

**En la calculadora encontrarás:**

**Diagnóstico de estado nutricional y requerimientos de energía:** El cual te proporcionará resultados como IMC, peso ideal y requerimiento de energía.

**Determinación del nivel de actividad física:** Esta sección te ayudará a conocer de forma más precisa el gasto energético en calorías que representan tus actividades del día a día.

**Consumo de alimentos:** En esta opción podrás conocer si tu consumo de alimentos es el adecuado. Podrás saber qué tantas calorías de más o de menos estás consumiendo según tu nivel de actividad física.

Las plataformas tecnológicas son herramientas útiles y didácticas para aprender de manera sencilla algunos temas relacionados con los hábitos y estilos de vida.



La plataforma *se encuentra comprendida por 5 rubros:*

1. Hábitos.
2. Alimentación.
3. Actividad física.
4. Tips.
5. Calculadora.



Para ingresar a cada rubro y sus subtemas sólo debes dar click en la sección que desees consultar.

**SESIÓN 1  
PLATAFORMA TECNOLÓGICA**

Para el uso de la plataforma necesitaremos ingresar con un usuario y una contraseña.



**INICIAR SESIÓN**

Usuario

Contraseña

**ENTRAR**

**Mis resultados**

Tu Índice de Masa Corporal (IMC) es de: **26.45**

¿Qué es el IMC?

Peso ideal hombre: **70.44 kg.**

Tu requerimiento calórico basal (en estado de reposo por día) es: **1898.75 kcal.**

Tu requerimiento por actividad física moderada (20%) es: **379.75 kcal.**

Tu requerimiento calórico total por día es: **2278.5 kcal.**

¿Cómo saber tu peso ideal?

¿Deseas que te proporcionemos un dato más preciso sobre tu tipo de actividad física?, por favor presiona el siguiente botón:

**Registrar mi actividad diaria**

O bien, ¿deseas saber si tu consumo de alimentos es el adecuado?, por favor presiona el siguiente botón:

**Registrar mi consumo de alimentos**

