

Sesión 1A.

Algunos de los beneficios que ofrece la plataforma tecnológica Aprende con Reyhan son:

- ✓ Permite el acceso a temas de salud y nutrición.
- ✓ Otorga un diagnóstico del estado nutricional.
- ✓ Calcula el nivel de actividad física.
- ✓ Proporciona los requerimientos calóricos.
- ✓ Estima el consumo calórico de un día.



Sesión 1B.

En el videojuego se puede acceder a cuatro mundos y submundos, en los cuales se deberá:

- ✓ Contestar preguntas.
- ✓ Evitar comida chatarra.
- ✓ Recolectar frutas y gemas.



Posteriormente se podrá guardar los avances.

Sesión 2.

La actividad física evita el aburrimiento, el cansancio y la inactividad, mientras que el acondicionamiento físico desarrolla capacidades, habilidades y rendimiento físico. Algunos tipos son:

Aeróbicas.



De fuerza y resistencia.



De coordinación.



De flexibilidad.



Sesión 3.

Una forma de estabilizar la temperatura corporal es mediante el sudor.



Una de las funciones de los electrolitos es intervenir en el equilibrio hídrico.






La hidratación adecuada ayuda a regular la temperatura, por lo que hay que tomar agua en todo momento, e inclusive antes, durante y después del ejercicio.

SESIÓN 8:

“RESUMEN Y EVALUACIÓN FINAL”

Sesión 4.

Algunos grupos de alimentos son:

- ✓ Leguminosas: proporcionan proteínas, vitaminas, minerales, fibra e hidratos de carbono. 
- ✓ Oleaginosas: contienen proteínas, grasas saludables, fibra, minerales, vitaminas y antioxidantes. 
- ✓ Alimentos de origen animal: incluyen proteínas, grasas, aminoácidos esenciales, vitaminas y minerales. 

Sesión 5.

El nuevo etiquetado frontal tiene como objetivo proporcionar información práctica y eficaz para la prevención de enfermedades crónicas, consta de:

- ✓ Octágonos de color negro que informan el exceso de azúcares, grasas, sodio y calorías.



- ✓ Leyendas precautorias para productos que contienen edulcorantes y cafeína.



Sesión 6.

El sueño es un estado de inconciencia donde el cerebro se mantiene activo.



Un adecuado descanso trae beneficios intelectuales y fisiológicos.



Los trastornos de sueño son: insomnio, somnolencia, narcolepsia, apnea y trastorno del sueño del ritmo circadiano.

Sesión 7.

Las emociones dependen de la valoración que ocurre en el entorno familiar, individual, social y escolar.



Las emociones negativas producen sentimientos desagradables como ansiedad, tristeza y miedo.



Los tipos de duelo son: enmascarado, negado, anticipado e intensificado; identificarlos permite una mejor gestión e intervención de las emociones.