

Los alimentos



Los nutrientes

- a proteínas
- b minerales
- c grasa
- d sal
- e vitaminas
- f azúcar
- g gluten

No me importa  
**I don't care**  
 Me preocupa mucho  
**I really worry**  
 Diría qué  
**I would say that**  
 A mi juicio  
**In my opinion**  
 Suelo  
**I usually**  
 Ajo y agua  
**Deal with it**  
 Fresca como una lechuga  
**Fresh as a daisy**

¿Cómo es tu casa?		What is your house like?
Vivo en...		I live in...
un bloque de pisos		a block of flats
una casa individual		a detached house
una casa adosada		a semi-detached / terraced house
una residencia de ancianos		an old people's home
una finca / granja		a farmhouse
En		
un barrio de la ciudad		a district / suburb of the city / town
las afueras		the outskirts
el campo		the country
la costa		the coast
la montaña / sierra		the mountains

¿Cómo se debería cuidar el medio ambiente en casa?

Para cuidar el medio ambiente se debería...

- apagar la luz
  - ducharse en vez de bañarse
  - separar la basura
  - reciclar el plástico y el vidrio
  - desenchufar los aparatos eléctricos
  - ahorrar energía
  - cerrar el grifo
  - hacer todo lo posible
- no se debería...
- malgastar el agua
  - usar bolsas de plástico

How should you look after the environment at home?

To care for the environment you / one should...

- turn off the light
  - have a shower instead of taking a bath
  - separate the rubbish
  - recycle plastic and glass
  - unplug electric appliances
  - save energy
  - turn off the tap
  - do everything possible
- you / one should not...
- waste water
  - use plastic bags

¿Cuáles son los problemas globales más serios hoy en día?

Me preocupa(n)...

- el paro / desempleo
- el hambre / la pobreza
- la deforestación
- la diferencia entre ricos y pobres
- la drogadicción / la salud / la obesidad
- la crisis económica
- los problemas del medio ambiente
- los sin hogar / techo
- los animales en peligro de extinción

Es necesario / esencial que...

- cuidemos el planeta
- hagamos proyectos de conservación
- compremos / usemos productos verdes / de comercio justo
- apoyemos proyectos de ayuda
- creemos oportunidades de trabajo
- ayudemos a evitar el consumo de sustancias perjudiciales
- ahorremos agua
- construyamos más casas
- cambiamos la ley
- consumamos menos
- hagamos campañas publicitarias
- recaudemos dinero

What are the most serious global issues today?

I am worried about...

- unemployment
- hunger / poverty
- deforestation
- the difference between rich and poor
- drug addiction / health / obesity
- the economic crisis
- environmental problems
- the homeless
- animals in danger of extinction

It's necessary / essential that (we)...

- look after the planet
- do conservation projects
- buy / use green / fairtrade products
- support aid projects
- create job opportunities
- help to avoid the consumption of harmful substances
- save water
- build more houses
- change the law
- consume less
- carry out publicity campaigns
- raise money

The present subjunctive

You have already learned to use the subjunctive with *cuando*. The subjunctive is also used to express points of view, using the structure **Es + adjective + que**:

**Es importante que...** No es justo que...  
**Es esencial que...** Es terrible que...  
**Es necesario que...**

**ahorrar** → Es esencial que **ahorremos** energía.  
 It is essential that we save energy.

**aprender** → Es importante que **aprendamos** más sobre el medio ambiente.  
 It is important that we learn more about the environment.

**permitir** → No es justo que **permitamos** la deforestación.  
 It is not right that we allow deforestation.

Verbs which are irregular in the present subjunctive include:  
**ser** (to be) → **sea**      **ir** (to go) → **vaya**  
**dar** (to give) → **dé**      **haber** (there is/are) → **haya**

Look carefully at the verb endings to help you work out the tense.

The **imperfect** (-aba, -ía endings) describes a scene, what you used to do, or repeated actions in the past.

The **preterite** (-é, -í endings) refers to finished actions in the past.

The **future** (infinitive + -é) expresses what you 'will / shall' do.

Remember that there are several ways to express future meaning: future tense, near future tense, *esperar* + infinitive, *querer* + infinitive.

