



07-20 to 07-25

¡Así lo decimos!



Vocabulario básico

la anemia
la caloría
la salud
la vitamina
los nutrientes



Vocabulario clave: La dieta sana

Verbos

adelgazar	<i>to slim down</i>
(des)congelar	<i>to freeze (to defrost)</i>
consumir	<i>to consume</i>
echarse a perder	<i>to spoil (food)</i>
echar	<i>to add (pour in)</i>
endulzar	<i>to sweeten</i>
engordar	<i>to gain weight</i>
fortalecer (zc)	<i>to strengthen</i>
hervir (ie, i)	<i>to boil</i>
pelar	<i>to peel</i>
quemar calorías	<i>to burn calories</i>

Sustantivos

Mariscos

la almeja	<i>clam</i>
el calamar	<i>squid</i>
el mejillón	<i>mussel</i>
la ostra	<i>oyster</i>

Utensilios

el abrelatas	<i>can opener</i>
la batidora	<i>blender</i>

la cafetera	<i>coffee pot, coffee maker</i>
la olla/la cacerola	<i>pot</i>
el sacacorchos	<i>corkscrew</i>
la sartén	<i>frying pan</i>
el recipiente	<i>container</i>

Miscelánea

el ayuno	<i>fast</i>
la grasa	<i>fat (in food)</i>

La preparación

al ajillo	<i>in garlic sauce</i>
al horno	<i>baked</i>
a la marinera	<i>seafood-style</i>
a la parrilla	<i>broiled, charcoal grilled</i>
a la plancha	<i>grilled</i>
al punto/término medio	<i>medium (for meat)</i>
al vapor	<i>steamed</i>

Adjetivos

bien hecho/a	<i>well done (for meat)</i>
(casi) crudo/a	<i>raw (rare, for meat)</i>
(des)equilibrado/a	<i>balanced (unbalanced)</i>



Ampliación

Verbos

(des)congelar
embotellar
engordar

Sustantivos

el congelador
la botella
la gordura

Adjetivos

(des)congelado/a
embotellado/a
gordo/a

¡Cuidado!

copa, taza, vaso

- **Copa** is a glass of wine, champagne, or brandy; **tomar una copa** means to have a drink.

Tráeme dos **copas** para probar el vino. *Bring me two glasses to try the wine.*

- **Taza** means *cup* in the sense of a cup of coffee or a measuring cup.

Busca unas **tazas** para el café. *Look for some cups for the coffee.*

- **Vaso** is a glass of water, juice, milk, soda, etc.

¿Quieres un **vaso** de limonada? *Would you like a glass of lemonade?*

