

Dieta, digestión y excreción



Nuestro sistema digestivo

El sistema digestivo nos ayuda a obtener los nutrientes que necesitamos de la comida.

1. En la **boca** tenemos **dientes** que rompen la comida en trozos pequeños, y la **lengua**, que mezcla la comida con la **saliva** para que sea fácil de tragar.

3. El **estómago** es como una bolsa en la que se queda la comida durante unas 3 horas. Los **jugos gástricos** deshacen la comida aún más y la convierten en un líquido espeso. El líquido pasa del estómago al intestino delgado.



2. El **esófago** es un tubo largo. La comida baja por él para llegar al estómago.

4. El **intestino delgado** es un tubo muy largo y fino. Hay muchos vasos sanguíneos a su alrededor. El líquido espeso del estómago pasa por aquí y los nutrientes pasan a la sangre.

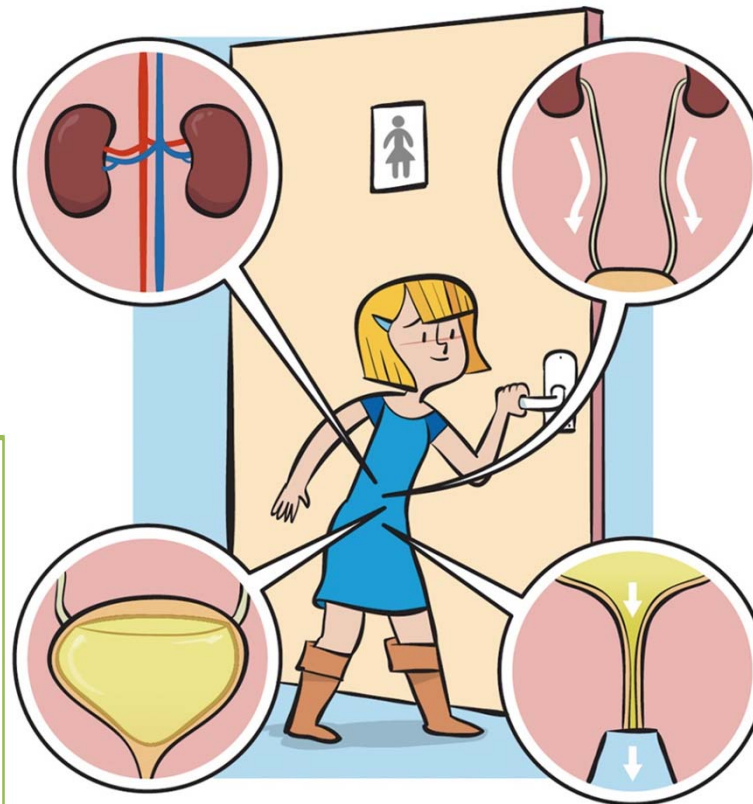
5. El **intestino grueso** es un tubo grueso que conecta con el **ano**. Lo que nuestro cuerpo no necesita pasar por aquí y sale por el ano cuando vamos al baño.

Nuestro sistema excretor

Nuestro sistema excretor ayuda a nuestro cuerpo a expulsar el exceso de agua y los desechos.

1. La sangre pasa por los **riñones**, que eliminan el exceso de agua y los desechos de la sangre y los convierten en **orina**.

3. La **vejiga** es como una bolsa que recoge la orina. Cuando se llena, manda un mensaje a nuestro cerebro. Es el momento de ir al baño.



2. Los uréteres son tubos largos por donde la orina baja a la vejiga.

4. La **uretra** es un tubo corto por donde la orina sale de nuestro cuerpo cuando vamos al baño.

Los nutrientes en la comida

La comida contiene nutrientes que necesitamos para crecer y vivir. Diferentes alimentos contienen diferentes nutrientes. Existen cinco tipos de nutrientes:



Las patatas, el pan, los cereales, la pasta, las legumbres y el arroz contienen **hidratos de carbono**.



El aceite, la mantequilla, el chorizo, el queso y los frutos secos contienen **grasas**.



La carne, el pescado, los huevos, los frutos secos y los lácteos contienen **proteínas**.

