Health controlled assessment questions

1. **What would you suggest to be healthy?**

 Creo para ser saludable debería estar en forma en primer lugar, compraría caramelos sin azúcar y comería menos.

Diría que me encanta la comida con muchísimas calorías porque es deliciosa y tiene energía. Admito que a veces como comida demasiado malsana, como por ejemplo chocolate u otro alimento basura.

Sin embargo para cambiar esto, voy a hacer algunas cosas que creo que son más saludables; voy a cambiar mis hábitos definitivamente, como por ejemplo comer alimentos más nutritivos como lentejas, arroz y cambiar el pan blanco por el pan integral.

También en mi opinión me gustaría ir al gimnasio o hacer más ejercicio ya que mejorará mi salud.

1. **What do you like eating?**

Me gusta comer cosas como risotto pero en general tomo cosas como ensalada de pollo o, mi favorito, lasaña los viernes. Cuando era pequeño me gustaba la pasta también, solía comer pasta todos los días.

Sin embargo, odio la pasta de tomate picante puesto que el sabor es asqueroso. Tampoco me gusta el queso de la coliflor ya que el queso tiene un fuerte sabor. Una bebida que no me gusta es el café porque el sabor es demasiado fuerte y amargo para mí, personalmente prefiero té o chocolate caliente. Además un tipo de bebida que no soporto son las bebidas energéticas debido a los daños que causan en el corazón y en el hígado y, si se beben regularmente, pueden acortar la vida.

1. **Are you fit?**

Sí, creo que estoy en forma porque hago actividades tales como escalada y buceo, en mi opinión estas actividades me mantienen en forma y saludable pero, a veces hago cosas que son poco saludables como comer mucha comida mala a la vez como chocolate o helado. También a veces me quedo en la cama y hago poco pero en general en mi opinión estoy en forma.

1. **Have you ever eaten in restaurants**

Sí, he comido en restaurantes y me encanta ya que me gusta el ambiente de los restaurantes y, dependiendo de donde vayas, la comida es excelente. Me gusta especialmente la comida tailandesa puesto que es muy aromática y picante como el curry Panang tailandés que es un dulce picante que huele a salsa de curry con pollo servido sobre una cama de arroz con jazmín al vapor rematado con un chile verde.

1. **What do you think of smoking alcohol and drugs?**

Creo que fumar es muy insociable ahora debido a la aversión generalizada de la ley y las consecuencias en la mala salud ya que provoca enfermedades en el pulmón o cáncer. Fumar se ha convertido en algo negativo hoy en día a causa de los anuncios y movimientos antitabaco. No soporto el humo y el olor, sin embargo recientemente vapear es muy popular, lo odio ya que muchas personas creen que es una alternativa positiva para dejar de fumar. Sin embargo no sabemos las consecuencias de los cigarrillos electrónicos.

Además, opino que el alcohol está bien con moderación pero lo malo es que algunas personas toman demasiado y cometen crímenes contra la sociedad como lenguaje abusivo o agresiones. Por último, creo que las drogas son honestamente horribles porque arruinan la vida de las personas, así como hacen que la gente vaya a extremos insospechados como asesinatos, además los efectos son terribles como convulsiones o hemorragias cerebrales. Consecuentemente ¡Nunca voy a tomar drogas!

1. **What type of food do you prefer?**

Prefiero la comida noruega especialmente del norte de Noruega. La prefiero porque se basa en alimentos silvestres como el reno, las patatas y las cosas dulces como frutos silvestres que son bayas pequeñas, dulces, rojas que crecen en el otoño van especialmente bien en la sopa. Mi comida favorita es Reinsdyrsteik (asado de reno) porque tiene un sabor ahumado con frambuesas y crema de patatas.