

**Actividad especial para practicar en casa mientras seguimos  
con la contingencia del COVID-19.**



**Taller para aprender a hacer gel de linaza.**

**“Aprende y disfruta en familia”.**



**Programa de Educación Ambiental.**

## **Taller para aprender a hacer gel de linaza en casa.**

**El presente taller se ha realizado con el fin de enseñar los beneficios de la linaza, en muy específico para la fabricación de un gel.**

**Con ello se espera que niñas y niños, junto a sus familias, tengan el conocimiento de realizar productos de higiene y cosméticos totalmente naturales sin la necesidad de comprarlos y que éstos no contengan químicos.**

**Por otro lado, de esta manera ayudamos a nuestra familia y al planeta a disminuir el consumo de plásticos y químicos que traen consigo problemas; que los productos naturales no tienen.**

**Procura realizar este taller en compañía de un adulto y después de terminar tus actividades escolares.**

**¡Mucho éxito en la obtención de tu gel de linaza!**

## Linaza

El nombre botánico de la linaza es *Linum usitatissimum* de la familia *Linaceae*. Las semillas son utilizadas para alimentación humana y animal, las que son para consumo humano son cosechadas y coladas a través de una malla muy fina, casi el 99.9% son consideradas puras.

La forma de la semilla de linaza es plana y un poco ovalada con un borde puntiagudo. Es un poco más grande que la semilla de sésamo y mide entre 4 y 6 mm. Las semillas de linaza pueden variar de color desde café-oscuro hasta amarillo-claro. La semilla de color café es rica en ácido alfa-linolénico (AAL), el cual es un ácido graso omega-3, y es la semilla de linaza que más comúnmente se produce en Canadá. Los principales productores de linaza en el mundo son Estados Unidos, Canadá y, en nuestro país, el Estado de México destaca en la producción de linaza ornamental (manejo), con casi 2 mil toneladas.

# LINAZA

Planta anual, llega a medir hasta 1m de altura. De tallo erecto y hueco, en ocasiones presenta ramificaciones cerca de la base o cerca de la inflorescencia, que son paniculas laxas. Sus hojas son alternas, sésiles muy angostas y su longitud llega debajo de los 4 cm. Las flores se encuentran en los puntas de los tallos. Las hojas de sus flores en comparación a las de los tallos son mas reducidas de color azul, angostas, conformada por 5 pétalos que forman la cápsula en cuyo interior se encuentran las semillas.



## Producto

Actualmente ha tomado importancia como alternativas de dietas bajas en carbohidratos. Se le atribuye que presenta altos niveles de los ácidos graso: Omega 3, Omega 6 y Omega 9. Presenta niveles entre 25-30% de fibra dietética.



## Establecimiento del cultivo

Los labores de labranza que se recomiendan son aquellos que reduzcan las partículas de suelo. La siembra en un terreno debe aplicarse en rotaciones de 6 a 8 años debido a que en sus raíces secretan algunas sustancias tóxicas. No es tan tolerante a niveles de humedad y tiempos prolongados de sequías. La cosecha dependerá de los fines, para aceite se recomienda cuando el tallo aun no complete su madurez; para fibra se hará en plena floración; si es con fin de conservar las semillas se cosechará antes de apertura de la cápsula.



## Condiciones edáficas y clima

En suelos existe un desarrollo óptimo en suelos de tipo arcillosos. Es recomendable suelos previamente preparados y con abundante materia orgánica. Posee una gran adaptación en relación a los climas, pero preferentemente a climas templados-fríos o con temperaturas mínimas de 12 y máximas de 20.



## Usos

Las flores de la planta de lino se caracterizan por poseer un color azul muy llamativo, teniendo 5 pétalos en general. Esta planta también se cultiva con fines ornamentales. Naturalmente, el lino se cultiva por sus semillas y sus fibras pero también crece como una planta ornamental en los jardines



### Nombre científico

*Linum usitatissimum*

Fuente: SIAP, 2019.

