

**Familias :**

Las Clases de Comida Familiar de Pilot Light están diseñadas para llevar la educación alimentaria a tu hogar. Recomendamos usar los Recursos Familiares de la siguiente forma:

1. Ver el video de Comida Familiar para la clase familiar.
2. Hacer la receta en familia
3. En la sección “Conexiones Common Core”, los niños pueden aprender de y sobre los alimentos a la vez que fortalecen sus habilidades de “Common Core English Language Arts o Maths”
4. ¡Se proporcionan preguntas para Debatir en Familia y Actividades de Extensión para que los estudiantes de todas las edades tengan oportunidad de participar en esta experiencia de aprendizaje!



Clase de Comida Familiar Pilot Light

### Sopa de Lentejas

+ Grados 7-8 Common Core English Language Arts - Reading  
Informational Text

**Edad Recomendada para la Receta: A partir de 12 años (con la supervisión de un adulto)**

**Receta:****Sopa de lentejas:****Ingredients:**

- 1 taza de lentejas secas
- 32 oz. de agua
- ½ cebolla mediana (½ taza aproximadamente)
- 1 tomate “Roma” (cualquier tipo vale)
- 2 cucharadas de Caldo de Pollo
- Pimienta negra
- Un puñado pequeño de cilantro
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de curri
- ½ cucharadita de comino
- 1 cucharadita de chile en polvo

**Materiales:**

- Tabla de cortar
- Colador

- Cuchillo afilado de cortar
- Olla de cocina grande
- Batidora
- Cucharón
- Cuchara de madera
- Tazón de cristal grande u olla (para los ingredientes mezclados) Una capacidad de 32 oz vale.

**Preparación:**

1. Lava bien las lentejas con agua fría. Una buena manera de hacer esto es poner las lentejas en la olla, llenarla con agua fría y luego escurrir el agua con el colador. También puedes enjuagar las lentejas cuando están en el colador.
2. Coloca las lentejas lavadas en la olla. Añade 32 oz de agua fresca.
3. Comienza cocinando en la cocina con la olla semicubierta a fuego medio alto (colocando la tapa de manera que se deje un espacio abierto). Esto es muy importante. Con esto, estás buscando que lo que hay en la olla “respire” un poco mientras hierve. De lo contrario, se derramará y causará un gran desastre. Así que sigue esta recomendación para evitar este fallo tan común. Si los ingredientes hierven demasiado, simplemente baja un poco el fuego. Si te parece que el agua se va evaporando demasiado rápido, simplemente añade un poco más. Déjalo hervir a fuego lento y constante.
4. Hierve las lentejas durante unos 45 minutos aproximadamente. Como sabes, las lentejas estarán bien cocidas si al probarlas su textura es suave.
5. ¡Hora de mezclar! Primero, pon la cebolla, el tomate y el caldo de pollo en la batidora. Llena la batidora entera con una mezcla uniforme de lentejas y agua de la olla (utiliza el cucharón para ello) Mezcla con la batidora unos 20 segundos.
6. Vierte los ingredientes mezclados en un tazón o en una olla.
7. Seguramente te quedarán aún lentejas y agua en la olla, así que repite el paso 5 pero sin cebolla ni otros ingredientes. Mezcla bien. Vierte la mezcla en el tazón o en la olla.
8. Continúa hasta que las lentejas y el agua se mezclen bien. Coloca todo de nuevo en la olla de cocina original.
9. Añade cilantro (lávalo bien y quita casi todos los tallos) y otras especias. Con la cuchara de madera, añade todos los ingredientes y pon el fuego a medio-bajo. Deja cocinar esto a fuego lento otros 15 o 20 minutos.
10. Solo para la sopa de lentejas: Llegados a este punto, otra opción para esta receta es añadir huevos a la sopa. ¿Has oído hablar de la sopa de huevo? Lo que se hace aquí es que cuando la sopa hierva a fuego lento, rompes 3 o 4 huevos en la sopa - uno por persona. No remuevas. Deja cocinando la sopa unos 15-20 minutos. Luego, remueve.
11. Quita la olla del fuego y sirve tu plato.

