GrowingGreat Verduras y Frutas

Un programa nacional de educación STEM

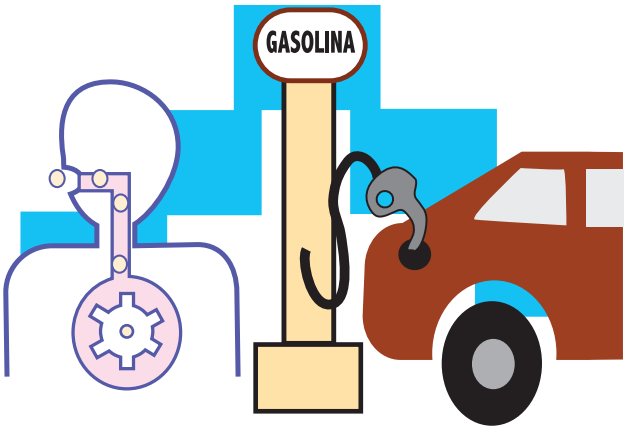
patrocinado por

Proteínas Poderosas

El desafío

Aprender sobre las proteínas y ¡comerlas!

Necesitará (suficiente para cada estudiante):
La hoja para colorear (alimentos) en la última página, crayones, tijeras
Para las "galletas": cacahuetes, semillas de girasol, queso mozzarella, queso para untar, crema de cacahuete, miel y manzanas (rebanadas); platos de papel, tazones para servir/utensilios para cada ingrediente



1. Debatan cómo nuestro organismo, tal como los automóviles, necesita diferentes combustibles. Las proteínas representan el combustible que ayuda a nuestros cuerpos a crecer y son los pilares de los músculos y los huesos. Si estos no reciben el necesario, nuestra energía será baja y nuestros cuerpos se debilitarán.
2. Coloree y corte los dibujos de alimentos. Discutan cuáles son carbohidratos, grasas y proteínas. Pídales a los estudiantes que identifiquen cuáles son proteínas animales y vegetales, y que clasifiquen sus dibujos en categorías de alimento.
3. Presente los varios ingredientes de "galleta," cada uno en su propio tazón. Luego haga que los estudiantes separen los tazones en el grupo de los carbohidratos, las proteínas vegetales y las proteínas animales.
4. Desafíe a sus estudiantes a construir una galleta de proteína poderosa usando dos o tres proteínas diferentes.
5. Pídales a los estudiantes que le cuenten a la clase cuáles proteínas usaron en sus galletas. ¡Coman y disfruten!

.

¿Qué opinas?

¿Qué crees que pasaría si alguien no comiera suficiente proteína?
Si alguien es vegetariano (no come carne), ¿qué otros alimentos podrían consumir para asegurarse de que están comiendo suficiente proteína?
¿Cuál es tu plato favorito? ¿Hay alguna proteína en ese plato?
Si tu respuesta es no, ¿qué deliciosos ingredientes llenos de proteínas podrías añadir a esa comida?

© 2020 GrowingGreat

GUÍA PARA PADRES

Su hijo se convirtió en un científico por un día. ¡Formuló hipótesis, resolvió problemas, hizo cálculos, registró datos, aprendió sobre frutas y verduras y hasta disfrutó comiendo sus experimentos!

Las proteínas en los alimentos provienen de animales y plantas. Las proteínas animales se encuentran en el pollo, el pavo, el cerdo, la carne de res, el pescado, los mariscos, los lácteos y los huevos. Pero no tiene que comer carne para obtener suficiente proteína. Los alimentos vegetales ricos en proteínas incluyen los frijoles de soja, las lentejas, los guisantes, el trigo integral, la quinua, el arroz integral, las nueces y las semillas. Para añadir proteína vegetal a las comidas pruebe tofu revuelto para el desayuno, hummus y un sánduche vegetariano en el almuerzo, y tacos de frijol negro para la cena.
-- Sarah Minkow, MS Nutricionista Registrada

Las proteínas son los pilares de los músculos y los huesos, pero ¿sabía que cada proteína está hecha de pilares aún más pequeños llamados aminoácidos? Mientras nuestro organismo puede producir algunos aminoácidos por sí mismo, hay nueve esenciales que no puede fabricar. ¡Por eso es tan importante que comamos una gran variedad de proteínas que los contengan!

El trabajo de las proteínas para fortalecer nuestro organismo y más en las siguientes lecturas:
Stronger than steel : spider silk DNA and the quest for better bulletproof vests, sutures, and parachute rope de Bridget Heos. Houghton Mifflin Books for Children, 2013.
Good Enough to Eat de Lizzy Rockwell. HarperCollins, 2009.

