

Key:

bold = this word will appear in higher exams only
 * = this word is not on the vocabulary list, but you may use it in your own sentences

¿Qué rico! (pages 82–83):

Para ... el desayuno / la comida *la merienda / la cena	For ... breakfast / lunch afternoon snack / dinner
una comida típica un plato popular	a typical meal a popular dish
¿De qué país es cada plato?	What country is each dish from?
El/La ... es de is from ...
Los/Las ... son de are from ...
España / México / Perú Chile / Argentina / Cuba / Sudamérica	Spain / Mexico / Peru Chile / Argentina / Cuba / South America
argentino/a / chileno/a colombiano/a / cubano/a español(a) / inglés/inglesa mexicano/a / *peruano/a *venezolano/a	Argentinian / Chilean Colombian / Cuban Spanish / English Mexican / Peruvian Venezuelan
¿En qué consiste(n)?	What is it / are they made of?
Está hecho/a con ...	It is made with ...

Están hechos/as con ...	They are made with ...
Consiste(n) en ... verdura/carne/pollo pescado/ arroz	It consists / They consist of ... vegetables/meat/chicken fish/rice
¿Qué comida o bebida te gustaría probar?	What food or drink would you like to try?
Me gustaría probar (la paella).	I would like to try (paella).
¿Por qué te gustaría probarlo/la/los/las?	Why would you like to try it/them?
Porque ...	Because ...
parece rico/a me gusta(n) ... es (muy) sano/a. tiene muchos beneficios para la salud.	it looks tasty I like ... it is (very) healthy. it has lots of health benefits.
¡A comer!	Let's eat!
¡Buen provecho !	Enjoy your meal!

¿Llevas una vida sana? (pages 84–85):

¿Cómo es un día típico?	What is a typical day like?
Por la mañana/tarde/noche ...	In the morning/afternoon/night ...
Durante el día/la semana ...	During the day/week ...
El fin de semana ...	At the weekend ...
Los domingos ...	On Sundays ...
todos los días / fines de semana	every day / weekend
algunos días / fines de semana	some days/weekends
Lunes a sábado	Monday to Saturday
Primero / Luego ...	First / Later / Afterwards ...
Finalmente ...	Finally ...
Siempre / A veces / Nunca	Always / Sometimes / Never
Antes de / Después de ...	Before / After ...
hacer los deberes	doing homework
levantarme / vestirme	getting up / getting dressed
terminar las clases	finishing classes
tomar el desayuno	having breakfast
volver a casa / acostarme	returning home / going to bed
¿Qué costumbres sanas tienes?	What healthy habits do you have?
Duermo (bien) / Entreno	I sleep (well) / I train
Hago diez minutos de ejercicio.	I do ten minutes of exercise.
Llevo una botella de agua.	I carry a bottle of water.
Me levanto / Me acuesto ...	I get up / I go to bed ...

a las ... / a la misma hora	at ... (o'clock) / at the same time
tarde / temprano	late / early
Me lavo / Me visto	I have a wash / I get dressed
Tomo un descanso	I have a rest
Suelo comer / hacer *meditación	I usually eat / do meditation
Ceno a las ...	I have dinner at ...
Normalmente como a las ...	I normally eat at ...
Tengo / Tienes / Tiene ...	I am / you are / he/she is ...
sed/hambre	thirsty/hungry
sueño/calor	sleepy/hot
(No) Tengo ganas (de ...)	I'm (not) in the mood (for ...)
¿Tienes costumbres poco saludables?	Do you have any unhealthy habits?
Si tengo hambre/sed, ...	If I'm hungry/thirsty, ...
tomo / como / bebo ...	I have/eat/drink ...
mucha agua.	lots of water.
algunos/muchos dulces.	some/lots of sweets.
algunas/muchas verduras.	some/lots of vegetables.
chocolate/fruta/pasta.	chocolate/fruit/pasta.
demasiadas bebidas (con azúcar).	too many (sugary/soft) drinks.

¿Somos lo que comemos? (pages 86–87):

¿A qué hora tomas ...	What time do you have ...
el desayuno/la comida?	breakfast/lunch?
la cena?	dinner?
Normalmente/*Generalmente	Normally/Generally
lo/la tomo ...	I have it ...
entre las ... y las ...	between ... and ...
A veces como a las ...	Sometimes I eat at ...
¿Te gustaría probarlos/las?	Would you like to try them?
Te recomiendo ...	I recommend ...
Hay que probar ...	You have to try ...
Es un *postre / una bebida ...	It is a ... dessert/drink.
rico/a / típico/a.	tasty/typical

Me gustaría probarlo/la / probarlos/las ...	I would like to try it/them ...
porque parece ...	because it looks/sounds ...
porque parecen	because they look/sound ...
¿Cómo es tu dieta?	What is your diet like?
(No) Tengo una dieta sana / equilibrada porque ...	I (don't) have a healthy / balanced diet because ...
soy vegano/a / vegetariano/a	I am vegan/vegetarian
como comida sana/no saludable / rápida	I eat healthy/unhealthy / fast food
como demasiados dulces/ pasteles/caramelos	I eat too many sweets/cakes/candies

