

## CONTROL LENGUA

NOMBRE \_\_\_\_\_ FECHA \_\_\_\_\_

### El secreto japonés para una vida larga y sana

Los japoneses tienen fama de ser muy longevos. En Okinawa, una isla de Japón, abundan las personas centenarias. Desde la ciencia se han preguntado por la razón de esa longevidad y parece que la respuesta se encuentra en la propia cultura japonesa.

En efecto, las personas de algunas zonas rurales que llevan un estilo de vida típicamente japonés viven más años y llegan a la vejez más sanos.

Y... ¿en qué consiste ese modo de vida? Básicamente, en tres principios fundamentales: llevar una vida tranquila y sociable, realizar actividad física y mantener una alimentación adecuada.

Para llevar una vida tranquila, los japoneses dedican mucho tiempo a la meditación y a otras técnicas de relajación. De ese modo evitan el estrés. Además, les encanta disfrutar de la naturaleza. Y, por si fuera poco, cuidan con mimo su círculo de relaciones: los vínculos sociales y familiares son muy importantes para ellos. Quizás eso les haga ser más optimistas.

En cuanto a la actividad física, los japoneses la realizan de forma natural a lo largo de toda su vida. Siempre que es posible se desplazan a pie o en bicicleta, les encantan los bailes tradicionales y se dedican con entusiasmo a cuidar los jardines de sus viviendas.

En lo que respecta a la alimentación, los japoneses apenas consumen productos cárnicos, huevos o lácteos. Su dieta está basada en cereales, como el arroz; verduras, como las algas; legumbres como la soja, que además se consume como bebida y se emplea para



elaborar tofu, semillas, como el sésamo o el mijo; fruta y pescado, especialmente atún y salmón.

Para aderezar la comida, en lugar de sal, utilizan cúrcuma, una especia de enormes propiedades digestivas. Además, evitan el azúcar. Los dulces típicos se elaboran con calabaza, arroz, remolacha o zanahoria. También beben abundante agua y toman mucho té. Pero el secreto de su alimentación no está solo en lo que comen sino, en cómo lo hacen. Son moderados y evitan saciarse por completo. Comen muchos alimentos diferentes cada día, pero siempre en pequeñas proporciones. ¡Y mastican muy despacio!

En resumen, los secretos de una larga vida son alimentación variada, ejercicio y la compañía de amigos y parientes. ¡No parece muy difícil!

**Después de haber leído el texto, contesta:**

1. ¿Cuáles son los tres principios del estilo de vida Japonés?
  - A. Descansar las horas suficientes, no traspasar y comer muchas frutas y pescado.
  - B. Llevar una vida tranquila y sociable, realizar actividad física y una alimentación saludable.
  - C. Hacer meditación, comer poco para no tener digestiones pesadas y realizar actividad física.
2. ¿En qué se basa la dieta japonesa?
  - A. Productos cárnicos, huevos, lácteos y fruta.
  - B. Sushi, verduras y sopas.
  - C. Cereales, verduras y legumbres, semillas, fruta y pescado.
3. ¿Qué utilizan para aderezar la comida?
  - A. Una especia, la cúrcuma.
  - B. Salsa de soja, la cual utilizan en muchos de sus platos.
  - C. Aceite, vinagre y sal.
4. ¿En qué radica el secreto de su alimentación?
  - A. Comen despacio y cocinan poco los alimentos para que mantengan sus propiedades.
  - B. No comen demasiado pero sí muy variado y en pequeñas proporciones. Además, mastican muy despacio.
  - C. Primero consumen frutas y verduras, ya que son muy digestivas, aderezan los alimentos con cúrcuma y no se llenan demasiado en las comidas.





Añade prefijos a las palabras del recuadro y completa las oraciones.

leer  
prescindible  
tropical  
creíble

- Okinawa es una isla con un clima\_\_\_\_\_.
- Es\_\_\_\_\_que haya tantas personas centenarias.
- Para los japoneses es\_\_\_\_\_hacer ejercicio.
- Vamos a\_\_\_\_\_en voz alta el texto.



Busca en el texto sustantivos formados al añadir sufijos a estas palabras:

longevo ► \_\_\_\_\_

natural ► \_\_\_\_\_

meditar ► \_\_\_\_\_

vivir ► \_\_\_\_\_



Rodea los adjetivos que se han formado añadiendo un sufijo a otra palabra.

sociable  
mueble

maizal  
central

reposo  
mimoso

argelina  
esquina



Escribe dos adjetivos con los sufijos de las palabras rodeadas en la actividad anterior.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Completa con b y con v.

