

Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

57/100
Dieta y alimentación



Verbos en Inglés

100 temas básicos

Importante: Gratis no significa libre

Este libro es gratis, lo puedes leer y usar para aprender.

Pero no es libre: no tienes permiso para modificarlo, distribuirlo, venderlo, subirlo a internet (Drive, redes, sitios web, etc.) ni compartirlo sin autorización.

Tiene copyright. Todos los derechos están reservados.

Aviso de Copyright

© 2025 Verbos en Inglés

Todos los derechos reservados.

Este libro está protegido por las leyes internacionales de derechos de autor. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial, distribución, almacenamiento en plataformas digitales, o compartición por cualquier medio electrónico o físico, sin la autorización previa y por escrito del titular de los derechos.

Este material ha sido creado exclusivamente con fines educativos. Queda prohibida su venta, reventa, escaneo, fotocopiado o publicación en internet, redes sociales, servicios de mensajería o sitios de descarga.

Cualquier uso no autorizado constituye una violación de los derechos de autor y podrá ser perseguido legalmente.



Descarga este y más materiales gratis en:



verbos-en-ingles.com

Verbos en Inglés

100 temas básicos



Language Gifs



Verbos en Inglés



verbos-en-ingles.com

eat — comer

I usually eat dinner around 7 p.m.

[aɪ 'juːʒəwəli ɪt 'dɪnər ə'raʊnd 'sevn 'piːm]

Normalmente ceno como a las 7 p.m.

—

He eats fast when he's stressed.

[hi ɪts fæst wen hɪz strest]

Él come rápido cuando está estresado.

—

I ate too much last night.

[aɪ eɪt tu muːtʃ læst naɪt]

Comí demasiado anoche.



Verbos en Inglés

100 temas básicos



Language Gifs



Verbos en Inglés



verbos-en-ingles.com

avoid — evitar

I avoid fried food during the week.

[aɪ ə'vɔɪd fraɪd fud 'dʊrɪŋ ðə wɪk]

Evito la comida frita entre semana.

—

She avoids sugar as much as possible.

[ʃɪ ə'vɔɪdz 'ʃʊɡər æz mʌtʃ æz 'pɒsəbəl]

Ella evita el azúcar tanto como puede.

—

I'm trying to avoid processed snacks.

[aɪm 'traɪɪŋ tu ə'vɔɪd 'prəʊest snæks]

Estoy tratando de evitar los bocadillos procesados.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

balance — equilibrar

I try to balance my meals with protein and veggies.

[aɪ traɪ tu 'bæləns maɪ milz wið 'prəʊtɪn ænd 'vedʒiz]

Trato de equilibrar mis comidas con proteína y verduras.

—

They balance their diet with healthy fats.

[ðeɪ 'bæləns ðeɪr 'daɪət wið 'helθi fæts]

Ellos equilibran su dieta con grasas saludables.

—

I've been balancing my meals better this month.

[aɪv biŋ 'bælənsɪŋ maɪ milz 'betər ðɪs mʌnθ]

Este mes he estado equilibrando mejor mis comidas.



Verbos en Inglés

100 temas básicos



Language Gifs



Verbos en Inglés



verbos-en-ingles.com

drink — beber

I drink a glass of water before every meal.

[aɪ drɪŋk ə glæs əv 'wɔtər bɪ'fɔr 'evəri mi:l]

Bebó un vaso de agua antes de cada comida.

—

He drinks coffee with no sugar.

[hi drɪŋks 'kɒfi wɪð noʊ 'ʃʊɡər]

Él toma café sin azúcar.

—

I drank too much soda over the weekend.

[aɪ dræŋk tu mʌtʃ 'səʊdə 'oʊvər ðə 'wi:kend]

Bebí demasiados refrescos el fin de semana.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

choose — elegir

I choose fruit instead of dessert.

[aɪ tʃuːz frʊt ɪn'stɛd ʌv dɪ'zɜːrt]

Elijo fruta en lugar de postre.

—

She chooses grilled chicken over fried.

[ʃi tʃuːzəz grɪld 'tʃɪkən 'oʊvər fraɪd]

Ella elige pollo a la parrilla en vez de frito.

—

I'm choosing healthier options now.

[aɪm tʃuːzɪŋ 'helθiər 'ɒpʃənz naʊ]

Ahora estoy eligiendo opciones más saludables.



Verbos en Inglés

100 temas básicos



Language Gifs



Verbos en Inglés



verbos-en-ingles.com

prepare — preparar

I prepare my lunch the night before.