## Una dieta sana

los alimentos  
lácteos  
carne, pescados y huevos  
frutas y verduras  
cereales  
fideos  
grasas  
dulces  
legumbres  
frutos secos  
los nutrientes  
proteínas  
minerales  
grasa  
sal  
vitaminas  
azúcar  
gluten  
el sabor  
vegetariano / vegano  
saludable / sano / malsano  
(No) Tengo hambre / sed / sueño.  
tiempo para cocinar  
contiene / contienen  
La fibra...

protege contra el cáncer  
combate la obesidad  
reduce el riesgo de enfermedades

evitar comer / beber...  
cambiar mi dieta  
llevar una dieta equilibrada  
preparar con ingredientes frescos  
engordar  
saltarse el desayuno  
practicar más deporte

## A healthy diet

*foods*  
*milk products*  
*meat, fish and eggs*  
*fruit and vegetables*  
*cereals*  
*noodles*  
*fats*  
*sugars / sweet things*  
*pulses*  
*nuts and dried fruit*  
*nutrients*  
*proteins*  
*minerals*  
*fat*  
*salt*  
*vitamins*  
*sugar*  
*gluten*  
*taste*  
*vegetarian / vegan*  
*healthy / healthy / unhealthy*  
*I am (not) hungry / thirsty / tired.*  
*time to cook*  
*it contains / they contain*  
*Fibre...*

*protects against cancer*  
*combats obesity*  
*reduces the risk of diseases*

*avoid eating / drinking...*  
*change my diet*  
*have a balanced diet*  
*prepare with fresh ingredients*  
*to put on weight*  
*to skip breakfast*  
*to do more sport*

## ¡Vivir a tope!

Beber alcohol...  
Fumar cigarrillos / porros...  
Tomar drogas blandas / duras...  
Es / No es...  
    illegal / peligroso  
    un malgasto de dinero  
    una tontería / un problema serio  
    un vicio muy caro  
    muy perjudicial para la salud  
    tan malo  
provoca mal aliento  
daña los pulmones  
mancha los dientes de amarillo  
causa el fracaso escolar / depresión  
produce una fuerte dependencia  
    física  
tiene muchos riesgos  
afecta a tu capacidad para tomar  
    decisiones  
te relaja / te quita el estrés  
te quita el sueño / control  
te hace sentir bien / más adulto  
Es fácil engancharse.  
¡Qué asco!  
Cedí ante la presión de grupo.  
Caí en el hábito de...

## Live life to the full

*To drink / Drinking alcohol...*  
*To smoke / Smoking cigarettes / joints...*  
*To take / Taking soft / hard drugs...*  
*It is / isn't...*  
    *illegal / dangerous*  
    *a waste of money*  
    *stupid / a serious problem*  
    *an expensive habit*  
    *very damaging to your health*  
    *as bad*  
*causes bad breath*  
*damages the lungs*  
*stains your teeth yellow*  
*causes failure at school / depression*  
*produces a strong, physical*  
    *dependence*  
*has many risks*  
*affects your capacity to make*  
    *decisions*  
*relaxes you / relieves stress*  
*robs you of sleep / self-control*  
*makes you feel good / more adult*  
*It is easy to get hooked.*  
*How disgusting!*  
*I gave in to peer pressure.*  
*I fell into the habit of...*

## ¡Actúa localmente!

Hay demasiada...  
    basura en las calles  
    gente sin espacio para vivir  
    destrucción de los bosques  
    polución de los mares y ríos  
El aire está contaminado.  
Los combustibles fósiles se acaban.  
No corte tantos árboles.  
No vaya en coche si es posible ir a pie.  
No tire basura al suelo.  
No malgaste energía.  
No construya tantas casas grandes.  
No eche tantos desechos químicos.  
Plante más bosques y selvas.  
Reduzca las emisiones de los vehículos.  
Recicle el papel, el vidrio y el plástico.

## Act locally!

*There is / are too much / many...*  
    *rubbish on the streets*  
    *people with nowhere to live*  
    *destruction of woodland / forests*  
    *pollution of seas and rivers*  
*The air is polluted.*  
*Fossil fuels are running out.*  
*Don't cut down so many trees.*  
*Don't go by car if it's possible to walk.*  
*Don't throw rubbish onto the ground.*  
*Don't waste energy.*  
*Don't build so many large houses.*  
*Don't release so much chemical waste.*  
*Plant more woods and forests.*  
*Reduce vehicle emissions.*  
*Recycle papel, glass and plastic*