



La comida saludable – Ca.7A

<i>foods</i>		<i>en la cocina</i>	
el aceite	cooking oil	la estufa	stove
el ajo	garlic	el fregadero	sink
el caldo	broth	al horno	baked
el camarón	shrimp	el microondas	microwave
los mariscos	shellfish	la olla	pot
el pedazo	piece, slice	el refrigerador	refrigerator
la salsa	sauce	la sartén	frying pan
los alimentos	foods	apagar	to turn off
los legumbres	legumes (nuts)	añadir	to add
el aguacate	avocado	batir	to beat
la piña	pineapple	calentar (e→ie)	to heat
la sandía	watermelon	freír (e→í)	to fry
los productos lácteos	dairy products	hervir	to boil
la leche descremada	fat-free (skim) milk	encender (e→ie)	to light; turn on
rico en calcio	rich in calcium	la receta	recipe
los granos	grains	pelar	to peel
el arroz integral	whole-grain rice	picar	to chop
el pan integral	whole-wheat bread	probar (o→ue)	to taste; try
los granos enteros	whole grains	el ingrediente	ingredient
la carne magra	lean meat	fresco	fresh
el polvo	turkey	frito	fried
la carne molina	ground beef	enlatado	canned
el atún	tuna	congelado	frozen
la nuez; las nueces	nut; nuts	tirar	to spill; throw out
		cambiar	to change
apropiado	appropriate	contener	to contain
el calcio	calcium		
el carbohidrato	carbohydrate	la fibra	fiber
la comida basura	junk food	el hierro	iron
la dieta	diet	lleno	full

la alimentación	nutrition, feeding		la merienda	snack
nutritivo	nutritious		el peso	weight
la proteína	protein		saludable	healthy
la vitamina	vitamin		las etiquetas	nutrition label
bajar de peso	to lose weight		elegir	to choose
medir	to measure		saltar	to skip
variar	to vary			