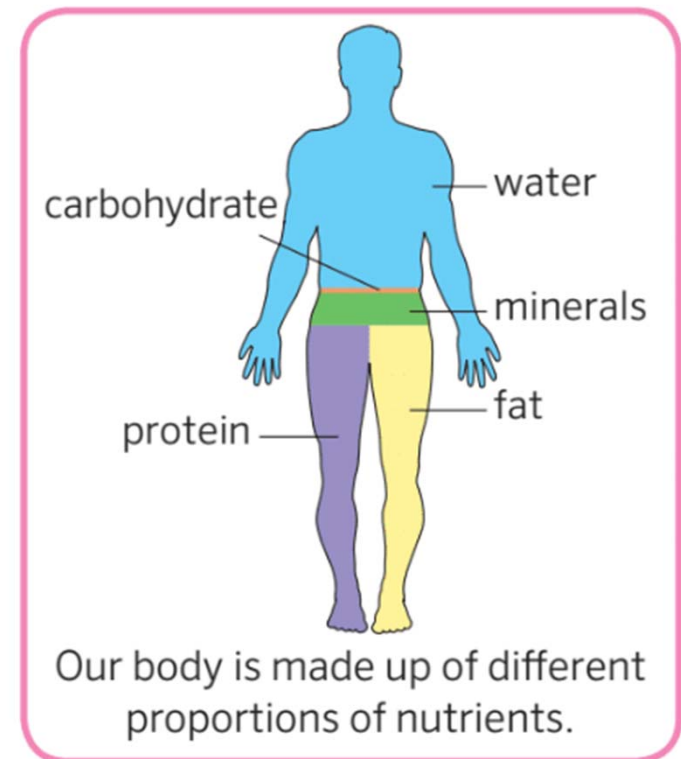


Las frutas y verduras contienen **vitaminas y minerales**, como la vitamina A, la vitamina C o el calcio.



¿Para qué sirven los nutrientes?

- Los hidratos de carbono nos aportan energía.
- Las grasas crean una reserva de energía para cuando la necesitemos.
- Las proteínas nos ayudan a crecer.
- Las vitaminas y minerales nos ayudan a estar sanos.
- ¡Más de la mitad de nuestro cuerpo es agua!



Una dieta sana

Nuestra dieta es lo que comemos. La dieta puede ser saludable o no. Para estar sanos, necesitamos comer alimentos variados. Necesitamos comer más de algunos alimentos que de otros.

Los alimentos de estos sectores nos dan energía. Puedes comer pasta, pan y aceite de oliva regularmente, pero dulces y mantequilla solo en ocasiones especiales.

Además de una dieta saludable, no te olvides de beber agua y practicar tu deporte favorito.



Los alimentos de estos sectores nos ayudan a crecer y a mantener nuestro huesos y músculos fuertes. Bebe leche a diario y come legumbres y pescado a menudo. Come carne roja ocasionalmente.

Los alimentos de este sector nos ayudan a mantener nuestro cuerpo sano. Come estos alimentos todos los días.



Lo sé todo sobre... una dieta sana

Debes:

- Comer el número correcto de raciones de cada tipo de comida.
- Comer cinco piezas o raciones de fruta y verdura a diario.
- Beber agua o zumos de fruta y no refrescos.

No debes:

- Comer alimentos de todos los grupos a diario.
- Comer las mismas proporciones de alimentos de cada sección de la rueda de los alimentos.
- Comer carne roja a diario.



Hábitos saludables

Para estar sanos, necesitamos descansar, hacer ejercicio, una dieta saludable y buena higiene. Cuando estamos sanos, nos sentimos bien y tenemos mucha energía. Cuando no estamos sanos, nos sentimos cansados y a menudo enfermamos.



- Duerme de 10 a 11 horas todas las noches.
- Vete pronto a la cama.
- Relájate y lee antes de irte a dormir.



- Haz ejercicio a diario.
- Siéntate y levántate correctamente.
- Estira y calienta tus músculos.



- Ten una dieta variada y bebe agua.
- Come mucha fruta y verdura.
- Come alimentos como mucha azúcar solo a veces.



