

## Palabras: V3 M3 En Forma

(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)	<i>I wake up (very early /     at 7 o'clock)</i>
me levanto (enseguida)	<i>I get up (straight away)</i>
me lavo los dientes	<i>I brush my teeth</i>
me ducho	<i>I shower</i>
me visto	<i>I get dressed</i>
me acuesto	<i>I go to bed</i>
desayuno	<i>I have breakfast</i>
meriendo	<i>I have an afternoon snack</i>
ceno (...)	<i>I have (... for) dinner</i>
salgo (a correr)	<i>I go out (running)</i>
corro (veinte kilómetros)	<i>I run (twenty kilometres)</i>
entreno	<i>I exercise / train</i>

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...

beber alcohol

beber muchos refrescos

comer comida basura

fumar

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

A partir de ahora, voy a...

### **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...*

*drink alcohol*

*drink lots of soft drinks*

*eat junk food*

*smoke*

*I am addicted to...*

*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*