

A. **La comida y las bebidas** = Food and drink

Como (mucho)	I eat (a lot of...)
No como...	I don't eat...
Nunca como	I never eat...
Bebo	I drink
Un poco	A lit bit of...
mucho	A lot of...
demasiado	Too much of.../many
El carne	Meat
Las legumbres / verduras	vegetables
El pollo	chicken
El pescado	fish
Una bebida	A drink
Una bebida gaseosa	A fizzy drink
El agua	water
Los dulces	Sweet snacks
El queso	cheese
El pan	Bread
La pasta	Pasta
Los huevos	Eggs
Las patatas fritas	crisps
Las patatas fritas	chips
El helado	Ice-cream
El pastel	Cake
El arroz	rice

B. Key verbs in the present tense

comer	beber
Como = I eat	Bebo = I drink
Comes = you eat	bebes = you drink
Come = he/she eats	bebe = he/she drinks
Comemos = we eat	Bebimos = we drink
Coméis = you eat	bebéis = you drink
Comen = they eat	beben = they drink

C- The negative form of verbs (not / don't)

To change a verb into **the negative form**, you need to add the following before /around the verb in the sentence:

No = not /don't

Nunca = never

solo = only

No ... nada = nothing

Eg: Como = I eat No como = I do not eat

Como pescado = I eat fish **No** como pescado = I don't eat fish

Bebo té (I drink tea) **Nunca** bebo té (I never drink tea)

Bebo agua (I drink water) **Solo** bebo el agua (I only drink water)

No como **nada** al desayuno = I don't eat anything for breakfast.

Exercise 1

Fill in the blanks with the right form of the verb between brackets

1. Normalmente _____ un café al desayuno (beber).
2. No _____ muchas verduras. (comer).
3. Es vegetariano así que no _____ la carne. (Comer).
4. Mi familia _____ agua mineral a menudo (beber).
5. Mis padres nunca _____ la comida basura
6. ¿ _____ el pescado? (tu)

Exercise 2

Re-write the following sentences using the negative form between brackets then translate them into English.

1-Como el carne (no)

2-Como el pescado (nunca)

3-Bebo el zumo de naranja (nunca)

4-Bebemos el café (nunca)

5-Bebo agua (no... que)

D-La comida y los opiniones = food and opinions

Es	It is
Lo encuentro La encuentro	I find it ...
No me gusta	I don't like
muy	Very
bastante	Quite
Bien	good/tasty
Rico/rica	Delicious
dulce	sweet
picante	spicy
amargo/amarga	bitter
asqueroso/asquerosa	disgusting

E. Comer sano = healthy eating

Como sanamente	I eat healthily
Llevo una dieta sana	I eat a healthy diet
Como bien	I eat well
Porque... / dado que...	because
Como mucho...	I eat a lot of...
Nunca como...	I never eat...
Como Regularmente	I regularly eat/drink...
Como 5 raciones de fruta y verduras cada día	I eat 5 a day

F- Es importante comer sanamente? = Is it important to eat healthy?

En mi opinión, ...	In my opinion
Pienso que... / Creo que ...	I think that...
Se Debe comer ... porque	You must eat ... because
Se debe comer / beber más ...porque ...	One must eat/drink more... because...
Se debe comer / beber menos ...porque ...	One must eat/drink less... because...
Es bien para el corazón/los huesos/ el piel	It's good for the heart/bones/ skin
...da energía	It gives you energy
No se debe comer/beber ... porque ...	I must not eat/drink... because...
Es malo / mala para los dientes / el corazón	It's bad for your teeth, for your heart
Te hace tener sobrepeso	It makes you put on weight

G. Se debe (+ infinitive) = one must (do...)

...se debe means « one must”

It is followed by the **infinitive of a verb**.

Se debe comer sano para estar en forma = one must eat healthily to be in good health

Se debe beber un litro de agua al día = you must drink a litre of water a day.

Using the Negative form

No **se debe** comer demasiados dulces = one must **not** eat too many sweet snacks

No **se debe** beber demasiadas bebidas gaseosas = you must not drink too many fizzy drinks

H-¿Qué haces para estar en forma ? = What do you do to keep fit?

No hago mucho deporte	I do/don't do a lot of sport
No soy muy deportista	I am/I am not sporty (m./f.)
Soy miembro de un equipo	I am in a ... team
Hago la natación / el atletismo / la equitación / la gimnasia	I do swimming/athletics/horse-riding/gymnastics
Juego al fútbol / al baloncesto / al Hockey / al rugby	I play football/basketball/hockey/rugby
Todos los días / los martes/ el martes / los fines de semana	Everyday/Tuesday/weekends
Por la mañana / por la tarde/ por la noche	Every morning/afternoon/evening
Una vez / dos veces a la semana	Once/twice a week
De vez en cuando	From time to time
Regularmente	regularly
A menudo	often
Me gustan los deportes de equipo/ los deportes individuales porque	I like team sports/individual sports because...
Es bueno para el humor /la salud mental	It's good for your mood/mental health
Se permite mantener la forma	It enables you to stay fit

I: The near future tense

How it is used: you use the near future to say what you are going to do in the immediate future

How to form the Near Future tense in Spanish:

you need to use **the appropriate part of**

"ir" + a + another verb in the infinitive

E.g. : **Voy a comer** más verduras

(I am going to eat more vegetables)

Voy a beber más agua en el futuro

(I am going to drink more water in the future)

Vamos a jugar al tenis ...

(We are going to play tennis...)

No va a ir al cine contigo

(He/She is **NOT** going to go to the cinema with you)

Ir (to go)	Verbs in the infinitive
Voy a (I am going)	ir
Vas a (you are going)	hacer
Va a (he/she is going)	comer
Vamos a (we are going)	bailar
Vais a (you are going)	beber
Van a (they are going)	jugar
	evitar
	hablar
	escuchar
	visitar
	...

