



¿Llevas una dieta sana? Do you have a healthy diet?

Llevo una dieta sana.	I have a healthy diet.	la pasta / la pizza	pasta / pizza
Me gusta (bastante / mucho) el pan.	I (quite / really) like bread.	los caramelos	sweets
Me gustan las galletas.	I like biscuits.	los huevos	eggs
No me gusta(n) (nada)...	I (really) don't like... (at all).	los pasteles	cakes
el arroz / el pan	rice / bread	las galletas	biscuits
el pollo / el pescado	chicken / fish	las verduras	vegetables
la carne / la ensalada	meat / salad	Como / Comí verduras.	I eat / ate vegetables.
		Bebo / Bebí agua.	I drink / drank water.

¿Con qué frecuencia comes pescado? How often do you eat fish?

Lo/La/Los/Las como...	I eat it/them...	muy a menudo	very often
tres veces al día	three times a day	a veces	sometimes
cada día / todos los días	every day	de vez en cuando	from time to time
dos veces a la semana	twice a week	(Casi) nunca lo/la/los/las como.	I (almost) never eat it/them.
los fines de semana	at weekends		
una vez al mes	once a month		

¿Qué haces para estar en forma? What do you do to keep fit?

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

¿Cuál es tu rutina diaria? What is your daily routine?

me despierto (muy temprano / a las siete)	I wake up (very early / at 7 o'clock)	meriendo	I have an afternoon snack
me levanto (enseguida)	I get up (straight away)	ceno (...)	I have (... for) dinner
me lavo los dientes	I brush my teeth	salgo (a correr)	I go out (running)
me ducho	I shower	corro (veinte kilómetros)	I run (twenty kilometres)
me visto	I get dressed	entreno	I exercise / train
me acuesto	I go to bed	voy al insti / trabajo	I go to school / work
desayuno	I have breakfast	termino (a las dos)	I finish (at two o'clock)
		duermo (ocho horas)	I sleep (for eight hours)

Consejos para estar en forma Advice for keeping fit / in shape

Para estar en forma...	To keep fit / in shape...	No se debe...	You/One must not...
Se debe...	You/One must...	beber alcohol	drink alcohol
beber agua	drink water	beber muchos refrescos	drink lots of soft drinks
frecuentemente	frequently	comer comida basura	eat junk food
comer más fruta y verduras	eat more fruit and vegetables	fumar	smoke
comer menos chocolate / caramelos	eat less chocolate / fewer sweets	Soy adicto/a al / a la / a los / a las...	I am addicted to...
dormir ocho horas al día	sleep for eight hours a day	A partir de ahora, voy a...	From now on, I am going to...
entrenar una hora al día	train for one hour a day		

¿Qué tal estás? How are you?

¿Qué te duele?	What hurts?	Me duelen los ojos.	My eyes hurt.
¿Te duele el estómago?	Does your stomach hurt?	Tengo catarro.	I have a cold.
Me duele el brazo / el estómago / el pie.	My arm / stomach / foot hurts.	Tengo náuseas.	I feel sick / nauseous.
Me duele la cabeza / la espalda / la garganta.	My head / back / throat hurts.	Tengo quemaduras de sol.	I have sunburn.
Me duele la mano / la pierna.	My hand / leg hurts.	Tengo tos.	I have a cough.
Me duelen los dientes.	My teeth hurt.	Estoy cansado/a.	I'm tired.
Me duelen los oídos.	My ears hurt / I have earache.	Estoy enfermo/a.	I'm ill.
		No me encuentro bien.	I don't feel well.

Palabras muy frecuentes High-frequency words

lo/la	it	ayer	yesterday
los/las	them	hace (dos) años	(two) years ago
casi	almost, nearly	el fin de semana pasado	last weekend
cada	each, every	la próxima vez	next time
todo/a/os/as	all	para	(in order) to, for
mucho/a/os/as	a lot (of)	creo que	I think that

Estrategia 3

Learning new vocabulary

- Make your own word games. For example, write down the Spanish words you need to learn in one column and their English translations in another. Cut them up and play a game of pairs. Say each Spanish word to yourself as you pick it up.

la mano	hand
la pierna	leg
el pie	foot

- Next, take your learning further. In your vocabulary lists, highlight the words you definitely know in green. Highlight the ones that you don't know in red. Work harder at learning the red words. When you think you know a red word, draw a star by it.