

## C1.3 Detectives de la grasa

“Oh Papá, mi estómago está tan lleno y me siento tan cansada. ¡Realmente no puedo sacar la basura en este momento! Tienes que hacerlo por mí”, gime Mia, tirada en el sofá. “Bueno, ¡es tu culpa! Simplemente no debías haberte comido toda la bolsa de papas fritas de una vez hasta dejarla vacía”, Papá se ríe. “¿No sabes que si comes demasiada grasa haces que el cuerpo se canse?”



**Averigua qué alimentos contienen grasa.**



**Escribe tus ideas y conjeturas:**

---



---

**Para el experimento necesitas:**

- agua
- alimentos (granos de cereales, frutos secos, queso, cebolla, papa, papas fritas, chocolate, etc.)
- 1 bandeja azul
- 1 cuchara pequeña
- 1 cuchillo pequeño
- 1 papel secante, DIN A4
- 1 pedazo pequeño de grasa esparcible (mantequilla o margarina)
- 1 piedra
- 1 reloj
- 1 recipiente con tapa, 100 ml
- 1 tabla de cortar
- 1 tijera



Material es necesarios.

**Así construyes el experimento:**

Ordena todos los materiales y alimentos como se muestra en la foto.

1. Llena el recipiente con 20 ml de agua.
2. Corta el papel secante en pedazos de aproximadamente 5 x 5 cm.  
Para cada alimento que desees poner a prueba, es necesario un pedazo de papel secante nuevo.

**Así llevas a cabo el experimento:**

Comienza con el agua.

1. Escribe en el borde inferior del papel secante el nombre del alimento (es decir, en el primero escribes "agua").
2. Toma una cucharada de agua del recipiente y ponla en el centro del papel secante.
3. Ahora sostén el papel en contra de la luz solar o la luz de una lámpara.
4. ¿Qué puedes observar? Anótalo en la tabla.
5. Repite el mismo experimento con los otros alimentos y utiliza cada vez un nuevo pedazo de papel secante.
6. Si has probado todos los alimentos, inspecciona de nuevo los pedazos de papel secante después de unos 15 minutos.

Consejos:

- Con la punta de la cuchara puedes aplicar al papel secante una cantidad de grasa esparcible de aproximadamente el tamaño de una arveja.
- Troza o aplasta con la piedra alimentos sólidos, como por ejemplo granos de cereales, antes de frotarlos sobre el papel secante.
- Retira los alimentos que no penetran el papel secante (por ejemplo, restos de mantequilla).
- Pon los pedazos de papel secante en la bandeja.



**Observa y escribe en la tabla:**

¿Cómo luce el papel secante inmediatamente después de la prueba? ¿Y cómo luce después de 15 minutos?

Alimentos	El papel es ...	
	de inmediato	después de 15 minutos
Agua		



**Evalúa tus observaciones:**

1. ¿Cuáles alimentos contienen grasa?

Consejo: Puedes reconocerlos porque la mancha sigue siendo translúcida incluso después de 15 minutos.

Aquí hay grasa: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Aquí no hay grasa: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Por lo tanto, ¿Qué alimentos no debería comer demasiado Mia en el futuro, de tal modo que no quede cansada para recoger la basura?
- 
- 

**Así puedes continuar la investigación:**

1. Haz una lista de los alimentos que más comes.
2. Averigua si estos alimentos contienen grasa y cuanta.  
Mira las especificaciones en el envase y escríbelas en la tabla.

Alimentos	Cantidad en gramos	Porción de grasa en gramos

**Se pide tu opinión:**

En la tarde vas con tu amigo / amiga al supermercado para comprar algo con la mesada. Tu amigo / amiga toma una bolsa de papas fritas de la estantería y trata de persuadirte para que junten sus dineros para comprarlas. Él / ella no las puede comprar solo / sola, porque son demasiado costosas. Tu amigo / amiga es muy importante para ti y quieres ayudarlo / ayudarla.

**Reflexiona: ¿Cómo te comportarías?**

---

---

---

---

---

---

---