

ESCUELA TRANSFORMADORA PARA LA PATRIA DIGNA

2do. de Preescolar



Educación popular, integral, humanista y científica

UNIDAD 2: El cuerpo humano y la salud

MÓDULO 4: Los deportes

Semana del 19 al 23 de octubre 2020

Lunes 19 de octubre 2020

- SALUDO: Saluda a tu familia expresando una frase de amor, "buenos días, te quiero"
- FRASE DEL DÍA: "La transformación y conservación de los alimentos es uno de los beneficios para el hombre; que se ha ido innovando con la aparición de nuevas técnicas"
- CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA: "Evita salir con anillos, pulseras, aretes y otros accesorios de metal porque el virus puede quedarse pegado allí y llevártelo con vos a donde vayas. También se aconseja salir con el pelo sujetado."
- FRASE DE LA ESCUELA: "En la escuela se aprende a apreciar y el gusto de las artes."
- TEMA GENERAL: PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS
- Activación colectiva (comenzamos de arriba hacia abajo)

***Lubricación de articulaciones:** Mover la cabeza de un lado a otro de manera suave. 8 veces.

Mover los hombros de arriba abajo suavemente. 8 veces. Elevar los brazos arriba- abajo. 8 veces. Con los brazos en la cintura mover de un lado a otro 8 veces. Flexionar las rodillas suavemente. 8 veces. Flexionar un pie arriba- abajo y cambiar de pie. 8 veces. Pararse de puntas. 8 veces. Balancearse mueva el cuerpo como si fuera una víbora que sube y baja

Arrastre. 3 metros o más. Gatee 3 metros o más. Realice rodadas de leño 3 metros o más.

Camine 3 metros o más. Trote 3 metros o más. Corra 3 metros o más. Baile

- MISTICA: Poesía: "AL GENERAL LÁZARO CÁRDENAS"

Jiquilpan fue tu cuna,
tu cielo es Michoacán,
ilustre mexicano
el pueblo te venera
con jubiloso afán.
Tú le diste a la Patria
tesoros sin igual,
al expropiar las minas
y conquistar la gloria
del suelo nacional.
Hoy México te aplaude
hinchido de emoción,
porque supiste darle

con tu recia figura
riqueza, paz y honor.
Con tu sabia experiencia
y tu férreo valor,
pusiste un fuerte dique
al necio extranjerismo
y al vil explotador.
Y la inmensa riqueza
que tu honor conquistó
ha de ser de la patria,
la infinita grandeza
con que Juárez, soñó.

- Salta en diversas alturas, sube y baja escalones
- Platica con tu familia si han comido alimentos transformados y conservados hecho en casa como: dulces, rompope, frutos deshidratados, frutos secos, aderezos, yogurth, frutas en almíbar, mermeladas, atole, jugos, mazapan, chile en escabeche, pulpas, galletas, jarabe, licor.
- Con la ayuda de mamá, observen cuáles son los alimentos procesados que dañan la salud, y platican cuáles pueden preparar en familia
- Escribe en tu cuaderno 3 palabras de campo semántico de alimentos procesados: dulces, rompope, atole, pan, palanquetas, palomitas de maíz
- Escribe en tu cuaderno 2 binas de palabra; ejemplo: pulpa picosa
- Escribe en tu cuaderno 2 Trinas de palabra; ejemplo: pulpa de tamarindo

