

## ¡Qué rico! (pages 80–81):

Para ...

el desayuno / la comida

la merienda / la cena

una comida típica

un **plato** popular

### ¿De qué país es cada plato?

El/La ... es de ...

Los/Las ... son de ...

México / España / Perú

Chile / Argentina / Cuba

argentino/a / chileno/a

colombiano/a / cubano/a

español(a) / inglés/inglesa

mexicano/a / peruano/a

venezolano/a

### ¿En qué consiste(n)?

Está hecho/a con ...

Están hechos/as con ...

Consiste(n) en ...

verdura/carne/\*pollo

pescado/arroz

### ¿Qué comida o bebida te gustaría probar?

Me gustaría **probar** (la paella).

### ¿Por qué te gustaría probarlo/la/los/las?

Porque ...

**parece/suena** rico/a

me gusta(n) ...

es (muy) sano/a.

tiene muchos **beneficios** para la salud.

¡A comer!

¡Buen provecho!

For ...

*breakfast / lunch*

*afternoon snack / dinner*

*a typical meal*

*a popular dish*

### *What country is each dish from?*

*... is from ...*

*... are from ...*

*Mexico / Spain / Peru*

*Chile / Argentina / Cuba*

*Argentinian / Chilean*

*Colombian / Cuban*

*Spanish / English*

*Mexican / Peruvian*

*Venezuelan*

### *What is it / are they made of?*

*It is made with ...*

*They are made with ...*

*It consists / They consist of ...*

*vegetables/meat/chicken*

*fish/rice*

### *What food or drink would you like to try?*

*I would like to try (paella).*

### *Why would you like to try it/them?*

*Because ...*

*it looks/sounds tasty*

*I like ...*

*it is (very) healthy.*

*it has lots of health benefits.*

*Let's eat!*

*Enjoy your meal!*

#### Key:

**bold** = this word will appear in higher exams only

\* = this word won't appear in reading or listening exams, but you may use it in your own sentences.

## ¿Llevas una vida sana? (pages 82–83):

### ¿Cómo es tu \*rutina?

Por la mañana/tarde/noche ...

Durante el día/la semana ...

El fin de semana ...

Los domingos ...

todos los días / fines de semana

algunos días / fines de semana

Primero / Luego ...

Finalmente ...

### Antes de / Después de ...

hacer los deberes

levantarme / vestirme

terminar las clases

tomar el desayuno

volver a casa / **acostarme**

### ¿Qué costumbres sanas tienes?

Duermo (bien) / \*entreno

Hago diez minutos de ejercicio.

Llevo una botella de agua.

Me levanto / Me acuesto ...

a las ... / a la misma hora

tarde / temprano

Tomo un descanso / **Me relajo**

**Suelo** comer / hacer \*meditación

Tengo / Tienes / Tiene ...

sed/hambre

sueño/calor

### ¿Tienes costumbres malsanas?

Si tengo hambre/sed, ...

tomo / como / bebo ...

mucha agua

algunos/muchos \*dulces

algunas/muchas verduras

chocolate/fruta/pasta

### *What is your routine like?*

*In the morning/afternoon/night ...*

*During the day/week ...*

*At the weekend ...*

*On Sundays ...*

*every day / weekend*

*some days/weekends*

*First / Later/Afterwards ...*

*Finally ...*

*Before / After ...*

*doing homework*

*getting up / getting dressed*

*finishing classes*

*having breakfast*

*returning home / going to bed*

### *What healthy habits do you have?*

*I sleep (well) / I train*

*I do ten minutes of exercise.*

*I carry a bottle of water.*

*I get up / I go to bed ...*

*at ... (o'clock) / at the same time*

*late / early*

*I have a rest / I relax*

*I usually eat / do meditation*

*I am / you are / he/she is ...*

*thirsty/hungry*

*sleepy/hot*

### *Do you have any unhealthy habits?*

*If I'm hungry/thirsty, ...*

*I have / eat / drink ...*

*lots of water*

*some/lots of sweets*

*some/lots of vegetables*

*chocolate/fruit/pasta*

## ¿Somos lo que comemos? (pages 84–85):

### ¿A qué hora tomas ...

el desayuno/almuerzo?

la merienda/cena?

