

Conversemos #6 - Es mejor prevenir que curar

Nombres

el alimento - comida
la balanza - cosa usada para ver cuanto uno pesa
la barriga - el estómago
el caldo - el consomé (sopa sin nada)
la comida- el alimento (o desayuno, almuerzo, cena)
el corazón
el cuerpo
el embotellamiento de tráfico - mucho tráfico y nadie se mueve
el equipo - equipment
la fila - la línea
la grasa - fat
el latido del corazón.- el sonido que hace el corazón
la leche descremada - low-fat or skim milk
la libra - 16 onzas
la mente - mind
la pechuga - carne blanca de pollo, pavo
la pérdida - loss
el peso - cuanto uno o algo pesa
el pulmón - órganos que trabajan con el oxígeno
la rebanada - slice
la receta - como preparar un plato de comida
la regla - rule
el riesgo - risk
la salud -estado de bienestar físico
el socio - miembro
la taza
la tensión nerviosa, el estrés
el trigo - wheat

Verbos

adelgazar, perder peso
disminuir-
enfadarse - enojarse
engañar - to deceive
fijarse (en) - to notice
ganar - to gain; to win
latir - el movimiento que hace el corazón
lograr - to achieve
padecer(de) - sufrir de
pelar - to peel
perjudicar - to endanger
permanecer- to remain

pesar - to weigh
recorrer - cubrir una distancia
sentirse - to feel (física o emocionalmente)

Adjetivos

agotado, exhausto
agudo - keen
apretado - tight
bajo - low
constante- persevering
crudo - no cocinado
duro - hard
fuerte
nutritivo - da nutrición
perjudicial - causa daño
propenso - prone (to)
sabroso - delicioso

Otras palabras y expresiones

a menudo-frecuentemente
estar a dieta -
hacer cola - esperar en línea
hacer ejercicio - to exercise
levantar la voz - hablar más alto (to raise one's voice)
llegar a viejo - to reach old age
pasado por agua - soft - boiled
ponerse en forma - to get in shape
tener en cuenta - to keep in mind