

¡Qué rico! (pages 82–83):

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

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

¿Qué te gustaría comer y beber?

Me gustaría comer/beber ...

porque es / son ...

rico/a(s)

un plato ...

ideal(es) cuando hace calor/frío

muy sano/a(s)

fácil(es) de preparar

típico/a(s) en ...

porque soy vegetariano/a / vegano/a

Pero no me gustaría comer/ beber ...

porque no me gusta(n) ...

... is from ...

... are from ...

Spain / Argentina / Chile

Cuba / Mexico / Peru

Argentinian / Chilean

Cuban / Spanish

Mexican / Peruvian

What would you like to eat and drink?

I would like to eat/drink ...

because it is / they are ...

tasty

a ... dish

ideal when it is hot/cold

very healthy

easy to prepare

typical in ...

because I am vegetarian / vegan

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

because I do not like ...

Llevas una vida sana (pages 84–85):

¿Qué haces por la mañana normalmente?

¿Qué haces en un día *normal

durante la semana?

¿Qué haces los fines de semana

Los fines de semana ...

me despierto ...

me levanto ...

me pinto

me preparo

me visto

me voy a la cama ...

What do you do in the morning normally?

What do you do on a normal day

during the week?

What do you do at the weekend?

At the weekend ...

I wake up ...

I get up ...

I put on my makeup

I get ready

I get dressed

I go to bed ...

tomo el desayuno	<i>I have breakfast</i>
como ...	<i>I eat ...</i>
ceno	<i>I have dinner, tea</i>
termino las clases ...	<i>I finish classes ...</i>
vuelvo a casa	<i>I return/go home ...</i>
voy al estadio ...	<i>I go to the stadium ...</i>
hago ejercicio/deporte/ *meditación ...	<i>I do exercise/sport/ meditation ...</i>
entreno	<i>I train</i>
temprano / más tarde	<i>early / later</i>
a las (siete) (y media)	<i>at (half past) (seven)</i>
a la misma hora todos los días	<i>at the same time every day</i>
cada día / cada (sábado)	<i>every day / every (Saturday)</i>
¿Prefieres los días *normales o los fines de semana? ¿Por qué?	<i>Do you prefer normal days or the weekends? Why?</i>
Prefiero los días *normales / fines de semana porque ...	<i>I prefer normal days / weekends because ...</i>
¿Qué haces por la mañana normalmente?	<i>What do you normally do in the morning?</i>
Normalmente ...	<i>Normally ...</i>
Primero/Luego ...	<i>First/Then ...</i>
Finalmente ...	<i>Finally ...</i>
¿Qué haces después de las clases?	<i>What do you do after classes?</i>
Después de las clases ...	<i>After classes ...</i>
¿A qué hora ...?	<i>What time do ...?</i>
te despiertas	<i>you wake up</i>
te vistes	<i>you get dressed</i>
te preparas	<i>you get ready</i>
te vas a la cama	<i>you go to bed</i>
cenar	<i>you have dinner</i>

¿Somos lo que comemos? (pages 86–87):

¿De qué nacionalidad eres?	<i>What nationality are you?</i>
¿De dónde eres?	<i>Where are you from?</i>
Soy de España	<i>I am from Spain</i>
Soy español(a)	<i>I am Spanish</i>
¿A qué hora tomas ...?	<i>What time do you have ...?</i>
el desayuno / la comida	<i>breakfast / lunch</i>
la *merienda / la cena	<i>an afternoon snack / dinner</i>

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) ...

¿Cómo es tu dieta?

Tengo una dieta bastante ...

equilibrada / sana

tradicional / típica

porque soy vegetariano/a / vegano/a

No tengo una dieta sana

porque a veces como ...

demasiados caramelos

Para el desayuno tomo ...

algo ligero

alguna fruta

un café con leche

una manzana/naranja

uvas

Para la comida / cena tomo ...

ensalada / pescado / carne

huevos / *tortillas

Hay que comer una dieta ...

rica en (verduras/fruta)

Se necesita beber agua

Normally/Generally ...

I have it ...

at ...

between ... and ...

Sometimes I eat at ..., but at the
weekend I eat at ...

What's your diet like?

