

Anexo 14

- ➔ Régimen – Conjunto de hábitos que seguimos para adelgazar, dieta.
- ➔ Mareado – Indispuesto, aturdido; con la cabeza dando vueltas.
- ➔ Hacer ejercicio – Actividad física que se practican para adelgazar/mantener la forma.
- ➔ En ayunas – Que ha pasado mucho tiempo sin comer.
- ➔ Salar – Echar sal en la comida
- ➔ Sano – Que goza de perfecta salud, que es bueno para la salud, saludable
- ➔ Medicina – Lo mismo que medicamento
- ➔ Resfriado – Enfermedad contagiosa que provoca fiebre, dolores corporales, tos y congestionamiento de las vías respiratorias; sinónimo de constipado. Muy común en el invierno.
- ➔ Anoréxica – Persona esquelética (muy muy flaca) y que padece de un trastorno alimentario.
- ➔ Bulímica – Persona que come mucho y después lo vomita todo de propósito y que padece de un trastorno alimentario.
- ➔ Medirse – Contener o moderar lo que se come/hace

- Grasa – Substancia untuosa y resbaladiza de origen vegetal o animal; manteca.

- Enfermedad – Alteración de la salud; dolencia; achaque

- Pastilla – Porción pequeña de medicamento de forma redondeada para poderla tragar con facilidad

- Jarabe – Preparado natural o químico; líquido y de sabor agradable que se toma como medicina principalmente para la tos.

- Caloría – Medida del contenido energético de los alimentos, se controla durante las dietas

- Prevenir – Prever; conocer de antemano un daño o perjuicio y tomar las medidas necesarias; Acto de adaptar comportamientos para evitar enfermedades/problemas

- Romperse – Partir; quebrar; fracturar; rasgar

- Estornudar – Acto ruidoso al expulsar mucosidad/aire por la nariz sin querer (no voluntario)

- Esguince – Torcedura de las fibras musculares de una articulación; distensión; luxación

- Obesidad – Exceso de peso por acumulación de grasa

- Caminar – Ir andando de un lugar a otro; recorrer a pie determinada distancia

- ➔ Jugo – Zumo de frutos que se extrae por presión, cocción o destilación para beber

- ➔ Verdura – Hortalizas en general y especialmente de hojas verdes

- ➔ Fruta – Producto comestible de ciertas plantas/árboles

- ➔ Panza – Barriga, vientre de las personas, sobre todo cuando es prominente

- ➔ Adelgazar – disminuir el peso o el grosor; perder peso

- ➔ Engordar – ganar peso/ ponerse rollizo

- ➔ Adicto – Persona que tiene dependencia de alguna sustancia o droga

- ➔ Padecer – sentir dolor, sufrir por algo

- ➔ Dulce – Alimento hecho con azúcar o que tiene este sabor

- ➔ Catarro – Dolencia característica del tiempo frío: inflamación de las membranas nasales y aumento de la mucosidad. Sinónimo de resfriado.

- ➔ Estreñimiento - Dificultad en expulsar los excrementos del cuerpo. Provoca molestias y aumento del vientre.