

Se ha demostrado que leer retrasa y previene la pérdida de la memoria por eso esta semana trabajaremos la memoria a través de la lectura. Recordad la importancia de mantener a nuestro cerebro activo. Si leemos, obligamos a nuestro cerebro a pensar, a ordenar ideas, a interrelacionar conceptos y a imaginar. La lectura también es importante a la hora de relacionarse ya que genera temas de conversación, otro aspecto clave para mantener nuestro cerebro ejercitado.

ACTIVIDAD 1: Para esta actividad hemos seleccionado un fragmento del cuento de Borges titulado “El otro”.

El hecho ocurrió en el mes de febrero de 1969, al norte de Boston, en Cambridge. No lo escribí inmediatamente porque mi primer propósito fue olvidarlo, para no perder la razón. Ahora, en 1972, pienso que si lo escribo, los otros lo leerán como un cuento y, con los años, lo será tal vez para mí.

Sé que fue casi atroz mientras duró y más aún durante las desveladas noches que lo siguieron. Ello no significa que su relato pueda conmover a un tercero.

Serían las diez de la mañana. Yo estaba recostado en un banco, frente al río Charles. A unos quinientos metros a mi derecha había un alto edificio, cuyo nombre no supe nunca. El agua gris acarreaba largos trozos de hielo. Inevitablemente, el río hizo que yo pensara en el tiempo. La milenaria imagen de Heráclito. Yo había dormido bien; mi clase de la tarde anterior había logrado, creo, interesar a los alumnos. No había un alma a la vista.

Sentí de golpe la impresión (que según los psicólogos corresponde a los estados de fatiga) de haber vivido ya aquel momento. En la otra punta de mi banco alguien se había sentado. Yo hubiera preferido estar solo, pero no quise levantarme en seguida, para no mostrarme incivil. El otro se había puesto a silbar. Fue entonces cuando ocurrió la primera de las muchas zozobras de esa mañana. Lo que silbaba, lo que trataba de silbar (nunca he sido muy entonado), era el estilo criollo de La tapera de Elías Regules. El estilo me retrajo a un patio, que ha desaparecido, y a la memoria de Álvaro Melián Lafinur, que hace tantos años ha muerto. Luego vinieron las palabras. Eran las de la décima del principio. La voz no era la de Álvaro, pero quería parecerse a la de Álvaro. La reconocí con horror.

Me le acerqué y le dije:

—Señor, ¿usted es oriental o argentino?

—Argentino, pero desde el catorce vivo en Ginebra —fue la contestación.

Hubo un silencio largo. Le pregunté:

—¿En el número diecisiete de Malagnou, frente a la iglesia rusa?

Me contestó que sí.

—En tal caso —le dije resueltamente—usted se llama Jorge Luis Borges. Yo también soy Jorge Luis Borges. Estamos en 1969, en la ciudad de Cambridge.

—No —me respondió con mi propia voz un poco lejana.

Al cabo de un tiempo insistió:

—Yo estoy aquí en Ginebra, en un banco, a unos pasos del Ródano. Lo raro es que nos parecemos, pero usted es mucho mayor, con la cabeza gris....

¿Te está gustando la historia? Si quieres continuarla sólo debes poner el título en Google y encontrarás enlaces que te lleven a ella.

Para realizar esta actividad debes seguir las siguientes instrucciones:

Busca en el texto las siguientes palabras y rodéalas con color rojo. Después búscalas en la sopa de letras.

