

¡Ponte en Forma!
Parte A * Español II

Vocabulario- Sustantivos	Verbos	La Gramática
<ol style="list-style-type: none">1. una dieta balanceada2. la edad3. la proteína4. los carbohidratos5. la salud6. las vitaminas7. los minerales8. el hierro9. la fibra10. la grasa11. el azúcar 12. el examen médico13. la nutricionista14. el entrenador15. la cinta para correr16. las flexiones de brazos17. los abdominales	<ol style="list-style-type: none">1. ponerse en forma2. mantenerse en forma3. estar en buena forma4. moverse5. hacer ejercicio6. entrenar(se)7. respirar8. calentar(se)9. estirar(se)10. levantar pesas11. caminar12. trotar13. correr14. sudar 15. descansar16. dormir17. aliviar el estrés	<p>Reflexive Verbs. Verbos Reflexivos. Me pongo en forma. Me estiro en el gimnasio.</p> <p>Informal Commands. Mandatos Informales. ¡Corre! ¡Salta! ¡Siéntate!</p>
<p style="text-align: center;">Los adjetivos</p> <ol style="list-style-type: none">18. activo/a19. saludable20. sano/a21. tranquilo22. debil23. fuerte24. perezosa/a- vago/a - flojo/a25. flexible26. gordo/a27. flaco/a28. delgado/a	<ol style="list-style-type: none">18. adelgazar19. bajar de peso20. engordar21. subir de peso	<p style="text-align: center;">Más Vocabulario</p> <ol style="list-style-type: none">1. suficiente2. insuficiente3. una escasez4. a menudo5. a veces6. apenas7. casi8. con frecuencia9. durante10. luego11. nunca12. siempre13. todo los días14. cada día15. diario <p style="text-align: center;">Extra Extra</p> <p>semanal mensual anual</p>

La Gramática

Verbos Reflexivos

Definición en inglés:

Mantenerse=

Yo	Nosotros/as
Tu	Vosotros/as
El/Ella/Ud	Ellos/ellas/Uds.

Mandatos Informales

Explicación en inglés:

Caminar -
Correr -
Entrenarse-
Estirarse -

Preguntas

1. ¿Qué debes hacer para llevar una vida sana?
2. ¿Qué **no** debes hacer para llevar una vida sana?
3. ¿Estás en buena forma?
4. ¿Consumes suficiente proteína, carbohidratos, vitaminas y minerales?
5. ¿Qué debes consumir más?
6. ¿Qué ejercicio haces? ¿Cuándo? ¿Dónde?
7. ¿Dónde haces el ejercicio?
8. ¿Te gusta levantar pesas? ¿correr? ¿trotar?
9. ¿Por qué es importante vivir una vida saludable?
10. ¿Por qué es importante mantenerme en forma?
11. ¿En los EEUU qué obstáculos hay en seguir una vida saludable?
12. ¿Qué obstáculos hay en otros países?
13. ¿Cómo intersectan los temas de asuntos de salud y el bienestar físico?

Apuntes

Vocabulario A en Contexto

1. **Una vida sana** es una vida de los buenos hábitos y las prácticas saludables. Una vida sana le ayuda a vivir más tiempo al individual.
2. Una **dieta balanceada** consiste en los grupos alimentarios que son buenos para la salud.
3. **Las vitaminas**
4. **El hierro** es un mineral que es necesario para mantenerse la sangre saludable.
5. **El colesterol** es una grasa que viene de los proteínas de animales.
6. **Los carbohidratos** dan energía al cerebro y el cuerpo.
7. **La fibra** viene de las frutas y verduras y es buena para la digestión
8. **La proteína** viene de la carne y los productos de animales.
9. **La grasa** viene de las proteínas de animales y tiene colesterol.
10. **Los dulces** son comestibles que tienen mucho azúcar como galletas y pasteles.
11. **La edad** es la cantidad de años.
12. **El entrenador** es un profesional que da consejos sobre la salud física.
13. **El examen médico** es para evaluar aspectos físicos.
14. **La siesta** es un tiempo para dormir o descansar.
15. Una persona **perezosa, vaga o floja** no tiene mucha energía. No es dinámica.