



¡Qué rico! (pages 80–81):

Para ... el desayuno / la comida la merienda / la cena	For ... breakfast / lunch afternoon snack / dinner	Están hechos/as con ...	They are made with ...
una comida típica un plato popular	a typical meal a popular dish	Consiste(n) en ... verdura/carne/*pollo pescado/arroz	It consists / They consist of ... vegetables/meat/chicken fish/rice
¿De qué país es cada plato?	What country is each dish from?	¿Qué comida o bebida te gustaría probar?	What food or drink would you like to try?
El/La ... es de is from ...	Me gustaría probar (la paella).	I would like to try (paella).
Los/Los ... son de ... México / España / Perú Chile / Argentina / Cuba	... are from ... Mexico / Spain / Peru Chile / Argentina / Cuba	¿Por qué te gustaría probarlo/la/los/las?	Why would you like to try it/ them?
argentino/a / chileno/a colombiano/a / cubano/a español(a) / inglés/inglesa mexicana/a / peruano/a venezolano/a	Argentinian / Chilean Colombian / Cuban Spanish / English Mexican / Peruvian Venezuelan	Porque ... parece/suena rico/a me gusta(n) ... es (muy) sano/a. tiene muchos beneficios para la salud.	Because ... it looks/sounds tasty I like ... it is (very) healthy. it has lots of health benefits.
¿En qué consiste(n)? Está hecho/a con ...	What is it / are they made of? It is made with ...	¡A comer! ¡Buen provecho!	Let's eat! Enjoy your meal!

¿Llevas una vida sana? (pages 82–83):

¿Cómo es tu *rutina? Por la mañana/tarde/noche ...	What is your routine like? In the morning/afternoon/night ...	Llevo una botella de agua.	I carry a bottle of water.
Durante el día/la semana ...	During the day/week ...	Me levanto / Me acuesto ... a las ... / a la misma hora	I get up / I go to bed ... at ... (o'clock) / at the same time
El fin de semana ...	At the weekend ...	tarde / temprano	late / early
Los domingos ...	On Sundays ...	Tomo un descanso / Me relajo	I have a rest / I relax
todos los días / fines de semana	every day / weekend	Suelo comer / hacer *meditación	I usually eat / do meditation
algunos días / fines de semana	some days/weekends	Tengo / Tienes / Tiene ... sed/hambre sueño/calor	I am / you are / he/she is ... thirsty/hungry sleepy/hot
Primero / Luego ...	First / Later/Afterwards ...	¿Tienes costumbres malsanas?	Do you have any unhealthy habits?
Finalmente ...	Finally ...	Si tengo hambre/sed, ... tomo / como / bebo ... mucho agua algunos/muchos *dulces algunas/muchas verduras chocolate/fruta/pasta	If I'm hungry/thirsty, ... I have / I eat / I drink ... lots of water some/lots of sweets some/lots of vegetables chocolate/fruit/pasta
Antes de / Después de ... hacer los deberes levantarme / vestirme terminar las clases tomar el desayuno volver a casa / acostarme	Before / After ... doing homework getting up / getting dressed finishing classes having breakfast returning home / going to bed	¿Qué costumbres sanas tienes?	What healthy habits do you have?
Duermo (bien) / *Entreno	I sleep (well) / I train	Hago diez minutos de ejercicio.	I do ten minutes of exercise.

¿Somos lo que comemos? (pages 84–85):

¿A qué hora tomas ... el desayuno/almuerzo? la merienda/cena?	What time do you have ... breakfast/lunch? afternoon snack/dinner?	¿Cómo es tu dieta? (No) Tengo una dieta sana porque ...	What is your diet like? I (don't) have a healthy diet because ...
Normalmente/Generalmente lo/la toma ...	Normally/Generally I have it ...	soy vegano/a / vegetariano/a como comida sana/malsana como demasiados *dulces/ pasteles	I am vegan / vegetarian I eat healthy/unhealthy food I eat too many sweets/cakes
entre las ... y las ...	between ... and ...	¿Qué hay que hacer para tener una dieta sana?	What do you have to do to have a healthy diet?
A veces como a las ...	Sometimes I eat at ...	Hay que / Se necesita ...	You have to / need to ...
¿Te gustaría probarlos/las?	Would you like to try them?	Hace falta ...	It is necessary to ...
Te recomiendo ...	I recommend ...	comer una dieta equilibrada	eat a balanced diet
Hay que probar ...	You have to try ...	tener cuidado con la cantidad de azúcar que tomas	be careful with the amount of sugar you have
Es un postre / una bebida ... rico/a / típico/a	It is a ... dessert/drink tasty / typical		
Me gustaría probarlo/la/ probarlos/las ...	I would like to try it/them ...		
porque parece/suena ...	because it looks/sounds ...		
porque parecen/suenan ...	because they look/sound ...		

