

ちゃんこ鍋

CHANKO NABE



Completa la tabla con los pronombres demostrativos correspondientes:

	MASCULINO		FEMENINO		NEUTRO
	Singular	Plural	Singular	Plural	
Cercanía					
Media					
Lejanía					



Marca en el siguiente texto los demostrativos que sean pronombres:

Aunque no se sabe con exactitud cuando comenzó a popularizarse este nombre para referirse esta comida típica de los luchadores de sumo, la teoría más aceptada es esta. El término proviene de finales del siglo XIX, cuando un luchador que ya estaba retirado comenzó a encargarse de la cocina en una de las heyas o gimnasios de sumo de la capital de Japón. Como la palabra en el argot de Tokio para decir «papá» es «chan», esa comida que realizaba aquel viejo luchador recibió el nombre de «chanko nabe», algo así como «el guiso de papá», y por eso acabó popularizándose en todas las heyas. Sin embargo, la dieta de un *sumotori* no se parece en nada a la dieta a la que solemos estar acostumbrados. Este no ingiere ningún alimento desde que se levanta (los de más baja categoría lo hacen a eso de las 6) hasta casi el mediodía, ya que para ellos es fundamental aprovechar al máximo todas las calorías que se ingieren y comer algo justo antes de realizar un duro ejercicio es considerado una pérdida de aprovechamiento de ese potencial calórico recién ingerido. Sólo tras el entrenamiento matutino y el baño refrescante llega la hora de comer, uno de los momentos más importantes en la vida diaria de un luchador.



Sustituye los términos marcados en rojo en estas oraciones por los correspondientes pronombres demostrativos:

Un rikishi de alto rango tiene muchos más derechos que uno de grado medio y no digamos que **aquel luchador** de grado bajo, que apenas tiene ninguno.

La hora de la comida no es una excepción. Los primeros en sentarse a comer son **aquellos rikishi** de mayor graduación, y por lo tanto los mejores pedazos de chanko serán para ellos.

Cuando acaban, otro grupo de luchadores ocupará **este lugar**, y así hasta que les llega el turno a los de inferior rango.

A veces **estos luchadores** se encuentran con que apenas queda ya nada de los ingredientes principales utilizados para hacer el chanko nabe.

Por **este motivo** es por lo que es el momento de utilizar fideos udon o arroz para elaborar una sopa espesa con el caldo que resta en la olla y alimentarse con **estos alimentos**. Nada debe desperdiciarse de lo que se ha cocinado.



Escoge el pronombre demostrativo más apropiado para cada caso:

Los luchadores de sumo no realizan ningún tipo de ejercicio nada más comer, sino que por el contrario lo que hacen es dormir una buena siesta de un mínimo de un par de horas.

hace que aumenten de volumen lo más rápidamente posible, algo muy beneficioso a la hora de enfrentarse a sus rivales en un combate. Y es que en el mundo del sumo la comida es tan importante como un buen entrenamiento, por lo que los oyakatas o entrenadores ponen mucho énfasis en . Es muy común que un joven

luchador recién iniciado en el mundo del sumo apenas llegue a los 75 kilos, e incluso puede que pierda algunos kilos durante sus primeros meses de entrenamiento. Los entrenadores han de estar muy vigilantes a cuyo peso baje para evitar que se produzca y hacer que empiece cuanto antes a ganar peso para

poder combatir en mejores condiciones en los torneos oficiales. Un rikishi realiza dos comidas diarias en las que puede llegar a ingerir hasta 10.000 calorías en cada una de (piensa que una persona normal toma aproximadamente

al día entre 2.000 y 2.500 calorías). Además, los luchadores acompañan la ingesta del chanko con varios tazones de arroz y con bastante bebida, principalmente cerveza, de la que pueden llegar a tomar hasta 3 litros diarios.

