

INTRODUCCIÓN - ¡Qué rico!

- Para... - *For...*
- el desayuno / la comida - *breakfast / lunch*
- la merienda / la cena - *afternoon snack / dinner*
- una comida típica - *a typical meal*
- un plato popular - *a popular dish*
- ¿De qué país es cada plato? - *What country is each dish from?*
- El/La... es de... - *...is from...*
- Los/Las... son de... - *...are from...*
- México / España / Perú - *Mexico / Spain / Peru*
- Chile / Argentina / Cuba - *Chile / Argentina / Cuba*
- argentino/a / chileno/a - *Argentinian / Chilean*
- colombiano/a / cubano/a - *Colombian / Cuban*
- español(a) / inglés/inglesa - *Spanish / English*
- mexicano/a / peruano/a - *Mexican / Peruvian*
- venezolano/a - *Venezuelan*
- ¿En qué consiste(n)? - *What is it/are they made of?*
- Está hecho/a con... - *It is made with...*
- Están hechos/as con... - *They are made with...*
- Consiste(n) en... - *It consists / They consist of ...*
- verdura/carne/*pollo - *vegetables/meat/chicken*
- pescado/arroz - *fish/rice*
- ¿Qué comida o bebida te gustaría probar? - *What food or drink would you like to try?*
- Me gustaría probar (la paella). - *I would like to try (paella).*
- ¿Por qué te gustaría probarlo/la/los/las? - *Why would you like to try it/them?*
- Porque... - *Because...*
- parece/suena rico/a - *it looks/sounds tasty*
- me gusta(n)... - *I like...*
- es (muy) sano/a. - *it is (very) healthy.*
- tiene muchos beneficios para la salud. - *it has lots of health benefits.*
- ¡A comer! - *Let's eat!*
- ¡Buen provecho! - *Enjoy your meal!*
- (Más) temprano. - *Earli(er)*
- (Más) tarde. - *Late(r)*



UNIDAD 1 - ¿Llevas una vida sana? (Part 1)

- ¿Cómo es tu *rutina? - *What is your routine like?*
- Por la mañana - *In the morning*
- Por la tarde - *In the afternoon*
- Por la noche - *In the evening / night*
- Durante el día/la semana... - *During the day/week...*
- El fin de semana... - *At the weekend...*
- Los domingos - *On Sundays*
- Todos los días - *Every day*
- Todos los fines de semana - *Every weekend*
- algunos días - *some days*
- algunos fines de semana - *some weekends*
- Primero... / Luego... - *First / Later/Afterwards...*
- Finalmente... - *Finally ...*
- Antes de / Después de... - *Before / After...*
- hacer los deberes - *doing homework*
- levantarme - *getting up*
- vestirme - *getting dressed*



UNIDAD 1 - ¿Llevas una vida sana? (Part 2)

- terminar las clases - *finishing classes*
- tomar el desayuno - *having breakfast*
- volver a casa - *returning home*
- acostarme - *going to bed*
- ¿Qué costumbres sanas tienes? - *What healthy habits do you have?*
- Duermo (bien) / *entrenó - *I sleep (well) / I train*
- Hago diez minutos de ejercicio. - *I do ten minutes of exercise.*
- Llevo una botella de agua. - *I carry a bottle of water.*
- Me levanto / Me acuesto... - *I get up / I go to bed...*
- a las ... / a la misma hora - *at ... (o'clock) / at the same time*
- tarde / temprano - *late / early*
- Tomo un descanso - *I have a rest*
- Me relajo - *I relax*
- Suelo comer - *I usually eat*
- Suelo hacer *meditación - *I usually meditate*
- Tengo / Tienes / Tiene hambre - *I am / you are / he/she is hungry.*
- Tengo / Tienes / Tiene sed - *I am / you are / he/she is thirsty.*
- Tengo / Tienes / Tiene sueño - *I am / you are / he/she is sleepy.*
- Tengo / Tienes / Tiene calor - *I am / you are / he/she is hot.*
- ¿Tienes costumbres malsanas? - *Do you have any unhealthy habits?*
- Si tengo hambre/sed,... - *If I'm hungry/thirsty,...*
- tomo / como / bebo... - *I have / eat / drink...*
- mucha agua - *lots of water*
- algunos/muchos *dulces - *some/lots of sweets*
- algunas/muchas verduras - *some/lots of vegetables*
- chocolate/fruta/pasta - *chocolate/fruit/pasta*



UNIDAD 2 - ¿Somos lo que comemos? (Part 1)