[aɪ priˈpeər maɪ lʌntʃ ðə naɪt bɪˈfɔːr]

Preparo mi almuerzo la noche anterior.

—

We prepare our meals on Sundays.

[wi priˈpeər ˈaʊər miːlz ɒn ˈsʌndeɪz]

Preparamos nuestras comidas los domingos.

—

I prepared a big salad for everyone.

[aɪ priˈpeəd ə bɪɡ ˈsæləd fɔː ˈevriwʌn]

Preparé una gran ensalada para todos.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

plan — planear

I always plan my meals for the week.

[aɪ 'ɒlweɪz plæn maɪ mi:lz fɔr ðə wɪk]

Siempre planeo mis comidas para la semana.

They plan everything, even snacks.

[ðeɪ plæn 'evriθɪŋ 'i:vɪn snæks]

Ellos planean todo, hasta los refrigerios.

I'm planning something healthy for dinner.

[aɪm 'plæniŋ 'sʌmθɪŋ 'helθi fɔr 'dɪnər]

Estoy planeando algo saludable para la cena.



Verbos en Inglés

100 temas básicos



Language Gifs



Verbos en Inglés



verbos-en-ingles.com

buy — comprar

I buy fresh produce at the local market.

[aɪ baɪ frɛʃ 'prɒdʊs æt ðə 'ləʊkəl 'mɑːkət]

Compro productos frescos en el mercado local.

—

He buys everything in bulk.

[hi baɪz 'evriθɪŋ ɪn bʌlk]

Él compra todo a granel.

—

I bought all the groceries this morning.

[aɪ bɔt ɔl ðə 'ɡroʊsərɪz ðɪs 'mɔːnɪŋ]

Compré toda la despensa esta mañana.



Verbos en Inglés

100 temas básicos



Language Gifs



Verbos en Inglés



verbos-en-ingles.com

wash — lavar

I wash all the fruits before eating them.

[aɪ wɑʃ ɔl ðə frʌts bɪ'fɔː 'iːtɪŋ ðeɪm]

Lavo todas las frutas antes de comerlas.

—

She washes the lettuce thoroughly.

[ʃi 'wɑʃɪz ðə 'letəs 'θɜːrəʊli]

Ella lava la lechuga a fondo.

—

I was washing the vegetables when you called.

[aɪ wəz 'wɑʃɪŋ ðə 'vedʒtəbəlz wen ju kɔːld]

Estaba lavando las verduras cuando llamaste.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

season — sazonar

I season my food with herbs, not salt.

[aɪ 'sizən maɪ fud wɪð ɜrbz nɒt sɔlt]

Sazono mi comida con hierbas, no con sal.

They season everything with garlic and lemon.

[ðeɪ 'sizən 'evriθɪŋ wɪð 'gɑrlɪk ænd 'lemən]

Ellos sazonan todo con ajo y limón.

I'm seasoning the chicken right now.

[aɪm 'sizənɪŋ ðə 'tʃɪkən raɪt naʊ]

Estoy sazonando el pollo justo ahora.



Verbos en Inglés

100 temas básicos



Language Gifs



Verbos en Inglés



verbos-en-ingles.com

cook — cocinar

I cook almost every day to save money.

[aɪ kʊk 'ɒlˌmʌst 'evəri deɪ tu seɪv 'mʌni]

Cocino casi todos los días para ahorrar dinero.

—

She cooks delicious vegetarian meals.

[ʃi kʊks dɪ'lɪʃəs ˌvedʒə'teəriən mi:lz]

Ella cocina comidas vegetarianas deliciosas.

—

I'm cooking dinner for my family tonight.

[aɪm 'kʊkɪŋ 'dɪnər fɔr maɪ 'fæməli tə'naɪt]

Estoy cocinando la cena para mi familia esta noche.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

serve — servir

I serve the salad first, then the main dish.

[aɪ sɜrv ðə 'sæləd fɜrst ðen ðə meɪn dɪʃ]

Sirvo la ensalada primero y luego el plato principal.

He serves his kids small portions.

[hi sɜrvz hɪz kɪdz smɔl 'pɔrʃənz]

Él les sirve porciones pequeñas a sus hijos.

I served lunch a bit late today.

[aɪ sɜrvd lʌntʃ ə bɪt leɪt tə'deɪ]

Serví el almuerzo un poco tarde hoy.



