



All about food

Name: _____



1. EL APARATO DIGESTIVO

El proceso de transformar la comida en nutrientes se llama **digestión**. Esto ocurre dentro del aparato digestivo. Las partes del aparato digestivo son:



1. Contesta a las siguientes preguntas:

¿Qué es la digestión? _____

¿Dónde comienza la digestión? _____

¿En qué parte del aparato digestivo los nutrientes pasan al flujo sanguíneo? _____

¿Qué órganos producen los jugos que transforman la comida en nutrientes? _____

Escribe por orden las partes del aparato digestivo.



1. THE DIGESTIVE SYSTEM

The process of breaking down food into nutrients is called digestion. This happens inside the digestive system. There are different parts of the digestive system:

1. **Teeth** tear and crush food in the mouth into smaller pieces. Then the **tongue** and **saliva** break down the food, forming a **bolus**.

2. The **pharynx** is where the soft **bolus** passes from the mouth to the oesophagus.

3. The oesophagus is a tube that pushes the food from the pharynx down to the stomach.

4. The **stomach** is like a mixer. It breaks down food into very small pieces. It makes **gastric juices** and uses the muscles for mixing the food and juices together.

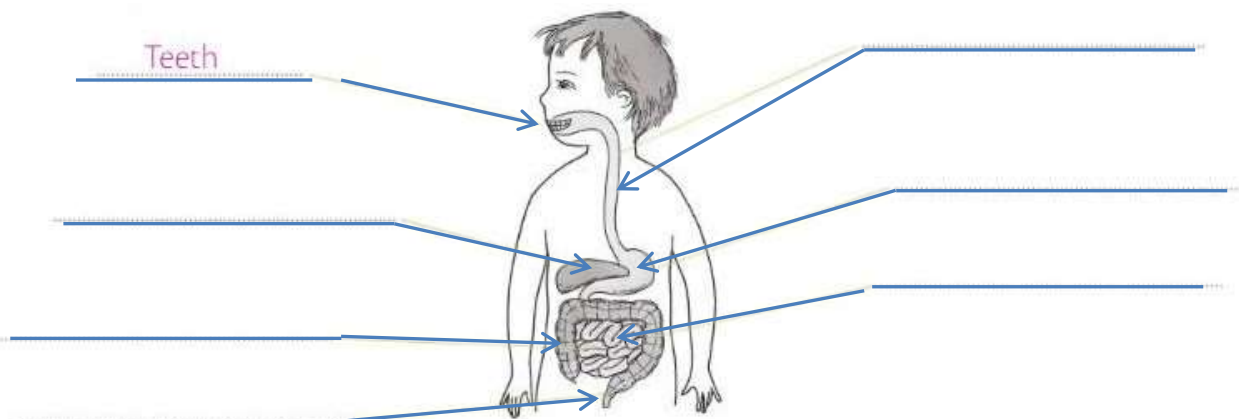
5. The **liver** and **pancreas** produce juices. The juices transform food into **nutrients** in the small intestine.

6. The **small intestine** is a long **narrow** tube. Here the nutrients are so small, they can pass into the bloodstream.

7. The remaining food mixture moves through the **large intestine**. This intestine removes the water and minerals. The **waste** becomes hard and forms **stools**. The **anus** pushes the stools out of the body.

2. Label the parts.

anus – small intestine – stomach – large intestine – liver – ~~teeth~~ – oesophagus





2. HÁBITOS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN

Comer es parte importante de nuestro estilo de vida y es un hábito muy importante. Si sigues estos sencillos consejos tendrás mucha más energía y estarás más sano.



Come cinco veces al día: desayuno, almuerzo y cena y una pieza de fruta o un yogur entre comidas.



Come una cantidad razonable de comida para tu cuerpo. La falta de nutrientes puede hacer que te pongas enfermo.



Evita comer muchas grasas o azúcares: Tu cuerpo almacena el exceso de grasas y eso puede ser muy malo para tu salud.



No te olvides nunca de desayunar: Es la comida más importante del día. Te aporta la energía que necesitas hasta la hora de comer.

Higiene

La higiene es una práctica que consiste en seguir buenos **hábitos de cuidado y aseo personal**. La higiene es fundamental para nuestra **salud** y para **evitar enfermedades**.

Algunas **medidas de higiene personal** son importantes para nuestro aparato digestivo. Debemos **lavarnos las manos** antes de cada comida. También es importante que nos **cepillemos los dientes** después de cada comida para evitar las **caries**.

