

* haber	* dar	* salir	* estar
* ver	* enamorar	* observar	* tener
* transformar	* hacer	* ser	

(1) una vez un campesino que (2) gordo y feo, y que (¿cómo no!) (3) de una princesa. Esta princesa (4) el pelo rubio como el oro, y siempre (5) contenta. Todas las mañanas, mientras ella (6) sus cosas, él la (7) desde su escondite. Nunca antes él (8) algo tan hermoso!

Un día, la princesa (vete a saber por qué), (9) de su casa y le (10) un beso al gordo y feo campesino. Mágicamente, este (11) en un esbelto y apuesto príncipe. (Por lo menos, así lo veía ella). (Por lo menos, así se sentía él).

La moraleja del cuento es...

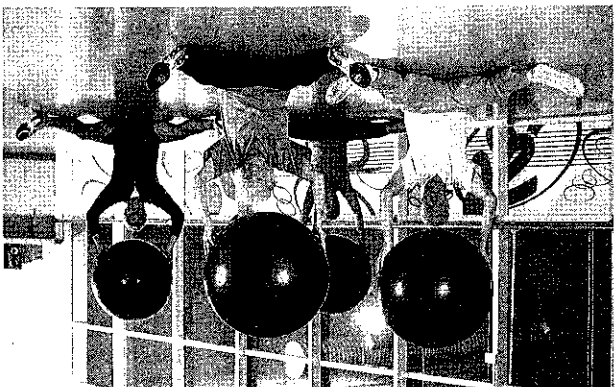
Mi opinión...

1. Empresa o asociación de personas que se dedican a la producción cinematográfica o discográfica.
 2. Canción de ritmo lento y de carácter popular, cuyo asunto es generalmente amoroso.
 3. Personas que escuchan los programas de radio.
 4. Canto en el que predominan los sentimientos y emociones del autor.
 5. Empleo de la música con fines terapéuticos, por lo general psicológicos.
6. Espectáculo de música, generalmente interpretado por conjuntos músico-vocales modernos, al que acude una enorme multitud de personas.
 7. Forma de sucederse y alternar una serie de sonidos que se repiten periódicamente en un determinado intervalo de tiempo.
 8. El texto de una canción.
 9. Que ejecuta un solo en una obra instrumental o vocal.
 10. Crear obras musicales.

PRUEBA DE COMPRENSION DE LECTURA

Usted va a leer un texto sobre la importancia de realizar actividad física. Después, debe contestar a las preguntas (1-6). Selecciona la respuesta correcta (a / b / c).

Realizar 30 minutos de actividad física al día
 alarga la esperanza de vida cinco años



Un estudio realizado a personas mayores por investigadores del Instituto Universitario CEMIC (Buenos Aires, Argentina) ha demostrado que, al menos, el 78% de las que practicaban un mínimo de media hora de ejercicio al día habían alargado su esperanza de vida en, por lo menos, cinco años.

Los autores de la investigación recomiendan, tras analizar los resultados, realizar 30 minutos de actividad física al día, cinco veces a la semana, y proponen como actividades: nadar, caminar, hacer gimnasia acuática, bailar o montar en bicicleta.

“Cuando nos hacemos mayores y vamos cumpliendo años, nos volvemos más sedentarios, favoreciéndose el deterioro del aparato locomotor. Además, se pierde masa muscular, por lo que el mecanismo de regulación de la glucosa se ve disminuido, las arterias pierden elasticidad, y se altera el metabolismo de las grasas, lo que favorece la aparición de diabetes, hipertensión, obesidad e hipercolesterolemia”, destaca la doctora Araceli Boraita, miembro de la Fundación Española del Corazón (FEC). “En cambio, si nos mantenemos físicamente activos a lo largo de nuestra vida y seguimos así una vez entrados en la vejez, además de mejorar nuestra elasticidad, coordinación y musculación, disminuiremos la probabilidad de padecer estas enfermedades”, prosigue.

El estudio, que incluyó a 337 personas mayores de 80 años, demostró que el 78% de las personas que realizan actividad física de forma regular alargan la vida al menos cinco años, frente al 46% de supervivencia en el caso de las personas sedentarias.

Las actividades o deportes más recomendables para la población mayor "son las que, además de mejorar la forma física, favorecen la musculación y la coordinación", afirma Boratka, quien, para fomentar la práctica de ejercicio físico entre las personas mayores, recomienda que se realice en grupos de edad parecida y que, en la medida de lo posible, sea supervisado por un monitor que controle sus progresos.

"Es importante, también, que nuestros mayores se enganchen al ejercicio físico, y no deben sentirse frustrados o agobiados si inicialmente se ven limitados. Si no se pueden realizar 30 minutos de actividad seguida, se puede fraccionar en intervalos de 10 a 15 minutos, ya que el efecto es acumulativo", propone la especialista.