

Registro para la calculadora.

Accede directamente a la calculadora dando clic en el botón. Al entrar, se deberá registrar para acceder con una cuenta dando clic en “Registrarme”. Posteriormente, se desplegará un listado de datos por llenar como:

- Usuario.
- Contraseña.
- Correo.
- Edad en años.
- Sexo.
- Entidad federativa.



Se desplegará un apartado, donde deben llenar los datos que se solicitan.

Posteriormente dar clic en “Calcular para obtener los resultados”.



Determinación del nivel de actividad física.

En la calculadora existen diferentes opciones de actividades físicas. Del total de actividades deben sumar 24 horas. Si en las distintas actividades se necesita poner fracciones de tiempo, funciona de la siguiente manera:

1 hora = 1.
30 minutos = 0.5.
15 minutos = 0.25.
10 minutos = 0.16.
5 minutos = 0.08.



Consumo de alimentos.

- Seleccionar el día de la semana que se quiera reportar y el tiempo de comida.
- Añadir los alimentos y cantidades que se consumen.
- Dar clic en “Agregar alimentos” para continuar añadiendo más.

En este apartado, se deberá poner atención al ingresar los datos, ya que se refiere al número de veces que dichos alimentos fueron consumidos en un día. Ejemplo: En el caso de la uva se coloca 1 si se consumieron 18 piezas, pero si se ingirieron 36 piezas se coloca el número 2.

Una vez seleccionada la cantidad, se deben agregar todos los alimentos para ese tiempo de comida en “Agregar alimentos”.

Ver lista de alimentos consumidos.

En este apartado se podrá revisar los alimentos que se han ingresado junto con las calorías y tiempos de comida.

Esta opción también detallará, basado en los requerimientos calóricos, que tan de menos o más estás consumiendo.

SESIÓN 1. CALCULADORA DE APRENDE CON REYHAN.