|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ¿A qué hora comes?  At what time do you eat? | | | | |
| ¿A qué hora tomas el desayuno?  What time do you have breakfast?  ¿A qué hora tomas el almuerzo?  What time do you have lunch? | Lo tomo I have it | a la  at | una en punto. one o’clock.  una y media. half past one. | |
| a las  at | dos two.  tres three.  cuatro four.  cinco five.  seis six.  siete seven.  ocho eight.  nueve nine.  diez ten.  once eleven.  doce twelve. | y media. half past …  y cuarto. quarter past …  y diez. ten past … |
| ¿A qué hora tomas la merienda?  What time do you have an afternoon snack?  ¿A qué hora tomas la cena?  What time do you have dinner? | La tomo I have it |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ¿Cómo es tu dieta?  What’s your diet like? | | | |
| Tengo una dieta bastante sana/diversa  I have quite a healthy/varied diet  No tengo una dieta muy sana/diversa  I don’t have a very healthy/varied diet | porque because | soy vegetariano/a. I am vegetarian.  soy vegano/a. I am vegan.  a veces como comida sana. sometimes I eat healthy food.  a veces como comida malsana. sometimes I eat unhealthy food.  (no) como demasiados pasteles. I (don’t) eat too many cakes.  (no) bebo demasiadas bebidas con azúcar.  I (don’t) drink too many sugary drinks.  (no) como suficiente fruta y verdura.  I (don’t) eat enough fruits and vegetables. | |
| Mi desayuno My breakfast  Mi comida My lunch  Mi cena My dinner  La dieta de [Perú] The diet in [Peru] | consiste en consists of | un plato de a dish of  una gran variedad de a great variety of  alimentos como food like | verduras. vegetables.  frutas. fruit.  carne. meat.  ensalada. salad.  pescado. fish. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ¿Qué hay que hacer para tener una dieta sana?  What must one do to have a healthy diet? | | |
| Para tener una dieta sana  To have a healthy diet,  Para tener una dieta equilibrada  To have a balanced diet, | hay que you must  no hay que  you don’t have to / you mustn’t  se necesita you need to  no se necesita you don’t need to  hace falta you need to  no hace falta you don’t need to | comer comida tradicional. eat traditional food.  comer comida fresca. eat fresh food.  comer comida sana/malsana. eat healthy/unhealthy food.  tomar demasiadas bebidas con azúcar.  have too many sugary drinks.  tener cuidado con la cantidad de azúcar que tomas.  be careful with the amount of sugar you eat.  comer frutas y verduras. eat fruit and vegetables.  comer pescado. eat fish. |