

4.0 ¡Qué rico!

4.0.A

Para ...

el desayuno / la comida

la merienda / la cena

una comida típica

un **plato** popular

¿De qué país es cada plato?

El/La ... es de ...

Los/Las ... son de ...

México / España / Perú

Chile / Argentina / Cuba

argentino/a / chileno/a

colombiano/a / cubano/a

español(a) / inglés/inglesa

mexicano/a / peruano/a

venezolano/a

¿En qué consiste(n)?

Está hecho/a con ...

Están hechos/as con ...

Consiste(n) en ...

verdura/carne/*pollo

pescado/arroz

4.0.A

For ...

breakfast / lunch

afternoon snack / dinner

a typical meal

a popular dish

What country is each dish from?

... is from ...

... are from ...

Mexico / Spain / Peru

Chile / Argentina / Cuba

Argentinian / Chilean

Colombian / Cuban

Spanish / English

Mexican / Peruvian

Venezuelan

What is it / are they made of?

It is made with ...

They are made with ...

It consists / They consist of ...

vegetables/meat/chicken

fish/rice

4.0.B ¿Qué comida o bebida te gustaría probar? 4.0.B **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/suena rico/a

it looks/sounds tasty

me gusta(n) ...

I like ...

es (muy) sano/a.

it is (very) healthy.

tiene muchos **beneficios** para la salud.

it has lots of health benefits.

¡A comer!

Let's eat!

¡Buen provecho!

Enjoy your meal!

Key:**bold** = this word will appear in higher exams only

* = this word won't appear in reading or listening exams, but you may use it in your own sentences.

4.1 ¿Llevas una vida sana?

4.1.A ¿Cómo es tu *rutina?

Por la mañana/tarde/noche ...

Durante el día/la semana ...

El fin de semana ...

Los domingos ...

todos los días / fines de semana

algunos días / fines de semana

Primero / Luego ...

Finalmente ...

Antes de / Después de ...

hacer los deberes

levantarme / vestirme

terminar las clases

tomar el desayuno

volver a casa / **acostarme**

4.1.B ¿Qué costumbres sanas tienes?

Duermo (bien) / *entreno

Hago diez minutos de ejercicio.

Llevo una botella de agua.

Me levanto / Me acuesto ...

a las ... / a la misma hora

tarde / temprano

Tomo un descanso / **Me relajo**

Suelo comer / hacer *meditación

Tengo / Tienes / Tiene ...

sed/hambre

sueño/calor

¿Tienes costumbres malsanas?

Si tengo hambre/sed, ...

tomo / como / bebo ...

mucha agua

algunos/muchos *dulces

algunas/muchas verduras

chocolate/fruta/pasta

4.1.A What is your routine like?

In the morning/afternoon/night ...

During the day/week ...

At the weekend ...

On Sundays ...

every day / weekend

some days/weekends

First / Later/Afterwards ...

Finally ...

Before / After ...

doing homework

getting up / getting dressed

finishing classes

having breakfast

returning home / going to bed

4.1.B What healthy habits do you have?

I sleep (well) / I train

I do ten minutes of exercise.

I carry a bottle of water.

I get up / I go to bed ...

at ... (o'clock) / at the same time

late / early

I have a rest / I relax

I usually eat / do meditation

I am / you are / he/she is ...

thirsty/hungry

sleepy/hot

Do you have any unhealthy habits?

If I'm hungry/thirsty, ...

I have / eat / drink ...

lots of water

some/lots of sweets

some/lots of vegetables

chocolate/fruit/pasta

4.2 ¿Somos lo que comemos?

4.2.A ¿A qué hora tomas ...

el desayuno/almuerzo?

la merienda/cena?

Normalmente/Generalmente

lo/la tomo ...

entre las ... y las ...

A veces como a las ...

¿Te gustaría probarlos/las?

Te recomiendo ...

Hay que probar ...

Es un postre / una bebida ...

rico/a / típico/a

Me gustaría **probarlo/la / probarlos/las** ...

porque **parece/suena** ...

porque **parecen/suenan** ...

4.2.B ¿Cómo es tu dieta?

(No) Tengo una dieta sana

porque ...

soy vegano/a / vegetariano/a

como comida sana/malsana

como demasiados *dulces/pasteles

¿Qué hay que hacer para

tener una dieta sana?

Hay que / Se necesita ...

Hace falta ...

comer una dieta equilibrada

tener **cuidado** con la cantidad

de azúcar que tomas

4.2.A *What time do you have ...*

breakfast/lunch?

afternoon snack/dinner?

Normally/Generally

I have it ...

between ... and ...

Sometimes I eat at ...

Would you like to try them?

I recommend ...

You have to try ...

It is a ... dessert/drink.

tasty/typical

I would like to try it/them ...

because it looks/sounds ...

because they look/sound ...

4.2.B *What is your diet like?*

I (don't) have a healthy diet

because ...

I am vegan / vegetarian

I eat healthy/unhealthy food

I eat too many sweets/cakes

What do you have to do to

have a healthy diet?

You have to / need to ...

It is necessary to ...

eat a balanced diet

be careful with the amount

of sugar you have

4.3 ¡Los tiempos cambian!

4.3.A ¿Cómo eras antes?

Cuando era pequeño/a ...

Cuando era más joven ...

Antes / Cuando tenía ... años, ...

dormía bien/mal

me levantaba / **me acostaba** ...

4.3.A *What were you like before?*

When I was little ...

