

## Crea tu propio producto



**Paso:** Cinco - ¡Actúa!



**Tiempo:** 60 min



**Espacio y materiales requeridos:**

- Recetas (adjuntas);
- Los materiales que se describen en las diferentes recetas.



**Descripción de la herramienta**

Para esta actividad, se presentarán a los participantes algunas recetas y se les pedirá que elaboren sus propios productos utilizando los ingredientes que se les proporcionarán.

1. Divide a los participantes en grupos y pídeles que debatan sobre las siguientes preguntas: ¿Qué productos de salud / cosméticos usan todos los días?, ¿Qué ingredientes creen que se utilizan para producirlos? ¿Qué sucede con sus paquetes cuando los descartamos?
2. Después de permitir 10-15 minutos para la discusión, empieza a introducir la idea de hacer nuestros propios productos. ¿Habría algún beneficio en eso y cuál sería?
3. Da a los participantes las recetas y los ingredientes necesarios para hacer una pasta de dientes, un desodorante, una crema para la cara o cualquier otra cosa que sea factible. Varios productos (por ejemplo, los jabones) pueden ser más difíciles de fabricar, ya que requieren más tiempo para que los ingredientes se mezclen, y pueden requerir asistencia técnica, pero tal vez podrían fabricarse bajo la instrucción del profesor de química.



**Anexos**

### Receta 1: Pasta de dientes

- *2/3 taza de bicarbonato de sodio*
- *1 cucharadita de sal marina fina (opcional; la aplicación directa de los minerales en la sal marina es excelente para los dientes, pero se puede renunciar a ella si el sabor es demasiado salado)*
- *1 - 2 cucharaditas de extracto de menta o 10-15 gotas de aceite esencial de menta (o añadir su sabor favorito: menta, naranja, etc.)*
- *agua filtrada (añadir para lograr la consistencia deseada)*

### Receta 2: Polvo de dientes de salvia

- *2 cucharadas de arcilla bentonita*
- *2 cucharadas de bicarbonato de sodio*
- *1 cucharada de hoja de salvia seca, finamente molida*
- *1 cucharada de xilitol (opcional, para agregar dulzor)*
- *½ cucharada de sal marina pura*
- *15-20 gotas de aceite esencial de menta*