**Notas:**

- Esta receta de sopa es muy básica y muy fácil de hacer. Se puede seguir el mismo proceso para hacer sopa de guisantes o sopa de frijoles-16 (“16 bean soup”) Todo

cuanto tienes que hacer es sustituir las lentejas por las legumbres o frijoles que quieras utilizar

- Este plato es muy barato y muy rico nutrientes. Va muy bien con tortilla chip, tostada de aguacate o tortillas con queso de granjero/rancho y salsa. Es genial para los días de invierno.
- Esta básica receta de lentejas puede ser la base de muchas otras opciones. Si quieres darle un toque más elegante, puedes añadir trozos de pollo, patatas, zanahorias y cualquier otro vegetal que veas que combine bien con la mezcla.
- Esta receta es una buena comida de olla. Todo cuanto tienes que hacer es asegurarte de que las lentejas o los frijoles están bien lavados antes de cocinarlos. Apunte importante: independientemente del volumen de las lentejas, guisantes o frijoles que uses, utiliza 4x ese volumen de agua (por ejemplo: 8 oz de lentejas requiere 32 oz de agua)
- Por último, si quieres que la sopa sea más ligera, simplemente añade más agua y sazón al gusto si es necesario con el caldo. Si te gusta más espesa, usa menos agua al cocinar. Todo esto requiere un poco de práctica pero es bastante fácil de hacer y, una vez que sepas hacer bien una sopa como esta, te sorprenderás de cuántas podrás hacer desde cero siguiendo estos pasos básicos. ¡Disfrútala!

#### **Conexiones Common Core:**

##### **Grados 7 y 8 Common Core English Language Arts - Reading Informational Text**

**RI.8.1: Citar la evidencia textual que más apoya un análisis sobre lo que dice el texto explícitamente, así como las conclusiones extraídas del texto.**

Objetivo de este estándar: Los estudiantes deberán poder referirse al texto y proporcionar ejemplos relevantes del mismo que respalden sus afirmaciones escritas.

**RI.8.2: Determinar la idea central del texto y analizar su desarrollo a lo largo del mismo, ;relacionar el texto con las ideas de apoyo; proporcionar un resumen objetivo del texto.**

Objetivo de este estándar: Los estudiantes se convertirán en expertos en localizar la información importante requerida para satisfacer la investigación, así como también podrán resumir puntos importantes con sus propias palabras.

**RI.8.4: Determinar el significado de las palabras y frases a medida que se usan en el texto, incluyendo los sentidos figurados, los significados connotativos y los sentidos técnicos: analizar el efecto de la elección de ciertas palabras en el significado y en el tono del texto, incluyendo analogías o alusiones a otros textos.**

Objetivo de este estándar: Los estudiantes analizarán el vocabulario de mayor dificultad y aprenderán el significado de palabras, términos y figuras del lenguaje usados en el texto.

**¿Qué significa esto?**

Los estudiantes podrán localizar y comprender información importante utilizada en el texto informativo, así como identificar las ideas principales del texto. Los estudiantes también aprenderán palabras o frases que, por lo general, resulten algo confusas.

#### Materiales necesarios:

- Artículo de “Medical News Today”: “What are the benefits of lentils?” Información revisada por la doctora [Natalie Butler, RD, LD](#) el 4 de noviembre de 2019 — Escrito por [Megan Ware, RDN, L.D.](#) <https://www.medicalnewstoday.com/articles/297638>
- Ordenador, portátil u otro dispositivo electrónico con un programa de tratamiento de textos (Google Docs, Microsoft WORD, etc.).
- Si lo prefieres, usa papel y lápiz.

#### Instrucciones:

1. Lee el artículo que aparece a continuación
2. Responde a las preguntas proporcionadas al final del artículo.
3. Completa el ejercicio de vocabulario siguiendo las indicaciones.

---

#### “What Are the Benefits of Lentils? (“Cuáles son los beneficios de las lentejas?”) de Megan Ware en *Medical News Today*

Las lentejas pertenecen a la familia de las leguminosas. Se parecen a un frijol pequeño, crecen en vainas y tienen diferentes variedades: lenteja roja, marrón, negra y verde. También son ricos en proteínas y en fibra. Las lentejas son rápidas y fáciles de cocinar y su bajo coste les convierte en una forma accesible a proteínas de alta calidad para gente de todo el mundo.

En este artículo, observaremos cómo pueden las lentejas mejorar la salud, investigar su contenido nutricional y buscar formas de incorporarlas a una dieta equilibrada.

#### Beneficios

El consumo de todo tipo de alimentos vegetales se asocia con un riesgo reducido de muchas condiciones de salud relacionadas con el estilo de vida. Un [estudio de 2019](#) en el Journal of the American Heart Association descubrió que las personas que consumen alimentos vegetales saludables presentan menor probabilidad de morir por enfermedades cardiovasculares. Los alimentos vegetales suelen proporcionar una amplia abanico de fibra, [vitaminas](#) y minerales y pueden contener propiedades [antioxidantes](#). Los antioxidantes trabajan contra los radicales libres que son moléculas en el cuerpo que pueden contribuir a [inflamaciones](#) y [cáncer](#).