Normalmente/Generalmente

lo/la tomo ...

entre las ... y las ...

A veces como a las ...

*What time do you have ...*

*breakfast/lunch?*

*afternoon snack/dinner?*

*Normally/Generally*

*I have it ...*

*between ... and ...*

*Sometimes I eat at ...*

### ¿Te gustaría probarlos/las?

Te recomiendo ...

Hay que probar ...

Es un postre / una bebida ...

rico/a / típico/a

Me gustaría **probarlo/la / probarlos/las** ...

porque **parece/suena** ...

porque **parecen/suenan** ...

*Would you like to try them?*

*I recommend ...*

*You have to try ...*

*It is a ... dessert/drink.*

*tasty/typical*

*I would like to try it/them ...*

*because it looks/sounds ...*

*because they look/sound ...*

### ¿Cómo es tu dieta?

(No) Tengo una dieta sana

porque ...

soy vegano/a / vegetariano/a

como comida sana/malsana

como demasiados \*dulces/pasteles

*What is your diet like?*

*I (don't) have a healthy diet*

*because ...*

*I am vegan / vegetarian*

*I eat healthy/unhealthy food*

*I eat too many sweets/cakes*

### ¿Qué hay que hacer para

**tener una dieta sana?**

Hay que / Se necesita ...

Hace falta ...

comer una dieta equilibrada

tener **cuidado** con la cantidad

de azúcar que tomas

*What do you have to do to*

*have a healthy diet?*

*You have to / need to ...*

*It is necessary to ...*

*eat a balanced diet*

*be careful with the amount*

*of sugar you have*

## ¡Los tiempos cambian! (pages 86–87):

### ¿Cómo eras antes?

Cuando era pequeño/a ...

Cuando era más joven ...

Antes / Cuando tenía ... años, ...

dormía bien/mal

me levantaba / **me acostaba** ...

*What were you like before?*

*When I was little ...*

*When I was younger ...*

*Before / When I was ... years old, ...*

*I slept well/badly*

*I got up / I went to bed ...*

temprano/pronto / tarde

(no) era muy activo/a.

(no) tenía ...

(mucho) energía

una vida sana

(nunca) iba al **gimnasio**.

early / late

*I was (not) very active.*

*I had / I didn't have ...*

*(lots of) energy*

*a healthy life*

*I (never) went to the gym.*

### ¿Qué te gustaba comer y beber?

Solía comer / beber ...

(No) Comía ...

Bebía demasiado café.

Me encantaban los postres.

Me gustaba comer \*dulces.

### ***What did you like to eat and drink?***

*I usually ate / drank ...*

*I ate / I didn't eat ...*

*I drank too much coffee.*

*I loved desserts.*

*I liked eating sweets.*

### ¿Qué hacías en tu tiempo

**libre cuando eras pequeño/a?**

(No) Hacía (mucho/suficiente)

ejercicio/deporte.

(No) Iba a la piscina (tres veces

a la semana).

(No) Montaba en \*bici (cada día).

(No) Jugaba ...

(Siempre) Estaba cansado/a y enfermo/a.

### ***What did you do in your free time when you were little?***

*I did / didn't do (lots of/enough)*

*exercise/sports.*

*I went / didn't go to the pool*

*(three times a week).*

*I rode / didn't ride my bike (every day).*

*I played / didn't play ...*

*I was (always) tired and sick.*

### ¿Cómo es tu \*rutina ahora?

Cuido más mi dieta.

### ***What is your routine like now?***

*I look after my diet more.*

### ¿Cómo eres ahora?

**Me siento** mucho mejor.

Soy bastante activo/a.