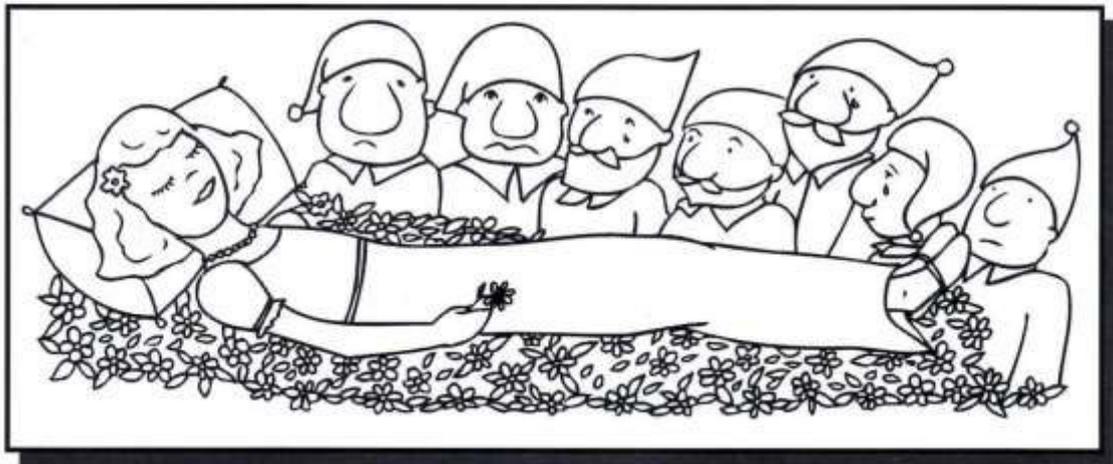
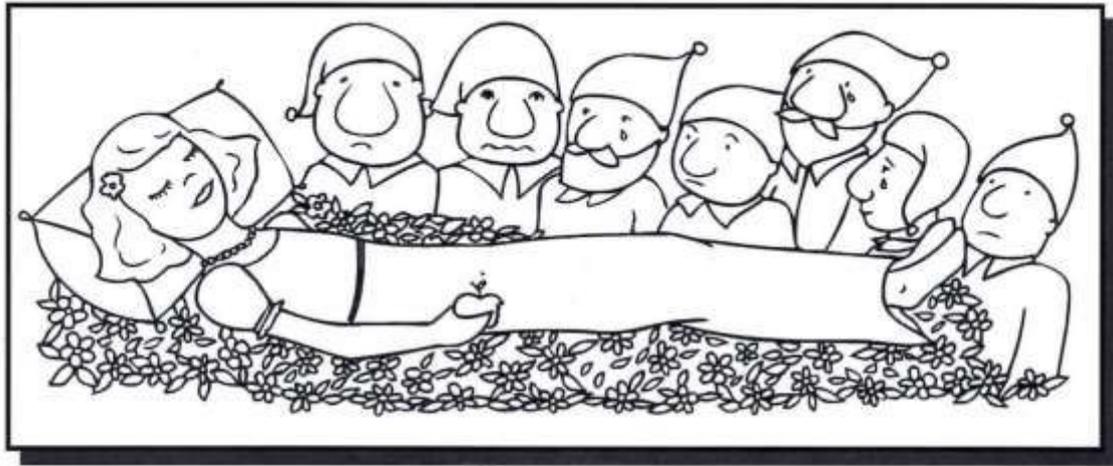
PROPÓSITO- ATROZ-ZOZOBRAS- INCIVIL-CRIOLLO-RARO-CABEZA-LEJANA

EL OTRO

BORGES

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

ACTIVIDAD 2: Ahora hemos seleccionado la imagen de un cuento clásico. ¿Sabéis a qué cuento pertenece? ¿Podrías citar los personajes del cuento? Fijaos bien en ambas imágenes en intentad encontrar los errores en la imagen de abajo. ¡Ánimo!



ACTIVIDAD 3: Ahora debéis leer con detenimiento el cuento. Habréis observado que no tiene sentido, está desordenado. Intentad ordenar los párrafos para que cobre sentido y a continuación dibujar el final en el recuadro. No importa que esté feo, lo importante es pensar la manera de plasmar lo leído en el recuadro.

