Salud y estilo de vida – Ficha 1

Nombre: Clase: Fecha: Puntuación: / 38

Haz esta ficha en línea y comprueba tus respuestas al instante

Ejercicio 1: Completa las frases

Completa cada frase con una palabra del recuadro. Sobran dos palabras.

Ejemplo: Drink plenty of water to stay ___ during the race. → hydrated

BANCO DE PALABRAS

sedentary **balanced** **moderation** **symptoms** **intake** **stamina** **sleep-deprived** **chronic** **allergy**

1. People with _____ jobs should try to stand up and walk around every hour.
2. A _____ diet includes fruit, vegetables, protein and whole grains.
3. Coffee is fine in _____, but five cups a day is too many.
4. If your _____ get worse, call the doctor immediately.
5. Doctors recommend reducing your daily salt _____ to less than five grams.
6. Running every morning has really improved my _____; I can now run ten kilometres without stopping.
7. Many students are _____ during exam periods because they study late into the night.

Ejercicio 2: Relaciona las definiciones

Relaciona cada definición con un término del recuadro. Sobra un término.

BANCO DE PALABRAS

immune system **side effect** **life expectancy** **check-up** **burnout** **well-being** **jet lag**

8. the body's natural defence against infection and disease → _____
9. an unwanted extra effect of a medicine → _____
10. the number of years a person is likely to live → _____
11. a routine medical examination to make sure you are healthy → _____
12. extreme tiredness caused by working too hard for too long → _____
13. the state of feeling healthy, comfortable and happy → _____

© PDFTests.com – Gratis para uso personal y en clase

Ejercicio 3: Preposiciones

Completa cada frase con la preposición correcta.

Ejemplo: Regular exercise has a positive effect ___ your mood. → on

14. My brother is allergic _____ peanuts, so he always checks food labels.
15. My aunt suffers _____ migraines, especially when she is stressed.
16. I'm trying to cut down _____ sugary drinks this month.
17. Some people become addicted _____ energy drinks without realising it.
18. People who don't sleep enough are more prone _____ catching colds.
19. It took him three weeks to recover _____ the flu.

Ejercicio 4: Formación de palabras

Utiliza la palabra en mayúsculas para formar una palabra que encaje en el hueco.

Ejemplo: I was completely ___ after the marathon. (EXHAUST) → exhausted

20. Fast food is often _____ because it contains a lot of salt and fat. (HEALTH)
21. Lentils and spinach are cheap but very _____ foods. (NUTRITION)
22. Physical _____ is one of the main causes of heart disease. (ACTIVE)
23. Many illnesses are _____ if people change their habits early. (PREVENT)
24. Sugar can be surprisingly _____, so it's hard to eat less of it. (ADDICT)
25. Moving house and changing jobs at the same time was extremely _____. (STRESS)
26. Regular stretching is _____ for people who sit at a desk all day. (BENEFIT)

Ejercicio 5: Corrige los errores

Cada frase contiene un error. Vuelve a escribir la frase correctamente.

Ejemplo: She takes a healthy diet. → She has a healthy diet.

27. My doctor told me to make more exercise.

28. It's important to eat a balanced food.

29. I've got a strong headache, so I'm going to lie down.

30. The doctor wrote me a recipe for antibiotics.

31. She's trying to lose weight, so she's avoiding fat food.

© PDFTests.com – Gratis para uso personal y en clase

32. Too much screen time before bed can affect to the quality of your sleep.

Ejercicio 6: Reformula las frases

Reescribe cada frase de modo que tenga un significado similar, utilizando la palabra en mayúsculas.

Ejemplo: Exercise is good for your mood. (EFFECT) → Exercise has a positive effect on your mood.

33. I stopped eating sweets last year. (GAVE)

34. You should eat less salt. (CUT)

35. Eating too much sugar can cause health problems. (RESULT)

36. My sister started doing yoga as a hobby last year. (TOOK)

37. She is slowly getting better after her operation. (RECOVERING)

38. I'm going to the doctor for a routine medical examination. (CHECK-UP)

© PDFTests.com – Gratis para uso personal y en clase

Soluciones – Salud y estilo de vida – Ficha 1

Ejercicio 1: Completa las frases

1. **sedentary**
   'Sedentary' describe un trabajo o un estilo de vida en el que se pasa mucho tiempo sentado.
2. **balanced**
   'A balanced diet' es una colocación fija que significa una dieta con la combinación adecuada de alimentos.
3. **moderation**
   'In moderation' significa en cantidades razonables, sin excesos.
4. **symptoms**
   'Symptoms' son las señales de una enfermedad, como la fiebre o la tos.
5. **intake**
   'Intake' es la cantidad de algo que comes o bebes.
6. **stamina**
   'Stamina' es la energía física necesaria para seguir haciendo algo durante mucho tiempo.
7. **sleep-deprived**
   'Sleep-deprived' significa que no se duerme lo suficiente.