#### Salud cardiovascular

Las lentejas son una fuente abundante de fibra, [ácido fólico](#) y [potasio](#). Estos nutrientes ayudan a la salud cardiovascular. De acuerdo con the American Heart Association (AHA), el aumento de la ingesta de fibra puede [reducir los niveles](#) de [colesterol](#) de lipoproteína de baja densidad (LDL) o colesterol malo. La fibra no solo tiene una relación directa con una menor incidencia de enfermedades cardiovasculares sino que también puede retrasar la progresión de la enfermedad en individuos de alto riesgo. Las lentejas proporcionan vitaminas esenciales, minerales y fibra a nuestra dieta. También proporcionan proteínas y son un sustituto excelente de la carne en las comidas. Cuando una persona reemplaza la carne por

alimentos altos en fibra como las lentejas, disminuye el riesgo de padecer [enfermedades cardíacas](#). Varios estudios señalan que el potasio, el [calcio](#) y el [magnesio](#) de las lentejas pueden hacer disminuir la [presión arterial](#) de forma natural. Los alimentos ricos en estos minerales forman una [parte clave](#) del plan de alimentación DASH. The National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) recomienda esta dieta para bajar la presión arterial. Según the National Institutes of Health (NIH), las lentejas son una de las [mejores fuentes alimenticias](#) de potasio.

### **Embarazo**

Las lentejas proporcionan una gran cantidad de [folato](#). El folato es fundamental para [prevenir defectos del tubo neural](#) en recién nacidos. Esta vitamina esencial también puede reducir el riesgo de [diabetes gestacional](#). Un [estudio de 2019](#) realizado en 14,553 mujeres embarazadas señala que aquellas que tomaron más folato durante el embarazo tenían menos probabilidades de desarrollar diabetes gestacional. Los Centers for Disease Control and Prevention (CDC) recomiendan que las mujeres en edad fértil consuman un mínimo de [400 microgramos \(mcg\)](#) de folato o ácido fólico todos los días. The CDC aconsejan que las mujeres aumenten la ingesta durante el embarazo y la lactancia.

### **Cáncer**

Las lentejas también proporcionan [selenio](#). El selenio puede disminuir las tasas de crecimiento de los tumores. [También puede mejorar](#) la respuesta inmune de una persona a la infección al estimular la producción de células T. Las células T matan a la enfermedad. The NIH señalan que el selenio puede ayudar a reducir las tasas de cáncer colorrectal, de próstata, de pulmón, de vejiga, de piel, de esófago y el cáncer gástrico. Sin embargo, los científicos deben llevar a cabo más investigaciones sobre los beneficios del selenio para prevenir el cáncer, ya que, hasta ahora, los estudios sobre el mineral han arrojado resultados diversos. Un [metaanálisis de 405 estudios en 2019](#) sugiere que la fibra también tiene una conexión directa con un menor riesgo de [cáncer colorrectal](#).

### **Combatir la fatiga**

La deficiencia de hierro es una causa común de la [fatiga](#). No obtener suficiente hierro en la dieta puede afectar a la eficiencia con que el cuerpo usa la energía. Hay dos tipos de hierro: hemo y no hemo. Las plantas proporcionan hierro no hemo y las lentejas son una fuente particularmente buena del mismo. La carne y el pescado [proporcionan hierro hemo](#). El hierro no hemo es una forma esencial de hierro para las personas que no consumen carne por razones de salud u otras. Sin embargo, el cuerpo no puede absorber tanto hierro no hemo como hierro hemo. Por tanto, intenta combinarlo con alimentos ricos en vitamina C como son los cítricos, las bayas, los pimientos...que mejorarán la absorción.

### **Digestión, regularidad y saciedad**

La ingesta adecuada de fibra sirve como un factor importante en la pérdida de peso al funcionar como un "agente de carga" en el sistema digestivo. Una dieta con fibra ayuda a

[aumentar la sensación de saciedad](#) y a reducir el apetito. Esto puede reducir la ingesta total de calorías de una persona. El alto contenido en fibra de las lentejas también ayuda a mantener el aparato digestivo sano, lo que, a su vez, previene el [estreñimiento](#) y estimula las deposiciones regulares.

