

## Lectura 03 s

### *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. 4  
3  
3  
2

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. 4  
3  
2  
0

**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. 2  
1  
2  
5  
4

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**. 3  
1  
3  
5

Repase atentamente la lectura; después, escriba a la derecha cuántas veces aparece la letra n (ene) en cada línea y súmelas. 47

1. Suma 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	$72 - 36 = 36$
11	22	33	44	55	66	77	88	$220 - 176 = 44$
12	16	20	24	28	32	36	40	$124 - 84 = 40$
13	18	23	28	33	38	43	48	$170 - 74 = 96$
14	20	26	32	38	44	50	56	$172 - 108 = 64$

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

<u>ARETES</u>	<u>VALORA</u>	<u>SAUNAS</u>	<u>LICUA</u>	<u>PODER</u>	<u>QUIEREN</u>
<u>Teresa</u>	<u>Álvaro</u>	<u>Susana</u>	<u>Lucía</u>	<u>Pedro</u>	<u>Enrique</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?

Cada amiga paga 9 euros ( $9 \times 3 = 27$ ); 25 euros por la comida más 2 euros de propina. Pero la formulación del problema induce a error.

4. Crucigrama numérico.

<u>Horizontales</u>	<u>Verticales</u>		A	B	C	D	E	
1. Meses del año. Par.	A. (121-1). Antes de 4.	1	1	2			2	
2. (25-1). Antes de 93.	B. 2 docenas. Pareja.	2	2	4			9	2
3. Nada. Centenar.	C. Después de 104.	3	0		1	0	0	
4. Año en curso.	D. 902 x 10.	4		2	0	2	4	
5. Trío. 5 decenas.	E. 11020 : 5.	5	3		5	0		

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

<p><u>12345, 12339, 12333, 12327, 12321, 12315, 12309, 12303,</u>  <u>12297, 12291, 12285, 12279, 12273, 12267, 12261, 12255,</u>  <u>12249, 12243, 12237, 12231, 12225, 12219, 12213, 12207,</u>  <u>12201, 12195, 12189, 12183, 12177, 12171, 12165, 12159.</u></p>
---














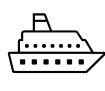


























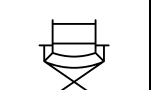







6. Forme 12 palabras compuestas usando los términos inferiores una sola vez y escríbalas ordenadas por orden alfabético.

	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																							
1ª	<u>Abrebotellas</u>	5ª	<u>Guardameta</u>	9ª	<u>Pisapapeles</u>																							
2ª	<u>Buenaventura</u>	6ª	<u>Lavavajillas</u>	10ª	<u>Sacacorchos</u>																							
3ª	<u>Cascanueces</u>	7ª	<u>Limpiacristales</u>	11ª	<u>Tirachinas</u>																							
4ª	<u>Decimoquinto</u>	8ª	<u>Paracaídas</u>	12ª	<u>Videojuegos</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	26	→	104	→	85	→	106	→	73	→	118	→	354
64	32	→	128	→	109	→	130	→	97	→	142	→	426
76	38	→	152	→	133	→	154	→	121	→	166	→	498
88	44	→	176	→	157	→	178	→	145	→	190	→	570
90	45	→	180	→	161	→	182	→	149	→	194	→	582

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

1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.	