Ensalada de frijoles llena de proteínas

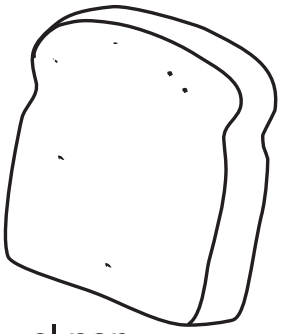
- Un tazón grande y una cuchara para mezclar; tazones y cucharas para servir.
- 1 lata de Del Monte® Cut Green Beans (frijoles verdes cortados), drenada
- 1 lata de Del Monte® Cut Wax Beans (frijoles de cera cortados), drenada
- 1 lata de frijoles rojos (enjuagados y drenados)
- 1 tallo de apio, en finas rebanadas
- 1/4 taza de aderezo de ensalada italiano embotellado
- 1/2 cucharadita de salsa de pimienta picante, opcional

Mezcle los frijoles verdes, los frijoles de cera, los frijoles rojos, el apio, el aderezo y la salsa de pimienta picante, si lo desea, en un tazón grande. Cubra y refrigere por al menos 30 minutos. ¡Sirva y disfrute!

Texto: Madden Purcell y Meghan Nealon
Ilustración: Dennis Smith
Con la colaboración del museo: Discovery Center of Murfee Spring

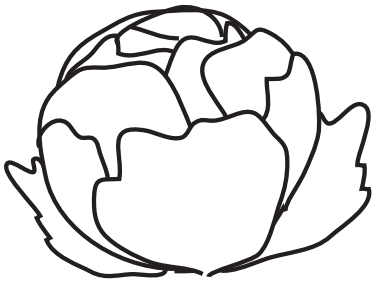
GrowingGreat es una organización sin ánimo de lucro de California con la misión de empoderar a los niños para que elijan alimentos saludables a través de la ciencia práctica y actividades educativas en el huerto. ¿Su escuela tiene un huerto o un programa de educación nutricional? Para más información envíe un correo electrónicoa info@growinggreat.org.

© 2020, GrowingGreat

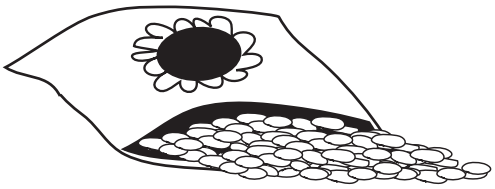


el pan

los frijoles

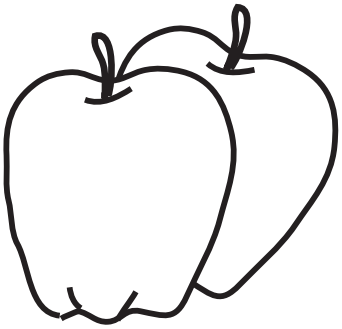


la lechuga

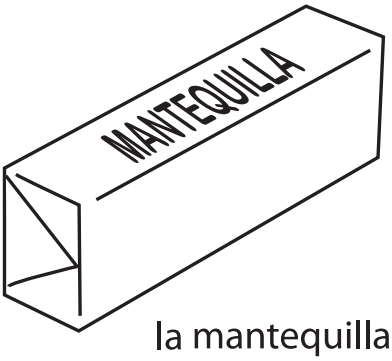


las semillas de girasol

el pescado



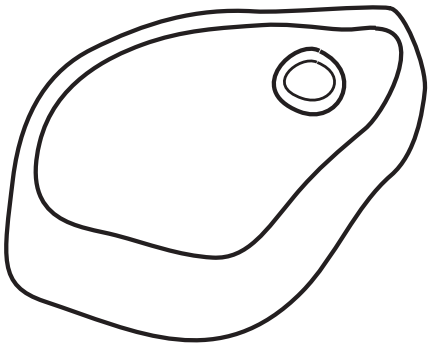
las manzanas



la mantequilla

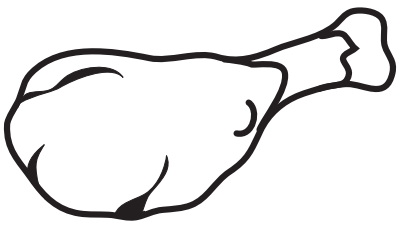
el aceite de oliva

los lácteos

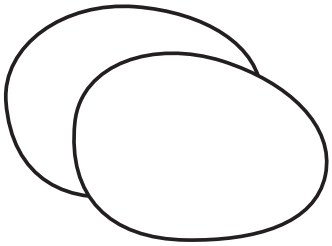


la carne

la crema de cacahuete



la carne de ave



los huevos