

NATURAL SCIENCE 3  
UNIT 1



# All about food

Name: \_\_\_\_\_

RECUERDA:



### LAS TRES FUNCIONES VITALES

Todos los seres vivos realizan las funciones vitales. Las tres funciones vitales son: **nutrición, relación y reproducción.**

#### NUTRICIÓN



La nutrición nos da la energía que necesitamos para vivir.

#### RELACIÓN



Con la relación obtenemos información del mundo que que nos rodea y responder a él.

#### REPRODUCCIÓN



La reproducción es el proceso por el que se tienen bebés.

REMEMBER:



### THREE VITAL FUNCTIONS

All living things perform three vital functions. They are: **nutrition, interaction and reproduction.**

#### NUTRITION



Nutrition gives us the energy we need for living.

#### INTERACTION



In interaction we get information from the world. Then, we respond to it.

#### REPRODUCTION



Reproduction is the process of having children.



# 1. COMIDA Y NUTRIENTES

Para llevar a cabo la función de nutrición, entre otras cosas, debemos alimentarnos bien. Todos los alimentos contienen unas sustancias muy pequeñas llamadas **nutrientes**. Estos son los distintos tipos de nutrientes:

## PROTEÍNAS



Las proteínas dan a nuestro cuerpo los nutrientes que necesita para crecer.

## VITAMINAS Y MINERALES



Protegen a nuestro cuerpo y nos ayudan a prevenir enfermedades.

## CARBOHIDRATOS Y GRASAS



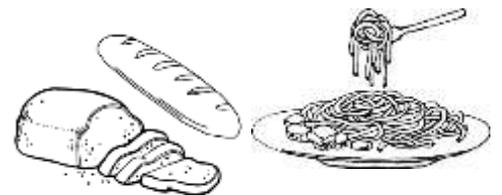
Los carbohidratos y las grasas dan a nuestro cuerpo la energía que necesita para estar activo.

Las frutas y verduras contienen **vitaminas** y **minerales**.



Los huevos, el pollo y el pescado nos aportan **proteínas**.

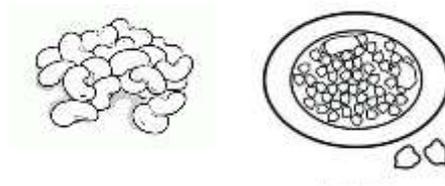
Las patatas, la pasta y los cereales son ricos en **carbohidratos**.



La leche y los productos lácteos tienen **proteínas** y **vitaminas**.



Las legumbres como los garbanzos y las lentejas son ricas en **proteínas**.



**1. Completa las siguientes oraciones:**

carbohidratos – nutrientes – vitaminas – minerales – proteínas

Los alimentos contienen \_\_\_\_\_.

Las \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ nos ayudan a prevenir enfermedades.

Para crecer fuertes, nuestro cuerpo necesita \_\_\_\_\_.

Los \_\_\_\_\_ nos mantienen activos.

**2. Completa la tabla.**

ALIMENTOS	NUTRIENTES
Pollo	
Manzanas	
Leche	
Macarrones	
Lentejas	
Pescado	
Pan	
Huevos	
Zanahorias	
Garbanzos	
Queso	
Plátanos	

**3. Escribe un desayuno que contenga alimentos con todos los grupos de nutrientes.**

---

---

---

---

---

---

---

---



# 1. FOOD AND NUTRIENTS

We must have a healthy diet, among other things, to carry out nutrition. All food contains very small substances we call **nutrients**. These are the different kinds of nutrients:

## PROTEINS



Proteins gives us the nutrients it needs for growth and repair.

## VITAMINS AND MINERALS



Protect our body and help prevent illnesses.

## CARBOHYDRATES AND FATS



Carbohydrates and fats give our body the energy it needs for staying active.

Fruits and vegetables contain **vitamins** and **minerals**.



Eggs, fish and meat give us **proteins**.

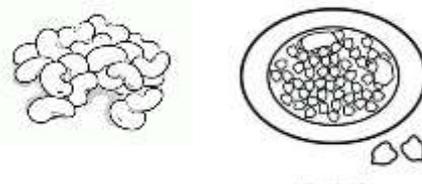
Potatoes, pasta and bread are rich in **carbohydrates**.



