

REPASO: Capítulo 3.1

las frutas	the fruit
las verduras	the vegetables
el aguacate	the avocado
el ajo	the garlic
la cebolla	the onion
las cerezas	the cherries
el durazno	the peach
la ensalada	the salad
las fresas	the strawberries
los frijoles	the beans
los guisantes	the peas
las judías verdes	the green beans
la lechuga	the lettuce
el maíz	the corn
el melón	the melon
la papa	the potato
la piña	the pineapple
la sandía	the watermelon
la sopa de verduras	the vegetable soup
el tomate	the tomato
las uvas	the grapes
la zanahoria	the carrot
el desayuno	the breakfast
el azúcar	the sugar
el cereal	the cereal
desayunar	to eat breakfast
el huevo	the egg
el pan	the bread
el pan tostado	the toast
la mantequilla	the butter
las salchichas	the sausages
el tocino	the bacon
el yogur	the yogurt
el almuerzo	the lunch
la cena	the dinner
almorzar	to eat lunch
el arroz	the rice
el bistec	the steak
el camarón	the shrimp
la carne de res	the beef
cenar	to eat dinner
la chuleta de cerdo	the pork chop
los dulces	the candy
los espaguetis	the spaghetti
la galleta	the cookie
el helado	the ice cream
los mariscos	the shellfish
la paella	the paella
el pastel	the pastry; the pie
el pavo	the turkey
el pescado	the fish
el pollo	the chicken
el postre	the dessert
las actividades	the activities
añadir	to add

comer	to eat
cortar	to cut
probar (o->ue)	to taste
servir (e->i)	to serve
descripciones	descriptions
bueno para la salud	good for health
malo para la salud	bad for health
caliente	hot
congelado	frozen
delicioso	delicious
dulce	sweet
enlatado	canned
fresco	fresh
frito	fried
grasoso	greasy
horrible	horrible
picante	spicy
¡Qué asco!	How awful!
rico	rich; delicious
sabroso	tasty

VOCABULARIO NUEVO: Capítulo 3.1

las síntomas	the symptoms
las medicinas	the medicines
la alergia	the allergy
el antibiótico	the antibiotic
la aspirina	the aspirin
estar resfriado	to have a cold
estornudar	to sneeze
la fiebre	the fever
el grado centígrado	the centigrade degree
la gripe	the flu
el jarabe	the syrup
la tos	the cough
las partes del cuerpo	the body parts
el corazón	the heart
el músculo	the muscle
el oído	the ear
el pecho	the chest
las actividades	the activities
aconsejar	to advise
contener	to contain
desarrollar	to develop
evitar	to avoid
exigir	to demand
incluir	to include
quejarse	to complain
saltar una comida	to skip a meal
tomar	to take
la nutrición	the nutrition
la alimentación	the nutrition; the feeding
los alimentos	the food
apropiado	appropriate
el calcio	the calcium
el carbohidrato	the carbohydrate
la comida basura	the junk food

la dieta	the diet
la edad	the age
la energía	the energy
equilibrado	balanced
la estatura	the height
la etiqueta	the label
la fibra	the fiber
el hábito alimenticio	the eating habit
el hierro	the iron
lleno	full
la merienda	the snack
nutritivo	nutritious
el peso	the weight
la proteína	the protein
saludable	healthy
vacío	empty
la vitamina	the vitamin

REPASO: CAPÍTULO 3.2

las partes del cuerpo	the body parts
el brazo	the arm
la cabeza	the head
el codo	the elbow
el cuello	the neck
el dedo	the finger
el dedo del pie	the toe
la espalda	the back
el estómago	the stomach
la garganta	the throat
el hueso	the bone
la muñeca	the wrist
el pie	the foot
la pierna	the leg
la rodilla	the knee
el tobillo	the ankle
los problemas	the problems
¡Ay!	Ay!
doler (o->ue)	to ache
sentirse mal	to feel badly
tener calor	to be hot
tener dolor de	to have a ...ache
tener frío	to be cold
tener hambre	to be hungry
tener sed	to be thirsty
mantenerse sano	to maintain health
caminar	to walk
correr	to run
descansar	to rest
dormir	to sleep
hacer ejercicio	to exercise
levantar pesas	to lift weights
moverse (o->ue)	to move
quedarse en cama	to stay in bed
las soluciones	the solutions

el enfermero	the nurse
examinar	to examine
el médico	the doctor
poner la inyección	to give a shot
la radiografía	the x-ray
la receta	the prescription
recetar la medicina	to prescribe medicine
recetar la pastillas	to prescribe pills
recomendar (e->ie)	to recommend

VOCABULARIO NUEVO: Capítulo 3.2

estar en forma	to be in shape
los abdominales	the crunches
el calambre	the cramp
débil	weak
los ejercicios aeróbicos	the aerobics
estar en forma	to be fit
estirar	to stretch
flexionar	to flex, to stretch
fuerte	strong
la fuerza	the strength
hacer bicicleta	to use a stationary bike
hacer cinta	to use a treadmill
hacer flexiones	to do push-ups
relajarse	to relax
respirar	to breathe
yoga	yoga
las expresiones	the expressions
aguantar	to endure; to tolerate
aunque	despite, even when
el consejo	the advice
la manera	the way
el nivel	the level
los estados de ánimo	the states of feeling
caerse de sueño	to be exhausted; to be sleepy
concentrarse	to concentrate
la confianza en sí mismo	the self-confidence
estar de buen humor	to be in a good mood
estar de mal humor	to be in a bad mood
el estrés	the stress
estresado	stressed out
preocuparse	to worry
sentirse fatal	to feel awful