

Comer sano

Nombre		Clase	
--------	--	-------	--

Unit Glossary

Spanish	English
la comida sana	healthy eating/lifestyle
comer	to eat
beber	to drink
como	I eat
bebo	I drink
bueno para la salud	good for (your) health
malo para la salud	bad for (your) health
Para tener una buena salud...	To stay in good health I...
Para tener una buena salud como...	To stay in good health I eat...
Para tener una buena salud bebo...	To stay in good health I drink...
Para tener una buena salud no como...	To stay in good health I do not eat...
Para tener una buena salud no bebo...	To stay in good health I do not drink...
 pescado	fish
 pollo	chicken
 queso	cheese

Spanish	English
 leche desnatada	skimmed milk
 pan integral	wholemeal bread
 agua	water
 cereales	cereal
 vegetales	vegetables
 fruta	fruit
 nueces	nuts
 carne roja	red meat
 leche entera	milk
 pan blanco	white bread
 chocolate	chocolate
 mantequilla	butter
 caramelos	sweets
 patatas fritas	chips
 bebidas con gas	fizzy drinks

Spanish	English
 galletas	biscuits
 Juego al baloncesto.	I play basketball.
 Paseo a mi perro.	I walk my dog.
 Hago natación.	I go swimming.
 Monto en bicicleta.	I go cycling.
 Hago judo.	I do judo.
 Juego al tenis.	I play tennis.
 No veo la tele.	I do not watch television.
 No juego con juegos electrónicos.	I do not play electronic games.
una receta	a recipe
 ¡Cortar!	Cut!
 ¡Añadir!	Add!
 ¡Mezclar!	Mix!
 ¡Rallar!	Grate!
 ¡Cocinar!	Cook!