Milk and other dairy products have **proteins** and **vitamins**.



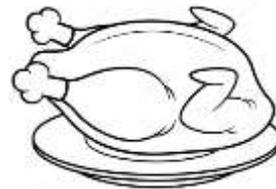
Pulses like chickpeas and lentils are rich in **proteins**.



4. Match the pictures with the words.



PROTEINS ●



VITAMINS AND MINERALS ●



CARBOHYDRATES ●



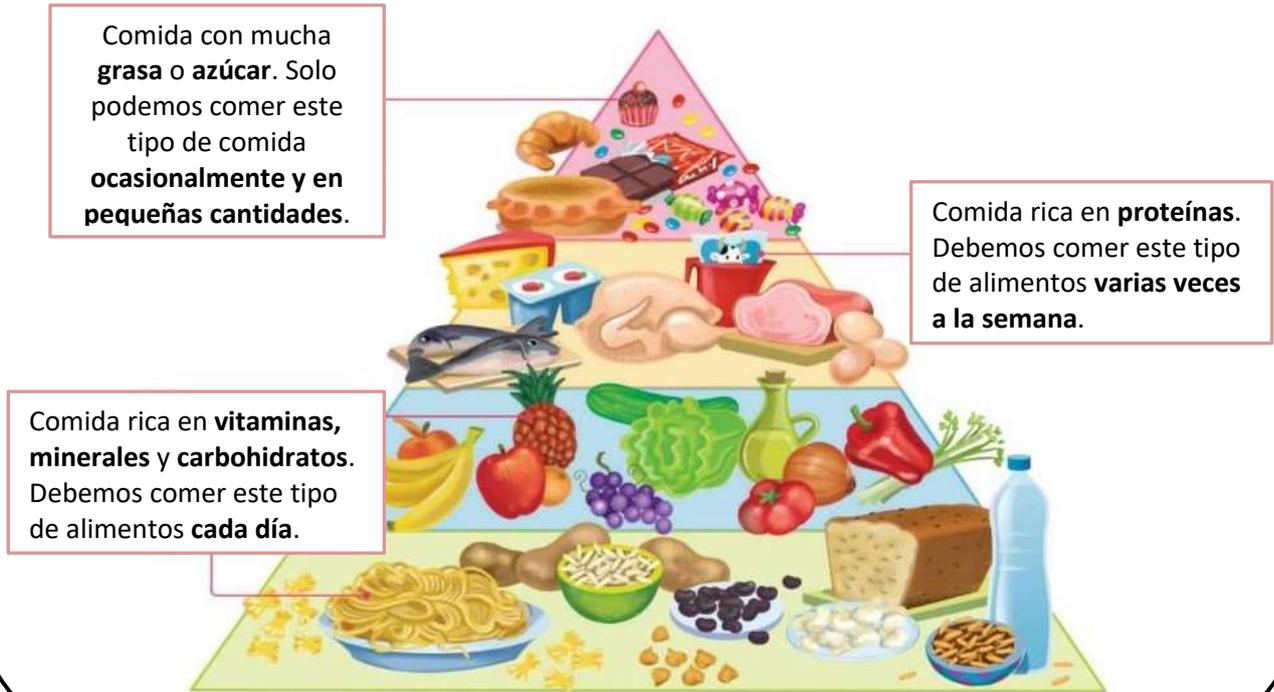


## 2. PIRÁMIDE DE ALIMENTOS

La **dieta** es la comida y bebidas que consumimos cada día. Para estar fuertes y sanos, necesitamos muchos tipos diferentes de nutrientes. Tomar una **dieta equilibrada** es la mejor manera de hacer esto. Una dieta equilibrada contiene proteínas, vitaminas, minerales, carbohidratos, grasas y, por supuesto, agua.

### La pirámide de alimentos

Usar la pirámide de alimentos nos ayuda a mantener una dieta equilibrada.



