

3N

ALIMENTACIÓN Y SALUD

La relación entre alimentación y salud es muy estrecha y así lo indican multitud de estudios. Mantener unos patrones de alimentación adecuados es esencial para la salud, pero en ocasiones lo asociamos con que la alimentación sana es un tipo de comida poco agradable al paladar. Una alimentación saludable no tiene por qué perder la dimensión placentera del acto de comer.

Una muestra se ve en nuestra cocina tradicional española, tan sabrosa como saludable. Las pautas de la dieta mediterránea están íntimamente ligada a una tradición que une la comida y la salud. Para planificar una dieta saludable no se necesita un conocimiento a fondo de la materia. Tan solo se trata de incorporar una serie de reglas a los hábitos en torno a los que se come.

Un buen punto de partida es consumir en abundancia alimentos de origen vegetal. Las frutas, las hortalizas, las legumbres y los frutos secos han de estar presentes con frecuencia en nuestros menús. Todos ellos son una fuente de vitaminas y minerales, nutrientes esenciales en la marcha del organismo. Y la fibra que nos aportan es uno de los elementos deficitarios en la dieta actual.

Otros alimentos de origen vegetal como los cereales (el arroz, el maíz o el trigo y sus derivados: pan y pastas) son mejores en su versión integral por su mayor contenido en fibra. Los alimentos de origen animal, como la carne o el pescado, son ricos en proteínas. En este grupo también se incluyen la leche y el huevo. No se precisan ni mucha cantidad ni muchas raciones a la semana.

Escriba a la derecha de cada línea de la lectura anterior cuántas veces aparece la letra "t" y anótelo en la última.

Coloree la casilla de las vocales que van delante de una consonante. Escriba en la línea de puntos que figuras geométricas se pueden ver:

.....

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

Descubre los ocho medios de transportarte que contiene esta sopa de letras y con las letras sobrantes podrás leer una frase con sentido:

E S A N D A R N E C E
O S A S E N I T A P R
R I O C A M B T I A R
T L A F O R E M A A T
E D E M O L V E R U R
M O T O C I C L E T A
N O S I P A R A Q O N
U E C O C H E S C B V
O I N T A M I N E U I
B M O S M E N O S S A

FRASE:

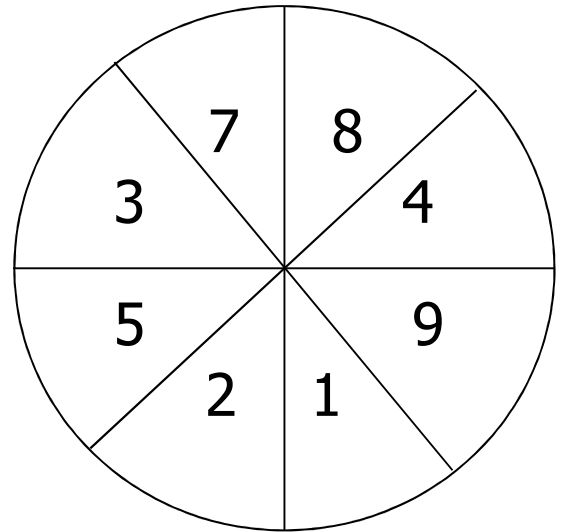
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Adivina, adivinanza:

Redondo soy y es cosa anunciada. Si estoy a la derecha algo valgo, pero a la izquierda soy nada. ¿Cuál número soy?:

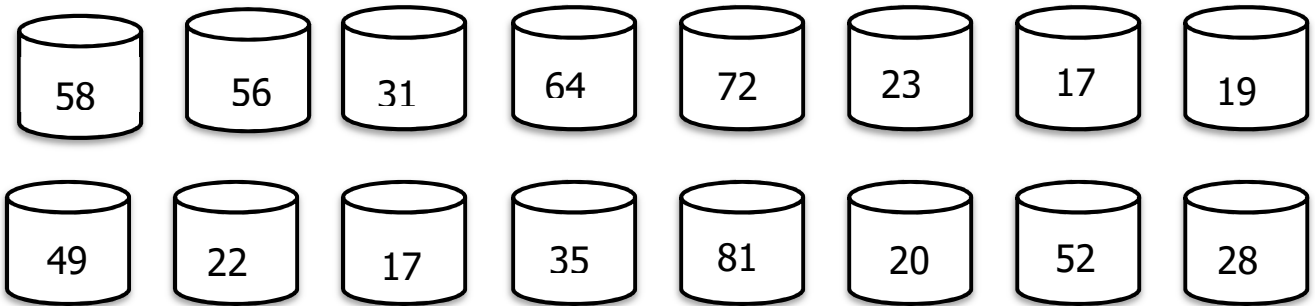
.....

Escriba cuantas formas distintas existen de lograr dieciséis puntos con tres flechas en esta diana. Puedes utilizar varias flechas para un mismo número: (Ordene los números de menor a mayor)



.....
.....
.....

Coloree seis figuras que sumen juntas 351:



Complete las siguientes frases con las palabras escritas a la derecha:

Mis _____ tardaron más de una _____ en llegar
Compré este _____ en una _____ del centro
El _____ que me regalaron no funciona _____
Por las _____ camino una hora con mi _____

| |
|-----------------|
| Regalo/ Vecinos |
| Tienda/Amiga |
| Mañanas/Reloj |
| Hora/Muy bien |

Resuelve las siguientes preguntas:

Una caja contiene 20 botellas de zumo. Una tienda vende 3 cajas a la semana.
Cada caja cuesta 100 euros.

- ¿Cuántas botellas ha vendido?
- ¿Cuánto vale cada botella de zumo?.....
- ¿Cuánto ha obtenido por la venta de las 3 cajas?.....

Escriba, en la parte derecha, cuantos números hay de cada clase:

5 6 9 8 7 9 6 **5:**

7 9 6 7 8 7 5 **6:**

8 6 9 5 7 9 6 **7:**

7 9 7 5 6 5 8 **8:**

9 8 9 6 8 7 5 **9:**

Escribe nombres de ciudades que empiecen por "C":

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

Resuelve el siguiente sudoku: debes completar las casillas vacías con números del 1 al 6 sin que se repitan por fila, columna o rectángulo:

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 6 | | | | 1 |
| | | 6 | 1 | | 2 |
| | 2 | 3 | 4 | 6 | |
| | 1 | 2 | 3 | 5 | |
| 5 | | 1 | 6 | | |
| 2 | | | | 1 | 6 |

Coloca los números del 1 al 9, sin repetirlos, en los huecos. Se deben cumplir los resultados:

$$\begin{array}{r} \square + \square + \square = \boxed{15} \\ + \quad + \quad + \\ \square + \square + \square = \boxed{12} \\ + \quad + \quad + \\ \square + \square + \square = \boxed{18} \\ = \quad = \quad = \\ \boxed{12} \quad \boxed{17} \quad \boxed{16} \end{array}$$

Complete los números que faltan en estas operaciones:

$$\begin{array}{r} 3 \quad _ \quad _ \quad 4 \quad 3 \quad 2 \\ - \quad 1 \quad 3 \quad 6 \quad 4 \quad _ \quad 8 \\ \hline _ \quad 0 \quad 9 \quad _ \quad 1 \quad _ \end{array}$$

$$\begin{array}{r} _ \quad 9 \quad 3 \quad 2 \quad _ \quad 4 \\ + \quad 2 \quad _ \quad 7 \quad _ \quad 5 \quad _ \\ \hline 4 \quad 1 \quad _ \quad 9 \quad 8 \quad 7 \end{array}$$