

1. Plataforma tecnológica.

La plataforma tecnológica consta de un conjunto de aplicaciones dirigidas a consultar información de alimentación, que tiene como objetivos:

1. Implantar una estrategia educativa que brinda información relevante en materia de alimentación y así mantener hábitos y estilos de vida saludables.
2. Permitir un ahorro en tiempo de los procesos de cálculo de requerimientos y planes de alimentación.

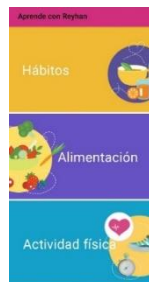


2. Acceso a la plataforma.

Acceder al siguiente vínculo: <http://aprendeconreyhan.org/apps-descarga>
Para instalar la App, presionar sobre el botón "Plataforma tecnológica". Al finalizar se indicará que se instaló la aplicación y presionar en "abrir" para continuar.

Para acceder a la aplicación se pedirá usuario y contraseña previamente proporcionados. Se desplegará el menú principal que contiene:

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



SESIÓN 1A:

PLATAFORMA TECNOLÓGICA "APRENDE CON REYHAN"

3. Calculadora.

La plataforma cuenta con una sección de "Calculadora", la cual es muy importante, ya que permite obtener los requerimientos calóricos diarios.

Diagnóstico de Estado Nutricional y de Requerimientos de Energía
 Capture la siguiente información y presione el botón "Calcular".
 Género
 Masculino
 Femenino
 Edad (años)
 años

4. Calculadora de actividad física y alimentación.

Dar clic en "Calcular actividad física". Se obtendrá el nivel de actividad física y el requerimiento calórico.



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.

5. Consumo de alimentos.

Para saber si el consumo de alimentos es el adecuado se debe dar clic en el botón "Registrar mi consumo de alimentos".



Consumo de alimentos

Selecciona el día de la semana:

Selecciona el tiempo de comida:

Continuar

Regresar