<p>Receta 3: Pasta de Dientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 taza de aceite de coco virgen (no hidrogenado)</li> <li>• 2-3 cucharadas de bicarbonato de sodio o 1 cucharada de piedra pómez fina</li> <li>• Xilitol * a gusto, dependiendo de lo dulce que te gusta tu pasta</li> <li>• 15-20 gotas de aceite esencial, por ejemplo canela o hierbabuena</li> </ul> <p>Suavizar el aceite de coco con un calor suave, añadir los ingredientes y mezclar bien, colocar en un frasco de vidrio y dejar enfriar.</p>	<p>Receta 4: Desodorante sencillo casero</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 cucharadas de aceite de coco</li> <li>• 3 cucharas de polvo de almidón de maíz</li> <li>• 3 cucharadas de bicarbonato de sodio</li> <li>• 10-20 gotas de aceite esencial de árbol de té o aceite esencial de lavanda</li> </ul> <p>Derretir el aceite de coco. Una vez fundido, retirar del fuego y agregar los ingredientes restantes. Poner la mezcla en un frasco pequeño de vidrio o un recipiente y dejarlo reposar durante un par de horas. Aplicar con los dedos.</p>	<p>Receta 8: Máscara facial para minimizar cicatrices y puntos negros</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cucharada de miel cruda</li> <li>• 1 cucharada de jugo de limón (de un limón real)</li> </ul> <p>Mezcla los ingredientes en un plato pequeño. Aplica la máscara con las yemas de los dedos o una cuchara pequeña. Dejar actuar durante 15-30 minutos, luego enjuagar con agua fría y tibia.</p>	<p>Receta 9: Manteca corporal calmante con Aloe Vera</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 cucharadas de Manteca de Karité</li> <li>• 2 cucharadas de aceite de coco</li> <li>• 1 cucharada de aceite de vitamina E</li> <li>• 3 cucharas de Aloe Vera</li> <li>• 1 cuchara de aceite de aguacate</li> <li>• 10-15 gotas de aceites esenciales a tu elección (opcional)</li> </ul>
<p>Receta 5: Desodorante todo natural con árbol de té</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 cucharadas de aceite de coco</li> <li>• 3 cucharadas de Manteca de Karité</li> <li>• 1/4 taza de almidón de maíz</li> <li>• 1/4 taza de bicarbonato de sodio</li> <li>• 1 cuchara de cera de abeja opcional: funciona bien si se usa un recipiente desodorante viejo</li> <li>• 20-30 gotas de aceite esencial de lavanda o de árbol de té</li> </ul> <p>Derretir el aceite de coco y la manteca de karité (y cera de abeja si se utiliza) en un frasco de vidrio. Para hacer esto, poner el tarro en una olla de agua hirviendo; esto creará un efecto de baño maría. Yo uso el mismo tarro cada vez que hago desodorante porque es muy difícil limpiar el tarro después de este proceso.</p> <p>Una vez que se han derretido, retirar del fuego, y revolver el bicarbonato de sodio, el almidón de maíz y el aceite de árbol de té.</p> <p>Vierte la mezcla en moldes de silicona, un frasco, un recipiente pequeño o un viejo bastón desodorante. Si usas un bastón de desodorante viejo, espera unos minutos hasta que la mezcla se haya espesado un poco; esto hará que sea más fácil trabajar.</p> <p>Deja reposar la mezcla durante varias horas o durante la noche antes de usar.</p>	<p>Receta 6: Limpiador facial casero con aceite de aguacate y miel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 taza de aceite de aguacate orgánico (uso de aceite de semilla de uva orgánica para una piel más propensa al acné)</li> <li>• 3 cucharadas de miel (cruda y no pasteurizada, y como siempre, preferentemente local)</li> <li>• 2 cucharas de jabón orgánico</li> </ul> <p>Batir todos los ingredientes hasta que estén completamente combinados. Esto puede llevar un par de minutos. Transferir a una pequeña botella de compresión o bomba.</p>	<p>Receta 10: La mejor crema de afeitar casera (para chicos y chicas)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 taza de aceite (oliva, semilla de uva, almendra, etc.)</li> <li>• 1/4 taza de miel</li> <li>• 1/4 Taza de Líquido</li> <li>• 10 gotas de aceites esenciales (opcional)</li> </ul> <p>Combina los ingredientes en un recipiente y bate fuerte durante varios minutos hasta que todos los ingredientes se hayan emulsionado completamente. Transferir a una bomba o botella de compresión. Esta crema de afeitar no caducará, ya que todos los ingredientes tienen una vida útil muy larga.</p>	<p>Derretir el aceite de coco y la manteca de karité al baño maría. Puede hacer esto poniendo los ingredientes en un pequeño frasco de vidrio y luego colocar el frasco en una cacerola de agua hirviendo. Retirar del fuego una vez fundido y dejar que la mezcla se enfríe hasta que sea opaca (para acelerar esto se puede poner en la nevera, pero no dejes que se ponga sólida). A continuación, agrega los ingredientes restantes y la mezcla de coco / karité a un tazón y mézclalo hasta que los ingredientes estén bien combinados, y la mezcla sea ligera y esponjosa (unos 5-10 minutos.) Está terminado cuando la mantequilla corporal se puede quedar pegada a una cuchara cuando se sostiene al revés. Transferir a un recipiente pequeño o tarro y almacenar en un lugar fresco.</p>
	<p>Receta 7: Máscara facial hidratante para todos los tipos+36 de piel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 cucharadas de puré de pepino (ponga un pedazo de pepino en una licuadora, o aplástelo hasta hacer puré)</li> <li>• 2 cucharas de Aloe Vera</li> <li>• 1 cuchara de Yogur natural con cultivos activos (hacerlo en casa)</li> <li>• 1 cuchara de miel cruda</li> </ul> <p>Mezcla todos los ingredientes hasta obtener una pasta suave. Aplícalo a la cara, evitando los ojos, usando las yemas de los dedos o una cuchara pequeña. Dejar reposar durante 15-30 minutos.</p>	<p>Receta 11: Café natural de avellana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 1/2 tazas de azúcar</li> <li>• 1/2 taza de café seco</li> <li>• 1 cucharada de extracto de café</li> <li>• 1 cucharada de extracto de avellana</li> <li>• 1/2 taza de aceite de almendras dulces</li> <li>• opcional: 1 cucharada de extracto de chocolate</li> </ul> <p>En un tazón mediano combina el azúcar y el café molido. Revuelve bien para combinarlos. Agrega el extracto de café y el extracto de avellana al tazón y mezcla bien. Vierte lentamente el aceite de almendras dulces en el recipiente, revolviendo constantemente. Si ves que tu exfoliante ha alcanzado la consistencia deseada, puedes reservar el resto del aceite de almendras dulces. Si está todavía demasiado seco, agrega un poco más de aceite de almendra; cucharadita de cada vez. Transferir a un pequeño recipiente herméticamente cerrado y etiquetar. Almacenar en un lugar fresco y seco durante un máximo de 30 días.</p>	