I have quite a ... diet

balanced / healthy

traditional / typical

because I am a vegetarian / vegan

I don't have a healthy diet

because sometimes I eat ...

too many sweets

For breakfast I have ...

something light

some fruit

a coffee with milk

an apple/orange

grapes

For lunch / dinner I have ...

salad / fish / meat

eggs / tortillas

You/One must eat a diet ...

rich in (vegetables/fruit)

You/One need(s) to drink water

¡Los tiempos cambian! (pages 88–89):

Mi vida antes y ahora

Cuando era más pequeño/a / joven ...

Antes / Cuando tenía ... años, ...

me levantaba temprano/tarde

me iba a la cama temprano/tarde

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 early/late

Pero ahora ...

me levanto temprano/tarde

me voy a la cama a las diez

¿Qué te gustaba comer y beber?

Comía / Bebía ...

comida rápida

pan / *queso / hamburguesas

demasiadas patatas fritas

demasiado café

bebidas con azúcar

Tenía una dieta sana/

equilibrada

No me gustaban las verduras

Me gustaba comer caramelos

Siempre/Nunca tenía hambre

¿Qué te gusta comer y beber?

Como / Bebo ...

Prefiero comer/beber ...

Tengo una dieta sana/ equilibrada

No me gusta(n) ...

Me gusta comer ...

Siempre/Nunca tengo hambre

¿Qué hacías en tu tiempo

libre cuando eras pequeño/a?

Era muy activo/a

(Nunca) Hacía (mucho) ejercicio exercise

No hacía (mucho) deporte

Jugaba a los videojuegos

No jugaba a ...

(Nunca) Iba al parque

No iba a la piscina

No veía vídeos/series

Tenía mucha energía

No tenía ...

But now ...

I get up early/late

I go to bed at ten o'clock

What did you use to like to eat and drink?

I used to eat/drink ...

fast food

bread / cheese / hamburgers

too many chips

too much coffee

sugary/soft drinks

I used to have a healthy/

balanced diet

I didn't use to like vegetables

I used to like eating sweets

I always/never used to be hungry

What do you like to eat and drink?

I eat / I drink ...

I prefer to eat/drink ...

I have a healthy/balanced diet

I don't like ...

I like to eat ...

I am always/never hungry

What did you use to do in

your free time when you were little?

I used to be very active

I (never) used to do (lots of) exercise

I didn't use to do (much) sport

I used to play video games

I didn't use to play ...

I (never) used to go to the park

I didn't use to go to the swimming pool

I didn't use to watch videos/series

I used to have lots of energy

I didn't use to have ...

¿Qué haces en tu tiempo libre?

(No/Nunca) Hago ...

(No/Nunca) Juego a ...

(No/Nunca) Voy a ...

(No/Nunca) Veo ...

What do you do in your free time?*I (don't/never) do ...**I (don't/never) play ...**I (don't/never) go ...**I (don't/never) watch ...***¡Qué mal estoy! (pages 90–91):****¿Qué te pasa?**

¿Cómo te sientes?

Estoy enfermo/a / (muy) mal

Me duele ...

la cabeza / la mano / el pie

Me duelen ...

los dientes

los ojos

What's the matter (with you)?*How do you feel?**I'm ill / (very) unwell**My ... hurts**head / hand / foot**My ... hurt**teeth**eyes***¿Desde cuándo estás así?**

Desde ayer / la semana pasada

Ayer / La semana pasada ...

tuve un accidente

me rompí el pie / la mano

me **corté** la mano

me caí ...

de la bici

en el parque / la calle

Debes ...

Tienes que ...

ir al hospital rápidamente

ir a la *farmacia

descansar

quedarte en la cama y dormir

comprar medicinas

el corazón / la piel

Since when have you been like this?*Since yesterday / last week**Yesterday / Last week ...**I had an accident**I broke my foot / my hand**I cut my hand**I fell ...**off my bike**in the park / the street**You must ...**You have to ...**go to the hospital quickly**go to the pharmacy/chemist's**rest**stay in bed and sleep**buy medicine**heart / skin*

Mi salud, de la cabeza a los pies (pages 92–93):

¿Cómo cambiarás tus costumbres 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 y doy
paseos, tendré más energía

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

How will you change your habits to lead 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 and go for
walks, I will have more energy*

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

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

Para tener buena salud física, ...
comenzaré/empezaré a hacer ...
haré ...
ejercicio/deporte
nunca fumaré
nunca tomaré drogas

Dejaré de ...
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

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 ...
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*