

¿Llevas una vida sana?

<p>Para llevar una dieta equilibrada [to have a balanced diet]</p> <p>Suelo comer [I usually eat]</p> <p>Suelo beber [I usually drink]</p>	<p>food and drink in Spanish</p>	<p>porque contiene (n) [because it/they contain]</p>	<p>lácteos [milk products] grasas [fats] dulces [sweet things/sugars] legumbres [pulses] frutos secos [dried fruits] proteínas [protein] minerales [minerals] sal [salt] vitaminas [vitamins] fibra [fibre] azúcar [sugar]</p>
<p>Para estar en forma [to keep fit]</p>	<p>(no)se debe [you/one must (musn't)]</p>	<p>beber muchos refrescos [drink lots of soft drinks] comer comida basura [eat junk food] fumar [smoke] beber agua frecuentemente [drink water frequently] comer más fruta y verduras [eat more fruits and vegetables] dormir ocho horas al día [sleep for eight hours a day] entrenar una hora al día [execise for one hour a day] beber alcohol [drink alcohol]</p>	<p>protege contra el cáncer [protects against cancer] combate la obesidad [combats obesity] reduce el riesgo de enfermedades [reduces the risk of illnessess]</p>
	<p>voy a [I am going]</p> <p>cuando era joven, solía [when I was</p>	<p>jugar al baloncesto/balonmano/ rugby [to play basketball/handball/rugby] hacer escalada/piraguismo/tiro al arco/ natación/equitación [to do climbing/kayaking/archery/swimming/horse riding] ir al gimnasio [to go to the gym]</p>	

	young I used]	
Beber alcohol [drinking alcohol] Fumar cigarrillos [smoking cigarettes] Emborracharse [getting drunk]	es [is]	ilegal [illegal] peligroso [dangerous] una pérdida de dinero/tiempo [a waste of money/time] una tontería [stupid] malo para la salud [bad for your health] adictivo [addictive]
Mi madre/padre/ amigo dice que [My mum/ father/ friend says that]	fumar [smoking] beber alcohol [drinking alcohol]	causa el fracaso escolar [causes failure at school] causa depresión [causes depression] te relaja [relaxes you] te hace sentir más adulto [makes you feel more adult] daña los pulmones [damages the lungs] tiene muchos riesgos [has many risks]

¿Qué comes? ¿Qué bebes?

<p>(No) me gusta [I (don't) like]</p> <p>Me encanta [I love]</p> <p>Prefiero [I prefer]</p> <p>Odio [I hate]</p> <p>Suelo [I usually]</p> <p>Voy a [I am going]</p>	<p>comer [to eat]</p> <p>beber [to drink]</p> <p>tomar [to have]</p> <p>desayunar [to eat for breakfast]</p> <p>almorzar [for lunch.]</p> <p>cenar [to eat for dinner]</p> <p>merendar [to have as an afternoon snack]</p>	<p>fruta [fruit]</p> <p>verduras [vegetables]</p> <p>una tostada con mantequilla [a toast with butter]</p> <p>una tostada con miel [a toast with honey]</p> <p>magdalenas [muffins]</p> <p>cereales con leche [cereal with milk]</p> <p>chocolate con churros [chocolate with churros]</p> <p>carne [meat]</p> <p>chucherías [sweets]</p> <p>comida basura [junk food]</p> <p>comida rápida [fast food]</p> <p>pollo con patatas fritas [chicken with chips]</p> <p>ensalada verde [green salad]</p> <p>gambas al ajillo [garlic prawns]</p> <p>marisco [seafood]</p> <p>pescado [fish]</p> <p>calamares [squid]</p> <p>paella</p> <p>pavo asado [roast turkey]</p> <p>pollo con arroz [chicken with rice]</p> <p>sopa [soup]</p> <p>un bocadillo de jamón [ham baguette sándwich]</p> <p>un bocadillo de queso [cheese baguette sándwich]</p> <p>una hamburguesa [a burger]</p> <p>pan [bread]</p> <p>helado [ice cream]</p> <p>pasteles [cakes]</p> <p>chocolate caliente [hot chocolate]</p> <p>agua [water]</p> <p>leche [milk]</p> <p>zumo de naranja [orange juice]</p> <p>un café con leche [coffee with milk]</p>	<p>porque [because]</p> <p>ya que [since]</p>	<p>es [it's]</p> <p>no es [it isn't]</p> <p>son [they are]</p> <p>no son [they aren't]</p> <p>puede(n) ser [it/can be]</p>	<p>muy [very]</p> <p>bastante [quite]</p> <p>un poco [a bit]</p> <p>demasiado [too]</p>	<p>delicioso/a/os/as [delicious]</p> <p>sabroso/a/os/as [tasty]</p> <p>rico/a/os/as [tasty]</p> <p>cremoso/a/os/as [creamy]</p> <p>ligero/a/os/as [light]</p> <p>salado/a/os/as [salty]</p> <p>sano/a/os/as [healthy]</p> <p>malsano/a/os/as [unhealthy]</p> <p>amargo/a/os/as [bitter]</p> <p>ácido/a/os/as [sour]</p> <p>soso/a/os/as [bland]</p> <p>grasiento/a/os/as [greasy]</p> <p>asqueroso/a/os/as [disgusting]</p> <p>picante/es [spicy]</p> <p>dulce/es [sweet]</p>
<p>A veces [Sometimes]</p> <p>Nunca [Never]</p> <p>De vez en cuando [From time to time]</p> <p>Siempre [Always]</p> <p>*Mi comida favorita/Mi bebida favorita es [My favourite food/My favourite drink is]</p>	<p>como [I eat]</p> <p>bebo [I drink]</p> <p>tomo [I have]</p> <p>desayuno [For breakfast I have]</p> <p>almuerzo [For lunch I have]</p> <p>cenar [for dinner I have]</p> <p>meriendo [as an afternoon snack, I have]</p>					

¿Qué te duele?

<p>Me duele [it hurts me]</p> <p>A mi madre/ padre le duele [it hurts my mom/dad]</p> <p>Nos duele [it hurts us]</p>		<p>el brazo [arm] el ojo [eye] el estómago [stomach] el pie [foot] la boca [mouth] la cabeza [head] la oreja [ear] el diente [tooth] la mano [hand] el dedo [finger] la nariz [nose] la pierna [leg] la rodilla [knee] el tobillo [ankle] el hombro [shoulder]</p>
<p>Me duelen (it hurts me)</p> <p>A mi madre /padre le duelen [it hurts my mom/dad]</p>	<p>mucho [a lot]</p> <p>un poco [a little bit]</p> <p>bastante [quite]</p>	<p>los brazos [arms] los pies [feet] las manos [hands] las piernas [legs] las rodillas [knees] los dedos [fingers] los dientes [teeth] las orejas [ears] los ojos [eyes] los tobillos [ankles] los hombros [shoulders]</p>

