



## Natural Sciences 3

Module 2: Diet, digestion  
and excretion (Dieta,  
digestión y excreción).

# Diet, digestion and excretion

Food contains nutrients we need to live and grow. Different food contains different nutrients. (La comida contiene los nutrientes necesarios para nuestro crecimiento, dependiendo del tipo de comida encontraremos unos u otros.)

**There are five different groups of nutrients (Hay cinco grupos distintos de nutrientes):**

- Carbohydrates (Hidratos de carbono): Potatoes, bread, cereals and pasta contains carbohydrates. (Como las patatas, el pan, los cereales o la pasta.)
- Fats (Grasas): Oil, butter, chorizo and nuts contains fats. (Como el aceite, la mantequilla, el chorizo o las nueces.)
- Proteins (Proteínas): Meat, fish, eggs and milky products contains proteins. (La carne, el pescado, los huevos o los productos lácteos.)
- Minerals and vitamins (Minerales y vitaminas) : Fruit and vegetables contain vitamins and minerals. Milk contains a mineral called calcium. (La fruta y los vegetales. La leche contiene un mineral muy importante llamado calcio.)



# Different nutrients are for different things (Cada nutriente sirve para una cosa distinta.)



- **Carbohydrates** give us energy to run, ride a bike and study. (Los hidratos de carbono nos dan energía para correr, montar en bici o estudiar.)



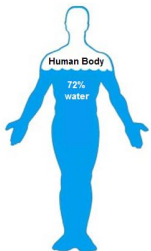
- **Fats** build a store of extra energy for when we need it. But be careful! (Las grasas nos sirven para almacenar energía que necesitamos, pero ¡cuidado con ellas!)



- **Proteins** help us to grow. Make your hair and nails grow. (Las proteínas nos ayudan a crecer, al igual que lo hacen con nuestro pelo y uñas.)



- **Vitamins** and **minerals** help us to stay healthy. (Las vitaminas y los minerales nos ayudan a estar sanos.)



- More than half our body is water! We need to drink between 6 to 8 glasses every day. (Más de la mitad de nuestro cuerpo es agua, recuerda beber de 6 a 8 vasos de agua a diario.)

# A healthy diet (Una dieta saludable)

We are what we eat! (¡Somos lo que comemos!)

## **To be healthy.....(Para estar san@s...)**

- We need to eat a variety of food. (Tenemos que comer una gran variedad de comida.)
- We need to eat more of some things and less of others. (Necesitamos comer más de unas cosas y menos de otras.)

# Our digestive system (El sistema digestivo).

Our digestive system helps us to get nutrients we need from food. (El sistema digestivo nos ayuda a obtener los nutrientes que necesitamos de la comida).

## Mouth (Boca):



- Has teeth that break the food into small pieces. (En la boca encontramos los dientes que son los que nos ayudan a romper la comida en trozos más pequeños.)
- The tongue mixes food with saliva. (La lengua mezcla la comida con la saliva, la cual nos ayuda a tragarla.)

# Our digestive system

Our digestive system helps us to get nutrients we need from food.

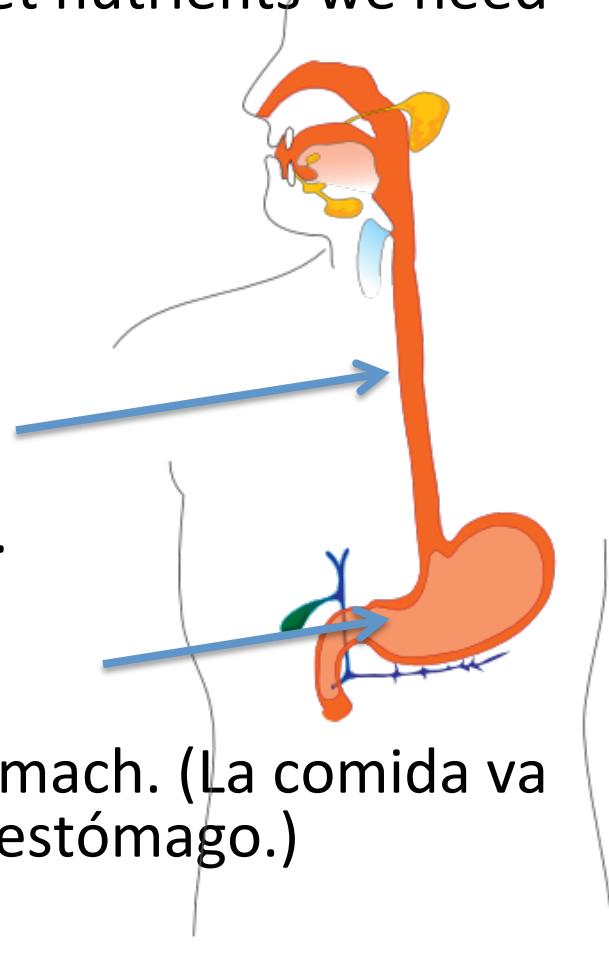
## Esophagus (Esófago):

*Esophagus (Esófago)*

- Is a long tube (Es un tubo largo).