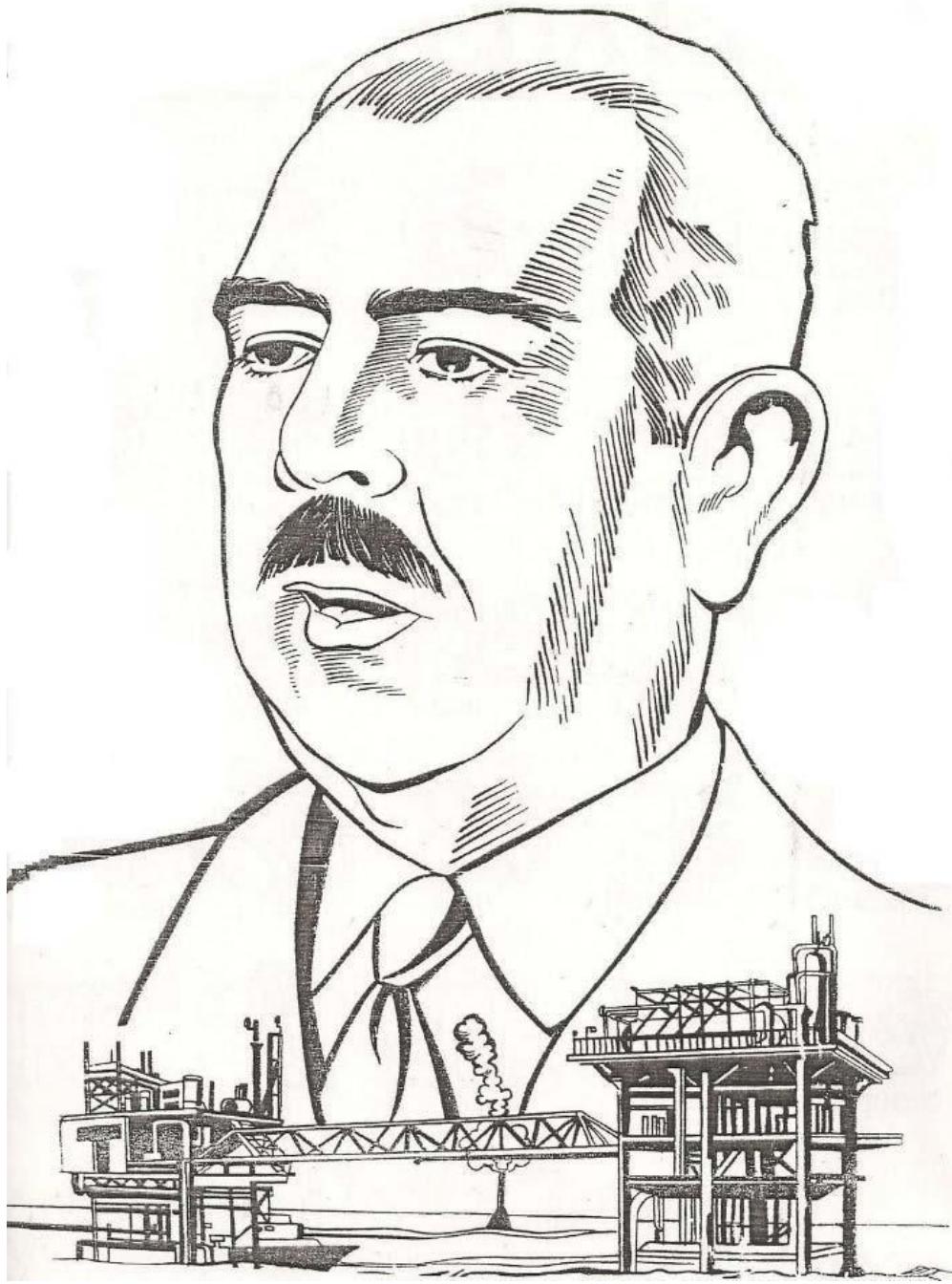
¿qué es la conservación y transformación de alimentos?

La conservación de los alimentos implica mantener por mucho tiempo su calidad, su sabor para su comer, y sus propiedades nutricionales. Se puede hacer varias de las siguientes técnicas: lavar, cortar, pasteurizar, congelar, fermentar y envasar, entre muchas otras.

Lee al niño o niña la información de la obra de Lázaro Cárdenas del Río.

“No me dediquen minutos de silencio, dedíquenme horas de trabajo”

- Lázaro Cárdenas del Río nació en Jiquilpan, Michoacán en 1895
- Fue presidente de la República Mexicana entre 1934 y 1940
- Fomentó la educación a todos los niveles
- Repartición de tierras
- Expropió el petróleo
- Creó el Instituto Politécnico Nacional y el Instituto Nacional de Antropología e Historia.
- Falleció el 19 de octubre de 1970.



DISCIPLINA: DLI

- Lee las palabras :

Néstor nopal tenis
jugo golosina galleta

- Elabora un dibujo sobre el deporte que mas te guste y practiques con tu familia
- Coloca el dibujo que realizaste en algún lugar de tu casa

DISCIPLINA: CIENCIAS

El suelo es el soporte físico de la vida y fuente de nutrición de las plantas que se desarrollan en él, e igualmente representa el hábitat de los hongos, bacterias, virus, invertebrados, insectos y animales todos ellos forman un ciclo de nutrientes. Así el suelo regula y distribuye el almacenamiento de agua; inmoviliza y desintoxica materiales orgánicos e inorgánicos.

- Realiza un dibujo en tu libreta o en una hoja de acuerdo a las frases que más te llame la atención.
- "Cuidar el suelo en un lugar, mejora el suelo del mundo".
- "El suelo nos da la vida, cuídalo".

Nota: Para evitar contaminar el suelo debemos procurar: No arrojar basuras, reciclar, evitar desperdiciar, no destruir la vegetación, no arrojar aceites o sustancias toxicas.