Verbos en Inglés

100 temas básicos



Language Gifs



Verbos en Inglés



verbos-en-ingles.com

track — registrar

I track everything I eat in a food app.

[aɪ træk 'ɛvriθɪŋ aɪ ɪt ɪn ə fuːd æp]

Registro todo lo que como en una app de alimentos.

—

They track their macros daily.

[ðeɪ træk ðeɪr 'mækrouz 'deɪli]

Ellos registran sus macronutrientes todos los días.

—

I've been tracking my meals all week.

[aɪv biːn 'trækiŋ maɪ miːlz ɔl wiːk]

He estado registrando mis comidas toda la semana.



Verbos en Inglés

100 temas básicos



Language Gifs



Verbos en Inglés



verbos-en-ingles.com

cut — cortar

I cut the vegetables before starting to cook.

[aɪ kʌt ðə 'vedʒtəbəlz bɪ'fɔː 'stɑːtɪŋ tu kʊk]

Corto las verduras antes de empezar a cocinar.

—

She cuts the fruit into small pieces.

[ʃi kʌts ðə frʊt 'ɪntu smɔːl 'piːsɪz]

Ella corta la fruta en pedacitos.

—

I was cutting onions when I started crying.

[aɪ wəz 'kʌtɪŋ 'ɒnjənz wɛn aɪ 'stɑːtɪd 'kraɪɪŋ]

Estaba cortando cebolla cuando empecé a llorar.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

store — guardar / almacenar

I store leftovers in glass containers.

[aɪ stɔːr 'leɪftəʊvəz ɪn glæs kən'teɪnəz]

Guardo las sobras en recipientes de vidrio.

—

We store the snacks in a separate cabinet.

[wi stɔːr ðə snæks ɪn ə 'seprət 'kæbənət]

Guardamos los bocadillos en un gabinete aparte.

—

I stored everything in the fridge already.

[aɪ stɔːd 'evriθɪŋ ɪn ðə frɪdʒ ɔl'reɪdi]

Ya guardé todo en el refrigerador.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

chew — masticar

I chew slowly to enjoy my food.

[aɪ tʃu 'sləʊli tu ɛn'dʒɔɪ maɪ fuːd]

Mastico despacio para disfrutar la comida.

He chews loudly and it drives me crazy.

[hi tʃuz 'laʊdli ænd ɪt draɪvz mi 'kreɪzi]

Él mastica ruidosamente y me vuelve loco.

I was chewing when the phone rang.

[aɪ wəz 'tʃuɪŋ wɛn ðə fəʊn ræŋ]

Estaba masticando cuando sonó el teléfono.



Verbos en Inglés

100 temas básicos



Language Gifs



Verbos en Inglés



verbos-en-ingles.com

schedule — programar comidas

I schedule my meals around my work hours.

[aɪ 'skɛdʒʊl maɪ mi:lz ə'raʊnd maɪ wɜ:k 'aʊəz]

Programo mis comidas según mis horas de trabajo.

They schedule lunch at exactly 12:30.

[ðeɪ 'skɛdʒʊl lʌntʃ æt ɪg'zæktli twelv 'θɜ:ti]

Ellos programan el almuerzo exactamente a las 12:30.

I'm scheduling my meals for next week.

[aɪm 'skɛdʒʊlɪŋ maɪ mi:lz fɔ: nekst wik]

Estoy programando mis comidas para la próxima semana.



Verbos en Inglés

100 temas básicos



Language Gifs



Verbos en Inglés



verbos-en-ingles.com

limit — limitar

I limit how much sugar I eat.

[aɪ 'lɪmət haʊ mʌtʃ 'ʃʊɡər aɪ ɪt]

Limito cuánto azúcar consumo.

—

She limits her portions carefully.

[ʃi 'lɪməts hɜr 'pɔrʃənz 'keɪfəli]

Ella limita sus porciones cuidadosamente.

—

I've been limiting processed foods lately.

[aɪv biːn 'lɪmətiŋ 'prəsest fudz 'leɪtli]

Últimamente he estado limitando los alimentos procesados.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

read labels — leer etiquetas

I always read labels before buying anything.

[aɪ 'ɔːlweɪz rɪd 'leɪbəlz bɪ'fɔː 'baɪɪŋ 'eniθɪŋ]

Siempre leo las etiquetas antes de comprar algo.

He reads every label at the grocery store.

[hi rɪdz 'evəri 'leɪbəl æt ðə 'ɡroʊsəri stɔː]

Él lee cada etiqueta en el supermercado.