Hábitos saludables



- Dúchate a diario.
- Cepíllate los dientes después de cada comida.
- Lávate las manos antes de comer y después de ir al baño y de tocar a los animales.



- Tápate la boca cuando tosas o estornudes.
- Limpia tus cortes y heridas.
- Usa chanclas en la piscina.
- Ve al médico y al dentista a menudo.

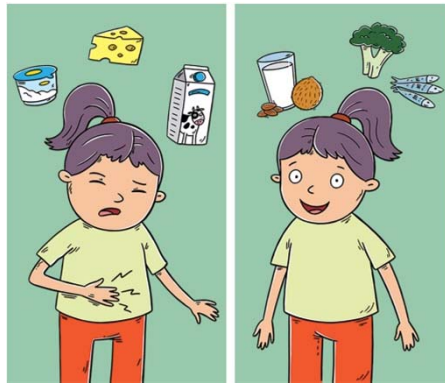


- No veas la tele o juegues a videojuegos durante muchas horas.
- Haz actividades diferentes.
- Pasa tiempo con tu familia y amigos.
- Lee y aprende cosas nuevas.



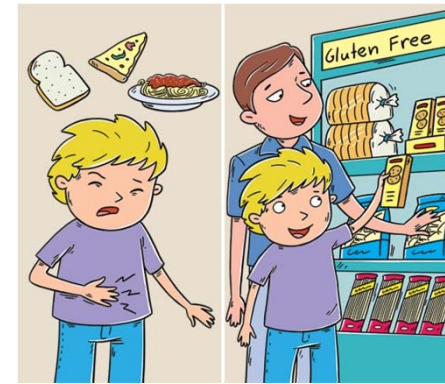
Intolerancias alimentarias

Una intolerancia alimenticia significa que el sistema digestivo no funciona bien cuando comemos productos que contienen un ingrediente específico.



La lactosa se encuentra en los lácteos.

Si tienes intolerancia a la lactosa, beber leche o comer queso, yogur o helado puede hacer que te duela la tripa. ¡Pero no te preocupes! ¡Hay alternativas! Por ejemplo, la leche sin lactosa o leche de soja, de almendra o de coco. Además, hay otros alimentos que puedes tomar para mantenerte sano.



El gluten se encuentra en el trigo.

Si tienes intolerancia al gluten, comer pan, pasta o pizza pueden darte dolor de tripa, de cabeza o hacer que te sientas cansado todo el tiempo. ¡Pero no te preocupes! ¡Hay alternativas! Hay muchos productos sin gluten en el supermercado y puedes comer arroz y patatas.

Alergias alimentarias

Una alergia alimentaria significa que tu cuerpo reacciona mal a algunos alimentos: puede salirte un sarpullido, que te duela el estómago o que te cueste respirar.

¿Qué debes hacer si tienes una intolerancia o alergia alimentaria?

- Aprende lo que puedes comer.
- Cuéntale a los adultos a tu alrededor que tienes una alergia antes de comer nada.
- Antes de comprar, lee la etiqueta con atención!

Once opened remove remaining contents from can, keep refrigerated and eat within three days.

| NUTRITION INFORMATION | | |
|--------------------------------|-----------------|--------------------------|
| TYPICAL VALUES | PER 100g | PER ½ CAN PORTION (130g) |
| ENERGY | 420kJ/100kcal | 546kJ/130kcal |
| PROTEIN | 2.9g | 3.8g |
| CARBOHYDRATE (of which sugars) | 15.5g | 20.2g |
| FAT (of which saturates) | 11.5g | 15.0g |
| FIBRE | 2.9g | 3.8g |
| SODIUM | 1.6g | 2.1g |
| SALT Equivalent | 0.0g | 0.0g |
| CALCIUM | 0.04g | 0.13g |
| | 0.10g | 138mg |
| | 106mg (13% RDA) | (17% RDA) |

Each ½ Can portion provides
Calories 130
7% of an adult's guideline daily amount*

Per 130g portion provides 138 mg of calcium which is 17% RDA. *Adult GDA = 2000kcal
RDA= Recommended Daily Allowance
Allergy Advice: Contains Milk

Primeros auxilios

Los primeros auxilios es cómo ayudamos a la gente cuando hay un accidente o se ponen enfermos de repente, antes de que la persona vea a un médico.

