



Casa abierta al tiempo

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA



Fundación
Aprende con
REYHAN



GOBIERNO DE
MÉXICO

AEF CIUDAD DE MÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO



R Í O A R R O N T E
F U N D A C I Ó N

GUÍA PARA EL USO DE PLATAFORMAS TECNOLÓGICAS APRENDE CON REYHAN



Índice

- 1** Descarga e instalación de la plataforma tecnológica (App).
- 2** Inicio de sesión en la (App).
- 3** Calculadora de la App.
- 4** Registro de actividad física diaria.
- 5** Registro del consumo de alimentos en la App.
- 6** Links de acceso.



1

Descarga e instalación de la plataforma tecnológica (App).

Paso 1: Ingresa al siguiente link para descargar la aplicación Aprende con Reyhan en tu dispositivo Android.



<https://aprendeconreyhan.org/apps-descarga/>



Paso 2: Da “clic” en “Plataforma tecnológica” para comenzar la descarga.

Hábitos y estilos de vida saludables

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
 Casa abierta al tiempo

Fundación aprende con
REYHAN

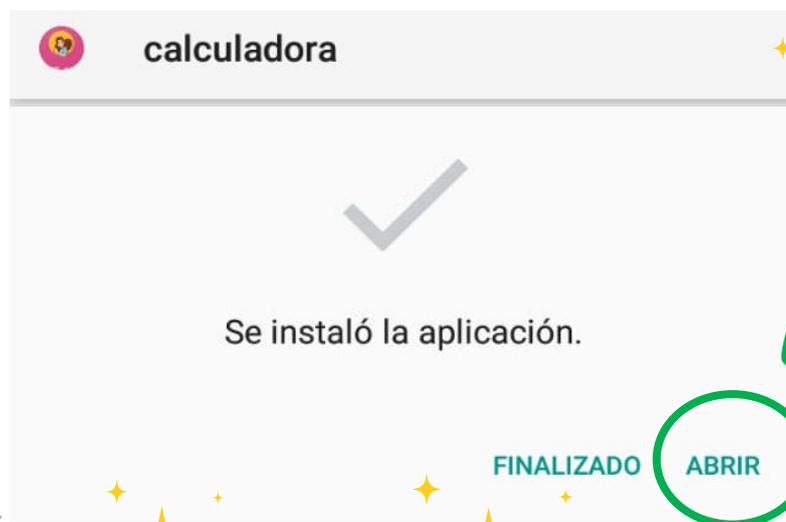
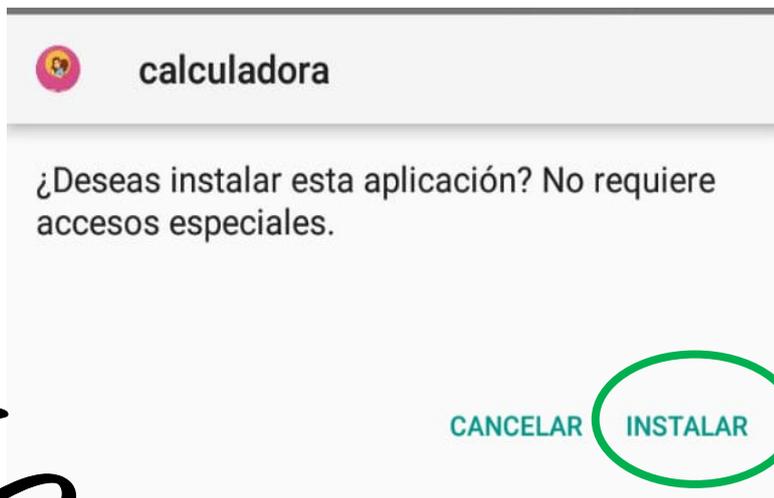
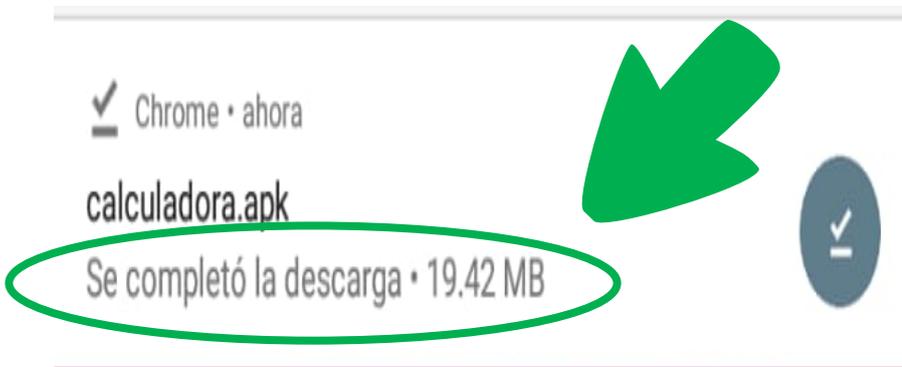
Descarga la App de la **plataforma tecnológica** en tu smartphone Android