DISCIPLINA: ALIMENTACIÓN SANA

Frutos secos

Los frutos secos, por lo tanto, son aquellos que carecen de jugo. El contenido energético de los frutos secos es muy elevado. Contienen con un elevado nivel de proteínas y grasas y vitaminas del grupo B, minerales y fibras. Fortalecen el músculo cardíaco cuando se consumen de forma continua.

La dosis recomendada para una buena dieta es de 30 gramos diarios de frutos secos sin sal.

- Actividad. Busca palabras de animales o cosas que rimen con los frutos secos.

Ejemplo: **nueces-peces**

- pistachos-
- pecanas-
- castañas-

- avellanas-
- anacardos-
- almendras

¿Por qué debemos aprender a procesar nuestros alimentos
¿Qué podemos comer como mermeladas, galletas, pulpa, dulce, etc.?

Marte 20 de octubre 2020

- SALUDO: Saluda a tu familia saludando y moviendo una parte de tu cuerpo, cabeza, brazos, mano, hombros, cadera, pies, etc.
- FRASE DEL DÍA: "El alimento, sus derivados, composición y conservación son esenciales para realizar las funciones vitales."
- CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA: En la medida de lo posible, mantenerse alejado de otras personas y mascotas que haya en su casa.
- FRASE DE LA ESCUELA: "En la escuela se aprende que tenemos derecho a la buena salud. De tal manera que se conjuguen los conocimientos ancestrales y los avances de la medicina actual disponible para todos los ciudadanos"
- TEMA GENERAL: PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

ACTIVACIÓN FÍSICA: ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR. Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA



(repetimos los ejercicios del martes) Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy haremos este ejercicio Apuntando el círculo. Extiende tus manos, con la mano derecha haz un círculo con el dedo índice y pulgar, y con la mano izquierda haces una letra dedo con el dedo índice y pulgar, apunta el círculo con el dedo índice de tu mano izquierda. Cambia la posición de las manos

MISTICA: observa y comenta con tu familia cuáles son los dulces que hacen daño a la salud



- Salta en diversas alturas, sube y baja escalones
- Platica con tu familia cuáles son los alimentos que se pueden procesar con las verduras: chiles en vinagre,
- Con ayuda de tu mamá recorta o dibuja los pescados de agua salada.
- Escribe en tu cuaderno 3 palabras de campo semántico de nombres propios con **n**: Nora, Nestor, Nidia, Noé, Nuria
- Escribe en tu cuaderno 2 binas de palabra; ejemplo: Nestor practica
- Escribe en tu cuaderno 2 Trinas de palabra; ejemplo: Nestor practica deportes

- Lee las palabras :

Néstor nopal tenis
jugo golosina galleta

- Narra la historia de Néstor (cuento) mostrando la lámina central.**

Néstor y su familia están felices porque planearon que todas las mañanas van a saltar, jugar baloncesto, al fútbol, al **tenis** con la raqueta y una pelota pequeña y correr, -hacer deportes es para compartir y vivir momentos felices-dijo el papá de **Néstor**.

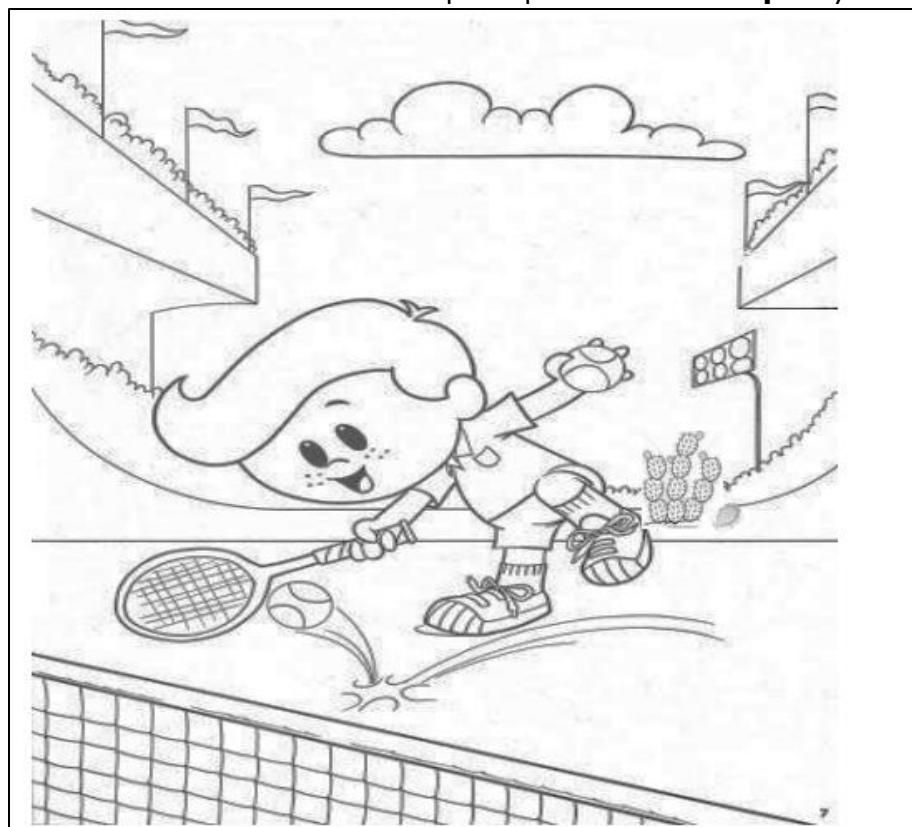
Pero, debemos alimentarnos bien para tener energías y fuerza para alcanzar la meta si corremos, saltar lejos, meter canasta o un gol y por eso les preparé una rica sopa de **nopal** con papa, - comentó la mamá de Néstor.

