



Unidad 3.3: El bienestar

Vocabulario

Los síntomas y las medicinas

la alergia	allergy
el antibiótico	antibiotic
la aspirina	aspirin
la enfermedad	illness
la fiebre	fever
el grado centígrado	centigrade degree
la gripe	flu
el jarabe	syrup
la tos	cough
enfermarse	to get sick
estar resfriado, -a	to have a cold
estornudar	to sneeze
tomar la temperatura	to take the temperature
vomitarse	to throw up

Partes del cuerpo

el corazón	heart
el oído	ear
la garganta	throat
el pecho	chest

Estados de ánimo

agotado, -a	exhausted/worn out
ansioso, -a	anxious
deprimido, -a	depressed
estresado, -a	stressed out
caerse de sueño	to be exhausted, sleepy
concentrarse	to concentrate
estar de buen / mal humor	to be in a good / bad mood
estar en la luna	to be daydreaming
preocuparse	to worry
sentirse fatal (e → ie)	to feel awful
tener confianza en sí mismo, -a	to have self-confidence

Actividades relacionadas con la salud

aconsejar	to advise
aguantar	to endure, to tolerate
alimentarse bien.....	to eat well
contener	to contain
cuidarse	to take care of oneself
desarrollar	to develop
estar activo	to be active
estar en forma	to be fit
estirar	to stretch
evitar el estrés	to avoid stress



exigir (g → j).....	to demand
guardar cama	to stay in bed
hacer flexiones	to do push-ups
abdominales	to do crunches
ejercicios aeróbicos	to do aerobics
incluir (i → y)	to include
levantar pesas	to lift weights
mantenerse en forma	to stay in shape
perder peso (e → ie).....	to lose weight
ponerse a dieta	to get on a diet
ponerse en forma	to get in shape
quejarse	to complain
relajar(se)	to relax
respirar	to breathe
saltar una comida	to skip a meal
usar la cinta de correr	to use a treadmill

La nutrición

la alimentación	nutrition, feeding
los alimentos	food
el carbohidrato	carbohydrate
la comida basura	junk food
la energía	energy
la fibra	fiber
la grasa	fat/grease
la proteína	protein
la vitamina	vitamin
apropiado, -a	appropriate
equilibrado, -a	balanced
nutritivo, -a	nutritious
saludable / sano, -a	healthy

Expresiones útiles

el consejo	advice
la manera	way
el nivel	level
débil	weak
fuerte	strong
aunque	despite, even when

Expresiones del subjuntivo

Es importante que	it is important that
Es posible que / es imposible que	it is possible that / it is impossible that
Es probable que / es improbable que	it is probable that / it is improbable that
Es necesario que	it is necessary that
Es una lástima que	it is a shame that

Expresiones del indicativo

Es cierto que	it is certain that
Es evidente que	it is evident that
Es obvio que	it is obvious that

EXTENDED VOCABULARY

Montgomery County Public Schools...Spanish 3...2015

From *Realidades* Level 3 Copyright ©2014 Pearson Education, Inc. Used by permission.



REQUIRED VOCABULARY

Montgomery County Public Schools...Spanish 3...Fall 2020 Recovery
From *Realidades* Level 3 Copyright ©2014 Pearson Education, Inc. Used by permission.