



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA



¡Dulces cristales!

Por: Feliciano Patricia Escobar Tahuilan

Seguramente te encuentras en casa confinado, es decir, no puedes salir para evitar contagiarte de Coronavirus. Sabes que en México hay otra epidemia que se llama Obesidad.

La obesidad es una enfermedad crónica, que se origina por diversas causas entre las que se encuentran la mala alimentación y el estilo de vida. Su principal característica es el aumento de grasa en el cuerpo y la ganancia de peso.



DivertiDIF

En esta actividad te proponemos que observes e investigues el crecimiento de cristales de azúcar que después podrás comer. Ten presente que el consumo de azúcar debe ser con moderación.

Ingredientes:

Con esta cantidad te saldrán unas 4 ó 6 paletas de cristal, todo depende del tamaño de tus vasos.

700g de azúcar blanca normal granulada.

250ml de agua

Colorante vegetal (3 o más colores)

Palillos largos de madera (tipo para brocheta)

4 o 6 vasos de vidrio (que cubran 3/4 partes de un palito aproximadamente)

1. Coloca los palillos de madera en agua de tal manera que aproximadamente la mitad del largo esté sumergida.
2. Saca el palillo del agua y cubre la parte húmeda con azúcar. Déjalos reposar en una superficie hasta que se sequen.



3. Vierte el agua en un recipiente y ponlo al fuego, después incorpora poco a poco el azúcar, moviendo constantemente hasta que quede totalmente disuelta. Es importante no vaciar el azúcar de un golpe.



4. Deja la solución hervir durante dos minutos y retírala del fuego.
5. Vierte la solución en los vasos poco más de la mitad de su capacidad.
6. Agrega colorante a cada vaso y deja enfriar la solución.
7. Introduce un palito en cada vaso, sujétalo con una pinza para que quede colgando, es importante no tocar el fondo ni las paredes, procurar que quede en la parte central del vaso.



8. Deja reposar los vasos en un lugar donde reciban los rayos del sol al menos durante 7 días.



9. Al séptimo día notarás que la superficie de la disolución del vaso se cristalizó. Rompe, con cuidado, con un tenedor, la superficie hasta que quede liberado el palillo con los cristales y lo puedas sacar. Tira el resto de la disolución del vaso.



10. Coloca los palitos en un papel acerado o en un plato.

11. Sujeta nuevamente con las pinzas a los palitos, deja escurrir y secar en los vasos durante 4 ó 5 horas aproximadamente.



12. ¡Listo! Ya tienes tus cristales comestibles de colores. Compartelos con tus familiares y/o amigos.

¡Recuerda comer azúcar con moderación!



13. Investiga y responde las siguientes preguntas:

- ¿Qué es la cristalización?
- ¿Por qué crecen los cristales?
- Explica cómo se forman los cristales de azúcar en el palillo de madera.