When I was younger ...

Before / When I was ... years old, ...

I slept well/badly

I got up / I went to bed ...

temprano/pronto / tarde

(no) era muy activo/a.

(no) tenía ...

(much) energía

una vida sana

(nunca) iba al **gimnasio**.

early / late

I was (not) very active.

I had / I didn't have ...

(lots of) energy

a healthy life

I (never) went to the gym.

4.3.B ¿Qué te gustaba comer y beber?

Solía comer / beber ...

(No) Comía ...

Bebía demasiado café.

Me encantaban los postres.

Me gustaba comer *dulces.

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

I usually ate / drank ...

I ate / I didn't eat ...

I drank too much coffee.

I loved desserts.

I liked eating sweets.

¿Qué hacías en tu tiempo

libre cuando eras pequeño/a?

(No) Hacía (mucho/suficiente)

ejercicio/deporte.

(No) Iba a la piscina (tres veces

a la semana).

(No) Montaba en *bici (cada día).

(No) Jugaba ...

(Siempre) Estaba cansado/a y enfermo/a.

What did you do in your free time when you were little?

I did / didn't do (lots of/enough)

exercise/sports.

I went / didn't go to the pool

(three times a week).

I rode / didn't ride my bike (every day).

I played / didn't play ...

I was (always) tired and sick.

4.3.C ¿Cómo es tu *rutina ahora?

Cuido más mi dieta.

¿Cómo eres ahora?

Me siento mucho mejor.

Soy bastante activo/a.

No / **Ya no** ...

hago (mucho) ejercicio/deporte

hago nada para **mantenerme** en forma

me levanto temprano como antes

4.3.C *What is your routine like now?*

I look after my diet more.

What are you like now?

I feel a lot better.

I am quite active.

I don't / no longer ...

do (lots of) exercise/sports

do anything to stay in shape

get up early like before

¿Qué te gusta comer y beber?

(No) Como comida rápida/malsana.

(**Ya no**) Bebo/Como ...

Prefiero las bebidas con azúcar.

Me gusta comer comida sana.

What do you like to eat and drink?

I (don't) eat fast/unhealthy food.

I (no longer) eat/drink ...

I prefer sugary drinks.

I like to eat healthy food.

¿Qué haces en tu tiempo libre?

(No) Hago ejercicio/deporte.

(No) Voy al **gimnasio**/cine.

(No) Juego a *los videojuegos.

What do you do in your free time?*I (don't) do exercise/sports.**I (don't) go to the gym/cinema.**I (don't) play videogames.***4.4 ¡Qué mal estoy!****4.4.A ¿Qué te pasa?**

Me / te / le duele(n) ...

el brazo / el estomago

el pie / la boca / la mano

la cabeza / la espalda

la garganta / la nariz

la rodilla / la pierna

los oídos / los ojos / los dedos

los dientes / (todo) el cuerpo

Estoy (muy) enfermo/a.

Me siento (muy) mal.No **me siento** bien porque

tengo ...

fiebre / *dolor de cabezauna **herida**

Ayer / La semana pasada ...

me rompí / me corté ...

me quemé ...la pierna/**piel****4.4.A What's the matter with you?**

My / your / his/her ... hurt(s)

arm / stomach

foot / mouth / hand

head / back

throat / nose

knee / leg

ears / eyes / fingers

teeth / (whole) body

*I am (very) sick.**I feel (very) unwell.**I don't feel well because**I have ...**a fever / a headache**an injury**Yesterday / Last week ...**I broke my / I cut my ...**I burned my ...**leg/skin***4.4.B ¿Desde cuándo estás así?**

desde (ayer)

desde hace una hora / más de (dos días)

Debes / Necesitas ...

Tienes que ...

quedarte en la cama / en casa

descansar/dormir

comprar medicinas (en la farmacia)

evitar el sol**recuperarte/relajarte**ir al **médico**/hospitalVoy a pedir cita con el **médico**.**4.4.B Since when have you been like this?***since (yesterday)**for an hour / more than (two days)**You must / You need to ...**You have to ...**stay in bed / at home**rest/sleep**buy medicine (at the chemist's)**avoid the sun**recover/relax**go to the doctor's/hospital**I am going to ask for a doctor's appointment.*

4.5 Mi salud, de la cabeza a los pies

4.5.A ¿Cómo cambiarás tu estilo de vida?

Si dejo de comer/beber/fumar, ...

Si duermo (al menos ocho horas), ...

Si practico más deporte, ...

Si tengo (una vida más activa), ...

me sentiré más feliz

mi salud física/mental

mejorará

dormiré mejor

me levantaré con más energía

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

Para cambiar esta mala costumbre, ...

Para mejorar mi dieta/salud ...

dormiré más tiempo / beberé

agua

no usaré el móvil (después de las nueve)

iré (al **gimnasio**)

evitaré beber alcohol y fumar

empezaré a practicar deporte

4.5.B How will you change your lifestyle?

If I stop eating/drinking/smoking, ...

If I sleep (at least eight hours), ...

If I practise more sport, ...

If I have (a more active life), ...

I will be happier

my physical/mental health

will improve

I will sleep better

I will wake up with more energy

4.5.B What will you do to improve your health in the future?

To change this bad habit, ...

To improve my diet/health ...

I will sleep longer / I will drink

water

I won't use my mobile (after nine o'clock)

I will go (to the gym)

I will avoid drinking alcohol and smoking

I will start practising sport