

Lectura 35 s

Cómo envejecer bien

Según parece, la fórmula para envejecer bien está en las personas de mucha edad o superancianos. La ciencia los tiene en su punto de mira y se interesa por los rasgos de sus genes. Porque no solo viven más, sino que generalmente lo hacen en un buen estado de salud.

Las teorías de por qué se envejece son muchas y diversas. Pero ninguna definitiva en sí misma. Lo más probable es que la mayor parte tenga más de un punto de validez, aunque solo la suma de todas juntas aclare las incógnitas en el futuro.

Mientras tanto, cada vez hay más negocios con falsas promesas. No hay que caer en sus recetas. Además de su alto coste, la eficacia no está probada. Por el momento, no queda sino atender a la evidencia de los datos.

Los genes cuentan. De eso no hay duda, pero pesan menos que los estilos de vida, que son los responsables de al menos el 70% de una buena vejez. En resumen, el valor de los primeros es el 30%. El cuánto nos movemos, el qué comemos y el cómo nos relacionamos, es decir la influencia de la conducta, supone más del doble de la genética.

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

1. Coloque adecuadamente todas las sílabas para obtener palabras con sentido y escriba con ellas, leyendo en orden, una frase y el nombre de su autor.

LA QUE ES HA AR RA CEN PI LAS RI TA DE MAS
GAS RU TU VIE IG LAS NE CA JOS DEL MON NOS

1 LAS TIMOSO 2 AR GAMASA 3 RU GOSO 4 GAS TADO 5 DEL FIN
6 ES PARTO 7 PI ADO SO 8 RI SUEÑA 9 TU LIPÁN 10 NOS TALGIA
11 HA BITO 12 CEN TAURO 13 MAS TICAR 14 VIE NESA 15 JOS EFINA
16 QUE MAR 17 LAS TRABA 18 DE RRUMBE 19 LA GARTO 20 CA CEROLA
21 RA PIDEZ . 22 MON TAÑA 23 TA BLERO 24 IG NICIÓN 25 NE GACIÓN

Las arrugas del espíritu nos hacen más
viejos que las de la cara. Montaigne.

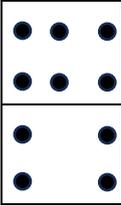
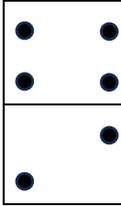
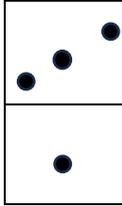
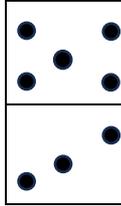
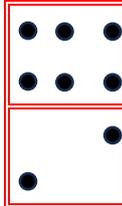
2. Sustituya las figuras por el valor correspondiente y escriba el resultado de cada suma.

 = 4	3 2 1	2 0 3	4 3 2
 = 3	+ 2 0 4	+ 1 3 2	+ 2 4 0
 = 2	5 2 5	3 3 5	6 7 2
 = 1	4 0 3	3 2 0	2 4 4
 = 0	+ 3 0 2	+ 2 4 1	+ 1 2 3
	7 0 5	5 6 1	3 6 7

3. Esta es la contraseña de una caja fuerte, pero al ir a abrirla el teclado es numérico. ¿Cómo solucionar el problema? Al girar el papel se ven números

S E L L O

4. Reste en cada ficha el número menor del mayor y descubra cuál de las seis no tiene relación con el resto. La número 6

1	2	3	4	5	6
					

5. Transforme la palabra PASTO en SOCIO cambiando en cada fila la letra de la casilla señalada.

P	A	S	T	O
P	A	C	T	O
L	A	C	T	O
L	A	C	I	O
L	U	C	I	O
S	U	C	I	O
S	O	C	I	O

6. Coloque los números 11, 22, 33, 44, 66 y 99 de manera que cada fila, columna y diagonal sumen 165

<u>22</u>	<u>99</u>	<u>44</u>
77	55	<u>33</u>
<u>66</u>	<u>11</u>	88

7. Complete los resultados de las operaciones.

$357 + 83 = \underline{440}$	$342 : 6 = \underline{57}$	$321 - 221 = \underline{100}$
$361 - 59 = \underline{302}$	$336 \times 5 = \underline{1680}$	$327 : 3 = \underline{109}$
$378 : 9 = \underline{42}$	$324 - 148 = \underline{176}$	$309 \times 4 = \underline{1236}$
$393 \times 2 = \underline{786}$	$318 + 72 = \underline{390}$	$303 + 106 = \underline{409}$

8. Las palabras de la izquierda tienen una letra más que las de la derecha;
escriba en la columna central cuáles son y forme una palabra. **METÁFORA**

E	<u>M</u>	P	L	E	A	D	O	<u>M</u>	P	E	L	E	A	D	O
A	C	U	<u>E</u>	R	D	O	S	<u>E</u>	C	U	A	D	R	O	S
A	S	E	<u>I</u>	I	C	O		<u>T</u>	E	S	P	A	C	I	O
<u>F</u>	O	R	J	A	R	M	E	<u>F</u>	R	E	M	O	J	A	R
C	A	N	Ó	N	I	C	<u>A</u>	<u>A</u>	C	A	N	C	I	Ó	N
T	A	P	I	<u>A</u>	D	O	R	<u>O</u>	P	A	R	T	I	D	A
T	R	E	P	A	<u>R</u>	A	N	<u>R</u>	P	A	N	T	E	R	A
V	A	L	O	R	<u>A</u>	S	E	<u>A</u>	V	A	L	O	R	E	S

9. Averigüe el valor de cada objeto, siempre igual, de modo que la suma de cada fila y cada columna coincida con el resultado.

Bolos = 16 Caballo = 15 Tren = 14 Pelota = 11								
								= 118
								= 117
								= 107
								= 103
								= 113
								= 109
								= 109
=	=	=	=	=	=	=	=	
106	106	100	94	85	80	102	103	