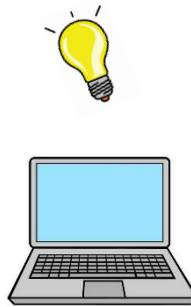


1. Plataforma tecnológica.

- ✓ 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.



SESIÓN 1A: “PLATAFORMA TECNOLÓGICA, APP”

2. Acceso a la plataforma.

Para iniciar sesión se deberá ingresar al link:

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

Con el nombre de usuario y contraseña proporcionados.

Se desplegará el menú principal que contiene:

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



3. Calculadora.

- ✓ 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 diaria.



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.



5. Consumo de alimentos.

- ✓ Para conocer si el consumo de alimentos es el adecuado se debe dar “clic” en el botón “Registrar mi consumo de alimentos” para obtener un dato preciso.

