



Veo... ¡fibras!

¿Cómo podemos saber si un alimento contiene mucha fibra?



Materiales necesarios

- Ciruelas pasas
- Higos secos
- Duraznos secos
- 1 lupa

La experiencia

- 1 Corta en dos partes las frutas secas y luego obsérvalas con la ayuda de la lupa.
 - 2 Tómalas entre los dedos y frótalas para sentir los elementos que la componen.
 - 3 Luego de haber cortado las frutas secas, puedes comerlas masticando bien.
- ¿Qué observas?

La explicación

Observando y frotando las frutas, pudiste ver y sentir numerosos hilos pequeños, así como los granos de higos. Los higos y los duraznos secos son difíciles de masticar, necesitamos tiempo antes de tragarlos.

La presencia de hilos y la importancia del tiempo necesario para comerlos son características de los alimentos ricos en fibras. Las *fibras alimenticias* son moléculas largas, compuestas esencialmente por *celulosa*. No están presentes sino en los vegetales.

La aplicación

Los alimentos de origen vegetal, como el pan completo, las frutas, los cereales y las legumbres, son ricos en fibras. Esas fibras no participan en el funcionamiento de nuestro cuerpo que no puede digerirlas ni absorberlas. Pero una cierta cantidad de fibras da a los alimentos consistencia, favorece el trabajo de evacuación del sistema digestivo y reduce los riesgos de enfermedad.



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.