I was reading the label when I noticed the sugar content.

[aɪ wəz 'redɪŋ ðə 'leɪbəl wen aɪ 'nəʊtɪst ðə 'ʃʊɡər 'kɒntɛnt]

Estaba leyendo la etiqueta cuando noté el contenido de azúcar.



Verbos en Inglés

100 temas básicos



Language Gifs



Verbos en Inglés



verbos-en-ingles.com

measure — medir porciones

I measure my portions with a small scale.

[aɪ 'meɪʒər maɪ 'pɔːʃənz wɪð ə smɔːl skeɪl]

Mido mis porciones con una báscula pequeña.

—

They measure everything, even olive oil.

[ðeɪ 'meɪʒər 'evriθɪŋ 'iːvən 'ɒlɪv oɪl]

Ellos miden todo, hasta el aceite de oliva.

—

I measured the rice before cooking it.

[aɪ 'meɪʒərd ðə raɪs bɪ'fɔːr 'kʊkɪŋ ɪt]

Medí el arroz antes de cocinarlo.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

pack — empacar

I pack my lunch every morning before work.

[aɪ pæk maɪ lʌntʃ 'evəri 'mɔːnɪŋ bɪ'fɔː wɜːk]

Empaco mi almuerzo cada mañana antes del trabajo.

She packs healthy snacks for her kids.

[ʃi pæks 'heɪlθi snæks fɔː hɜː kɪdz]

Ella empaca bocadillos saludables para sus hijos.

I'm packing my meals for the whole week.

[aɪm 'pækɪŋ maɪ miːlz fɔː ðə hoʊl wɪk]

Estoy empacando mis comidas para toda la semana.



Verbos en Inglés

100 temas básicos



Language Gifs



Verbos en Inglés



verbos-en-ingles.com

dress — aderezar

I dress my salad with olive oil and vinegar.

[aɪ dres maɪ 'sæləd wɪð 'olɪv ɔɪl ænd 'vɪnəɡər]

Aderezo mi ensalada con aceite de oliva y vinagre.

—

He dresses everything with ranch dressing.

[hi 'dresəz 'evriθɪŋ wɪð ræntʃ 'dresɪŋ]

Él le pone aderezo ranch a todo.

—

I was dressing the salad when you arrived.

[aɪ wəz 'dresɪŋ ðə 'sæləd wen ju ə'raɪvd]

Estaba aderezando la ensalada cuando llegaste.



Verbos en Inglés

100 temas básicos



Language Gifs



Verbos en Inglés



verbos-en-ingles.com

count calories — contar calorías

I count calories to stay on track.

[aɪ kaʊnt 'kæləriz tu steɪ ɒn træk]

Cuento calorías para mantenerme en camino.

—

They count calories using a fitness app.

[ðeɪ kaʊnt 'kæləriz 'ju:zɪŋ ə 'fɪtnəs æp]

Ellos cuentan calorías usando una app de ejercicio.

—

I've been counting calories all month.

[aɪv bi:n 'kaʊntɪŋ 'kæləriz ɔl mʌnθ]

He estado contando calorías todo el mes.



Verbos en Inglés

100 temas básicos



Language Gifs



Verbos en Inglés



verbos-en-ingles.com

reduce — reducir

I reduce carbs during the week.

[aɪ rə'dʊs kɑːbz 'dʊərɪŋ ðə wɪk]

Reduzco los carbohidratos entre semana.

—

She reduces salt in her cooking.

[ʃi rə'dʊsəz sɔːlt ɪn hɜːr 'kʊkɪŋ]

Ella reduce la sal en su cocina.

—

I'm reducing sugar little by little.

[aɪm rə'dʊsɪŋ 'ʃʊɡər 'lɪtəl baɪ 'lɪtəl]

Estoy reduciendo el azúcar poco a poco.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

focus — enfocarse

I focus on eating more vegetables.

[aɪ 'fəʊkəs ən 'i:ɪŋ mɔː 'vedʒtəbəlz]

Me enfoco en comer más verduras.

He focuses on getting enough protein.

[hi 'fəʊkəsɪz ən 'ɡetɪŋ ɪ'nʌf 'prəʊtɪn]

Él se enfoca en obtener suficiente proteína.

I'm focusing on clean eating this month.

[aɪm 'fəʊkəsɪŋ ən klin 'i:ɪŋ ðɪs mʌnθ]

Este mes me estoy enfocando en comer más limpio.