Ejercicio 2: Relaciona las definiciones

8. **immune system**
   El 'immune system' (sistema inmunitario) te protege de las enfermedades.
9. **side effect**
   Un 'side effect' es un efecto de un medicamento que no es el principal ni el buscado.
10. **life expectancy**
    'Life expectancy' es la duración media de la vida de una persona.
11. **check-up**
    Te haces un 'check-up' aunque te encuentres bien, solo para asegurarte.
12. **burnout**
    'Burnout' es el agotamiento físico y mental, a menudo causado por el estrés laboral.
13. **well-being**
    'Well-being' se refiere a tu salud física y mental en general.

Ejercicio 3: Preposiciones

14. **to**
    Se dice 'allergic to something'.
15. **from**
    Se dice 'suffer from an illness or condition'.
16. **on**
    El phrasal verb es 'cut down on something', que significa reducirlo.
17. **to**
    Se dice 'addicted to something'.
18. **to**
    'Prone to' significa tener tendencia a padecer algo.
19. **from**
    Se dice 'recover from an illness'.

Ejercicio 4: Formación de palabras

20. **unhealthy**
    Hace falta un adjetivo con sentido negativo: 'unhealthy'.
21. **nutritious**
    'Nutritious' describe los alimentos ricos en lo que el cuerpo necesita.
22. **inactivity**
    Hace falta un sustantivo con sentido negativo: 'inactivity' significa no moverse ni hacer ejercicio.
23. **preventable**
    Hace falta un adjetivo que signifique 'que se puede prevenir': 'preventable'.
24. **addictive**
    'Addictive' describe algo que hace que quieras cada vez más.
25. **stressful**
    Hace falta un adjetivo que describa una situación que provoca estrés: 'stressful'.
26. **beneficial**
    El adjetivo 'beneficial' significa bueno o útil para alguien.

© PDFTests.com – Gratis para uso personal y en clase

Ejercicio 5: Corrige los errores

27. **My doctor told me to do more exercise.**
    En inglés se dice 'do', 'get' o 'take' exercise, no 'make'.
28. **It's important to eat a balanced diet.**
    La colocación correcta es 'a balanced diet'.
29. **I've got a bad headache, so I'm going to lie down.**
    Se dice a 'bad', 'terrible' o 'severe' headache, no a 'strong' one; también se aceptan las formas sin contracción.
30. **The doctor wrote me a prescription for antibiotics.**
    El médico da una 'prescription'; una 'recipe' es una receta de cocina.
31. **She's trying to lose weight, so she's avoiding fatty food.**
    El adjetivo correcto es 'fatty' food, no 'fat' food.
32. **Too much screen time before bed can affect the quality of your sleep.**
    'Affect' va seguido directamente de un complemento directo, sin 'to'.

Ejercicio 6: Reformula las frases

33. **I gave up sweets last year.**
    'Give up' significa dejar de hacer o de tener algo.
34. **You should cut down on salt.**
    Tanto 'cut down on' como 'cut back on' significan reducir la cantidad de algo, por lo que ambas respuestas son correctas.
35. **Eating too much sugar can result in health problems.**
    'Result from' también es correcto: expresa la misma relación de causa y efecto que 'result in', pero con el efecto como sujeto.
36. **My sister took up yoga last year.**
    'Take up' significa empezar una nueva afición o actividad; se aceptan también las variantes con coma.
37. **She is slowly recovering from her operation.**
    'Recover from' significa recuperarse tras una enfermedad o una operación.
38. **I'm going to the doctor for a routine check-up.**
    Un 'check-up' ya es de por sí un reconocimiento médico rutinario, así que 'routine' es opcional.

Notas para el profesor: Empiece con un breve debate sobre hábitos saludables para activar el vocabulario y, a continuación, plantee los ejercicios 1–3 como práctica controlada antes de pasar a las tareas de formación de palabras, corrección de errores y reformulación. Entre los errores más frecuentes están 'make exercise' en lugar de 'do exercise', 'affect to' en lugar de 'affect' y la confusión entre 'nutritious' y 'nutritional'. Como actividad de ampliación, pida al alumnado que escriba un breve párrafo de consejos para un oficinista estresado, utilizando al menos ocho palabras de la ficha.

© PDFTests.com – Gratis para uso personal y en clase