



# Vida saludable



Fundación  
Aprende con  
**REYHAN**



Casa abierta al tiempo

## Secundaria

Grado: 1°

Ensalada de pasta con huevo  
duro

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

### Ensalada de pasta con huevo duro



## manos a la obra



## aprendizaje

Elaborar un refrigerio saludable con pasta y huevo.



## materiales

Pasta de codito	1/3 de taza
Huevo	1 pieza
Lechuga	½ taza
Zanahoria rallada	½ taza
Granos de elote	1/3 de taza
Crema	2 cucharaditas
Jitomate cereza	4 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 “¿Por qué subimos de peso?” de la página 110 de tu libro de texto Biología Conecta Más: <https://guiasdigitales.grupo-sm.com.mx/sites/default/files/guias/184293/index.html>

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

1. Cuece la pasta de acuerdo a las instrucciones del fabricante, drena y reserva.
2. Lava y desinfecta los vegetales.
3. Ralla la zanahoria.
4. Corta en 2 los jitomates.
5. Cuece los granos de elote.
6. Cuece el huevo y pícalo en rodajas.
7. Revuelve todos los ingredientes menos el huevo, coloca las rodajas en huevo encima de la ensalada.
8. Sirve en un plato y acompaña con un vaso de agua natural.



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

## Vida saludable

Ensalada de pasta con huevo duro

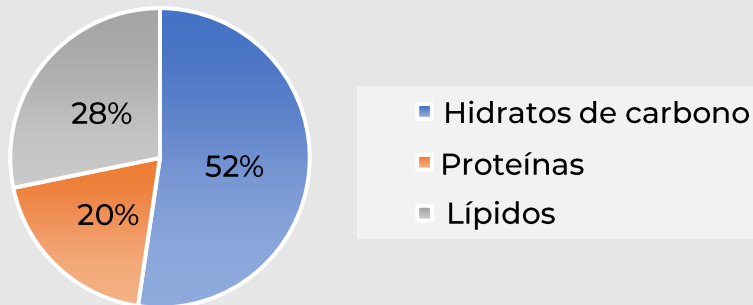
### para aprender más

Antes se creía que los huevos eran malos porque aumentaban el colesterol en la sangre, sin embargo, después de varios estudios, se ha comprobado que solo es un mito. Los huevos son un alimento muy nutritivo.

**Conoce lo que la ensalada de pasta con huevo duro te aporta nutricionalmente.**

Tabla calórica del refrigerio	
<b>Energía (Kcal).</b>	<b>327.5</b>
<b>Hidratos de Carbono (g).</b>	<b>41.8</b>
<b>Proteínas (g).</b>	<b>15.5</b>
<b>Lípidos (g).</b>	<b>10.0</b>

Valor nutricional



<https://www.youtube.com/watch?v=UtpbH1rkhjU>

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

### Ensalada de pasta con huevo duro

#### a compartir

Invita a tu familia a preparar esta receta contigo. Multiplica los ingredientes por cada integrante.

Haz que todos participen en la elaboración repartiendo los pasos de la receta.

Coman juntos y platiquen qué fue lo que más les gustó del platillo.

#### qué aprendí

Aprendiste a elaborar un refrigerio saludable con ingredientes que te nutrirán mucho.



#### 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

Ensalada de pasta con huevo duro

### 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/>
- Instituto Latinoamericano del Huevo. (s.f.). “Mitos y realidades sobre el consumo de huevo”. Obtenido de: [https://www.wpsa-aeca.es/aeca\\_imgs\\_docs/wpsa1234543028a.pdf](https://www.wpsa-aeca.es/aeca_imgs_docs/wpsa1234543028a.pdf)