**Voces 1 Capítulo 7: Panamá**

**La dieta y la nutrición**

**La vida sana**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **el inglés** | **el español otra vez** |
| llevar una vida sana |  |  |
| estar\* en forma |  |  |
| hacer\* ejercicio |  |  |
| levantar pesas |  |  |
| ser\* vegetariano/a |  |  |
| fatigarse |  |  |
| engordar(se) |  |  |
| adelgazar(se) |  |  |
| ponerse\* a dieta |  |  |
| estar\* a dieta |  |  |
| bajar de peso |  |  |
| subir de peso |  |  |
| cansarse |  |  |
| estirarse |  |  |
| relajarse/descansar |  |  |
| sudar |  |  |
| entrenarse |  |  |
| merendar (e:ie) |  |  |
| proveer |  |  |
| reducir |  |  |
| contener (e:ie) |  |  |
| cambiar de dieta |  |  |
| tener\* una dieta equilibrada |  |  |
| aumentar |  |  |
| agregar/añadir |  |  |
| consumir |  |  |
| ser\* adicto/a a |  |  |

**La nutrición**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| los granos |  |  |
| los productos lácteos |  |  |
| los aceites |  |  |
| la actividad física |  |  |
| las calorías |  |  |
| la proteína |  |  |
| la grasa |  |  |
| el colesterol |  |  |
| el peso |  |  |
| las etiquetas |  |  |
| la rutina |  |  |
| la fibra |  |  |
| la cantidad |  |  |
| la merienda |  |  |
| el sodio |  |  |
| la dieta |  |  |
| saludable |  |  |
| la energía |  |  |
| el descanso |  |  |
| la comida basura |  |  |
| los aditivos |  |  |
| los alimentos procesados |  |  |
| el valor nutritivo |  |  |
| los hábitos |  |  |
| los carbohidratos |  |  |
| la comida rápida |  |  |
| por ciento |  |  |
| el calcio |  |  |
| la presión sanguínea |  |  |
| la máquina vendedora |  |  |
| el vicio |  |  |