



**MATERIAS:**

CIENCIAS DE LA NATURALEZA,  
EDUCACIÓN ARTÍSTICA,  
DESTREZAS LINGÜÍSTICAS  
(EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA)

**EDAD: 3° PRIMARIA (8-9)**

**OBJETIVOS DE LAS FICJAS DE TRABAJO**

En la promoción de la alimentación saludable las legumbres no pueden faltar. Son alimentos muy completos que nos aportan diversidad de nutrientes que nuestro organismo necesita para crecer con salud.

Las legumbres nos acompañan en la historia de la alimentación desde que los primeros humanos se asentaron. En algunas civilizaciones, las legumbres fueron objeto de veneración, mientras que en otras fueron moneda de cambio.

Mientras que en alimentación saludable se recomienda consumir legumbres, por lo menos, entre 3 y 4 veces a la semana, en los últimos años su consumo se ha reducido de manera extraordinaria, sustituyéndolas por alimentos más fáciles de preparar y, en teoría, más fáciles de comer.

No obstante, la mayor concienciación de los consumidores por la alimentación saludable, empieza a poner de nuevo las legumbres en su lugar como alimento básico que nos aporta diversidad de nutrientes para crecer con salud. Todavía nos queda mucho camino para recorrer en este sentido, por lo que te animamos que promuevas el consumo de legumbres de tus alumnos

## Orientaciones para docentes

En las actividades y juegos que os proponemos a continuación, además de pasárselo genial y descubrir que comer legumbres es fácil y divertido, tendrá que explorar su faceta más creativa para crear noticias increíbles donde los protagonistas sean las legumbres.

### Trabajo individual

- 1 \_ Juan y su increíble noticia
- 2 \_ El Quiz de las legumbres

#### 1 \_ Juan y su increíble noticia

En este breve relato, Juan es el protagonista de nuestra historia, un joven con mucha curiosidad al que le encanta explicar a la clase las cosas interesantes que pasan en su día a día.

La actividad se puede realizar por parejas o proyectando la [presentación de CANVA](#) en la pizarra digital, para que todos puedan hacer sus aportaciones.



tener?

**Juan, nuestro protagonista de hoy,** tiene una curiosidad insaciable por todo. Le encanta descubrir cosas nuevas para luego explicarlas en su clase. Hoy tiene una noticia increíble para contar.

**¿Queréis saber cómo es Juan? Y sobre todo, ¿qué noticia creéis que puede**

## 2 \_ El Quiz de las legumbres

---

Con un sencillo Quiz de Genially, ponen al día todo lo que saben sobre las legumbres. También lo pueden realizar por parejas o directamente en la pizarra digital, todos juntos.

Seguro que ya sabéis muchas cosas sobre legumbres y sobre todo cómo prepararlas para que estén muy ricas.

¿Qué os parece si resolvéis el [Quiz de Genially](#) que os proponemos?  
¡Al igual descubrirís algo nuevo!



### Trabajo en equipo

- 1 \_ Las legumbres en todas sus formas. Taller de investigación.
- 2 \_ Nuestra noticia increíble sobre legumbres

## 1 \_ Las legumbres en todas sus formas. Taller de investigación.

Con probabilidad la visión que tiene el alumnado de las legumbres se reduce a un plato más o menos atractivo de lentejas, garbanzos o alubias.

En este taller de investigación, proponemos que el alumnado se acerque a las legumbres desde diferentes dos puntos de vista diferentes: en la cocina y en el huerto.

El objetivo es que conozcan qué es una legumbre, de dónde procede y cómo se consume, en sus diferentes formas: en grano, en su vaina, germinadas y las elaboraciones a partir de sus harinas.

La actividad está prevista para trabajar en equipos, de manera que mientras investigan puedan reflexionar sobre lo que descubren y aprenden, tanto de las legumbres en general, como de las variedades autóctonas de la zona.

Esta [imagen de CANVA](#) te puede ayudar a presentar la actividad al aula.



UNA NOTICIA INCREÍBLE DE LEGUMBRES  
Investigamos su ciclo productivo

**OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD**  
Conocer qué es una legumbre, de dónde procede y cómo se consume.

**ORGANIZACIÓN**  
Trabajo por equipos. Mientras investigan pueden reflexionar sobre lo que descubren y aprenden, tanto de las legumbres en general, como de las variedades autóctonas de la zona.

**¿QUÉ NECESITAMOS?**

- **Legumbres secas de diferentes tipos:** garbanzos, altramucos, lentejas, soja, alubias...
- **Legumbres en su vaina, si estamos en temporada:** guisantes, habas o algarrobas ...
- **Legumbres germinadas:** soja, alfalfa, lentejas...
- **Harina de legumbre:** garbanzos, lentejas, azuki ...
- **Alimentos elaborados con legumbres o sus harinas:** macarrones, humus, dorayakis...

**DINÁMICA**  
Todos los alumnos y alumnas tienen que poder manipular todos los productos.  
Al final, cada equipo elaborará un mural utilizando una pequeña cantidad de cada producto.  
Es interesante que en el mural identifiquen las legumbres en sus 5 estados diferentes.  
Los deberán ordenar de menor a mayor proceso de producción y de qué manera se consumen.

### ¿Qué os parece si investigamos sobre las legumbres?

Esta investigación será un tanto especial, pues descubriremos que hoy un plato de legumbres se puede tomar de muchas maneras.

Además, aprenderemos de dónde proceden y cómo se transforman. ¿Sabíais que crecen en el interior de una vaina? O qué si cultivamos sus brotes, nos los podemos comer. Incluso que podemos comer una deliciosa hamburguesa de legumbres.

## Orientaciones para docentes

Pues esto y mucho más es lo que tendréis que descubrir mientras investigáis en la red. Qué tal si tomáis buena nota de todo, porque después vuestro maestro o maestra os mostrará en vivo y en directo cómo son las legumbres en todas sus formas.

Además, podéis preparar fantásticos murales para que todo el colegio conozca las legumbres tan bien como vosotros y vosotras. ¡Vamos allá!

## 2 \_ Nuestra noticia increíble sobre legumbres

En este momento y con todo lo que han aprendido en las anteriores actividades, es cuando tienen que sacar su faceta más creativa.



Proponemos que construyan cuentos, historias o noticias cooperativas mediante la técnica del folio giratorio.

En la siguiente [imagen de CANVA](#) te presentamos la actividad y los materiales que necesitas.

Ahora que ya sabéis un montón sobre legumbres, de dónde proceden, cómo son y cómo comerlas. ¿Qué os parece si pensáis en vuestra propia noticia sobre legumbres?

Vuestro maestro o maestra os explicará qué técnica vais a utilizar, un tanto especial. Seguro que se os ocurren noticias increíbles. Y las podéis subir al blog del cole para que todos y todas conozcan vuestra faceta como periodistas.

Para presentar vuestras noticias, no os olvidéis de pensar en un titular que llame la atención y acompañarla de alguna imagen.

**¡Adelante con las noticias!**