

Lectura 03

La salud se entrena

<https://mayoresactivos.org/la-salud-se-entrena/>

Actívate: la salud se entrena es un lema que anima a ser más activos. El ...
sedentarismo es uno de los peores males de nuestro tiempo. Y el ...
Consejo Superior de Deportes (CDS) ha puesto en marcha una campaña ...
de publicidad con el fin de combatirlo. ...

La iniciativa no se dirige a los mayores, sino a todas las franjas de edad. ...
No obstante, es de destacar la elección como portada de la imagen de ...
una mujer mayor corriendo al aire libre. Y es que a los mayores se les ve ...
cada vez más. ...

No hay duda de que la actividad física es el mejor remedio no ...
farmacológico para el cuidado de la salud. La lista de sus beneficios es ...
muy amplia, porque protege tanto el cuerpo como la mente. Y es el ...
mejor modo de prevenir las enfermedades no transmisibles que son las ...
responsables del 74% de las muertes en todo el mundo, según la OMS. ...

Las recomendaciones del tiempo a dedicar a la actividad física varían a ...
lo largo del ciclo vital. Para las personas de más de 65 años, al igual que ...
para los adultos, es de entre 150 y 300 minutos a la semana, si es ...
moderada, o bien entre 75 y 150 minutos de ser intensa. ...

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

1. Sume en cada fila (de izq. a dcha.) los números con recuadro y después los que no lo tienen; reste el resultado menor del mayor y apunte la operación.

10	11	12	13	14	15	16	17	_____
11	22	33	44	55	66	77	88	_____
12	16	20	24	28	32	36	40	_____
13	18	23	28	33	38	43	48	_____
14	20	26	32	38	44	50	56	_____

2. Ordene las letras de cada palabra para obtener un nombre de persona y escríbalo debajo.

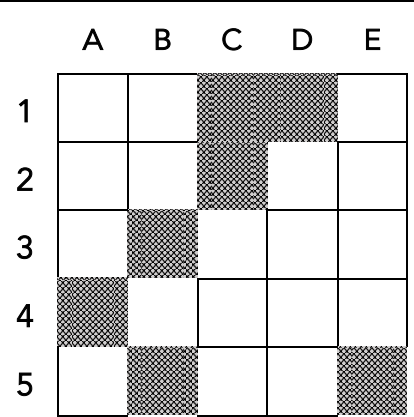
<u>A</u>	<u>R</u>	<u>E</u>	<u>T</u>	<u>E</u>	<u>V</u>	<u>A</u>	<u>L</u>	<u>O</u>	<u>R</u>	<u>A</u>	<u>S</u>	<u>A</u>	<u>U</u>	<u>N</u>	<u>A</u>	<u>L</u>	<u>I</u>	<u>C</u>	<u>U</u>	<u>A</u>	<u>P</u>	<u>O</u>	<u>D</u>	<u>E</u>	<u>R</u>	<u>Q</u>	<u>U</u>	<u>I</u>	<u>E</u>	<u>R</u>	<u>E</u>	<u>N</u>
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

3. Descubra dónde está la trampa.

Tres amigas comen juntas en un restaurante. Al terminar, la cuenta asciende a 25 euros. Cada una paga con un billete de 10 euros y el camarero les devuelve 5 euros en monedas. Cada una recupera 1 euro y los 2 euros que sobran lo dejan como propina. Si cada una paga 9 euros y al camarero le dan 2 euros, ¿dónde está el euro que falta?

4. Crucigrama numérico.

<u>Horizontales</u>	<u>Verticales</u>	
1. Meses del año. Par.	A. (121-1). Antes de 4.	1
2. (25-1). Antes de 93.	B. 2 docenas. Pareja.	2
3. Nada. Centenar.	C. Después de 104.	3
4. Año en curso.	D. 902×10 .	4
5. Trío. 5 decenas.	E. $11020 : 5$.	5



5. Reste de 6 en 6 desde 12345 hasta 12159.

6. Forme 12 palabras compuestas usando los términos inferiores una sola vez y escríbalas ordenadas por orden alfabético.

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
juegos	botellas	caídas	meta	vajillas	tira																					
cristales	nueces	guarda	saca	video	quinto																					
décimo	papeles	limpia	ventura	pisa	corchos																					
buena	chinas	abre	para	casca	lava																					
<u>1^a</u>						<u>5^a</u>																				<u>9^a</u>
<u>2^a</u>						<u>6^a</u>																				<u>10^a</u>
<u>3^a</u>						<u>7^a</u>																				<u>11^a</u>
<u>4^a</u>						<u>8^a</u>																				<u>12^a</u>

7. Rellene los cuadros vacíos siguiendo el ejemplo de la primera fila; se trata de hacer la operación indicada arriba a partir del resultado anterior.

	: 2	→	x 4	→	- 19	→	+ 21	→	- 33	→	+ 45	→	x 3
40	20	→	80	→	61	→	82	→	49	→	94	→	282
52		→		→		→		→		→		→	
64		→		→		→		→		→		→	
76		→		→		→		→		→		→	
88		→		→		→		→		→		→	
90		→		→		→		→		→		→	

8. Descubra en cada fila (1, 2, 3, 4, 5, 6 y 7) la imagen que no pertenece al grupo.

