

# B1.26 Vocabulario básico (13)

## B1.26 Podstawowe słownictwo (13)

🔊 <https://hiszpanski.colanguage.pl/program/b1/26>

### Hiszpański

Alimentarse

*Se alimentan bien y rara vez se resfrían.*

Contener

*Él contiene la emoción al recibir el análisis de sangre.*

El diabético

*El diabético revisó su dieta para incluir más vitaminas.*

El hierro

*El hierro es esencial para la formación de glóbulos rojos.*

El régimen

*El régimen de Juan incluye muchas vitaminas y proteínas.*

Ir de tapas

La alimentación

*La alimentación adecuada es vital para el paciente.*

La fibra

*La fibra es esencial en una alimentación nutritiva diaria.*

Las calorías

*Es importante quemar las calorías para mantenerse en forma.*

Las proteínas

*Es esencial que las proteínas se incluyan en la dieta diaria.*

Las vitaminas

*Para el desarrollo, la vitamina D es fundamental en la alimentación.*

Nutritivo

*El nuevo plato es más nutritivo que el anterior.*

Quemar calorías

### Polski

Żywienie się

*Odżywiają się dobrze i rzadko się przeziębiają.*

Zawierać

*On powstrzymuje emocje, otrzymując wyniki badania krwi.*

Diabetyk

*Diabetyk przejrzał swoją dietę, aby uwzględnić więcej witamin.*

Żelazo

*Żelazo jest niezbędne do tworzenia czerwonych krwinek.*

Dieta

*Dieta Juana zawiera wiele witamin i białek.*

Chodzenie na tapas

Odżywianie

*Odpowiednie odżywianie jest kluczowe dla pacjenta.*

Błonnik

*Błonnik jest niezbędny w codziennej, pożywnej diecie.*

Kalorie

*Ważne jest spalanie kalorii, aby utrzymać formę.*

Białka

*Ważne jest, aby białka były uwzględniane w codziennej diecie.*

Witaminy

*Do rozwoju, witamina D jest podstawowa w diecie.*

Odżywczy

*Nowe danie jest bardziej odżywcze niż poprzednie.*

Spalić kalorie