



## Actividad

# Semillita ¡Comidita!

Etapa Infantil y  
1<sup>er</sup> ciclo Primaria

Esta actividad forma parte de la GUÍA DIDÁCTICA ALIMENTAR OTROS MODELOS sobre alimentación sostenible, elaborada por Garúa y que podrás encontrar en:  
[alimentarelcambio.es/materiales-didacticos/](http://alimentarelcambio.es/materiales-didacticos/)



Actividad realizada por Águeda Ferriz (Garúa S. Coop. Mad.)



Este material está bajo licencia Creative Commons 4,0, Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual

Encontrarás más recursos educativos y materiales de interés en nuestro blog [alimentarelcambio.es](http://alimentarelcambio.es)

Con el apoyo de:





**Infantil**

**1<sup>er</sup> ciclo Primaria**

# Semillita ¡Comidita!

## Contenidos de la actividad

Una parte importante de los alimentos básicos en la dieta mediterránea son semillas: legumbres y cereales fundamentalmente. Esta actividad aborda la imprescindible función de las semillas en la Naturaleza pero sobre todo su importancia en la alimentación, que va quedando arrinconada por los productos procesados, de manera que se va perdiendo el conocimiento de la diversidad de cereales y legumbres que existen en nuestra gastronomía.

## Desarrollo de la actividad

Sentadas en círculo podemos comenzar lanzando al gran grupo algunas preguntas: ¿Qué son las semillas? ¿Dónde se encuentran? ¿Para qué sirven? ¿Se comen? (en este primer momento los y las participantes harán alusión sobre todo a semillas de frutas porque son las que mejor conocen, afirmando que no se comen salvo excepciones como fresa, kiwi...). Es el momento de asegurarnos que todo el grupo comprende la función reproductiva de las semillas.

A continuación, organizados en grupos (de 4-6 participantes, y mejor con una mesa para cada grupo) repartiremos a cada uno un puñado de una mezcla de legumbres y cereales que traemos preparada (trigo, maíz, arroz, lentejas, alubias de dos o tres variedades, garbanzos...). Cada grupo tendrá un tiempo para separarlas formando montoncitos de cada tipo e identificarlas. Luego las clasificaremos en cereal o legumbre, nombrando otros cereales y legumbres que conocemos y no están en la mezcla.



Hacemos la observación de que estos alimentos, que son básicos en la dieta, son semillas.

A continuación recogeremos todas las semillas y repartiremos otra mezcla: frutos secos variados. Repetimos el ejercicio de separación e identificación. Recogemos el material.

Repartimos ahora pipas de calabaza y de girasol. Les permitimos comerlas si quieren y no hay problemas de alergias. Recogemos el material.

Mostramos otros tipos de semillas de productos de la huerta, interesantes por su tamaño, color o forma, pero no comestibles (semillas de lechuga, nabo, zanahoria...). Podemos jugar a que adivinen de qué son.

Continuamos la sesión presentando a los germinados como otra manera de comer semillas. Tienen un altísimo valor nutritivo y se suelen comer en ensalada. Explicamos cómo se obtienen y los damos a probar a quien quiera.

Es interesante también mostrar un sencillo germinador casero (un frasco de cristal de boca ancha con una gasa por tapadera) y poner a germinar algunas semillas (alfalfa, lentejas, soja verde...) para hacer un seguimiento de las mismas en los siguientes días. El anexo 1 ofrece instrucciones para obtener germinados.

Se puede completar la actividad trabajando el concepto de semilla ecológica a través de la “Historia de Marisa” (ver anexo 2). Este cuento habla de algunas características del huerto ecológico y permite comprender el concepto de alimento ecológico y, por ende, el de semilla ecológica.

## A modo de conclusiones

Puesto que el diálogo constructivista se ha ido dando a lo largo de toda la actividad, para cerrar no queda más que recoger las impresiones y aprendizajes del grupo a través de preguntas genéricas (¿Qué os ha llamado la atención? ¿Habéis aprendido algo? ¿Qué vamos a contar a mamá y papá de lo aprendido hoy?...)



## Materiales para la actividad

Esta actividad requiere de la preparación previa de algunos materiales como las mezclas de semillas y los germinados.

### Listado de materiales necesarios:

- ✓ Una cantidad suficiente de mezcla de legumbres y cereales variados (con lo que puede haber en medio vaso habría para un grupo de unos 25-30 participantes).
- ✓ Una mezcla de frutos secos, con y/o sin cáscara.
- ✓ Una mezcla de semillas (calabaza, girasol y lino o sésamo, por ejemplo)
- ✓ Algunas semillas de productos de la huerta, mejor si son llamativas por su color, forma, tamaño...
- ✓ Una pequeña cantidad de germinados para ver y probar (evitar los que puedan resultar amargos o muy picantes; los de soja verde y alfalfa tienen un sabor suave).
- ✓ Un germinador casero: un frasco de vidrio de boca ancha sin tapa, cerrado con una gasa sujeta por una goma elástica.
- ✓ Semillas para germinar (lentejas, soja verde, garbanzos, alfalfa...)

## Anexo 1

### INSTRUCCIONES PARA HACER GERMINADOS

En el frasco de cristal donde haremos los germinados ponemos las semillas a remojar en agua. Conviene comenzar con semillas de alfalfa o soja verde, más suaves de sabor. Tras 6-12 horas de remojo, poner una gasa o tela poco tupida en la boca y sujetar con una goma elástica. Escurrir bien las semillas a través de la gasa (poniendo el tarro boca abajo) y enjuagarlas con agua un par de veces para que queden bien limpias. Las semillas han de quedar húmedas pero no empapadas. Cada día las enjuagaremos con agua limpia para evitar que se enmohezcan y las dejaremos húmedas, mejor en lugar oscuro. Veremos cómo van germinando y en 4-5 días podremos comerlas.

