

Lectura 15 s

Una alimentación sana en la vejez

La alimentación en la vejez, si es sana, no tiene por qué ser muy distinta 1
a la del resto de edades. Y, por supuesto, su importancia es la misma en 1
cuanto a sus beneficios. El peso de la alimentación en el bienestar y la 1
salud está fuera de toda duda; sin embargo, pese a la evidencia que 0
muestra la ciencia, el modo en que comemos es cada vez menos sano. 0

El uso de los alimentos procesados no deja de crecer. Y unos hábitos 1
sanos se han de basar en productos lo más naturales posibles. Eso no 0
quiere decir que haya que cultivar lo que se come. Pero sí elegir víveres 1
con el menor grado de transformación industrial. 0

En este sentido, existe una regla de oro. Se trata de no comprar el tipo 0
de alimentos que tu abuela no hubiera tomado o, en todo caso, cuanto 0
en menor cantidad, mejor. Y no por una mera cuestión económica, sino 1
porque no existían. 0

La fórmula no puede ser más sencilla. Las legumbres, las verduras, las 0
hortalizas o las frutas, junto al pescado y la carne, han estado siempre ahí. 1
Y se encuentran en los mercados de siempre. Por el contrario, no es así 1
con el gran surtido, que no alimentos, que ofrecen los estantes de la 0
mayoría de las tiendas que hoy nos surten. 2

Repase atentamente la lectura; después, escriba a la derecha cuántas 10
veces aparece la letra y (y griega) en cada línea y súmelas.

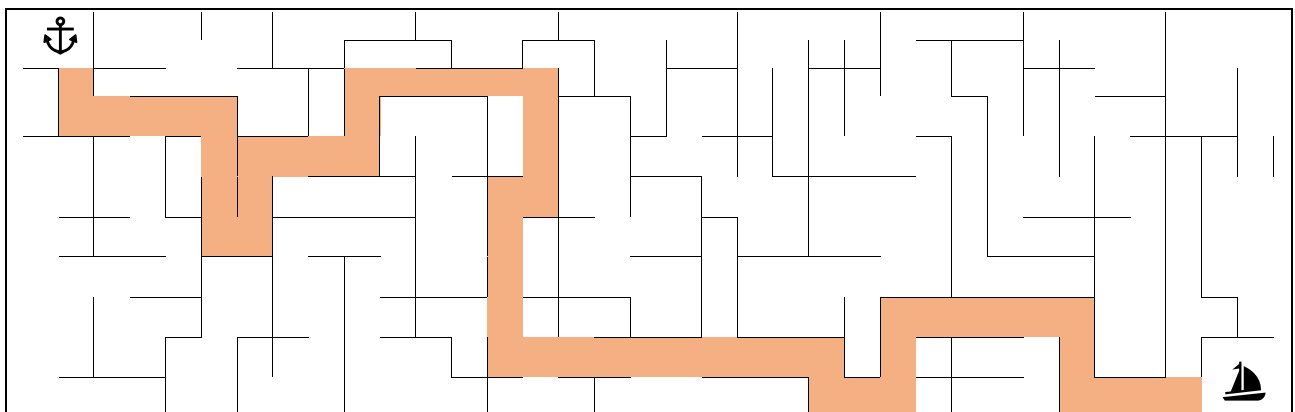
1. Escriba palabras que contengan dos d, como dedal.

<u>Deuda</u>	<u>Medida</u>	<u>Cuidado</u>	<u>Pérdida</u>	<u>Nadador</u>
<u>Oxidado</u>	<u>Unidad</u>	<u>Edad</u>	<u>Bondad</u>	<u>Candado</u>
<u>Soldado</u>	<u>Vendido</u>	<u>Gladiador</u>	<u>Ciudad</u>	<u>Bordado</u>

2. Busque 4 cuadros de 4 cifras que sumen juntas 65, tal como se muestra en el ejemplo señalado en el centro.

26	27	35	2	27	13	40	38	20	28	39	18	27	16
30	16	38	9	3	30	21	14	22	8	18	12	29	12
1	39	22	14	33	9	12	35	31	17	12	23	40	22
32	22	8	21	14	41	17	16	4	23	8	23	9	34
40	29	38	31	18	10	15	17	52	15	33	11	41	30
11	16	45	24	7	31	29	41	19	42	21	37	19	10
35	27	11	14	20	10	26	29	36	20	39	21	11	25
4	5	44	4	46	8	11	43	7	12	17	18	37	5

3. Coloree el camino que une el ancla con el barco.



4. Subraye en cada línea las palabras contenidas en la frase inferior.

Al perro y al gato no le pongas el mismo plato.

