

### 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.

El deporte es cualquier actividad con fines lúdicos, de superación, pasatiempo, recreación; además, promueve la competencia, diversión y el ejercicio físico. Se dividen en:

De pelota.



De combate.



Atléticos.



Mecánicos.



### Sesión 3.

La deshidratación se presenta después de una pérdida de líquidos y electrolitos en el cuerpo humano. Se clasifica en función del tiempo (aguda y crónica), de la severidad (leve, moderada y severa) y por la pérdida de electrolitos (isotónica, hipertónica e hipotónica).



El golpe de calor se produce cuando la temperatura corporal es mayor a 39.4 °C.



## SESIÓN 8:

### “RESUMEN Y EVALUACIÓN FINAL”

### Sesión 4.

Los aceites y grasas son biomoléculas insolubles en agua. Se clasifican por su estado en: líquido y sólido; por su visibilidad en: visibles y no visibles; y por su estructura química en: saturados, monoinsaturados, poliinsaturados y trans.



Las bebidas azucaradas proporcionan un exceso de azúcar y calorías, su consumo habitual se relaciona con enfermedades crónicas no transmisibles.

### Sesión 5.

Los edulcorantes son aditivos alimentarios de sabor dulce que se clasifican por su origen (natural y artificial) y por su contenido calórico (calóricos y no calóricos).



La cafeína es una sustancia que se encuentra en bebidas energizantes, café, algunos té y refrescos. Su consumo excesivo puede causar nerviosismo, pérdida de sueño, dolor de cabeza y elevación de la presión arterial.

### Sesión 6.

Algunos hábitos de buena higiene son: bañarse, lavarse la cara, los dientes y las manos.



Las consecuencias de la mala higiene corporal son: sarna, micosis, piojos conjuntivitis, gripe y caries.



Mientras que las consecuencias de la mala higiene de alimentos son: diarrea, cólera, intoxicación, etc.



### Sesión 7.

Los trastornos de la conducta alimentaria son enfermedades mentales asociadas a una significativa mortalidad y morbilidad. Pueden ser:



Anorexia nerviosa.



Trastorno por atracón.



Bulimia nerviosa.



No especificados.