**TEXTO 1**

**Los españoles duermen poco**

Los españoles duermen 471 minutos diarios menos que sus vecinos europeos. El

doctor Estivill, especialista en el tema, dice que es un problema cultural: “Cenamos entre las nueve y las diez de la noche y nos acostamos entre las doce y la una, pero

no nos levantamos más tarde que nuestros vecinos. Entre el 80 %2 y el 90 %3 de los españoles se levanta cada día entre las seis y media y las siete y media7 de la mañana, exactamente igual que el resto de Europa”.

La tradicional siesta ya no es frecuente en las grandes ciudades. Solo el 24 %4 de españoles confiesa dormir la siesta todos los días. Pero los fines de semana muchos duermen un rato después de la comida, la mayoría, frente al televisor.

1 cuarenta y siete

2 ochenta por ciento

3 noventa por ciento

4 veinticuatro por ciento