

4.0 ¡Qué rico!

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

4.0.A ¿De dónde es?

El/La ... es de ...

Los/Las ... son de ...

España / *Argentina / *Chile

*Cuba / *México / *Perú

argentino/a

chileno/a

cubano/a

español/a

mexicano/a

peruano/a

4.0.A Where is it from?

... is from ...

... are from ...

Spain / Argentina / Chile

Cuba / Mexico / Peru

Argentinian

Chilean

Cuban

Spanish

Mexican

Peruvian

4.0.B ¿Qué te gustaría comer y beber?

Me gustaría comer/beber ...

porque es / son ...

muy sano/a(s)

fácil(es) de preparar

típico/a(s) en ...

rico/a(s)

una comida ...

tradicional

típica

popular

ideal(es) cuando hace calor/ frío

porque soy vegetariano/a / vegano/a

Pero no me gustaría comer/beber ...

porque no me gusta(n) ...

4.0.B What would you like to eat and drink?

I would like to eat/drink ...

because it is / they are ...

very healthy

easy to prepare

typical in ...

tasty

a ... food

traditional

typical

popular

ideal when it is hot/cold

because I am vegetarian / vegan

But I would not like to eat/drink ...

because I do not like ...

4.1 Llevas una vida sana

4.1.A ¿Cómo es tu rutina?

¿Qué haces en un día normal

durante la semana?

¿Qué haces los fines de semana?

Los fines de semana ...

4.1.A What is your routine like?

What do you do on a normal day

during the week?

What do you do at the weekend?

At the weekend ...

me despierto ...
 me levanto ...
 me voy a la cama ...
 tomo el desayuno / el almuerzo
 tomo la merienda / la cena
 como ...
 termino las clases ...
 vuelvo a casa
 voy al estadio ...
 hago ejercicio/deporte/*meditación ...
 pronto / más tarde
 a las (siete) / a mediodía
 a la misma hora todos los días
 cada día / cada (sábado)
 ¿Prefieres los días normales o
 los fines de semana? ¿Por qué?
 Prefiero los días normales /
 fines de semana porque ...

I wake up ...
I get up ...
I go to bed ...
I have breakfast / lunch
I have an afternoon snack / dinner
I eat ...
I finish classes ...
I return/go home ...
I go to the stadium ...
I do exercise/sport/meditation ...
early, soon / later
at (seven) / at midday
at the same time every day
every day / every (Saturday)
Do you prefer normal days or
weekends? Why?
I prefer normal days / weekends
because ...

4.1.B ¿Qué haces por la mañana

Normalmente ...
 Primero ...
 Luego ...
 Finalmente ...
 Después de las clases ...

¿A qué hora ...?
 te despiertas
 te levantas
 te vistes
 te preparas
 te vas a la cama
 vuelves a casa
 tomas la cena

4.1.B What do you do in the morning normally?

Normally ...
First ...
Then ...
Finally ...
After classes ...

At what time do ...?
 you wake up
 you get up
 you get dressed
 you get ready
 you go to bed
 you return/go home
 you have dinner

4.2 ¿Somos lo que comemos?

4.2.A ¿De qué nacionalidad eres?

¿De dónde eres?

Soy de España.

Soy español(a).

¿A qué hora tomas ...?

el desayuno / el almuerzo

la merienda / la cena

Normalmente / Generalmente ...

lo/la tomo ...

a la(s) ...

entre la(s) ... y la(s) ...

A veces como a la(s) ..., pero los

fines de semana como a la(s) ...

4.2.A What nationality are you?

Where are you from?

I am from Spain.

I am Spanish.

(At) What time do you have ...?

breakfast / lunch

an afternoon snack / dinner

Normally / Generally ...

I have it ...

at ...

between ... and ...

Sometimes I eat at ..., but at the

weekend I eat at ...

4.2.B ¿Cómo es tu dieta?

(Creo que) Tengo una dieta bastante ...

diversa / sana

tradicional / típica

porque soy vegetariano/a / vegano/a

No tengo una dieta sana

porque a veces como ...

comida malsana

demasiados pasteles

Para la cena tomo ...

arroz / pescado / carne

huevos / tortilla

¿Qué hay que hacer para tener

una dieta sana?

Hay que comer una dieta ...

rica en (verduras/fruta)

diversa

Se necesita beber agua.

4.2.B What's your diet like?

(I think) I have a quite ... diet

diverse / healthy

traditional / typical

because I am vegetarian / vegan

I don't have a healthy diet

because sometimes I eat ...

unhealthy food

too many cakes

For dinner I have ...

rice / fish / meat

eggs / omelette

What do you have to do to have

a healthy diet?

You/One must eat a diet ...

rich in (vegetables/fruit)

diverse

You/One need(s) to drink water.

4.3 ¡Los tiempos cambian!

4.3.A Mi vida antes y ahora

Cuando era más pequeño/a / joven ...

Antes / Cuando tenía ... años, ...

me levantaba temprano/tarde

me iba a la cama tarde/temprano

4.3.A *My life before and now*

When I was little / younger ...

