

Lectura 26 s

Comer de todo

Desde el punto de vista de la salud, la frase *hay que comer de todo* no 2
por usual deja de ser un error. De hecho, no suele relacionarse con la gran 5
variedad de alimentos frescos, y muy sanos, que ofrece el mercado, como 2
verduras, hortalizas y frutas, sino con otros bien distintos. 4

Es asimismo habitual oír que no existen alimentos buenos o malos, ya que 4
esto depende de su frecuencia de consumo. La regla no es menos falsa 5
que la anterior. Son mensajes que inclinan a la compra de productos poco 6
o nada saludables. 1

En realidad, se trata de lemas de la industria alimentaria en apoyo a la 4
comida con un alto grado de procesamiento. Y sin que la población lo 5
advierta, se incorporan al lenguaje. Lo cierto es que la obesidad se ha 3
convertido en una epidemia mundial, pues las tasas de afectados no 5
dejan de aumentar. 2

Y la oferta de novedades con muy baja calidad nutricional se relaciona 5
mucho con el problema. La venta de ultraprocesados, de fácil acceso y 2
consumo, con dosis elevadas de sal o azúcar y grasas nocivas crece de 3
día en día. Como resultado, la salud se resiente. 2

Repase atentamente la lectura; después, escriba a la derecha cuántas 60
veces aparece la letra n (ene) en cada línea y súmelas.

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

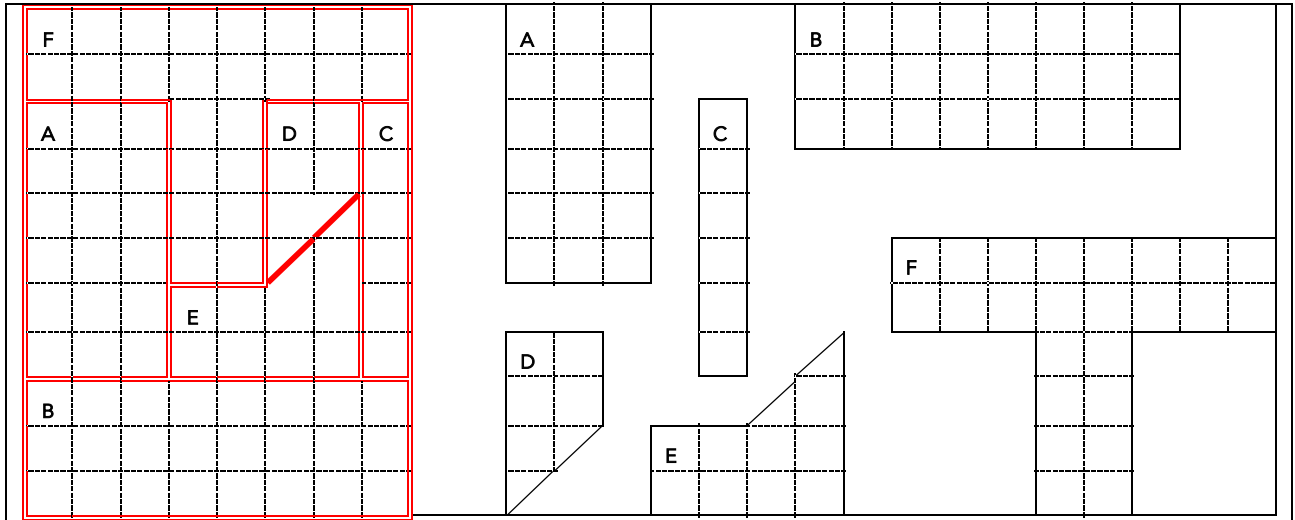
A B C D E F G H I J K L M N Ñ O P Q R S T U V W X Y Z

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.

