

Lectura 37 s

Un podcast sobre la vejez

<https://mayoresactivos.org/un-podcast-sobre-la-vejez/>

Gracias a su formato de presentación es posible acceder a un podcast sobre la vejez y la vida de las personas mayores cuando más convenga. Y eso facilita la escucha. Se titula *Vivir 100 años* y su conductor, Pere Estupinyà, profundiza en la temática de vivir más y, sobre todo, mejor.

Uno de los aspectos más importantes del actual fenómeno demográfico es la calidad de vida con que muchas personas disfrutan de la edad avanzada. Se trata de un horizonte cada vez más realista: el número de mayores no deja de crecer.

En España en la actualidad viven alrededor de 16.000 personas de 100 años o más; se estima que en 2070 sean unos 200.000. El programa ofrece consejos y recomendaciones para quienes quieren seguir cuidándose. Son propuestas prácticas para los centenarios del futuro.

Alimentación sana, ejercicio físico, buena higiene del sueño, relaciones sociales sólidas y, sobre todo, una actitud positiva ante la vida son siempre agentes esenciales para la salud. Pero más aún a medida que se cumplen años. Y es que incorporar hábitos saludables a la rutina diaria entraña, sin duda, una mejora de la calidad de vida.

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

1. Escriba palabras que comiencen por la letra b y tengan c y n, como el ejemplo.

<u>Balcón</u>	<u>Blanco</u>	<u>Banco</u>	<u>Bacanal</u>	<u>Bronce</u>
<u>Balance</u>	<u>Brinco</u>	<u>Bocina</u>	<u>Bancal</u>	<u>Bacín</u>

2. En cada línea hay dos cantidades cuya suma, resta, multiplicación o división se refleja a la derecha; subráyelas y coloque el signo correspondiente.

$\begin{array}{r} 5 \ 3 \ 1 \ 2 \\ \hline 9 \ 1 \ 7 \ 6 \end{array}$	$\times$	$\begin{array}{r} 6 \\ \hline 4 \end{array}$	$=$	$\begin{array}{r} 3 \ 1 \ 8 \ 7 \ 2 \\ \hline 2 \ 2 \ 9 \ 4 \end{array}$
$\begin{array}{r} 3 \ 5 \ 7 \ 9 \\ \hline 1 \ 3 \ 5 \ 7 \end{array}$	$+$	$\begin{array}{r} 2 \ 4 \ 6 \ 8 \\ \hline 1 \ 2 \ 3 \ 4 \end{array}$	$=$	$\begin{array}{r} 6 \ 0 \ 4 \ 7 \\ \hline 1 \ 2 \ 3 \end{array}$
$\begin{array}{r} 4 \ 5 \ 6 \ 7 \\ \hline 9 \ 8 \ 7 \ 6 \end{array}$	$+$	$\begin{array}{r} 8 \ 9 \ 0 \ 1 \\ \hline 5 \ 4 \ 3 \ 2 \end{array}$	$=$	$\begin{array}{r} 1 \ 3 \ 4 \ 6 \ 8 \\ \hline 4 \ 4 \ 4 \ 4 \end{array}$

3. Señale semejanzas y diferencias en cada caso.

	<u>SEMEJANZAS</u>	<u>DIFERENCIAS</u>
Prensa / Televisión	<u>Información</u>	<u>Lectura / Imagen</u>
Bufanda / Calcetín	<u>Prendas vestir</u>	<u>Cuello / Pie</u>
Tigre / Gato	<u>Felinos</u>	<u>Salvaje / Doméstico</u>
Pan / Pasta	<u>Trigo</u>	<u>Con y sin levadura</u>
Mesa / Mesilla	<u>Muebles</u>	<u>Tamaños</u>
Oro / Platino	<u>Joyas</u>	<u>Color</u>
Semana / Año	<u>Medidas tiempo</u>	<u>Duración</u>
Roble / Tomillo	<u>Vegetales</u>	<u>Árbol / Arbusto</u>
Crucigrama / Sudoku	<u>Pasatiempos</u>	<u>Letras / Números</u>

4. Descubra tres palabras uniendo cada letra con su contigua (abajo, arriba, derecha, izquierda o en diagonal) a partir de la marcada.

B	O	C	S	O
L	A	N	E	T

Baloncesto

L	D	C	E	A
E	I	A	D	Z

Delicadeza

I	C	T	A	B
O	N	A	I	H

Habitación

5. Subraye el resultado correcto de las operaciones (si puede, hágalo de memoria).

10	+	9	+	7	+	5	+	3	+	1	+	2	+	4	=	42 / <u>41</u>
11	+	8	+	6	+	4	+	2	+	1	+	3	+	5	=	39 / <u>40</u>
12	+	7	+	5	+	3	+	1	+	2	+	4	+	6	=	<u>40</u> / 41
13	+	6	+	4	+	2	+	1	+	3	+	5	+	7	=	42 / <u>41</u>
14	+	5	+	3	+	1	+	2	+	4	+	6	+	8	=	44 / <u>43</u>
15	+	4	+	2	+	1	+	3	+	5	+	7	+	9	=	<u>46</u> / 45
16	+	2	+	4	+	6	+	8	+	1	+	3	+	5	=	<u>45</u> / 44
17	+	1	+	2	+	3	+	4	+	5	+	6	+	7	=	46 / <u>45</u>
18	+	3	+	4	+	5	+	6	+	7	+	8	+	9	=	<u>60</u> / 59

6. Para pensar despacio.

Solo una de las ollas que aparecen debajo está llena; por lo tanto, dos letreros son falsos. Averigüe cuál es la olla llena. La 1ª



1ª Esta olla está llena



2ª La olla de su derecha está llena



3ª Esta olla no está llena

				<u>2</u>	+	1	=	3				
			<u>2</u>	+	2	-	1	=	3			
		<u>4</u>	-	3	+	2	:	1	=	3		
	<u>7</u>	-	4	+	3	-	2	-	1	=	3	
	<u>6</u>	-	5	+	4	-	3	+	2	-	1	= 3
<u>8</u>	-	6	+	5	-	4	+	3	-	2	-	1 = 3

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	Ñ	O	P	Q	R	S	T	U	V	X	Y	Z
D	2	G		H	11	S		N	5	S		<u>B</u>	17	S		J	7	<u>Q</u>		A	6	<u>H</u>			
C	10	<u>N</u>		F	9	<u>O</u>		<u>K</u>	8	S		<u>E</u>	14	S		<u>L</u>	12	Y		<u>C</u>	4	H			
<u>K</u>	3	Ñ		<u>O</u>	8	Y		G	15	<u>V</u>		Q	5	<u>X</u>		K	10	<u>U</u>		S	4	<u>Y</u>			

The diagram illustrates two rows of three vases, each containing a different arrangement of flowers and foliage. The top row features red circles highlighting specific elements: the stem of the first flower in the first vase, the leaves of the second flower in the first vase, the stem of the first flower in the second vase, the leaves of the second flower in the second vase, the stem of the first flower in the third vase, the leaves of the second flower in the third vase, and the base of the third vase. The bottom row shows the same three vases and flower arrangements without the red circles.