

### 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.



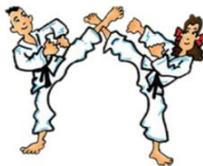
### Sesión 1B: Videojuego.

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



### Sesión 2: Actívate.

Conocer los factores que influyen para realizar actividad física, así como los beneficios y algunas recomendaciones para su práctica.



### Sesión 3: Hidrátate.

El agua es fundamental para la vida por lo que es necesario mantenerse hidratado, sobre todo cuando el organismo se encuentra enfermo. Es muy importante seguir las recomendaciones de rehidratación.



### Sesión 4: Aliméntate sanamente.

Las herramientas y métodos para medir las porciones de los alimentos son un apoyo en la cocina. Las mezclas proteicas, los fitoquímicos y antioxidantes son importantes en la alimentación en la adolescencia.



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

El consumo excesivo de nutrientes críticos puede causar enfermedades crónicas no transmisibles, por ello, es importante conocer los alimentos que los contienen a través del etiquetado frontal.



### Sesión 6: Mejora tus hábitos.

Tener conocimientos sobre la preparación de alimentos, los beneficios que esta acción ofrece, así como los riesgos en la salud que pueden presentarse durante la preparación y el consumo de los platillos.



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

La educación sexual es un derecho muy importante durante la adolescencia, al igual que generar conciencia y estimular el conocimiento ante temas de reproducción.



## SESIÓN 8: "RESUMEN Y EVALUACIÓN FINAL"