3. Contesta a las siguientes preguntas:

¿Cuántas veces debemos comer al día? _____

Si comes muy poco, podrías ponerte enfermo, ¿por qué razón? _____

¿Cuál es la comida más importante del día? _____

Escribe algunas medidas de higiene personal. _____



2. HEALTHY EATING HABITS

Eating is an important part of our lifestyle. Following some simple tips can give us energy and keep us healthy.



Eat five times a day: breakfast, lunch, dinner, and a piece of fruit or a yogurt between meals.



Eat the correct quantity of food for your body. A lack of nutrients means we can get ill.



Avoid eating too many fats and sugars. Your body stores the excess fat and that can be bad for your health.



Always have breakfast. It's the most important meal of the day. It gives us the energy we need until lunch.

Hygiene

Hygiene is the practice of following good habits of **personal care** and **keeping clean**. Hygiene is fundamental for our **health** and form **avoiding illnesses**.

Some personal hygiene measures are important for our digestive system. We must **wash our hands** before every meal. And **brushing our teeth** after every meal prevents **cavities**.

4. Tick the healthy habits.





3. LA CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Los métodos de conservación de alimentos **evitan que los microorganismos crezcan y se reproduzcan**. Los microorganismos se pueden **estropear** la comida perdiendo sus nutrientes y su sabor. Los métodos de conservación son:

Deshidratación

Eliminar el **agua** de los alimentos hace que se preserven durante más tiempo porque el agua favorece la aparición de microorganismos.



Envasado al vacío

El **aire se retira** del interior del envase. Este método reduce el oxígeno, evitando así el crecimiento de microorganismos y la pérdida de nutrientes.



Aditivos artificiales

Estas **sustancias químicas** aparecen en las etiquetas de los alimentos con la letra E seguida de un número.



Aditivos naturales

Los condimentos como la **sal** o el **vinagre** frenan el crecimiento de microorganismos.



Conservación por frío y por calor

Refrigeración

La **refrigeración** consiste en almacenar los alimentos entre 0 °C y 5 °C. La **congelación** consiste en almacenar la comida a temperaturas bajo cero, a -18°C normalmente.

Esterilización

Las **temperaturas elevadas** eliminan los microorganismos, como ocurre al **pasteurizar la leche**.

5. Rodea la opción correcta.

- Eliminar agua de la comida es *refrigeración / deshidratación*.
- Aditivos artificiales / aditivos naturales* son sustancias químicas.
- Refrigeración / envasado al vacío* es cuando se almacena la comida a 0-5°C.
- Cuando se retira el aire del envase se llama *refrigeración / envasado al vacío*.
- La sal y el vinagre son *aditivos artificiales / aditivos naturales*.
- Esterilización / deshidratación* se usan para conservar la leche.



3. PRESERVING FOOD

Food preservation methods **prevent the growth of microorganisms**. Microorganisms can **spoil** food. And food can lose nutrients and flavour. Preservation methods include:

Dehydration

Eliminating wáter preserves food for a long time because it prevents the growth of microorganisms.



Vacuum packing

Air is removed from the packet. This method reduces oxygen, preventing the growth of microorganisms and the loss of nutrients.



Artificial additives

These **chemical substances** appear on food labels with the letter E and a number.



Natural additives

Substances like **salt** and **vinegar** in food stop the growth of microorganisms.



Conservation by cold and heat

Cold storage

Refrigeration is storing food at 0°C to 5°C degrees. **Freezing** is storing food below 0°C, usually at -18°C.

Sterilisation

High temperatures eliminate microorganisms, like in the **pasteurisation of milk**.

6. Name each food preservation method.



Artificial _____



La principal información que se incluye en las etiquetas son los **ingredientes**, las **recomendaciones de almacenamiento**, la **fecha de caducidad** y de **consumo preferente** y la información nutricional.

Ingredientes

La lista de ingredientes informa al consumidor **de lo que contiene dicho producto**. Esta información es muy importante para los consumidores que siguen dietas especiales o que tienen alergias o intolerancias.

Marca

Un **diseño** o **símbolo reconocible** o una expresión que nos permite identificar el producto.

Recomendaciones de almacenamiento

La etiqueta nos da instrucciones específicas para saber cómo **almacenar el producto**. Cuando se abre el envase las condiciones de almacenamiento pueden verse modificadas.



Descripción

Un nombre preciso y claro para que sepamos **identificar** el producto fácilmente.

Fecha de caducidad

Después de esta fecha no debe consumirse el producto porque no existen **garantías** de que sea seguro comérselo o bebérselo.

