

HORTALIZAS Y VERDURAS

1.- Lee y pinta los enunciados correctos que identifiquen lo que son las hortalizas y verduras, sus características e importancia.

Son de cualquier color y algunas tienen sus hojas de color verde.

Tienen un bajo porcentaje de agua

Estos alimentos tienen más agua y fibra

Tienen muchas proteínas y grasas

Regulan el tránsito intestinal

Se deben consumir máximo una ración diaria.

Son alimentos ricos en fibra, vitaminas y minerales.

Se cultivan en huertos o regadíos.

Son alimentos bajos en calorías

Son importantes porque aportan carbohidratos

Se debe consumir al menos 5 raciones diarias.

Se cultivan en suelos áridos