Voy a guardar mis **tenis** para mañana tenerlos listos – comentó Néstor corriendo hacia su cuarto- de pronto le dijo a su papá, cuando sea grande quiero ser un deportista y correr tan rápido que no me alcancaran. Si hijo, para ello debemos ser disciplinados y practicar todos los días, pero también debes aprender de todos los deportes.

El papá cargó a Néstor como si fuera un gran campeón y giró con él.

Vamos a comer –dijo la mamá- todos se fueron a lavar las manos. Cuando estaban comiendo la familia quedó que al siguiente día saldrían a las 8 de la mañana para practicar deportes. **Néstor** estaba feliz porque comía **nopal** y sus **tenis** estaban en el lugar indicado

- ¿Cuál es tu deporte favorito?
- **Actividad en libro,**
página 39
- Describe la imagen



- Escribe la palabra Néstor

Néstor

Néstor

Néstor

Néstor

DISCIPLINA: MATEMÁTICAS

Lee las palabras:

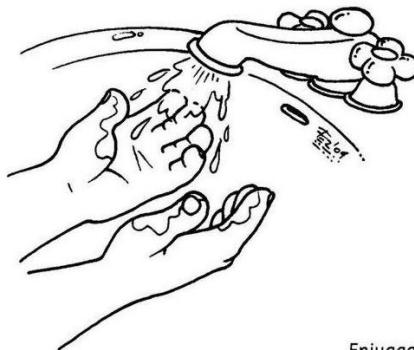
relación objeto grupo noción propiedad

Néstor y su familia van a hacer una sabrosa golosina de amaranto con un fruto seco que se llama arándano, para que tenga energía y puedan practicar el deporte que mas le gusta, por eso cuidan su alimentación y producen sus propios alimentos. Para ello siempre debemos recordar que se deben lavar las manos. Néstor recuerda que lavarse las manos varias veces al día es saludable

- ACTIVIDAD: lávate las manos de acuerdo a la indicación que se te presenta

Higiene de lavado de manos

- 1ro. Mojárate las manos con agua
- 2do. Usar suficiente jabón
- 3ro. Frotar tus palmas una con la otra
- 4to. Frotar los dedos
- 5to. Enjuagar tus manos con agua
- 6to. Secar tus manos con una toalla
- 7mo. Listo, tus manos están limpias.



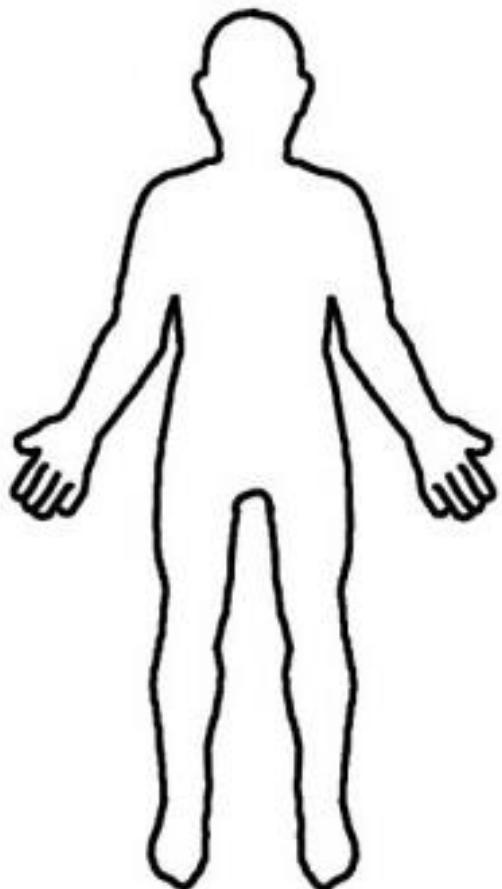
Enluz.net

DISCIPLINA: SALUD COMUNITARIA INTEGRAL

Néstor aprende que el cuidado de nuestro sistema digestivo es necesario para que podamos sentirnos bien, con fuerzas y energías y así poder realizar todas las actividades que queramos como hacer deportes todos los días. Él y su familia consume fibra, toma suficiente agua, evita la grasa, no come mucha azúcar y practica los hábitos de higiene.

