**Meals-las comidas**

Una Vida Sana

Soup-la sopa

Salad-la ensalada

Breakfast- el desayuno

Lunch-el almuerzo

Dinner-la cena

Snack-el bocadillo

Dessert- el postre

**Fruit-la fruta**

Orange-la naranja

Apple-la manzana

Banana-el platano

Grape-la uva

Pineapple-la piña

Watermelon-la sandia

Peach-el durazno

Strawberry- la fresa

Lemon-el limón

Juice- el jugo de…

**Dairy-productos lácteos**

Milk- la leche

Yogurt- el yogur

Ice cream- el helado

Cheese- el queso

**Meat & Proteins- las carnes y proteinas**

Egg- el huevo

Steak- el bistek

Bean- el frijol

Chicken- el pollo

Turkey- el pavo

Bacon- el tocino

Sausage-la salchicha

Fish- el pescado

Seafood-los mariscos

**Vegetables-las verduras**

Onion- la cebolla

Carrot-la zanahoria

Peas- los guisantes

Tomato-el tomate

Corn-el maíz

Green beans-las judias verdes

Potato**-** la papa

Lettuce- la lechuga

Salad- la ensalada (de…)

Soup- la sopa (de…)

**Fats-las grasas**

Oil-el aceite

Butter-la mantequilla

**Grains-los granos**

Cereal-el cereal

Pasta- la pasta

Noodles- los fideos

Rice-el arroz

Cracker-las galletas saladas

Bread- el pan

Pancakes- los panqueques

**Other**

Salt- la sal

Pepper- la pimienta

Sugar- el azúcar

Food- la comida

Cuisine i.e. Mexican, Chinese, Italian, American-

La comida mexicana, china, italiana, americana

Cake-el pastel

Pie-la tarta

Cookie-la galleta

Good/bad for your health- Bueno/malo para la salud

Should- deber

Salad- la ensalada (de…)

Soup- la sopa (de…)

To exercise- hacer ejercicios

To swim- nadar

To lift weights- levanter pesas

To run- correr

To walk- caminar

To play a sport- jugar a …

To play videogames- jugar videojuegos

Watch TV- ver la tele

A healthy lifestyle- una vida sana

Healthy diet- una dieta saludable

To maintain- mantener (ie)\*

Enough, sufficient- suficiente

To avoid- evitar

¿Tienes una vida sana? ¿Qué haces para mantener la salud? ¿Cómo es tu dieta? ¿Comes suficiente verduras y frutas? ¿Evitas las grasas y comidas con mucho azúcar? ¿Qué tomas/bebes cuando tienes sed? ¿Comes cuando no tienes hambre? ¿Cuántos minutos de ejercicio haces cada día? ¿Cuáles recomendaciones puedes dar para tener una vida sana?