



No olvidemos las vitaminas

La vitamina C, antes de ser convertida en tabletas, existe en la naturaleza. ¿Cómo podemos saber cuáles son los alimentos que contienen vitamina C?

Materiales necesarios

- 1 cucharilla
- Almidón en polvo
- 1 taza de medir
- Agua
- 1 pitillo (pajilla) o cuenta gotas (gotero)
- 1 recipiente
- Tintura de yodo
- Todos los alimentos con los cuales desees experimentar



La experiencia

Esta experiencia se realiza en presencia de un adulto

- 1 Mezcla 1/4 de cucharadita de almidón con 1/4 de litro de agua fría. Coloca sobre el fuego esta mezcla, removiendo lentamente hasta que hierva.
- 2 Coloca esta mezcla en una taza de medir. Completa con agua caliente para obtener 1 litro de solución.
- 3 Vierte 20 ml. de esta solución dentro de otro recipiente y agrega la tintura de yodo, gota por gota, ayudándote con el cuenta gota (gotero) o el pitillo (pajilla), hasta que se vuelva azul oscuro. ¿Qué pasó?
- 4 Separa dos pedazos que tú quieras probar y échales 1 ó 2 gotas de la solución azul. ¿Qué observas?

La explicación

Al colocar la mezcla azul (yodo + almidón) sobre los alimentos, la coloración desaparece en algunos casos, otras veces no. Hay entonces un producto, presente en ciertos alimentos, que reacciona con el almidón yodado y lo decolora. Este producto es la *vitamina C*.

La aplicación

Quince vitaminas en total, designadas con las letras del alfabeto, son indispensables para crecer y tener buena salud; ellas aseguran que nuestro cuerpo asimile bien los alimentos. Su carencia, puede causar graves enfermedades. Como no son fabricadas por nuestro organismo, a excepción de la *vitamina D*, las obtenemos de la comida.

La *vitamina A* está presente en la leche, la mantequilla, los huevos, las zanahorias; la *vitamina C* está presente en las naranjas, los limones, los tomates maduros, las fresas y legumbres verdes; la *vitamina D* en el aceite de hígado de bacalao, la leche, la crema fresca, las yemas de huevo.



Introducción



Ficha de historia



Ficha de futuro



MUSEO DE LOS NIÑOS

www.curiosikid.com

Museo de los Niños de Caracas (2002)
Basado en MILSET: "Vivir de mil maneras",
L'enciclopédie pratique "Les Petit Debrouillards",
Tomo n° 3. Paris, Albin Michael, 1999.