- ACTIVIDAD: comenta con tu familia, ¿Cuándo comemos, qué camino siguen los alimentos?

Imagina y dibuja el trayecto de la manzana y del agua. En caso de ser recorridos diferentes utilizar dos colores (uno para la manzana y otro para el agua).



¿cómo se pueden conservar las verduras en buen estado?

¿Cuáles son los alimentos que ayudan al sistema digestivo?

Miércoles 21 de octubre 2020

- SALUDO: saluda a tu familia y quédate parado como estatua.
- FRASE DEL DÍA: "Los nutrientes de los alimentos son necesarios para el hombre se obtienen del reino vegetal y animal, los más importantes son: carbohidratos, proteínas, grasas, minerales y agua."
- CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA: Siga las indicaciones de las autoridades sanitarias pertinentes a nivel nacional y local o de su empleador sobre la forma de protegerse a sí mismo y a los demás
- FRASE DE LA ESCUELA: "En la escuela se aprende que el trabajo como principio educativo se vuelve eje central para la construcción de nuevas relaciones sociales".
- TEMA GENERAL: PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS
- ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR. **Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA (repetimos los ejercicios del lunes)** Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy haremos este ejercicio Apuntando el círculo. Extiende tus manos, con la mano derecha haz un círculo con el dedo índice y pulgar, y con la mano izquierda haces una letra dedo con el dedo índice y pulgar, apunta el círculo con el dedo índice de tu mano izquierda. Cambia la posición de las manos



Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA (repetimos los ejercicios del lunes) Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy haremos este ejercicio Apuntando el círculo. Extiende tus manos, con la mano derecha haz un círculo con el dedo índice y pulgar, y con la mano izquierda haces una letra dedo con el dedo índice y pulgar, apunta el círculo con el dedo índice de tu mano izquierda. Cambia la posición de las manos

- MISTICA: Los alimentos

Si quieras ser muy grande y luego crecer
toma mucha fruta y yogur también.
Si quieras tener la fuerza de un tren
carnes y pescados tienes que comer
Y nunca olvides lo que debes hacer...
Lávate las manos

antes de comer.
Come despacito
y mastica bien.
Luego cuando acabes,
no lo pienses más.
Cepíllate los dientes
riki, riki, rá.

- Salta en diversas alturas, sube y baja escalones
- Observa cuáles son los productos que de manera natural se pueden conservar o preparar como jugo, mermelada o almíbar o carne seca.
- Con ayuda de tu mamá, escribe una receta de como se hace la fruta en almíbar
- Escribe en tu cuaderno 3 palabras de campo semántico de plantas con **n**: nogal, nopal, nube, naranjo, nuez
- Escribe en tu cuaderno 2 binas de palabra; ejemplo: nopal verde
- Escribe en tu cuaderno 2 Trinas de palabra; ejemplo: nopal asado con salsa

DISCIPLINA: DLI

Lee las palabras:

Néstor nopal tenis
jugo golosina galleta

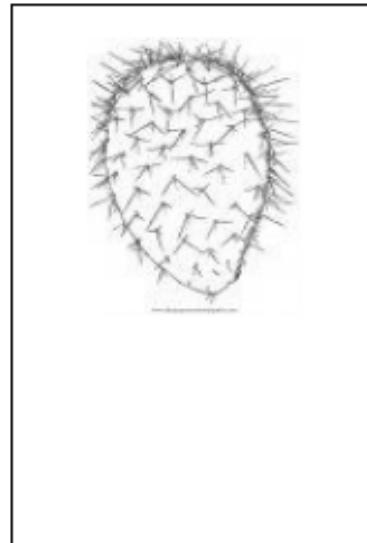
- **Narra la historia de Néstor cambiando algunos hechos (cuento)**

Actividad en libro página 40

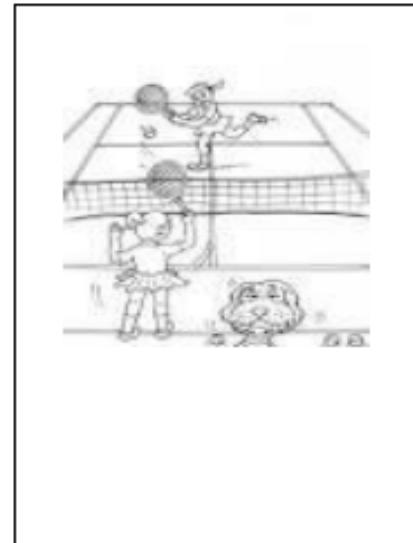
Lee y marca las palabras escritas en las líneas



