Fundación Aprende con Reyhan

Casa abierta al tiempo

Secundaria

Grado: 1°

Quesadilla y pera

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, sencillo y típico de México.

materiales

Tortilla de maíz	2 piezas
Queso Oaxaca	6-7 hebras delgadas
Pera	½ 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 “La energía que contienen los alimentos” de la pagina 81 de tu libro de texto Biología Ciencias y Tecnología 1: https://recursos.edicionescastillo.com/secundariaspublicas/visualizador/1_bio_tra/index.html#page/82

manos a la obra

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

1. Calienta la tortilla en un sartén, deshebra el queso y colócalo en la tortilla. Dobla la tortilla y deja en el comal hasta que el queso se derrita, volteando constantemente para evitar que se queme.
2. Lava y pica la pera.
3. Sirve la quesadilla y la pera en un plato.
4. Acompaña con un vaso de agua natural.

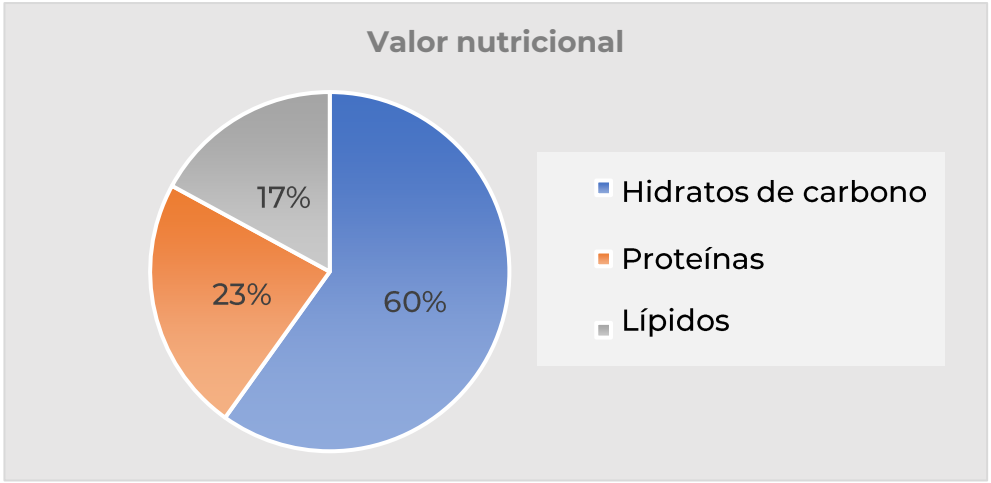
¡Disfrútalo con tu familia y diviértete!

para aprender más

El consumo recomendado de frutas para ti es de:
2 a 3 piezas al día de tamaño mediano. Procura consumirlos diariamente

Conoce lo que el refrigerio de quesadilla y pera te aporta nutricionalmente.

Tabla calórica del refrigerio	
Energía (Kcal).	**304.5**
Hidratos de Carbono (g).	**45.0**
Proteínas (g).	**17.3**
Lípidos (g).	**5.7**



videos

https://www.youtube.com/watch?v=yGfisJ2slGI

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, preparen una o dos quesadillas para cada quien, de acuerdo a la edad.

Dividan actividades, mientras unos hacen las quesadillas, alguien más puede picar la fruta. Al final disfruten juntos.

a divertirnos

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

Sopa de letras verduras #3 : https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Sopa-de-letras-Verduras-03.pdf

qué aprendí

Aprendiste a preparar un refrigerio nutritivo y sencillo, además conociste la porción adecuada que debes consumir de frutas al día.

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/