Vida saludable

Fundación Aprende con Reyhan

Casa abierta al tiempo

Secundaria

Grado: 1°

Sándwich de huevo,
acompañado de durazno

Fecha

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 huevo, acompañado de durazno

aprendizaje

Elaborar un sándwich de huevo muy nutritivo.

materiales

Pan de caja	2 piezas
Huevo	1 pieza
Jitomate	2 rebanadas
Chile jalapeño	Al gusto
Queso panela	1 rebanada
Aceite	½ cucharadita
Sal	Una pizca
Lechuga	2 hojas
Durazno	2 piezas

*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 “Evitar el sobrepeso: dieta correcta y necesidades energéticas. Lección 1: La dieta correcta en el adolescente” de la pagina 100 de tu libro de texto Biología Conecta Más: https://libros.conaliteg.gob.mx/secundaria.html

manos a la obra

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

1. Lava y desinfecta la lechuga.
2. En un plato bate y sazona el huevo con sal.
3. Calienta el aceite en un sartén y vierte el huevo, revuelve para que no se queme.
4. Calienta los panes en una tostadora o sobre el comal.
5. Sirve el huevo en una rebanada de pan, coloca el queso, las hojas de lechuga, jitomate y chile al gusto, pon el segundo pan.
6. Sirve el sándwich en un plato junto al durazno previamente lavado y cortado en julianas.
7. Acompaña con un vaso de agua natural.

¡Disfrútalo con tu familia y diviértete!

Vida saludable

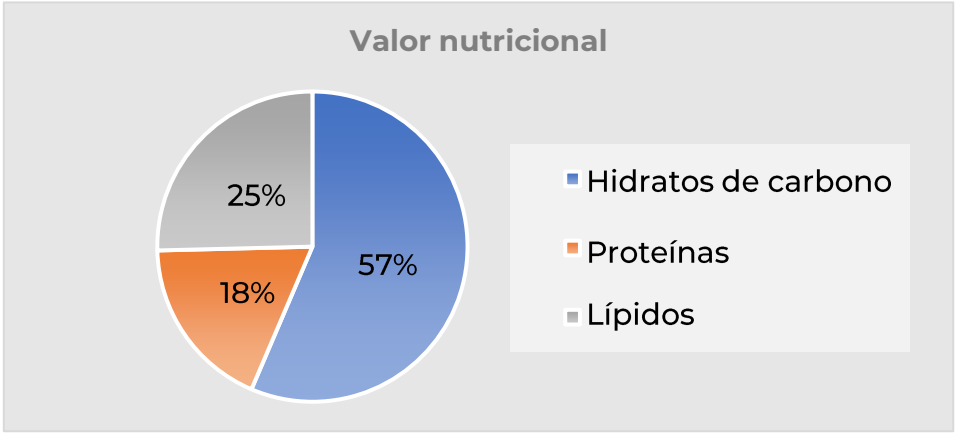
Sándwich de huevo, acompañado de durazno

para aprender más

Los duraznos son una buen fuente de vitamina C, la cual ayuda a sanar cortes o heridas. Además aporta fibra que ayuda a mejorar la digestión.

Conoce lo que el refrigerio de ensalada de pollo, betabel y naranja te aporta nutricionalmente.

Tabla calórica del refrigerio	
Energía (Kcal).	**325**
Hidratos de Carbono (g).	**45.0**
Proteínas (g).	**14.5**
Lípidos (g).	**9.0**



videos

https://www.youtube.com/watch?v=GcuhLKMvbLs

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 huevo, acompañado de durazno

a compartir

Invita a tu familia a realizar esta receta juntos. Multiplica los ingredientes por cada integrante para que cada quien coma un sándwich y una porción de duraznos.

Organiza a tu familia para que todos participen en la elaboración de la receta.

Disfruten juntos y platiquen qué fue lo que más les gustó de la receta.

qué aprendí

Aprendiste a preparar un sándwich saludable.

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

Referencias

- Food Hero. (s.f.). Fundamentos de los duraznos. Obtenido de: https://www.foodhero.org/sites/default/files/monthly-magazines/web%20Spanish%20Peaches%20July16%20Monthly.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