



Vida saludable



Fundación
Aprende con
REYHAN



Casa abierta al tiempo

Secundaria

Grado: 1°

Rollitos de jamón y palitos de
pan

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

Rollitos de jamón y palitos de pan

aprendizaje

Preparar un refrigerio nutritivo y fresco.

materiales

Zanahoria	1.5 piezas
Limón	1 pieza
Chile en polvo	Al gusto
Sal	Una pizca
Jamón	3 rebanadas delgadas
Palitos de pan	6 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 “¿Cómo es la dieta correcta?” de la página 103 de tu libro de texto Biología Conecta Más: <https://guiasdigitales.grupo-sm.com.mx/sites/default/files/guias/184293/index.html>

manos a la obra

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

1. Lava, pela y ralla la zanahoria.
2. Agrega una pizca de sal y chile en polvo a la zanahoria y pon el limón partido
3. Enrolla el jamón y córtalo.
4. Coloca todo sobre un plato, acompaña con palitos de pan y agua natural.



¡Disfrútalo con tu familia y diviértete!

Vida saludable

Rollitos de jamón y palitos de pan

para aprender más

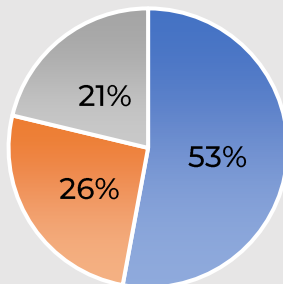
La zanahoria es una gran fuente de vitamina A, la cual contribuye al mantenimiento de la visión, la piel y las mucosas. Otras vitaminas presentes en cantidades más discretas son la vitamina C y la vitamina B6.

Conoce lo que el refrigerio de rollitos de jamón y palitos de pan te aporta nutricionalmente.

Tabla calórica del refrigerio

Energía (Kcal).	327.5
Hidratos de Carbono (g).	42.0
Proteínas (g).	20.5
Lípidos (g).	7.5

Valor nutricional



- Hidratos de carbono
- Proteínas
- Lípidos



<https://www.youtube.com/watch?v=bmUYIsFu2SU>

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

Rollitos de jamón y palitos de pan

a compartir

Invita a tu familia a realizar esta receta juntos.
Multiplica los ingredientes por cada integrante.

Decoren la receta en el plato como cada quién prefiera, pueden hacer un concurso para decidir, quién lo hizo mejor.

qué aprendí

Aprendiste a preparar un refrigerio práctico, nutritivo y fresco, además de información nutricional sobre la zanahoria.



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

Rollitos de jamón y palitos de pan

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/>
- Verduras y hortalizas. (s.f.). Zanahoria. Obtenido de: <https://www.fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdfs/zanahoria.pdf>