

Lectura 26 s

*Comer de todo*

Desde el punto de vista de la salud, la frase *hay que comer de todo* no por usual deja de ser un error. De hecho, no suele relacionarse con la gran variedad de alimentos frescos, y muy sanos, que ofrece el mercado, como verduras, hortalizas y frutas, sino con otros bien distintos.

Es asimismo habitual oír que no existen alimentos buenos o malos, ya que esto depende de su frecuencia de consumo. La regla no es menos falsa que la anterior. Son mensajes que inclinan a la compra de productos poco o nada saludables.

En realidad, se trata de lemas de la industria alimentaria en apoyo a la comida con un alto grado de procesamiento. Y sin que la población lo advierta, se incorporan al lenguaje. Lo cierto es que la obesidad se ha convertido en una epidemia mundial, pues las tasas de afectados no dejan de aumentar.

Y la oferta de novedades con muy baja calidad nutricional se relaciona mucho con el problema. La venta de ultraprocesados, de fácil acceso y consumo, con dosis elevadas de sal o azúcar y grasas nocivas crece de día en día. Como resultado, la salud se resiente.

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

1. Marque los grupos de tres letras en orden alfabético en cada fila.

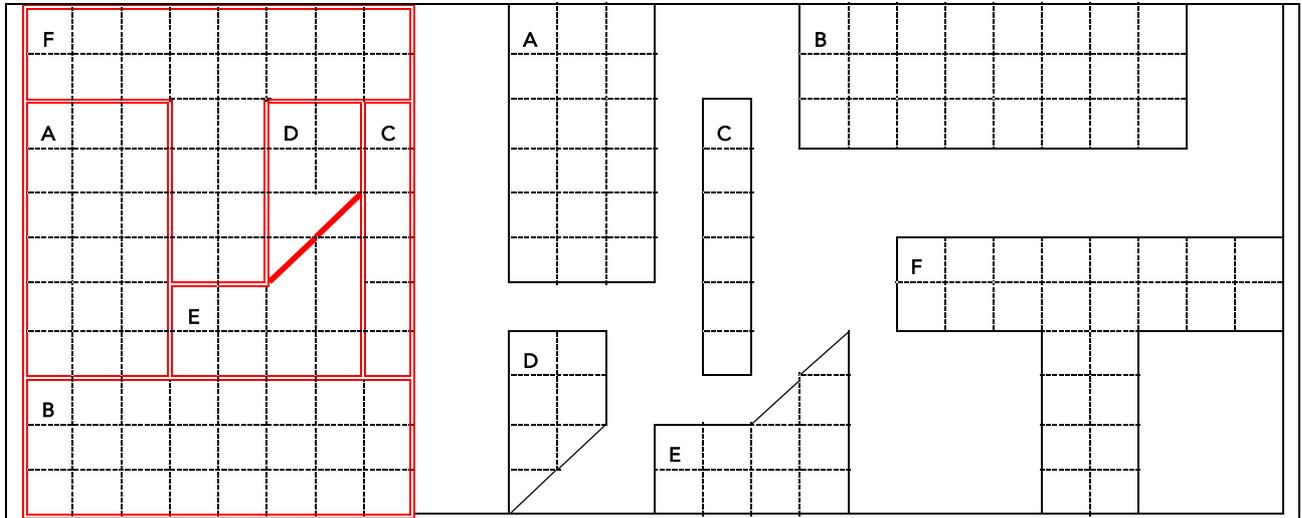
A B C D E F G H I J K L M N Ñ O P Q R S T U V W X Y Z

Q	N	Ñ	O	T	P	A	B	X	S	W	E	I	J	K	Ñ	R	T
Ñ	L	K	J	H	N	T	U	V	I	L	O	P	Ñ	M	L	E	F
P	A	P	Q	R	I	U	F	A	B	T	L	M	N	D	X	G	H
Z	X	C	V	M	N	E	F	G	K	J	N	Ñ	E	I	H	I	J
Z	A	A	B	C	I	J	B	T	C	U	V	W	P	N	E	L	M
K	J	U	Y	G	V	Y	K	L	C	T	J	H	C	Q	R	S	M
N	H	Y	U	M	Ñ	O	P	L	S	A	O	P	Ñ	M	K	Ñ	J
M	J	U	T	G	S	E	Ñ	O	S	T	R	S	T	D	X	Y	Ñ
O	P	Q	D	F	B	A	C	D	E	E	P	Q	Ñ	P	K	I	D
P	O	K	M	H	T	J	I	R	S	B	C	R	J	K	L	L	Z
L	K	X	K	L	M	O	J	N	X	Y	Z	P	D	E	Q	U	V

