

PROYECTO ESCOLAR LEGUMINOSAS Y CEREALES

1. Señala las afirmaciones correctas de la importancia de las leguminosas.

Son alimentos bajos en grasas, pero muy ricos en proteínas, fibra, vitaminas y minerales.

Son la principal fuente de energía por su aporte de carbohidratos

Contienen almidón, lípidos, celulosa, gluten y distintas proteínas

Enriquecen el suelo y lo hacen más fértil. Las leguminosas aportan nitrógeno al suelo.

2. Escribe V si es verdadero y F si es falso.

Las leguminosas no tienen grasas saturadas y ayudan al control de la glucosa en sangre. ()

Las leguminosas son bajas en proteína y fibra ()

Los cereales fijan nitrógeno en el suelo. ()

El cultivo de las leguminosas enriquece el suelo y lo hacen más fértil. ()

Los cereales aumenta la flora intestinal. ()

3. Una con línea los alimentos correspondientes a cereales y leguminosas.



LEGUMINOSAS

CEREALES