

## ACTIVIDADES PARA HACER EN FAMILIA

### HABITOS SALUDABLES

# SEGUNDO CICLO

---

## ACTIVIDAD 1:

### *"Receta de yogurt casero"*

ANTES DE ARRANCAR CONOZCAMOS LA HISTORIA DEL YOGUR!

Al parecer, los primeros yogures se hicieron en Asia; aunque su nombre proviene de Bulgaria, país en que lo llaman "jaurt". Antes, los habitantes de esa zona usaban leche de cabra o de oveja porque pudieron domesticar primero a estos animales y mucho tiempo después, a las vacas. Se cree que tal vez el primer yogur surgió de casualidad, al dejar leche de cabra o de oveja olvidada y expuesta al calor del sol. Esto genera las condiciones óptimas para la vida y desarrollo de las bacterias "elaboradoras de yogur".

Si! El yogurt se forma a partir de bacterias, ojo! De las buenas, de las que nos ayudan a estar sanos y fuertes. ¿Te animas a prepararlo?

Ingredientes:

4 tazas de leche

1 vasito de yogur comprado

3 cucharadas de azúcar

1 chorrito de esencia de vainilla

Opcional: 1 cucharadita de leche en polvo

(Sirve para espesar el yogur)

PASO A PASO

1. Calienten la leche en una cacerola durante una hora.
2. Retiren del fuego, tapen la cacerola y dejen que la leche se entibie.
3. Agreguen a la leche tibia el vasito de yogur y la esencia de vainilla. Luego, revuelvan bien.

4. Dejen en reposo la cacerola tapada y en un lugar cálido, por ejemplo cerca del horno encendido.
5. Observen luego de 6 a 8 horas. ¿Les parece que la leche se “espesó”? ¿Cambió su sabor? Si hace mucho calor quizá el yogur se hace antes.
6. Vuelquen el yogur en vasitos y colóquenlos en la heladera.

#### NO TODOS LOS YOGURES SON IGUALES

Lo bueno del yogur es que se puede combinar con muchísimos alimentos y puede tener distintas consistencias.

¡Todos podemos elegir uno que nos guste!

- Le podemos agregar frutas carnosas como frutilla, durazno, manzana o pera.
- También se puede añadir frutos secos (nueces, castañas, almendras o pasas de uva).
- Se le puede agregar cereales como arroz inflado, avena, salvado y germen de trigo.
- Se puede mezclar con miel.
- Según su consistencia, el yogur puede ser firme, bebible y cremoso.

#### ¿Cuál es la combinación que más te gusta?

#### DATO IMPORTANTE:

El yogur tiene calcio y otros materiales para que crezcan tus músculos, tu piel, huesos y demás órganos. Si te tomas un vaso de yogur cada día tu cuerpo va a tener parte del calcio que necesita diariamente. Además, los azúcares y las grasas del yogur te darán la energía necesaria para moverte y estar activo. Por último, las bacterias que tiene ayudan a tu intestino a funcionar mejor.

#### ACTIVIDAD 2:

*“¿En todo el mundo se come lo mismo?”*

Te proponemos que veas este fragmento del **Programa de la asombrosa excursión de Zamba - PakaPaka:**

Ver video adjunto N°4

Guauuuuu! ¡Cuántas cosas raras comen en cada lugar del mundo! Comen cosas diferentes porque somos diferentes y los lugares en donde vivimos también son diferentes y crecen cosas diferentes.

- Te proponemos averiguar ¿Que comían tus papás cuando tenían tu edad? Y ellos, se acuerdan de que ¿comían tus abuelos?
- ¿Esas comidas se parecen a las que vos comes?  
Entre todos pueden hacer dibujos de los alimentos que se acuerden!
- ¿Sabes que comían los pueblos originarios de Tierra del Fuego? ¿Te animas a investigarlo?  
Podes también hacer los dibujos, vas a ver que si los comparas con los de tu familia son muy diferentes ¿Por qué será?

*Lic. Romina Cortes.  
Equipo Técnico  
Subs. de Políticas Socioeducativas y Educación Integral  
Ministerio de Educación  
Tierra del Fuego*