Información nutricional

Es la información sobre la **energía** o **valor calórico** preciso que contiene dicho producto. También contiene información sobre los **nutrientes** del producto.

Fecha de consumo preferente

Después de esta fecha el producto puede sufrir algunos **cambios**. El **contenido nutricional**, la **aparición**, el **sabor** o el **olor** pueden cambiar. Sin embargo, consumir el producto **no supone un riesgo**.



7. Elige la opción correcta.

Recomendaciones de almacenamiento Fecha de caducidad Ingredientes
Información nutricional Marca

Los alimentos necesitan conservarse de acuerdo con unas instrucciones específicas.

Recomendaciones de

Después de esta fecha el producto no puede ser consumido.

Se incluye información sobre los nutrientes en el producto.

El producto tiene un diseño o símbolo reconocible que nos permite reconocerlo.

Los consumidores pueden comprobar si el producto contiene sustancias a las que son intolerantes.

8. Contesta a las siguientes preguntas:


¿Es lo mismo *fecha de caducidad* que *fecha de consumo preferente*? Explícalo.

¿En qué parte de la etiqueta puedo saber si el producto contiene aditivos artificiales?

4. FOOD LABELS



The main information food labels include are **ingredients storage instructions, expiry or best-before date and nutrition facts.**



Ingredients
The list of ingredients tells the consumer **what the product contains**. This information is very important for consumers with special diets, intolerances or allergies.

Trademark
A **recognizable design or expression** which identifies the product.

Storage instructions
The label gives you specific instructions on how you must **store the food**. Opening the packet can change the storage instructions.

Description
A precise name must **identify** the food product.

Expiry date
After this date, do not consume the product. There is no **guarantee** that it is safe to eat or drink.

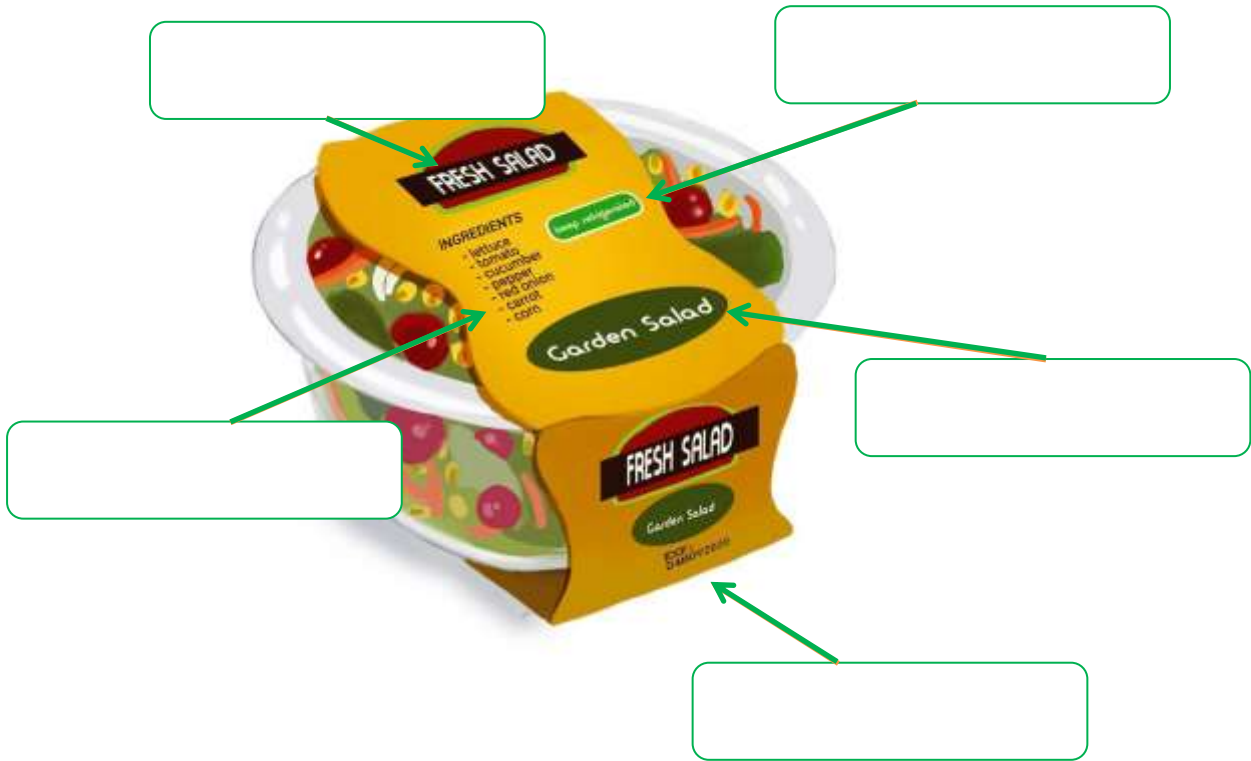
Nutrition facts
This is information about the **energy or calorific value** the product provides. There is also information about the **nutrients** it contains.