Plataforma tecnológica

Plataforma tecnológica Computadoras - en línea



Paso 3: Una vez descargada, selecciona la opción “instalar” y posteriormente, selecciona “Abrir”.



NOTA: También puedes descargar la App en Google Store ingresando a: <https://play.google.com/store/apps/details?id=org.aprendeconreyhan.calculadora>



2

Inicio de sesión en la (App).

Paso 4: Inicia sesión con el nombre de usuario y contraseña proporcionados.

A screenshot of the login screen of the app. The background is a solid yellow color. At the top, the text "INICIAR SESIÓN" is written in a bold, black, sans-serif font. Below this, there are two white input fields with black text labels: "Usuario" and "Contraseña". At the bottom of the screen, there is a dark grey button with the text "ENTRAR" in white. A pink oval highlights the two input fields.

NOTA: La App cuenta con un menú principal donde podrás seleccionar algún elemento de interés:

- ✓ Hábitos.
- ✓ Alimentación.
- ✓ Actividad física.
- ✓ Tips.
- ✓ Calculadora.



3

Calculadora de la App.



Paso 5: Selecciona en la App la opción “Calculadora” y coloca los datos correspondientes. También puedes ingresar a ella en línea mediante el link <https://aprendeconreyhan.org/calculadora/index.php>. Posteriormente da “clic” en “calcular” para obtener el diagnóstico de tu estado nutricional y el requerimiento de energía.



Diagnóstico de Estado Nutricional y de Requerimientos de Energía

Capture la siguiente información y presione el botón "Calcular".

Género
 Masculino Femenino

Edad (años)
años

Peso (kg)
kg

Estatura (cm)
cm

Actividad física
▼

¿Qué es esto?

Quiero obtener mi IMC, peso ideal y requerimiento de energía

Calcular Reiniciar

4

Registro de actividad física diaria.

Paso 6: Después de obtener tu Índice de masa corporal (IMC) y tus requerimientos calóricos, da “clic” en “Registrar mi actividad física diaria”.

Mis resultados

Tu Índice de Masa Corporal (IMC) es de: **24.52**



¿Qué es el IMC?

Peso ideal mujer: **54.35 kg.**

Tu requerimiento calórico basal (en estado de reposo por día) es:

1424.97 kcal.

Tu requerimiento por actividad física sedentaria (10%) es: **142.5 kcal.**

Tu requerimiento calórico total por día es: **1567.47 kcal.**



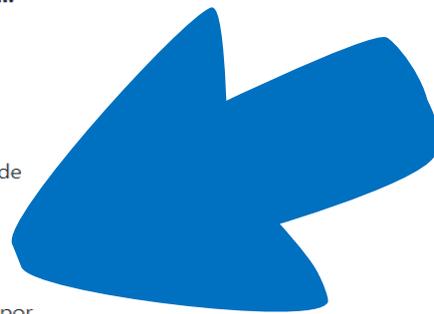
¿Cómo saber tu peso ideal?