1. Era un hom \_\_\_\_ re ama \_\_\_\_ le y no \_\_\_\_ le
2. Todos i \_\_\_\_ an y \_\_\_\_ enían en el pue \_\_\_\_ lo.
3. La \_\_\_\_ lanca nie \_\_\_\_ e esta \_\_\_\_ a cu \_\_\_\_ riendo el monte.
4. Toca \_\_\_\_ a el \_\_\_\_ iolín muy \_\_\_\_ ien.
5. Su a \_\_\_\_ uelo \_\_\_\_ i \_\_\_\_ ió en aquel pue \_\_\_\_ lo.
6. En \_\_\_\_ erano nadie la \_\_\_\_ isita \_\_\_\_ a.
7. En in \_\_\_\_ ierno la casa se llena \_\_\_\_ a de \_\_\_\_ isitas.
8. Mi \_\_\_\_ ecino esta \_\_\_\_ a \_\_\_\_ uceando.
9. La lla \_\_\_\_ e de la ha \_\_\_\_ itación era muy \_\_\_\_ leja.
10. El som \_\_\_\_ rero para la \_\_\_\_ oda es nue \_\_\_\_ o.



Rodea los pronombres personales. Luego, escribe a qué persona pertenecen y si son tónicos o átonos.

- Les gusta disfrutar de la naturaleza. ▶ \_\_\_\_\_
- Ellos viven de forma sencilla y sabia. ▶ \_\_\_\_\_
- Lo aprendieron de sus antepasados. ▶ \_\_\_\_\_
- Nos aconsejaron imitar sus costumbres. ▶ \_\_\_\_\_
- ¿Prende a cocinar conmigo. ▶ \_\_\_\_\_

1 Rodea los pronombres personales y clasifícalos.

- Él quiere estudiar Matemáticas.
- Yo estudio un poco cada día.
- Vosotros sois buenos amigos.
- Ellos bailarán en la fiesta.
- Nosotras jugaremos el partido.
- Tú eres mi mejor amigo.

	Singular	Plural
Primera persona	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Segunda persona	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Tercera persona	<input type="text"/>	<input type="text"/>



Añade sufijos a estas palabras para formar verbos.

- fantasía ▶ \_\_\_\_\_ flor ▶ \_\_\_\_\_
- húmedo ▶ \_\_\_\_\_ suave ▶ \_\_\_\_\_
- hechizo ▶ \_\_\_\_\_ momia ▶ \_\_\_\_\_
- simple ▶ \_\_\_\_\_ blanco ▶ \_\_\_\_\_



Copia las formas verbales

- ¡Ojalá Frodo y sus amigos lleguen hasta el volcán!
- Los espectadores disfrutarán mucho con la película.
- J. R. R. Tolkien había escrito otro libro antes de este.
- El mago Gandalf tiene una barba blanca muy larga.





Copia escribiendo *j* o *g*.

roda★e ► \_\_\_\_\_

e★ercicio ► \_\_\_\_\_

di★iste ► \_\_\_\_\_

tra★isteis ► \_\_\_\_\_

a★ente ► \_\_\_\_\_

diri★ió ► \_\_\_\_\_

pea★e ► \_\_\_\_\_

olea★e ► \_\_\_\_\_



Completa estas palabras con *g* o con *j*:

Maquilla□e

Introdu□e

Gara□e

Persona□e

Monta□e

Via□e

Ru□ido

Enco□ido

□eografía

Ancla□e

Aborda□e

Agu□ero

Sona□ero

Esco□ieron

□enio

Ur□ente



Forma palabras que terminen en -aje a partir de estas:

