



# PROFUNDIZACIÓN DE PPT



## SLIDE 1

Nestlé por Niños Saludables presenta... "Conociendo las legumbres"



## SLIDE 2-3

¿De dónde vienen las legumbres?

Las legumbres provienen de semillas secas que crecen desde la tierra. Para su crecimiento necesitan exposición al sol y agua. Cuando germinan las semillas, se forman unas plantas llamadas leguminosas la cuales forman vainas que encierran en su interior una semilla o una hilera de semillas. ¡Estas son las legumbres!



## SLIDE 4

¿Qué alimentos pertenecen a la familia de las legumbres?

Los porotos, las lentejas y los garbanzos, estas son las legumbres más conocidas y consumidas en nuestro país. Pero, también son legumbres; las arvejas secas y las habas secas.



## SLIDE 5

¿Qué beneficios nos entregan las legumbres?

Las legumbres te entregan proteínas, vitaminas y minerales que te ayudan a crecer, reparar tejidos y estructuras dañadas. Además, tienen el SÚPER PODER de la FIBRA que limpia el organismo y te ayuda para que puedas ir al baño sin esfuerzo.





# PROFUNDIZACIÓN DE PPT



## SLIDE 6

¿Cómo se preparan las legumbres?

Se pueden preparar de muchas maneras, en platos calientes como: guisos, hamburguesas, croquetas, albóndigas, hummus, sopas, cremas y puré. También, en platos fríos como ensaladas y ceviches.



## SLIDE 7

¿Cuántas veces a la semana debemos comer legumbres?

¡Todas las veces que puedas! (2 o más veces a la semana)



## SLIDE 8-9 EVALUACIÓN

Nestlé por Niños Saludables nos ayudó a conocer las legumbres. Ahora te toca a ti, vamos a revisar, ¿Cuánto aprendiste sobre el súper poder de las legumbres?

Recuerda, el SÚPER PODER es la FIBRA.

• ¡Revisemos lo que has aprendido!

• Escucha atentamente cada pregunta antes de responder

• ¡Adelante, vamos a jugar!