Best-before date
After this date, the product can suffer **changes**. **The nutritional content, appearance, flavour or smell** can change. But, consuming the product does not represent a **health risk**.



9. Label the picture.

Storage instructions – description – trademark – expiry date – ingredients



10. Read the food label and answer the questions.

- a. What is the best-before date? 05/06/20
- b. What is the calorific value? _____
- c. Are there storage instructions? _____
- d. How should it be stored when it is opened? _____

- e. Name one ingredient: _____

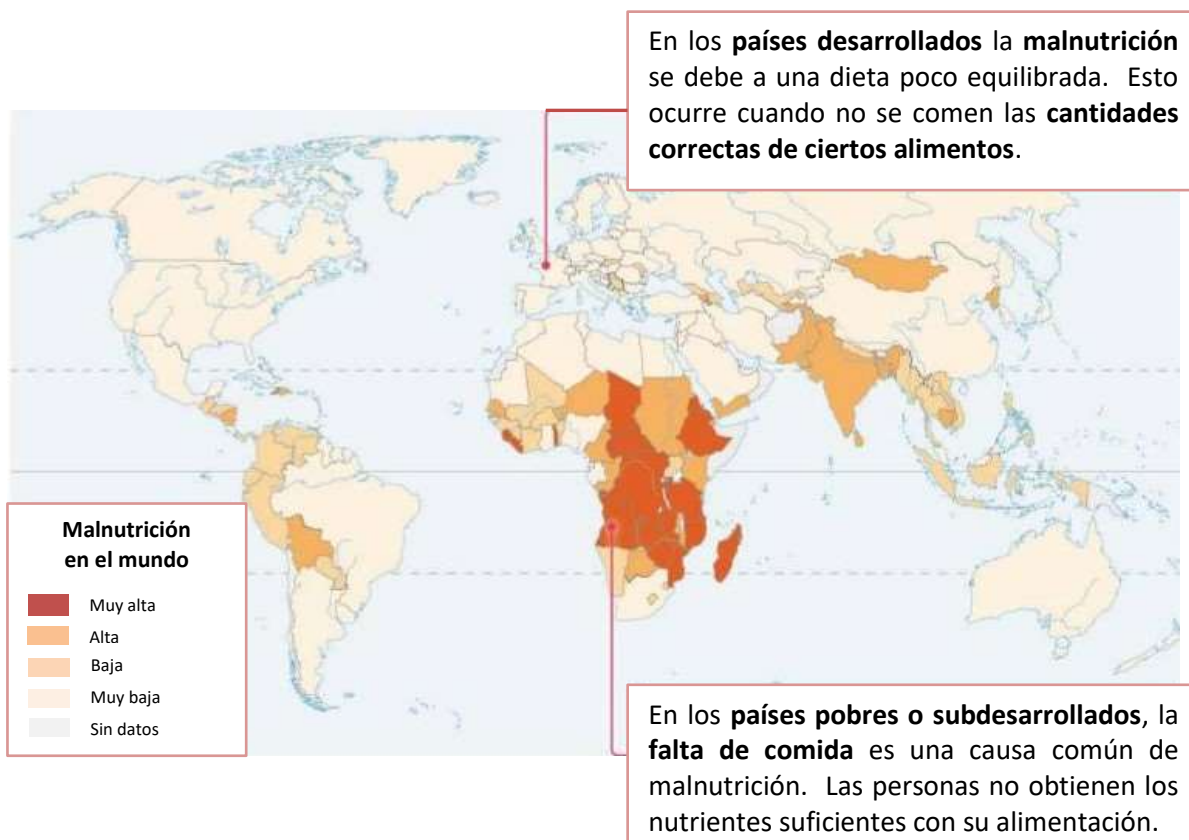


5. LA COMIDA ALREDEDOR DEL MUNDO



La malnutrición en el mundo

Algunas personas sufren de **malnutrición**. Esto quiere decir que su dieta no les aporta los nutrientes suficientes y pueden sufrir **enfermedades por deficiencia de nutrientes**. Estas enfermedades también pueden dañar los órganos vitales y las principales funciones del cuerpo.



