



Vida saludable



Fundación
Aprende con
REYHAN



Casa abierta al tiempo

Secundaria

Grado: 1°

Papaya con yogurt y amaranto

Fecha



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF|MÉXICO
AUTÓNOMO EDUCATIVO FEDERAL, EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Presentación

Estimada y estimado estudiante:

En las situaciones de contingencia derivadas de la pandemia que actualmente seguimos afrontando con el COVID-19, este ciclo escolar 2020-2021 nos lleva a iniciar en una nueva normalidad a través de una educación a distancia; de ahí que, la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México (AEFCM) pone a tu disposición una serie de Fichas con materiales divertidos, actividades interesantes y recursos audiovisuales como parte de la estrategia **Aprende en Casa III**. Regreso a Clases que la Secretaría de Educación Pública ha impulsado, con el fin de apoyar y acompañar el desarrollo de los aprendizajes que tu maestro y maestra tienen planeados. Las actividades propuestas te servirán para reforzar, retroalimentar tus estudios y garantizar la continuidad de tu aprendizaje escolar. Te invitamos a que realices las actividades propuestas y las aproveches al máximo porque fueron elaboradas especialmente pensando en ti.

Y ante cualquier duda o comentario, puedes contactar al **Centro de Apoyo Pedagógico a Distancia**, para que te auxilien y solucionen tus dudas.

¡Sigamos adelante y aprendiendo día a día!

Centro de Apoyo Pedagógico a Distancia Aprende en Casa III

Este Centro ofrece asesoramiento académico y acompañamiento personalizado para sus dudas en todas las asignaturas de Educación Básica.

Siempre habrá una maestra o un maestro listos para atender tu llamada. No olviden tener a la mano sus libros, un cuaderno y alguna pluma o lápiz para anotar.

Educación Inicial y Preescolar

55 361 01 87 20

Educación Primaria

55 41 72 04 13

Educación Secundaria

55 36 01 71 23

Vida saludable

Papaya con yogurt y amaranto

aprendizaje

Preparar un refrigerio saludable a base de fruta, cereales y lácteos.

materiales

Papaya	1 taza
Yogurt natural sin azúcar	1 taza
Amaranto tostado	1/4 de taza

*La cantidad está cuantificada para una sola persona y se deberá multiplicar por el número de comensales.

ve a tu libro de texto

Lee el capítulo “Necesidades energéticas y dieta correcta para adolescentes” de la pagina 87 de tu libro de texto Ciencia y Tecnología Biología:

http://conaliteg.esfinge.mx/Biologia_Innova/

manos a la obra

Con el apoyo de un adulto, realiza toda la preparación para evitar cortarte.

1. Lava la papaya.
2. Corta un pedazo y pícalo en cuadros.
3. Coloca en un plato la papaya, el yogurt, el amaranto y mézclalos.
4. Acompaña con un vaso de agua natural.



Vida saludable

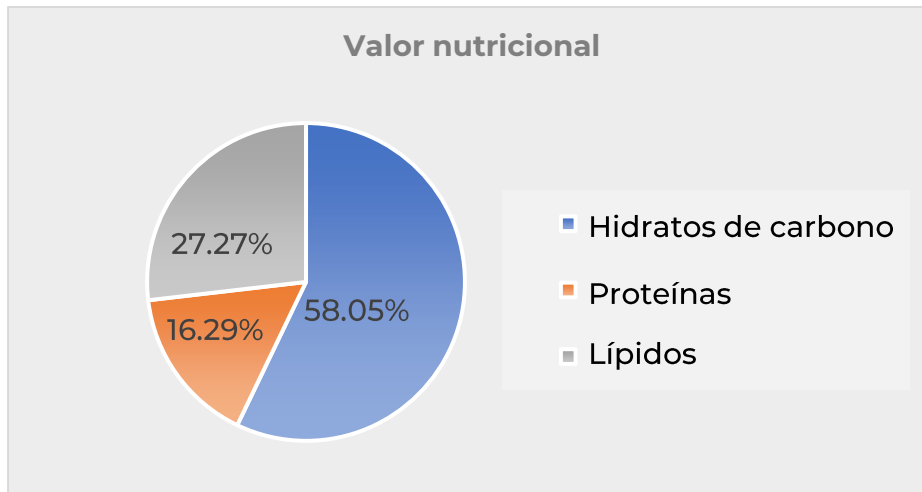
Papaya con yogurt y amaranto

para aprender más

El amaranto es un producto originario de México, el cultivo es anual y se cosecha de octubre a enero, con él se elaboran alimentos como alegrías, harina, galletas, entre otros.

Conoce lo que este refrigerio te aporta nutricionalmente.

Tabla calórica del refrigerio	
Energía (Kcal).	301
Hidratos de carbono (g).	43.7
Proteínas (g).	12.3
Lípidos (g).	9.1



<https://www.youtube.com/watch?v=tLUHb4d50o>

Para conocer más sobre temas relacionados con alimentación, salud, actividad física, tips, entre otros. Te invitamos a visitar la página y las redes sociales de la Fundación Aprende con Reyhan A.C.

- Sitio web: <http://aprendeconreyhan.org/>
- Facebook: <https://www.facebook.com/aprendeconreyhan/>
- Twitter: <https://twitter.com/ReyhanGut>
- Instagram: <https://www.instagram.com/aprendeconreyhan/>
- Youtube: <https://www.youtube.com/channel/UCCTfO3ZuFOXwK8P7ddcDK4Q>

Vida saludable

Papaya con yogurt y amaranto

a compartir

Invita a tu familia a realizar este refrigerio contigo, recuerda que deben multiplicar las cantidades.

Organicen quién pica la papaya, quién mide las cantidades, quién mezcla, etc.

Platiquen qué aprendieron, cómo se organizaron, qué sintieron al cooperar para la preparación del refrigerio.

qué aprendí

Aprendiste a preparar un refrigerio nutritivo y a compartirlo con tu familia, además de algunos datos del amaranto.



a divertirnos

Dibuja en tu cuaderno o si tienes la posibilidad, imprime, el crucigrama de nutrición #1 de la Fundación Aprende con Reyhan.



Crucigrama de Nutrición #1:
<https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Crucigrama-NUTRICI%c3%93N-01.pdf>

Vida saludable

Papaya con yogurt y amaranto

Referencias

- Fundación Aprende con Reyhan A.C. (2020). Aprende con Reyhan. Recetarios. Obtenido de <https://aprendeconreyhan.org/recetarios/>
- Fundación Aprende con Reyhan A.C. (2020). Aprende con Reyhan. Obtenido de <https://aprendeconreyhan.org/>
- Gobierno de México. (s/f). *Secretaría de Relaciones Exteriores*. Obtenido de <https://embamex.sre.gob.mx/republicadominicana/index.php/comunicados/376-mexico-es-referente-para-invertir-a-nivel-mundial-gracias-a-nuevas-politicas-regulatorias-emc>