### **Nutrición**

Las lentejas son un alimento de alto valor nutritivo. Son ricas en minerales, proteínas y fibra. 100 gramos (g) de lentejas cocinadas contiene:

- 116 [calorías](#) (kcal)
- 9.02 g de proteínas
- 0.38 g de grasa
- 20.13 g de [carbohidratos](#), incluyendo 7.9 g de fibra y 1.8 g de azúcar

Las lentejas también proporcionan los siguientes nutrientes esenciales:

- folato
- hierro
- manganeso
- fósforo
- tiamina
- potasio
- vitamina B-6

Las lentejas también son una fuente de:

- riboflavina
- niacina
- pantothenic acid
- magnesium
- zinc
- [cobre](#)
- selenio

### **Tipos**

Hay tres tipos principales de lentejas en Estados Unidos. Estos incluyen:

- Lentejas marrones: Tienen un sabor suave y terroso; mantienen bien su forma pero se ponen blandas cuando se cocinan demasiado. Funcionan bien en sopas. Su color varía del marrón claro al negro.
- Lentejas verdes francesas o Puy: Tienen un sabor picante y una textura crujiente que puede ser utilizado en ensaladas.
- Lentejas rojas: Son comunes en la cocina de Oriente Medio o en la cocina de la India. En realidad, cuando se les retiran sus cáscaras, son lentejas Massor marrones

También hay otros tipos como las lentejas beluga negras que se parecen al caviar y son más caras; las lentejas blancas que son lentejas negras sin su cáscara; y las lentejas Macachiados que tienen un sabor fuerte a nuez y aparecen a menudo en platos mexicanos.

### **Dieta:**

Se pueden usar lentejas marrones, verdes o rojas de muchas maneras.

- Las lentejas marrones son las más baratas y se ablandan más al cocinarlas. Funcionan mejor en sopas y guisos.
- Las lentejas verdes tienen un sabor a nuez. Se mantienen muy sólidas cuando se cocinan y son ideales para ensaladas o tacos.
- Las lentejas rojas tienen un sabor más suave. Son excelentes para los dals indios y los purés indios y quedan también suaves cuando se cocinan.

A diferencia de los frijoles secos, las lentejas no requieren remojo. Eso sí, trata de enjuagar cualquier suciedad de las lentejas y descartar las que estén dañadas o los materiales extraños que tengan entre ellas.

### **Sugerencias rápidas:**

La gente puede incluir las lentejas en sus dietas de las siguientes formas simples y sabrosas:

- Añade lentejas a cualquier receta de sopa o estofado para obtener nutrientes y fibra adicionales.
- Precocina lentejas y guárdalas en el frigorífico para obtener una fuente rápida de proteínas.
- Utiliza lentejas en lugar de frijoles en cualquier receta.
- Reemplaza la mitad de la carne con salsa boloñesa o lasaña por lentejas rojas.
- Haz una salsa de lentejas machacando las lentejas cocidas con un tenedor y agregando ajo, cebolla, chile en polvo y tomates picados.
- Busca nuevos snacks como galletas, patatas o pasta de lentejas.

### **Riesgos**

El consumo de grandes cantidades de fibra puede causar [flatulencia](#) y estreñimiento.

Cualquier persona que esté aumentando su consumo de fibra debe:

- Beber mucho líquido para prevenir el estreñimiento
- Consumir pequeñas cantidades de fibra en cada comida
- Aumentar gradualmente su consumo durante 1-2 meses

Estos consejos pueden ayudar a prevenir las molestias digestivas a medida que el cuerpo se adapta al aumento de fibra. Las lentejas también contienen carbohidratos fermentados (FODMAP) que pueden provocar síntomas digestivos en las personas con [síndrome del intestino irritable](#) (IBS). Las lentejas de lata son bajas en FODMAPs y la gente con IBS suele tolerarlas.

### ¿Son más saludables las lentejas que los frijoles?

Las lentejas tienen beneficios para la salud similares a los de los frijoles pero tienen algunas ventajas sobre estos. Las lentejas son más bajas en fitatos que los frijoles. Los fitatos disminuyen la capacidad del organismo para absorber micronutrientes. De hecho, las lentejas pueden tener menos del 50% de fitatos que algunas variedades bajas en fitato del maíz, trigo, frijoles y soja. La mayoría de la gente pueden incluir ambos, los frijoles y las lentejas, en una dieta saludable y aquellas personas con una dieta baja en FODMAP pueden tolerar bien las lentejas enlatadas. Otra ventaja que tienen las lentejas sobre los frijoles es que no necesitan estar en remojo, por lo que no se necesita tanto tiempo para prepararlos.

