



# Vida saludable



Fundación  
Aprende con  
**REYHAN**



Casa abierta al tiempo

## Secundaria

Grado: 1°

Melón con yogurt y avena

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

Melón con yogurt y avena

### aprendizaje

Elaborar un refrigerio práctico con fruta y yogurt.

### materiales

Melón	1 taza
Yogurt natural sin azúcar	1 taza
Avena tostada	2 cucharadas

\*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 dieta correcta para la conservación de la salud” de la pagina 218 de tu libro de texto Infinita Biología 1:  
[https://recursos.edicionescastillo.com/secundariaspublicas/visualizador/1\\_bio\\_inf/index.html#page/220](https://recursos.edicionescastillo.com/secundariaspublicas/visualizador/1_bio_inf/index.html#page/220)

### manos a la obra

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

1. Lava y pica la fruta.
2. Sirve en un plato y revuelve con el yogurt y la avena.
3. Acompaña con un vaso de agua natural.



**¡Disfrútalo con tu familia y diviértete!**

## Vida saludable

Melón con yogurt y avena

### para aprender más

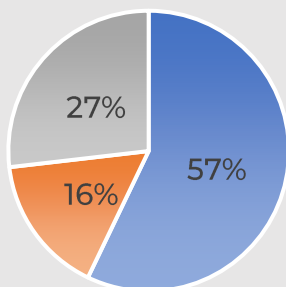
Si acompañas la alimentación saludable con una hora de ejercicio físico al día, tu crecimiento y desarrollo hasta el término de la adolescencia, se hará de forma correcta y saludable.

**Conoce lo que el refrigerio de melón con yogurt y avena te aporta nutricionalmente.**

#### Tabla calórica del refrigerio

<b>Energía (Kcal).</b>	<b>301</b>
<b>Hidratos de Carbono (g).</b>	<b>43.7</b>
<b>Proteínas (g).</b>	<b>12.3</b>
<b>Lípidos (g).</b>	<b>9.1</b>

#### Valor nutricional



- Hidratos de carbono
- Proteínas
- Lípidos



<https://www.youtube.com/watch?v=0XKoLVtkOLO>

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

Melón con yogurt y avena

### a compartir

Comparte esta receta con tu familia. Invítalos a participar en su elaboración. En lugar del melón pueden utilizar otra fruta como papaya o piña.



### qué aprendí

Aprendiste a preparar un refrigerio sencillo y saludable, ideal para cuando no se tiene mucho tiempo para cocinar.

### 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](https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Crucigrama-NUTRICI%c3%93N-01.pdf)

## Vida saludable

Melón con yogurt y avena

### 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/>