

Nivel Escolar: de 3° a 5° con la ayuda de un padre o maestro



Diversión con la comida: La col como indicador ácido-base

Hola chicos! Penny, una de nuestros miembros favoritos del Super Crew, quiere enseñarles cómo pueden utilizar el jugo de la col roja o morada para analizar el contenido ácido de un líquido.

Lo que se necesita: una cabeza de col roja o col morada, un rallador metálico, una olla suficientemente grande para contener la col rallada, un colador, otra olla o tazón grande, un cuentagotas, algunos líquidos para analizar, como el vinagre, el bicarbonato de soda (2 cucharadas grandes en 1 taza de agua), jugo de limón (2 cucharadas grandes en 1 taza de agua), detergente (2 cucharadas grandes en 1 taza de agua), o refrescos claros- y la misma cantidad de vasitos que líquidos

Instrucciones:

1. Ralle toda la col y colóquela en la olla.
2. Llene la olla con agua hasta cubrir la col.
3. Hierva la col durante 20-30 minutos. El agua se volverá morada oscura.
4. Eche la col al colador con un tazón grande u otra olla debajo para atrapar el líquido.
5. Vierta cada líquido que usted va a analizar en un vasito.
6. Luego añada algunas gotas del líquido morado de la col a cada vasito con el cuentagotas. Observe los cambios de color para cada vasito. ¡Los líquidos que son ácidos se volverán rosados, mientras los líquidos que son bases se volverán verdes! Si el líquido no es ácido ni base, el líquido permanecerá morado.

¿Por qué sucedió eso?

La col roja y la col morada obtienen su color de pigmentos que se llaman antocianinas. Cuando las antocianinas se encuentran con un ácido o un base, su estructura química cambia y provoca un cambio de color.

¿Puede usted distinguir cuáles son los ácidos y cuáles son los bases?



@ www.superkidsnutrition.com

“saving the world one healthy food at a time™”

Sources: <http://www.madsci.org/experiments/archive/859332497.Ch.html>

<http://www.middleschoolscience.com/cabbage.htm>

Nivel Escolar: de 3° a 5° con la ayuda de un padre o maestro

Diversión con la comida: Mermelada casera

¡Hola chicos! Jessie, una de nuestros miembros favoritos del Super Crew, tiene el poder de cambiar la forma de los alimentos. ¿Puede usted ayudarla a preparar la mermelada casera con su fruta favorita?

Lo que se necesita: un adulto que le puede ayudar, 5-6 tazas de sus bayas preferidas, materiales de la cocina (tazón, olla, embudo, cuchara grande), 1 paquete de pectina, 5 tazas de azúcar granulado, tarros limpios con tapas para envasar la mermelada

Instrucciones:

1. Lave las bayas para quitar la suciedad, luego agítelas para secarlas.
2. Aplaste las bayas hasta que formen una pulpa espesa.
3. Añada 4 tazas de la pulpa de bayas a la olla.
4. Añada un paquete de pectina a la pulpa y ponga la olla a fuego mediano.
5. Lleve la pulpa y la pectina a hervir, revolviendo la mezcla para que no queme.
6. Cuando la mezcla esté hirviendo a borbotones (que no se van al revolverla), añada 5 tazas de azúcar granulado.
7. Hierva la mezcla por 2 minutos.
8. Retire la olla del fuego y vierta la mezcla caliente en los tarros. Llene hasta $\frac{1}{4}$ pulgada del borde del tarro.



Consejos prácticos de Jessie:

- Recoja sus propias bayas para hacer la mermelada. Será una actividad divertida que hacer con los amigos o la familia, ¡y las bayas frescas son las más dulces!
- La pectina es un producto natural que se hace de las manzanas. Debería poder encontrarlo en el supermercado.
- No se olvide de etiquetar los tarros con la fecha. ¡Si hace más mermelada otro día, podrá consumir la mermelada vieja primero!
- Si usted quiere guardar la mermelada, cierre los tarros con parafina.

@ www.superkidsnutrition.com

“saving the world one healthy food at a time™”

Sources: http://www.ehow.com/how_2001469_make-jam.html

<http://www.pickyourrown.org/jam.htm>

Qué tienen de bueno las...



ANTOCIANINAS?

¡Son más que indicadores ácido-base!

- Las antocianinas no sólo dan un toque de color a la comida; también protegen contra el cáncer
- Las antocianinas pueden prevenir las infecciones del tracto urinario (ITU)
- Las antocianinas contienen muchos antioxidantes, y por lo tanto son buenos para la memoria

BAYAS?

La mermelada no sólo es rica. Lea estos hechos interesantes para aprender lo que pueden hacer las bayas en su cuerpo.

- Las bayas son ricas en vitamina C para prevenir enfermedades
- Las bayas tienen muchos antioxidantes que protegen contra el cáncer y la cardiopatía

COLES?

Aprenda lo que hace la col una adición colorida a su dieta.

- La col y otras verduras crucíferas pueden proteger contra el cáncer
- Comer col es una buena manera de recibir el valor diario del calcio y el hierro
- La col es rica en fibra y vitamina C, así que tiene un efecto regulador y ayuda a mantener buena salud