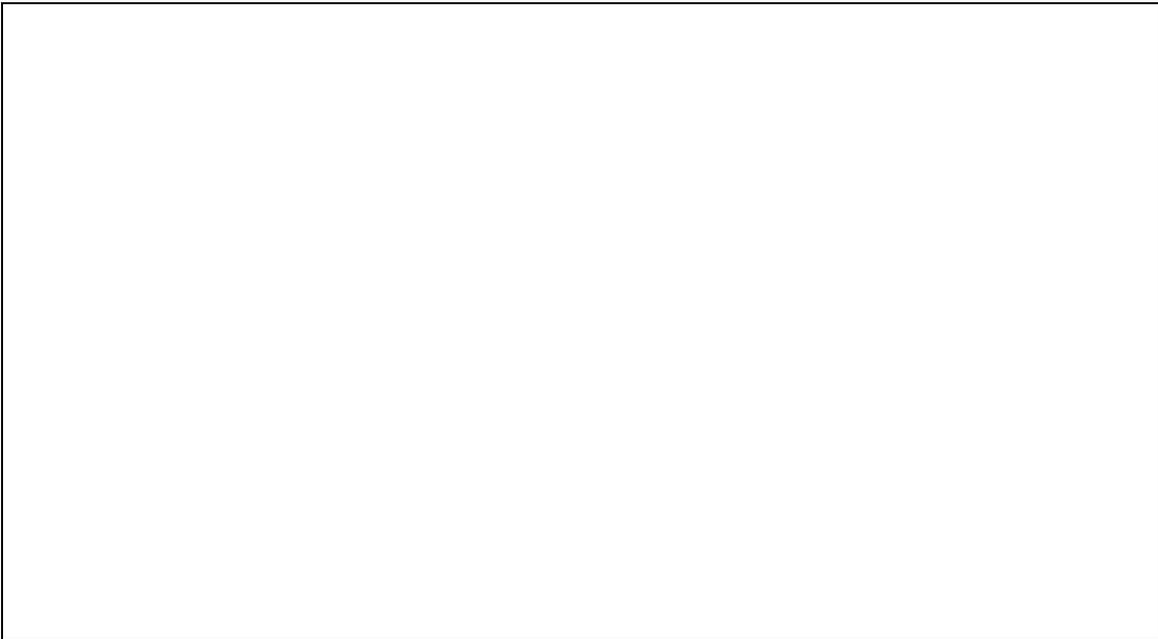
El sabio y el escorpión

“Había una vez un sabio monje que paseaba junto a su discípulo en las orilla de un río. Durante su caminar, vio como un escorpión había caído al agua y se estaba ahogando, y tomó la decisión de salvarlo sacándolo del agua. Pero una vez en su mano, el animal le picó.

El dolor hizo que el monje soltara al escorpión, que volvió a caer al agua. El sabio volvió a intentar sacarlo, pero de nuevo el animal le picó provocando que le dejara caer. Ello ocurrió una tercera vez. El discípulo del monje, preocupado, le preguntó por qué continuaba haciéndolo si el animal siempre le picaba.

El monje, sonriendo, le respondió que la naturaleza del escorpión es la de picar, mientras que la de él no era otra que la de ayudar. Dicho esto el monje tomó una hoja y, con su ayuda, consiguió sacar al escorpión del agua y salvarlo sin sufrir su picadura.
“

Dibuja el final del cuento:



Moraleja del cuento: Este cuento nos explica que no debemos luchar contra nuestra naturaleza por mucho que otros nos dañan. Hay que tomar precauciones, pero no debemos dejar de ser quienes somos ni actuar en contra de lo que somos.

ACTIVIDAD 4: No solo podemos practicar la lectura con cuentos y libros. Todo vale (revistas, artículos, cartas...) En esta actividad te proponemos trabajar la velocidad lectora. Lee la carta varias veces, e intenta ir aumentando la velocidad con la que lees.

