

### Sesión 1A: Plataforma tecnológica.

Promover hábitos y conductas saludables de manera lúdica, a través de una plataforma tecnológica mediante una calculadora que evalúa el estado nutricional, el consumo y el gasto energético.



### Sesión 1B: Videojuego.

La aplicación ayuda a reforzar temas sobre hábitos y conductas saludables, que permiten promover estilos de vida saludables de manera lúdica y divertida.



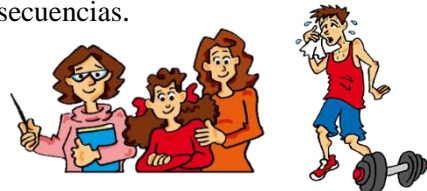
### Sesión 2: Actívate.

La frecuencia cardíaca puede ser un método para conocer qué tipo de actividad física se realiza. Conocer la intensidad del ejercicio ayudará a evitar lesiones.



### Sesión 3: Hidrátate.

De acuerdo con la clasificación de la pérdida excesiva de agua y de electrolitos en el organismo, los signos y síntomas de la deshidratación se manifestarán de diferente forma, provocando diversas consecuencias.



### Sesión 4: Aliméntate sanamente.

Las vitaminas y minerales son sustancias contenidas en los alimentos importantes para el buen funcionamiento del cuerpo. Las vitaminas pueden ser hidrosolubles o liposolubles; los minerales pueden ser esenciales o no esenciales. Estas sustancias deben consumirse de manera adecuada para no presentar las afecciones causadas por el consumo excesivo o deficiente.



### Sesión 5: Nutrimientos críticos y etiquetado frontal.

Los edulcorantes, potenciadores de sabor y los saborizantes son sustancias que se usan para proporcionar o intensificar el sabor en los alimentos, ya que actúan sobre los sentidos del gusto y el olfato.



### Sesión 6: Mejora tus hábitos.

Saber cómo mejorar los hábitos y conductas saludables y conocer sus beneficios.



### Sesión 7: Conoce tus emociones y evita conductas de riesgo.

La toma de decisiones es la capacidad para elegir un curso de acción. Para ello, es importante el manejo de emociones y de esta forma, evitar trastornos emocionales.



## SESIÓN 8: "RESUMEN Y EVALUACIÓN FINAL"