Key:
bold = this word will appear in higher exams only
* = this word won't appear in reading or listening exams, but you may use it in your own sentences.

¡Qué rico! (pages 80–81):

Para …	*For …*
el desayuno / la comida	*breakfast / lunch*
la merienda / la cena	*afternoon snack / dinner*
una comida típica	*a typical meal*
un **plato** popular	*a popular dish*
¿De qué país es cada plato?	***What country is each dish from?***
El/La … es de …	*… is from …*
Los/Las … son de …	… are from …
México / España / Perú	*Mexico / Spain / Peru*
Chile / Argentina / Cuba	*Chile / Argentina / Cuba*
argentino/a / chileno/a	*Argentinian / Chilean*
colombiano/a / cubano/a	*Colombian / Cuban*
español(a) / inglés/inglesa	*Spanish / English*
mexicano/a / peruano/a	*Mexican / Peruvian*
venezolano/a	*Venezuelan*
¿En qué consiste(n)?	***What is it / are they made of?***
Está hecho/a con …	*It is made with …*
Están hechos/as con …	*They are made with …*
Consiste(n) en …	*It consists / They consist of …*
verdura/carne/*pollo	*vegetables/meat/chicken*
pescado/arroz	*fish/rice*
¿Qué comida o bebida te gustaría probar?	***What food or drink would you like to try?***
Me gustaría **probar** (la paella).	*I would like to try (paella).*
¿Por qué te gustaría probarlo/la/los/las?	***Why would you like to try it/them?***
Porque …	*Because …*
parece/**suena** rico/a	*it looks/sounds tasty*
me gusta(n) …	*I like …*
es (muy) sano/a.	*it is (very) healthy.*
tiene muchos **beneficios** para la salud.	*it has lots of health benefits.*
¡A comer!	*Let's eat!*
¡Buen provecho!	*Enjoy your meal!*

Pearson Edexcel GCSE Spanish Higher © Pearson Education Ltd 2024

¿Llevas una vida sana? (pages 82–83):

¿Cómo es tu *rutina?	***What is your routine like?***
Por la mañana/tarde/noche …	*In the morning/afternoon/night …*
Durante el día/la semana …	*During the day/week …*
El fin de semana …	*At the weekend …*
Los domingos …	*On Sundays …*
todos los días / fines de semana	*every day / weekend*
algunos días / fines de semana	*some days/weekends*
Primero / Luego …	*First / Later/Afterwards …*
Finalmente …	*Finally …*
Antes de / Después de …	*Before / After …*
hacer los deberes	*doing homework*
levantarme / vestirme	*getting up / getting dressed*
terminar las clases	*finishing classes*
tomar el desayuno	*having breakfast*
volver a casa / **acostarme**	*returning home / going to bed*
¿Qué costumbres sanas tienes?	***What healthy habits do you have?***
Duermo (bien) / *entreno	*I sleep (well) / I train*
Hago diez minutos de ejercicio.	*I do ten minutes of exercise.*
Llevo una botella de agua.	*I carry a bottle of water.*
Me levanto / Me acuesto …	*I get up / I go to bed …*
a las … / a la misma hora	*at … (o'clock) / at the same time*
tarde / temprano	*late / early*
Tomo un descanso / **Me relajo**	*I have a rest / I relax*
Suelo comer / hacer *meditación	*I usually eat / do meditation*
Tengo / Tienes / Tiene …	*I am / you are / he/she is …*
sed/hambre	*thirsty/hungry*
sueño/calor	*sleepy/hot*
¿Tienes costumbres malsanas?	***Do you have any unhealthy habits?***
Si tengo hambre/sed, …	*If I'm hungry/thirsty, …*
tomo / como / bebo …	*I have / eat / drink …*
mucha agua	*lots of water*
algunos/muchos *dulces	*some/lots of sweets*
algunas/muchas verduras	*some/lots of vegetables*
chocolate/fruta/pasta	*chocolate/fruit/pasta*