Queridísima hija;

Te escribo esta carta para contarte que con tu padre la estamos pasando de maravillas estas vacaciones. Hemos decidido no volar a Cancún por un fuerte Huracán que anticiparon en el noticiero el otro día. Así que preferimos, esta tarde hornear galletas de avena. Ya mañana veremos si permanecemos en Londres o viajamos para Madrid. Comparto contigo la receta de avena que me pasó una mujer amorosa que conocimos ayer mientras estábamos de visita en un museo. Debes colocar 100 gr de avena, 150 gramos de azúcar negra, 2 huevos, 100 gramos de harina con levadura. Espero que te sirva la receta para que se las prepares a mis hermosos nietos. Ah! Pero agrégale, en vez de dos huevos, 3 huevos y unas chispas de chocolate para que queden más ricas. Recibe un cariño inmenso de tu madre y de tu padre. Te amamos!
Ana María

Ha sido una sesión intensa, ¿verdad? Mirad todo lo que habéis trabajado...



WEBGRAFÍA:

<https://www.culturagenial.com/es/cuento-el-aleph-de-jorge-luis-borges/>

<https://www.educima.com/wordsearch/showWord/wordsearch.php>

https://www.google.com/search?q=cuentos+actividades&sxsrf=ALeKk03mmm34C1BfEXQR1C7R3ZshKYFYPw:1604879268980&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=4M0hrvSrdx1D1M%252C9DxhrzakCnuoTM%252C_&vet=1&usg=AI4_-kTvA0Hr4a7bha5pYPdOV0Lrzd9ttQ&sa=X&ved=2ahUKEwiim_CVkfTsAhWhoVwKHfBSBEoQ9QF6BAgUEE0&biw=1920&bih=937#imgrc=PZTcKmbLHEqaPM&imgdii=fs-a1X9JEpSIxM

<http://secretos-marlove.blogspot.com/2010/04/actividades-con-cuentos-tradicionales.html?m=1>

https://www.google.com/search?q=velocidad+lectora&tbm=isch&chips=q:velocidad+lectora,g_1:ejercicios:SAt05fQIWgg%3D&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwijnvvGjPXsAhWC_4UKHco5BOAQ4IYoAXoECAEQFw&biw=1903&bih=880#imgrc=N492PE_mqeOmtM

https://www.google.com/search?q=beneficios+de+la+lectura+en+la+tercera+edad&tbm=isch&ved=2ahUKEwjstZi1jfXsAhVGdBoKHWM_AzIQ2-cCegQIABAA&oq=beneficios+de+la+lectura+en+la+tercera+&gs_lcp=CgNpbWcQARgAMgQIABAYOgcIIXDqAhAnOgIIADoFCAAQsQM6CAgAELEDEIMBOgQIABBDOgcIABCxAxBDOgYIABAFEB5Q-aIBWJvnAWCy8wFoAXAAeASAAaQCiAGYQJIBBjAuMzYuOJgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nsAEKwAEB&sclient=img&ei=7AWpX-yPJ8boaeP-jJAD&bih=936&biw=1908#imgrc=nbKOKJ6wLIWgrM

SESIÓN 05: ¿SABEMOS REALMENTE LO QUE COMEMOS?

Durante la sesión de esta semana trabajaremos nuestra memoria con un tema de actualidad **Real Food o comida real**. Este es un término que se ha puesto muy moda, lo oímos y leemos en distintos medios de comunicación pero muchas veces no entendemos realmente lo que es. Esta semana aprendemos un poco acerca del tema.

ACTIVIDAD 1. IDEAS BÁSICAS SOBRE LA COMIDA REAL

El Realfooding es un **estilo de vida basado en comer comida real** (sin etiquetas) y evitar los ultraprocesados. Es un **movimiento** que **defiende** el **derecho a una alimentación saludable** para la población. Es una **revolución** que **lucha con conocimiento y conciencia** contra el **lado oscuro** de la industria alimentaria.