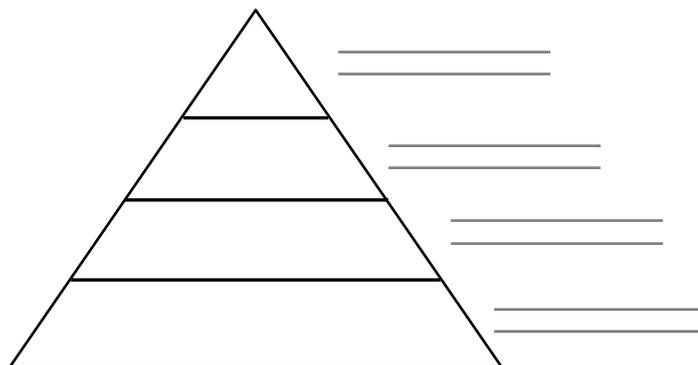
5. Coloca los alimentos en su lugar de la pirámide y colorea según las instrucciones:

**Rojo** – consumo ocasional.

**Amarillo** – varias veces a la semana.

**Verde**- cada día.

agua – huevos – manzanas – caramelos



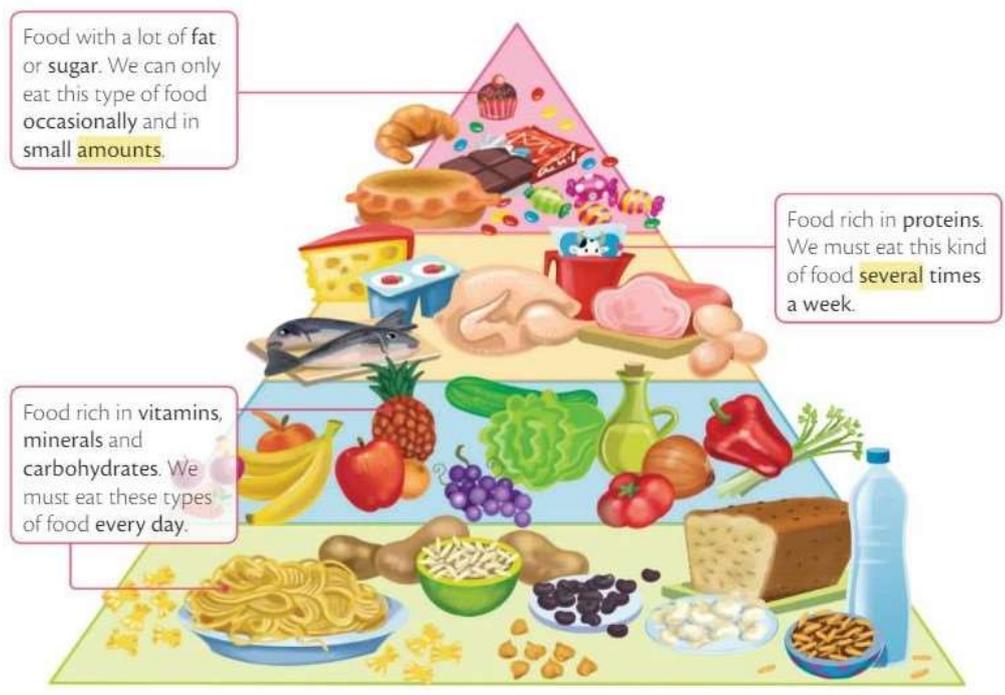


## 2. THE FOOD PYRAMID

Diet is all the food and drink that we get every day. To be strong and healthy, we need different types of nutrients. A balanced diet helps us to achieve that. A balanced diet contains proteins, vitamins, minerals, carbohydrates, fats, and water.

### The food pyramid

Using the food pyramid helps us maintain a balanced diet.



### 6. Write X in the right place.

	Every day	Twice a week	Occasionally
Chicken			
Bread			
Sweets			
Water			
Fruits			
Vegetables			
Fish			
Chocolate			
Pasta			
Cheese			



### 3. DIETAS ESPECIALES

Algunas personas tienen necesidades especiales de alimentación y deben seguir una dieta especial.

#### **Dieta baja en colesterol**

El colesterol es una sustancia grasa que podemos encontrar en la sangre. Un nivel alto de colesterol tiene un efecto negativo en la salud. La gente con esta dieta evita comidas ricas en grasas y azúcar.

#### **Dieta libre de gluten**

El gluten es una proteína presente en el trigo y otros granos. Algunas personas pueden ser intolerantes al gluten. A ellos se les llama celíacos. Deben comer pan, pasta y galletas sin gluten.

