

Lectura 18 s

Los beneficios de la actividad física

Los beneficios de la actividad física en la vejez son muchos y variados: no hay duda de que moverse es el mejor modo de cuidar la salud en esta etapa de la vida. La OMS no deja de recomendar a la población que sea más activa; sin embargo, el consejo no cala.

En España, solo un 25% lo sigue, aunque las diferencias por grupos de edad son muy amplias. La actividad física moderada debería ocupar al menos 150 minutos de nuestro tiempo a la semana y no es así. Una de cada cuatro personas no sigue la pauta.

Sin embargo, un estudio reciente pone de relieve que ser activo es bueno para la salud aún si se reduce la medida que marca la OMS. Es decir, que la falta de tiempo no puede ser una excusa; sobre todo para las personas que no ven fácil la meta de los 150 minutos.

Y es que 75 minutos a la semana ya aportan beneficios según un estudio publicado en el British Journal of Sports Medicine, en el Reino Unido. El ejercicio es el mejor modo de conservar la salud. Y no solo eso, también para una pronta recuperación de la enfermedad. Porque no hay duda de que el sedentarismo es el peor enemigo de la calidad de vida.

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

1. Coloree el camino que une la casilla inferior izquierda con la casilla superior derecha, sumando 7 unidades en cada cuadro.

375	376	379	387	393	395	399	400	462	468	471
371	374	380	382	394	392	396	401	463	464	470
370	373	372	400	401	399	406	421	449	457	459
348	350	366	367	398	408	407	422	423	431	450
346	352	359	360	364	404	415	420	429	430	443
345	344	351	358	359	410	412	416	425	436	442

2. Añada las letras que faltan para leer una frase de Benjamín Disraeli.

S E R C O N S C I E N T E S D E L A
P R O P I A I G N O R A N C I A E S U N
G R A N P A S O H A C I A E L S A B E R.

3. Una de las cantidades es falsa. Señale cuál.

En el cuadro hay 10 dibujos de gafas, 9 de aviones, 8 de plátanos, 8 de ciclistas, 7 de zapatos, **7 de autobuses** y 6 de campanas.

4. Observe e intente contestar a primera vista, sin señalar los cuadros.

¿Cuántos cuadros oscuros hay? 12 ¿Cuántos con la letra M? 10
 ¿Cuántos con el número 3? 12 ¿Cuántos blancos sin número? 36

			M	3				M		3			
M					M		3					M	
	3	M	3				M		3	M			3
	M					3			M			3	
		3						3			3		

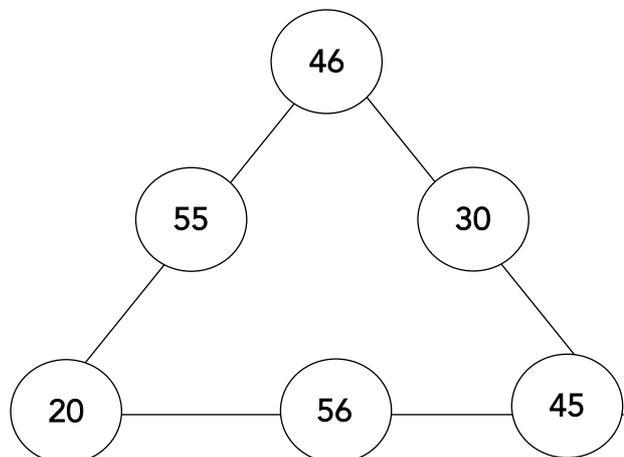
5. Forme dos palabras distintas con las letras contenidas en cada cuadro.

S C O A	A O M G	C A E N	L A O B	A B T A	E D O C	A P T O
<u>Saco</u> <u>Cosa</u>	<u>Mago</u> <u>Goma</u>	<u>Cena</u> <u>Nace</u>	<u>Loba</u> <u>Bola</u>	<u>Bata</u> <u>Taba</u>	<u>Cedo</u> <u>Doce</u>	<u>Tapo</u> <u>Pato</u>
N A C U	U B L A	A P R E	O B A C	I R O C	O S A R	A L M O
<u>Nuca</u> <u>Cuna</u>	<u>Bula</u> <u>Baúl</u>	<u>Pera</u> <u>Rape</u>	<u>Cabo</u> <u>Boca</u>	<u>Crío</u> <u>Rico</u>	<u>Rosa</u> <u>Raso</u>	<u>Malo</u> <u>Loma</u>

6. Coloque los números inferiores de modo que todos los lados del triángulo sumen 121.

20, 30, 45, 46, 55 y 56.

(Hay más de una solución)



7. Conteste las preguntas.



¿Cuántos edificios hay? 5

¿Cuántos son blancos? 2

¿Cuántos son negros? 3

¿Cuántas puertas se ven? 1

¿Cuántas ventanas? 72

¿Cuántas son cuadradas? 20

¿Cuántas rectangulares? 52

¿Cuántas ventanas rectangulares son blancas? 23

¿Cuántas ventanas rectangulares son negras? 29

8. Coloque en cada cuadro el signo adecuado para que se cumplan las operaciones.

7 3 4	+	2 6 6	=	1 0 0 0	1 3 5 6	:	6	=	2 2 6
5 8 9	x	2	=	1 1 7 8	1 2	x	1 2	=	1 4 4
9 5 1	:	3	=	3 1 7	2 7 9	+	2 8 2	=	5 6 1
3 2 4 6	-	3 3 3	=	2 9 1 3	1 8 0 0	:	6 0 0	=	. 3
4 0 1	x	7	=	2 8 0 7	8 6 2	-	3 6 2	=	5 0 0
4 7 0 9	+	1 2 9	=	4 8 3 8	7 8 3	+	2 1 7	=	1 0 0 0
3 9 7 6	:	4	=	9 9 4	8 1 5	x	9	=	7 3 3 5

9. Para pensar

¿Sabe cuál es el antónimo de sinónimo?

Antónimo