



Vida saludable



Fundación
Aprende con
REYHAN



Casa abierta al tiempo

Secundaria

Grado: 1°

Cuernito de atún

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

Cuernito de atún

aprendizaje

Preparar un refrigerio saludable con atún y vegetales.

materiales

Pan cuernito infantil	1 pieza
Atún en agua	1/3 de taza
Zanahoria rallada	½ taza
Chile jalapeño en escabeche	Al gusto
Granos de elote	½ taza
Lechuga	1 hoja
Manzana	1 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 “Factores que influyen en la selección de la dieta” de la pagina 73 de tu libro de texto Ciencias y tecnología Biología 1:
<http://ede.mx/biologiaSE1.html>

manos a la obra

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

1. Lava y desinfecta la lechuga.
2. Parte a lo largo el cuernito.
3. Pon a cocer los granos de elote y después revuélvelos con el atún.
4. Coloca dentro del pan el atún, la zanahoria rallada, el chile y la lechuga.
5. Sirve en un plato, acompaña con manzana y un vaso de agua natural.



¡Disfrútalo con tu familia y diviértete!

Vida saludable

Cuernito de atún

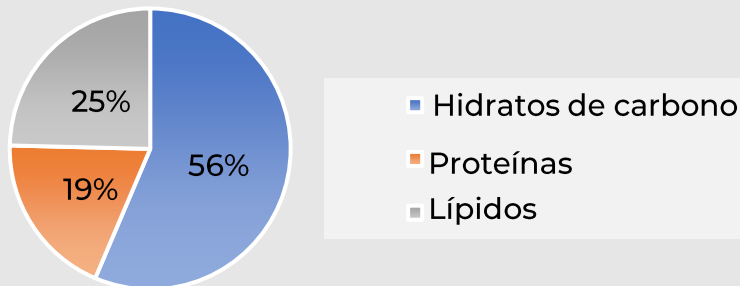
para aprender más

La zanahoria es una fuente muy rica de antioxidantes. Los antioxidantes son sustancias que están presentes en muchos de los alimentos de origen vegetal que nos protegen contra el daño que los radicales libres ejercen sobre nuestras células, protegiéndonos frente a enfermedades y retrasando el envejecimiento.

Conoce lo que el refrigerio de cuernito de atún te aporta nutricionalmente.

Tabla calórica del refrigerio	
Energía (Kcal).	352.5
Hidratos de Carbono (g).	49.0
Proteínas (g).	16.5
Lípidos (g).	9.5

Valor nutricional



videos

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

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

Cuernito de atún

a compartir

Invita a tu familia a realizar este platillo contigo. Alguien puede ser el encargado de lavar y desinfectar verduras, alguien más de cocer los elotes, otro de preparar los cuernitos, etc.

Al final, disfruten juntos su cuernito de atún.

qué aprendí

Aprendiste a realizar una receta muy saludable y rica en fibra, además de información nutricional de 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>

Referencias

- Fundación Aprende con Reyhan A.C. (2020). Aprende con Reyhan. Recetarios. Obtenido de <https://aprendeconreyhan.org/recetarios/>
- Financiera de Desarrollo Nacional. (2020). Células de zanahoria. Obtenido de: <https://www.fdn.com.co/m3vj1/page.php?tag=c%C3%A9lulas-de-la-zanahoria-d22e77>
- Fundación Aprende con Reyhan A.C. (2020). Aprende con Reyhan. Obtenido de <https://aprendeconreyhan.org/>