



INSTANCIA PROVINCIAL 2018
Primaria

Una artista de Ema Wolf (fragmento)



Tengo que contar lo que pasa con mi abuela Eugenia.

Mi abuela Eugenia ama las artes. Todas las artes. Cualquiera.

El año pasado descubrió que podía pintar y eso la puso muy contenta. Se fabricó un caballete. Compró telas, pinceles y pomos de óleo.

Decidió que lo mejor era empezar pintando fruta, como habían hecho todos los artistas célebres. A eso se le llama “naturaleza muerta”. Consiste en poner unas cuantas frutas dentro de una frutera y pintarlas de modo que salgan lo más parecidas posible.

Cuando llegó el otoño juntó manzanas y peras de la quinta. Las acomodó en la frutera, puso la frutera sobre la mesa del comedor y pintó.

Le festejamos mucho el cuadro. Ella se entusiasmó.

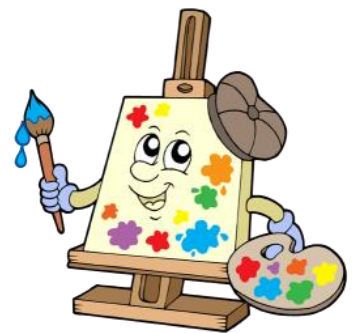
El invierno lo pasó pintando cítricos. No dejó una naranja, un pomelo, una mandarina, ni un quinoto sin pintar.

A fines de octubre ya había pintado todo lo que se podía cosechar en casa. La fruta variaba con el correr de los meses; la frutera era siempre la misma.

Colgó las telas de su pieza y organizó visitas de parientes para admirarlas.

Llegó noviembre, que es el mes de los nísperos.

En casa no hay nísperos. El único que los tiene es don Cosme, que vive al lado. No sé qué habrá pasado por la cabeza de mi abuela aquel día fatal de primavera. Siempre la tuvimos por una persona seria. Pero debe ser cierto que cuando el arte se le mete a alguien adentro, es capaz de hacer cosas que nadie imaginó.





INSTANCIA PROVINCIAL 2018
Primaria



Los sueños del Sapo de Javier Villafañe (fragmento)

Una tarde un sapo dijo:

- Esta noche voy a soñar que soy árbol.

Y dando saltos, llegó a la puerta de su cueva. Era feliz; iba a ser árbol esa noche.

Todavía andaba el sol girando en la vereda del molino. Estuvo largo rato mirando el cielo. Después bajó a la cueva, cerró los ojos y se quedó dormido.

Esa noche el sapo soñó que era árbol.

A la mañana siguiente contó su sueño. Más de cien sapos lo escucharon:

- Anoche fui árbol - dijo -, un álamo. Estaba cerca de unos paraísos. Tenía nidos. Tenía raíces hondas y muchos brazos como alas, pero no podía volar. Era un tronco delgado y alto que subía. Creí que caminaba, pero era el otoño llevándome las hojas. Creí que lloraba, pero era la lluvia. Siempre estaba en el mismo sitio, subiendo, con las raíces sedientas y profundas. No me gustó ser árbol.

El zorro y la cigüeña Jean de La Fontaine



Un día, el zorro invitó a la cigüeña a comer un rico almuerzo. El zorrillo tramposo sirvió la sopa en unos platos chatos, chatísimos, y de unos pocos lengüetazos terminó su comida.

A la cigüeña se le hacía agua el pico, pero como el plato era chato, chatísimo, y su pico era largo, larguísimo, no consiguió tomar ni un traguito.

- ¿No le ha gustado el almuerzo, señora cigüeña? -le preguntó el zorro relamiéndose.

- Todo estuvo muy rico -dijo ella-. Ahora quiero invitarlo yo. Mañana lo espero a comer en mi casa.



INSTANCIA PROVINCIAL 2018
Primaria

Al día siguiente, la cigüeña sirvió la comida en unos botellones altos, de cuello muy estrecho. Tan estrecho que el zorro no pudo meter dentro ni la puntita del hocico.

La cigüeña, en cambio, metió en el botellón su pico largo, larguísimo, y comió hasta el último bocado. Después, mirando al zorro, que estaba muerto de hambre, le dijo riendo:

- Por lo visto, señor zorro, le ha gustado mi comida tanto como a mí me gustó la suya.

El zorro se fue sin chistar, con la cola entre las piernas. El tramposo no puede protestar cuando le devuelven su trampita.

La sirenita de Hans Chirstian Andersen

Cada princesita tenía su propio trocito en el jardín, donde cavaba y plantaba lo que le venía en gana. Una había dado a su porción forma de ballena; otra había preferido que tuviese la de una sirenita. En cambio, la menor hizo la suya circular, como el sol, y todas sus flores eran rojas, como él. Era una chiquilla muy especial, callada y cavilosa, y mientras sus hermanas hacían gran fiesta con los objetos más raros procedentes de los barcos naufragados, ella solo jugaba con una estatua de mármol, además de las rojas flores semejantes al sol. La estatua representaba un niño hermosísimo, esculpido en un mármol muy blanco y nítido; las olas la habían arrojado al fondo del océano. La princesa plantó junto a la estatua un sauce llorón color de rosa; el árbol creció espléndidamente, y sus ramas colgaban sobre el niño de mármol, proyectando en el arenoso fondo azul su sombra violeta, que se movía a compás de aquellas; parecía como si las ramas y las raíces jugasen unas con otras y se besasen.

Lo que más encantaba a la princesa era oír hablar del mundo de los hombres, de allá arriba; la abuela tenía que contarle todo cuanto sabía de barcos y ciudades, de hombres y animales. Se admiraba sobre todo de que en la tierra las flores tuvieran olor, pues las del fondo del mar no olían a nada; y la sorprendía también que los bosques fuesen verdes, y que los peces que se movían entre los árboles cantasen tan melodiosamente. Se refería a los pajarillos, que la abuela llamaba peces, para que las niñas pudieran entenderla, pues no habían visto nunca aves.



INSTANCIA PROVINCIAL 2018

Primaria



Alimentos para cuidar nuestro corazón de Revista Todo Osep

(texto adaptado)

La alimentación equilibrada está directamente relacionada con la salud del corazón y es por lo tanto un pilar fundamental en nuestro estilo de vida. Contribuye a la prevención o control de enfermedades relacionadas con este importante órgano del cuerpo.

Hay que recordar que dentro de las enfermedades más comunes relacionadas con el corazón se encuentran el infarto de miocardio, la insuficiencia cardíaca¹ y las cardiopatías congénitas e isquémicas, entre otras.

Está demostrado que la mayoría de las enfermedades cardiovasculares pueden prevenirse actuando sobre sus factores de riesgo, dentro de los que se encuentran la inactividad física, la obesidad y los malos hábitos alimentarios.

Por eso es muy importante equilibrar la alimentación adoptando un estilo saludable que tenga un efecto positivo en la salud cardíaca.

Las frutas y las verduras son esenciales dentro de cualquier alimentación saludable, gracias a sus altos contenidos de fibra, vitaminas y minerales. Además, son significativamente bajas en grasa y sodio.

Las legumbres son una excelente opción que ayudan a reducir el consumo de proteínas animales.

En cuanto a la grasa, no es conveniente eliminarla de nuestra alimentación, pero sí debemos reducir las grasas saturadas contenidas en alimentos tales como manteca, crema, chocolates y embutidos, entre otros.

¹ También se puede escribir como cardiaca.



INSTANCIA PROVINCIAL 2018
Primaria