La linaza se ha utilizado desde la antigüedad, las primeras muestras de esta planta y su semilla son de 5.000 años a.C., esta semilla se utilizaba para la fabricación de tejidos, es la fibra textil más antigua, aunque el uso más común es en la cocina ya que es muy rica en nutrientes, como: fibra, ácidos grasos y proteínas. Se emplea para extraer aceite y harina, así como es parte importante de la fabricación de papel para escribir.

Tiene propiedades antioxidantes y anticancerígenas, así como propiedades preventivas. Previene enfermedades como el cáncer y diabetes, ayuda con el intestino y los síntomas del síndrome premenstrual y menopausia.

Esos mismos nutrientes ayudan con nuestro pelo, lo mantiene fuerte, suave, brillante y con el frizz controlado. Si tienes el cabello rizado ayuda a definir los rizos.

### **Sabías que existen dos tipos de semillas**

¿Semillas de linaza marrón o dorada?

Quizá has visto en el mercado las semillas de linaza, éstas son de color café y dorada. La de color dorado es más rica en nutrientes, sin embargo, es más costosa. Para realizar el gel puede ser con la de color café, no existe ninguna diferencia, solo que el aroma del gel de color café tiene un aroma más fuerte.

Existen dos formas de preparar el gel de linaza una en caliente y otra en frío. :

**A continuación se describe la obtención del gel en frío.**

## **1.Preparación**

¿Cómo preparar el Gel de Linaza en frío?

Para prepararlo sólo necesitarás semillas de linaza y agua.

Ingredientes

- 1 taza de agua
- 2 cucharadas soperas de semillas de linaza
- Recipiente de vidrio para conservarlo.

Preparación

Mezcla la linaza con el agua en el recipiente de vidrio. Conserva la mezcla en el refrigerador durante 8 horas. Luego, cuela y tendrás el gel listo para su uso. Si deseas un gel más espeso, puedes poner 3 cucharadas de semillas. Puedes colocar la mezcla en un atomizador para que sea más fácil. Recuerda que la mezcla dura una semana y siempre debes mantenerla en el refrigerador.



Linaza en agua, dejar reposar 8 horas y después colarla.

**A continuación se describe la obtención del gel en calor.**

## **2.Preparación**

¿Cómo preparar el Gel de Linaza en caliente?

Para prepararlo sólo necesitarás semillas de linaza y agua.

Ingredientes

- 1 cuchara sopera de semillas de linaza
- 1 taza de agua
- Colador
- Recipiente para almacenar el gel

## ***Preparación***

Coloca las semillas en una olla con agua y deja hervir durante cinco minutos. La semilla suelta una “baba”, esa baba es el gel. Apaga el fuego, cuela las semillas y deja enfriar. Recuerda que puedes guardarlo hasta una semana.



**Materiales**



**Una vez que hierva el agua se le echa la linaza**





¡Listo! Una vez colado, colócalo en los recipientes correspondientes.

## Beneficios de la linaza

- Nutre en profundidad tanto la piel como el cabello.
- El gel de linaza para la cara se puede utilizar para la limpieza facial o bien para cicatrizar más rápidamente marcas del acné o heridas.
- **Tiene propiedades antiinflamatorias**, por lo que el gel de linaza reduce irritaciones y rojeces, bolsas, ojeras y disminuye la hinchazón.
- **El gel de linaza para la piel es un protector** que ayuda en problemas cutáneos como la psoriasis. Además, también reduce las manchas de la piel y funciona para la restauración de pieles maltratadas.
- Contienen vitaminas, fibra, minerales, proteínas, grasas vegetales y antioxidantes.

- Contiene una fuente rica en fibra, esto ayuda a prevenir el estreñimiento.
- Las vitaminas son: B1, B2 y B6, Cobre, Fósforo y Magnesio. · Todas esas vitaminas aportan energía al sistema inmunitario, sistema nervioso, incluso a los huesos y sangre.
- Tiene omega-3 y omega-6, estos son ácidos grasos esenciales · Mejora la presión arterial, los niveles de colesterol, mejora el azúcar en la sangre, la salud del corazón.

