

¿Qué aporta un plato de legumbres?

Spots de publicidad con gancho

Nombre _____



Trabajo individual:

Las legumbres en la historia

¿Qué nos aporta un plato de legumbres?

Las legumbres en la historia

Las legumbres han sido cultivadas desde hace siglos por una gran variedad de culturas y, según la especie, hay diversos orígenes. Sí parece seguro que, junto a los cereales, constituyen uno de los alimentos básicos de la población desde el Neolítico, desde que el hombre comienza a cultivar la tierra y practicar la agricultura de forma complementaria a su actividad primitiva de la caza.

Los egipcios, como demuestran muchos vestigios encontrados al efecto, profesaron auténtica veneración por las lentejas, cultivo al que dedicaron mimos y cuidados, que fueron luego secundados por otras culturas como la romana. A este respecto, parece que el mismo barco que transportó un obelisco desde Egipto a Roma, durante el reinado de Calígula, portaba también más de 800 toneladas de lentejas.



¿Qué aporta un plato de legumbres?

Spots de publicidad con gancho

Nombre _____



Las judías, cultivadas por las civilizaciones precolombinas americanas, especialmente en México y Perú, desde 8.000 años antes de Cristo, no sólo eran utilizadas como alimento sino también como moneda de cambio. Y, aunque no parece que los historiadores sean capaces de ponerse de acuerdo, lo cierto es que entran en Europa en los años posteriores al Descubrimiento y pronto forman parte inseparable de lo que hoy denominados Dieta Mediterránea.

Las legumbres en España, desde la Edad Media hasta nuestros días, han acompañado las comidas de los hogares, ya sean los más pudientes o los más populares. Platos como el cocido, en todas sus acepciones; los potajes o las lentejas estofadas forman parte de nuestra cultura culinaria tradicional y ocupan cientos de miles de páginas en la literatura española.

(Fuente: Alimentación.es)

1

El artículo anterior nos muestra la importancia de las legumbres en diferentes etapas de la historia hasta nuestros días. Indica verdadero o falso a las siguientes afirmaciones, teniendo en cuenta lo que has leído en “Las legumbres en la historia”.

Junto a los cereales, las legumbres constituyen uno de los alimentos básicos desde el Neolítico.

Verdadero o Falso _____

Egipcios y romanos dedicaron auténtica veneración al cultivo de las lentejas.

Verdadero o falso _____

Las civilizaciones precolombinas utilizaron las judías como alimento y como moneda de cambio.

Verdadero o falso _____

En España, se consumen legumbres desde la Edad Media y forman parte de la Dieta Mediterránea.

Verdadero o falso _____

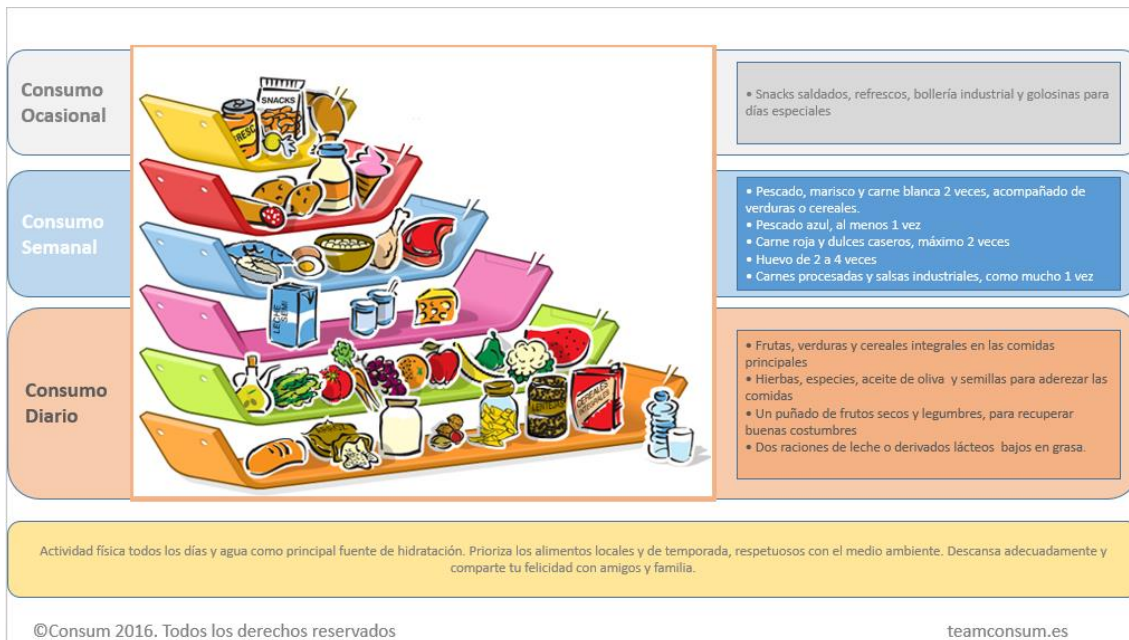
¿Qué aporta un plato de legumbres?

