

Lee las siguientes recomendaciones:

DIETA Y NUTRICIÓN

Una buena nutrición debe ser **variada, equilibrada y moderada**. El aporte de alimentos debe estar en relación al gasto de calorías que realiza una persona. Si se hace ejercicio físico intenso debe haber un mayor aporte de calorías, la persona que realiza poco ejercicio físico, debe cuidar su dieta para tomar menos calorías.

Una alimentación o dieta saludable es aquella que hace posible el mantenimiento de un buen estado de salud, por ejemplo la **dieta mediterránea**.

Le recomendamos:

- Consuma cereales y vegetales a diario.
- Consuma más pescado que carne.
- Beba un litro y medio de líquido al día.
- No abuse de la sal, de los dulces (pueden provocar diabetes), de las grasas animales (pueden aumentar su colesterol) ni de las bebidas alcohólicas.

La dieta mediterránea puede ayudar a reducir el riesgo de padecer algunas de las enfermedades comunes entre los adultos, en especial enfermedades del corazón. Esta dieta aporta una gran cantidad de fibra que favorece el tránsito intestinal y contribuye a mejorar el estado general de salud.

La dieta puede incluso contribuir a la relación personal, por ejemplo mediante el intercambio de recetas, haciendo experiencias sobre platos nuevos, invitando a amigos o compañeros a compartir comidas especiales, etc.

Ahora busca todas las letras N que aparezcan en el texto y cuéntalas.

Responde las siguientes preguntas relacionadas con el texto anterior:

1. ¿Cómo debe ser una buena nutrición?

.....

2. ¿Qué debe comer y beber todos los días?

.....

3. ¿De qué alimentos y bebidas no se debe abusar?

.....

4. Si usted sigue una dieta mediterránea, ¿qué enfermedades tiene menos riesgo de padecer?

.....

5. Si usted tiene el colesterol alto, ¿qué alimentos debe evitar en su dieta?

.....

Una de las formas más divertidas de estimular el cerebro es con los acertijos. Realiza o busca la posible solución de los enigmas y juegos mentales que te proponemos a continuación. Al final de todo del dossier tendrás las soluciones.

nº 2 Juego mental práctico

Mientras estás sentado haz círculos con el pie derecho en el sentido de las agujas del reloj [sin tocar el suelo].

Mientras haces esto, dibuja el nº 6 en el aire con tu mano derecha.

“AHORA TU PIE CAMBIARÁ DE DIRECCIÓN”

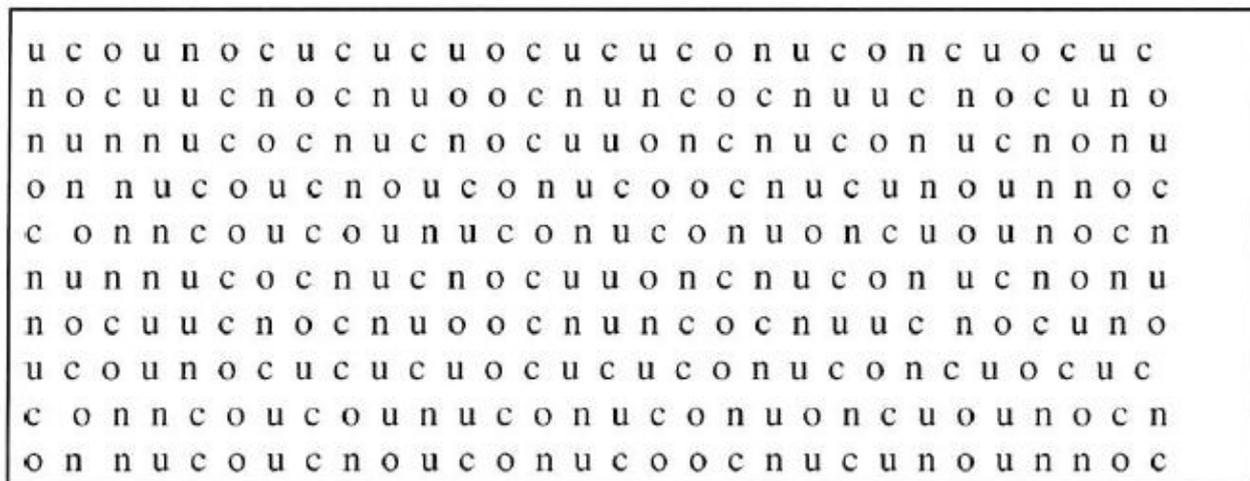
Nº 4 Juego Test mental

Estás participando en una carrera y adelantas al segundo, ¿en qué lugar estás?

- **CINCO PATATAS Y SEIS NIÑOS.** Una madre tiene 6 niños y 5 patatas. ¿Cómo puede distribuir las patatas uniformemente entre los 6 niños? (No valen fracciones).
- **BOLAS EN CAJAS.** ¿Cómo podremos disponer 9 bolas en 4 cajas de forma que cada una tenga un número impar de bolas y distinto del de cada una de las otras tres?
- **10 y 11 MONEDAS EN TRES VASOS.** Al meter 11 monedas en tres vasos, de forma que cada vaso contenga un número impar de monedas; podemos conseguirlo de muchas formas. Por ejemplo, poniendo 7 monedas en un vaso, 3 en otro y, 1, en el último. Sin embargo, ¿sabría Vd. distribuir 10 monedas en estos mismos tres vasos, de modo que siga habiendo un número impar de monedas en cada vaso?
- **SUMA DE TRES CIFRAS IGUALES.** Una suma con tres cifras iguales da como resultado 60. Los números no son el 20. ¿Cuáles serán los números?
- **CON SOLO UNA RAYITA.** Agregue una sola rayita, cortita y derecha, a los dos números 10 para que el resultado sea 9'50. 10 10. (En 10 segundos).
- **LOS TERRONES Y EL AZÚCAR.** Se tienen tres tazas de café y catorce terrones de azúcar. ¿Cómo endulzar las tres tazas empleando un número impar de terrones en cada una?

