

---

El pan es la principal forma que han encontrado los seres humanos para poder consumir los **cereales** y conseguir el aporte de **hidratos de carbono** que el cuerpo necesita. Se trata de moler los cereales hasta transformarlos en harina que al mezclarlos con agua y sal, y después de un proceso de fermentación con la **levadura**, se coloca al horno para cocinarlo. Los cereales solo pueden ser digeridos si son cocinados.



**Marca con una (x) sobre la letra que tiene la respuesta correcta:**

- 1) Según el texto ¿De qué forma consumen las personas los cereales?
  - a) Preparando mazamorras
  - b) Usando la harina
  - c) Preparando el pan
  
- 2) ¿Qué se entiende por la palabra **cereales**?
  - a) Se refiere a hojuelas dulces que llegan en una bolsa.
  - b) Se refiere a las semillas o granos cubiertos por una cáscara.
  - c) Se refiere a las frutas.
  
- 3) ¿Qué son los **hidratos de carbono**?
  - a) Son las formas que tiene el pan.
  - b) Son nutrientes que dan energía al cuerpo.
  - c) Son los ingredientes que se necesita para preparar el pan.
  
- 4) ¿Cuál es el primer paso para preparar el pan?
  - a) Mezclar la harina con agua y sal.
  - b) Colocar la masa en el horno
  - c) Moler los cereales para convertirlo en harina.
  
- 5) ¿Qué se puede obtener de los cereales molidos?
  - a) Pan
  - b) Galletas
  - c) Harina

6) ¿Con qué otros ingredientes se debe mezclar la harina para hacer el pan?

- a) Con el trigo.
- b) Con agua y sal.
- c) Con el horno.

7) ¿Qué utensilio se utiliza para la cocción del pan?

- a) Una sartén.
- b) El horno.
- c) Una olla.

8) ¿Por qué los cereales necesitan ser cocinados?

- a) Para ser dirigidos bien.
- b) Para que el cuerpo asimile los nutrientes.
- c) Para que los cereales sean dulces.

9) ¿Qué es la levadura?

- a) Es un hongo que provoca la fermentación.
- b) Es un polvo que le da sabor salado al pan.
- c) Son los granos de trigo que tiene el pan.

10) ¿Cuál sería el título más adecuado para el texto?

- a) La fermentación del pan.
- b) El pan alimento de todos los días.
- c) Los cereales más importantes.