Nosotros, los humanos, creamos a los ultraprocesados hace poco menos de un par de siglos. Al principio no daban problemas, no suponían un riesgo. Pero desde hace unas décadas, los ultraprocesados han aumentado su poder.

Las estadísticas nos lo confirman: cada año que pasa aumenta el consumo de ultraprocesados y las enfermedades crónicas derivadas de ello. La población muere por enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y cáncer. Y muere ignorante. Solo unos pocos rebeldes han escapado, han despertado y luchan contra ellos. Esos rebeldes a los que hago referencia son los que están en este preciso instante leyendo este texto. Son los realfooders.

Los realfooders no “hacen dieta”, no intentan pasar hambre para adelgazar ni estar un mes comiendo lechuga y pechuga. Tampoco comen galletas 0%, productos light o bajos en calorías. Los realfooders comen comida real, cuidan su salud y lo mejor de todo, disfrutan con ello.

¿Lo habías oído antes? ¿Te ha resultado interesante? Ahora trabajaremos la atención y la concentración a través del texto. Para ello debes:

1. Rodear de **rojo** las palabras que terminen en las consonantes n o s.
2. Subrayar con color **verde** las palabras que terminen en vocal.

ACTIVIDAD 2: ¿CON CUAL TE QUEDAS?

Lee detenidamente las siguientes afirmaciones y subraya con verde la que creas que corresponda a un hábito de alimentación más sano:

- El azúcar natural es el sano, el que viene en el alimento (fructosa en fruta, lactosa en leche...)
- El azúcar añadido es aquel añadido por la industria (alimentos ultraprocesados), en él se han eliminado los elementos nocivos y se han preservado los saludables.
- En la naranja el azúcar se absorbe lentamente por eso es más adecuada para diabéticos.
- El zumo natural se absorbe rápidamente y genera un pico de insulina en sangre, siendo más apto para diabéticos.
- Siempre la grasa vegetal es mejor que la animal, bien sean aceites de oliva, girasol o de otras de menor calidad como las de coco, palma e hidrogenadas.
- El pescado azul, por ejemplo el salmón, tiene grasa animal y es muy saludable.
- La comida light siempre es más sana, ya que en ellas se suelen sustituir las grasas por un exceso de azúcar.
- La comida light no engorda y es más sana.

A continuación te proponemos algunas opciones saludables para tus desayunos y meriendas:

LÁCTEOS: Botellita de leche entera, yogur natural, queso (queso-queso, no en porciones, ni de untar...), uvas y frutos secos.

FRUTA: Una fruta entera o un plato con fruta variada cortada

ZUMO: Batido casero de fruta. Por ejemplo: Plátano, fresa y un yogur natural.

BOCADILLO: Utilizar siempre pan integral. De tortilla, de salmón ahumado, de pechuga de pollo, de jamón serrano, de atún etc.

ACTIVIDAD 3: AZÚCARES OCULTOS

La mayoría de los productos elaborados que compramos en el supermercado contienen azúcares añadidos. Muchas veces no somos conscientes de la gran cantidad de azúcar que consumimos a lo largo del día. Deberíamos estar más atentos y comprar los productos después de leer el etiquetado.

A continuación os facilitamos un listado con algunas de las maneras con las que la industria alimentaria llama al azúcar. La actividad consiste en leer la lista varias veces, concentrarte y familiarizarte con los distintos nombres e ir a tu despensa y coger 5 productos envasados, que no nos parezcan dulces al paladar, por ejemplo: bote de tomate frito, pan bimbo, zumo envasado, algún producto congelado precocinado...) Busca en su etiquetado si contienen azúcar llamado de algún otro modo y clasifica tus alimentos en dos columnas (alimentos sin azúcares y con azúcares)

