

10 Habits of People Who Live to 100 | Part 1: Your Body

English learning resource · ES

Key words & expressions · English + Spanish

13 learning entries

Study task: Listen again and notice the expressions you studied.

1

to get into the habit of doing something

adquirir el hábito de hacer algo · acostumbrarse a hacer algo

DEF

To begin doing something regularly until it becomes part of your routine.

Use get into the habit of followed by a noun or an -ing form, not an infinitive: get into the habit of walking, not of walk.

ES

Empezar a hacer algo con regularidad hasta que forme parte de la rutina.

En inglés, of va seguido de un sustantivo o una forma en -ing: get into the habit of walking.

I am trying to get into the habit of walking after dinner.

Estoy intentando adquirir el hábito de caminar después de cenar.

She got into the habit of preparing lunch the night before.

Adquirió el hábito de preparar el almuerzo la noche anterior.

2

to cut down on something

reducir algo · consumir o hacer menos de algo

DEF

To reduce the amount or frequency of something without necessarily stopping completely.

A three-part phrasal verb followed by a noun or -ing form. It contrasts with give up, which means stop completely.

ES

Reducir la cantidad o la frecuencia de algo sin dejarlo necesariamente por completo.

Phrasal verb de tres partes seguido de un sustantivo o una forma en -ing; contrasta con give up, que significa dejarlo del todo.

I have cut down on it, but I have not given it up.

Lo he reducido, pero no lo he dejado por completo.

He is trying to cut down on checking his phone at night.

Está intentando mirar menos el teléfono por la noche.

3

to give something up

dejar algo por completo · abandonar algo

DEF

To stop doing, using or consuming something completely.

A separable phrasal verb: give sugar up or give up sugar. With a pronoun, the pronoun goes in the middle: give it up.

ES

Dejar totalmente de hacer, utilizar o consumir algo.

Phrasal verb separable; con pronombre, este se coloca en medio: give it up.

I have cut down on it, but I have not given it up.

Lo he reducido, pero no lo he dejado por completo.

She gave up smoking several years ago.

Dejó de fumar hace varios años.



4

hold that thought*no olvides esa idea · retén esa idea*

DEF

Remember the idea just mentioned because the speaker will return to it shortly.

An informal conversational instruction. It can also briefly pause someone, but here it creates a link to the next topic.

ES

Recordar la idea que acaba de mencionarse porque el hablante volverá a ella enseguida.

Instrucción conversacional informal; también puede pedir una breve pausa, pero aquí enlaza con el tema siguiente.

Hold that thought, because it is habit number two.

No olvides esa idea, porque es el hábito número dos.

Hold that thought; I want to compare it with another example.

Retén esa idea; quiero compararla con otro ejemplo.

5

life expectancy*esperanza de vida*

DEF

The average number of years a person or population is statistically expected to live.

A population estimate, not a prediction or guarantee for one individual. Common patterns include life expectancy at birth and at age fifty.

ES

Número medio de años que, según las estadísticas, se espera que viva una persona o población.

Es una estimación poblacional, no una predicción ni una garantía individual; son frecuentes life expectancy at birth y at age fifty.

The study estimated differences in life expectancy at age fifty.

El estudio estimó diferencias en la esperanza de vida a los cincuenta años.

Life expectancy can vary between populations and over time.

La esperanza de vida puede variar entre poblaciones y con el tiempo.

6

observational evidence*evidencia observacional · datos procedentes de estudios observacionales*

DEF

Evidence obtained by observing people or events without assigning participants to a controlled intervention.

Observational studies can reveal strong associations, but they do not by themselves prove that one factor caused the outcome.

ES

Evidencia obtenida al observar personas o acontecimientos sin asignar a los participantes una intervención controlada.

Puede mostrar asociaciones sólidas, pero por sí sola no demuestra que un factor haya causado el resultado.

It is observational evidence, not a promise about one person's life.

Es evidencia observacional, no una promesa sobre la vida de una persona.

The association is important, although the evidence is observational.

La asociación es importante, aunque la evidencia sea observacional.

7

peer-reviewed*revisado por pares · evaluado por expertos*

DEF

Evaluated by independent specialists in the same field before formal academic publication.

Usually placed before a noun, as in a peer-reviewed study. A preprint has normally not yet completed this process.

ES

Evaluado por especialistas independientes del mismo campo antes de su publicación académica formal.

Suele aparecer delante de un sustantivo: a peer-reviewed study; normalmente un preprint todavía no ha completado este proceso.