*Stomach (Estómago)*

- Food goes down here to the stomach. (La comida va hacia abajo desde aquí hasta el estómago.)



# Our digestive system

Our digestive system helps us to get nutrients we need from food.

## **Stomach (Estómago):**

- Is like a bag. (Es como una especie de bolsa.)
- The food stays here for about three hours. (La comida permanece aquí durante unas tres horas aproximadamente.)
- Food mixes with gastric juices and turn it into a liquid. (La comida (en estado sólido) se mezcla con los jugos gástricos y la transforma en líquida.)



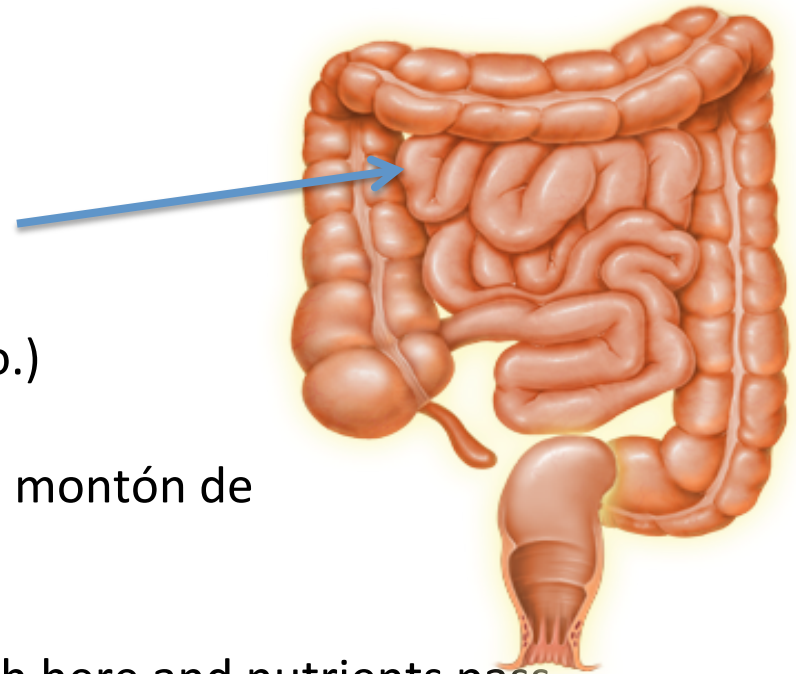
# Our digestive system

Our digestive system helps us to get nutrients we need from food.

## **Small intestine (Intestino delgado):**

*Small intestine (Intestino delgado)*

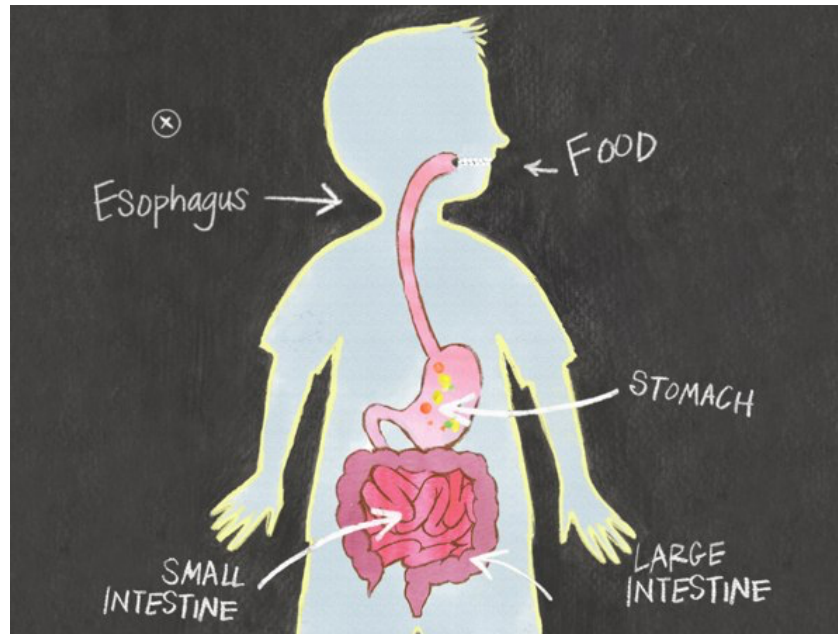
- Is a very long tube. (Es un tubo muy largo.)
- There are lots of blood vessels. (Tiene un montón de vasos sanguíneos.)
- The liquid from the stomach goes through here and nutrients pass into the blood. (La comida en estado líquido, va desde el estómago al intestino delgado, siendo aquí donde los nutrientes pasan a la sangre).