Rodar → \_\_\_\_\_

Reciclar → \_\_\_\_\_

Aterrizar → \_\_\_\_\_

Venda → \_\_\_\_\_

Lengua → \_\_\_\_\_

Pluma → \_\_\_\_\_



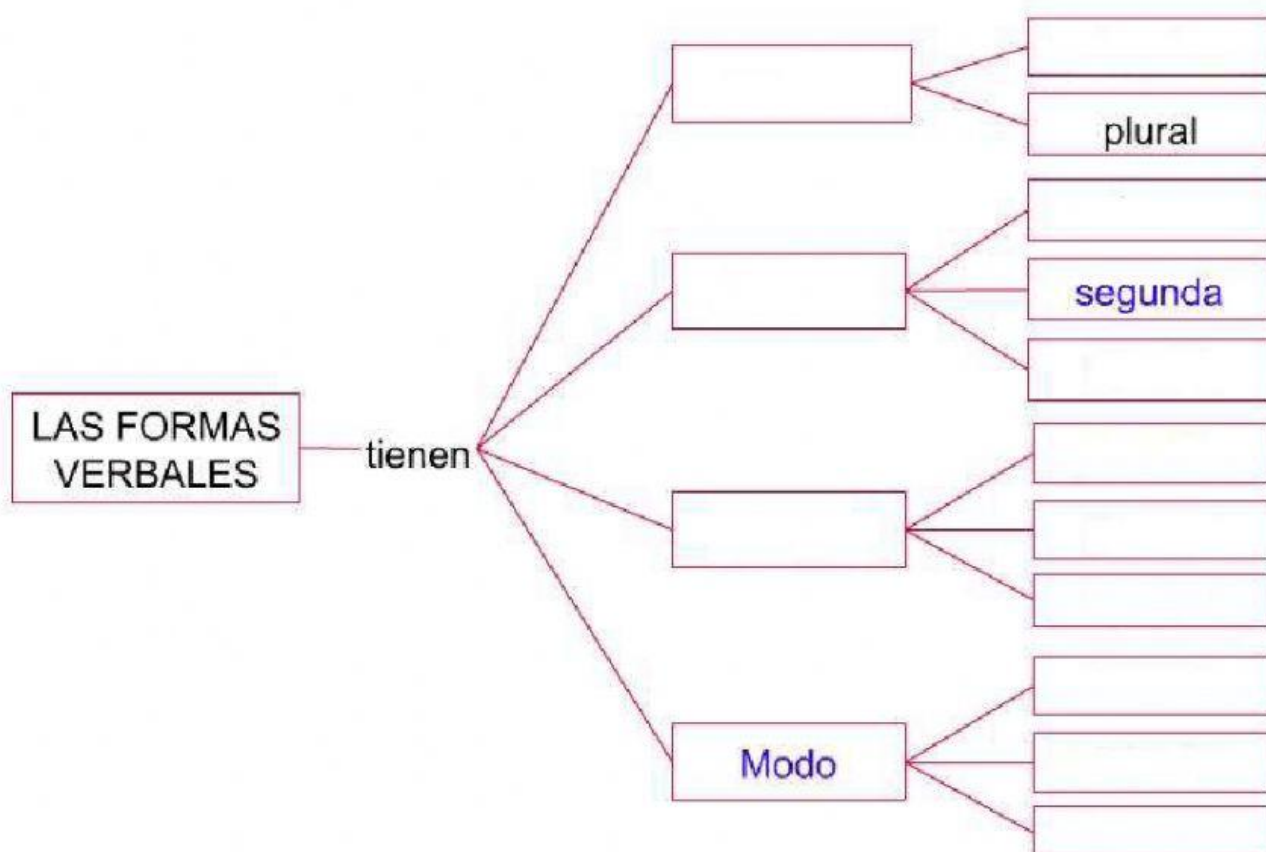
Lee estos versos y contesta.

La primavera besaba □  
suavemente la arboleda, □  
y el verde nuevo brotaba □  
como una verde humareda. □

ANTONIO MACHADO



- ¿Qué versos riman entre sí? \_\_\_\_\_
- ¿Qué tipo de rima tienen? \_\_\_\_\_
- ¿Cuánto miden los versos? ¿Son de arte mayor o de arte menor? \_\_\_\_\_
- ¿Qué tipo de estrofa es? \_\_\_\_\_



Oraciones	Verbo			
	Persona	Número	Tiempo	Modo
<u>Estaría</u> muy cerca.				
<u>Podríamos</u> jugar contigo.				
Ojalá lo <u>supiese</u> .				
<u>Ven</u> aquí.				
<u>Escúchalo</u> bien el canto.				
<u>Llegaron</u> temprano a la fiesta.				
<u>Salíamos</u> rápido de la escuela.				
Suavemente, <u>patéalo</u> el balón.				