

Lectura 08 s

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.

<u>Ácido</u>	<u>Adiós</u>	<u>Navío</u>	<u>Fallido</u>	<u>Camisón</u>
<u>Abrió</u>	<u>Pálido</u>	<u>Graznido</u>	<u>Nación</u>	<u>Agitó</u>
<u>Acción</u>	<u>Raído</u>	<u>Aviso</u>	<u>Marido</u>	<u>Camión</u>

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

$\boxed{6} + \boxed{5} - \boxed{3} = 8$	$\boxed{9} + \boxed{1} - \boxed{2} = 8$
$\begin{array}{ccc} + & + & + \\ \boxed{9} & + \boxed{4} & - \boxed{8} \\ - & - & - \end{array} = 5$	$\begin{array}{ccc} + & + & + \\ \boxed{7} & + \boxed{6} & - \boxed{5} \\ - & - & - \end{array} = 8$
$\begin{array}{ccc} \boxed{7} & + \boxed{1} & - \boxed{2} \\ = & = & = \\ 8 & 8 & 9 \end{array} = 6$	$\begin{array}{ccc} \boxed{8} & + \boxed{4} & - \boxed{3} \\ = & = & = \\ 8 & 3 & 4 \end{array} = 9$

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 (son 11), 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)

	<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
A I E R C I O P E L A D O

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.

$$6 + 7 + 11 + 12 + 14 + 15 + 17 + 21 = \underline{103 \times 4 = 412}$$

$$3 + 8 + 9 + 12 + 15 + 18 + 19 + 20 = \underline{104 \times 3 = 312}$$

$$1 + 2 + 3 + 4 + 10 + 16 + 24 + 30 + 40 + 50 = \underline{180 \times 5 = 900}$$

$$\underline{412 + 312 = 724}; \quad \underline{900 - 724 = 176};$$

$$\underline{176 : 2 = 88.}$$












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 I Y K M Z F K X Z
APTOS / PASTO / PATOS / TOPAS.

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).

<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 5%;">1.</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">T</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">A</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">S</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">O</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">L</td></tr> <tr><td>2.</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">R</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">A</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">L</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">B</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">O</td></tr> <tr><td>3.</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">A</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">L</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">N</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">E</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">T</td></tr> <tr><td>4.</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">E</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">R</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">U</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">O</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">T</td></tr> <tr><td>5.</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">D</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">D</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">A</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">R</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">O</td></tr> </table>	1.	T	A	S	O	L	2.	R	A	L	B	O	3.	A	L	N	E	T	4.	E	R	U	O	T	5.	D	D	A	R	O	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 5%;">1.</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px; color: red;">S</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px; color: red;">A</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px; color: red;">L</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px; color: red;">I</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px; color: red;">O</td></tr> <tr><td>2.</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px; color: red;">A</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px; color: red;">R</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px; color: red;">B</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px; color: red;">O</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px; color: red;">L</td></tr> <tr><td>3.</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px; color: red;">L</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px; color: red;">E</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px; color: red;">N</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px; color: red;">T</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px; color: red;">A</td></tr> <tr><td>4.</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px; color: red;">U</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px; color: red;">T</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px; color: red;">E</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px; color: red;">R</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px; color: red;">O</td></tr> <tr><td>5.</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px; color: red;">D</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px; color: red;">A</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px; color: red;">R</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px; color: red;">D</td><td style="border: 1px dashed black; padding: 2px; color: red;">O</td></tr> </table>	1.	S	A	L	I	O	2.	A	R	B	O	L	3.	L	E	N	T	A	4.	U	T	E	R	O	5.	D	A	R	D	O
1.	T	A	S	O	L																																																								
2.	R	A	L	B	O																																																								
3.	A	L	N	E	T																																																								
4.	E	R	U	O	T																																																								
5.	D	D	A	R	O																																																								
1.	S	A	L	I	O																																																								
2.	A	R	B	O	L																																																								
3.	L	E	N	T	A																																																								
4.	U	T	E	R	O																																																								
5.	D	A	R	D	O																																																								

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

										
<u>10</u>	<u>9</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>8</u>	<u>10</u>	<u>9</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>8</u>	<u>11</u>

