

## ¿Cómo suenan las legumbres?

Tiga la hormiga y las recetas saludables

Nombre \_\_\_\_\_



### **Trabajo individual:**

Tiga la hormiga y la alimentación saludable. Rincón de cuentos

Las recetas con legumbres



**¡HOLA! SOY TIGA LA HORMIGA**

VIVO EN EL HORMIGUERO CON MIS COMPAÑEROS Y COMPAÑERAS.

HACE UN TIEMPO TUVIMOS UN PROBLEMA MUY GRANDE: NO NOS ALIMENTÁBAMOS BIEN.

**¿QUIERES SABER CÓMO CAMBIAMOS NUESTRA MANERA DE COMER, PARA CRECER MÁS SANAS Y FUERTES?**

**DESCÚBRELO AYUDANDO A LAS HORMIGAS DE ESTE CUENTO**

# ¿Cómo suenan las legumbres?

## Tiga la hormiga y las recetas saludables

Nombre \_\_\_\_\_



### TE EXPLICARÉ COMO EMPEZÓ TODO

LAS HORMIGAS DEL HORMIGUERO DE LA TIGA ERAN CONOCIDAS COMO “LAS PEREZOSAS GLOTONAS”.

NUNCA SE ESFORZABAN POR NADA.

PARA COMER, SOLO TOMABAN MIGAS DE GALLETAS Y TROCITOS DE CHOCOLATE.

TODAS LAS HORMIGAS SABÍAN QUE PARA ESTAR SANAS Y FUERTES TENÍAN QUE TOMAR TODO TIPO DE ALIMENTOS.

Y PENSARON QUE LO MEJOR SERÍA SALIR DEL HORMIGUERO E INVESTIGAR LOS TIPOS DE ALIMENTOS QUE EXISTEN.

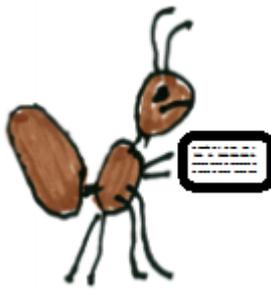
TIGA ESTUVO TODO EL DÍA FUERA DEL HORMIGUERO BUSCANDO ALIMENTOS. A MEDIDA QUE LOS ENCONTRABA LOS GUARDABA EN SU COCINA.



# ¿Cómo suenan las legumbres?

## Tiga la hormiga y las recetas saludables

Nombre \_\_\_\_\_



**ESTOY HACIENDO LA LISTA EN MI TABLETA. ¿ME AYUDAS?**

AL FINAL DEL DÍA, CUANDO EL SOL YA SE HABÍA MARCHADO, TIGA EMPEZÓ A HACER LA LISTA.

PERO ESTABA TAN CANSADA QUE SE DEJÓ ALGUNAS LETRAS.

1

ESCRIBE LAS LETRAS QUE FALTAN PARA AYUDAR A TIGA A COMPLETAR LA LISTA. (B, O, C, N, A, T, E, D, V)

**EN LA DESPENSA HE GUARDADO:**

T\_MATES Y CE\_OLLAS

ARR\_Z, MA\_ARRONES Y LEN\_EJAS

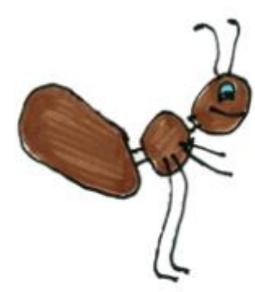
A\_EITE, JU\_ÍAS Y \_UECES

**EN LA NEVERA HE GUARDADO:**

SA\_DÍA, U\_AS Y PLÁ\_ANO

GUISA\_TES, ESPÁRR\_GOS Y QU\_SO

ZA\_AHORIAS Y PESCA\_O



**MIS AMIGAS PREPARARÁN RECETAS DE COCINA ¿LES AYUDAS?**

A LA MAÑANA SIGUIENTE, LLEVÓ LA LISTA A SUS COMPAÑERAS: LAS HORMIGAS COCINERAS.

ELLAS PENSARÍAN QUÉ RECETAS PREPARAR CON TODOS ESTOS ALIMENTOS.

## ¿Cómo suenan las legumbres?

### Tiga la hormiga y las recetas saludables

Nombre \_\_\_\_\_



TIGA LES HABÍA TRAI DO MUCHOS ALIMENTOS.

¡Y TODOS PARECÍAN MUY RICOS!

PREPARARÍAN UNA RECETA DIFERENTE PARA CADA DÍA DE LA SEMANA.

DE ESTE MODO COMERÍAN TODO TIPO DE ALIMENTOS PARA ESTAR MÁS SANAS Y FUERTES.

Y ACORDARON DEJAR LOS DULCES Y PASTELES PARA OCASIONES ESPECIALES.



AL DÍA SIGUIENTE EMPEZARON A COCINAR CON MUCHA ILUSIÓN.

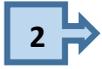
UNA DE LAS RECETAS PREFERIDAS DEL HORMIGUERO DE TIGA SON LAS LENTEJAS.

PARA ESTA RECETA UTILIZAN LENTEJAS, AGUA Y SAL. PARA QUE ESTÉN MÁS RICAS LES PONEN ARROZ Y VERDURAS.

## ¿Cómo suenan las legumbres?

Tiga la hormiga y las recetas saludables

Nombre \_\_\_\_\_



**DIBUJA LAS VERDURAS QUE TE GUSTARÍA PONER EN LA RECETA DE LENTEJAS DEL HORMIGUERO DE TIGA.**

## ¿Cómo suenan las legumbres?

### Tiga la hormiga y las recetas saludables

Nombre \_\_\_\_\_

#### **Trabajo en equipo**

Los diferentes tipos de legumbres. Rincón de la música. Construimos unas maracas

Del mismo modo que no todos los instrumentos suenan igual, todas las legumbres tampoco saben igual. Y del mismo modo que diferentes instrumentos se unen para hacer música en una sinfonía, diferentes ingredientes como legumbres, cereales y verduras, se unen para hacer recetas saludables.

En este Rincón de la Música os proponemos que acerquéis las legumbres a vuestros alumnos experimentando con sus sonidos. El objetivo es reconocer qué buen complemento hacen legumbres y cereales, tanto en la música como en la cocina.

Para esta actividad deberíais disponer de diversidad de legumbres y cereales para que las conozcan: alubias blancas, moradas y pintas, judiones, garbanzos grandes y pequeños, lentejas castellanas, pardinas y peladas o rojas. Y en cuanto a cereales: arroz blanco, integral, quinoa blanca y roja, y cualquier otro cereal en grano que podáis conseguir. Las podéis presentar dentro de cajitas de cartón para que las puedan manipular bien sin que se desparramen.

En primer lugar, en grupos de 3-4 alumnos es interesante que las toquen y descubran qué sonido hacen al frotarlas con las manos, al sacudirlas en la caja y de cualquier otra forma que se les ocurra para descubrir cómo suenan, siempre dentro de un orden.

Una vez todos han experimentado con las cajas, ánimoles a que reconozcan a qué instrumento musical se parece el sonido de las legumbres y los cereales. Muéstrales el sonido de diferentes instrumentos y entre ellos el de una maraca. Seguro que lo reconocen.

Finalmente les puedes animar a hacer su propia maraca. Para ello necesitarás las legumbres, los cereales y vasos de plástico. Plástico transparente grueso y cinta adhesiva para sellar los vasos de manera que se pueda ver su contenido. Anímales a combinar legumbres y cereales para su maraca. Y al final, entre todos podéis hacer una alegre sinfonía.