

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		
Segunda persona		
Tercera persona		



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 ► _____

di★iste ► _____

a★ente ► _____

pea★e ► _____

e★ercicio ► _____

tra★isteis ► _____

diri★ió ► _____

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 → _____



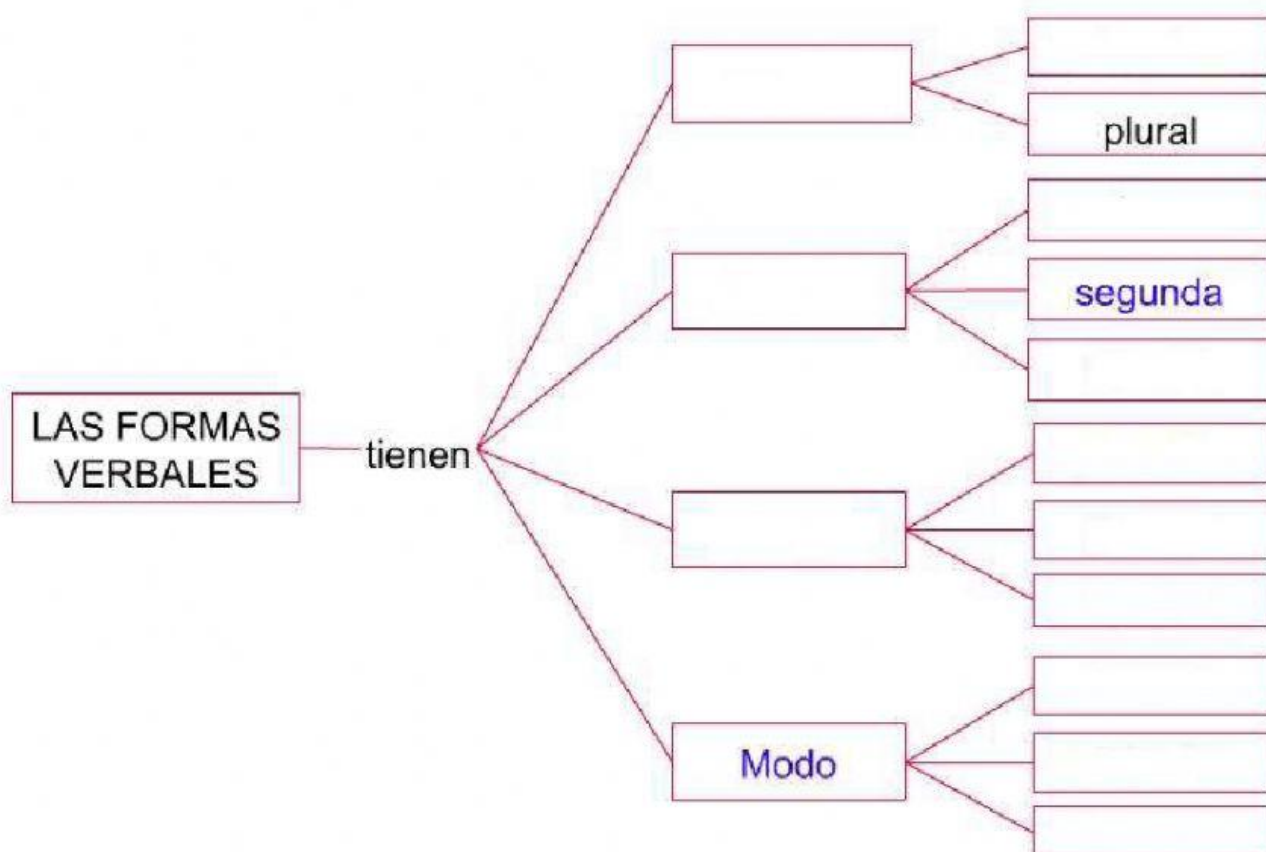
Lee estos versos y contesta.

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.				