No / **Ya no** ...

hago (mucho) ejercicio/deporte

hago nada para **mantenerme** en forma

me levanto temprano como antes

### ***What are you like now?***

*I feel a lot better.*

*I am quite active.*

*I don't / no longer ...*

*do (lots of) exercise/sports*

*do anything to stay in shape*

*get up early like before*

### ¿Qué te gusta comer y beber?

(No) Como comida rápida/malsana.

(**Ya no**) Bebo/Como ...

Prefiero las bebidas con azúcar.

Me gusta comer comida sana.

### ***What do you like to eat and drink?***

*I (don't) eat fast/unhealthy food.*

*I (no longer) eat/drink ...*

*I prefer sugary drinks.*

*I like to eat healthy food.*

**¿Qué haces en tu tiempo libre?**

(No) Hago ejercicio/deporte.

(No) Voy al **gimnasio**/cine.

(No) Juego a \*los videojuegos.

**What do you do in your free time?***I (don't) do exercise/sports.**I (don't) go to the gym/cinema.**I (don't) play videogames.***¡Qué mal estoy! (pages 88–89):****¿Qué te pasa?**

Me / te / le duele(n) ...

el brazo / el estomago

el pie / la boca / la mano

la cabeza / la espalda

la garganta / la nariz

la rodilla / la pierna

los oídos / los ojos / los dedos

los dientes / (todo) el cuerpo

**What's the matter with you?**

My / your / his/her ... hurt(s)

*arm / stomach**foot / mouth / hand**head / back**throat / nose**knee / leg**ears / eyes / fingers**teeth / (whole) body*

Estoy (muy) enfermo/a.

*I am (very) sick.***Me siento** (muy) mal.*I feel (very) unwell.*No **me siento** bien porque*I don't feel well because*

tengo ...

*I have ...***fiebre** / \*dolor de cabeza*a fever / a headache*una **herida***an injury*

Ayer / La semana pasada ...

*Yesterday / Last week ...*

me rompí / me corté ...

*I broke my / I cut my ...***me quemé** ...*I burned my ...*la pierna/**piel***leg/skin***¿Desde cuándo estás así?****Since when have you been like this?**

desde (ayer)

*since (yesterday)***desde hace** una hora / más de (dos días)*for an hour / more than (two days)*

Debes / Necesitas ...

*You must / You need to ...*

Tienes que ...

*You have to ...*

quedarte en la cama / en casa

*stay in bed / at home*

descansar/dormir

*rest/sleep*

comprar medicinas (en la farmacia)

*buy medicine (at the chemist's)***evitar** el sol*avoid the sun***recuperarte/relajarte***recover/relax*ir al **médico**/hospital*go to the doctor's/hospital*Voy a pedir cita con el **médico**.*I am going to ask for a doctor's appointment.*

## Mi salud, de la cabeza a los pies (pages 90–91):

### ¿Cómo cambiarás tu estilo de vida?

Si dejo de comer/beber/fumar, ...

Si duermo (al menos ocho horas), ...

Si practico más deporte, ...

Si tengo (una vida más activa), ...

**me sentiré** más feliz

mi salud física/mental

mejorará

dormiré mejor

me levantaré con más energía

### *How will you change your lifestyle?*

*If I stop eating/drinking/smoking, ...*

*If I sleep (at least eight hours), ...*

*If I practise more sport, ...*

*If I have (a more active life), ...*

*I will be happier*

*my physical/mental health*

*will improve*

*I will sleep better*

*I will wake up with more energy*

### ¿Qué harás para mejorar tu salud en el futuro?

Para cambiar esta mala costumbre, ...

Para mejorar mi dieta/salud ...

dormiré más tiempo / beberé

agua

no usaré el móvil (después de las nueve)

iré (al **gimnasio**)

**evitaré** beber alcohol y fumar

**empezaré** a practicar deporte

### *What will you do to improve your health in the future?*

*To change this bad habit, ...*

*To improve my diet/health ...*

*I will sleep longer / I will drink*

*water*

*I won't use my mobile (after nine o'clock)*

*I will go (to the gym)*

*I will avoid drinking alcohol and smoking*

*I will start practising sport*