

DESCUBRIENDO LAS LEGUMBRES



- **Destinatarios:** Actividad dirigida a alumnos de último ciclo de primaria.
- **Duración:** una hora.
- **Material:** Proyector, ordenador y altavoces.

Papel y pinturas para dibujar.

Pizarra.

Láminas facilitadas por Mensa Cívica.

Justificación:

Puesto que en los últimos años la obesidad y las enfermedades asociadas a la misma han llegado a adquirir el cariz de epidemia según la organización mundial de la salud (OMS), no se puede eludir por más tiempo la responsabilidad de las escuelas en cuanto a la educación alimentaria.

Dentro del currículo oficial de Primaria se incluye como objetivo que el niño sea capaz de reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo. También el currículo establece la necesidad de Tomar conciencia de la situación del medio ambiente y desarrollar actitudes de responsabilidad en el cuidado del entorno próximo.

Pero es importante ampliar el horizonte e incluir la alimentación como una parte más del proceso educativo. Y no sólo por su componente biológica y fisiológica sino también haciendo entender al niño las implicaciones medioambientales, sociales y éticas que tienen sus elecciones en materia de alimentación. La educación alimentaria tiene la necesidad de convertirse en un elemento transversal dentro del proyecto escolar de cada centro.

Con motivo del año internacional de las legumbres denominado así por la FAO esta organización se propone sensibilizar a la opinión pública sobre las ventajas nutricionales de las legumbres como parte de una producción de alimentos sostenible encaminada a lograr la seguridad alimentaria y la nutrición.

Esta actividad didáctica se enmarca en esta creación de una conciencia crítica desde la infancia, tratando de romper los mitos que existen sobre este grupo de alimentos.

CAMPAÑA: 28 Noviembre al 2 de Diciembre



¡Descubre las legumbres!

2016. Año Internacional de las legumbres

Objetivos de la actividad:

Al final de la actividad el niño será capaz de:

- Identificar y reconocer distintos tipos de legumbres y reconocer su valor nutritivo y procedencia.
- Entender y explicar con un lenguaje apropiado el concepto de sostenibilidad asociado al contexto de las legumbres.
- Comprender la relación entre la ingesta de legumbres y la salud.
- Argumentar porqué es necesario tener una dieta donde aparezcan todos los alimentos en una proporción equilibrada.
- Ser capaz de establecer la relación entre el consumo de legumbres y el medio ambiente.
- Iniciarse en los conceptos de biodiversidad y consumo responsable.
- Reforzar en el alumno el concepto de alimentación saludable y equilibrada.
- Desarrollar un pensamiento crítico en los alumnos acerca de la dieta actual basada en el excesivo consumo de carne.

Metodología:

Dado que se trata de una actividad donde se trata de fomentar la participación activa del alumnado, en cada centro el docente, según su forma de trabajar en el aula normalmente elegirá si considera mejor agrupar a los alumnos por grupos o no.

De lo que se trata es que el niño exprese sus opiniones y colabore en el desarrollo de la actividad, cuyo eje central es la presentación de unas láminas como elemento didáctico con unas imágenes y texto adaptado para que los alumnos entiendan la necesidad de consumir legumbres y las consecuencias de este acto.

Puesto que se pretende que el aprendizaje sea significativo el docente será el responsable de, atendiendo a su conocimiento previo de cuál es el nivel de su clase, determinar hasta qué punto puede desarrollar los conceptos de la actividad.

Actividades:

Evaluación inicial: “ Qué sabes de las legumbres?”

Batería de preguntas a realizar entre el alumnado para averiguar su nivel previo de conocimiento y también su tendencia positiva o negativa hacia el consumo de legumbres .Aquí unas preguntas orientativas que el docente puede adaptar a los contenidos que haya tratado con los alumnos (pirámide de los alimentos, el suelo y su intercambio de elementos etc.)

- ¿Cuántas veces a la semana comes legumbres?
¿Te gustan? Si la respuesta es no, ¿A qué se debe?
- ¿Cuantas legumbres puedes nombrar ¿ Los guisantes son legumbres? ¿Y los cacahuetes?
- ¿Piensas que comer legumbres es bueno para tu salud? ¿Por qué? ¿A qué grupo de alimentos pertenecen?
- ¿Sabes que son las proteínas? ¿Qué grupos de alimentos proporcionan proteínas? ¿Sólo los de origen animal o también los de origen vegetal?
- ¿Sabes qué relación tienen las legumbres con el medio ambiente y su protección?



- ¿Sabes qué es la soja? ¿De dónde viene la soja?
- ¿Conoces la pirámide de los alimentos? ¿Crees que tu dieta se ajusta a las recomendaciones que determina la pirámide?



Actividad central: Descubrir las legumbres.

Se dispondrá de las ocho láminas que facilitará Mensa Cívica en las cuales se verá representadas tanto distintos tipos de legumbres, cómo la importancia que tienen en la conservación de la biodiversidad, así como el origen de la soja y porque una dieta basada en este llamado “ superalimento” es negativa para la salud humana y medio ambiental. En este recorrido el docente puede ayudar al alumnado a entender mejor algunos conceptos como biodiversidad, o sostenibilidad que pueden resultarle novedosos y desconocidos.

Láminas elaboradas por Mensa Cívica:

1. Frijoles, habas y lentejas.
2. Garbanzos, guisantes y altramuces.
3. Bisalto, cacahuete y alfalfa.
4. La biodiversidad de las leguminosas.
5. Crítica a la producción de soja.
6. Valores nutricionales de las leguminosas.
7. Aplicaciones en la cocina.