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

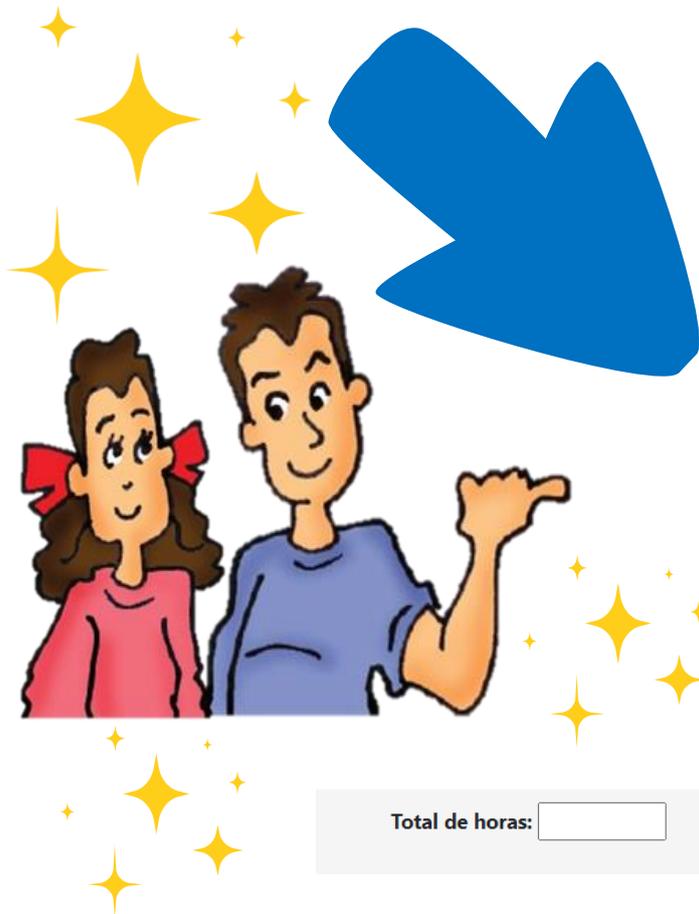
Registrar mi actividad diaria

¿Deseas saber si tu consumo de alimentos es adecuado?, por favor presiona el siguiente botón.

Registrar mi consumo de alimentos



Paso 7: Selecciona el tipo de actividad física que realizas y desliza el cursor hacia abajo para colocar en cada una de ellas el tiempo que les dedicas. Recuerda que la suma de éstas, debe ser de 24 horas.



Determinación del nivel de actividad física

Selecciona las actividades diarias (cotidianas, deporte, domésticas, recreativas y trabajo) y tiempo dedicado a ellas (deben sumar 24 horas).

Si hay días que difiere su actividad física, se recomienda cuantificar cada día.

1 hora = 1, 30 minutos = 0.5, 15 minutos = 0.25, 10 minutos = 0.16, 5 minutos = 0.08

Ocio-inactividad Cuidado personal Transporte Doméstico Trabajo
Acondicionamiento físico Danza-baile Ciclismo Deportes
Caminata-carrera Actividades acuáticas Actividad sexual
Preparaciones domésticas Jardinería Instrumentos musicales

OCIO-INACTIVIDAD

Dormir horas

Descansar en silencio y ver televisión horas

Ver televisión, sentado en silencio horas

Descansar en silencio, sin realizar actividad, despierto sobre la cama horas

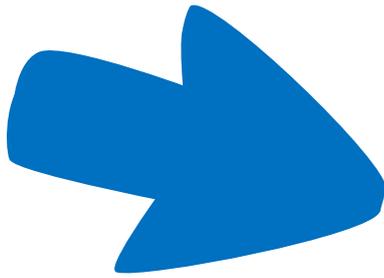
Total de horas:

Si requieres ingresar fracciones de tiempo colócalas de la siguiente manera:

- ✓ 1 hora = 1
- ✓ 30 minutos = 0.5
- ✓ 15 minutos = 0.25
- ✓ 10 minutos = 0.16
- ✓ 5 minutos = 0.08



Paso 8: Da “clic” en “calcular mi actividad física” para obtener un dato más preciso sobre tu nivel, es decir, si este es sedentario, activo o muy activo; además de tu requerimiento total de energía.



<input type="checkbox"/>	De pie, arte y artesanías, pintura sobre arena, tallado, tejido, esfuerzo intenso	horas
<input type="checkbox"/>	Reuniones familiares, sentado, relajado, conversando, comiendo	horas
<input type="checkbox"/>	Reuniones familiares, juego con niños	horas
<input type="checkbox"/>	Sentado en evento deportivo, espectador	horas
<input type="checkbox"/>	Turismo/viaje/vacaciones conduciendo un vehículo	horas
<input type="checkbox"/>	Turismo/viaje/vacaciones caminando	horas
<input type="checkbox"/>	Camping, de pie, caminando, sentado, esfuerzo ligero a moderado	horas
<input type="checkbox"/>	Pesca, general	horas
Calcular actividad física		Regresar

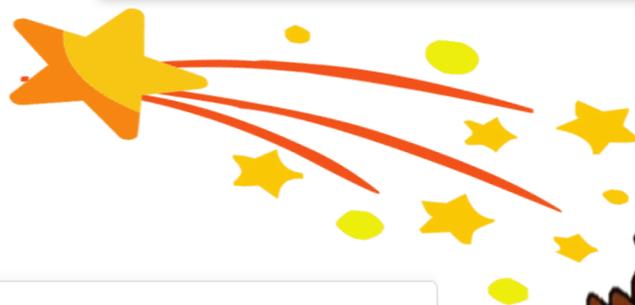
Tu nivel de actividad física (MET) es: **0.95**

Tu requerimiento calórico total considerando tus actividades diarias es: **1352.8 kcal.**



¿Qué son los niveles de actividad física?