Diferentes nombres para el

AZÚCAR

Néctar de agave	Sirope
Cebada de malta	Galactosa
Remolacha	Glucosa
Azúcar morena	Jarabe de oro
Jarabe de mantequilla	Jarabe de maíz de alta fructosa
Cristales de caña	Miel
Jugo de caña	Lactosa
Caña de azúcar	Jarabe de malta
Caramelo	Maltodextrina
Jarabe de algarroba	Maltosa
Maíz edulcorante	Jarabe de arce
Jarabe de maíz	Melasa
Fructosa cristalina	Azúcar mascabado
Dextrano	Piloncillo (panocha)
Dextrosa	Jarabe de maíz refinado
Diatasa	Jarabe de arroz
Etil maltol	Sorbitol
Jugo de caña evaporado	Sacarosa
Fructosa	Jarabe
Jugo de frutas	

Alimentos con azúcar añadido	Alimentos sin azúcar añadido

Te habrás dado cuenta que el 90 por ciento de los alimentos envasados contienen azúcares añadidos!

Ten cuidado existen muchos problemas de salud asociados al consumo de azúcar libre. Algunos ejemplos son:

- Diabetes tipo II.
- Obesidad.
- Síndrome metabólico.
- Caries.
- Problemas cardiovasculares.
- Hígado graso no alcohólico.
- Enfermedad hepática crónica.
- Hipertensión.

ACTIVIDAD 4: ALIMENTACIÓN EN CASA

La educación nutricional está muy relacionada con la salud, por lo tanto debemos cuidarla. Ésta empieza por hacer la compra semanal, está en nuestras manos hacerla bien, somos los responsables.

Una costumbre típica en España es premiar con recompensas de alimentos basura a nuestras familias o amigos, ésta es peligrosa para su salud, debemos tener cuidado.

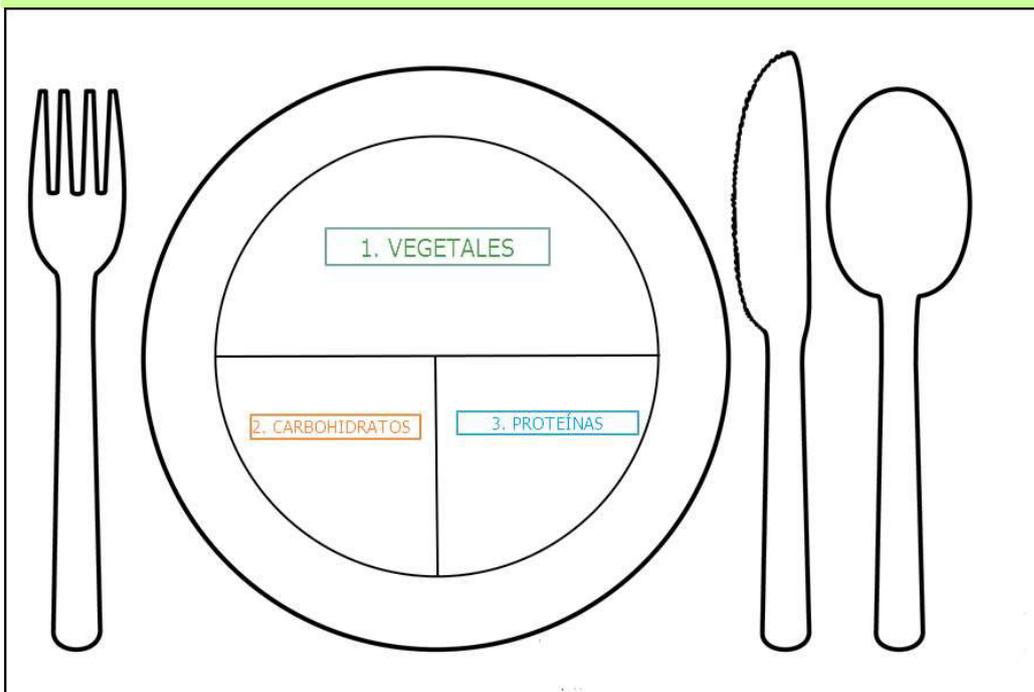
Se acercan las navidades, muchos de nosotros ya estamos pensando ideas para realizar las comidas y cenas familiares. Estamos a tiempo de evitar excesos y cuidar de los nuestros con unos buenos platos saludables.

