



MATERIAS: CIENCIAS DE LA NATURALEZA, DESTREZAS LINGÜÍSTICAS (COMPRENSIÓN LECTORA, EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA)

EDAD: 6º PRIMARIA (11-12)

¿Qué función tienen las proteínas en nuestro organismo y qué alimentos las aportan? ¿En qué se parecen las distintas partes de una casa, con las funciones de las proteínas en el organismo?

Los órganos y tejidos de nuestro cuerpo están formados por proteínas, especialmente necesarias en etapas de crecimiento: colágeno, elastina, hemoglobina. En educación nutricional para niños se utiliza como ejemplo la construcción, indicando que las proteínas para el organismo, son como los ladrillos, cemento, puertas y llaves que se utilizan para construir una fuerte y sólida casa que nos dé cobijo y protección.

Utilizando como hilo conductor las diferentes partes que tiene una casa, podemos explicar alguna de las funciones de las proteínas en el organismo. Este juego de similitudes, les puede ayudar a entender mejor la necesidad de llevar una alimentación variada, con alimentos de todos los grupos. Y en concreto, para cubrir las necesidades de proteínas, con alimentos de origen animal y vegetal.

Trabajo individual:

¿Qué función tienen las proteínas en el organismo?

¿Qué alimentos aportan proteínas?

Ficha de trabajo individual:

Comprensión lectora del texto “Las proteínas y las partes de una casa. ¿En qué se parecen?”

Clasificación de los alimentos que aportan proteínas, en función de su origen: animal o vegetal.

Puedes ampliar información sobre este tema en el [enlace](#)

Trabajo en equipo

Las proteínas y las partes de una casa. ¿En qué se parecen?

¿Qué pasaría si falta alguna de las partes de la casa? ¿Y si alguna de las funciones de las proteínas en el organismo no se lleva a cabo correctamente?

Ficha de trabajo en equipo

1

Por equipos completan un cuadro en el que tienen que explicar brevemente que función tienen las diferentes partes de una casa y qué función tienen las proteínas en el organismo.

Conceptos que luego tienen que unir con flechas, determinando en qué se parecen las funciones de las proteínas y las partes de una casa.

2

Por equipos reflexionan sobre qué pasaría si a una casa le faltase una de las partes. ¿Qué inconvenientes les supondría? ¿Cómo podría dañar al resto de la casa?

Por otro lado, reflexionan sobre qué pasaría en términos generales si una de las funciones de las proteínas en el organismo no se llevase a cabo correctamente.

Es interesante llegar a la conclusión que la manera de alimentarnos determina en parte nuestro nivel de salud y cómo funciona nuestro organismo. Una alimentación saludable es importante para crecer sanos y fuertes.

Solucionario ficha de trabajo individual:

1 →

¿Todas las proteínas tienen la misma función en nuestro cuerpo? Sí o no: No

¿Qué función tienen en el organismo las proteínas estructurales? Formar estructuras capaces de soportar tensión, conectar tejidos como tendones o pulmones

¿Y las homeostáticas? Mantener ciertas constantes estables, como por ejemplo el nivel de agua o la temperatura

¿Qué nombre reciben las proteínas que tienen la función de defender el organismo de virus, bacterias y polen? Proteínas de función defensiva

La hemoglobina es una proteína de transporte. ¿Qué transporta por el torrente sanguíneo hasta las células? Oxígeno.

2 →

Alimentos de origen vegetal: Cereales integrales, pipas de calabaza, levadura de cerveza, aguacate, col, garbanzos, cacahuetes, plátano, arroz integral, soja, nueces, garbanzos, melocotón, espinacas, lentejas.

Alimentos de origen animal: Huevos, hígado, salmón, queso parmesano, chuletas de cerdo, leche, rape, muslo de pollo, gambas, filete de ternera, mejillones, carne de conejo,