

# CLASES DE MEMORIA

---

**CASA SAN CRISTÓBAL**  
de FUNDACIÓN MONTEMADRID

# LECTURA COMPRENSIVA



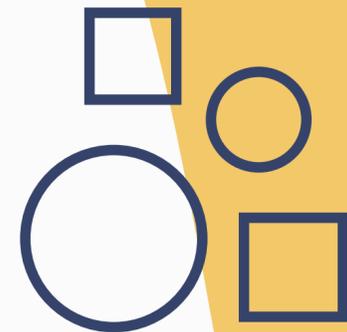
**Lee el siguiente texto varias veces, después responde las preguntas que se formulan.**

El hijo de Carmen celebra su santo el 25 de julio. Vive en Numancia de la Sagra y trabaja en el ayuntamiento de Toledo como conserje, por lo que tiene que desplazarse a diario en su vehículo y le cuesta hacerlo normalmente unos 28 minutos para llegar puntualmente a su hora. Su horario es de 8:00 a 15:00h. El otro día se ausento del trabajo de 10:40 a 11:50h para hacer unas gestiones importantes. Tiempo que tuvo que recuperar al día siguiente.



- 1.- ¿ Qué día celebra su santo Carmen?
- 2.- ¿Cómo se llama su hijo?
- 3.- ¿Entre que poblaciones se desplaza?
- 4.- ¿De qué trabaja?
- 5.- ¿A qué hora sale con su coche para llegar puntualmente al trabajo?
- 6.- ¿Cuántas horas trabaja al día?
- 7.- ¿ Cuánto tiempo se ha ausentado del trabajo para realizar gestiones?
- 8.- ¿A qué hora salió del trabajo al día siguiente de realizar gestiones?

# FAMILIAS DESORDENADAS



Ordena los siguientes nombres propios de personas

- BLOPA
- OLOMAN
- ROPED
- EAADL
- QUIJOAN
- MNRECA
- AAN
- RCAEBE
- PACIATRI
- TOANNIO

# RELLENA LOS HUECOS

**Rellena los huecos con una de las palabras que aparecen abajo.**  
**Alimentación equilibrada en personas mayores**

Una alimentación equilibrada es clave para prevenir enfermedades y llevar una vida\_\_\_\_\_. Por eso es muy importante llevar una dieta variada que nos aporte todos los nutrientes que necesitamos en nuestro día a día, aunque a veces no tengamos apetito. Es importante un consumo abundante de cereales a poder ser integrales por su alto contenido en\_\_\_\_\_. Las verduras, hortalizas y frutas también deben estar muy presentes en esta dieta. No podemos olvidar suministrar al cuerpo su aporte de \_\_\_\_\_, por lo que el consumo de lácteos desnatados también es altamente recomendable. Sin embargo, es necesario reducir el\_\_\_\_\_, condimentos como la sal, y las grasas saturadas como la carne roja y los embutidos. No obstante, aumentaremos el consumo de \_\_\_\_\_ con alto contenido en omega-3 y omega-6 como las sardinas o el salmón.

Por supuesto, hay que estar muy bien hidratados. 8 vasos de agua al día, a ser posible fuera de las comidas, nos ayudarán. El consumo de \_\_\_\_\_ y refrescos azucarados debe evitarse.

A la hora de \_\_\_\_\_ hay que dejar de lado las frituras y cocinar al vapor, a la \_\_\_\_\_ o en el horno. Huiremos de productos precocinados.

Se recomienda hacer cinco comidas al día, comer despacio y por supuesto compaginarlo con \_\_\_\_\_. Andar es una buena opción, pues el sol también nos garantiza un aporte de Vitamina D.

Pero lo más importante es que consultemos con nuestro \_\_\_\_\_ todas las dudas de nutrición y salud que nos vayan surgiendo.

Saludable    Alcohol    Ejercicio    Fibra    Médico    Plancha    Azúcar  
Cocinar    Calcio

# VERDADERO O FALSO

V F

**Di si estas afirmaciones son verdaderas o falsas:**

El aceite de oliva es muy malo para la salud, es mejor el aceite de palma.

Hay que racionar la cantidad de azúcar que tomamos al día.

Si no tienes sed, no es necesario beber.

Las frituras son tan saludables como los alimentos cocidos o al horno.

Si no gastamos energías, no hace falta poner tanto cuidado en lo que comemos.

La cena es la comida más importante del día y por tanto la que tiene que ser más abundante.

El yogurt tiene mucho potasio, además de calcio.

Es mejor que los cereales que consumamos sean integrales.

Siempre hay que consultar con el médico cualquier duda o alteración de nuestra dieta.

El picante y la comida muy condimentada no se recomienda en personas mayores.

# PLATOS TÍPICOS...



¿De qué Comunidad o Ciudad Autónoma son estos platos típicos?

All i Pebre

Marmitako

Migas

Zarajos

Cachopo

Pulpo a Feira

Papas arrugadas con mojo

Callos

Sobrasada

Escalivada

Cocido Montañés

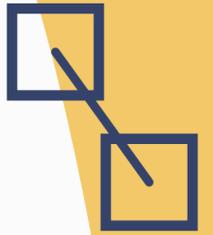
Ajo Blanco

Cochinillo asado

# ELIGE LA PALABRA ADECUADA

Si (ojeas/ hojeas) este libro de cocina, encontrarás recetas muy saludables.  
Recuerda que tienes que (echar/ hechar) poca sal a las comidas.  
No es necesario que (hierbas/hiervas) tanto la verdura.  
No te olvides de (deshelar/deselar) el congelador antes de irte.  
Yo sé cómo hacer en casa agua de (azahar/azar).  
Puedo sentir el olor de las galletas recién (orneadas/horneadas).  
¡Qué mal huelen todos esos (desechos/deshechos)!  
(A ver/ Haber) si te apuntas conmigo a clases de cocina.  
Si las mojas tanto en leche, vas a (desacer/deshacer) las galletas.  
Cada vez que (habría/abría) la nevera aprovechaba para beber un poco de agua fresca.

# RELACIONA EXPRESIONES CON SU SIGNIFICADO



1. Dar calabazas
2. Dar las uvas
3. Estar como un fideo
4. Ponerse como un tomate
5. Importar un pimiento
6. Estar como una manzana
7. Ponerse como una sopa
8. Ser del año de la pera
9. Ser pan comido
10. Estar en el ajo

- a. Avergonzarse
- b. Muy fácil
- c. Muy sano
- d. Mojarse
- e. No importar nada
- f. Quedarse anticuado
- g. Rechazar a alguien
- h. Esperar mucho
- i. Estar enterado
- j. Muy delgado

# TRANSFORMA ESTAS FRASES

## Utilizando las expresiones anteriores

*El examen de matemáticas fue muy fácil.*

*El examen de matemáticas fue pan comido.*

Siempre se avergüenza cuando tiene que hablar en público.

---

Estos pantalones de campana son muy viejos.

---

Ayer estuve esperando a Pedro toda la tarde para ir al cine, pero no me llamó.

---

Olvidé el paraguas en la oficina y llegué a casa empapada.

---

Manuel sabía lo que estaba pasando.

---

Si sigues escribiendo tan despacio vamos a tardar un siglo en escribir la carta.

---

Me da igual lo que pongan hoy en la tele. Yo voy a seguir leyendo

---

Si sigues con esa dieta, vas a adelgazar demasiado.

---

Estoy muy sana porque hago deporte y llevo una dieta equilibrada.

---

# RECETA DE COCINA



Te animamos a que nos compartas una receta de cocina que hayas preparado estos días.