

Escuelas promotoras de hábitos saludables en la alimentación parte II: Superalimento: Las Legumbres

Nivel: Secundario.

Ciclo: Básico y Orientado

Área: Ciencias Naturales

Origen/Fuente: Equipo técnico programa Salud + Escuela=Mejor Futuro.

Coordinación Familia y Comunidad. Secretaría de Estado de Bienestar Educativo.

Ministerio De Educación de la Provincia de Tucumán.

Etiquetas: Derecho a la Alimentación. Alimentación Saludable. Nutrición. Salud. Alimentos.

Contenidos: El reconocimiento de la importancia de la alimentación para la salud, en base a la composición de los alimentos y sus funciones en el organismo. El mejoramiento de la dieta atendiendo al contexto sociocultural.

Descripción de la actividad: Actividades para trabajar con los/las estudiantes hábitos saludables vinculados a la nutrición.

Materiales: Motores de búsqueda de información online: Google, Yahoo, etc,



Leer con atención

El Código Alimentario Argentino, designa con el nombre de legumbres a los frutos y las semillas de las leguminosas.

Se entiende por legumbre fresca la de cosecha reciente y consumo inmediato en las condiciones habituales de expendio.

Las legumbres secas, desecadas o deshidratadas no presentaran un contenido de agua superior al 13% determinado a 100°-105 °C.



ACTIVIDADES

1. Te proponemos leer el siguiente artículo para luego trabajar a partir de él:

http://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/Nutricion/fichaspdf/Ficha_31_Legumbres.pdf

2. Te invitamos a responder las siguientes preguntas y trabajar juntos para conocer más estos alimentos y tu relación con ellos.

¿Cuántas veces a la semana comes legumbres?

.....

¿Te gustan?

.....

Si la respuesta es no, ¿A qué se debe?

.....

.....

¿Cuántas legumbres puedes nombrar?

.....

¿Las arvejas son legumbres?

.....

¿Piensas que comer legumbres es bueno para tu salud? ¿Por qué?

.....

.....

¿A qué grupo de alimentos pertenecen? ¿Sabías que son las proteínas?

.....

.....

¿Qué grupos de alimentos proporcionan proteínas?

.....

¿Sólo los de origen animal o también los de origen vegetal?



Datos útiles

La estructura de las legumbres es similar (Figura 1). Las semillas (legumbres) constan de varias partes: un pequeño germen del que brotará la raíz, el tallo y 2 hojas; un ojo o hilo por el que puede pasar agua directamente al embrión; y dos cotiledones que corresponden a 2 grandes hojas de reserva. Los cotiledones aportan el grueso de la nutrición, como el endospermo en los cereales.

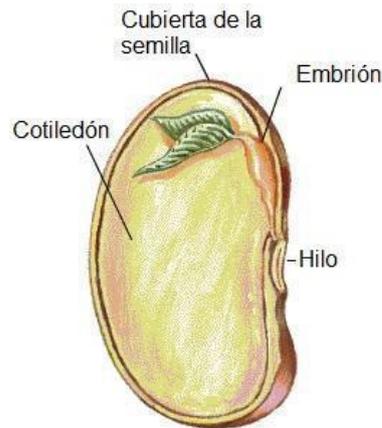


Figura 1 – Estructura de las legumbres

3. Para observar bien la estructura de las legumbres puedes hacer junto a tu familia el siguiente experimento y anotar en tu cuaderno cómo evoluciona día a día, si puedes también sería bueno registrar los días con fotos o dibujos del crecimiento de la planta.

<https://www.youtube.com/watch?v=ySwkerHztvq>

4. A continuación te presentamos la siguiente sopa de letras, abajo están las palabras que tienes que encontrar para completar el juego. Y luego separar cuáles son legumbres y cuáles verduras.

D	L	A	C	E	L	G	A	C	O	P	I	T	Z	A
L	P	E	G	A	R	B	A	N	Z	O	T	K	A	X
E	O	L	N	P	A	P	A	C	I	B	O	Z	P	L
C	R	I	V	T	Y	E	H	H	S	A	M	A	A	O
H	O	W	L	L	E	G	A	O	O	T	A	N	L	U
U	T	Q	R	M	N	J	B	C	J	A	T	A	L	T
G	O	A	R	V	E	J	A	L	A	T	E	H	O	G
A	H	L	A	P	I	O	S	O	E	A	D	O	S	R
S	P	E	R	E	J	I	L	Q	G	M	N	R	C	B
Z	A	D	B	E	R	E	N	J	E	N	A	I	Q	H
F	H	E	X	A	V	C	E	B	O	L	L	A	O	P

**BERENJENA - ARVEJAS – ACELGA – SOJA – APIO –ZANAHORIA - PAPA – BATATA –
POROTO – HABAS – LECHUGA –ZAPALLO - LENTEJA – CHOCLO – GARBANZO – TOMATE –
PEREJIL – CEBOLLA -**



BIBLIOGRAFÍA

<http://www.fao.org/pulses-2016/news/news-detail/es/c/337279/>

<https://www.edualimentaria.com/legumbres-composicion-y-propiedades>