Exercise 3

Circle the right form of "ir" for each sentence then translate them into English:

1- Mañana voy / vas / vamos a ir al cine si hace frío (I)

2- La semana próxima vamos / va/ vais a visitar un museo. (He)

3- En el futuro va / van/ voy a comer más sano que hoy. (she)

4- Van/ vamos / voy a hacer más ejercicio para estar en forma (they)

5- ¿Vais / Van / Vas a comer menos dulces en el futuro ? (you, sing.)

J - El cuerpo = the body

La cabeza	head
El estómago	stomach
Los dientes	teeth
la garganta	throat
El mano	hand
La pierna	leg
El pie	foot
Los ojos	eyes
El brazo	arm
La oreja	ear
El corazón	heart

K- Aches and pains – el dolor

Estoy enfermo/enferma	I am ill
Estoy cansado/cansada	I am tired
Tengo fiebre	I have fever
Tengo frío / tengo calor	I am cold / hot
Me duele la cabeza Me duele la garganta	I have a headache/sore throat
Tengo dolor de estómago Me duele el pie	I have a stomach ache/my foot hurts
Tengo náuseas	I feel sick
No tengo hambre	I am not hungry
¡Quédate en la cama!	Stay in bed!
¡Toma paracetamol!	Take some paracetamol!

L- Daily routine

Me despierto	I wake up
Me levanto temprano / tarde	I get up early/late
Me visto	I get dressed
Me ducho	I shower
Me baño	I take a bath
Me lavo los dientes	I brush my teeth
Desayuno	I have my breakfast
Me peino	I brush my hair
Me acuesto	I go to bed
luego / entonces	then
primero	first
después	after

M- Reflexive verbs

Reflexive verbs often refer to your body, clothing or relationships. They have a reflexive pronoun before the verb.

Levantarse – to get up

Me levanto = I get up
Te levantas = you get up
Se levanta = he/ she gets up
Nos levantamos = we get up
Os levatáis = you get up
Se levantan = they get up

Me, te and **se** are essential
and **MUST** be included when a reflexive verb is used.

Exercise 4

Part 1:

Underline the reflexive pronoun in each sentence and translate them into English.

1. Nos acostamos muy tarde el viernes.
2. Se levanta muy temprano el sábado.
3. Me lavo los dientes dos veces al día.

Part 2:

Write the missing reflexive pronoun in each sentence and translate them into English.

4. _____ duchan antes de ir al colegio.
5. Normalmente, _____ despiertas temprano o tarde

Read the text, carefully.

Hola, me llamo Emilia, soy peruana, pero vivo en Madrid en el centro de España. Tengo quince años y vivo con mis padres en una casa grande cerca del centro ciudad. Tengo un hermano menor que es un poco enfadado, no me llevo muy bien con él, nos peleamos mucho.

Soy muy deportista y hago deporte cada día, e incluido los fines de semana. Soy miembro de un equipo de voleibol y me entreno tres veces a la semana. El fin de semana pasado, ganamos un concurso nacional, fue un partido bastante difícil pero muy emocionante.

Me encanta el deporte porque es muy bien para la salud y la moral. Además, se permite encontrar nuevos amigos.

Creo que es muy importante llevar una dieta sana. Como al menos cinco raciones de fruta y verduras al día dado que son llenos de vitaminas et comer sana es muy bien para la salud.

Sin embargo nunca como carne porque soy vegetariano así que no como el pescado ya que lo encuentro asqueroso.

Mi hermano no lleva una dieta sana, come demasiados dulces y bebe muchas bebidas gaseosas también.

Pienso que se debe comer más comida sana para estar en forma.

También, creo que mi hermano tiene dolor de cabeza a menudo porque no bebe agua frecuentamente.

En el futuro, intento comer más verduras en vez de caramelos y pasteles. También, voy a acostarme más temprano porque el sueño es importante para la salud.

Exercise 5

- Highlight the verbs in the present tense and near future tense in 2 different colours.
- Underline time markers.
- Put a wavy line under verbs in the negative form.
- Circle all connective words.

Exercise 6 True? –False? - Not Mentioned? – Circle the correct one!

1	V M NM	Emilia es de Perú.
2	V M NM	Vive cerca de un restaurante.
3	V M NM	Tiene una hermana mayor.
4	V M NM	Emilia es española.
5	V M NM	Siempre lleva bien con su hermano.
6	V M NM	Emilia lleva una dieta sana.
7	V M NM	El deporte es su pasión.
8	V M NM	Sus padres comen la carne a menudo.
9	V M NM	El hermano de Emilia siempre tiene dolor de cabeza.

Exercise 7

Re-read the text and then answer these questions in English.

1	Where does Emilia live?
2	Does she get on with her brother? Why?
3	What does she do three times a week?
4	Why does she like sport (2 details)
5	What doesn't she eat and why? (2 details)
6	What happened the weekend before? (2 details)
7	What changes does Emilie think her brother should make? Why? (3 details)
8	Which lifestyle changes Emilie is going to make in the future? Why? (3 details)

Exercise 8 Use expressions from the text to translate these sentences into Spanish.

a	I am 14 and I live in a small house in the countryside.
b	I get on well with my mum because she is nice and patient.
c	I think I have a balanced diet because I eat a lot of vegetables and fruits
d	It is very important to do some sport because it is good for (your) health.
e	Last weekend, I played football with my team, and we won.
f	In the future, I am going to eat less sugary snacks and more vegetables

¿Llevas una vida sana?

¿Cuál es tu rutina diaria?

¿Que haces para estar en forma?

¿Qué comen los españoles?

¿Qué no bebes y no comes?

¿Llevas una dieta sana?