¡Los tiempos cambian! (pages 88–89):

¿Cómo eras antes?	What were you like before?
Cuando era pequeño/a ...	When I was little
Cuando era más joven ...	When I was younger ...
Antes / Cuando tenía ... años, ...	Before / When I was ... years old, ...
dormía bien/mal	I slept well/badly
(no) jugaba / iba / veía	I (didn't) play / go / watch
me levantaba / me acostaba ...	I got up / I went to bed ...
temprano/ pronto / tarde	early/late
(no) era muy activo/a.	I was (not) very active.
(no) tenía ...	I had / I didn't have ...
(mucha) energía	(lots of) energy
estrés	stress
una dieta/vida sana	a healthy diet/life
(nunca) iba al gimnasio	I (never) went to the gym
¿Qué te gustaba comer y beber?	What did you like to eat and drink?
Solía comer / beber ...	I usually ate / drank ...
(No) Comía ...	I ate / I didn't eat ...
Bebía demasiado café.	I drank too much coffee.
Me encantaba la comida dulce.	I loved sweet food.
Me gustaba comer dulces.	I liked eating sweets.
¿Qué hacías en tu tiempo libre cuando eras pequeño/a?	What did you do in your free time when you were little?
(No) Hacía (mucho/suficiente) ejercicio/deporte.	I did / didn't do (lots of/enough) exercise/sports.
(No) Iba a la piscina (tres veces a la semana).	I went / didn't go to the pool (three times a week).
(No) Montaba en bici (cada día).	I rode / didn't ride my bike (every day).
(No) Jugaba ...	I played / didn't play ...

(Siempre) Estaba cansado/a y enfermo/a.	I was (always) tired and sick.
¿Cómo es tu vida ahora?	What is your life like now?
Cuido más mi dieta.	I look after my diet more.
¿Cómo eres ahora?	What are you like now?
Me siento mucho mejor.	I feel a lot better.
Soy bastante activo/a.	I am quite active.
No / Ya no ...	I don't / no longer ...
hago (mucho/suficiente) ejercicio/deporte	do (lots of/enough) exercise/sports
hago nada para estar en forma	do anything to stay in shape
me levanto temprano como antes	get up early like before
juego / voy / veo ... como comida ...	play / go / see eat ... food
¿Qué te gusta comer y beber?	What do you like to eat and drink?
(No) Como comida rápida/poco saludable .	I (don't) eat fast/unhealthy food.
(Ya no) Bebo/Como ...	I (no longer) eat/drink ...
Prefiero las bebidas con azúcar.	I prefer sugary drinks.
Me gusta comer comida sana.	I like to eat healthy food.

¿Qué haces en tu tiempo libre?	What do you do in your free time?
(No) Hago ejercicio/deporte.	I (don't) do exercise/sports.
(No) Voy al gimnasio/cine.	I (don't) go to the gym/cinema.
(No) Juego a los videojuegos.	I (don't) play videogames.

¿Qué mal estoy! (pages 90–91):

¿Qué te pasa?	What's the matter with you?
Me / te / le duele(n) ...	My / your / his/her ... hurt(s)
el brazo / el pie / la boca / la mano	arm/foot/mouth/hand
la cabeza / la nariz	head/nose
la *rodilla / la pierna	knee/leg
los ojos / los pies	eyes/feet
los dientes / (todo) el cuerpo	teeth/(whole) body
Estoy (muy) enfermo/a.	I am (very) sick.
Me siento (muy) mal.	I feel (very) unwell.
Me siento débil.	I feel weak.
No me siento bien porque tengo ...	I don't feel well because I have ...
dolor de cabeza	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
me caí	I fell
de la bici / en el parque / en la calle.	from my bike / in the park / in the street

¿Desde cuándo estás así?	Since when have you been like this?
desde (ayer / esta mañana / tarde)	since (yesterday / this morning/ afternoon)
Desde ...	Since ...
la semana pasada.	last week.
el [sábado] pasado.	last [Saturday].
el fin de semana pasado.	last weekend.
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
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 92–93):

¿Cómo cambiarás tu estilo de vida?	How will you change your lifestyle?
Si dejo de comer/beber/fumar, ...	If I stop eating/drinking/smoking, ...
Si duermo (al menos ocho horas), ...	If I sleep (at least eight hours), ...
Si practico más deporte, ...	If I practise more sport, ...
Si tengo (una vida más activa), ...	If I have (a more active life), ...
me sentiré más feliz	I will be happier

mi salud física/mental mejorará	my physical/mental health will improve
dormiré mejor	I will sleep better
me levantaré con más energía	I will wake up with more energy
estaré menos cansado.	I will be less tired.
evitaré el sobrepeso	I will avoid being overweight.
tendré menos estrés.	I will have less stress.