



la energía	energy
la grasa	fat
el mineral	mineral
el nutriente	nutrient
la porción	portion
lo proteína	protein
diario/a	daily
grasiento	fatty
lácteo	dairy
nutritivo/a	nutritious
poco sano/a	unhealthy
saludable	healthy
sano/a	healthy
el aceite	oil
el caramelo	sweet
la comida rápida	fast food
derivado/a de	derived from
la dieta	diet
las fajitas	fajitas
las hamburguesas	hamburgers
el helado	icecream
el huevo	egg
la manzana	apple
el pan	bread
las sardinas	sardines

es aconsejable...	it is advisable
es esencial...	it is essential
es ideal...	it is ideal
es importante...	it is important
es recomendable...	it is recommendable
variado/a	varied

**Aa Gramática** p.111: WB p.57

**Forming the near future**

By using the verb *ir* and following it with the preposition *a* and an infinitive, you can say what you or others are *going to do*.

*voy*  
*vas*  
*va* + *a* + infinitive  
*vamos*  
*vais*  
*van*

- *Voy a visitar a mi primo.*  
I am going to visit my cousin.
- *Van a escuchar música.*  
They are going to listen to music.

Para llevar una vida sana	To have a healthy lifestyle
Voy a ...	I am going to
comer/beber más...	eat/drink more...
comer/beber menos...	eat/drink less...
hacer ejercicio	do exercise
comer bien	eat well
dormir ocho horas	sleep for 8 hours
evitar el estrés	avoid stress
mantenerme en forma	stay in shape
No voy a...	I am not going to
fumar	smoke
drogarme	take drugs
tomar mucha comida basura	have lots of junk food
tomar bebidas azucaradas	have sugary drinks
acostarme tarde	go to bed late

**Aa Gramática**

**Using future expressions**

The following future expressions are all followed by the infinitive:

- *Tengo la intención de...* I intend to...
- *Espero...* I hope...
- *Quisiera...* I would like...
- *Me gustaría...* I would like...
- *Me encantaría...* I would love...

Use them with these time phrases:

- *En el futuro...* In the future...
- *El curso/año que viene...* Next year...
- *Pronto...* Soon...
- *Dentro de poco...* Shortly...

<https://quizlet.com/424597484/claro-2-unit-14-mi-dieta-sana-flash-cards/>

<https://quizlet.com/424598910/claro-2-unit-15-ay-que-dolor-flash-cards/>





Me duele(n)	My... hurts
el brazo	arm
la cabeza	head
el codo	elbow
el cuello	neck
el dedo	finger
el dedo de pie	toe
la espalda	back
el estómago	stomach
el hombro	shoulder
la mano	hand
la nariz	nose
el pie	foot
la pierna	leg
la rodilla	knee
los oídos	ears
los ojos	eyes
el tobillo	ankle

**Gramática** p. 23; WB p. 13

**Doler in the present tense**

The verb *doler* ('to hurt') works like *gustar*.

<i>me duele</i>	it hurts me
<i>te duele</i>	it hurts you
<i>le duele</i>	it hurts him/her

- *me duele la cabeza* my head hurts
- *le duele la espalda* his/her back hurts
- *te duelen las piernas* your legs hurt



Tengo...	I have...
un brazo roto	a broken arm
gripe	flu
una picadura	a bite
una pierna rota	a broken leg
una quemadura de sol	a sunburn
tos	a cough
vómitos	sickness (vomiting)

Estoy...	I am...
Cansado/a	tired
mal	bad/ill
mareado/a	dizzy



tengo...	I have...
un brazo roto	a broken arm
gripe	flu
una picadura	a bite
una pierna rota	a broken leg
una quemadura de sol	sunburn
tos	a cough
vómitos	sickness (vomiting)
estoy...	I am...
cansado/a	tired
mal	ill
mareado/a	dizzy
la crema	cream
el jarabe	cough syrup
la leche con miel	milk with honey
las medicinas	medicines
las pastillas	tablets, pills
la tiritita	plaster
el zumo de limón	lemon juice

**¡Arriba, arriba!**

Add detail by using *desde hace* to explain how long you have been in pain:

- *Me duele la mano desde hace dos días.*  
My hand has been hurting for two days.

You can use this structure in other scenarios:

- *Vivo en Madrid desde hace un mes.*  
I have been living in Madrid for a month.

