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El ahorcado de las legumbres</li> <li>• Muévete Más: Atrapa la legumbre</li> <li>• El baile de las legumbres</li> <li>• Telaraña de las legumbres</li> </ul>	4 preguntas sobre aportes específicos de las legumbres + 1 pregunta transversal.
No lo olvides: Las legumbres nos ayudan a la economía del hogar, se pueden consumir en diversas preparaciones y se debe evitar consumirlas con cecinas y embutidos.	Cuento en familia 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).

## SEMANA 1 | MATERIAL INFORMATIVO (MI)

**FUNCIONES QUE  
DESEMPEÑAN LAS  
LEGUMBRES EN EL  
ORGANISMO**

- Las legumbres son alimentos con un gran aporte nutritivo, en especial las secas como las lentejas, garbanzos y porotos; ya que nos proporcionan proteínas, vitaminas y sales minerales al organismo.
- Estos nutrientes actúan en el crecimiento y reparación de tejidos o estructuras dañadas. Además, contienen fibra dietética, que favorece el proceso de digestión y reduce los niveles de colesterol y glucosa sanguínea (azúcar en sangre).

**CUAL ES LA  
FRECUENCIA SEMANAL  
DE CONSUMO DE  
LEGUMBRES**

- Se recomienda consumir legumbres **al menos 2 veces por semana** (si son más veces mejor aún). Para mejorar la calidad de las proteínas, se sugiere consumir combinadas con cereales, como arroz, fideos o avena, pero sin olvidar agregar verduras.



## SEMANA 1 | MATERIAL INFORMATIVO (MI)

### LEGUMBRES

- Evitar consumirlas con cecinas y embutidos, 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, clásica comida chilena, en sopas, cremas, puré, hamburguesas, humus o agregándose en ensaladas.

### PORQUE EL CONSUMO DE LAS LEGUMBRES REEMPLAZA AL DE LAS CARNES

- Porque tienen un alto contenido de proteínas, entre 19 y 25 gramos por cada 100 gramos. Sin embargo, la calidad nutricional de estas proteínas es inferior, ya que carecen del aminoácido esencial: metionina. Este aminoácido se encuentra en gran proporción en cereales como arroz y fideos, es por ello que se sugiere mezclar estos alimentos.



## SEMANA 2 | RECETA ENTRETENIDA



### Tomate relleno con salpicón de legumbres

#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Energía	143.6 Kcal
H.de carbono disponible	28.2g
Grasa total	1.1 g
Proteínas	8.8 g
Colesterol	0 mg
Fibra dietaria	6.6 g
Sodio	70.2 mg

#### INGREDIENTES:

- 4 Tomates medianos.
- 1 ½ Taza de porotos (cocidos)
- 1 Taza de choclo cocido.
- 2 Tazas de lechuga picada fina.
- ½ Taza de cilantro picado fino.
- 1 Pizca de sal.
- 1 Cucharada de aceite .
- Jugo de medio limón.
- 4 Cucharaditas de mayonesa.

#### PREPARACIÓN:

1. Corta la superficie de los tomates y retira su interior hasta dejarlos huecos, reservalos.
2. El interior del tomate cuélalo y pícalo en trozos pequeños. Júntalo con los porotos, el choclo, lechuga cilantro y condimenta con sal, aceite y jugo de limón a gusto.
3. Rellena cada tomate con la preparación anterior y decora con una cucharadita de mayonesa.
4. Una vez listos, acomoda los tomates rellenos sobre una cama de lechuga.
5. aderezada con jugo de limón, gotas de aceite y un toque de sal.
6. ¡Sirve de inmediato!

Las legumbres aportan proteínas, minerales y fibra.

## 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 necesita tu cuerpo 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 semillas comestibles  
Legumbres como las arvejas,  
Crecemos dentro de una vaina  
Dicen que nos comen las viejas.



Respuesta: Lentejas

## SEMANA 3 | ACTIVIDAD PRÁCTICA (AP)

### Desafío en familia: El ahorcado de las legumbres

El ahorcado (también llamado colgado) es un juego de adivinanzas de lápiz y papel para dos o más jugadores. Un jugador debe leer la pista y, en una palabra, resolver lo que sugiere la pista.



1. El poroto, la lenteja y el garbanzo son: \_\_\_\_\_.
2. Las legumbres reemplazan el consumo de: \_\_\_\_\_.
3. Debemos comer legumbres: \_\_\_\_\_ veces a la semana
4. Las legumbres nos ayudan a tener mejor \_\_\_\_\_.
5. Las legumbres nos ayudan: \_\_\_\_\_.
6. Las legumbres nos ayudan a mantener sano el: \_\_\_\_\_.

## SEMANA 3 | ACTIVIDAD PRÁCTICA (AP)

### Desafío en familia: El ahorcado de las legumbres

El poroto, la lenteja y el garbanzo son **legumbres**.

Las legumbres reemplazan el consumo de **carnes**.

Debemos comer legumbres **dos** veces a la semana.

Las legumbres nos ayudan a tener mejor **digestión**.

Las legumbres nos ayudan a **crecer**.

Las legumbres nos ayudan a mantener sano el **corazón**.



