

Spanish: MFL

Core Questions & Vocabulary

Year Group: 9

Composite: Healthy Living

Composite number: 1

Core Questions	
1	<p>La dieta: ¿es malsana o saludable? Is your diet healthy or unhealthy? <i>Mi dieta es muy malsana ya que como mucho comida basura por ejemplo hamburguesas y patatas fritas. Bebo coca-cola y como ni fruta ni verduras.</i></p>
2	<p>¿Qué comen y beben los españoles? ¿Cómo es la dieta mediterránea? What do Spanish people eat and drink? What is the Mediterranean diet? <i>La dieta mediterránea es muy saludable. Los españoles comen mucha fruta, verdura con pescado. Beben mucho agua mineral. Su dieta contiene muchas vitaminas y proteínas, lo que es bueno para la salud.</i></p>
3	<p>¿Cuántas veces a la semana haces ejercicio? How often do you exercise every week? <i>Desafortunadamente, no hago mucho ejercicio. Solo voy al gimnasio dos veces a la semana. Casi nunca juego al fútbol. Pienso que es no solo aburrido sino que es difícil.</i></p>
4	<p>¿Qué deportes practicas? Do you play a sport? <i>Juego al fútbol cada día. Es mi sueño ser futbolista profesional cuando sea mayor. El deporte es importante para mí, ya que me mantiene en forma. Es importante hacer ejercicio porque mejora la salud. Es muy beneficioso para el corazón y ayuda a reducir enfermedades cardiovasculares.</i></p>
5	<p>¿Hay algún deporte que te gustaría probar? ¿Hay un deporte que te gustaría empezar en el futuro? Is there a sport you would like to try? Is there a sport you would like to start? <i>En el futuro, si tuviera la oportunidad, me gustaría mucho probar el baloncesto o el béisbol. Además, me encantaría seguir jugando al fútbol y voy a empezar el futsal.</i></p>
6	<p>¿Qué tenemos que hacer para mantenerse en forma? What do we have to do to maintain our fitness levels? <i>Hay mucho que hacer para mantenerse en forma. Hay que beber mucha agua. También, se debe dormir 8 horas cada noche. Finalmente tengo que hacer más ejercicio.</i></p>
7	<p>¿Qué haces para estar saludable? What do you do to be healthy? <i>Personalmente, hago mucho. No fumo y no bebo alcohol. Hago ejercicio regularmente y como saludable.</i></p>
8	<p>¿Hay algo que te gustaría recomendar para mejorar mi salud? Is there anything you would like to recommend I do to improve my health? <i>Le recomendaría que vaya al gimnasio a lo menos tres veces a la semana. También, me gustaría recomendar hacer más ejercicio y comer más verduras porque contienen vitaminas. Hay que evitar fumar porque fumar mata y ayuda a reducir problemas con los pulmones.</i></p>

9	<p>¿ Qué hace la ciclista Joane Somarriba para estar en forma? What does the cyclist Joane Somarriba do to be fit? <i>Para estar lista para los juegos olímpicos, Joane comió muchas proteínas y vitaminas. Se entrenó cinco horas al día y fue la gimnasio. Durmió ocho horas cada noche. Descansó mucho escuchando música relajante.</i></p>	
Core Vocabulary		
1	<p>comer: to eat beber: to drink contiene: it contains vitaminas: vitamins grasa: grease/fat proteínas: proteins</p>	<p>sano: healthy saludable: healthy malsano: unhealthy la salud: health bajo en: low in</p>
2	<p>los huevos: eggs la ensalada: salad la carne: meat el pescado: fish patatas fritas: chips cinco raciones de frutas y verduras al día: 5 fruits and veg a day</p>	<p>desayunar: to have breakfast almorzar: to have lunch cenar: to eat your evening meal la comida / los alimentos: the food</p>
3	<p>a veces/ algunas veces: sometimes tres veces a la semana: 3 times a week demasiado: too much casi siempre: almost always a lo menos: at least</p>	<p>nunca: never cada día / a diario / todos los días: daily poco: hardly no solo.... sino que: not only... but also....</p>
4	<p>practicar: to play (solo) hacer: to do probar: to try</p>	<p>jugar: to play (team) hacer ejercicio: to exercise empezar: to start</p>
5	<p>el baloncesto: basketball la vela: sailing el esquí</p>	<p>el patinaje: ice skating la equitación: horse riding el atletismo: athletics</p>
6	<p>hay que: we should tengo que: I have to se debe: You (one) must</p>	<p>necesito: I need tenemos que: we have to debemos: we must</p>
7	<p>una enfermedad: an illness el corazón: the heart estar a dieta: to be on a diet tener hambre: to be hungry</p>	<p>obesidad: obesity perder peso: to lose weight dormir: to sleep tener sed: to be thirsty</p>
8	<p>le recomendaría que coma/ le recomendaría comer: I would recommend you eat le recomendaría que haga/ le recomendaría hacer: I would recommend you do le recomendaría que vaya/ le recomendaría ir: I would recommend you go</p>	
9	<p>desde hace: for entrenar: to train ganar: to win</p>	<p>el equipo: the team descansar: to relax esperar: to hope</p>