

## Lectura 43

### *5 claves para vivir más y mejor*

La Fundación MAPFRE, en colaboración con la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC), ha editado una revista con un conjunto de pautas para el fomento de la salud bajo el título 5 claves para vivir más y mejor.

La fórmula ilustra bien el mensaje. Se trata de hacer real el lema de la OMS *Añadir vida a los años*. Y es que la esperanza de vida no deja de crecer en el siglo XXI. En España se sitúa en los 83,6 años (80,9 en los hombres y 86,6 en las mujeres).

Pero los datos sobre esperanza de vida sana no son tan gratos, porque la edad se rebaja a los 78,0 para ellos y a 81,8 para ellas. Es decir, la ganancia de años no se acompaña de calidad de vida; sin embargo, es un requisito básico a la hora de vivir bien la vejez.

A la vista de la situación, hay que lograr que la última etapa vital no esté marcada solo por la enfermedad y la dependencia. Para ello es esencial la promoción de un estilo de vida sano. Porque las enfermedades cardiovasculares y las respiratorias, junto a algunos tipos de cáncer, se derivan de hábitos perjudiciales; entre otros, la mala alimentación o la falta de actividad. Y aún queda mucho por hacer en este sentido.

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

1. Señale el camino que ha de seguir la flecha para llegar a sumar 100 puntos.

	↓	
<u>22</u>	<u>18</u>	<u>38</u>
<u>33</u>	<u>29</u>	<u>47</u>
<u>23</u>	<u>35</u>	<u>39</u>
	<u>100</u>	

2. Sombree círculos para que solo haya 2 blancos en cada columna, fila y diagonales principales.

○	○	○	○	○
○	○	○	○	○
○	○	○	○	○
○	○	○	○	○
○	○	○	○	○

3. Escriba una D a la derecha de las palabras relacionadas con el día y una N en las relacionadas con la noche.

Sol	—	Luna	—	Desayuno	—	Sueño	—
Mercado	—	Cama	—	Silencio	—	Gimnasia	—
Descanso	—	Piscina	—	Estrellas	—	Oscuridad	—
Cena	—	Sábanas	—	Tenedor	—	Hambre	—


























4. Ordene correctamente las letras para leer una frase de Séneca.

O N	Y H A	E V N I O T	L A V F R O B A E	A P R A
L E	U Q E	O N	B A E S	A N Ó D E D A V.
_____				
_____				

5. Busque los números que faltan entre 4567 y 4620 y escribalos en los cuadros vacíos.

4567	4574	4618	4598	4580	4602	4585	4593	4570
4600	4595	4583	4606	4568	4608	4576	4590	4613
4578	4619	4603	4575	4607	4581	4605	4610	4586
4612	4588	4569	4616	4596	4599	4591	4577	4620
4617	4584	4611	4579	4601	4571	4609	4594	4582
4572	4615	4597	4592	4587	4604			

6. Descubra en cada fila (de izquierda a derecha) el cuadro idéntico al modelo situado a la izquierda.

7. Forme palabras de cinco letras que no se repitan a partir de SATURNO.

_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

8. Añada las palabras adecuadas para dar sentido a las frases.

El café es más \_\_\_\_\_ que el \_\_\_\_\_.

Un vaso de \_\_\_\_\_ es más \_\_\_\_\_ que un vaso de \_\_\_\_\_.

La sal es igual de \_\_\_\_\_ que el \_\_\_\_\_.

Una caja de \_\_\_\_\_ es más \_\_\_\_\_ que una de madera.

Un halago es más \_\_\_\_\_ que una \_\_\_\_\_.

Un \_\_\_\_\_ de pan blando es más \_\_\_\_\_ que uno duro.

Una silla es menos \_\_\_\_\_ que un \_\_\_\_\_.

9. Lea atentamente el texto inferior. Tápelo después para no verlo y señale los dibujos que se han citado.

Julia fue a ver a Clara y llevó un ramo de flores. No fue en autobús, sino en tren. Salió a las diez y media en punto y llegó al mediodía. El perro de Clara la recibió alegre, pues la recordaba bien. Su amiga estaba asando un pollo y lo compartieron; de postre, uvas. Por la tarde pasearon y admiraron las montañas. Llevaban gorro y un buen jersey, porque el termómetro marcaba solo 2 grados.

10. Escriba las cifras que contengan el 2 del 891 al 933.

\_\_\_\_\_.