



## ¿Beber mientras se come?

¿Cuáles son los alimentos que contienen más agua y cuáles son los que contienen poco líquido?



### Materiales necesarios

- 1 peso de cocina
- Hojas de lechuga
- 1 naranja pelada
- 1 tomate
- Maníes (cacaahuates)
- 1 horno

### La experiencia

- 1 Pesa los alimentos en el peso.
  - 2 Colócalos durante dos horas en el horno caliente a 100 °C.
  - 3 Al sacarlos del horno, pésalos de nuevo.
- ¿Qué observas?

### La explicación

Los alimentos como el tomate, la naranja o la lechuga perdieron mucho peso, al contrario que el maní (cacahuete). Durante la cocción, perdieron los elementos que los constituían. A 100 °C el agua se evapora, convirtiéndose en vapor de agua. El tomate, la lechuga y la naranja son ricas en agua (el tomate contiene 95%), mientras que el maní (cacahuete) casi no contiene agua

### La aplicación

Muchos alimentos están muy hidratados, son muy ricos en agua. Nosotros para vivir necesitamos el agua de los alimentos y agua que bebemos. Si nos privan de alimentos podríamos sobrevivir dos o tres semanas, pero privados de agua moriríamos al cabo de dos o tres días.

Sin valor nutritivo pero indispensable para permitir al conjunto de nuestro cuerpo funcionar, el agua representa 60% del peso total del ser humano. Si perdemos 5% de nuestro peso total, sentimos sed. Si perdemos 20%, morimos. Hay que beber todos los días alrededor de un litro y medio, de agua, es decir, diez vasos.



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.