



Vida saludable



Fundación
Aprende con
REYHAN



Casa abierta al tiempo

Secundaria

Grado: 1°

Dobladita con pico de gallo

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

Dobladita con pico de gallo



aprendizaje

Elaborar un refrigerio nutritivo con queso y vegetales.



materiales

Tortilla de harina	1 pieza
Queso Oaxaca	3-4 hebras delgadas
Jamón de pavo	1 rebanada delgada
Jitomate	½ pieza
Cilantro	Al gusto
Aguacate	1/3 de pieza
Cebolla	Al gusto
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 “Características de una dieta correcta” de la pagina 74 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.

1. Deshebra el queso.
2. Calienta la tortilla en el comal, agrégale el queso y el jamón.
3. Dobra la tortilla y deja calentar hasta que el queso se derrita, volteando constantemente para evitar que se queme.
4. Pica el jitomate, la cebolla, el cilantro y el aguacate, en un tazón pequeño revuelve todos estos vegetales (le puedes agregar unas gotitas de limón para evitar que se oxide el aguacate).
5. En un plato sirve la quesadilla con el pico de gallo, acompaña con duraznos previamente lavados y rebanados en julianas, también acompaña con un vaso de agua natural.



¡Disfrútalo con tu familia y diviértete!

Vida saludable

Dobladita con pico de gallo

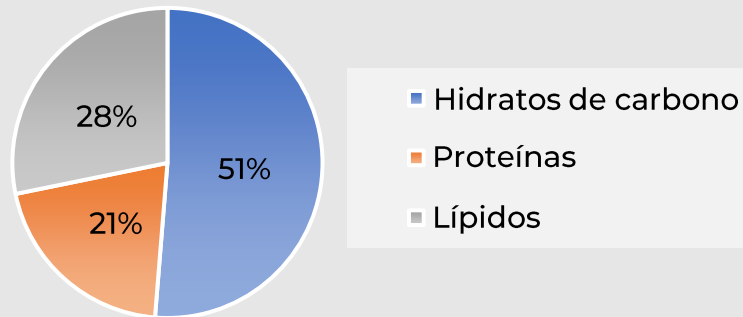
para aprender más

El pico de gallo es de origen mexicano, también es conocido como “salsa fresca” o “salsa mexicana”, este último nombre se le otorga por su origen y por los colores que representan los mismos que la bandera nacional. Además de ser muy rica, es muy nutritiva.

Conoce lo que la dobladita con pico de gallo te aporta nutricionalmente.

Tabla calórica del refrigerio	
Energía (Kcal).	355
Hidratos de Carbono (g).	45.0
Proteínas (g).	18.0
Lípidos (g).	11.0

Valor nutricional



<https://www.youtube.com/watch?v=Q8k9dznU-1o>

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

Dobladita con pico de gallo

a compartir

Invita a tu familia a realizar este desayuno juntos.
Multiplica los ingredientes por cada integrante.

Organícense para que todos puedan colaborar en la preparación del platillo.

Al final, disfruten juntos su dobladita.

qué aprendí

Aprendiste a realizar una receta muy nutritiva, además de datos sobre el pico de gallo.



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

Dobladita con pico de gallo

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/>
- Gastronomía & CIA. (2020). Pico de gallo, receta tradicional de la salsa mexicana que enriquecerá tus platillos. Obtenido de: <https://gastronomiaycia.republica.com/2020/07/29/pico-de-gallo-receta-tradicional-de-la-salsa-mexicana-que-enriquecera-tus-platillos/>