Al salir, no dejes de echar el cerrojo.

Gato con guantes no caza ratones.

No es lo mismo ocho que ochenta.

Dicen que el perro es el mejor amigo del hombre.

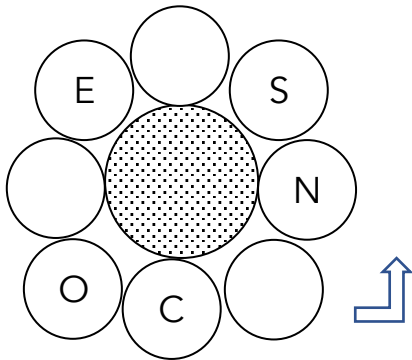
Salí temprano y volví a casa por el mismo camino.

A mi amiga le dije el domingo que no iba al cine.

No te pongas esos zapatos, porque llueve.

Esta mañana se ha roto el plato de cerámica azul.

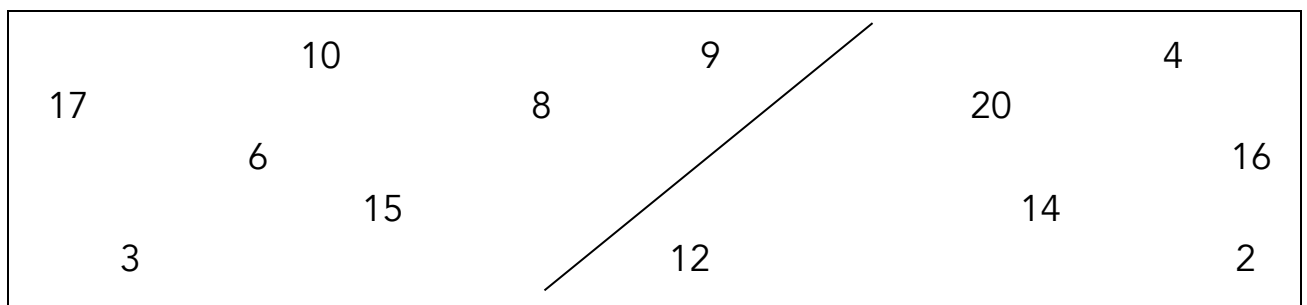
5. Descubra una única palabra que se ajuste a los tres espacios vacíos.



Añada las letras que faltan y descubra un nombre de mujer. El comienzo puede ser cualquier letra y el sentido de la lectura de izquierda a derecha o al contrario.

Consuelo

6. Trace una línea recta que separe los números en dos grupos que sumen 68 cada uno.



7. Siga las instrucciones.

C, C, F, L, N, P, R, T, T, T, T, R,

Coloque en las casillas vacías las consonantes superiores, de modo que se formen tres palabras horizontales y dos verticales de seis letras cada una.

A	<u>C</u>	E	<u>N</u>	<u>T</u>	O
	<u>R</u>			I	
F	A	<u>C</u>	E	<u>T</u>	A
	<u>T</u>			U	
<u>P</u>	E	<u>T</u>	A	<u>L</u>	O
	<u>R</u>			O	

8. Coloque los números inferiores (sin repetirlos) para que cada trío de cuadrado, círculo y triángulo sume siempre 36.

16, 15, 14, 13, 12, 11, 10, 9 y 8.

<u>16</u>	<u>11</u>	<u>9</u>	<u>15</u>	<u>13</u>	<u>8</u>	<u>14</u>	<u>12</u>	<u>10</u>
-----------	-----------	----------	-----------	-----------	----------	-----------	-----------	-----------

9. ¿Cuántos tipos de coches hay? 9 ¿Cuál se repite más? El 2º, 6 veces.

