

## 7M-SOL

## LOS SUPER LONJEVOS

Según el INE, en España hay más de 17.000 personas mayores de 100 años. La española María Branyas, de 115 años, se ha convertido en la persona más anciana del mundo después del fallecimiento de quien la precedía en la clasificación del Grupo de Investigación Gerontológica, la francesa Lucile Randon. Vive en una residencia en Olot (Girona) y superó el COVID en 2020.

La directora del Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas, ha precisado que las investigaciones sobre envejecimiento se hacen no para vivir más tiempo, sino para ser capaces de tener tratamientos que funcionen contra enfermedades que, hoy por hoy, son las asociadas al envejecimiento. La investigación está avanzando muchísimo y cada año hay nuevos tratamientos.

Los investigadores apuntan que en la longevidad intervienen muchos factores y parece que la genética es uno de ellos. Las claves pasan por entender e identificar aquellos marcadores responsables de los cambios. Conocer qué pasa en nuestras células con el paso del tiempo y así abrir el camino para mejorar dicho proceso y vivir más tiempo con mayor calidad de vida en los últimos años.

Pero para ayudar a que la genética esté de nuestra parte es imprescindible seguir unos adecuados hábitos de vida. Los expertos apuntan como imprescindible, seguir una alimentación saludable, ejercicio físico, la sociabilización, dormir bien, no fumar y moderación con la bebida. Dentro de la actividad física se insiste en que se realice ejercicio multicomponente.

**Escriba a la derecha de cada línea de la lectura anterior cuántas veces aparece la letra "v" súmelas todas y anote el resultado final en esta última.**

23

Las letras sombreadas corresponden a las iniciales de cuatro grandes ríos. Descubra sus nombres siguiendo en cada caso el sentido de las flechas:

M	N	B	V	C	X	C	Z	A	S	D	F	G	A	H	J	K	O
O	Y	T	U	R	O	A	Q	W	É	U	O	K	N	H	Y	R	A
T	M	O	I	B	L	A	R	E	G	Y	F	H	I	N	I	R	E
C	Á	P	O	N	V	O	A	S	S	R	R	R	V	N	L	O	B
E	C	M	E	S	N	R	A	I	A	P	A	Ñ	L	T	O	A	N
P	U	B	E	I	O	N	D	O	Y	T	V	E	F	O	T	C	A
Ñ	O	E	C	S	A	N	T	I	M	O	E	S	R	E	O	A	L

T → ↘ ↙ → → ↓ ↓  
É → ↘ ↙ ↘ ↘ ↙ ↘ →

C ↙ ↓ ↘ ↓ → ↓ →  
O ↙ ↘ ↙ ↘ ↙ ↘ ↙

TÁMESIS

COLORADO

ÉUFRATES

ORINOCO

Escriba 10 palabras  
relacionadas con el otoño:

CASTAÑAS  
SETAS  
LLUVIA  
HOJAS  
DON JUAN  
FRÍO  
LUMBRE  
CALEFACCIÓN  
MEMBRILLO  
UVAS

Relacione ambas columnas y escriba el número que  
le corresponde:

Carretera	1	Dado	10
Árbol	2	Frío	6
Gato	3	Viaje	5
Lámpara	4	Coche	1
Maleta	5	Olivo	7
Abrigo	6	Adorno	9
Aceite	7	Lectura	8
Libro	8	Ramas	2
Florero	9	Bigotes	3
Parchís	10	Bombilla	4

Adivina adivinanza:

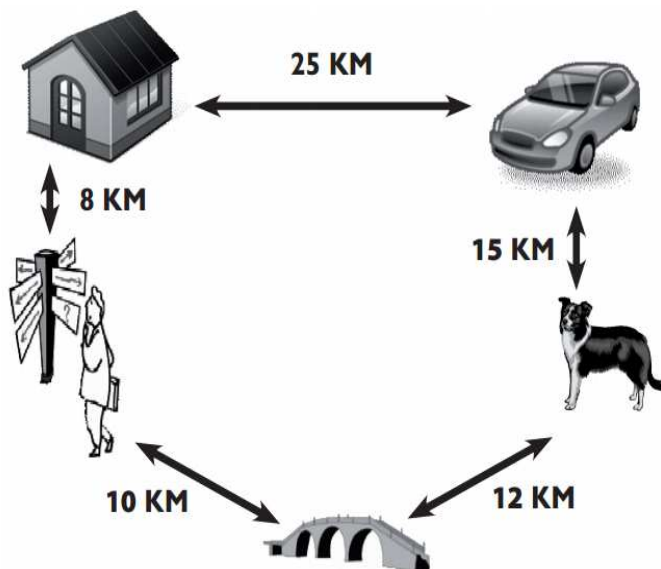
Con mi cara roja, mi ojo negro y mi vestido verde a todo el campo alegre:

AMAPOLA

Escriba en cada cuadro una palabra que comience por la letra indicada:

	<u>M</u>	<u>F</u>	<u>A</u>	<u>R</u>
Pescado	MERLUZA	FLETÁN	ATÚN	RAPE
Color	MORADO	FUCSIA	AZUL	ROJO
Ciudad	MADRID	FLORENCIA	ALICANTE	ROMA
Nombre	MARTÍN	FERNANDO	ANTONIA	RICARDO
Mueble	MESA	FREGADERO	APARADOR	REVISTERO

