

LA COMIDA SANA



1. Empareja los dibujos con las palabras. Escribe la letra correcta. (Match up the pictures to the correct Spanish word.)



D



F



B



C



E



G



J



A



I



H

A	Los huevos	F	Un pastel
B	Las cebollas	G	Los champiñones
C	Los plátanos	H	El pollo
D	Las gambas	I	El queso
E	La carne	J	Las zanahorias

2. Escribe el inglés. (Write the English).

- a. cenar **to have tea/dinner**
- b. comer **to eat**
- c. cocinar **to cook**
- d. beber **to drink**
- e. saltarse **to skip (a meal)**

- f. evitar **to avoid**
- g. preparar **to prepare**
- h. almorzar **to eat lunch**
- i. engordar **to put on weight**
- j. adelgazar **to lose weight**

3. Traduce las frases al inglés. (Translate the sentences into English).

- a. Prefiero comer verduras, como las cebollas o los champiñones, ya que son sanas. **I prefer to eat vegetables, like onions and mushrooms, because they are healthy.**
- b. Siempre ceno carne o pollo porque contienen muchas vitaminas. **I always eat meat or chicken because they contain a lot of vitamins.**
- c. En mi opinión, las gambas son asquerosas. Nunca las como. **In my opinion, prawns are disgusting. I never eat them.**
- d. El queso es muy rico, pero contiene mucha grasa y por eso lo evito. **Cheese is really tasty (rich), but it contains a lot of fat and therefore I avoid it.**
- e. Para adelgazar, hay que evitar la comida basura. **To lose weight, you must avoid junk food.**

4. Lee el texto y decide verdad (T), falso (F) o no se mencionan (NM). (Read the text below and then decide if the sentences are true (T), false (F) or not mentioned (NM)).

En mi opinión una dieta equilibrada consiste en proteínas, vitaminas, minerales, hidratos de carbono y grasa. Intento comer sano, pero pienso que es bastante difícil. Suelo comer fruta y verduras y como al menos tres porciones cada día, sin embargo, también me gustan las dulces como los pasteles y el chocolate, aunque contienen mucha azúcar. Demasiado azúcar es muy malo para la salud. En el futuro voy a intentar comer más carne o legumbres ya que contienen muchas proteínas y vitaminas. Además, es importante comer menos dulces y menos grasa. Como demasiadas patatas fritas. Son deliciosas, pero no son sanas.

- 1. They think that a balanced diet consists of sugars, proteins and minerals. **F**
- 2. They think it's difficult to eat healthily. **T**
- 3. They eat at least 5 portions of fruit and veg a day. **F**
- 4. They think that sweet food contains **too much** sugar. **F**
- 5. They drink a lot of water instead of fizzy drinks. **NM**
- 6. They're going to try and eat more pulses as they contain lots of protein. **T**