A partir de la explicación de las láminas se irán comparando las ideas iniciales que tenía el alumnado con el “descubrimiento” de la realidad de las legumbres.

Contenidos fundamentales que deben tratarse:

- ☀ En nuestra alimentación deben estar presentes todos los grupos de alimentos., y la mejor forma es aprender a comer desde pequeños.
- ☀ En nuestra dieta deben estar especialmente presentes los vegetales (como son verduras, frutas, cereales y legumbres) que nos aportan energía para el día a día.
- ☀ De las legumbres debemos resaltar son una fuente equilibrada de nutrientes: son ricas en proteínas (más que la carne, el pescado o los huevos), además tienen un

contenido bajo en grasa y esta es principalmente lo que se llama grasa saludable (omega 3 y 6).

- ☀ Los hidratos de carbono (o al ser para niños hay que decir azúcares) que contienen se digieren muy lentamente y ayudan a controlar los niveles de azúcar en sangre.
- ☀ Comiendo legumbres se incrementa la cantidad de fibra dietética que puede mejorar el funcionamiento del intestino.
- ☀ Aportan minerales (hierro, calcio, zinc, entre otros) y vitaminas del grupo B.
- ☀ Además de ser importantes por su valor nutritivo, tienen un efecto beneficioso para nuestra salud: las legumbres son alimentos funcionales es decir son ricas en unas sustancias llamadas compuestos bioactivos que son buenas para nosotros.
- ☀ Las dietas actuales basadas en el excesivo consumo de carne (dietas híper proteicas- excesivo contenido de proteínas no necesarias para el organismo) son poco saludables para los seres humanos y se traducen en daños medio ambientales (deforestación de selvas para su transformación en campos de soja con los que alimentar el ganado, malgasto de recursos hídricos).
- ☀ Para finalizar destacar que no solo se comen como platos de cuchara (cocido, fabada...) sino que se incorporan en la preparación de un enorme número de recetas: ensaladas, pasteles, pizzas, aperitivos (tipo gusanitos), hamburguesas, etc.

Evaluación

A libertad del docente.

Se puede realizar a posteriori entre los niños un concurso de dibujo o de comic basado en las legumbres u organizar un pequeño test/juego sobre lo que han aprendido ese día en clase.

Realizar un concurso de ideas sobre recetas originales con legumbres.

Realizar un diario con la ingesta de alimentos de los distintos grupos durante un par de semanas para ver si se cumple la recomendación de ingesta de legumbres de 2 a 4 veces.

Enlaces de interés para el docente:

- Tendencias en la producción, consumo y comercio mundial de legumbres (FAO):
<http://www.fao.org/pulses-2016/news/news-detail/es/c/381567/>
- Módulo “ALIMENTACIÓN SALUDABLE” elaborado por la FAO:
<http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s02.pdf>
- Las legumbres y la educación alimentaria y nutricional en las escuelas
<http://www.fao.org/pulses-2016/news/news-detail/es/c/436253/>

BENEFICIOS NUTRICIONALES DE LAS LEGUMBRES

Malnutrición

Es el resultado de **comer muy poco o de tener una dieta desequilibrada** que no contiene ni la cantidad ni la calidad adecuadas de nutrientes para la salud.

El papel de las legumbres

Las legumbres son una fuente vital de proteínas de origen vegetal y aminoácidos para la población de todo el planeta y **deberían ser consumidas como parte de una dieta sana para tratar la obesidad, así como para prevenir y tratar enfermedades crónicas.**

BENEFICIOS DE LAS **LEGUMBRES** SEGÚN TIPO DE POBLACIÓN

Los bebés y niños pequeños.
para satisfacer sus necesidades nutricionales diarias.

Vegetarianos y veganos,
para asegurarse de ingerir cantidades adecuadas de proteínas, minerales y vitaminas.

En especial para las **mujeres en edad reproductiva.**
al combinarlas con vitamina C, el alto contenido de hierro de las legumbres las convierte en un alimento poderoso para reabastecer las reservas de hierro.

Celíacos: las legumbres no contienen gluten.

LOS NUMEROSOS BENEFICIOS DE LAS LEGUMBRES PARA LA SALUD

- Alto contenido en fibra** de las legumbres
Puede reducir el riesgo de enfermedades coronarias.
- Ricas en fitoquímicos y antioxidantes**
Pueden tener propiedades anticancerígenas.
- Presencia de fitoestrógenos**
Pueden reducir el declive cognitivo y los síntomas de la menopausa.
- Bajo índice glicémico, poca grasa y mucha fibra**
Sacia y ayuda a estabilizar los niveles de azúcar e insulina en sangre, siendo adecuadas para personas con diabetes e ideales para perder peso.
- Alto contenido en calcio**
El calcio que se encuentra en las legumbres contribuye a la salud de los huesos y a reducir el riesgo de fracturas por osteoporosis.
- Alto contenido en hierro**
Bueno para prevenir la anemia en mujeres y niños cuando se combina con vitamina C.
- Buena fuente de vitaminas como folatos**
Reduce el riesgo de defectos de tubo neural, como la espina bífida, en recién nacidos.

SACA EL MÁXIMO PARTIDO A LAS LEGUMBRES

Cuando se combinan otros tipos de alimentos con legumbres, los valores nutricionales de las legumbres se incrementan o disminuyen.

Legumbres + cereales
La calidad total de la proteína es mejorada. ↑

Legumbres + Vitamina C
Otra forma de incrementar la capacidad de absorción de hierro (Jugo de limón en las lentejas, por ejemplo). ↑

Legumbres + Té/Café
Disminuye la capacidad del cuerpo de absorber el hierro y los minerales. ↓

