

 Viernes, 13 de noviembre 2020.

La Quinua

**¿Sabías qué?**

La quinua es un cereal originario de los Andes peruanos y de otros países de Sudamérica. Sus orígenes son muy antiguos. Es considerado una de los alimentos más importantes consumidos por los habitantes de los Andes, tanto como el maíz y la papa.

La quinua es un superalimento que no puede faltar en tu casa, no solo por su delicioso sabor sino por sus múltiples beneficios para la salud.

 **Beneficios de la quinua**

1. Posee componentes que ayudan al crecimiento de huesos, dientes y músculos.

2. Disminuye los niveles de colesterol en la sangre.

3. Aporta gran cantidad de energía para realizar nuestras actividades diarias.

4. Produce saciedad y ayudando a evitar comer en exceso.

5. Posee fibras que ayudan a la buena digestión.

Recuerda siempre incluir este alimento en tu dieta que te ayudará a crecer sanamente.



 Viernes, 13 de noviembre 2020.

Según lo leído, responde.

1. ¿Qué tipo de texto leíste? ¿Cómo lo sabes? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. ¿De dónde proviene la quinua? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. ¿Quiénes consumen quinua? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. ¿Por qué la quinua es considerada un súper alimento?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_