

1. Plataforma tecnológica.

- ✓ Incluye un conjunto de aplicaciones dirigidas a consultar información de alimentación y salud.
- ✓ Funciona como un asistente electrónico.
- ✓ Contiene material educativo e interactivo.
- ✓ Facilita la obtención de conocimientos de hábitos y estilo de vida.
- ✓ Contiene una calculadora que evalúa el estado nutricional, el nivel de actividad física, el consumo de alimentos y el gasto energético.



4. Calculadora de actividad física y alimentación.

Al dar clic en “Registrar mi actividad diaria” se obtendrá un dato más preciso del tipo de actividad física realizada. Te mostrará como determinar el nivel de actividad física, donde podrás registrar las actividades realizadas y el tiempo empleado.



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.

2. Acceso a la plataforma.

Para iniciar sesión se deberá ingresar al link <https://aprendeconreyhan.org/calculadora/registro.php> con el nombre de usuario y contraseña previamente proporcionados.



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



- ✓ Hábitos.
- ✓ Alimentación.
- ✓ Tips.
- ✓ Calculadora.



SESIÓN 1A

PLATAFORMA TECNOLÓGICA “APRENDE CON REYHAN”

3. Calculadora.

Considera que en el menú de la plataforma “Aprende con Reyhan” se encuentra la opción “Calculadora”, la cual permite registrar y llevar un control del consumo de alimentos y monitoreo de la actividad física.



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