

EL CUERPO y LA ALIMENTACIÓN



Paso a paso

Texto

El cuerpo humano necesita diferentes tipos de alimentos para estar sano. Comer frutas, verduras, proteínas y beber suficiente agua es importante para tener energía y sentirnos bien. Por ejemplo, las frutas como las manzanas y las naranjas nos dan vitaminas. Las verduras como las espinacas y las zanahorias son buenas para los músculos y los huesos. También es importante evitar demasiados dulces o grasas porque no son buenos para nuestra salud.

Hacer ejercicio también ayuda a cuidar el cuerpo. Podemos caminar, correr o practicar deportes para estar más fuertes y tener un corazón sano. Además, dormir bien y relajarnos es esencial para sentirnos mejor cada día.



Vocabulario

- **El cuerpo (The body):** Todas las partes que forman un ser humano o animal. Ejemplo: "El cuerpo necesita ejercicio".
- **La alimentación (Nutrition):** La forma en que comemos o nos nutrimos. Ejemplo: "Una buena alimentación mejora la salud".
- **La fruta (Fruit):** Alimento que crece en los árboles, como manzanas o peras. Ejemplo: "Comer frutas es saludable".
- **La verdura (Vegetable):** Alimentos como espinacas, zanahorias o lechuga. Ejemplo: "Las verduras tienen vitaminas".
- **El músculo (Muscle):** Parte del cuerpo que usamos para movernos. Ejemplo: "El ejercicio fortalece los músculos".
- **La vitamina (Vitamin):** Sustancia que ayuda al cuerpo a funcionar bien. Ejemplo: "Las naranjas tienen vitamina C".
- **El ejercicio (Exercise):** Actividad física para estar en forma. Ejemplo: "Hacer ejercicio es bueno para el corazón".
- **El agua (Water):** Líquido esencial para la vida. Ejemplo: "Es importante beber agua cada día".



Preguntas para conversar

- **¿Qué frutas y verduras te gustan?** (What fruits and vegetables do you like?)
- **¿Qué haces para cuidar tu cuerpo?** (What do you do to take care of your body?)
- **¿Comes sano todos los días? ¿Por qué sí o no?** (Do you eat healthy every day? Why or why not?)
- **¿Cuánto agua bebes al día?** (How much water do you drink a day?)
- **¿Haces ejercicio? ¿Qué tipo de ejercicio?** (Do you exercise? What kind of exercise?)



Learn more at: : <https://espanoltodoenuno.com/>





Termina la frase

- **Para mantenerme sano, siempre...**
To stay healthy, I always...
- **Antes de hacer ejercicio, necesito...**
Before exercising, I need...
- **Para tener energía durante el día, yo...**
To have energy during the day, I...
- **Mi rutina de cuidado del cuerpo incluye...**
My body care routine includes...
- **Me siento mejor cuando mi cuerpo...**
I feel better when my body...
- **Si no hago ejercicio, me siento...**
If I don't exercise, I feel...
- **Un buen hábito para mi salud es...**
A good habit for my health is...
- **Me gustaría empezar a...**
I would like to start...



Mira el video y responde



Preguntas personales

- **¿Te duele algo ahora?** (¿Qué te duele?) / Does anything hurt you now? (What hurts?)
- **¿Qué haces cuando tienes gripe?** / What do you do when you have the flu?
- **¿Te duele más la cabeza o la barriga cuando estás enfermo?** / Does your head or stomach hurt more when you're sick?
- **¿Vas al doctor cuando te duele algo?** / Do you go to the doctor when something hurts?
- **¿Qué parte del cuerpo te duele cuando haces mucho ejercicio?** / What part of your body hurts when you exercise a lot?