- ¿A qué hora tomas... - *At what time do you have...*
- el desayuno/almuerzo? - *breakfast/lunch?*
- la merienda/cena? - *afternoon snack/dinner?*
- Normalmente/Generalmente - *Normally/Generally*
- lo/la tomo... - *I have it...*
- entre las... y las... - *between ... and ...*
- A veces como a las... - *Sometimes I eat at...*
- ¿Te gustaría probarlos/las? - *Would you like to try them?*
- Te recomiendo... - *I recommend ...*
- Hay que probar... - *You have to try ...*
- Es un postre rico/típico. - *It is a tasty /typical dessert.*
- Es una bebida rica/típica. - *It is a tasty/typical drink.*
- Me gustaría probarlo/la - *I would like to try it*
- Me gustaría probarlos/las - *I'd like to try them*
- porque parece/suena... - *because it looks/sounds...*
- porque parecen/suenan... - *because they look/sound...*



UNIDAD 2 - ¿Somos lo que comemos? (Part 2)

- ¿Cómo es tu dieta? - *What is your diet like?*
- (No) Tengo una dieta sana porque... - *I (don't) have a healthy diet because...*
- soy vegano/a - *I am vegan*
- Soy vegetariano/a - *I am vegetarian*
- como comida sana/malsana - *I eat healthy/unhealthy food*
- como demasiados *dulces/pasteles - *I eat too many sweets/cakes*
- ¿Qué hay que hacer para tener una dieta sana? - *What do you have to do to have a healthy diet?*
- Hay que... - *You have to...*
- Se necesita... - *You need to...*
- Hace falta... - *It is necessary to...*
- comer una dieta equilibrada - *eat a balanced diet*
- tener cuidado con la cantidad de azúcar que tomas - *be careful with the amount of sugar you have.*



UNIDAD 3 - ¡Los tiempos cambian! (Part 1)

- ¿Cómo eras antes? - *What were you like before?*
- Cuando era pequeño/a... - *When I was little...*
- Cuando era más joven... - *When I was younger...*
- Antes... - *Before...*
- Cuando tenía ... años... - *When I was ... years old...*
- dormía bien/mal - *I slept well/badly*
- me levantaba... - *I got up...*
- me acostaba... - *I went to bed...*
- temprano/pronto - *early*
- tarde - *late*
- (no) era muy activo/a. - *I was (not) very active.*
- (no) tenía... - *I had / I didn't have...*
- (mucho) energía - *(lots of) energy*
- una vida sana - *a healthy life*
- (nunca) iba al gimnasio. - *I (never) went to the gym.*
- ¿Qué te gustaba comer y beber? - *What did you like to eat and drink?*
- Solía comer / beber... - *I usually ate / drank...*
- (No) Comía... - *I ate / I didn't eat...*
- Bebía demasiado café. - *I drank too much coffee.*
- Me encantaban los postres. - *I loved desserts.*
- Me gustaba comer *dulces. *I liked eating sweets.*

UNIDAD 3 - ¡Los tiempos cambian! (Part 2)

- ¿Qué hacías en tu tiempo libre cuando eras pequeño/a? - *What did you do in your free time when you were little?*
- (No) Hacía (mucho/suficiente) ejercicio / deporte - *I did / didn't do (lots of/enough) exercise/sports.*
- (No) Iba a la piscina (tres veces a la semana) - *I went / didn't go to the pool (three times a week).*
- (No) Montaba en *bici (cada día). - *I rode / didn't ride my bike (every day).*
- (No) Jugaba... - *I played / didn't play...*
- (Siempre) Estaba cansado/a y enfermo/a. - *I was (always) tired and sick.*
- ¿Cómo es tu *rutina ahora? - *What is your routine like now?*
- Cuido más mi dieta. - *I look after my diet more.*
- ¿Cómo eres ahora? - *What are you like now?*
- Me siento mucho mejor. - *I feel a lot better.*
- Soy bastante activo/a. - *I am quite active.*
- No / Ya no... - *I don't / no longer...*
- ...hago (mucho) ejercicio - *do (lots of) exercise*
- ...hago (mucho) deporte - *do (lots of) sports*
- ...hago nada para mantenerme en forma - *do anything to stay in shape*
- me levanto temprano como antes - *get up early like before*
- ¿Qué te gusta comer y beber? - *What do you like to eat and drink?*
- (No) Como comida rápida. - *I (don't) eat fast food.*
- (No) Como comida malsana. - *I (don't) eat unhealthy food.*
- (Ya no) Como... - *I (no longer) eat*
- (Ya no) Bebo... - *I (no longer) drink...*
- Prefiero las bebidas con azúcar. - *I prefer sugary drinks.*
- Me gusta comer comida sana. - *I like to eat healthy food.*
- ¿Qué haces en tu tiempo libre? - *What do you do in your free time?*
- (No) Hago ejercicio. - *I (don't) do exercise.*
- (No) Hago deporte. - *I (don't) do sports.*
- (No) Voy al gimnasio. - *I (don't) go to the gym.*
- (No) Voy al cine. - *I (don't) go to the cinema.*
- (No) Juego a *los videojuegos. - *I (don't) play videogames.*



UNIDAD 4 - ¡Qué mal estoy!