Néstor



nopal



tenis

Escribe las palabra nopal

nopal

nopal

nopal

nopal

DISCIPLINA SOCIEDAD Y CULTURA

- Lee las palabras:

medicina natural alópata
preventiva curativa

La mamá de Néstor que tomar demasiados medicamentos tienen efectos que pueden tener efectos como: Malestar estomacal, sueño, mareos, sudoración o salpullidos. Para prevenir que su familia enferme, todas las mañanas les da una taza de té, ya sea de frutas o de hierbas como el té de canela, gordolobo, manzanilla, menta o hierbabuena.

- **Actividad:** Jugar a los médicos en casa, al terminar de jugar platicar que les gustó mas

DISCIPLINA ALIMENTACIÓN SANA

Néstor aprende que Los frutos secos son alimentos muy energéticos, ricos en grasas, en proteínas, así como en oligoelementos como la nuez, almendras, avellanas, pistaches, arándanos, semillas de girasol, uva pasa. también se suele conocer **frutos desecados o frutas secas**: frutas como higos, uvas y ciruelas que son sometidas a un proceso de deshidratación.

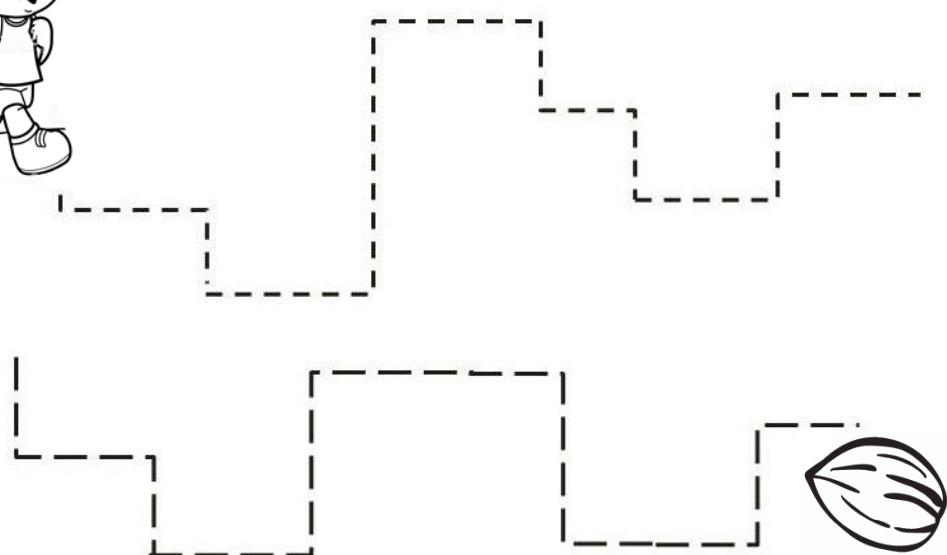
La fruta deshidratada es una opción saludable para aquellos que les gustan los dulces y la fruta

Repasa las líneas para que Néstor llegue a la almendra



¿Cuál es la diferencia que existe entre la textura de frutos del bosque y los frutos secos?

¿Por qué es importante hacer ejercicio y practicar un deporte?



Jueves 22 de octubre 2020

- SALUDO: Saluda a tu familia abriendo y cerrando los ojos
- FRASE DEL DÍA: "Conservar los alimentos es lograr mantenerlos durante largo tiempo, bajo ciertas condiciones que nos permitan consumirlos en cualquier momento, sin que causen daño a nuestra salud."
- CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA: "Es crucial cuidar la alimentación para mantener nuestra salud y aseguremos de fortalecer nuestro sistema inmune, es decir, la defensa natural de nuestro cuerpo contra las infecciones
- ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR. **Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA (repetimos los ejercicios del lunes)** Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy haremos este ejercicio Apuntando el círculo. Extiende tus manos, con la mano derecha haz un círculo con el dedo índice y pulgar, y con la mano izquierda haces una letra dedo con el dedo índice y pulgar, apunta el círculo con el dedo índice de tu mano izquierda. Cambia la posición de las manos
- MÍSTICA: OBSERVA LAS IMÁGENES Y COMENTA A TU FAMILIA CUÁL ALIMENTO PUEDEN CONSERVAR



