

TAREA DE PROYECTO ESCOLAR

Fecha:

Nombre del estudiante:

Docente responsable. Ing. Ximena Pozo

OBSERVAR EL VIDEO

➤ La información proporcionada en el video le pareció

LEA, ANALICE Y SELECCIONE LA RESPUESTA CORRECTA

¿Qué son las leguminosas?

Por lo general, los frutos de estas plantas suelen conocerse como "legumbres", pero este término, según la FAO (2015), excluye a los frutos de vainas cuyo contenido se cosecha verde para el consumo (como por ejemplo las judías).

Por lo que cabe destacar que las leguminosas engloban, tanto las vainas que contienen granos para el consumo fresco, como aquellas con semillas secas (legumbres).

De esta forma, las vainas de las leguminosas son cosechadas con la intención de obtener las semillas en su interior, las cuales representan una fuente importante de proteínas, nutrientes y fibras solubles, por lo que habitualmente suelen ser consumidas en todo el mundo y utilizadas para combatir enfermedades como la obesidad y la diabetes.

leído y
comprendido

leído y no
comprendido

no leído y no
comprendido



¿Cuáles son las leguminosas? [Tipos, Listado y Nombres]

En la actualidad se conocen alrededor de **19.000 especies de fabáceas o leguminosas**, siendo este grupo de plantas el tercero con mayor variedad.

Sin embargo, se describen a continuación las características de algunas de **las leguminosas** más comunes:

leído y
comprendido

leído y no
comprendido

no leído y no
comprendido

Haba (*Vicia faba*)

Es una planta herbácea de tallos erectos de hasta 1,6 metros de altura, con hojas alternas y vainas en cuyo interior se ubican de 2 a 9 semillas, estas últimas protegidas por un tejido blanco y esponjoso.

Las habas son ricas en **potasio, magnesio, fósforo, calcio y vitamina A**.

Las semillas deben sembrarse directamente **en el terreno, bajo un clima fresco y con mucha exposición a la luz solar**.



leído y
comprendido

leído y no
comprendido

no leído y no
comprendido

Prefieren suelos arcillosos bien drenados, con riegos constantes y al ras del suelo, es decir, disfrutan de la humedad. La cosecha, por su parte, puede realizarse de 85 a 110 días después de la siembra.

Fréjol (*Phaseolus vulgaris*)

También conocida como alubia, frijol, habichuela o poroto, es una planta herbácea anual cuya legumbre lineal puede llegar a contener de 4 a 10 semillas de diversos colores y tamaños (según la variedad), con **alto contenido en vitaminas del grupo B, ácido fólico y minerales**.

Las semillas se siembran directamente sobre el terreno, con abundante exposición al sol. **Se desarrollan mejor en climas cálidos y templados.**



No requieren abonado pero sí suelos ricos en humus (sin materia orgánica fresca). En cuanto al riego, las judías necesitan humedad, pero en épocas de primavera es preferible depender sólo de las lluvias.

leído y
comprendido

leído y no
comprendido

no leído y no
comprendido

Lenteja (*Lens culinaris*)

Es una planta herbácea anual, con **tallos de 40 cm de altura aproximadamente**.

Hojas en estipulas lanceoladas, flores blancas y fruto en forma de vaina pequeña que contiene de 2 a 3 semillas pardas, de medio centímetro y cuyo contenido nutricional es alto **en vitaminas del grupo B, ácido fólico, zinc y selenio**.



Para sembrar lentejas, las semillas se depositan en el suelo de 2 a 3 cm de profundidad.

Son de clima frío o invernales, por lo que es conveniente sembrar a finales de otoño. Prefiere suelos arenosos bien drenados, y aunque soportan la sequía, el suelo debe mantenerse húmedo.

Puede cosecharse a finales de primavera, cuando los granos presenten una coloración amarillo tostado.

leído y
comprendido

leído y no
comprendido

no leído y no
comprendido

Soja o Soya (Glycine max)

Es la especie de leguminosas quizás más apreciada, esto debido a sus múltiples usos. Su contenido de proteína y **aceite saludable** la convierten en un alimento esencial para **el hombre, el ganado y las aves**.

La planta puede llegar a medir hasta 1 metro de altura, **su vaina crece en grupos de 3 a 5** y cada una puede llegar a contener de 2 a 4 semillas de 11 mm de diámetro.



Las semillas se siembran en el terreno con una profundidad máxima de 4 cm.

La temperatura ideal para el **desarrollo de la planta va de 20° a 30° C**. Suele tolerar suelos poco abonados, neutros o ligeramente ácidos. Resisten bien la sequía, por lo que el riego no debe ser copioso, aunque sí garantizar una mínima humedad.

leído y
comprendido

leído y no
comprendido

no leído y no
comprendido

Tamarindo (Tamarindus indica)

Es un árbol de hasta **30 metros de altura**, con hojas alternas y frutos en forma de vaina de color canela, de **5 a 20 cm de largo**. La pulpa que envuelve a las semillas dentro de la vaina es la parte comestible.

La siembra es por semillas, en terrenos profundos y en climas Tropicales o subtropicales.



El riego debe realizarse por goteo, para evitar encharcamientos. Prefiere suelos ricos en materia orgánica. Puede comenzar a producir frutos de 7 a 10 años después de su siembra.

leído y
comprendido

leído y no
comprendido

no leído y no
comprendido

Arveja o alverja (*Pisum sativum*)

Es una planta herbácea trepadora que, al igual que sus semillas, es conocida por diversos nombres (chícharo, petipúas o arvejas dulces, entre otros).

Las vainas de esta leguminosa suelen ser cilíndricas y contener de 3 a 12 semillas verdes de diferentes formas y tamaños. Los guisantes son ricos en proteínas, minerales y fibras.



leído y
comprendido

leído y no
comprendido

no leído y no
comprendido

ANTECEDENTE PARA LA EVALUACIÓN DE LA UNIDAD

OBSERVE EL VIDEO