

HUERTO ESCOLAR

¿QUÉ SON LAS LEGUMINOSAS?

¿Qué son las leguminosas?

A las plantas con flores y semillas encerradas en un fruto, cuya característica distintiva es tener legumbres como fruto; es decir vainas, las cuales se abren longitudinalmente en dos valvas, a lo largo de dos suturas, se les agrupa como miembros de la familia de las leguminosas.

Las leguminosas son bajas en grasas, fuente de fibra, ácido fólico, potasio y magnesio. Tienen la misma cantidad de proteína que la carne en las porciones adecuadas y son libres de colesterol.

En el grupo de las leguminosas encontramos a las habas, frijoles, alubias, soya, chícharos, lentejas y garbanzo.

1. Seleccione la respuesta correcta de verdadero y falso

Son las semillas comestibles secas vienen en vainas. Ejemplo lenteja, haba, frijol, maní, ajonjolí, garbanzo, soya, guandúl, sarandaja

Verdadero

Falso

Leer y analizar la siguiente isformacion:

VALOR NUTRICIONAL DE LAS LEGUMINOSAS

- Bajo contenido de Humedad entre el 9 y 16%. Conservación.
- Proteína oscila entre 17% y 25% hasta el 30 y 40%.
- Grasa 0.8 y 2 % garbanzo 6%.
- Oleginosas 15 y 50%.
- Carbohidratos varían entre 50% y 60%.
- Carbohidratos en oleginosas 23 y 31% maní y soya.
- Fibra 3 y 8%
- Proteínas como globulinas y albúmina.
- Vitaminas Niacina y Acido Fólico. Bajas en vit A
- Vitamina C se forma en la germinación.
- No sufren molienda.

2. Seleccione las respuestas correctas. Relacionadas al valor nutricional de las leguminosas

- a. Proteína disponible entre el 17 y 40 %
- b. 60 % de carbohidratos posibles
- c. Disponibilidad de varias vitaminas como vitamina C, A, Niacina, Ácido fólico
- d. Todas las anteriores

3. Señale la respuesta correcta. De los siguientes ejemplos señale cuales son semillas de leguminosas



4. Identifique y nombre correcto de las siguientes leguminosas que se siembran en la región Sierra de Ecuador



ARVEJA

LENTEJA

HABA



CHOCHO

SIEMBRA DE LEGUMINOSAS

La **siembra** consiste en depositar las semillas a unos 2 cm de profundidad. El suelo debe ser previamente fertilizado y humedecido se deben cubrir las semillas con una mezcla de tierra de jardín y materia orgánica.



¿Cómo cultivar leguminosas?

1. Pon las semillas en remojo

Si ponemos las **semillas en remojo** el día antes de sembrarlas favoreceremos su germinación.



2. Escoge un buen lugar:



Características del espacio ideal para cultivar leguminosa:

- Asegúrate que el suelo donde vayas a cultivar las leguminosas tenga un buen drenaje y reciba unas cuantas horas de sol.
- Las leguminosas crecen muy bien en suelo cuyo pH se encuentra entre el 5,5 y 6,8.
- **No sembraremos leguminosas en un suelo donde las hayamos cultivamos con anterioridad.** Una gran idea es utilizar un sistema de rotación de cultivos. ¡de esta forma podremos fertilizar nuestro huerto gratis!.

3. El cultivo de leguminosas se realiza por siembra directa.



Realiza agujeros de una profundidad que no sobrepase 2 veces el tamaño de la semilla e introduce dos semillas. De esta forma nos aseguraremos que alguna de las semillas germine, en el caso de que germinen las dos escogeremos la planta más sana y fuerte retirando la otra.

4. Margen de cultivo

Es muy importante dejar un margen de unos **30 – 35 centímetros** entre cada planta o dos plantas por maceta de 4 litros de capacidad

5. Requisitos de riego

No olvides esta frase: **“Mantén el suelo húmedo, pero sin anegar”**. Riega siempre que sea necesario, pero evita regar en exceso que no es bueno.



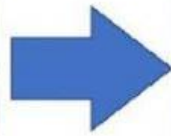
6. No requieren de abono

No precisan de un abonado especial. Solo materia orgánica

5. Ubicar los números en los pasos para realizar la siembra de leguminosas



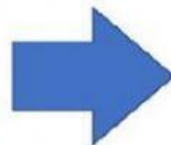
CON LOS DEDOS HACÉ
HUEQUITOS EN LA TIERRA



2



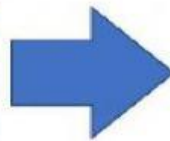
INTRODUCIR LAS SEMILLAS EN LOS
HUECOS DEL DOBLE DE TAMAÑO DE
LAS SEMILLAS



3



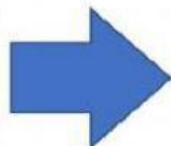
TAPA LAS SEMILLAS
CON TIERRA



4



RIEGO CONSTANTE Y ADECUADO



1