- Salta en diversas alturas, sube y baja escalones
- Platica con tu familia la forma en que han comido las frutas procesadas y cómo palanquetas, pulpas, fruta en almíbar, mermeladas hechas en casa.
- Con ayuda de tu mamá dibuja qué te gusta comer mas.
- Escribe en tu cuaderno 2 palabras de campo semántico de animales que contengan la letra **n** en su nombre ejemplo: nutria, anaconda, venado, canario
- Escribe en tu cuaderno 2 binas de palabra; ejemplo: nutria negra
- Escribe en tu cuaderno 2 Trinas palabra; ejemplo: nutria negra y nadadora

Lee las palabras:

Néstor nopal tenis
jugo golosina galleta

- Narración de la historia por los niños.
- Escriba en el cuaderno los enunciados que el niño le dicte con las palabras de estudio: **Néstor, nopal, tenis**
- **Actividad en el libro. página 41**
 - Escribe la palabra colores

tenis

tenis

tenis

tenis

DISCIPLINA: MATEMÁTICAS

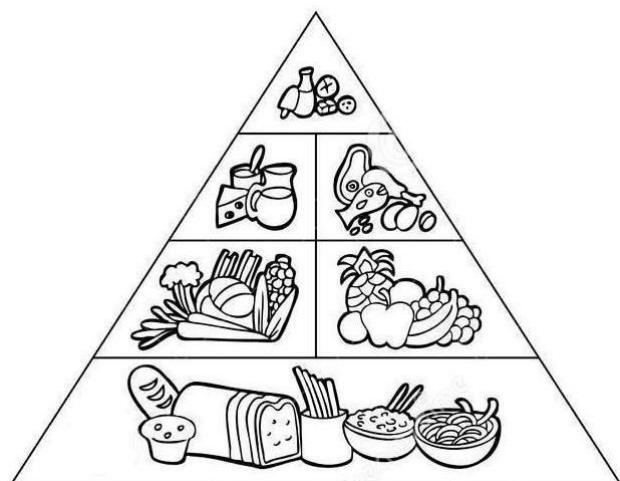
Lee las palabras:

relación objeto grupo noción propiedad

Néstor sabe que es importante seriar porque así a aprendido a comparar sus juguetes, a relacionarlos y ordenarlos de acuerdo a sus diferencias como las figuras, los colores, las formas, a ordenar su ropa, las secuencias de un cuento, los pasos de un baile y puede ser creativo cuando guarda sus juguetes, pero también lo puede hacer cuando organiza los alimentos.

- **Actividad:** Ordena los alimentos que tienes en casa de acuerdo a la pirámide nutricional

1er nivel. Pan, cereales, arroz, y pastas.
2do. Nivel. Frutas y hortalizas
3er. Nivel. Carnes, pescados, lácteos, huevos y legumbres.
4to. Nivel. Aceites y grasa
5to nivel. Azúcares



DISCIPLINA: SALUD COMUNITARIA INTEGRAL

Néstor sabe que debemos cuidar la salud de nuestro cuerpo, para ello se necesita DE UNA buena alimentación rica en nutrientes y vitaminas, practicar deportes y hacer ejercicios, descansar, porque cuando no gozamos de buena salud no podemos trabajar ni jugar, no nos sentimos bien, por eso vamos a cuidar la salud.

Actividad: señala que niños están cuidando su salud



¿Qué debemos hacer para cuidar nuestro cuerpo??
¿Por qué es importante que en casa se hagan las golosinas, mermeladas, la comida, entre otras cosas?

Viernes 23 de octubre 2020

- SALUDO: Saluda a tu familia con un saludo en el espacio: andando como astronautas en la Luna, chocar las manos con los demás tomando impulso y realizando el gesto a cámara muy lenta, rebotando igualmente muy lentamente después de chocar las manos.
- FRASE DEL DÍA:" producir nuestros alimentos permite respetar las etapas de la cadena productiva, cuidamos el medio ambiente y a nuestra salud.
- CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA: No salir de casa a menos que sea muy necesario, por ejemplo: para ir a trabajar, solicitar servicios de salud, comprar víveres o medicamentos".
- FRASE DE LA ESCUELA: "La escuela es un espacio cultural y promotora de una sociedad feliz."
- TEMA GENERAL: PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS
- ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR. **Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA** (repetimos los ejercicios del lunes) Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy haremos este ejercicio Apuntando el círculo. Extiende tus manos, con la mano derecha haz un círculo con el dedo índice y pulgar, y con la mano izquierda haces una letra dedo con el dedo índice y pulgar, apunta el círculo con el dedo índice de tu mano izquierda. Cambia la posición de las manos



- MISTICA: Los alimentos

Si quieras ser muy grande y luego crecer

antes de comer.

Come despacito
y mastica bien.

Luego cuando acabes,
no lo pienses más.

Cepíllate los dientes
riki, riki, rá.

toma mucha fruta y yogurt también.

Si quieras tener, la fuerza de un tren
carnes y pescados tienes que comer

Y nunca olvides lo que debes hacer...