Before / When I was ... years old,

I used to get up early/late

I used to go to bed late/early

4.3.B ¿Qué te gustaba comer y beber?

Comía ...

comida rápida

pan / queso / arroz

demasiadas patatas fritas

Bebía ...

demasiado café

bebidas con azúcar

Tenía una dieta sana / malsana.

No me gustaban las verduras.

Me gustaba comer pasteles.

Siempre/Nunca tenía hambre.

4.3.B *What did you use to like to eat and drink?*

I used to eat ...

fast food

bread / cheese / rice

too many chips

I used to drink ...

too much coffee

sugary drinks

I used to have a healthy / an unhealthy diet.

I didn't use to like vegetables.

I used to eat cakes.

I always/never used to be hungry.

4.3.C ¿Qué hacías en tu tiempo libre?

Era muy activo/a.

(Nunca) Hacía (mucho) deporte.

No hacía (mucho).

(Nunca) Jugaba a los *videojuegos.

No jugaba a ...

No veía series/vídeos.

(No)No tenía mucha energía.

4.3.C *What did you use to do in your free time?*

I used to be very active.

I (never) used to do (lots of) sport.

I didn't use to do (much) deporte/ejercicio sport/exercise.

I (never) used to play video games.

I didn't use to play ...

I didn't use to watch series/videos.

I (didn't) use to have much energy.

Pero ahora ...

me levanto temprano/tarde

me voy a la cama las diez

Como / Bebo ...

Prefiero comer/beber ...

No me gusta(n) ...

Me gusta comer ...

Siempre/Nunca tengo hambre.

But now ...

I get up early/late

I go to bed at ten o'clock

I eat / I drink ...

I prefer to eat/drink ...

I don't like ...

I like to eat ...

I am always/never hungry.

(No/Nunca) Hago ...

I (don't/never) do ...

(No/Nunca) Juego a ...

I (don't/never) play...

(No/Nunca) Voy a ...

I (don't/never) go...

(No/Nunca) Veo ...

I (don't/never) watch ...

4.4 ¡Qué mal estoy!

4.4.A ¿Qué te pasa?

4.4.A What's the matter with you?

Estoy enfermo/a / (muy) mal.

I'm ill / very bad.

Me duele ...

My ... hurts

la boca / la cabeza

mouth / head

la espalda / la garganta

back / throat

la mano / la nariz

hand / nose

la pierna / la rodilla

leg / knee

el brazo / el estómago / el pie

arm / stomach / foot

Me duelen ...

My ... hurt

los dientes / los dedos

teeth / fingers

los oídos / los ojos

ears / eyes

4.4.B ¿Desde cuándo estás así?

4.4.B Since when have you been like this?

Desde ayer / la semana pasada

Since yesterday / last week

Ayer / La semana pasada ...

Yesterday / Last week ...

tuve un accidente

I had an accident

me rompí el brazo / la pierna

I broke my arm / leg

me corté el dedo

I cut my finger

me caí ...

I fell ...

de la bici

off my bike

en el parque / la calle

in the park / street

Debes ...

You must ...

Tienes que ...

You have to ...

ir al hospital inmediatamente

go to the hospital immediately

ir a la farmacia

go to the pharmacy/chemist's

descansar

rest

quedarte en la cama y dormir

stay in bed and sleep

pedir una cita con el doctor

ask for a doctor's appointment

comprar medicinas

buy medicines

Voy a ir a la cama.

I am going to go to bed.

Voy a pedir cita con el doctor.

*I am going to ask for a doctor's
appointment*

4.5 Cuerpo sano, mente sana (pages 90–91):**4.5.A ¿Cómo cambiarás tu estilo de vida para llevar una vida más sana?**

Si dejo de comer comida rápida,
no tendré hambre todo el tiempo.

Si paso menos tiempo en las
redes sociales, dormiré mejor.

Si cada noche duermo ocho
horas, me levantaré con más energía.

Si practico más deporte, tendré
más energía.

Si practico la *meditación, mi
salud mental mejorará y seré
más feliz.

4.5.A *How will you change your lifestyle to live a healthier life?*

*If I stop eating fast food, I won't
be hungry all the time.*

*If I spend less time on social
media, I will sleep better.*

*If I sleep eight hours every night,
I will get up with more energy.*

*If I do more sport, I will have
more energy.*

*If I do meditation, my mental
health will improve and I will
be happier.*

4.5.B ¿Qué harás para mejorar tu salud mental y física en el futuro?

Para tener buena salud física, ...

comenzaré a hacer ...

haré ejercicio/deporte

nunca fumaré

nunca tomaré drogas

Dejaré de ...

comer comida malsana

beber bebidas con azúcar

usar la tecnología / el móvil

Para mejorar mi salud mental, pasaré

más tiempo en la naturaleza

menos tiempo en las redes sociales

pediré ayuda

4.5.B *What will you do to improve your mental and physical health in the future?*

To have good physical health, ...

I will start to do ...

I will do exercise/sport

I will never smoke

I will never take drugs

I will stop ...

eating unhealthy food

drinking sugary drinks

using technology / my mobile

To improve my mental health, I will spend

more time in nature

less time on social media

I will ask for help