

Lectura 06 s

Longevidad en Okinawa

<https://envejeceractivos.com/longevidad-en-okinawa/>

La longevidad en Okinawa dio fama mundial a la isla hace ya décadas. Y es porque su población tiene un porcentaje muy elevado de personas de mucha edad. Por cada 100.000 habitantes hay 34 centenarios, lo que la convierte en la región con la esperanza de vida más alta del planeta.

Más notable aún es el buen estado de salud de los mayores. El 97% de su existencia transcurre sin ningún tipo de patología o discapacidad. Las enfermedades coronarias, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer, que son la primera causa de mortalidad en Occidente, ostentan allí una frecuencia muy baja.

El hecho ha dado lugar a copiosas investigaciones por parte de los expertos. Y los resultados muestran que no hay ningún elixir al que atribuir el hecho. Ni tan siquiera los genes son de peso, pues su influencia se limita a tan solo un 30%.

El secreto se esconde en el estilo de vida: alimentación sana, alto nivel de actividad, intensa relación social y bajas cotas de estrés. Un escenario del que las nuevas generaciones se apartan cada vez más, con la pérdida consiguiente de una alta esperanza de vida junto a una buena salud.

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

1. Marque el número 829 cuando aparezca seguido de 830 y precedido de 828.

828	828	<u>829</u>	830	829	828	829	828	<u>829</u>	830	830	828
829	828	830	831	828	<u>829</u>	830	827	828	830	829	826
827	829	828	<u>829</u>	830	831	829	830	828	<u>829</u>	830	831
827	828	830	829	831	828	<u>829</u>	830	831	829	830	829
828	<u>829</u>	830	828	<u>829</u>	830	829	828	830	828	<u>829</u>	830
830	831	828	829	828	830	829	831	828	831	829	830

2. Construya palabras que respondan a la definición con las letras R O L T A S E

No casada	Narraciones	Destaco	Soportas	Venden lotería
<u>SOLTERA</u>	<u>RELATOS</u>	<u>RESALTO</u>	<u>TOLERAS</u>	<u>LOTERAS</u>

3. Busque el número y la letra de dos palabras que juntas tengan significado escriba el resultado a la derecha.

1.- comida	D.- arisco	<u>1 G.- comida caliente</u>
B.- estrellada	4.- animal	<u>2 A.- superficie irregular</u>
2.- superficie	E.- perdida	<u>3 D.- gato arisco</u>
F.- brillante	6.- idea	<u>4 H.- animal salvaje</u>
8.- ruido	G.- caliente	<u>5 E.- ocasión perdida</u>
H.- salvaje	9.- línea	<u>6 F.- idea brillante</u>
3.- gato	A.- irregular	<u>7 B.- noche estrellada</u>
C.- recta	7.- noche	<u>8 I.- ruido infernal</u>
5.- ocasión	I.- infernal	<u>9 C.- línea recta</u>

4. Sitúe los números 1, 2, 3, 4, 6 y 9 de modo que cada cuadro sea el resultado de restar las dos cantidades escritas encima.

9	6	4
3	2	
1		

5. Complete las 3 palabras con los nombres de las letras de las letras musicales RE – LA - MI

1	RE	LA	ja	MI	ento
2	RE	LA	MI	da	
3	MI	LA	g	RE	ro

6. Una en orden las letras que se indican y descubra un volcán. **ESTRÓMBOLI.**

1° 3ª letra de la fila 1	6° 4ª letra fila 6	<table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center; width: 100%;"> <tr><td>1</td><td>P</td><td>R</td><td style="background-color: #f0f0f0;">E</td><td>S</td><td>T</td><td>O</td></tr> <tr><td>2</td><td>A</td><td>T</td><td style="background-color: #f0f0f0;">O</td><td>M</td><td>O</td><td style="background-color: #f0f0f0;">S</td></tr> <tr><td>3</td><td>A</td><td style="background-color: #f0f0f0;">I</td><td>L</td><td>E</td><td>T</td><td>A</td></tr> <tr><td>4</td><td style="background-color: #f0f0f0;">R</td><td>E</td><td style="background-color: #f0f0f0;">B</td><td>A</td><td>J</td><td>A</td></tr> <tr><td>5</td><td>C</td><td>R</td><td>I</td><td>S</td><td style="background-color: #f0f0f0;">O</td><td style="background-color: #f0f0f0;">L</td></tr> <tr><td>6</td><td>P</td><td>R</td><td style="background-color: #f0f0f0;">I</td><td style="background-color: #f0f0f0;">M</td><td>O</td><td>R</td></tr> </table>	1	P	R	E	S	T	O	2	A	T	O	M	O	S	3	A	I	L	E	T	A	4	R	E	B	A	J	A	5	C	R	I	S	O	L	6	P	R	I	M	O	R
1	P		R	E	S	T	O																																					
2	A		T	O	M	O	S																																					
3	A		I	L	E	T	A																																					
4	R		E	B	A	J	A																																					
5	C		R	I	S	O	L																																					
6	P	R	I	M	O	R																																						
2° 6ª letra de la fila 2	7° 3ª letra fila 4																																											
3° 2ª letra de la fila 3	8° 3ª letra fila 2																																											
4° 1ª letra de la fila 4	9° 6ª letra fila 5																																											
5° 5ª letra de la fila 5	10° 3ª letra fila 6																																											


7. Señale seis dígitos consecutivos que sumen 43 de arriba abajo (en columna)

7	5	5	4	8	5	6	7	8	9	9	7	6	5	6	3	2
8	6	6	5	6	3	7	1	0	8	4	5	7	7	7	8	9
5	7	8	8	9	6	5	7	3	2	9	9	8	7	8	5	4
2	8	8	7	6	5	9	3	2	6	4	6	9	9	7	1	2
4	8	6	8	7	9	6	5	6	7	9	9	8	7	8	5	4
2	9	8	7	9	5	8	3	2	1	8	5	9	5	7	6	9
2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	8	7	6	5	4	3	2

8. Cambie una letra en cada palabra para lograr otra distinta, relacionada con la definición de la columna central.

COCINA	Para emitir señales acústicas	<u>Bocina</u>
BANQUETA	Comida espléndida	<u>Banquete</u>
CONTADOR	Que corta	<u>Cortador</u>
ANIMAL	Infundir vigor a alguien	<u>Animar</u>
MÁSCARA	Corteza	<u>Cáscara</u>
GOTERA	Aficionada a la moto	<u>Motera</u>
ESPECIAL	Relativo al espacio	<u>Espacial</u>
BLANCO	Lado o costado	<u>Flanco</u>
MADERA	Templa o ajusta.	<u>Modera</u>
AFILAR	Superponer cosas	<u>Apilar</u>
PLENARIA	Oración	<u>Plegaria</u>
PICOR	Bebida con alcohol y esencias	<u>Licor</u>
ALUMBRE	Hilo de metal	<u>Alambre</u>

9. Conteste las preguntas.



¿Cuántos animales se ven? 22

¿Cuántos tienen 4 patas? 17

¿Cuántos no tienen ninguna? 1

¿Cuántos tienen alas? 4

¿Cuántos tienen plumas? 3

¿Cuántos tienen cuernos? 3