

Por: Guadalupe Castillo Ochoa. Estudiante de grado sexto del Colegio UPB

ECOLAC: UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Libre de grasa, bajo en calorías y más saludable: es una idea orgánica que busca dar solución a una de las enfermedades más comunes.



Cuatro estudiantes del grado quinto de primaria del Colegio UPB desarrollaron un yogur orgánico bajo en grasas que contribuye con estilos de vida más saludables en personas que sufren enfermedades del colon. Esta idea surgió en el año 2012, desde el área de tecnología, donde las estudiantes debían identificar una oportunidad y proponer o mejorar un producto ya existente.

Asesoradas por su profesora de tecnología, Adriana Lombana Toro, las estudiantes Laura Sierra Londoño, Mariana Correa Mesa, María José Arango Aguilar, María Camila Betancur Merchán y Jennifer Jaramillo Castro, realizaron un alimento con menos químicos y más saludable. Se trata del Yogur Ecolac.

Este producto sirve para mejorar las condiciones de salud de personas que sufren enfermedades del colon, porque mejora el metabolismo y la movilidad del intestino. Igualmente, contribuye a llevar hábitos saludables por ser bajo en grasa y con pocas calorías

Ilustración: Tomás Restrepo Cardona

Una idea ORGÁNICA

Agosto 2013

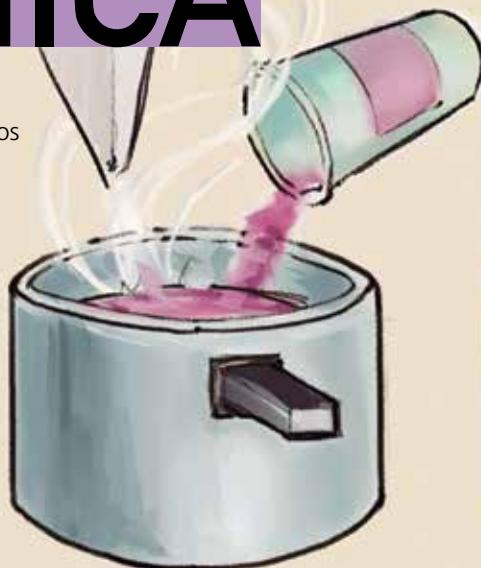
Aprende a preparar tu propio yogur orgánico

Necesitas:

- Leche en polvo y líquida
- Fruta
- Yogur natural
- Una olla de 4 litros
- Endulzante
- Un cucharón
- Azúcar (artificial)
- Una balanza



1 Hervir la leche.



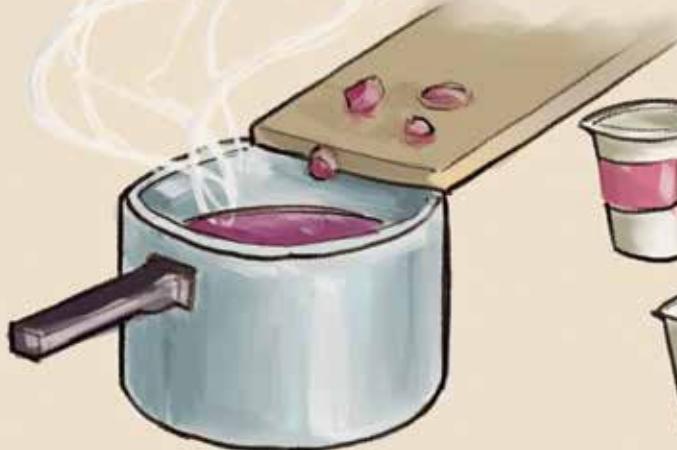
2 Mezclar la leche en polvo con el yogur.



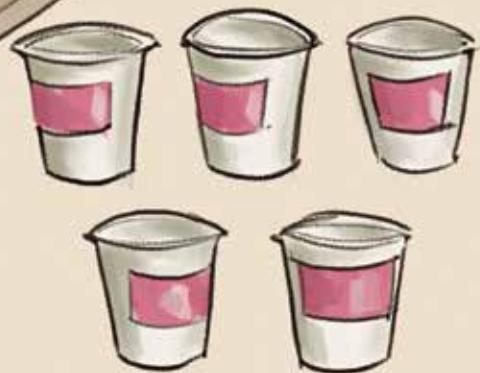
3 Revolver lentamente los ingredientes hasta formar una mezcla homogénea.



4 Enfriar en la nevera por aproximadamente 4 horas.



5 Mezclar el yogur con la fruta picada.



6 Empacar en envases y almacenar en la nevera para consumir.

Sabías que...

El yogur también es conocido como yogurt, yogourt o yoghurt, aunque la Real Academia Española (RAE) sólo admite la forma 'yogur'. Es un producto lácteo obtenido mediante la fermentación bacteriana de la leche.



Ilustración: Tomás Restrepo Cardona

Con la ayuda del papá de Laura Sierra Londoño realizaron las labores de la cocina, como manejar las altas temperaturas y utensilios que ellas, por su edad, no podían usar.

Este proyecto fue expuesto en la Muestra pedagógica del Colegio para que toda la comunidad académica lo conociera y degustara el producto. Uno de los mayores impactos fue el beneficio que tiene para quienes tienen problemas de colon.

Lo que no le gustó a las niñas era que, por su corta edad, no podían utilizar algunos implementos de la cocina, como la estufa.

Si quieres conocer el blog de este yogur ingresa a yogurtecolac.blogspot.com

FICHA TÉCNICA

Nombre del proyecto que da origen al artículo: Yogur Ecolac

Palabras clave: Orgánico; Yogur; Colon

Grupo o semillero de investigación:

Laura Sierra Londoño, Mariana Correa Mesa, María José Arango Aguilar, María Camila Betancur Merchán, Jennifer Jaramillo Castro

Líder del proyecto:

Adriana Lombana Toro

Correo electrónico:

adriana.lombana@upb.edu.co