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



5

Registro del consumo de alimentos en la App.

Paso 9: Una vez que tengas tus resultados de actividad física, da “clic” en “Registrar mi consumo de alimentos”.

Tu nivel de actividad física (MET) es: **0.95**

Tu requerimiento calórico total considerando tus actividades diarias es: **1352.8 kcal.**



¿Qué son los niveles de actividad física?

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

Registrar mi consumo de alimentos



Paso 10: Selecciona el día de la semana y el tiempo de comida que quieres registrar. Posteriormente da “clic” en “continuar”.

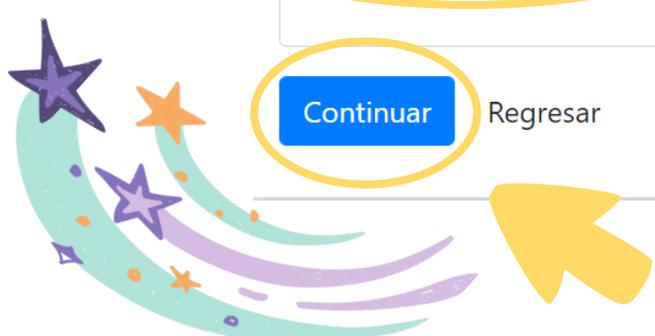
Consumo de alimentos

Selecciona el día de la semana:

Selecciona el tiempo de comida:

Continuar

Regresar



Paso 11: Da “clic” en “Selecciona los alimentos y cantidades que consumiste” para elegir aquellos que ingeriste.

Selecciona el día de la semana:

Lunes

Selecciona el tiempo de comida:

Desayuno

Continuar

Regresar

Selecciona los alimentos y cantidades que consumes en desayuno:

Agregar alimentos

Carne de vacuno
Carnes y aves
Cereales granos secos, harinas, pastas, cereales de desayuno y otras harinas
Comidas infantiles
Condimentos
Embutidos y similares
Frutas y jugos de frutas
Galletas, panes, tortillas y similares
Huevos
Insectos comestibles
Leguminosas, granos secos y derivados
Mariscos y pescados
Nueces y semillas
Productos lácteos y similares
Raíces feculentas
Verduras, hortalizas y otros vegetales

Agregar alimentos

Paso 12: Desliza el cursor hacia abajo para que puedas ver todos los alimentos y elijas solo los que consumiste en el tiempo de comida seleccionado.



Consumo de alimentos

Selecciona el día de la semana:
Lunes

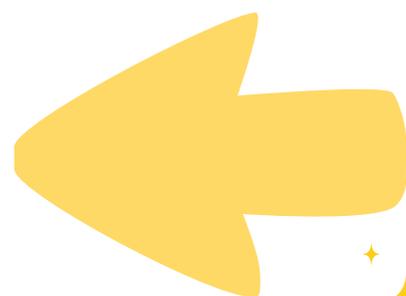
Selecciona el tiempo de comida:
Desayuno

[Continuar](#) [Regresar](#)

Selecciona los alimentos y cantidades que consumes en desayuno:
Frutas y jugos de frutas

- Abería/kitembilla (2 piezas - 85 g)
- Acerola, fruta (5 piezas - 240 g)
- Acerola, jugo natural (1/2 taza - 120 mL)
- Albaricoque, fruta deshidratada (20 g)
- Albaricoque, fruta fresca (1/2 taza - 122 g)

[Agregar alimentos](#) [Ver mi lista de alimentos consumidos](#)



Paso 13: Una vez que seleccionaste el alimento, anota la cantidad ingerida y posteriormente da “clic” en “Agregar alimentos”.