Un plato saludable debe estar provisto de alimentos saludables, preferiblemente comida real. Os facilitamos una imagen dónde se explica de manera gráfica y muy clara.

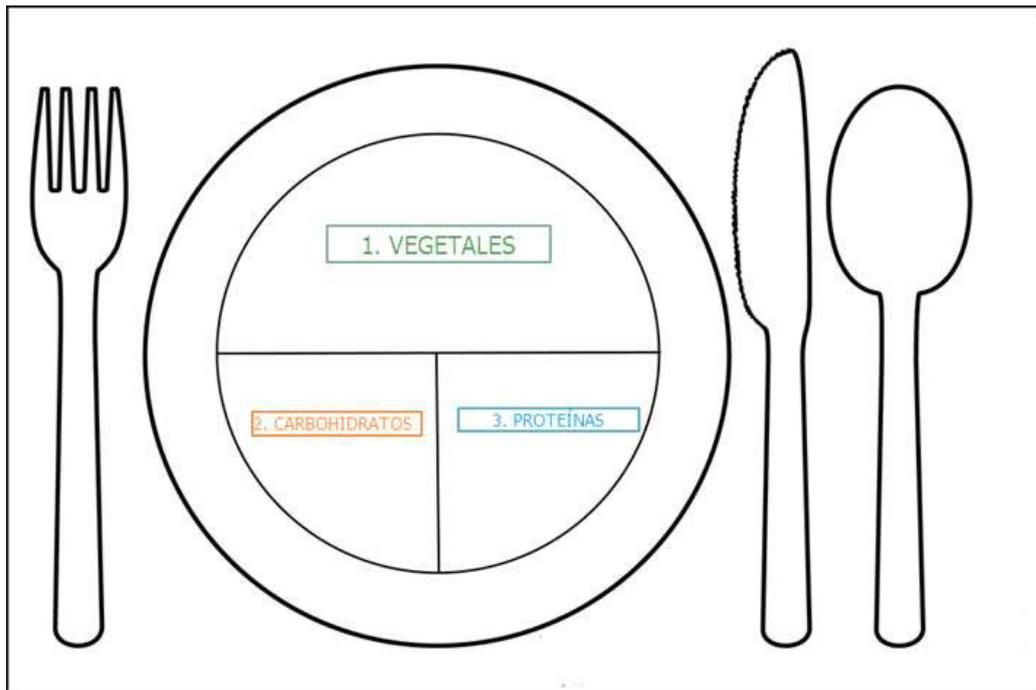
En esta actividad, deberás preparar tres platos saludables completos. Para ello te facilitamos, tres plantillas en blanco y negro que deberás rellenar con tres menús diferentes y saludables para días de fiesta.