Pearson Edexcel GCSE Spanish Higher © Pearson Education Ltd 2024

¿Somos lo que comemos? (pages 84–85):

¿A qué hora tomas …	***What time do you have …***
el desayuno/almuerzo?	*breakfast/lunch?*
la merienda/cena?	*afternoon snack/dinner?*
Normalmente/Generalmente	*Normally/Generally*
lo/la tomo …	*I have it …*
entre las … y las …	*between … and …*
A veces como a las …	*Sometimes I eat at …*
¿Te gustaría probarlos/las?	***Would you like to try them?***
Te recomiendo …	*I recommend …*
Hay que probar …	*You have to try …*
Es un postre / una bebida …	*It is a … dessert/drink.*
rico/a / típico/a	*tasty/typical*
Me gustaría **probarlo/la / probarlos/las** …	*I would like to try it/them …*
porque **parece**/**suena** …	*because it looks/sounds …*
porque **parecen**/suenan …	*because they look/sound …*
¿Cómo es tu dieta?	***What is your diet like?***
(No) Tengo una dieta sana porque …	*I (don't) have a healthy diet because …*
soy vegano/a / vegetariano/a	*I am vegan / vegetarian*
como comida sana/malsana	*I eat healthy/unhealthy food*
como demasiados *dulces/pasteles	*I eat too many sweets/cakes*
¿Qué hay que hacer para tener una dieta sana?	***What do you have to do to have a healthy diet?***
Hay que / Se necesita …	*You have to / need to …*
Hace falta …	*It is necessary to …*
comer una dieta equilibrada	*eat a balanced diet*
tener **cuidado** con la cantidad de azúcar que tomas	*be careful with the amount of sugar you have*

¡Los tiempos cambian! (pages 86–87):

¿Cómo eras antes?	***What were you like before?***
Cuando era pequeño/a …	*When I was little …*
Cuando era más joven …	*When I was younger …*
Antes / Cuando tenía … años, …	*Before / When I was … years old, …*
dormía bien/mal	*I slept well/badly*
me levantaba / **me acostaba** …	*I got up / I went to bed …*

Pearson Edexcel GCSE Spanish Higher © Pearson Education Ltd 2024

temprano/pronto / tarde	*early / late*
(no) era muy activo/a.	*I was (not) very active.*
(no) tenía …	*I had / I didn't have …*
(mucha) energía	*(lots of) energy*
una vida sana	*a healthy life*
(nunca) iba al **gimnasio**.	*I (never) went to the gym.*
¿Qué te gustaba comer y beber?	***What did you like to eat and drink?***
Solía comer / beber …	*I usually ate / drank …*
(No) Comía …	*I ate / I didn't eat …*
Bebía demasiado café.	*I drank too much coffee.*
Me encantaban los postres.	*I loved desserts.*
Me gustaba comer *dulces.	*I liked eating sweets.*
¿Qué hacías en tu tiempo libre cuando eras pequeño/a?	***What did you do in your free time when you were little?***
(No) Hacía (mucho/suficiente) ejercicio/deporte.	*I did / didn't do (lots of/enough) exercise/sports.*
(No) Iba a la piscina (tres veces a la semana).	*I went / didn't go to the pool (three times a week).*
(No) Montaba en *bici (cada día).	*I rode / didn't ride my bike (every day).*
(No) Jugaba …	*I played / didn't play …*
(Siempre) Estaba cansado/a y enfermo/a.	*I was (always) tired and sick.*
¿Cómo es tu *rutina ahora?	***What is your routine like now?***
Cuido más mi dieta.	*I look after my diet more.*
¿Cómo eres ahora?	***What are you like now?***
Me siento mucho mejor.	*I feel a lot better.*
Soy bastante activo/a.	*I am quite active.*
No / **Ya no** …	*I don't / no longer …*
hago (mucho) ejercicio/deporte	*do (lots of) exercise/sports*
hago nada para **mantenerme** en forma	*do anything to stay in shape*
me levanto temprano como antes	*get up early like before*
¿Qué te gusta comer y beber?	***What do you like to eat and drink?***
(No) Como comida rápida/malsana.	*I (don't) eat fast/unhealthy food.*
(**Ya no**) Bebo/Como …	*I (no longer) eat/drink …*
Prefiero las bebidas con azúcar.	*I prefer sugary drinks.*
Me gusta comer comida sana.	*I like to eat healthy food.*