# Our digestive system

**REMEMBER! (¡RECUERDA!)**

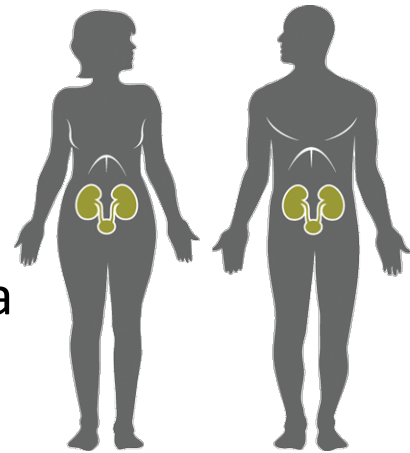


# Our excretory system (Nuestro sistema excretor.)

Our excretory system helps our bodies to get rid of excess water and waste products. (Nuestro sistema excretor ayuda a nuestro cuerpo a eliminar el exceso de agua y sustancias de desecho)

## Kidneys (Riñones):

- The blood goes through the kidneys. (La sangre circula alrededor de los riñones.)
- Kidneys remove excess water and waste from blood and turn them into urine. (Los riñones eliminan el exceso de agua y sustancias de desecho de la sangre transformándolas en orina.)



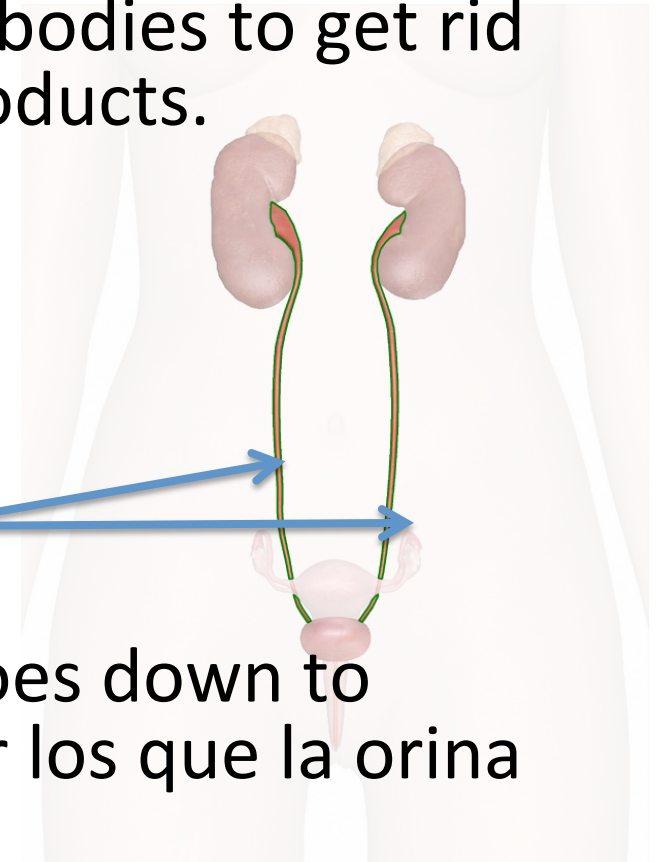
# Our excretory system

Our excretory system helps our bodies to get rid of excess water and waste products.

## Ureters (Uréteres):

*ureters (uréteres)*

- Are long tubes where urine goes down to bladder. (Son tubos largos por los que la orina baja hasta la vejiga.)



