



MATERIAS:

CIENCIAS SOCIALES, CIENCIAS DE LA NATURALEZA, EDUCACIÓN ARTÍSTICA, DESTREZAS LINGÜÍSTICAS

EDAD: 5° PRIMARIA (10-11)

OBJETIVOS DE LAS FICHAS DE TRABAJO

Las legumbres, junto a otros vegetales como frutas y verduras, frutos secos, semillas y cereales constituyen la base de la alimentación.

Estimular el consumo de legumbres no es tarea fácil. Con lo buenas que son para crecer con salud y no están nada acostumbradas a salir en público o a que las promocionen en la televisión.

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

En alimentación saludable se recomienda consumir legumbres, por lo menos, entre 3 y 4 veces a la semana, pero 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, el mayor interés de las personas consumidoras por los estilos de vida y de alimentación saludables, 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 a promover el consumo de legumbres entre tu alumnado, con los juegos y actividades que proponemos a continuación.

Trabajo individual

- 1 _ ¿De dónde vienen las legumbres? Escape Room el Manuscrito Maya.
- 2 _ ¿Por qué es bueno comer legumbres? Quiz de las legumbres
- 3 _ ¿Comemos menos legumbres que antes? Comparamos datos

Las actividades que proponemos a continuación se pueden resolver de manera individual, pero sin duda, será mucho más divertido si las resuelven por parejas o por equipos. Toda la información que puedan recopilar en estas actividades les será de gran ayuda para el posterior trabajo en equipo en el que les animamos a crear spots con mucho gancho para promover el consumo de legumbres.

1 _ De dónde vienen las legumbres? Escape Room el Manuscrito Maya.



En la siguiente [presentación de CANVA](#), encontraréis un montón de información sobre las legumbres en las diferentes etapas de la historia y cómo llegaron a ser moneda de cambio y elemento de veneración, además de alimento y sustento. (Fuente: <https://www.alimentosdespana.es/es/>)

Orientaciones para docentes

Como comprensión lectora de la presentación anterior, puedes proponer que resuelvan [el juego de escape “El Manuscrito Maya”](#). Se compone de nueve preguntas, organizadas en tres bloques, en las que escoger la opción correcta o verdadero-falso.



2 _ ¿Por qué es bueno comer legumbres?



Además de conocer de dónde proceden las legumbres, es importante saber qué papel ocupan en la alimentación saludable.

En la siguiente [Quiz de Genially](#) descubrirán qué espacio aportan las legumbres en la Dieta Mediterránea y

qué nutrientes aportan a nuestro organismo.

Demostrad cuánto sobre legumbres y no os olvidéis de tomar buena nota de todo. Seguro que os ayuda a crear lemas con gancho para vuestros spots publicitarios.

3 _ ¿Comemos menos legumbres que antes? Comparamos datos

Sabiendo la importancia del consumo de legumbres, en esta actividad de carácter reflexivo, proponemos que abráis un debate sobre los motivos por los que el consumo de legumbres ha descendido en los últimos años.

Seguro que tu alumnado tiene argumentos a favor y en contra de las legumbres. Ponerlas todas encima de la mesa, les ayudará a encarar su spot publicitario, con el objetivo de animar a chicos y chicas como ellas a tomar legumbres todos los días.

En esta [imagen de CANVA](#), para proyectar en la pizarra digital, les puedes mostrar los datos estadísticos de consumo de legumbres para iniciar la actividad de reflexión y debate. (Fuente: AESAN, Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición)

¿QUÉ APORTA UN PLATO DE LEGUMBRES?
Spots de publicidad con gancho

En el siguiente cuadro, extraído del informe "Legumbres, nutrición y salud de la "AECOSAN", podemos observar la compra de legumbres en diferentes comunidades autónomas y en dos periodos de tiempo.

Observa la información que ofrece y responde a las cuestiones que se plantean más abajo.

En términos generales, ¿en qué año la compra de legumbres es mayor?

1980-81

2015

¿Por qué piensas que la compra de legumbres ha evolucionado de esta manera?

| | 1980-81 | 2015 |
|------------------------|---------|------|
| ANDALUCÍA | 29,1 | 8,6 |
| ARAGÓN | 16,2 | 13,3 |
| PRINCIPADO DE ASTURIAS | 34,6 | 12,3 |
| ISLAS BALEARES | 12,3 | 10,2 |
| CANARIAS | 22,9 | 9,5 |
| CANTABRIA | 48 | 15,5 |
| CASTILLA LA MANCHA | 34,6 | 14,2 |
| CASTILLA Y LEÓN | 34,7 | 9,9 |
| CATALUÑA | 18,3 | 8,6 |
| COMUNIDAD VALENCIANA | 11,2 | 9,4 |
| EXTREMADURA | 39,1 | 9,6 |
| GALICIA | 15,9 | 9,1 |
| LA RIOJA | 30,2 | 10,5 |
| MADRID | 19,1 | 10,2 |
| REGIÓN DE MURCIA | 29,3 | 9,2 |
| NAVARRA | 25,9 | 10,7 |
| PAÍS VASCO | 32,9 | 12,6 |

Trabajo en equipo

1 _ La evolución de las legumbres

2 _ Preparamos spots publicitarios

1 _ La evolución de las legumbres

La industria de las legumbres y sus harinas ha evolucionado en los últimos años, para introducir en el mercado alimentos, en principio orientados a dietas veganas y libres de gluten, que cada vez tiene más adeptos.

En esta actividad les proponemos que investiguen de qué manera se puede tomar legumbres por equipo de entre 4 – 5 alumnos y alumnas.

Conocemos el tradicional puchero de judías o garbanzos, pero, ¿saben que también podemos tomar pizza o pan cuya masa está elaborada con harina de garbanzos? O hamburguesas cuyo ingrediente principal no es la carne de cerdo o vaca, sino legumbres como la soja y las lentejas.

Les animamos a bucear en la red para buscar alimentos cuyo ingrediente principal son las legumbres o sus harinas. Al mismo tiempo, les proponemos que sitúen estos alimentos en la Pirámide de Alimentación saludable, determinando de esta manera qué frecuencia de consumo deberían tener.

Finalmente, y con el objetivo de compartir la información con toda la clase, pueden organizarla en una presentación de Power Point, Prezzi, Canva, Google Slides u otra aplicación que utilicéis habitualmente en vuestra clase.

2 _ Preparamos spots publicitarios

Ahora que conocen de qué manera se pueden tomar legumbres hoy en día, ¿qué tal si les animas a promover su consumo, mientras preparan spots publicitarios con mucho gancho?

En la siguiente [presentación de CANVA](#) tenéis una propuesta con los pasos que pueden seguir para crear su spot.

Recuérdales que algunos contenidos, como fotografías, música o vídeos, están protegidos con propiedad intelectual. ¡Es importante respetar la propiedad de los creadores!

¿Qué pasaría si una empresa de publicidad cogiera su spot y lo utilizara en su próxima campaña para promocionar el consumo de legumbres, sin decirles nada ni mencionar que son los autores? Seguro que no les gustaría. Lógico. Han trabajado duro para pensar y crear un spot con mucho gancho.