Verbos en Inglés

100 temas básicos



Language Gifs



Verbos en Inglés



verbos-en-ingles.com

cut out — eliminar

I cut out soda from my diet.

[aɪ kʌt aʊt 'soudə frʌm maɪ 'daɪət]

Eliminé los refrescos de mi dieta.

—

They cut out red meat completely.

[ðeɪ kʌt aʊt rɛd mi:t kəm'plɪtli]

Ellos eliminaron completamente la carne roja.

—

I'm cutting out dairy for a while.

[aɪm 'kʌtɪŋ aʊt 'deəri fɔr ə waɪl]

Estoy eliminando los lácteos por un tiempo.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

add — añadir

I add chia seeds to my smoothies.

[aɪ æd 'tʃiə sidz tu maɪ 'smuðiz]

Añadí semillas de chía a mis licuados.

She adds lemon to everything.

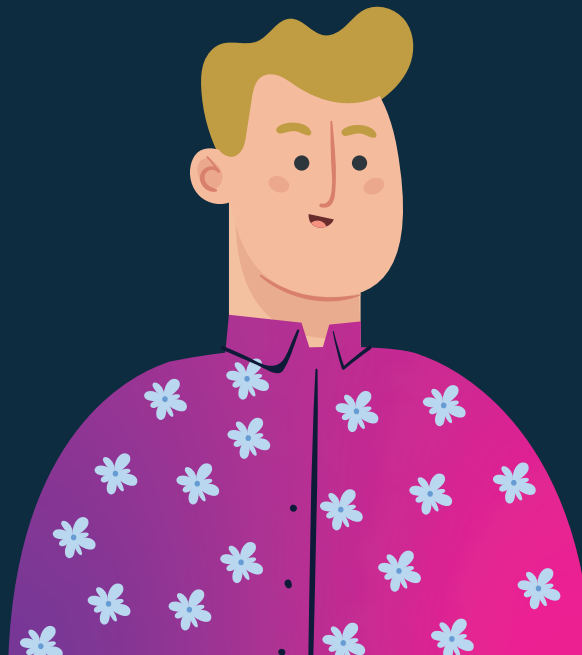
[ʃi ædz 'lemən tu 'evriθɪŋ]

Ella le añade limón a todo.

I'm adding more fiber to my meals.

[aɪm 'ædɪŋ mɔr 'faɪbər tu maɪ mi:lz]

Estoy añadiendo más fibra a mis comidas.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

crave — antojarse / tener antojo

I crave chocolate every afternoon.

[aɪ kreɪv 'tʃɒklət 'evəri ,æftər'nun]

Se me antoja el chocolate cada tarde.

He craves salty snacks when he's stressed.

[hi kreɪvz 'sɒlti snæks wɛn hɪz strest]

A él se le antojan los snacks salados cuando está estresado.

I was craving something sweet last night.

[aɪ wəz 'kreɪvɪŋ 'sʌmθɪŋ swi:t læst naɪt]

Anoche se me antojaba algo dulce.



Verbos en Inglés

100 temas básicos



Language Gifs



Verbos en Inglés



verbos-en-ingles.com

improve — mejorar

I want to improve my eating habits.

[aɪ want tu ɪm'pruv maɪ 'iɪŋ 'hæbəts]

Quiero mejorar mis hábitos alimenticios.

—

She improves her diet step by step.

[ʃi ɪm'pruvz hɜr 'daɪət stɛp baɪ stɛp]

Ella mejora su dieta paso a paso.

—

I've been improving my food choices lately.

[aɪv biŋ ɪm'pruviŋ maɪ fud 'tʃɔɪsɪz 'leɪtli]

Últimamente he estado mejorando mis elecciones de comida.



Verbos en Inglés

100 temas básicos



Language Gifs



Verbos en Inglés



verbos-en-ingles.com

experiment — experimentar

I love to experiment with new recipes.

[aɪ lʌv tu ɪk'sperəmənt wɪð nu 'resəpɪz]

Me encanta experimentar con nuevas recetas.



They experiment with plant-based meals.

[ðeɪ ɪk'sperəmənt wɪð plænt-beɪst mi:lz]

Ellos experimentan con comidas a base de plantas.



I'm experimenting with low-carb ingredients.

[aɪm ɪk'sperə'mentiŋ wɪð loʊ-carb ɪn'grɪdiənts]

Estoy experimentando con ingredientes bajos en carbohidratos.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com