- ¿Qué te pasa? - *What's the matter with you?*
- Me / te / le duele(n) ... - *My / your / his/her ... hurt(s)*
- el brazo / el estómago - *arm / stomach*
- el pie / la boca / la mano - *foot / mouth / hand*
- la cabeza / la espalda - *head / back*
- la garganta / la nariz - *throat / nose*
- la rodilla / la pierna - *knee / leg*
- los oídos / las orejas - *ears*
- los ojos - *eyes*
- los dedos / los dientes - *fingers / teeth*
- (todo) el cuerpo - *(whole) body*
- Estoy (muy) enfermo/a. - *I am (very) sick.*
- Me siento** (muy) mal. - *I feel (very) unwell.*
- No **me siento** bien porque tengo... - *I don't feel well because I have...*
- fiebre** / *dolor de cabeza - *a fever / a headache*
- una **herida** - *an injury*
- Ayer... - *Yesterday...*
- La semana pasada ... - *Last week...*
- me rompí... - *I broke my...*
- me corté... - *I cut my...*
- me quemé** ... - *I burned my...*
- la pierna/piel - *leg/skin*
- ¿Desde cuándo estás así? - *Since when have you been like this?*
- desde (ayer) - *since (yesterday)*
- desde hace** una hora - *for an hour*
- desde hace** más de (dos días) - *for more than (two days)*
- Debes / Necesitas... - *You must / You need to...*
- Tienes que... - *You have to...*
- quedarte en la cama - *stay in bed*
- quedarte en casa - *stay at home*
- descansar/dormir - *rest/sleep*
- comprar medicinas (en la farmacia) - *buy medicine (at the chemist's)*
- evitar** el sol - *avoid the sun*
- recuperarte/relajarte** - *recover/relax*
- ir al **médico** - *go to the doctor's*
- ir al hospital - *go to the hospital*
- Voy a pedir cita con el **médico**. - *I am going to ask for a doctor's appointment.*



USING ADJECTIVES OF NATIONALITY

- They do not start with a capital letter.
- They agree with the noun in gender/number.
- They come after the noun.
- Look at the different endings below:

Endings	Masc. sing	Fem. Sing.	Masc. Pl.	Fem. Pl.
- o / a	italiano	italiana	italianos	italianas
- l	español	española	españoles	españolas
- n	alemán	alemana	alemanes	alemanas
- s	inglés	inglesa	ingleses	inglesas
- í or -ú	marroquí	marroquí	marroquíes	marroquíes

UNIDAD 5 - Mi salud, de la cabeza a los pies (Part 2)

- ¿Cómo cambiarás tu estilo de vida? - *How will you change your lifestyle?*
- Si dejo de comer/beber/fumar,... - *If I stop eating/drinking/smoking,...*
- Si duermo (al menos ocho horas),... - *If I sleep (at least eight hours), ...*
- Si practico más deporte,... - *If I practise more sport, ...*
- Si tengo (una vida más activa),... - *If I have (a more active life),...*
- ...**me sentiré** más feliz - *I will be happier*
- ...mi salud física/mental mejorará - *my physical /mental health will improve*
- ...dormiré mejor - *I will sleep better*
- ...me levantaré con más energía - *I will wake up with more energy*
- ¿Qué harás para mejorar tu salud en el futuro? - *What will you do to improve your health in the future?*
- Para cambiar esta mala costumbre,... - *To change this bad habit,...*
- Para mejorar mi dieta/salud... - *To improve my diet/health ...*
- ...dormiré más tiempo - *I will sleep longer*
- ...beberé agua - *I will drink water*
- ...no usaré el móvil (después de las nueve) - *I won't use my mobile (after nine o'clock)*
- ...iré (al **gimnasio**) - *I will go (to the gym)*
- ...**evitaré** beber alcohol y fumar - *I will avoid drinking alcohol and smoking*
- ...**empezaré** a practicar deporte - *I will start practising sport*

USING "ANTES DE" AND "DESPUÉS DE"