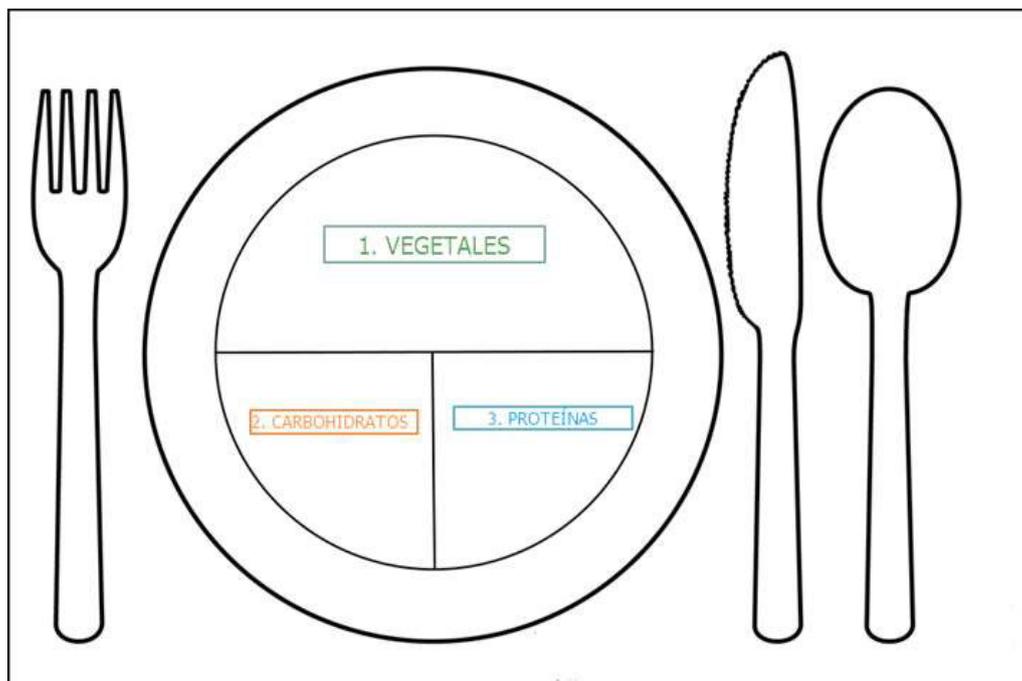
Menú saludable 1:



Menú saludable 2:



Menú saludable 3:



Para elaborar un plato saludable deberías haber seguido este esquema, con las cantidades aproximadas que pone en los dibujos de la actividad. Las soluciones son numerosas, depende de los gustos de cada uno.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Verdura Patata Carne	Verdura Pasta Pescado	Verdura Arroz Carne	Verdura Legumbre Pescado	Verdura Patata Huevo	Verdura Pasta Carne	Verdura Arroz Pescado
Cena	Verdura Arroz Pescado	Verdura Legumbre Huevo	Verdura Patata Pescado	Verdura Pasta Carne	Verdura Arroz Pescado	Verdura Legumbre Huevo	Verdura Patata Huevo

A continuación os proponemos leer algunos bulos y mitos muy extendidos relacionados con algunos hábitos saludables...

¿Sabías que...?

- **Las bebidas isotónicas no mejoran las gastroenteritis.**

Cuando padecemos una gastroenteritis perdemos, sobre todo, potasio. Las bebidas isotónicas son altas en sodio y glucosa. Y si ingerimos más glucosa empeora nuestra gastroenteritis. No es una bebida saludable, contiene: 21g de azúcar/330ml. Debemos tomar: SUERO DE FARMACIA alto en potasio y bajo en glucosa es la mejor opción

- **La fruta de postre no engorda.**

La fruta tiene las mismas calorías, no engorda porque se tome en un determinado orden, sino porque la cantidad de calorías ingeridas supere las necesidades del individuo.

La fruta es buena a todas horas, sobre todo si comiendo fruta eliminamos de nuestra dieta otros productos menos saludables como postres dulces. Una dieta equilibrada debe incluir al menos tres piezas de fruta al día. ¡Nos aportan vitaminas y minerales!

WEBGRAFÍA:

<https://realfooding.com/articulo/que-es-comida-real/>

https://www.google.com/search?q=LISTADO+DE+AZUCARES+OCULTOS&sxsrf=ALeKk021-OK4hoN8dNI9OsIKsFdEeJ1M0g:1604262427735&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiVmoahl-LsAhXIAWMBHezHBgIQ_AUoAXoECCYQAw&biw=1920&bih=937#imgsrc=DUjIJQJeILTmhM

<https://sbeltforever.com/alimentos-sin-azucar-parte-3-riesgo-de-diabetes/diferentes-nombres-para-el-azucar/>

<https://micocinareal.com/guia/plato-saludable/>

https://www.nutricionsaludableymas.es/wp-content/uploads/2017/09/dibujo_plato_dibidido_nombres_1_1.png