Spots de publicidad con gancho

Nombre _____

2

¿Qué espacio ocupan las legumbres en la Dieta Mediterránea? Y ¿qué nutrientes aportan a nuestro organismo?



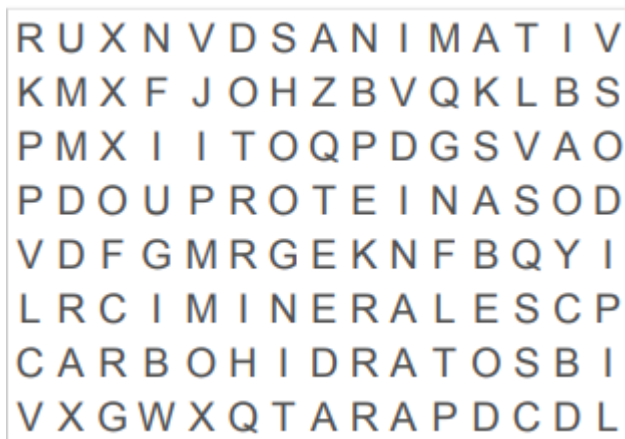
Esta Pirámide de Alimentación nos muestra la frecuencia de consumo de diferentes grupos y tipos de alimentos, siguiendo el patrón de la Dieta Mediterránea.

Los alimentos están organizados por su frecuencia de consumo recomendada: diario, semanal y ocasional.

¿En qué frecuencia de consumo están situadas las legumbres? _____

Las legumbres, cuando se consumen junto a cereales o frutos secos son alimentos completos, pues contienen diversidad de nutrientes que nuestro organismo necesita para crecer fuerte y sano.

Busca en esta sopa de letras los 5 tipos de nutrientes que aporta un plato de legumbres y anótalos.



¿Qué aporta un plato de legumbres?

Spots de publicidad con gancho

Nombre _____

3

¿Cuál es el consumo de legumbres en nuestras casas hoy?

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.

Tabla 3: Evolución de la compra de legumbres en hogares por Comunidades Autónomas (g/persona/día). 1980-2015

	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

(Fuente: [AECOSAN](#))

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

En 1980-81 o en 2015: _____

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

¿Qué aporta un plato de legumbres?

Spots de publicidad con gancho

Nombre _____

Trabajo en equipo

¿Cómo comemos legumbres hoy?

¿Cómo estimular el consumo de legumbres? Preparamos spots publicitarios

1



Investigamos sobre las legumbres y descubrimos que hoy un plato de legumbres se puede comer de muchas maneras.

La industria de la alimentación ha evolucionado muchísimo y en el mercado podemos encontrar diversidad de alimentos que años atrás eran impensables. Podemos comer legumbres en un potaje o como ensalada, macarrones de lentejas, hamburguesas de legumbres. ¿Y de cuantas maneras más podemos comer legumbres?

La evolución de la industria de alimentación con las legumbres no es tan conocida como por ejemplo en los productos lácteos (leche, yogures, postres lácteos). Pero sin duda, seguro que nos sorprende descubrir de cuantas diferentes maneras podemos tomar legumbres.

Os proponemos que por equipos investiguéis qué alimentos encontramos en el mercado elaborados con legumbres y sus harinas. Y además que reflexionéis qué papel pensáis que ocupan estos alimentos en la Pirámide de Alimentación y si os apetecería tomarlos.

Finalmente por equipos, pueden presentar sus trabajos y reflexiones.

2



Ahora que conocemos de qué manera podemos tomar legumbres hoy en día, ¿qué os parece si hacéis un anuncio para promover su consumo?

Os proponemos que preparéis spots publicitarios por equipos. Podéis promover el consumo de legumbres en cualquiera de las formas que os haya parecido más apetitosa.

Para preparar el spot os proponemos que tengáis en cuenta los siguientes factores:

Fase 1. Conoced muy bien el producto sobre el que vais a preparar el spot. De esta manera podréis destacar las ventajas, virtudes o beneficios que tenga.

¿Qué aporta un plato de legumbres?

Spots de publicidad con gancho

Nombre _____

Fase 2. Conoced muy bien el público al que os dirigís y decidid en qué medio lo queréis emitir: en YouTube, en televisión, en radio...

Fase 3. Pensad muy bien el mensaje que queréis transmitir, apoyándoos en lo que habéis trabajado en la Fase 1.

Fase 4. Preparad el guion escogiendo muy bien los personajes, la ambientación, los grafismos y la música, teniendo en cuenta lo que habéis trabajado en la Fase 2.

Fase 5. Gravad vuestro anuncio en la aplicación que más os guste y pasarlo genial promoviendo el consumo de legumbres.

Finalmente por equipos, podéis presentar vuestros spots en clase y votar el que más os gusta.