



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Angel Esteban Pinto Arizmendi

Parcial: 2 Unidad

Nombre de la Materia: Ingles V

Nombre del profesor: Andrés López Arellano

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Semestre: 4 Semestre

Persona vegetariana

1. ¿Solías comer carne antes de hacerte vegetariano?

1. **Did you usually eat meat before you became a vegetarian?**

Yes, I used to eat meat regularly before deciding to become a vegetarian.

Sí, solía comer carne con regularidad antes de decidir convertirme en vegetariana.

2. ¿Qué tipo de carnes solías consumir más?

2. **What type of meats did you usually consume the most?**

I used to consume a lot of chicken and beef.

Solía consumir mucho pollo y carne de res.

3. ¿Solías disfrutar de la comida rápida?

3. **Did you use to enjoy fast food?**

Yes, I used to enjoy fast food quite a bit.

Sí, solía disfrutar bastante de la comida rápida.

4. ¿Cómo ha cambiado tu desayuno desde que te hiciste vegetariano?

4. **How has your breakfast changed since you became a vegetarian?**

I didn't use to have smoothies for breakfast, but now I do.

No solía desayunar batidos, pero ahora sí.

5. ¿Qué alimentos ahora forman parte de tus comidas diarias que antes no solías consumir?

5. **What foods are now part of your daily meals that you didn't use to eat before?**

I used to not eat tofu and tempeh, but now they're staples in my diet.

Antes no comía tofu ni tempeh, pero ahora son alimentos básicos en mi dieta.

6. ¿Solías pensar en el impacto ambiental de tu dieta antes de cambiar?

6. **Did you usually think about the environmental impact of your diet before you switched?**

No, I didn't use to think about the environmental impact of my diet.

No, no solía pensar en el impacto ambiental de mi dieta.

7. ¿Solías tener alguna preocupación sobre obtener suficientes proteínas?

7. Did you used to have any concerns about getting enough protein?

I didn't use to worry about protein intake, but I do consider it more now.

Antes no me preocupaba por la ingesta de proteínas, pero ahora lo considero más.

8. ¿Qué alimentos solías evitar que ahora consumes regularmente?

8. What foods did you use to avoid that you now consume regularly?

I used to avoid legumes, but now I eat them often.

Antes evitaba las legumbres, pero ahora las como a menudo.

9. ¿Solías cocinar en casa antes de ser vegetariano?

9. Did you usually cook at home before you were a vegetarian?

No, I didn't use to cook much at home; I ate out a lot.

No, no solía cocinar mucho en casa; Comía mucho fuera.

10. ¿Cómo ha cambiado tu manera de cocinar?

10. How has your way of cooking changed?

I used to rely on pre-packaged meals, but now I cook most of my meals from scratch.

Solía confiar en comidas preempaquetadas, pero ahora cocino la mayoría de mis comidas desde cero.

11. ¿Solías consumir tantos vegetales antes?

11. Did you use to eat so many vegetables before?

I didn't use to consume as many vegetables.

Antes no consumía tantas verduras.

12. ¿Qué productos sustitutos de la carne solías usar al principio?

12. What meat substitute products did you use in the beginning?

I used to use a lot of soy-based meat substitutes when I first transitioned.

Solía usar muchos sustitutos de la carne a base de soja cuando hice la transición por primera vez.

13. ¿Cómo ha cambiado tu salud desde que cambiaste tu dieta?

13. How has your health changed since you changed your diet?

I didn't use to feel as energized, but now I feel much healthier.

Antes no me sentía con tanta energía, pero ahora me siento mucho más saludable.

14. ¿Solías pensar que sería difícil encontrar opciones vegetarianas en los restaurantes?

14. Did you use to think that it would be difficult to find vegetarian options in restaurants?

Yes, I used to think it would be hard, but now it's much easier.

Sí, solía pensar que sería difícil, pero ahora es mucho más fácil.

15. ¿Qué platillos solías extrañar más al principio?

15. What dishes did you tend to miss the most at first?

I used to miss burgers the most, but I've found great veggie alternatives.

Solía extrañar más las hamburguesas, pero he encontrado excelentes alternativas vegetarianas.

Persona que ha ganado mucho peso

1. ¿Solías ser más activo físicamente en el pasado?

1. **Did you tend to be more physically active in the past?**

Yes, I used to be much more active.

Sí, solía ser mucho más activa.

2. ¿Qué deportes o actividades solías practicar?

2. **What sports or activities did you usually practice?**

I used to play soccer and go running regularly.

Solía jugar al fútbol y salir a correr regularmente.

3. ¿Solías tener una dieta diferente antes?

3. **Did you use to have a different diet before?**

Yes, I used to eat healthier foods.

Sí, solía comer alimentos más saludables.

4. ¿Cómo ha cambiado tu desayuno desde que ganaste peso?

4. **How has your breakfast changed since you gained weight?**

I didn't use to skip breakfast, but now I often do.

No solía saltarme el desayuno, pero ahora lo hago a menudo.

5. ¿Qué tipos de comida solías evitar que ahora consumes?

5. **What types of food did you use to avoid that you now consume?**

I used to avoid junk food, but now I eat it more often.

Solía evitar la comida chatarra, pero ahora la como más a menudo.

6. ¿Solías pensar en las calorías de los alimentos que consumías?

6. **Did you usually think about the calories in the food you ate?**

No, I didn't use to count calories.

No, no solía contar calorías.

7. ¿Solías tener tiempo para preparar tus comidas?

7. Did you usually have time to prepare your meals?

Yes, I used to cook my meals at home.

Sí, solía cocinar mis comidas en casa.

8. ¿Qué alimentos ahora forman parte de tus comidas diarias que antes no solías consumir?

8. What foods are now part of your daily meals that you didn't use to eat before?

I used to not drink sugary beverages, but now I consume them daily.

Antes no tomaba bebidas azucaradas, pero ahora las consumo a diario.

9. ¿Solías caminar o usar el transporte público más a menudo?

9. Did you use to walk or use public transportation more often?

Yes, I used to walk and take public transport more frequently.

Sí, solía caminar y tomar el transporte público con más frecuencia.

10. ¿Cómo ha cambiado tu rutina de ejercicio?

10. How has your exercise routine changed?

I didn't use to miss my workouts, but now I do.

Antes no faltaba a mis entrenamientos, pero ahora sí.

11. ¿Solías tener más energía durante el día?

11. Did you used to have more energy during the day?

Yes, I used to feel more energetic.

Sí, solía sentirme con más energía.

12. ¿Qué solías hacer para relajarte que ahora no haces?

12. What did you use to do to relax that you don't do now?

I used to meditate and do yoga, but I don't anymore.

Solía meditar y hacer yoga, pero ya no lo hago.

13. ¿Solías disfrutar de alguna actividad física en particular que ahora evitas?

13. Did you use to enjoy any particular physical activity that you now avoid?

Yes, I used to enjoy hiking, but I haven't gone in a while.

Sí, solía disfrutar del senderismo, pero no he ido en un tiempo.

14. ¿Cómo ha cambiado tu salud desde que ganaste peso?

14. How has your health changed since you gained weight?

I didn't use to have as many health issues, but now I do.

Antes no tenía tantos problemas de salud, pero ahora los tengo.

15. ¿Solías tener algún apoyo o grupo con el que compartías tus logros y preocupaciones?

15. Did you usually have any support or group with whom you shared your accomplishments and concerns?

Yes, I used to have a support group, but I've lost touch with them.

Sí, solía tener un grupo de apoyo, pero he perdido el contacto con ellas.