

Repaso del capítulo

Vocabulario y gramática

jed-0399



Los síntomas y las medicinas

la alergia	allergy
el antibiótico	antibiotic
la aspirina	aspirin
estar resfriado, -a	to have a cold
estornudar	to sneeze
la fiebre	fever
el grado centígrado	centigrade degree
la gripe	flu
el jarabe	syrup
la tos	cough

partes del cuerpo

el corazón	heart
el músculo	muscle
el oído	ear
el pecho	chest

actividades relacionadas con la salud

aconsejar	to advise
contener	to contain
desarrollar	to develop
evitar	to avoid
exigir	to demand
incluir	to include
quejarse	to complain
saltar (una comida)	to skip (a meal)
tomar	to take, to drink

para estar en forma

abdominales	crunches
el calambre	cramp
débil	weak
ejercicios aeróbicos	aerobics
estar en forma	to be fit
estirar	to stretch
flexionar	to flex, to stretch
fuerte	strong
la fuerza	strength
hacer bicicleta	to use a stationary bike
hacer cinta	to use a treadmill
hacer flexiones	to do push-ups
relajar(se)	to relax
respirar	to breathe
yoga	yoga

la nutrición

la alimentación	nutrition, feeding
los alimentos	food
apropiado, -a	appropriate
el calcio	calcium
el carbohidrato	carbohydrate
la comida basura	junk food
la dieta	diet
la edad	age
la energía	energy
equilibrado, -a	balanced
la estatura	height
la fibra	fiber
el hábito alimenticio	eating habit
el hierro	iron
lleno, -a	full
la merienda	snack
nutritivo, -a	nutritious
el peso	weight
la proteína	protein
saludable	healthy
vacío, -a	empty
la vitamina	vitamin

expresiones útiles

aguantar	to endure, to tolerate
aunque	despite, even when
el consejo	advice
la manera	way
el nivel	level

estados de ánimo

caerse de sueño	to be exhausted, sleepy
concentrarse	to concentrate
confianza en sí mismo, -a	self-confidence
estar de buen / mal humor	to be in a good / bad mood
el estrés	stress
estresado, -a	stressed out
preocuparse	to worry
sentirse fatal	to feel awful

Mandatos afirmativos y negativos

Regular and stem-changing verbs, and verbs ending in <i>-car</i> , <i>-gar</i> , and <i>-zar</i>			
	tú	Ud.	Uds.
evitar	evita, no evites	(no) evite	(no) eviten
volver	vuelve, no vuelvas	(no) vuelva	(no) vuelvan
abrir	abre, no abras	(no) abra	(no) abran
sacar	saca, no saques	(no) saque	(no) saquen
llegar	llega, no llegues	(no) llegue	(no) lleguen
cruzar	cruza, no cruces	(no) cruce	(no) crucen

Irregular verbs			
	tú	Ud.	Uds.
decir	di, no digas	(no) diga	(no) digan
poner	pon, no pongas	(no) ponga	(no) pongan
ir	ve, no vayas	(no) vaya	(no) vayan
hacer	haz, no hagas	(no) haga	(no) hagan
tener	ten, no tengas	(no) tenga	(no) tengan
mantener	mantén, no mantengas	(no) mantenga	(no) mantengan
ser	sé, no seas	(no) sea	(no) sean
salir	sal, no salgas	(no) salga	(no) salgan

Placement of pronouns

Attach reflexive or object pronouns at the end of affirmative commands.

With negative commands, place them after the word *no*.

Toma esas vitaminas.

¡Tómalas ahora mismo!

No las tomes.

El subjuntivo: Verbos regulares y verbos con cambios de raíz

saltar

salte	saltemos
saltes	saltéis
salte	salten

poder (o → ue)

pueda	podamos
puedas	podáis
pueda	puedan

pedir (e → i)

pida	pidamos
pidas	pidáis
pida	pidan

El subjuntivo: Verbos irregulares

dar

dé	demos
des	déis
dé	den

haber

haya	hayamos
hayas	hayáis
haya	hayan

ir

vaya	vayamos
vayas	vayáis
vaya	vayan

estar

esté	estemos
estés	estéis
esté	estén

ser

sea	seamos
seas	seáis
sea	sean

saber

sepa	sepamos
sepas	sepáis
sepa	sepan