



LA VIDA SANA *(healthy living)*

LA DIETA

1 - ¿ con qué frecuencia comes / bebes cada tipo de comida o bebida en la tabla ?
how often do you eat or drink the following?

*por ejemplo BEBO café dos veces por día
COMO pescado una vez por semana
nunca BEBO cerveza y COMO mariscos rara vez*

2 veces o más por día, 1 vez por día, 2/3 veces por semana, 1 vez por semana, rara vez, nunca

pizza	patatas fritas	verduras	fruta	chocolate	patatas	pasta
arroz	carne	pescado	mariscos	hamburguesa	sopa	pan normal/integral
leche	mantequilla	cerveza	vino blanco/tinto	ensalada	café/té	agua

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

2 - decide si cada comida/bebida es BUENA o MALA para la salud
decide whether each of the foods/drinks you have mentioned are good or bad for you

*por ejemplo - en mi opinión, la fruta es buena para la salud
- para mí, la carne es mala para la salud*

3 - ¿ por qué cierta comida es mejor que otra ?
what reasons do you have for your answers to Q2?

*por ejemplo - la fruta contiene muchas vitaminas
- la carne contiene mucha proteína
- la mantequilla es alta en calorías y grasas*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

EL EJERCICIO FÍSICO

4 - ¿ con qué frecuencia haces deporte / practicas alguna actividad física ?
how often do you play sport or do physical exercise?

5 - ¿ qué haces ? ¿ cuándo lo haces ? ¿ con quién lo haces ?
what do you do? when? who with?

2 veces o más por día, 1 vez por día, 2/3 veces por semana, 1 vez por semana, rara vez, nunca

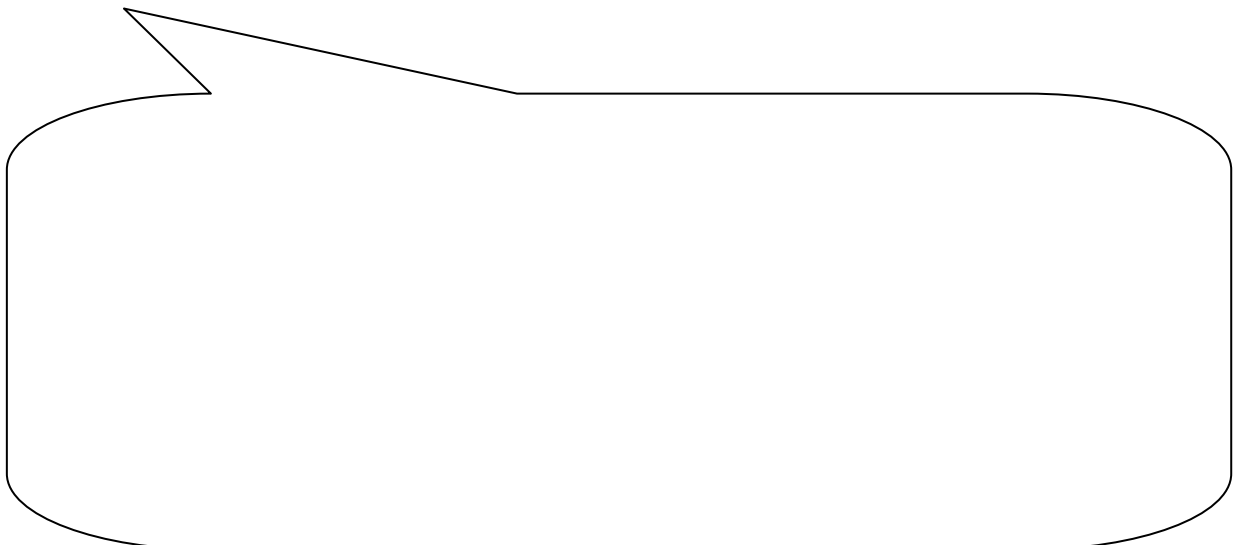
por ejemplo - **JUEGO** al fútbol una vez por día en el colegio con mis amigos
- **VOY** a la piscina una vez por mes con mi hermana
- nunca **MONTO** en bicicleta porque no me gusta

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

6 - ¿ tienes una vida activa o sedentaria en general ?
do you have an active or a sedentary lifestyle overall?

por ejemplo - **JUEGO** a la videoconsola cada día después de hacer mis deberes.
- **PRACTICO** deporte rara vez
- casi nunca **VOY** al colegio andando

Por eso, en mi opinión, tengo una vida sedentaria.



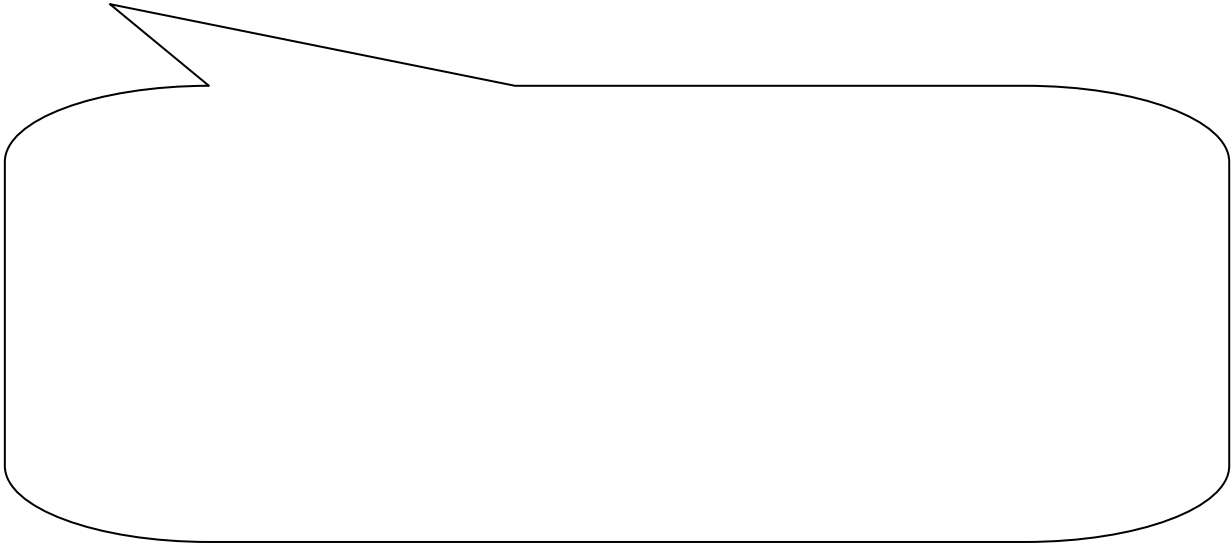
LOS MALOS HABITOS

fumar - beber alcohol - sufrir del estrés – estar de mal humor - tomar drogas

no comer fruta/verduras - comer comida rápida - acostarte tarde / levantarte tarde

7a - ¿ tienes malos hábitos ? ¿ cuáles ? ¿ y tus hermanos y padres ?
do you have any unhealthy habits? which ones? what about your brothers/sisters or parents?

por ejemplo - SUFRO del estrés en el colegio a causa de los exámenes
- no COMO fruta, PREFIERO comer comida rápida
- mi hermano SE ACUESTA muy tarde y nunca SE LEVANTA antes de las diez



7b - ¿ qué debes hacer/cambiar para tener una vida más sana ?
what should you change to have a healthier life?

por ejemplo - DEBO beber menos Coca cola
- DEBO hacer más ejercicio físico
- DEBO dormir 8 horas cada noche