SUBJECT:

UNIT:

Español – Spanish- Year 10 Spring 2

Mi estilo de vida

SANDHILL VIEW
EST. 1953



ACHIEVE ASPIRE ENJOY

¡Los tiempos cambian! (pages 86–87):

¿Cómo eras antes?	What were you like before?	(Siempre) Estaba cansado/a y enfermo/a.	I was (always) tired and sick.
Cuando era pequeño/a ...	When I was little	¿Cómo es tu *rutina ahora?	What is your routine like now?
Cuando era más joven ...	When I was younger ...	Cuido más mi dieta.	I look after my diet more
Antes / Cuando tenía ... años, ...	Before / When I was ... years old, ...	¿Cómo eres ahora?	What are you like now?
dormía bien/mal	I slept well/badly	Me siento mucho mejor.	I feel a lot better.
me levantaba / me acostaba ...	I got up / I went to bed ...	Soy bastante activo/a.	I am quite active.
temprano, pronto / tarde	early / late	Na / Ya no ...	I don't / no longer ...
(no) era muy activo/a.	I was (not) very active.	hago (mucho) ejercicio/ deporte	do (lots of) exercise/sports
(no) tenía ...	I had / I didn't have ...	hago nada para mantenerme en forma	do anything to stay in shape
(mucho) energía	(lots of) energy	me levanto temprano como antes	get up early like before
una vida sana	a healthy life		
(nunca) iba al gimnasio	I (never) went to the gym		
¿Qué te gustaba comer y beber?	What did you like to eat and drink?	¿Qué te gusta comer y beber?	What do you like to eat and drink?
Solía comer/beber ...	I usually ate/drank ...	(No) Como comida rápida/ malsana.	I (don't) eat fast/unhealthy food
(No) Comía ...	I ate / I didn't eat ...	(Ya no) Bebo/Como ...	I (no longer) eat/drink ...
Bebía demasiado café.	I drank too much coffee.	Preferio las bebidas con azúcar.	I prefer sugary drinks.
Me encantaban los postres.	I loved desserts.	Me gusta comer comida sana.	I like to eat healthy food.
Me gustaba comer *dulces.	I liked eating sweets.		
¿Qué hacías en tu tiempo libre cuando eras pequeño/a?	What did you do in your free time when you were little?	¿Qué haces en tu tiempo libre?	What do you do in your free time?
(No) Hacía (mucho/suficiente) ejercicio/deporte.	I did / didn't do (lots of/enough) exercise/sports.	(No) Hago ejercicio/deporte.	I (don't) do exercise/sports.
(No) Iba a la piscina (tres veces a la semana).	I went / didn't go to the pool (three times a week).	(No) Voy al gimnasio /cine.	I (don't) go to the gym/cinema.
(No) Montaba en *bici (cada día).	I rode / didn't ride my bike (every day).	(No) Juego a *los videojuegos.	I (don't) play video games.

¡Qué mal estoy! (pages 88–89):

¿Qué te pasa?	What's the matter with you?	la pierna/piel	leg/skin
Me / te / le duele(n) ...	My / your / his/her ... hurt(s)	¿Desde cuándo estás así?	Since when have you been like this?
el brazo / el estomago	arm / stomach	desde (ayer)	since (yesterday)
el pie / la boca / la mano	foot / mouth / hand	desde hace una hora / más de (dos días)	for an hour / more than (two days)
la cabeza / la espalda	head / back	Debes / Necesitas ...	You must / You need to ...
la garganta / la nariz	throat / nose	Tienes que ...	You have to ...
la rodilla / la pierna	knee / leg	quedarte en la cama / en casa	stay in bed / at home
los oídos / las ojos / los dedos	ears / eyes / fingers	descansar/dormir	rest/sleep
los dientes / (todo) el cuerpo	teeth / (whole) body	comprar medicinas (en la farmacia)	buy medicine (at the chemist's)
Estoy (muy) enfermo/a.	I am (very) sick.	evitar el sol	avoid the sun
Me siento (muy) mal.	I feel (very) unwell.	recuperarte/relajarte	recover/relax
No me siento bien porque tengo ...	I don't feel well because I have ...	Ir al médico /hospital	go to the doctor's/hospital
fiebre / dolor de cabeza	a fever / a headache	Voy a pedir cita con el médico .	I am going to ask for a doctor's appointment.
una herida	an injury		
Ayer / La semana pasada ...	Yesterday / Last week ...		
me rompí / me corté ...	I broke my / I cut my ...		
me quemé ...	I burned my ...		

Mi salud, de la cabeza a los pies (pages 90–91):

¿Cómo cambiarás tu estilo de vida?	How will you change your lifestyle?	¿Qué harás para mejorar tu salud en el futuro?	What will you do to improve your health in the future?
Si dejo de comer/beber/ fumar, ...	If I stop eating/drinking/ smoking, ...	Para cambiar esta mala costumbre, ...	To change this bad habit, ...
Si duermo (al menos ocho horas), ...	If I sleep (at least eight hours), ...	Para mejorar mi dieta/salud ...	To improve my diet/health ...
Si practico más deporte, ...	If I practise more sport, ...	dormiré más tiempo / beberé agua	I will sleep longer / I will drink water
Si tengo (una vida más activa), ...	If I have (a more active life), ...	no usaré el móvil (después de las nueve)	I won't use my mobile (after nine o'clock)
me sentiré más feliz	I will be happier	iré (al gimnasio)	I will go (to the gym)
mi salud física/mental mejorará	my physical/mental health will improve	evitaré beber alcohol y fumar	I will avoid drinking alcohol and smoking
dormiré mejor	I will sleep better	empezaré a practicar deporte	I will start practising sport
me levantaré con más energía	I will wake up with more energy		