The analysis had not yet been peer-reviewed.

El análisis todavía no había sido revisado por pares.

She looked for a peer-reviewed study rather than a social media claim.

Buscó un estudio revisado por pares en lugar de una afirmación de redes sociales.



8

to stay independent*mantener la independencia · seguir siendo autónomo*

DEF

To remain able to manage daily life and make choices without relying heavily on other people.

A common collocation in discussions of healthy ageing. Independent here refers to everyday functioning, not emotional distance.

ES

Conservar la capacidad de gestionar la vida cotidiana y tomar decisiones sin depender demasiado de otras personas.

Colocación habitual al hablar de envejecimiento saludable; independent se refiere al funcionamiento cotidiano, no a la distancia emocional.

Maintaining strength can help you stay independent as you grow older.

Conservar la fuerza puede ayudarte a mantener la independencia al hacerte mayor.

Accessible transport helps many older adults stay independent.

El transporte accesible ayuda a muchas personas mayores a seguir siendo autónomas.

9

to age well*envejecer bien · tener un envejecimiento saludable*

DEF

To grow older while maintaining relatively good health, function and quality of life.

A broad, non-absolute expression. It does not mean avoiding every illness or difficulty and is normally used without an object.

ES

Hacerse mayor manteniendo una salud, una capacidad funcional y una calidad de vida relativamente buenas.

Expresión amplia y no absoluta; no significa evitar toda enfermedad o dificultad y normalmente se usa sin complemento.

The episode examines patterns found in populations that age well.

El episodio analiza patrones presentes en poblaciones que envejecen bien.

Social contact and daily movement may help people age well.

El contacto social y el movimiento diario pueden ayudar a envejecer bien.

10

highly processed*muy procesado · altamente procesado*

DEF

Changed substantially through industrial preparation, often with many added ingredients.

Usually describes food. It is a useful everyday expression, but it is broader and less technical than the formal category ultra-processed.

ES

Transformado de forma considerable mediante preparación industrial, a menudo con numerosos ingredientes añadidos.

Suele describir alimentos; es una expresión cotidiana más amplia y menos técnica que la categoría formal ultraprocesado.

If your grandmother would not recognise it, it may be highly processed.

Si tu abuela no lo reconocería, puede que esté muy procesado.

The ingredient list suggested that the snack was highly processed.

La lista de ingredientes sugería que el aperitivo estaba muy procesado.



11

to have had enough*haber tenido suficiente · haber comido suficiente · estar harto*

DEF

To have consumed, experienced or tolerated as much as is needed or wanted.

Present perfect form of have enough. Context determines whether it means being satisfied, being full, or no longer willing to tolerate something.

ES

Haber consumido, experimentado o tolerado todo lo necesario o deseado.

El contexto determina si expresa saciedad, cantidad suficiente o que ya no se está dispuesto a tolerar algo.

Slowing down can help you notice when you have had enough.

Comer más despacio puede ayudarte a notar cuándo has comido suficiente.

After three delays, the passengers felt they had had enough.

Después de tres retrasos, los pasajeros sintieron que ya estaban hartos.

12

risk-free*sin riesgo · libre de riesgos*

DEF

Having no possibility of harm, loss or negative consequences.

A hyphenated adjective used before or after a noun. No activity is risk-free means that some degree of risk remains.

ES

Que no presenta posibilidad de daño, pérdida o consecuencias negativas.

Adjetivo con guion en inglés; no activity is risk-free significa que siempre queda algún grado de riesgo.

The WHO says that no form of alcohol consumption is risk-free.

La OMS afirma que ninguna forma de consumo de alcohol está libre de riesgos.

The treatment is useful, but it is not completely risk-free.

El tratamiento es útil, pero no está completamente libre de riesgos.

13

to respond at any age*responder a cualquier edad · adaptarse a cualquier edad*

DEF

To show a positive physical or mental adaptation regardless of how old someone is.

In this episode, respond describes how muscle adapts to appropriate training; it does not mean replying to a question.

ES

Mostrar una adaptación física o mental positiva independientemente de la edad.

En el episodio, respond describe cómo se adapta el músculo a un entrenamiento adecuado; no significa contestar una pregunta.

Muscle can respond at any age when it is challenged appropriately.

El músculo puede responder a cualquier edad cuando se estimula de forma adecuada.

The brain can still respond to practice later in life.

El cerebro todavía puede responder a la práctica en etapas posteriores de la vida.