Artículo escrito por Natalie Butler, RD, LD de *Medical News Today*:

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/297638>

Todo el contenido es estrictamente informativo y no debe considerarse consejo médico. Revisado por la doctora [Natalie Butler, RD, LD](#) el 4 de noviembre de 2019 — Escrito por [Megan Ware, RDN, L.D.](#)

---

#### Preguntas de comprensión lectora:

1. ¿Qué tipos de lentejas sueles encontrar en los supermercados?
2. Explica brevemente 3 beneficios que tiene comer lentejas.
3. ¿Cómo benefician las lentejas a la salud del corazón?
4. Nombra tres minerales que se encuentren en las lentejas que puedan ayudar a reducir la presión arterial.
5. ¿De qué dos formas la fibra de las lentejas puede contribuir a perder peso?
6. Las lentejas son una buena fuente de folato. ¿De qué forma es el folato beneficioso para las mujeres embarazadas?
7. ¿Qué dos ventajas nutricionales tienen las lentejas sobre los frijoles?
8. ¿Cuántas calorías hay en 100 gramos de lentejas cocinadas?
9. ¿Cómo sabes que las lentejas pueden usarse como un alimento bajo en grasa? Usa un hecho estadístico de un artículo para respaldar tu respuesta.
10. ¿De qué formas has tomado lentejas con tu familia? Si no las has probado, ¿cómo las has visto servidas?

**Vocabulario: Busca las siguientes palabras, términos o frases. ¿Qué significa cada una -Ó- qué son? Después de escribir su definición, usa la tabla a continuación y explica brevemente si estos términos nos ayudan o nos dañan (elige uno -"ayudan" o "dañan" - no tienes que elegir ambos)**

1. Legumbres
2. Proteína
3. Fibra
4. Vitaminas
5. Minerales
6. Antioxidantes
7. Radicales libres
8. Inflamación
9. Enfermedad cardiovascular
10. Colesterol (LDL)

<b>PALABRA DE VOCABULARIO/ TÉRMINO</b>	<b>DEFINICIÓN</b>	<b>¿NOS AYUDA? ¿CÓMO?</b>	<b>¿NOS DAÑA? ¿CÓMO?</b>
<b>legumbres</b>			
<b>proteína</b>			
<b>fibra</b>			
<b>vitaminas</b>			
<b>minerales</b>			
<b>antioxidantes</b>			
<b>radicales libres</b>			
<b>inflamación</b>			
<b>enfermedad cardiovascular</b>			
<b>colesterol (LDL)</b>			

**11. Pregunta de vocabulario extra: ¿Qué tipo de colesterol es bueno para nosotros?  
¿Cómo es bueno para nosotros?**

**Preguntas para Debatir:**

**Las familias/los niños pueden debatir o escribir sobre:**

- ¿Sabes qué nutrientes se pueden encontrar en las legumbres y los frijoles?
- ¿Cuáles son los beneficios que nuestro cuerpo recibe al consumir estos alimentos?  
¿En qué sentido son alimentos nutritivos para nosotros?
- ¿Alguien ha notado que durante crisis como la crisis del COVID-19 los estantes de artículos como lentejas, guisantes y frijoles se han quedado prácticamente vacíos?  
¿Por qué crees que ocurre esto?
- ¿Hay algo importante que este artículo haya pasado por alto? ¿El qué?

**Actividades de Extensión:**

**Aquí tienes algunas recomendaciones para hacer actividades relacionadas con esta receta:**

- Encuentra una receta que te interese que contenga lentejas y sigue cualquiera de las recomendaciones siguientes:
  - Trata de preparar la receta.
  - Utiliza lentejas (y otras legumbres) para formar una imagen de la comida.
  - Crea un mosaico usando frijoles y legumbres.
- Utiliza las lentejas de forma artística para mostrar cuánto aprecias la comida/cuánto aprecia la comida tu familia.
  - Crea un collage usando fotos que encuentres en Internet, en revistas y otras publicaciones.
  - ¿Con ganas de ser creativo? ¿Por qué no creas personajes en base a estos ingredientes y haces un comic de dibujos animados? (Idea: Las aventuras de Lenny la lenteja, Peter el guisante, Brenda y la Familia Frijol...!)"
- Investiga cuáles son los usos de las lentejas en una cultura en concreto que quieras y escribe una reflexión acerca de lo aprendido.

*Esta original Clase Familiar fue redactada por Gary M. Werner, miembro de Pilot Light Food Education*