- These two expressions can be followed by a verb or a noun.
- When followed by a verb, use the infinitive.
 - > Voy al gimnasio **después de comer**. - *I go to the gym after eating.*
 - For reflexive verbs, add the correct reflexive pronoun.
 - > **Antes de vestirme**, me lavo los dientes. - *Before getting dressed, I brush my teeth.*
 - When followed by a masculine singular noun, remember that de + el = del.
 - > **Después del** desayuno, voy al colegio. - *After breakfast, I go to school.*

USING IMPERSONAL VERBS

- These impersonal verbs are followed by the infinitive:
- Hay que = *you/one must*
 - Se necesita = *you/one needs*
 - Hace falta = *you/one needs to*
- Eg, Hay que comer sano. - *One must eat healthy.*

USING INDEFINITE ADJECTIVES

- They describe nouns in a general or non-specific way.
- They agree in gender/number with the noun they modify, except for **cada**, which is invariable.
- They are always placed before the noun.

algunos/as	some
mismos/as	same
otros/as	other
muchos/as	many / a lot of
demasiados/as	too many
todos/as (los/las)	all / every

Examples:

- Voy a una fiesta con **algunos** amigos. *I am going to a party with some friends.*
- Hago ejercicio **todas** las semanas. *I exercise every week.*

DIRECT OBJECT PRONOUNS

Direct Object Pronouns replace the noun which has just been mentioned in a sentence and avoid repetition. The pronoun must agree with the noun it replaces:

	Masculine	Feminine
Singular	lo	la
Plural	los	las

The direct object pronoun goes before the verb.

Examples:

- ✓ Toco la guitarra → **La** toco *I play the guitar - I play it*
- ✓ Vimos a mis amigos → **Los** vimos *I saw my friends - I saw them*

REFLEXIVE VERBS IN THE PRETERITE TENSE

Reflexive verbs in the preterite tense work in the same way as all the other verb in this tense, you just need to add the reflexive pronoun.

Levantarse (to get up)	
(Yo) me levanté	<i>I got up</i>
(Tú) te levantaste	<i>You got up</i>
(Él/ella) se levantó	<i>He/she got up</i>
(Nosotros/as) nos levantamos	<i>We got up</i>
(Vosotros/as) os levantasteis	<i>You all got up</i>
(Ellos/as) se levantaron	<i>They got up</i>

THE PRETERITE TENSE

To conjugate verbs, take the infinitive and remove the last two letters. Then add these endings:

Subject pr.	AR	ER	IR
Yo	-é	-í	-í
Tú	-aste	-iste	-iste
Él/ella/usted	-ó	-ió	-ió
Nosotros/as	-amos	-imos	-imos
Vosotros/as	-asteis	-isteis	-isteis
Ellos/as	-aron	-ieron	-ieron

One of the most common **irregular verbs** is **ir** (to go): *Yo fui, tú fuiste, él/ella fue, nosotros fuimos, vosotros fuisteis, ellos fueron.*

THE IMPERFECT TENSE

The imperfect tense is used for three things in Spanish:

- Repeated actions in the past. Example:
- Descriptions in the past (using was or were in English).
- To talk about things that you used to do. Example:

To form imperfect tense in Spanish:

- Take the infinitive of a verb (**hablar**).
- Remove the infinitive ending (**habl-**).
- Add the appropriate endings. (**hablaba**)

Subject pronouns	Hablar To talk	Comer To eat	Vivir To live
Yo	habl aba	com ía	viv ía
Tú	habl abas	com ías	viv ías
Él/ella	habl aba	com ía	viv ía
Nosotros/as	habl ábamos	com íamos	viv íamos
Vosotros/as	habl abais	com íais	viv íais
Ellos/as	habl aban	com ían	viv ían

Only three verbs are irregular in the imperfect.

- Ser** (to be) = era, eras, era, éramos, erais, eran.
- Ir** (to go) = iba, ibas, iba, íbamos, ibais, iban.
- Ver** (to see) = veía, veías, veía, veíamos, veíais, veían.

**For more info on the preterite and the imperfect tenses, go to KO1 and KO2.*

THE FUTURE TENSE

The future tense is used to talk about what you or someone **will** do. To form it, just add the following endings to the infinitive form of the verb. All three types of infinitives (ar, er, ir) use the same set of endings:

Subject pronouns	Hablar To talk	Comer To eat	Vivir To live
Yo	hablar é	comer é	vivir é
Tú	hablar ás	comer ás	vivir ás
Él/ella	hablar á	comer á	vivir á
Nosotros/as	hablar emos	comer emos	vivir emos
Vosotros/as	hablar éis	comer éis	vivir éis
Ellos/as	Hablar án	comer án	Vivir án