## SEMANA 3 | ACTIVIDAD PRÁCTICA (AP)

### Desafío en familia: Atrapa la legumbre

El propósito de “Atrapa la legumbre” es que los niños desarrollen habilidades físicas, reforzando sus aprendizajes sobre las legumbres.

A continuación, se describe la actividad:

- Trazar una línea en la mitad de un espacio dentro de tu hogar, corre muebles si es necesario. Lo puedes hacer con tiza o con cinta adhesiva.
- Invita a tus hermanos/as u otro familiar para formar parejas.
- Junto con tu pareja ubícate espalda con espalda en la línea previamente marcada. Los que se encuentre al lado derecho serán los porotos y en el lado izquierdo, las lentejas.
- Un integrante de tu familia que no sea poroto, ni lenteja; mencionará el nombre de la legumbre de uno de los lados, izquierdo o derecho. Al que nombre ya sea porotos o lentejas, deberá correr y huir del otro integrante quién tiene que pillarlo.
- Ganará el que logre pillar en menor tiempo a su pareja. El que lo realice en mayor tiempo deberá mencionar algunos de los beneficios que nos aportan las legumbres.
- Destinar aproximadamente 25 minutos para el desarrollo de esta actividad.



## SEMANA 3 | ACTIVIDAD PRÁCTICA (AP)

### Desafío en familia: El baile de las legumbres

- Invita a tus hermanos/as o algún otro integrante de tu familia.
- Para esta actividad necesitas sillas o pisos, papel y lápiz para realizar un distintivo, música y un jugador monitor que controlará la actividad.

#### REGLAS DEL JUEGO EL BAILE DE LAS LEGUMBRES



- Según el número de participantes dispone de sillas o pisos en forma de círculo, siempre considerando una silla o piso menos del total de jugadores.
- Los participantes están de pie delante de ellas, excepto el monitor que controlará la música.
- Cuando empiece a sonar la música, los jugadores deben bailar alrededor de las sillas o pisos siguiendo el ritmo.
- Cada jugador estará identificado con una legumbre (poroto, lentejas, garbanzos, arvejas, habas).
- En el momento que pare la música, cada persona intentará sentarse en una de las sillas o pisos.
- Quien se quede sin sentarse, quedará eliminado. Entonces se retira una silla o piso y vuelve a sonar la música.
- Se repite el juego hasta la última ronda con una sola silla o piso y dos participantes. Gana el que queda sentado. El jugador eliminado en cada ronda tendrá que realizar una penitencia.
- El monitor será el encargado de elegir la penitencia entre los siguientes ejercicios.
  - Abdominales por un minuto.
  - Realizar 15 saltos de rana o 20 sentadillas

## SEMANA 3 | ACTIVIDAD PRÁCTICA (AP)

### Desafío en familia: Telaraña de las legumbres

Invita a tus hermanos/as o algún otro integrante de tu familia.

Para esta actividad necesitarás: cinta adhesiva, papel de revistas o diarios que ya no utilices, y también legumbres que tengas en tu casa (porotos, lentejas, garbanzos o arvejas secas). En caso de no tenerlas, con el diario podemos hacer pequeñas pelotitas asemejando que son legumbres.

#### INSTRUCCIONES:

- Buscamos en la casa una puerta.
- Cortamos diferentes tiras de cinta adhesiva y vamos elaborando una telaraña, siempre con la parte que pega hacia el mismo lado.
- Hacemos pelotitas con el papel de revistas/diarios o utilizamos las legumbres.
- Y ahora ¡A lanzarlas para que se peguen! A ver quién llega más alto.
- El participante que tenga más legumbres pegadas será el ganador y debe elegir alguna de las siguientes penitencias para el perdedor:
  - Saltar la cuerda durante un minuto.
  - Realizar un minuto de abdominales o 20 sentadillas o una plancha de un minuto.





## SEMANA 4 | QUIZ ¿Qué aprendimos?

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

1. Las legumbres contienen \_\_\_\_\_ que intervienen en el crecimiento.

**Respuesta:**

2. Son alimentos ricos en nutrientes como las \_\_\_\_\_, deben consumirse dos veces por semana.

**Respuesta:**

3. Las legumbres son versátiles y se pueden comer en \_\_\_\_\_.

**Respuesta:**

4. Las legumbres, por sus propiedades, reemplazan el consumo de \_\_\_\_\_.

**Respuesta:**

5. Al igual que las frutas y verduras, las legumbres contienen \_\_\_\_\_ que ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

**Respuesta:**



## SEMANA 4 | QUIZ ¿Qué aprendimos?

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

1. Las legumbres contienen \_\_\_\_\_ que intervienen en el crecimiento.

**Respuesta:** Proteínas.

2. Son alimentos ricos en nutrientes como las \_\_\_\_\_, deben consumirse dos veces por semana.

**Respuesta:** Legumbres.

3. Las legumbres son versátiles y se pueden comer en \_\_\_\_\_.

**Respuesta:** Guisos-ensaladas-cremas-puré-hamburguesa de legumbres, etc.

4. Las legumbres, por sus propiedades, reemplazan el consumo de \_\_\_\_\_.

**Respuesta:** Carnes.

5. Al igual que las frutas y verduras, las legumbres contienen \_\_\_\_\_ que ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

**Respuesta:** Antioxidantes y fibra dietética (ambas respuestas se consideran correctas).

