

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.

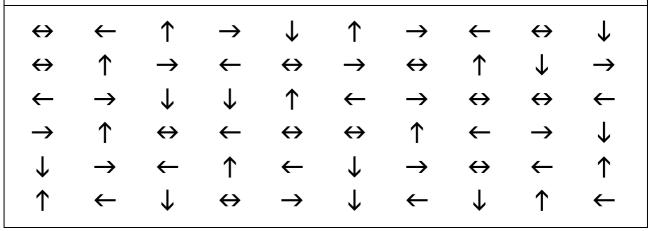


1. Escriba palabras que contengan las vocales a i o, en ese orden, como camino.

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

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 = T)

				1	2	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	_			
			A	0	D	Α	Е	С				
			<u>B</u>	R		Р	Т	L				
<u>A 3</u>	<u>B 4</u>	<u>A 4</u>	<u>B 1</u>	<u>A 5</u>	<u>B 2</u>	<u>A 1</u>	<u>B 3</u>	<u>A 4</u>	<u>B 5</u>	<u>A 3</u>	<u>A 2</u>	<u>A 1</u>
							_		_			

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





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).

					T			T	·	T	1
1.	Τ	Α	S	0	L	1.					
2.	R	Α	L	В	0	2.					
3.	Α	L	Ν	Ε	Т	3.		: : : : : : : : : :		i I I I I I I	
4.	Е	R	U	0	Т	4.		I I I I I I I I		! ! ! ! ! ! ! !	
5.	D	D	Α	R	0	5.					

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

B	*	ž	•	ČŘ		\$	%	Ŋ	ä	<i>\$</i>
	_	_						_		
•1		32	D	જ્ઞેં	% 2			ČŘ	%	\$
\$	%		Ą	Ŋ	D	ž	Ą		\$ 2	
D	*2	#S		32		5		Š	\$	%
%		ČŘ		જ્ઞ	%		D	***		
\$	ČŘ	•	%	D		%		ČŘ	Ş	•
*	%	જી	ČŘ	•	Ø	SE	Ø	5	D	
	SE	D		3 2	ઢેંડ	\$	%	S S	3 2	Ç.
Č	•	%	Ø	જ્ઞ	D	ČŘ	%	5	D	%
Ø	Ø	A. C.	®	%	****	Ó	A. C.	శ్లు	Ó	\$ 2