



Palabras

(Pages 74–75)

¿Llevas una dieta sana?

Llevo una dieta sana.

Me gusta (bastante / mucho)
el pan.

Me gustan las galletas.

No me gusta(n) (nada)...

el arroz / el pan

el pollo / el pescado

la carne / la ensalada

la pasta / la pizza

los caramelos

los huevos

los pasteles

las galletas

las verduras

Como / Comí verduras.

Bebo / Bebí agua.

Do you have a healthy diet?

I have a healthy diet.

I (quite / really) like bread.

I like biscuits.

I (really) don't like... (at all).

rice / bread

chicken / fish

meat / salad

pasta / pizza

sweets

eggs

cakes

biscuits

vegetables

I eat / ate vegetables.

I drink / drank water.

¿Con qué frecuencia comes pescado?

Lo/La/Los/Las como...

tres veces al día

cada día / todos los días

dos veces a la semana

los fines de semana

una vez al mes

muy a menudo

a veces

de vez en cuando

(Casi) nunca lo/la/los/las como.

How often do you eat fish?

I eat it/them...

three times a day

every day

twice a week

at weekends

once a month

very often

sometimes

from time to time

I (almost) never eat it / them.

¿Qué haces para estar en forma?

What do you do to keep fit?

Me gusta mucho hacer deporte.	<i>I really like doing sport.</i>
Hago artes marciales.	<i>I do martial arts.</i>
Hago atletismo.	<i>I do athletics.</i>
Hago footing.	<i>I go jogging.</i>
Hago gimnasia.	<i>I do gymnastics.</i>
Hago natación.	<i>I go swimming.</i>
Juego al baloncesto.	<i>I play basketball.</i>
Juego al ping-pong.	<i>I play table tennis.</i>
Juego al tenis.	<i>I play tennis.</i>
Juego al voleibol.	<i>I play volleyball.</i>
Juego a la pelota vasca.	<i>I play pelota (Basque ball game).</i>
...en el parque / gimnasio	<i>...in the park / gym</i>
Voy al polideportivo.	<i>I go to the sports centre.</i>
Soy miembro de un club.	<i>I belong to a club.</i>
Voy a clases de baile.	<i>I go to dance classes.</i>
Prefiero jugar al fútbol.	<i>I prefer playing football.</i>
Es mi deporte preferido.	<i>It is my favourite sport.</i>
Empecé (a jugar)	<i>I started (playing)...</i>
a los (diez) años	<i> at the age of (ten)</i>
Voy a empezar a (hacer)...	<i>I am going to start (doing)...</i>

¿Cuál es tu rutina diaria?

me despierto (muy temprano /
 a las siete)
me levanto (enseguida)
me lavo los dientes
me ducho
me visto
me acuesto
desayuno
 meriendo
ceno (...)
salgo (a correr)
corro (veinte kilómetros)
entreno

What is your daily routine?

*I wake up (very early /
 at 7 o'clock)
I get up (straight away)
I brush my teeth
I shower
I get dressed
I go to bed
I have breakfast
I have an afternoon snack
I have (... for) dinner
I go out (running)
I run (twenty kilometres)
I exercise / train*



voy al insti / trabajo
Termino (a las dos)
duermo (ocho horas)

*I go to school / work
I finish (at two o'clock)
I sleep (for eight hours)*

Consejos para estar en forma

Para estar en forma...
Se debe...
beber agua frecuentemente
comer más fruta y verduras
comer menos chocolate /
caramelos
dormir ocho horas al día
entrenar una hora al día
No se debe...

Advice for keeping fit / in shape

*To keep fit / in shape...
You / One must...
drink water frequently
eat more fruit and vegetables
eat less chocolate /
fewer sweets
sleep for eight hours a day
train for one hour a day
You / One must not...*

beber muchos refrescos
comer comida basura

*drink lots of soft drinks
eat junk food*

Soy adicto/a al / a la / a los /
a las...

I am addicted to...

A partir de ahora, voy a...

From now on, I am going to...

¿Qué tal estás?

¿Qué te duele?
¿Te duele el estómago?
Me duele el brazo / el estómago /
el pie.
Me duele la cabeza / la espalda /
la garganta.
Me duele la mano / la pierna.
Me duelen los dientes.
Me duelen los oídos.
Me duelen los ojos.
Tengo catarro.

How are you?

*What hurts?
Does your stomach hurt?
My arm / stomach / foot hurts.
My head / back / throat hurts.
My hand / leg hurts.
My teeth hurt.
My ears hurt / I have earache.
My eyes hurt.
I have a cold.*



Tengo náuseas.	<i>I feel sick / nauseous.</i>
Tengo quemaduras de sol.	<i>I have sunburn.</i>
Tengo tos.	<i>I have a cough.</i>
Estoy cansado/a.	<i>I'm tired.</i>
Estoy enfermo/a.	<i>I'm ill.</i>
No me encuentro bien.	<i>I don't feel well.</i>

Palabras muy frecuentes

lo / la
los / las
casi
cada
todo/a/os/as
mucho/a/os/as
ayer
hace (dos) años
el fin de semana pasado
la próxima vez
para
creo que

High-frequency words

it
them
almost / nearly
each / every
all
a lot (of)
yesterday
(two) years ago
last weekend
next time
(in order) to, for
I think that