Fíjese en el dibujo inferior y conteste a las siguientes preguntas:



1. El señor tiene que recoger el coche pasando por su casa. ¿Cuántos kilómetros tiene que hacer? **33 KM**
2. ¿Cuántos kilómetros tiene que hacer para recoger al perro pasando por el puente? **22 KM**
3. ¿Cuántos kilómetros tiene que hacer para recoger al perro si va por el camino más largo? **48 KM**

Escriba el resultado de las sumas sustituyendo cada letra por su valor correspondiente:

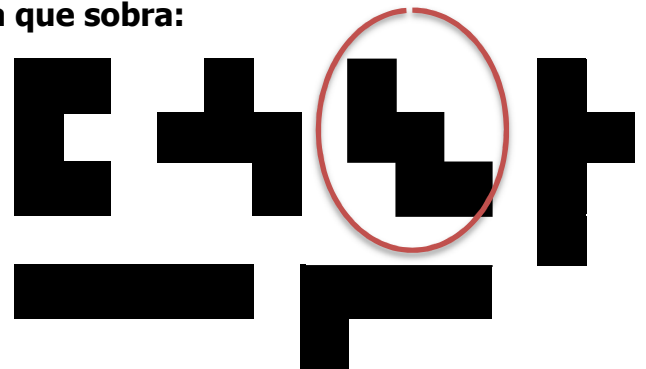
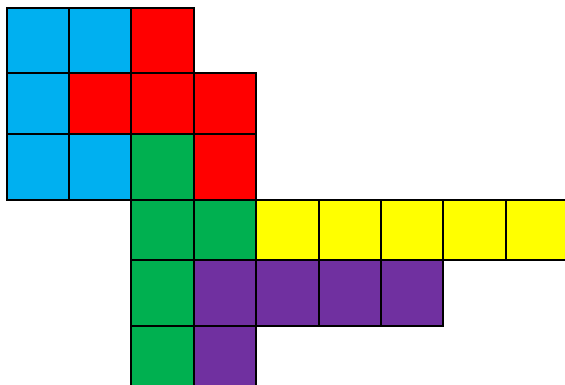
M = 1		M N P		N P Q		P Q R		Q R M
N = 2	+	Q R M		R M N	+	N M R		M N Q
P = 3		<u>5 7 4</u>		<u>7 4 6</u>		<u>5 6 0</u>		<u>5 7 5</u>
Q = 4		R M N		M R N		N Q M		P M R
R = 5	+	<u>P Q R</u>		<u>Q N P</u>	+	<u>R P R</u>		<u>Q N P</u>
		<b>8 5 7</b>		<b>5 7 5</b>		<b>7 7 6</b>		<b>7 3 8</b>

Ordena la siguiente frase para que tenga sentido:

nuestra Las concentración. de ayudan técnicas  
a relajación mejorar nos

**LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN NOS AYUDAN A MEJORAR NUESTRA CONCENTRACIÓN**

Utilizando cinco de las 6 piezas de la derecha, se puede rellenar la siguiente cuadrícula. Rodea la pieza que sobra:



Escriba el nombre de 12 alimentos de color rojo:

- |           |           |         |          |
|-----------|-----------|---------|----------|
| FRESA     | TOMATE    | SANDÍA  | RÁBANOS  |
| GRANADA   | CEREZAS   | UVAS    | MANZANAS |
| ARÁNDANOS | REMOLACHA | CEBOLLA | TERNERA  |

Busque en esta sopa 15 nombres de mujer y con las letras sobrantes escriba debajo una frase de Confucio:

D	M	E	T	R	E	S	M	C	A	N	E	R	S	A	R	A
A	S	A	P	A	N	A	O	A	D	E	M	O	S	A	P	R
E	N	D	R	E	R:	E	N	R	P	R	I	M	E	A	R	L
U	G	A	R	C	P	O	R	M	L	F	A	R	N	E	F	L
F	L	O	R	E	E	X	I	E	Ó	E	N,	I	Q	U	E	E
E	S	L	A	M	Á	L	S	N	N	O	F	B	L	E;	E	V
A	I	N	O	S	N	S	A	E	G	E	U	N	D	O	L	A
U	G	A	R	P	O	R	I	M	S	I	T	R	O	S	A	A
R	C	I	Ó	N,	Q	U	E	O	E	P	S	M	Á	S	F	Á
C	E	I	L;	N	Y	E	J	N	T	I	E	R	C	E	I	R
L	U	T	G	A	O	R	P	O	R	L	L	A	R	E	N	X
P	E	R	S	I	E	R	N	C	I	A	A,	Q	A	U	E	E
E	S	M	A	E	S	A	A	M	A	R	R	G	M	A	S	.

DE TRES MANERAS PODEMOS APRENDER; EN PRIMER LUGAR, POR LA REFLEXIÓN, QUE ES MÁS NOBLE; EN SEGUNDO LUGAR, POR IMITACIÓN, QUE ES LA MÁS FÁCIL; Y EN TERCER LUGAR POR LA EXPERIENCIA, QUE ES MÁS AMARGA