

Los alimentos (Foods)

la carne	meat
la carne de res	beef
el bistec	steak
el jamón	ham
el pollo	chicken
el huevo	egg
las nueces	nuts
el pescado	fish
el salmón	salmon
el atún	tuna
la langosta	lobster
los camarones	shrimp
el queso	cheese
el yogur	yogurt
la leche	milk
el pan	bread
el arroz	rice
el cereal	cereal
la patata / la papa	potato
la zanahoria	carrot
los frijoles	beans
el maíz	corn
la lechuga	lettuce
el tomate	tomato
la manzana	apple
el plátano	banana
la naranja	orange
las uvas	grapes
las fresas	strawberries
el pastel	cake
el helado	ice cream
los dulces	candy
el postre	dessert
las papas fritas	chips
las galletas	cookies
las galletas saladas	crackers

Las preferencias (preferences)

¿Qué te gusta comer?	What do you like to eat?
Me gusta comer...	I like to eat...
¿Te gusta...?	Do you like...?
Mi alimento favorito es...	My favorite food is...

Las categorías nutritivas (nutritional categories)

las frutas	fruits
las verduras	vegetables
las proteínas	proteins
los granos	grains
los productos lácteos	dairy products
el carbohidrato	carbohydrate

Las Comidas (Meals)

el desayuno	breakfast
el almuerzo	lunch
la merienda	snack
la cena	dinner

Describir alimentos (Describing foods)

Es	It is...
Son...	They are...
bueno/a para la salud	good for your health
malo/a para la salud	bad for your health
Tiene...	It has...
Tienen...	They have...
mucho/a	a lot of...
poco/a	a little of...
demasiado/a	too much of...
saludable	healthy
la grasa	fat
las vitaminas	vitamins
la sal	salt
el azúcar	sugar

Dar Consejos de Salud (Give Health Advice)

Es importante...	It's important...
Hay que...	One should... / It's necessary...
Debes...	You should...
la dieta	diet
comer	to eat
desayunar	to eat breakfast
almorzar	to eat lunch
cenar	to eat dinner
beber	to drink
evitar	to avoid
limitar	to limit
escoger	to choose
añadir	to add

Las Alergias (Allergies)

Soy alérgico/a a...	I'm allergic to...
las nueces	Nuts
los mariscos	Seafood / shellfish
los huevos	Eggs
la leche	Milk
el gluten	gluten

Expresiones de Frecuencia

siempre	always
nunca	Never
a menudo	Often
casi nunca	Almost never (rarely)
de vez en cuando	Once in a while
regularmente	Regularly
cada día	Each day
todos los días	Every day

Verbos de Actividad (Activity Verbs)

caminar	to walk
correr	to run
hacer ejercicio	to work out / to exercise
montar en bicicleta	to ride a bicycle
practicar deportes	to play sports
bailar	to dance
nadar	to swim

Riesgos para La Salud (Health Hazards)

las drogas	drugs
el alcohol	alcohol
tomar	to take (drugs) / to drink (alcohol)
el cigarro	a cigarette / cigar
fumar	to smoke

AR Verb Conjugation

Some AR infinitive verbs that we know are:

hablar descansar

ayudar escuchar

usar tomar

In Spanish, the verbs must change to show who is doing the action. This is called **conjugation**. In order to change the verb, the verb ending (AR) is dropped. You are left with the **stem**. A new ending is then added to the stem. The ending that is added depends on who is doing the action.

Fill in the AR verb endings:

Yo -o	Nosotros -amos
Tú -as	Vosotros -áis
Él, Ella, Usted -a	Ellos, Ellas, Ustedes -an

**Jugar* is an irregular verb and will not follow this pattern.

Verb Conjugation Steps

1. Find the stem of the infinitive verb.
2. Look at the **pronoun**.
3. Figure out the correct **verb ending**.
4. Add it to the **stem**.

HABLAR

Yo <i>hablo</i>	Nosotros <i>hablamos</i>
Tú <i>hablas</i>	Vosotros <i>habláis</i>
Él, Ella, Usted <i>habla</i>	Ellos, Ellas, Ustedes <i>hablan</i>

PASAR

Yo <i>pasó</i>	Nosotros <i>pasamos</i>
Tú <i>pasas</i>	Vosotros <i>pasáis</i>
Él, Ella, Usted <i>pasa</i>	Ellos, Ellas, Ustedes <i>pasan</i>

DESCANSAR

Yo <i>descanso</i>	Nosotros <i>descansamos</i>
Tú <i>descanas</i>	Vosotros <i>descansáis</i>
Él, Ella, Usted <i>descansa</i>	Ellos, Ellas, Ustedes <i>descansan</i>