Este vídeo explica el proceso (primeros 6 min) y las propiedades de los germinados: [www.youtube.com/watch?v=F2p\\_l1ir0\\_4](http://www.youtube.com/watch?v=F2p_l1ir0_4).



## Anexo 2

### LA HISTORIA DE MARISA

Marisa es una agricultora que tiene un huerto enorme. En él cultiva patatas, cebollas, calabacines, tomates... (pedir al grupo que nombre productos de la huerta).

Pero Marisa siempre está preocupada.

Una semana estaba preocupada por las lechugas pues pensaba: "Como vengan los caracoles a mi huerta, se van a comer mis lechugas y me van a dejar sin ninguna. ¿Y cómo me haré las ensaladas? ¿Y qué lechugas llevaré al mercado para vender? Voy a tener que poner un poco de veneno (preguntar si saben lo que es) en las lechugas para que los caracoles que se acerquen a comérselas se mueran y no me dejen sin lechugas." Así que puso veneno en las lechugas.

A la semana siguiente, estaba de nuevo preocupada, esta vez por las tomateras, y pensaba: "Como vengan los pulgones (explicar qué son los pulgones) y empiecen a poner huevos, y nazcan más pulgones, y pongan más huevos y nazcan más pulgones, las tomateras se van a llenar de miles de pulgones y se van a morir, porque los pulgones estropean las tomateras y otras muchas plantas. Voy a tener que poner un poco de veneno para los pulgones en las tomateras." Y así hizo.

Pero a la semana siguiente estaba Marisa otra vez preocupada. Ahora por las patatas, porque hay un gusano que se llama "gusano de la patata" al que le gustan muchísimo las patatas. Si entra en el patatal, cuando Marisa vaya a sacar las patatas de la tierra, se las encontrará todas comidas por el gusano de la patata. Así que Marisa puso veneno en el patatal para que, si se acercaba algún gusano de la patata, se muriera y no las estropeará.

Y así todas las semanas. Marisa siempre estaba preocupada por algo y siempre terminaba poniendo venenos. Y eso no le gustaba. No le gustaba tener el huerto lleno de veneno: veneno en las hortalizas, veneno en las verduras, veneno en la tierra del huerto... y los productos de la huerta que llevaba a casa para comer o al mercado para vender, tenían muchas veces algunas gotitas pequeñas de veneno. Eran gotitas muy pequeñas, nadie se iba a morir por su causa, pero no le sientan bien a la salud de las personas. Así que Marisa no estaba nada contenta.

Un día decidió que tenía que buscar una solución. Llamó a dos amigos agricultores, Alberto y Ramón, y juntos y juntas estuvieron



pensando cómo hacer un huerto sin venenos, y al final tuvieron una idea genial: harían un HUERTO ECOLÓGICO. NADA DE VENENOS. Ni una gota.

Entonces un señor muy mayor que vivía en el pueblo le preguntó a Marisa:

- Pero Marisa, eso del huerto ecológico... ¿Cómo puede ser? ¿Qué vas a hacer cuando los caracoles entren a tu huerto a comerse las lechugas?

Y Marisa dijo:

- Tengo un TRUCO DEL HUERTO ECOLÓGICO: he plantado árboles alrededor de mi huerta, y en ellos he puesto nidos y casitas para pájaros, pájaros de los que comen caracoles. Los pájaros que vengan a vivir a esos árboles me ayudarán a cuidar las lechugas porque se comerán cada caracol que entre a la huerta.

- ¡Vaya! Ese es un buen truco, Marisa -le dijo el viejecito-. Pero, dime Marisa, ¿Qué harás cuándo lleguen los pulgones? Si te estropean las tomateras, no podrás cosechar ni un solo tomate. ¡Menuda faena!

Y Marisa le respondió: “Tengo otro TRUCO DEL HUERTO ECOLÓGICO para los pulgones: voy a traer un montón de mariquitas a mi huerto para que vivan en él. Como no tiene venenos, pues van a poder vivir en él, y se encargarán de los pulgones” (preguntar al grupo si saben qué hacen las mariquitas con los pulgones). “Puesto que las mariquitas se comen a los pulgones y a sus huevos, me ayudarán a cuidar las tomateras y no dejarán que ningún pulgón las estropee”.

- ¡Vaya! Ese también es un buen truco. Pero Marisa, esto no es tan fácil: ¿Qué harás con el gusano de la patata?

- Para el gusano de la patata tengo otro TRUCO DEL HUERTO ECOLÓGICO: resulta que el gusano de la patata odia el olor de una planta (preguntar si conocen la salsa de mostaza, y explicar que se elabora con la semilla de una planta del mismo nombre): la mostaza. Voy a sembrar plantas de mostaza todo alrededor del patatal, y cuando venga el gusano de la patata, pensará: “¡¡Qué pestazooooo huele aquí!! ¡¡Si esto es insoportable!! ¡¡Puaj, qué asco!! Yo me voy de aquí y me busco otro huerto, que aquí no se puede vivir”. Y se marchará a otro lugar.

Y de esta manera Marisa, Ramón y Alberto tuvieron sus huertos ecológicos, y todo lo que de ellos obtenían se llama “ecológico”: patatas ecológicas, zanahorias ecológicas, lechugas ecológicas, brócoli ecológico, coliflores ecológicas, guisantes ecológicos, calabazas ecológicas, etc.