Hábitos alimenticios en otros países

Hay ciertas culturas en las que no se comen algunos alimentos, como la **ternera** o el **cerdo**. Hay muchos otros países en los que las personas prefieren no consumir carne.

En los colegios existen **menús alternativos** para que todas las personas de distintas culturas puedan comer. Contienen el mismo tipo de nutrientes saludables, pero los alimentos varían.

11. ¿Qué es la malnutrición? _____

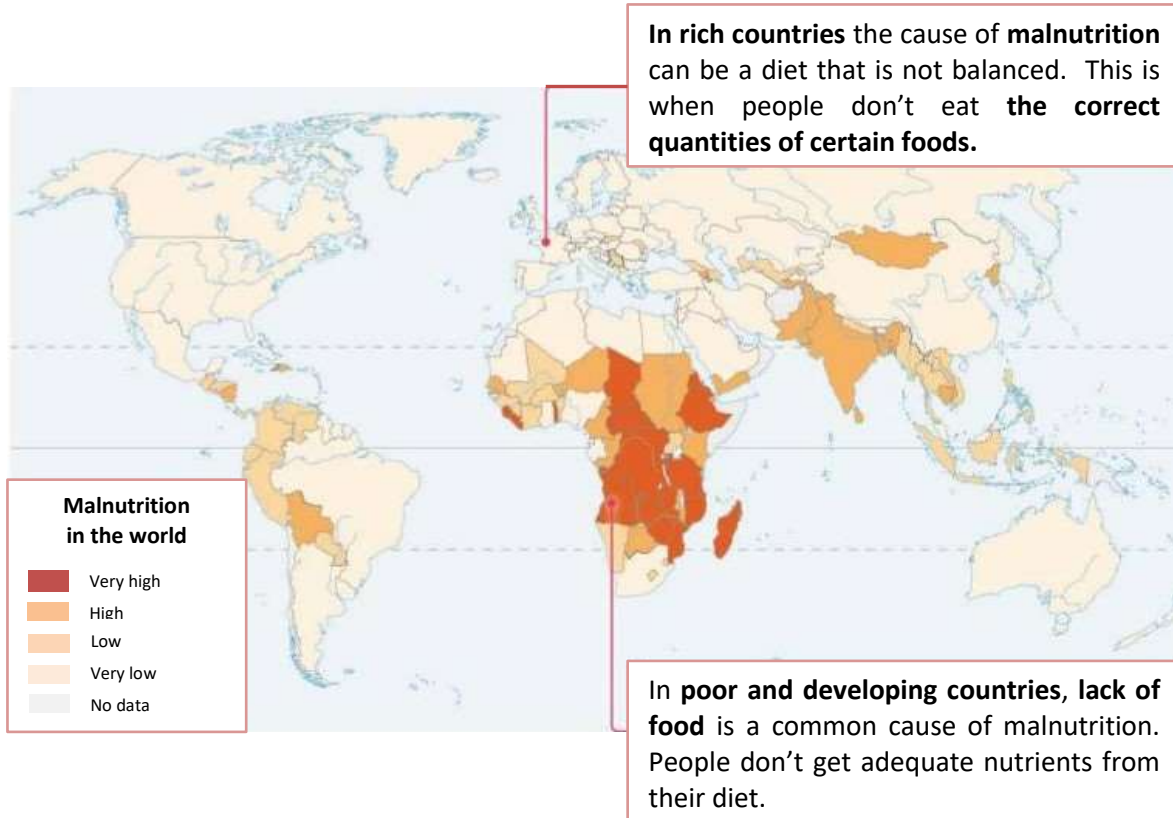
12. Según el mapa, ¿en qué continente podemos ver mayor malnutrición?

5. FOOD AROUND THE WORLD



Malnutrition in the world

Some people suffer from **malnutrition**. This means they don't receive sufficient nutrients from their diet. This can cause **nutrient deficient diseases**. These diseases can damage the vital organs and functions of the body.



Food habits in different cultures

People in some cultures do not eat certain foods, such as **beef** or **pork**. Many other people choose not to eat meat.

Schools have **alternative menus** for the different diets people eat. They have the same kinds of healthy nutrients, but use different foods.

13. Colour the map.

Malnutrition	Symbol	Colour
Low	>	Green
Very high	#	Red
High	@	Yellow

