



Do It Yourself (DIY) Activity

Extracción del hierro en los cereales DIY

Duration: Tiempo necesario: 20 - 45 min

Difficulty: Dificultad: Fácil

Material List

- 1 Caja de cereal Total
- 1 Bolsa Ziploc fuerte
- 1 Taza de agua caliente
- 1 Imán de neodimio fuerte

Instructions

- 1 Vierte cereal Total en la bolsa hasta que esté casi llena.
- 2 Cierra la bolsa y tritura el cereal con las manos.
- 3 Llena la bolsa hasta la mitad con agua tibia, ciérrala y mezcla durante 10 segundos.
- 4 Deja reposar la bolsa durante 1 hora para que se remoje.
- 5 Mezcla la bolsa nuevamente durante 1 minuto mientras trituras el cereal.
- 6 Coloca el imán debajo de la bolsa y haz girar la bolsa para recolectar el hierro.

How It Works

Nuestros cuerpos necesitan elementos que se encuentran naturalmente en los alimentos que comemos, pero a veces necesitamos complementar nuestra dieta con elementos adicionales. Uno de los elementos que necesita nuestro cuerpo es el hierro. El hierro se encuentra comúnmente en frijoles, espinacas y en cereales como Total. Necesitamos hierro para ayudarnos a absorber el oxígeno en nuestra sangre.