En cualquier emergencia, hay tres reglas básicas:

- Mantén siempre la calma.
- Avisa a un adulto si es posible.
- Si es necesario, llama a los servicios de emergencias (112).



Primeros auxilios

¿Qué tienes que hacer en estas situaciones?

Un ataque de asma:
Coge el inhalador.



Un corte:
Límpialo con agua y jabón.



Un hueso roto:

Mantén la parte del cuerpo quieta y sujétala.

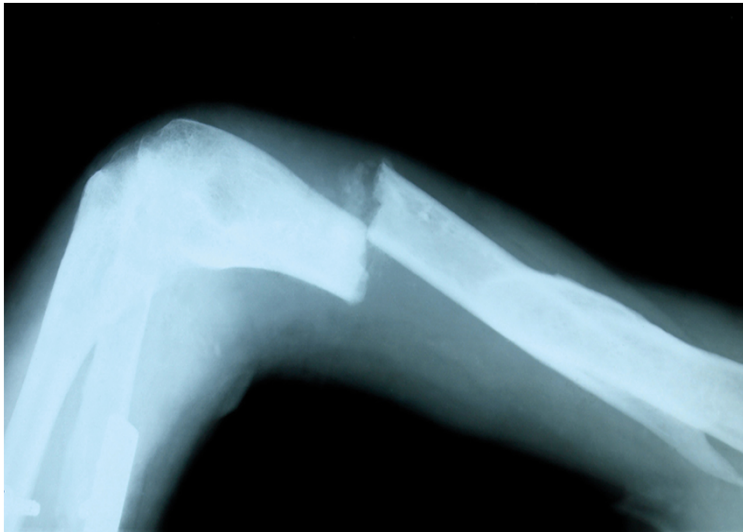


Una quemadura:
Enfríala bajo el chorro de agua fría.



Máquinas y primeros auxilios

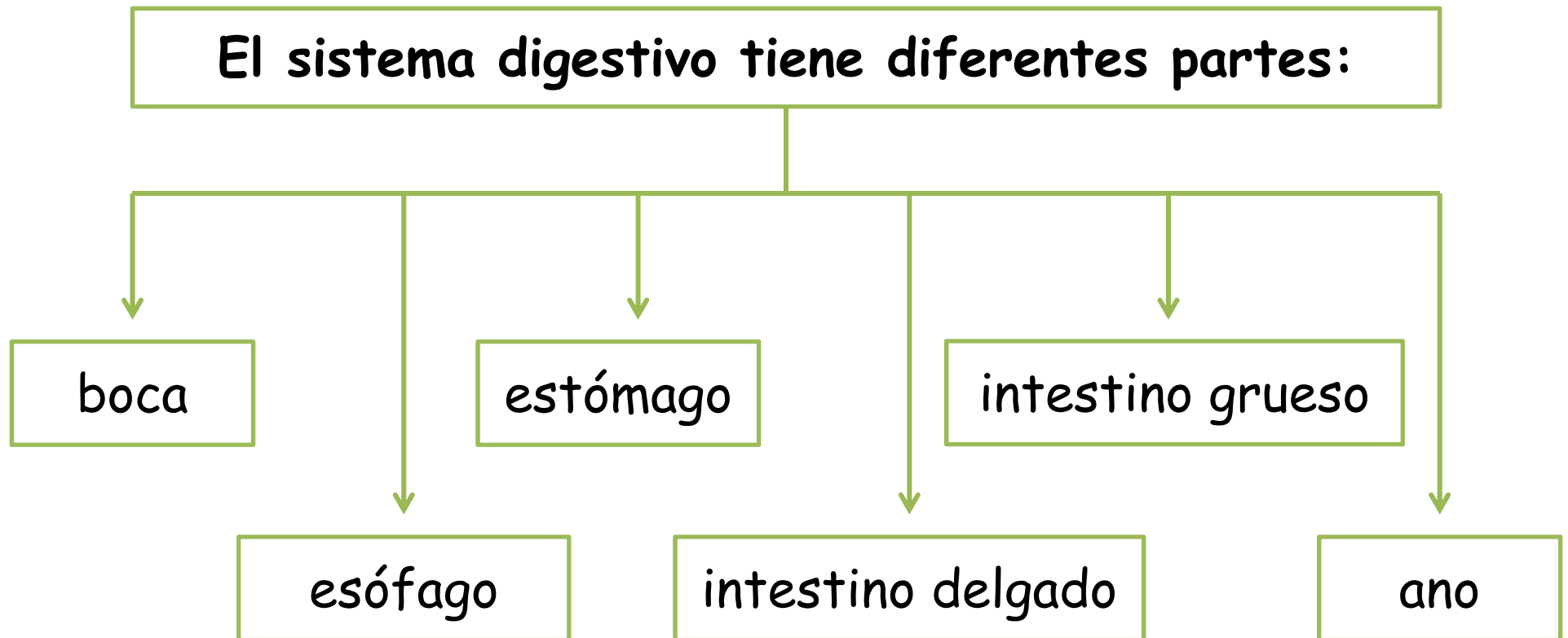
Cuando tienes un accidente o te pones enfermo de repente, el médico a menudo...



