

## Lectura 08

### *Los beneficios de las legumbres*

<https://envejeceractivos.com/beneficios-de-las-legumbres/>

Cada vez se habla más de los beneficios de las legumbres, que son ...  
muchos. Así lo señala la Organización de las Naciones Unidas para la ...  
Alimentación y la Agricultura (FAO) que, desde el año 2016, celebra el ...  
10 de febrero como el Día Mundial de las Legumbres. ...

Por su riqueza nutricional y su amplia variedad, las legumbres han jugado ...  
un papel esencial en la dieta humana a lo largo de la historia. Sin ...  
embargo, sus virtudes no han evitado su fama de alimento para pobres. ...  
Y su compra se ha reducido año a año. ...

En España, en la pasada década de los 60, el consumo de legumbres era ...  
de casi 10 kg por persona y año. La cifra fue disminuyendo hasta alcanzar ...  
la mitad, 4,9 kg, en el año 2000. La tendencia continuó hasta 2011, en ...  
que cayó a los 2 kg por persona y año. En la actualidad oscila entre los ...  
3,17 kg de 2014 y los 3,41 de 2022. ...

Se trata de una cantidad muy inferior a la recomendada por los expertos ...  
en salud, que la cifran en un mínimo de 3/4 raciones a la semana. Y es ...  
que, además de ser una fuente de proteínas, minerales y fibra, tienen ...  
pocas grasas y un bajo índice glucémico, lo que las hace adecuadas para ...  
prevenir la diabetes, un gran mal de nuestro tiempo. ...

Repase atentamente la lectura; después, escriba a la derecha cuántas ...  
veces aparece la letra s (ese) en cada línea y súmelas. ...

1. Escriba palabras que contengan las vocales a i o, en ese orden, como camino.

_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

2. Coloque en los cuadros vacíos los números que faltan del 1 al 9, sin repetirlos, para que se cumplan las operaciones.

$\begin{array}{ccccccc} \boxed{6} & + & \boxed{\phantom{00}} & - & \boxed{\phantom{00}} & = & 8 \\ + & & + & & + & & \\ \boxed{9} & + & \boxed{4} & - & \boxed{\phantom{00}} & = & 5 \\ - & & - & & - & & \\ \boxed{\phantom{00}} & + & \boxed{1} & - & \boxed{2} & = & 6 \\ = & & = & & = & & \\ 8 & & 8 & & 9 & & \end{array}$	$\begin{array}{ccccccc} \boxed{\phantom{00}} & + & \boxed{1} & - & \boxed{\phantom{00}} & = & 8 \\ + & & + & & + & & \\ \boxed{\phantom{00}} & + & \boxed{6} & - & \boxed{5} & = & 8 \\ - & & - & & - & & \\ \boxed{8} & + & \boxed{\phantom{00}} & - & \boxed{3} & = & 9 \\ = & & = & & = & & \\ 8 & & 3 & & 4 & & \end{array}$
--	--

3. Una de las cantidades que se mencionan es falsa, señale cuál.

En el cuadro hay 11 flechas que miran hacia abajo, 12 hacia arriba, 12 a la derecha, 14 a la izquierda y 12 a izquierda y derecha.

↔	←	↑	→	↓	↑	→	←	↔	↓
↔	↑	→	←	↔	→	↔	↑	↓	→
←	→	↓	↓	↑	←	→	↔	↔	←
→	↑	↔	←	↔	↔	↑	←	→	↓
↓	→	←	↑	←	↓	→	↔	←	↑
↑	←	↓	↔	→	↓	←	↓	↑	←

4. Sustituya los espacios vacíos por la letra adecuada según su posición y descubra un adjetivo. (Por ejemplo, B 4 = F)

	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
<u>A</u>	O	D	A	E	C
<u>B</u>	R	I	P	T	L

A3   B4   A4   B1   A5   B2   A1   B3   A4   B5   A3   A2   A1  
 \_\_\_\_\_

5. Siga las instrucciones y anote los resultados de las operaciones.

Sume las cantidades de cada fila (pruebe a hacerlo de memoria, si puede).  
 Multiplique por 4 el resultado que acaba en 3, multiplique por 3 el resultado que acaba en 4 y multiplique por 5 el que acaba en 0.  
 Reste de la cantidad mayor el resultado de la suma de las dos menores.  
 Divida el resultado entre 2.

$6 + 7 + 11 + 12 + 14 + 15 + 17 + 21 =$  \_\_\_\_\_  
 $3 + 8 + 9 + 12 + 15 + 18 + 19 + 20 =$  \_\_\_\_\_  
 $1 + 2 + 3 + 4 + 10 + 16 + 24 + 30 + 40 + 50 =$  \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_












6. Escriba cuatro palabras distintas usando todas las letras que no se repiten

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

7. Reordene las letras de cada fila para formar palabras, de modo que se lea un antónimo de enfermedad en la primera columna (de arriba abajo).

1.	T	A	S	O	L	1.					
2.	R	A	L	B	O	2.					
3.	A	L	N	E	T	3.					
4.	E	R	U	O	T	4.					
5.	D	D	A	R	O	5.					

8. ¿Cuántas imágenes de cada clase hay en el cuadro?

											
	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	