



Vida saludable



Fundación
Aprende con
REYHAN



Casa abierta al tiempo

Secundaria

Grado: 1°

Sándwich de pollo,
acompañado de manzana

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

Sándwich de pollo, acompañado de manzana

aprendizaje

Elaborar un refrigerio rico en proteína.

materiales

Pan de caja	2 pieza
Pechuga de pollo deshebrada	1/4 de bistec (45 g)
Mayonesa	1/2 cucharadita
Frijoles refritos	1.5 cucharada
Jitomate	Al gusto
Manzana	1/2 pieza

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

ve a tu libro de texto

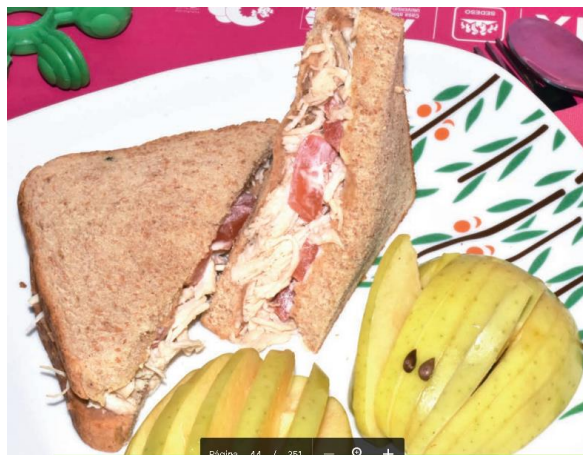
Lee el capítulo “La prevención de enfermedades como estilo de vida” de la pagina 216 de tu libro de texto Infinita Biología 1:

https://recursos.edicionescastillo.com/secundariaspUBLICAS/visualizador/1_bio_inf/index.html#page/219

manos a la obra

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

1. Unta los frijoles y la mayonesa en cada rebanada de pan.
2. Coloca el pollo y el jitomate sobre un pan y cubre con el otro pan. Si lo deseas, puedes cortarlo por la mitad o consumirlo entero.
3. Lava y pica en cubos o julianas la manzana, si lo deseas puedes agregar limón y chile.
4. Coloca el sándwich y la manzana sobre un plato.
5. Acompaña con un vaso de agua natural.



¡Disfrútalo con tu familia y diviértete!

Vida saludable

Sándwich de pollo, acompañado de manzana

para aprender más

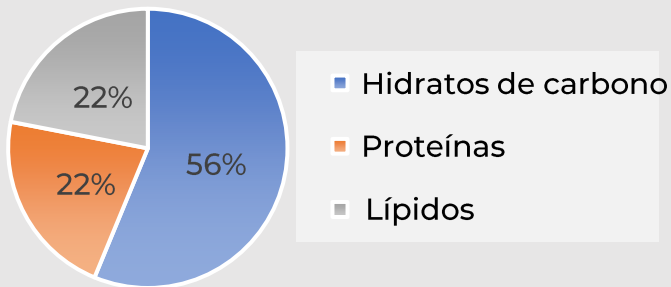
Los snacks, meriendas o colaciones, son pequeñas comidas que se hacen después del desayuno o de la comida, nos ayudarán a evitar el hambre durante el siguiente tiempo de comida, pero también son importantes para obtener nutrientes que nuestro cuerpo necesita, por lo que es importante que sean de buena calidad y contengan alimentos naturales. Evita comprar alimentos procesados durante tus recesos (alimentos chatarra).

Conoce lo que el refrigerio de quesadillas de papa y queso, acompañadas de mandarina te aportan nutricionalmente

Tabla calórica del refrigerio

Energía (Kcal).	299
Hidratos de Carbono (g).	41.5
Proteínas (g).	16.1
Lípidos (g).	7.2

Valor nutricional



<https://www.youtube.com/watch?v=27X-wWXdX0I>

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/UCCTfO3ZuF0XwK8P7ddcDK4Q>

Vida saludable

Sándwich de pollo, acompañado de manzana

a compartir

Invita a tu familia a realizar esta receta juntos.
Un sándwich para cada integrante.

Cada quien puede realizar su propio sándwich
o dividir tareas para que todos participen.



qué aprendí

Aprendiste a realizar un refrigerio muy
nutritivo y rico en proteína.

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

Sándwich de pollo, acompañado de manzana

Referencias

- E. M. Barrios-González et al. (s.f). Guía pediátrica de la alimentación. Pautas de alimentación y actividad física de 0 a 18 años. Obtenido de: <http://www.programapipo.com/wp-content/uploads/2012/05/GUIA-ALIMENTACION-INFANTIL.pdf>
- 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/>