



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

EDAD: 6º PRIMARIA (11-12)

OBJETIVOS

¿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.

En las actividades que os proponemos a continuación, veréis que vuestros alumnos y alumnas se convierten en prescriptores de cursos inferiores, a los que les facilitarán información en formato de juegos y murales para promover la alimentación saludable.

Todas las actividades propuestas son para trabajar en equipos de 4-5 alumnos, con el objetivo que puedan compartir ideas y repartirse las tareas.

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

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



En la [presentación de Genially](#) que podéis exponer en la pizarra digital, **el alumnado descubre 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 les resultará mucho más fácil.

Organizados en equipos, ánimoles a **tomad notas de todo aquello que les resulte interesante**, porque luego utilizarán la información para preparar un juego de construcción para los más pequeños.

En esta [presentación de CANVA](#) tienes una propuesta con los materiales que necesitáis en clase para preparar vuestro juego de construcción para el comedor escolar. La idea es realizar un único juego, con las aportaciones de todos los equipos.



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, ánimoles 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.



Orientaciones para docentes

Para saber qué alimentos tiene que situar cada equipo en el mural, primero los tendrán que adivinar. En la [presentación de CANVA](#) tienes las pistas de cada alimento y su respuesta. Puedes organizarlo como juego en el que vas lanzando las preguntas a los equipos desde la pizarra digital y si no la saben, después de dejarles unos segundos para debatirlo, salta el turno al siguiente equipo.

Finalmente, adivinados todos los alimentos, cada equipo prepara una imagen representativa sus alimentos con los materiales que acordéis entre todos y que se pueden exponer en un mural.

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 han aprendido en las actividades anteriores, anímales a participar en 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.

Estará muy bien que puedan situar todas sus ideas en el mural anterior. **Pueden expresarse con palabras o con imágenes, de manera que sea más entendible para que los más pequeños capten el mensaje** el siguiente mensaje: llevar una alimentación saludable es importante para crecer sanos y fuertes.