BUSCA TODAS LAS “c” “n” “u” “o”.

¿Cuántas hay de cada? Utiliza colores para tacharlas y poder contar cada una de las letras por separado.



SUDOKU NIVEL MEDIO

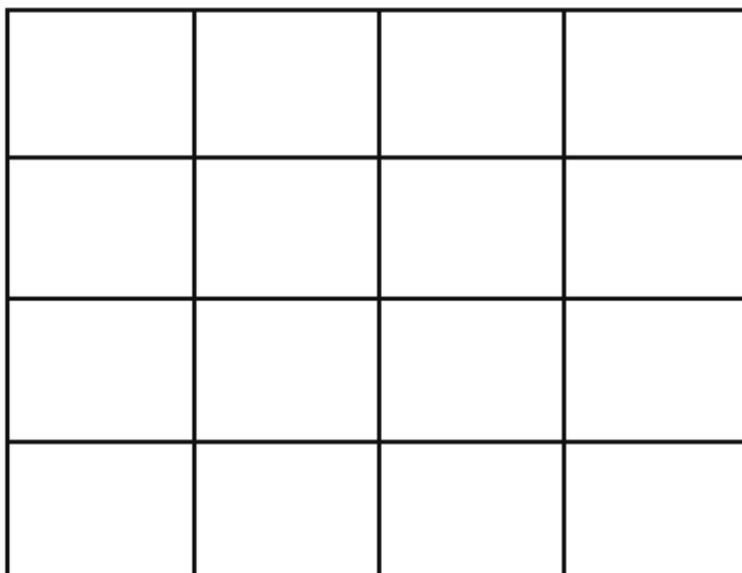
9			3				4	
				6	4		1	
	1	4				9	3	5
								3
	3	2		9		5	6	
1								
4	7	6				3	8	
	9		1	4				
	2				7			4

Instrucción: Leer una palabra sí y otra no, hasta formar 2 frases con sentido, por ejemplo:

EL ME COCHE LEVANTO ESTÁ TEMPRANO APARCADO
“ EL COCHE ESTÁ APARCADO ” " ME LEVANTO TEMPRANO "

1. LA PEDRO NIÑA COME TIENE PATATAS UNA FRITAS FALDA PARA ROJA CENAR.
2. MAÑANA ESCRIBO IREMOS CON TODOS EL AL BOLÍGRAFO ZOO AZUL.
3. ESCUCHO CADA LA AÑO RADIO NIEVA TODOS POR LOS NAVIDAD DÍAS
4. LA TENGO MANZANA MIEDO VERDE DE TIENE SALTAR UN DESDE GUSANO EL ALARGADO TRAMPOLÍN

¿Cuántos Cuadrados Puedes Contar en la Siguiete Figura?



¿Que tiene en común las siguientes palabras?:

- El blanco, el rosa y el azul son.....
- El rosal, el almendro y el abeto son.....
- El bolígrafo, la pluma y el lápiz son.....
- La falda, las medias y el jersey son.....
- El ron, el vino y la cerveza son.....
- Madrid, Valencia y Murcia son.....
- El avión, la moto y el tren son.....
- El dos, el cinco y el nueve son.....
- Pintor, escultor y mecánico son.....
- El salmón, la trucha y el atún son.....
- La primavera, el verano y el invierno son.....
- España, Holanda y Alemania son.....
- La nariz, la boca y los ojos son.....
- El cuchillo, el tenedor y la cuchara son.....
- La langosta, el centollo y las gambas son.....
- La batidora, la tostadora y la nevera son.....
- El perro, el gato y el león son.....

Lee una letra sí, otra no. Forma una frase.

A	C	N	U	T	A	O	T	N	R
I	O	O	C	I	A	N	B	T	A
E	L	N	L	T	O	A	S	S	B
U	L	B	A	I	N	R	C	A	O
L	S	C	C	E	A	R	B	E	A
Z	L	O	G	A	A	C	N	O	J
G	U	E	N	R	T	C	O	E	S
R	P	E	O	Z	R	A	L	S	A
P	P	E	R	R	A	O	D	E	E
L	R	C	A	E	L	R	L	E	E
Z	N	O	A	N	D	O	E	T	F
E	L	N	O	I	R	A	E	.	S

¿QUÉ FRASE TE HA SALIDO?

Soluciones a los acertijos:

Juego Mental 4: Te sitúas en segunda posición ya que te quedas en la posición de aquel que adelantas y al que adelantas se queda en la que tu estabas.

- CINCO PATATAS Y SEIS NIÑOS: En puré
- BOLAS EN CAJAS: Tres cajas pequeñas, conteniendo 1, 3 y 5 bolas se hallan dentro de una caja mayor que las contiene a todas (9).
- 10 y 11 MONEDAS EN TRES VASOS: 7 en un vaso, 2 en otro y, 1, en el último, con el vaso que contiene 1 dentro del vaso que contiene 2.
- SUMA DE TRES CIFRAS IGUALES: $55 + 5 = 60$.
- CON SOLO UNA RAYITA: Ponga diez menos diez, que, como todos los que tenemos reloj sabemos, es lo mismo que nueve y cincuenta.
- LOS TERRONES Y EL AZÚCAR: Poniendo un terrón en cada taza. En ningún momento se dice que haya que utilizar todos los terrones..