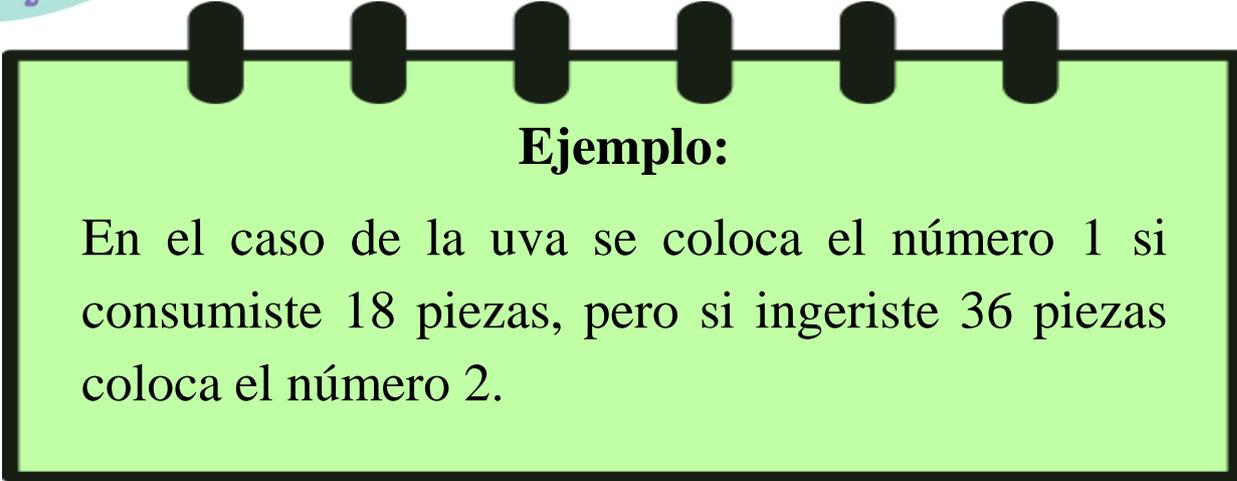
- Mango verde (1/2 pieza - 110 g)
- Manzana (1 pieza - 55 g)
- Manzana de agua/marahón japonés (1 pieza - 55 g)
- Manzana de anacardo (1 pieza - 55 g)
- Manzana de marañón (1 pieza - 55 g)

[Agregar alimentos](#) [Ver mi lista de alimentos consumidos](#)





NOTA: La cantidad de alimentos se refiere a la ración que se consumió durante el tiempo de comida.



Ejemplo:

En el caso de la uva se coloca el número 1 si consumiste 18 piezas, pero si ingeriste 36 piezas coloca el número 2.

Una vez que termines el registro de los alimentos del tiempo de comida que elegiste, continúa con las otras comidas que realizaste en el mismo día siguiendo el procedimiento indicado.



Paso 12: Revisa todos los alimentos registrados, las calorías y los tiempos de comida dando “clic” en “Ver lista de alimentos consumidos”.

Selecciona los alimentos y cantidades que consumes en desayuno:

Agregar alimentos

Agregar alimentos

Ver mi lista de alimentos consumidos



Paso 13: Lee cuidadosamente los alimentos que registraste para verificar que no te falte ninguno.

Lista de alimentos consumidos por grupos

Lunes

Grupo de alimentos	Desayuno	Colación matutina	Comida	Colación vespertina	Cena
Frutas y jugos de frutas	1				

Alimentos

Cantidad	Medida	Alimentos	Grupo	Energía (kcal.)
1	pieza(s)	Manzana	Frutas y jugos de frutas	61
Total de consumo (kcal.) en el día:				61

De acuerdo a tu peso, talla, edad, actividad física y situación fisiológica, tu requerimiento calórico debe ser de: **1507.47**

Por lo que estás consumiendo **1506.47 kcal.** de menos aproximadamente

Regresar

Estas actividad ayudarán a identificar si tu consumo calórico es mayor o menor de lo que requieres.



¡Tu salud merece tu esfuerzo!



Evalúa.



Aprende.



Practica.



Mejora.

6

Links de acceso.



- Link de descarga de la “Aplicación con calculadora Aprende con Reyhan”: <https://aprendeconreyhan.org/apps-descarga>
- Link de descarga de la “Aplicación con calculadora nutricional Aprende con Reyhan” desde Play Store: <https://play.google.com/store/apps/details?id=org.aprendeconreyhan.calculadora>
- Link de acceso directo a la “Calculadora nutricional” que evalúa el nivel de actividad física y la alimentación: <https://aprendeconreyhan.org/calculadora/login.php>
- Link de la Fundación Aprende con Reyhan: <https://aprendeconreyhan.org/>
- Correos para dudas y sugerencias: intervencionuamx@gmail.com
aprendeconreyhan@correo.xoc.uam.mx

¡GRACIAS POR PARTICIPAR!