Lávate las manos

- Salta en diversas alturas, sube y baja escalones
- Platicar en familia cuáles son los beneficios de producir nuestros alimentos y cómo podemos alimentarnos sanamente.
- Dibuja la fruta que puedes transformar y conservar
- repite el siguiente trabalenguas: Como poco coco como, poco coco compro
- Escribe en tu cuaderno 2 palabras de campo semántico de cosas que comienzan con la letra **n** ejemplo: nevera, notas, nido, nata, nutre
 - Escribe en tu cuaderno 2 binas de palabra; ejemplo: nido pequeño
 - Escribe en tu cuaderno 2 Trinas palabra; ejemplo: nido pequeño de pájaro

DISCIPLINA: DLI

- Lee las palabras

Néstor nopal tenis
jugo golosina galleta

Leer los enunciados e identificar las palabras en estudio

Néstor hace ejercicio

El nopal tiene espina

La familia juega tenis

- Dictar las palabras de estudio a los niños para que las escriban. Néstor, nopal, tenis.
- **Actividad en el libro 42**

DISCIPLINA: ECOLOGÍA Y MEDIO AMBIENTE

Néstor escucha atento a su papá que le dice: - Ya sabes que el principal beneficio de la reforestación es el de la producción de oxígeno necesario para los seres vivos que habitamos en el planeta, ayuda a la preservación del agua ya que los árboles la retienen evitando la erosión y posterior sedimentación de los ríos y se mejora la fertilidad del suelo. Es una actividad vital que da vida y salud al Planeta. Papí vamos a sembrar árboles para que tengamos también buena salud –dijo Néstor contento porque su papá le comenta cosas interesantes

- **Actividad: Yo describo, tu dibujas**

Material:

Fotografías o imágenes del medio natural, sobre todo de paisajes.

Se divide a la familia por parejas, a uno de los miembros se le da una fotografía y al otro hojas, lápiz y colores para dibujar a medida que su integrante de la familia va describiendo lo que ve. Para finalizar se enseñan los dibujos y los originales y se obtienen conclusiones.



DISCIPLINA: ACTIVIDAD TRANSFORMADORA

La familia de Néstor sabe que para cuidar la salud es importante practicar los buenos hábitos de alimentación y de higiene. Los sábados en la tarde Néstor y su mamá elaboran jabón con los ingredientes que tienen en casa, para que todos se puedan bañar y lavar las manos

- Actividad: elabora jabón casero de avena

INGREDIENTES NECESARIOS:

Jabón neutro, 1 pastilla de 200 gramos.

Avena, 100 gramos

Agua, cantidad necesaria

- **PREPARACIÓN PASO A PASO**

Ralla el jabón y colócalo en un recipiente apropiado.

Cubre apenas con agua y lleva a baño maría, hasta que se derrita.

Una vez disuelto, añade poco a poco la avena, revolviendo constantemente, para que se integre.

Retira del calor y espera hasta que entibie.

Modela las pastillas y deja enfriar completamente.

- Composición literaria: Elabora un cuento adivinanza, poema, rima o una canción a las golosinas, chiles en escabeche, yogurth o a cualquier alimento que puedan transformar y conservar
- Elabora una pancarta referente la importancia de conservar los alimentos
- Elabora un cártel. Con los alimentos que se pueden transformar y conservar en casa
- Prepara con tu familia vasitos de tamarindo

1 kilo de tamarindo (ya pelado)

400 g azúcar (aprox. 2 tazas)

500 ml agua (aprox. 2 tazas)

30 g chile en polvo con limón

2 limones (solo el jugo) de los verdes que consumimos en México

Vasitos

Procedimiento:

1.- Pelar y limpiar muy bien el tamarindo.

2.- Cortar el tamarindo en trocitos (háganlo con tijeras para que sea más fácil).

3.- En una olla vamos a colocar tamarindos en trocitos, agua, azúcar y mezclamos ligeramente.

Llevamos a fuego medio y movemos continuamente, hasta que suelte el hervor, tardará aproximadamente 10 minutos.

4.- Cuando suelte el hervor, dejar por 5 minutos más, sin dejar de mover, para que no se queme. Debe quedar como un atole bastante espeso (si ven que le falta agua, agreguen un poquito más).

Tengan mucho cuidado al estar moviendo, ya que salta bastante y se pueden quemar.

5.- Retirar del fuego, agregar el jugo de limón y mezclar perfectamente.

6.- Si van a preparar la mitad con chile, es momento de dividir la mezcla. A una de las porciones le agregamos el chile en polvo con limón y mezclamos a que se integre bien.

7.- Dejamos enfriar un poco y colocamos en los vasos o recipientes.