

Nombre _____



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

Si os decimos que nuestro cuerpo es como una casa, donde la resistencia y calidad de los materiales con los que está construida, determinará cuanto

tiempo se mantiene en pie y el tipo de reparaciones que se tendrán que realizar. ¿Qué pensáis?

En las actividades que os proponemos a continuación descubriréis que las proteínas tienen diversidad de funciones en el organismo y porqué es importante alimentarse de manera saludable para crecer con salud. Es muy probable que todo lo que aprendáis os sirva para animar a otros niños y niñas, más pequeños que vosotros, a comer de todo.

¿Qué os parece? ¿Os animáis a descubrirlo?

Trabajo en equipo

- 1** _ Las proteínas y las partes de una casa. Juego de construcción
- 2** _ ¿Qué alimentos aportan proteínas? Mural colaborativo
- 3** _ ¿Qué pasaría si? Lluvia de ideas

Nombre _____

1 _ Las proteínas y las partes de una casa. Juego de construcción



En la [presentación de Genially](#) que veréis en la pizarra digital, **podréis observar que las proteínas tienen diversidad de funciones en nuestro organismo.** En ocasiones resultan difíciles de comprender, pero si buscamos similitudes con la función que tienen las puertas, cortinas, suelo o cañerías de una casa, seguro

que os resultará mucho más fácil.

Organizados en equipos, tomad notas de todo aquello que os resulte interesante, porque luego utilizareis la información para preparar vuestro juego de construcción. **¿Estáis listos? ¡Adelante con la presentación?**

¿Qué os ha parecido? Interesante, ¿verdad?

Como os decíamos al principio y ahora que ya sois mayores, podéis ayudar a niños y niñas más pequeñas a entender el porqué es importante comer de todo.



¿Qué os parece si preparáis un juego de construcción para el comedor escolar? Es muy fácil. En esta [presentación de CANVA](#) podéis ver los materiales que necesitáis y cómo prepararlo.

Nombre _____

2 _ ¿Qué alimentos aportan proteínas? Mural colaborativo

¿Sabíais que muchos alimentos aportan los nutrientes que el organismo necesita para realizar todas las funciones de la actividad anterior?

Los alimentos se pueden organizar de diferentes maneras, una de ellas es en función del nutriente principal. De este modo, **habrás oído que algunos alimentos aportan hidratos de carbono, otros aportan proteínas y otros tantos aportan grasas.** Esto no quiere decir que solo aporten este tipo de nutriente, sino que básicamente aportan ese y algunos más. Por ejemplo, unas rebanadas de pan integral, además de aportar su nutriente principal, los hidratos de carbono, también aporta proteínas de origen vegetal, vitaminas, minerales y grasas. ¿Lo sabías?

Pues bien, ahora entre todos, **organizados en equipos de 4-5 alumnos y alumnas, vais a construir un mural colaborativo** con diversidad de alimentos que aporten, en mayor o menor medida, proteínas que el organismo necesita para realizar todas sus funciones. Seguro que también será de gran utilidad para los niños y niñas del comedor escolar.

Pero atentos, no os lo vamos a poner fácil. **Primero tendréis que adivinar de qué alimento se trata.**



¿Estáis preparados? Pues atentos a la [presentación de CANVA](#) que os pasan en la pizarra digital, porque **por turnos, cada equipo va a tener que resolver de qué alimento se trata.** Tomad buena nota de todos, porque después crearéis un fantástico mural para exponer en clase, donde clasificáis los alimentos en

función de su origen, animal o vegetal.

Nombre _____

3 _ ¿Qué pasaría si...? Lluvia de ideas

¿Os imagináis qué pasaría si un día una casa se quedase sin ventanas? ¿O si la puerta no se pudiera cerrar? Seguro que ya se os están ocurriendo diversidad de situaciones que se podrían producir.

Utilizando lo que habéis aprendido en las actividades anteriores, os animamos a que hagáis una lluvia de ideas de situaciones que se podrían producir si falta alguna de las partes de la casa. Cuando lo tengáis ¿qué os parece si buscáis las similitudes con las funciones de las proteínas?

Un ejemplo. Si una casa se quedase sin ventanas, además de entrar polen o insectos, sería más difícil mantener una temperatura agradable. En nuestro organismo, las proteínas nos ayudan a regular la temperatura de nuestro cuerpo, a través de la función homeostática. Si no producimos las proteínas necesarias para esta función, podemos enfermar.

Preparad cada idea de manera resumida para poderlas añadir en el mural anterior, en el que podéis hacer hincapié en que llevar una alimentación saludable es importante para crecer sanos y fuertes.