

# Lengua española

Lee atentamente el siguiente texto y, luego, responde.

## La soya, un nutritivo aliado de nuestra salud

Lasañas, guisos, ensaladas, postres y una infinidad de recetas se pueden preparar sin **dificultad** con la soya y así deleitar el paladar de los comensales, pero sobre todo en beneficio de su salud y por su alto valor nutritivo y porque reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

El mercado nos ofrece cada vez más variados productos elaborados a base de este frijol con el que se prepararan recetas para todos los gustos y que no solo están restringidas a los restaurantes vegetarianos. Sin embargo estos productos no son tan conocidos, pues son pocas las personas que consumen la leche o el queso de soya y algún otro derivado.

La soya no es solo rica en proteínas sino que también contiene hidratos de carbono, grasa, fibras, vitaminas y minerales que se requieren para gozar de una buena salud. Nada mejor que comer sanamente y disfrutar del sabor de los más ricos platos hechos en casa o en un restaurante que aprecie el valor nutritivo de esta legumbre y nos regale toda una **infinidad** de delicias culinarias elaboradas con este alimento que nos ofrece la naturaleza.

Ediciones Santillana

**Ideas globales del texto.**

Interpreta y responde oralmente la siguiente expresión.

- La soya es un aliado de nuestra salud.

¿Qué les diría a las personas que tienen prejuicios frente a la soya?

- Comparte tu opinión con los demás estudiantes de clase.

Copia y numera, en tu cuaderno, los componentes nutritivos de la soya.