### Beneficios del gel de linaza para tu cabello

- **El gel de linaza para el cabello rizado evita el encrespamiento**, define los rizos y facilita el peinado, aportando así más brillo a la melena y combatiendo la caspa.
- **Balancean el pH y regular el sebo:** El gel de linaza para el pelo ayuda a balancear los niveles de pH y la producción de sebo. Dos factores que podrían influir en la velocidad con la cual el cabello crece.
- **Crece y mantiene su salud.** Las semillas calman el cuero cabelludo y ayudan a equilibrar las glándulas sebáceas que, de este modo, son capaces de producir la justa cantidad de aceite para un pelo sano.

- **Nutrición:** Las semillas de linaza son fuente de ácidos grasos omega-3, que mejoran la elasticidad del pelo.
- **Acondiciona:** Las semillas de linaza hacen que el pelo sea más moldeable además evita problemas como puntas abiertas y/o secas.
- **Calma el cuero cabelludo:** En caso de problemas en el cuero cabelludo, el gel de linaza ayuda a controlarlos, como eczemas y caspa.

Como puedes ver, es fácil de preparar ya que es una receta de las abuelitas y lo mejor

¡Qué bonito te pone el pelo!

## **Bibliografía:**

**Cómo hacer gel de linaza en tres minutos para hidratar y hacer crecer el cabello. Recuperado de:**

<https://www.salud180.com/salud-dia-a-dia/como-hacer-gel-de-linaza-en-tres-minutos-sin-alcohol-para-hidratar-y-hacer-crecer-el>

**Fecha 27 de septiembre de 2021**

**Cómo hacer gel de linaza para el cabello y sus beneficios para el cabello. Recuperado de:**

<https://www.salud180.com/salud-dia-a-dia/como-hacer-gel-de-linaza-en-tres-minutos-sin-alcohol-para-hidratar-y-hacer-crecer-el>

**Fecha 27 de septiembre de 2021**

**Cómo hacer gel de linaza**

**Recuperado:**

[https://www.mundodeportivo.com/uncomo/belleza/articulo/como-hacer-gel-de-linaza-49947.html#anchor\\_0](https://www.mundodeportivo.com/uncomo/belleza/articulo/como-hacer-gel-de-linaza-49947.html#anchor_0)

**Fecha 27 de septiembre 2021**

**Gel de linaza para el cabello: cómo hacerlo y cómo usarlo:**

<https://www.ajedrea.com/blog/308-gel-de-linaza-para-el-pelo-como-hacerlo-y-como-usarlo>

**Fecha 27 de septiembre 2021**

**Gobierno de México**

<https://www.gob.mx/busqueda?utf8=%E2%9C%93#gsc.tab=0&gsc.q=linaza&gsc.sor t=>

**Fecha 29 de septiembre 2021**

**La linaza, alimento, vestido y medicina**

<https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/la-linaza-alimento-vestido-y-medicina> Fecha

**29 de septiembre 2021**

La mejor referencia de este trabajo está en la experiencia de las personas que trabajan y han colaborado en el PROGRAMA DE EDUCACIÓN AMBIENTAL DE ECOPARQUE. Este es un maravilloso taller donde la investigación fluirá junto a tu creatividad sin tener que salir de casa.

Este trabajo fue realizado por:

Dra. Xiomara Delgado Rodríguez, Coordinadora del Programa de Educación Ambiental de Ecoparque/ Dirección General Académica/El Colegio de la Frontera Norte.

Lic. Tania Evelyn Bermúdez Reyes, Asistente del Programa de Educación Ambiental de Ecoparque/Dirección General Académica/El Colegio de la Frontera Norte.

Fecha de realización: septiembre-octubre de 2021