1. Mide tu temperatura con un termómetro para ver si tienes fiebre.
2. Mide tu presión sanguínea con un tensiómetro. Si es baja, puede que sufras deshidratación. Si es alta, puede que tengas un dolor intenso o un problema de salud.
3. Si cree que tienes un hueso roto, te hace una radiografía con rayos X.



¿Qué hemos aprendido?



¿Qué hemos aprendido?

El sistema excretor tiene diferentes partes:

riñones

uréteres

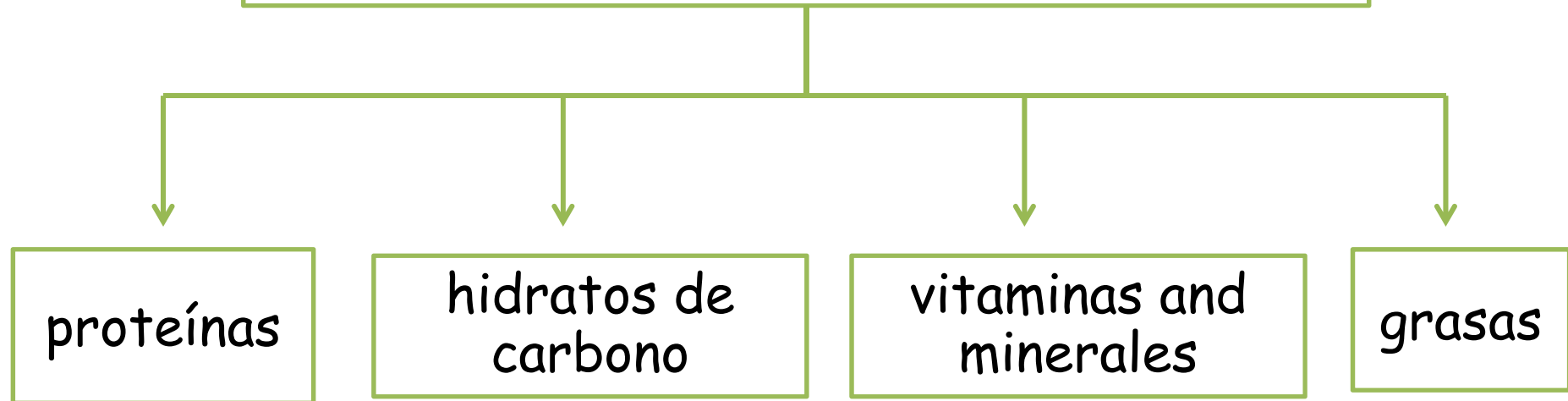
vejiga

uretra



¿Qué hemos aprendido?

Podemos encontrar diferentes nutrientes en los alimentos:



¿Qué hemos aprendido?

Es importante tener hábitos saludables:

hacer
ejercicio

dieta
equilibrada

prevenir
enfermedades

descansar