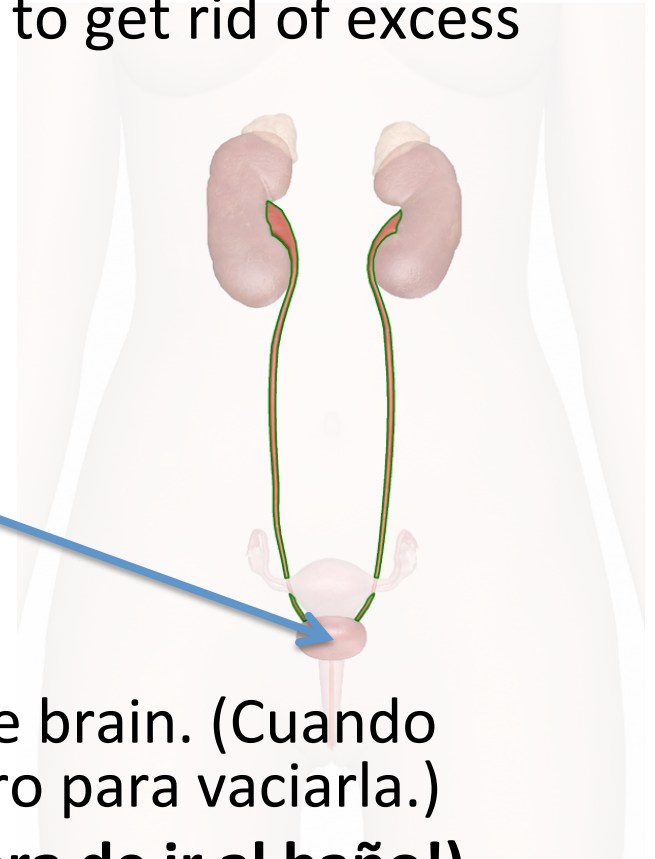
# Our excretory system

Our excretory system helps our bodies to get rid of excess water and waste products.

## Bladder (Vejiga):

*bladder (vejiga)*

- Is like a bag. (Es como una bolsita).
- When it is full sends messages to the brain. (Cuando está llena manda mensajes al cerebro para vaciarla.)
- **It is time to go to the toilet! (¡ Es hora de ir al baño!)**



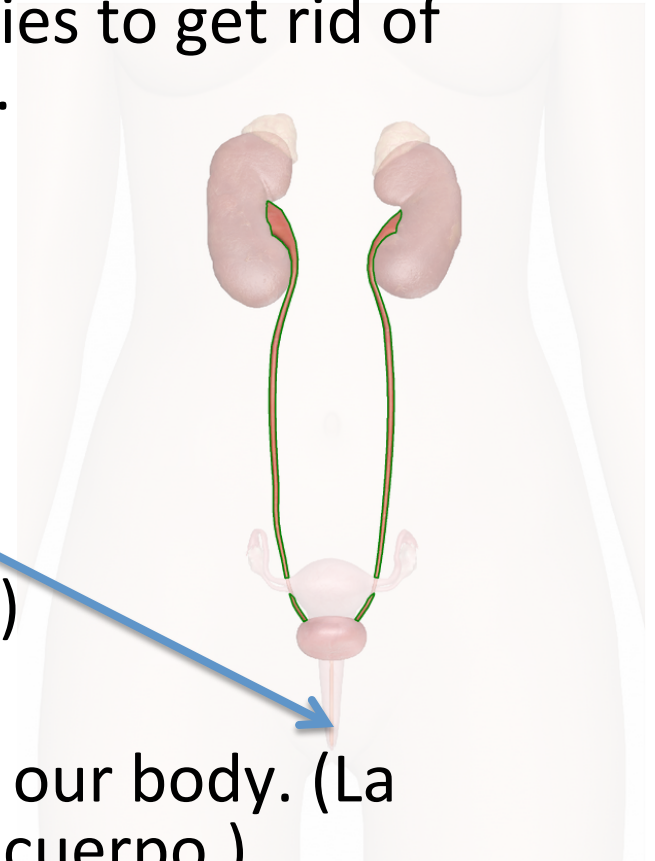
# Our excretory system

Our excretory system helps our bodies to get rid of excess water and waste products.

## Urethra (Uretra):

*urethra (uretra)*

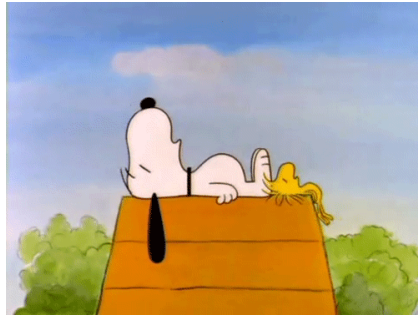
- Is a short tube. (Es un tubo corto.)
- Urine goes down here and leaves our body. (La orina baja por la uretra y sale del cuerpo.)



