

### 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.

Conocer la aplicación para reforzar y aprender temas sobre hábitos y conductas saludables, que permiten promover estilos de vida saludables de manera lúdica, además obtendrás vidas extras si contestas correctamente y así podrás jugar en todos los mundos.



### Sesión 2: Actívate.

Las características del acondicionamiento físico y el impacto de las pausas activas en relación a la energía empleada durante el reposo son factores que influyen en la vida saludable.



### Sesión 3: Hidrátate.

El agua embotellada lleva varios procesos para su consumo, por lo que debe cumplir criterios específicos para su comercialización, así como las bebidas rehidratantes ya que sus características de composición son distintas.



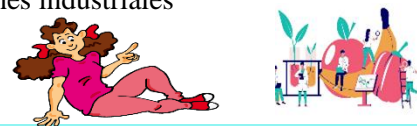
### Sesión 4: Aliméntate sanamente.

Identificar qué son los nutrientes, conocer su clasificación e identificar las características principales y sus componentes.



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

Los aditivos alimentarios, colorantes y antioxidantes son sustancias que se añaden intencionalmente a los alimentos para modificar su composición natural con fines industriales.



### Sesión 6: Mejora tus hábitos.

Las emociones interactúan con varios niveles de integración neuronal y química que afecta a la respuesta alimentaria.



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

El embarazo y las infecciones de transmisión sexual ponen en riesgo la salud de los adolescentes, por lo que es importante saber cómo prevenirlos.



## SESIÓN 8: "RESUMEN Y EVALUACIÓN FINAL"

