

EL GIRASOL

El girasol es una planta originaria de América. Con el descubrimiento del continente en 1492 los españoles la trajeron a Europa y después se extendió a todo el mundo.

Se llama girasol porque, durante el día, va girando hacia donde se encuentra el Sol. Curiosamente esto sucede mientras la planta es joven; pero, una vez que ha madurado, deja de girar y se queda siempre en la misma posición.



Es una planta de tallo grueso y flor muy grande y vistosa, aunque hay muchas variedades de girasol: desde las más pequeñas, que pueden cultivarse en macetas, a otras que llegan a alcanzar entre tres y cinco metros de altura.

Durante siglos el girasol fue una planta ornamental, es decir, se usaba para decorar. Existen muchas variedades y, hoy en día, muchas de ellas siguen cultivándose con esta misma finalidad. Otras, en cambio, se cultivan para la alimentación. Los países donde más girasoles se producen son Rusia y Argentina.



belleza.

En la flor del girasol se encuentran las semillas, las cuales todos conocemos con el nombre de pipas. Las pipas contienen aceite que se usa para cocinar porque es comestible, se extrae prensando las pipas. Es un aceite muy saludable porque tiene mucha fibra, grasas, vitaminas y minerales. El aceite de girasol es el más utilizado en todo el mundo. Con él también se fabrican margarinas, jabones o productos de

belleza. Hay muchos tipos de pipas. Lo más habitual es consumirlas como aperitivo, aunque también se utilizan para cocinar, en ensaladas, guarniciones y en la elaboración de panes. Para ello, es necesario tostarlas con o sin sal. También tienen muchas propiedades beneficiosas para el organismo y son altas en vitaminas, sobre todo en vitamina E. Un consumo moderado de pipas ayuda a mantener sano el corazón, a controlar el colesterol y a prevenir el envejecimiento.

Los países donde más pipas de girasol se consumen son Estados Unidos y España.

ACTIVIDADES DE COMPRENSIÓN LECTORA



DESPUÉS DE LEER EL TEXTO, RESPONDE CON VERDADERO O FALSO SEGÚN CORRESPONDA.

1. El girasol es una planta originaria de España, y fue traída a América por los españoles en 1942. ()
2. Se la llama girasol porque, durante el día, la flor va girando hacia donde se encuentran los rayos del Sol. ()
3. La flor gira buscando al sol durante toda su vida. ()
4. El tallo del girasol puede llegar a alcanzar hasta los 8 metros. ()
5. Los países donde más girasoles se producen son Estados Unidos y España. ()
6. Las semillas de girasol se conocen con el nombre de pipas. ()
7. Las pipas contienen aceite que se usa para cocinar porque es comestible tiene mucha fibra, grasas, vitaminas y minerales. ()
8. Con las pipas se elaboran productos de limpieza para ropa y artículos del hogar. ()
9. Un consumo moderado de pipas ayuda a mantener sano el corazón, a controlar el colesterol y a prevenir el envejecimiento. ()
10. Los países donde más pipas de girasol se consumen son Rusia y Argentina. ()