# Healthy habits (Hábitos saludables.)

It is important to be healthy! (¡ Es importante mantenernos sanos!)

When we are healthy we have plenty of energy and enjoy doing activities.  
(Cuando estamos sanos, nos encontramos llenos de energía y disfrutamos mucho haciendo cosas.)



## Rest (Descansar):

- Sleep 10 to 11 hours every day. ( Debemos dormir de 10 a 11 horas cada día.)
- Go to bed early. (Irnos a la cama temprano.)
- Relax and read before you go to sleep. ( Debemos intentar relajarnos y leer antes de irnos a dormir.)

# Healthy habits

It is important to be healthy!

When we are healthy we have plenty of energy and enjoy doing activities.

## Exercise (Ejercicio):



- Do some exercise every day. (Debemos hacer algo de ejercicio cada día.)
- Sit and stand properly. (No olvidar, que tenemos que sentarnos bien.)
- Stretch and warm up your muscles. (Estirar y calentar antes de practicar cualquier tipo de ejercicio.)

# Healthy habits

It is important to be healthy!

When we are healthy we have plenty of energy and enjoy doing activities.

## **Diet (Dieta):**

- Eat a variety of food and drink water. (Es muy importante tener una dieta variada y beber agua.)
- Eat lots of fruit and vegetables. (Comer mucha fruta y verdura.)
- Eat food with lots of fats and sugar on special occasions. (Si comemos comidas con mucho azúcar o grasas, que sea sólo en ocasiones especiales).





# Healthy habits

It is important to be healthy!

When we are healthy we have plenty of energy and enjoy doing activities.

## Hygiene (Higiene):



- Have a shower every day. (Duchate casi todos los días.)
- Brush your teeth after meals. (Lávate los dientes después de cada comida.)
- Wash your hands before you eat, after you use the toilet or touch an animal. (Lávate las manos antes de comer y después de ir al baño o tocar un animal.)

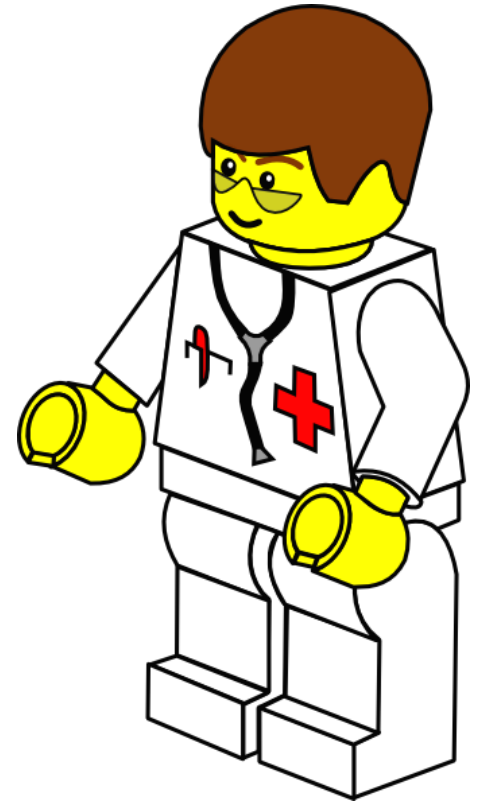
# Healthy habits

It is important to be healthy!

When we are healthy we have plenty of energy and enjoy doing activities.

## **Prevent diseases (Prevención de enfermedades):**

- Cover your mouth when you cough or sneeze. (Cúbrete la boca cuando tosas o estornudes.)
- Clean cuts. (Cuando te cortes límpiase con jabón.)
- Use flip-flops at swimming pools. (Utiliza zapatillas de goma cuando vayas a piscinas, sobre todo en las públicas.)
- Visit the doctor and dentist regularly. (Visita al doctor y al dentista regularmente.)



# Healthy habits

It is important to be healthy!

When we are healthy we have plenty of energy and enjoy doing activities.

**Use your free time wisely (Usa tu tiempo libre sabiamente):**



- Don't watch tv or play videogames for hours. (No veas la tele o juegues a la consola durante horas.)
- Do different activities. (Haz diferentes actividades.)
- Read and learn new things. (Lee y aprende nuevas cosas.)
- **Spend time with your family and friends! (¡Pasa tiempo con tu familia y amigos!)**