#### **Dieta para diabéticos**

Los diabéticos deben evitar azúcares simples, pero pueden tomar carbohidratos complejos. Los granos integrales contienen carbohidratos complejos. Los diabéticos necesitan tener regularidad en sus horas de comida.

#### **Dietas altas o bajas en calorías**

La recomendación básica es seguir una dieta equilibrada. Pero hay personas que deben incrementar o disminuir su ingesta total de comida. El ejercicio físico es también una buena forma de quemar calorías.

### 7. Contesta a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se llaman las personas que son intolerantes al gluten? \_\_\_\_\_
- ¿Qué deben evitar los diabéticos? \_\_\_\_\_
- ¿Cómo se llama la sustancia grasa que se puede encontrar en la sangre?  
\_\_\_\_\_
- ¿Qué comidas deben evitarse si se tiene el nivel de colesterol alto?  
\_\_\_\_\_
- ¿Cuál es la recomendación básica para cualquier dieta?  
\_\_\_\_\_



### 3. SPECIAL DIETS

Some people have special food needs and must follow a special diet.

#### Low cholesterol diet

Cholesterol is a fatty substance we find in the blood. A high level of cholesterol has a negative effect on health. People on this diet avoid foods rich in fats and sugar.

#### Gluten-free diet

Gluten is a protein in wheat and other grains. People can be intolerant to gluten. They are called **celiacs**. They must eat gluten-free bread, pasta and biscuits.

#### Diabetes diet

Diabetics must avoid simple sugars, but they can have complex carbohydrates. Whole grains contain complex carbohydrates. Diabetics need regular mealtimes.

#### High or low-calorie diets

The basic recommendation is to follow a balanced diet. But the person must increase or decrease their total food intake. Physical exercise is also a good way of burning calories.

### 8. Match the pictures with the corresponding diet.



Gluten-free diet

High- or low-calorie diets

Diabetes diet

Low cholesterol diet



### 9. Choose the correct diet.

- a. This diet avoids simple sugars.
- b. This diet allows a celiac to eat rice pasta.
- c. This diet permits complex carbohydrates.
- d. This diet recommends a balanced diet.

- 1. Gluten-free diet
- 2. Low cholesterol diet
- 3. ~~Diabetes diet~~
- 4. High- or low-calorie diets



## INTOLERANCIAS Y ALERGIAS A ALIMENTOS

Ciertos alimentos pueden dar reacción a gente. Esta reacción puede ser una **alergia** o **intolerancia**. Los síntomas son similares pero las alergias alimentarias pueden ser serias. Estas son algunas formas de distinguirlas:

- **Alergia alimentaria** ocurre cada vez que comemos un alimento al que somos alérgicos. La reacción es normalmente rápida y puede ser fatal.
- **Intolerancia alimentaria** puede ocurrir como resultado de comer mucho de un alimento en particular. La reacción del cuerpo es lenta.



Sin gluten



Sin trigo



Sin azúcar



Sin nueces



Sin lactosa



Sin lácteo



Sin huevo



Sin marisco

### 10. Contesta a las siguientes preguntas:

- ¿Qué puede ser más grave, la intolerancia o la alergia alimentaria?

\_\_\_\_\_

- En la intolerancia alimentaria, ¿la reacción del cuerpo es rápida? \_\_\_\_\_
- ¿Qué significa este símbolo? \_\_\_\_\_





### FOOD INTOLERANCES AND ALLERGIES

Certain foods can give some people a reaction. This reaction can be an **allergy** or an **intolerance**. The symptoms are similar, but food allergies can be very serious. There are ways of distinguishing them:

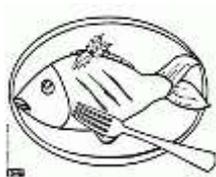
- **A food allergy** happens every time you eat the food. The reaction is usually quick and it can be fatal.
- **A food intolerance** can happen as a result of eating a lot of a particular food. The body's reaction is slow.



11. Can this boy eat this food? Tick yes or no.



Yes  No



Yes  No



SUGAR FREE



WHEAT FREE



EGG FREE



Yes  No



Yes  No

