



Las sales minerales

El agua se describe por su composición en sales minerales. Los especialistas de la nutrición aconsejan no desechar las sales minerales. ¿Para qué sirven?



Materiales necesarios

- Pequeños huesos de pollo
- 1 recipiente lleno de vinagre
- Agua fría

La experiencia

- 1 Limpia bien los huesos y luego déjalos durante cinco días (máximo), dentro del recipiente con vinagre.
- 2 Al cabo de cinco días, lava los huesos bajo el chorro de agua fría.
- 3 Obsérvalos y tócalos
¿Qué observaste?

La explicación

Los huesos introducidos en el vinagre han perdido su rigidez. El vinagre, por el efecto de una reacción química debido a su acidez disolvió el calcio (una sal mineral) contenido en los huesos. Nuestro esqueleto también tiene necesidad de calcio para asegurar su solidez, la rigidez de los huesos.

Entre otras cosas, las sales minerales permiten al cuerpo utilizar las *vitaminas*.

La aplicación

Conocemos quince minerales esenciales que se encuentran en la carne, los huevos, las legumbres verdes y las frutas.

Nuestro cuerpo pierde sus sales minerales a través del sudor y la orina. Debemos entonces ingerirlas en la comida. Algunas son indispensables: el *calcio* y el *fósforo* son buenas para nuestros huesos y dientes; el *hierro* para los glóbulos rojos de nuestra sangre; el *sodio* y el *potasio* para el funcionamiento de nuestros nervios. Otros elementos minerales sólo intervienen en dosis más pequeñas, son los *oligoelementos*, por ejemplo el yodo que es esencial para el crecimiento.



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.