2. Coloque en los cuadros vacíos los números que faltan del 1 al 9, sin repetirlos, para que se cumplan las operaciones.

<table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td><u>9</u></td><td>+</td><td>4</td><td>-</td><td><u>1</u></td><td>=</td><td>12</td> </tr> <tr> <td>+</td><td></td><td>+</td><td></td><td>+</td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td><u>2</u></td><td>+</td><td>7</td><td>-</td><td>6</td><td>=</td><td>3</td> </tr> <tr> <td>--</td><td></td><td>--</td><td></td><td>--</td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>3</td><td>+</td><td><u>8</u></td><td>-</td><td>5</td><td>=</td><td>6</td> </tr> <tr> <td>=</td><td></td><td>=</td><td></td><td>=</td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>8</td><td></td><td>3</td><td></td><td>2</td><td></td><td></td> </tr> </table>	<u>9</u>	+	4	-	<u>1</u>	=	12	+		+		+			<u>2</u>	+	7	-	6	=	3	--		--		--			3	+	<u>8</u>	-	5	=	6	=		=		=			8		3		2			<table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>8</td><td>+</td><td><u>3</u></td><td>-</td><td><u>7</u></td><td>=</td><td>4</td> </tr> <tr> <td>+</td><td></td><td>+</td><td></td><td>+</td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>2</td><td>+</td><td>9</td><td>-</td><td><u>6</u></td><td>=</td><td>5</td> </tr> <tr> <td>--</td><td></td><td>--</td><td></td><td>--</td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td><u>5</u></td><td>+</td><td>4</td><td>-</td><td><u>1</u></td><td>=</td><td>8</td> </tr> <tr> <td>=</td><td></td><td>=</td><td></td><td>=</td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>5</td><td></td><td>8</td><td></td><td>12</td><td></td><td></td> </tr> </table>	8	+	<u>3</u>	-	<u>7</u>	=	4	+		+		+			2	+	9	-	<u>6</u>	=	5	--		--		--			<u>5</u>	+	4	-	<u>1</u>	=	8	=		=		=			5		8		12		
<u>9</u>	+	4	-	<u>1</u>	=	12																																																																																													
+		+		+																																																																																															
<u>2</u>	+	7	-	6	=	3																																																																																													
--		--		--																																																																																															
3	+	<u>8</u>	-	5	=	6																																																																																													
=		=		=																																																																																															
8		3		2																																																																																															
8	+	<u>3</u>	-	<u>7</u>	=	4																																																																																													
+		+		+																																																																																															
2	+	9	-	<u>6</u>	=	5																																																																																													
--		--		--																																																																																															
<u>5</u>	+	4	-	<u>1</u>	=	8																																																																																													
=		=		=																																																																																															
5		8		12																																																																																															

3. Encaje las piezas de la derecha en el rectángulo izquierdo sin dejar espacios vacíos.



4. Escriba una frase y el nombre de su autor utilizando una letra no y otra sí.

La palabra es mitad de quien la pronuncia,  
mitad de quien la escucha. Montaigne.

P L O A I P U A Y L T A R B E R W A Q  
E A S D M F I G T H A J D K D L E Ñ Q  
M U B I N E V N C L X A Z P Q R W O E  
N R U T N Y C U I P A, Ñ M L I K T J A  
H D G D F E D Q S U A I Z E X N C L V  
A B E N S M C Y U H C B H V A. F M R O  
E N D T W A C I S G Q N P E

5. ¿Qué tienen los números 1, 2 y 1000 que no tienen otros números?

UNO / DOS / MIL

Se escriben con 3 letras.

6. ¿Cuál es el resultado de sumar todos las cifras que contienen un 8? 32.000

9642	2169	<u>1785</u>	2543	5402	2921	6701	2567	1965
2719	<u>3178</u>	5215	6029	2719	1725	5492	7645	<u>3782</u>
6216	1975	2943	<u>2287</u>	6762	5914	6019	5764	9176
3457	6102	4709	7651	<u>2438</u>	9762	1974	2395	5670
<u>2284</u>	9075	5797	7419	2563	9206	<u>8233</u>	5919	7071
7632	5102	1672	9027	6539	7542	6502	<u>8013</u>	5027

7. Busque el número y la letra de dos palabras distintas, de modo que tengan significado, y escriba a la derecha el resultado obtenido.

1.- perro	D.- amenazante	<u>1 G.- perro ladrador</u>
B.- ameno	4.- sillón	<u>2 A.- bombilla fundida</u>
2.- bombilla	E.- madura	<u>3 D.- nube amenazante</u>
F.- cómodo	6.- ventana	<u>4 F.- sillón cómodo</u>
8.- fruta	G.- ladrador	<u>5 H.- música clásica</u>
H.- clásica	7.- libro	<u>6 C.- ventana sucia</u>
3.- nube	A.- fundida	<u>7 B.- libro ameno</u>
C.- sucia	5.- música	<u>8 E.- fruta madura</u>

8. Dibuje a la derecha el elemento que continúa la serie.