Pearson Edexcel GCSE Spanish Higher © Pearson Education Ltd 2024

¿Qué haces en tu tiempo libre?	***What do you do in your free time?***
(No) Hago ejercicio/deporte.	*I (don't) do exercise/sports.*
(No) Voy al **gimnasio**/cine.	*I (don't) go to the gym/cinema.*
(No) Juego a *los videojuegos.	*I (don't) play videogames.*

¡Qué mal estoy! (pages 88–89):

¿Qué te pasa?	***What's the matter with you?***
Me / te / le duele(n) …	*My / your / his/her … hurt(s)*
el brazo / el estomago	*arm / stomach*
el pie / la boca / la mano	*foot / mouth / hand*
la cabeza / la espalda	*head / back*
la garganta / la nariz	*throat / nose*
la rodilla / la pierna	*knee / leg*
los oídos / los ojos / los dedos	*ears / eyes / fingers*
los dientes / (todo) el cuerpo	*teeth / (whole) body*
Estoy (muy) enfermo/a.	*I am (very) sick.*
Me siento (muy) mal.	*I feel (very) unwell.*
No **me siento** bien porque	*I don't feel well because*
tengo …	*I have …*
fiebre / *dolor de cabeza	*a fever / a headache*
una **herida**	*an injury*
Ayer / La semana pasada …	*Yesterday / Last week …*
me rompí / me corté …	*I broke my / I cut my …*
me quemé …	*I burned my …*
la pierna/**piel**	*leg/skin*
¿Desde cuándo estás así?	***Since when have you been like this?***
desde (ayer)	*since (yesterday)*
desde hace una hora / más de (dos días)	*for an hour / more than (two days)*
Debes / Necesitas …	*You must / You need to …*
Tienes que …	*You have to …*
quedarte en la cama / en casa	*stay in bed / at home*
descansar/dormir	*rest/sleep*
comprar medicinas (en la farmacia)	*buy medicine (at the chemist's)*
evitar el sol	*avoid the sun*
recuperarte/relajarte	*recover/relax*
ir al **médico**/hospital	*go to the doctor's/hospital*
Voy a pedir cita con el **médico**.	*I am going to ask for a doctor's appointment.*

Pearson Edexcel GCSE Spanish Higher © Pearson Education Ltd 2024

Mi salud, de la cabeza a los pies (pages 90–91):

¿Cómo cambiarás tu estilo de vida?	***How will you change your lifestyle?***
Si dejo de comer/beber/fumar, …	*If I stop eating/drinking/smoking, …*
Si duermo (al menos ocho horas), …	*If I sleep (at least eight hours), …*
Si practico más deporte, …	*If I practise more sport, …*
Si tengo (una vida más activa), …	*If I have (a more active life), …*
me sentiré más feliz	*I will be happier*
mi salud física/mental mejorará	*my physical/mental health will improve*
dormiré mejor	*I will sleep better*
me levantaré con más energía	*I will wake up with more energy*
¿Qué harás para mejorar tu salud en el futuro?	***What will you do to improve your health in the future?***
Para cambiar esta mala costumbre, …	*To change this bad habit, …*
Para mejorar mi dieta/salud …	*To improve my diet/health …*
dormiré más tiempo / beberé agua	*I will sleep longer / I will drink water*
no usaré el móvil (después de las nueve)	*I won't use my mobile (after nine o'clock)*
iré (al **gimnasio**)	*I will go (to the gym)*
evitaré beber alcohol y fumar	*I will avoid drinking alcohol and smoking*
empezaré a practicar deporte	*I will start practising sport*

Pearson Edexcel GCSE Spanish Higher © Pearson Education Ltd 2024