

¿Cómo puedes vivir una vida más saludable?

Como regla general, es importante que evites los alimentos que contienen mucha azúcar y sal porque esto puede tener malas implicaciones para tu salud. En su lugar, debe elegir alimentos integrales sin procesar, como diferentes tipos de carnes, frutas y verduras. En cuanto a frutas y verduras, son esenciales porque aportan vitaminas que no se encuentran en otros alimentos. Como regla general, debe comer al menos cinco frutas y verduras al día, lo que se conoce como "cinco al día".

Además, lo que es esencial recordar es que lo que bebe es tan importante como lo que come. Muchas sodas contienen azúcares añadidos. Sin embargo, el agua es un nutriente esencial y es pura. Un buen punto a tener en cuenta es que el hambre puede ser un signo de sed. ¡Así que beber un poco más de agua puede ayudarte a mantenerte en forma!

Por último, los expertos recomiendan que haga ejercicio treinta minutos cada día para mantenerse saludable. Esto puede incluir caminar, correr o nadar. Hay muchos beneficios para la salud al hacer ejercicio con regularidad. Algunos de estos incluyen: mejor concentración durante el día, mejor dormir y menor riesgo de cáncer, diabetes y cardiopatía.

Questions

1. What types of foods should you avoid if you want to be healthy? (2)
2. What foods should you eat instead? (Give three examples) (3)
3. Why are fruits and vegetables important? (1)
4. What can hunger be a sign of? (1)
5. How often should you exercise? (1)
6. Give three examples of exercise you could do. (3)
7. What are the benefits of exercising regularly? (3)

Total: 14 marks

The Answer Scheme is on the following page.

Answer Scheme

<u>Question</u>	<u>Answer</u>	<u>Mark</u>
1	Foods that contain lots of sugar and // salt	2
2	Different types of meats, // fruits and // vegetables	3
3	They contain vitamins that cannot be found in other foods	1
4	Thirst	1
5	30 minutes a day	1
6	Walking // running // swimming	3
7	Better concentration throughout the day // better sleep // less risk of cancer, diabetes and heart disease	3
	Total	14

COPYRIGHT NOTICE

This document and its contents are copyright of Lynch York Ltd

©2020 Language Learning Scotland

All rights reserved.

The logo for Lynch York, featuring the words "LYNCH YORK" in white, uppercase, sans-serif font, centered within a solid dark blue rectangular background.

LYNCH YORK