Fundación Aprende con REYHAN

Casa abierta al tiempo

Secundaria

Grado: 1°

Sándwich de atún y zanahoria, acompañado de guayaba

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

aprendizaje

Preparar un refrigerio nutritivo y rápido.

materiales

Pan de caja	2 piezas
Atún en agua	1/3 de lata (30 g)
Mayonesa	1 cucharadita
Zanahoria rallada	½ taza
Guayaba	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 "Los beneficios de beber agua simple" de la pagina 77 de tu libro de texto Biología Ciencias y Tecnología 1: https://recursos.edicionescastillo.com/secundariaspublicas/visualizador/1_bio_tra/index.html#page/78

manos a la obra

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

1. Integra la mayonesa y la zanahoria rallada con el atún.
2. Coloca el atún sobre un pan y después el otro pan encima.
3. Sirve en un plato junto las guayabas previamente lavadas y cortadas en rodajas.
4. Acompaña con un vaso de agua natural.

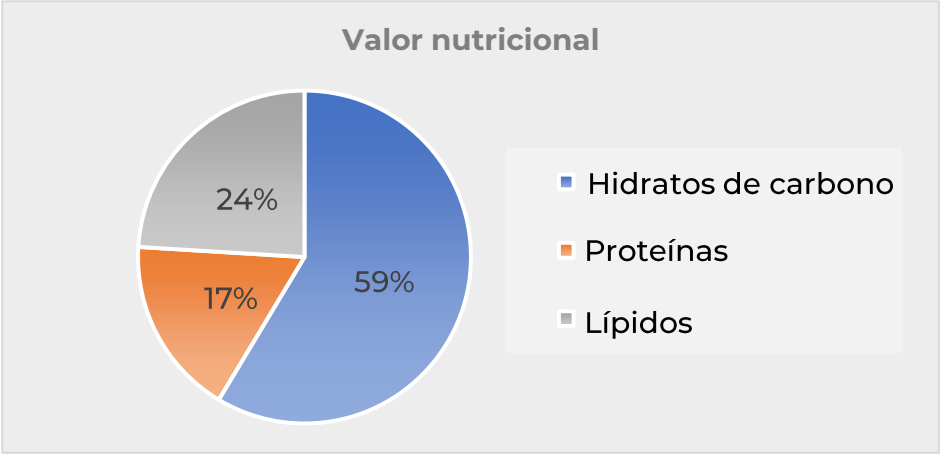
¡Disfrútalo con tu familia y diviértete!

para aprender más

El consumo recomendado de pescados para ti es de:
Mínimo 4 veces por semana. Por comida sería una cantidad de 130 g (una lata completa de atún o 1 filete del pescado que más te guste).

Conoce lo que el sándwich de atún y zanahoria, acompañado de guayaba te aporta nutricionalmente.

Tabla calórica del refrigerio	
Energía (Kcal).	**304.6**
Hidratos de Carbono (g).	**43.9**
Proteínas (g).	**13.0**
Lípidos (g).	**8.0**



videos

https://www.youtube.com/watch?v=J4VgYtsiu0U

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

a compartir

Invita a tu familia a realizar este refrigerio contigo, cada quién puede hacerse su sándwich, recuerda que la receta que viene en esta ficha es individual, así que deben multiplicarlo.

Pueden cambiar la guayaba por otra fruta o la zanahoria por otra verdura y así crear su propia receta. Al final, platiquen con cuáles ingredientes les gustó más.

qué aprendí

Aprendiste a preparar un refrigerio nutritivo, sencillo y rápido de hacer.

a divertirnos

Dibuja en tu cuaderno o si tienes la posibilidad, imprime, la sopa de letras de Alimentación #3 de la Fundación Aprende con Reyhan.

Sopa de letras de Alimentación #3: https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Sopa-de-letras-Alimentaci%c3%b3n-03.pdf

Referencias

- E. M. Barrios-González et al. (s.f). Guía pediátrica de la alimentación. Pautas de alimentación y actividad física de 0 a 18 años. Obtenido de http://www.programapipo.com/wp-content/uploads/2012/05/GUIA-ALIMENTACION-INFANTIL.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/