

# Palabras

WEEK 1

El cuerpo  
el brazo  
el estómago  
el pie  
la boca  
la cabeza  
la espalda  
la garganta  
la mano  
la nariz  
la pierna  
la rodilla  
las muelas  
los dedos  
los oídos  
los ojos

**The body**  
arm  
stomach  
foot  
mouth  
head  
back  
throat  
hand  
nose  
leg  
knee  
teeth  
fingers  
ears  
eyes

WEEK 2

¿Qué te duele?  
¿Qué le duele?  
Me duele la pierna.  
Me duelen las muelas.  
¿Desde hace cuánto tiempo?  
Desde hace ...  
dos horas  
tres días  
una semana  
¿Te duele mucho?  
Sí, me duele muchísimo  
Me duele un poco.  
No es nada.

**What hurts (familiar)?**  
**What hurts (formal)?**  
My foot hurts.  
My teeth hurt.  
For how long?  
For ...  
two hours  
three days  
a week  
Does it hurt a lot?  
Yes, it really hurts a lot.  
  
It hurts a little.  
It's nothing.

WEEK 3

¿Qué te pasa?  
¿Qué le pasa?  
  
No me encuentro bien.  
Estoy cansado/a.  
Estoy enfermo/a.  
Tengo catarro.  
Tengo diarrea.  
Tengo fiebre.  
Tengo gripe.  
Tengo tos.

**What's the matter?**  
**What's the matter (formal)?**  
I don't feel well.  
I'm tired.  
I'm ill.  
I've got a cold.  
I've got diarrhoea.  
I've got a temperature.  
I've got flu.  
I've got a cough.

WEEK 4

Tengo una picadura.  
Tengo una quemadura de sol.  
Tengo vómitos.

*I've been stung.*  
*I've got sunburn.*  
*I've been sick.*

**Hay que ...**  
beber agua  
tomar estas aspirinas  
tomar estas pastillas  
tomar este jarabe  
usar esta crema

**You have to ...**  
drink water  
take these aspirins  
take these tablets  
take this syrup  
use this cream

una vez al día  
dos veces al día  
tres veces al día  
por la mañana  
por la tarde

*once a day*  
*twice a day*  
*three times a day*  
*in the morning*  
*in the afternoon/ evening*

WEEK 5

**Una dieta sana**  
la comida sana  
la comida malsana  
el agua (f)  
el café  
el pescado  
la fruta  
la leche  
las galletas  
las patatas fritas  
las verduras  
los caramelos  
los huevos  
los pasteles

**A healthy diet**  
healthy food  
unhealthy food  
water  
coffee  
fish  
fruit  
milk  
biscuits  
chips  
vegetables  
sweets  
eggs  
cakes

¿Con qué frecuencia bebes café?  
Lo bebo todos los días.  
¿Con qué frecuencia comes caramelos?  
Los como una vez a la semana.  
¿Con qué frecuencia comes fruta?  
La como de vez en cuando.

*How often do you drink coffee?*  
*I drink it every day.*  
*How often do you eat sweets?*  
*I eat them once a week.*  
*How often do you eat fruit?*  
*I eat it from time to time.*

¿Con qué frecuencia comes p fritas?  
Las como una vez a la semana.

**La vida sana**  
Para llevar una vida más sana debes beber agua frecuentemente beber alcohol beber mucho refrescos comer comida comiendo más verduras comer mucha fruta

dormir ocasionalmente al día fumar cigarrillos hacer deporte frecuentemente tomar drogas  
Quiero beber más agua  
Quiero llevar una vida más sana  
¿Qué debes hacer?

**Una vida sana**  
Voy a llevar una vida más sana.  
Voy a comer menos alcohol.  
No voy a fumar.  
Nunca voy a fumar.

¿Con qué frecuencia comes patatas fritas?  
 Las como una vez al mes.

*How often do you eat chips?  
 I eat them once a month.*

**La vida sana**  
 Para llevar una vida más sana, (no) debes ...

**Healthy living**  
*To lead a healthier life you should (not) ...*

beber agua frecuentemente  
*drink water often.*

beber alcohol  
 beber muchos refrescos  
*drink alcohol  
 drink a lot of fizzy drinks*

comer comida basura  
 comer más fruta y verduras  
 comer menos caramelos  
*eat junk food  
 eat more fruit and vegetables  
 eat fewer sweets*

dormir ocho horas al día  
*sleep eight hours a night*

fumar cigarrillos  
 hacer deporte frecuentemente  
*smoke cigarettes  
 do sport often*

tomar drogas  
*take drugs*

Quiero bajar de peso.  
*I want to lose weight.*

Quiero llevar una vida más sana.  
*I want to lead a healthier life.*

¿Qué debo hacer?  
*What must I do?*

**Una vida más sana**  
 Voy a llevar una vida más sana.  
*A healthier life  
 I'm going to lead a healthier life.*

Voy a comer bien.  
*I'm going to eat well.*

No voy a beber alcohol.  
*I'm not going to drink alcohol.*

Nunca más voy a fumar cigarrillos.  
*I'm never going to smoke cigarettes again.*

**Palabras muy útiles**  
 desde hace  
 nunca  
 de vez en cuando  
 para

**Very useful words**  
*for (length of time)  
 never  
 from time to time  
 in order to*

ayer  
 normalmente  
 hoy  
 mañana

*yesterday  
 normally  
 today  
 tomorrow*

### Estrategia

#### Learning new vocabulary

Make your own word games. For example, write down the Spanish words you need to learn in one column and their English translations in another. Cut them up and play a game of pairs. Say each Spanish word to yourself as you pick it up.

la mano	hand
la pierna	leg
el pie	foot

Next, take your learning further. In your vocabulary lists, highlight the words you definitely know in green. Highlight the ones you don't know in pink. Work harder at learning the pink words. When you think you know a pink word, draw a star by it.