



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**AEF** CIUDAD **MÉXICO**  
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

# GUÍA DE NAVEGACIÓN

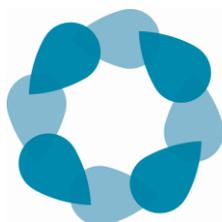
## Curso “Aprende con Reyhan hábitos de alimentación adecuada para docentes”.



### Agradecimientos:



UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
METROPOLITANA



R Í O A R R O N T E  
FUNDACIÓN

# Índice

- 1 Acceso al curso.
- 2 Contenido del curso.
- 3 Cuestionario inicial de hábitos.
- 4 Evaluación inicial de conocimientos.
- 5 Sesiones del curso.
- 6 Cerrar sesión.
- 7 Evaluación final de conocimientos.
- 8 Cuestionario final de hábitos.
- 9 Links de acceso.



# 1 Acceso al curso 1.

**Paso 1:** Ingresa al siguiente link:

[https://stagin.aprendeconreyhan.org/?page\\_id=324](https://stagin.aprendeconreyhan.org/?page_id=324)

**Paso 2:** En la página principal, da “clic” en “Iniciar sesión.”



Iniciar sesión

Enrolled

APRENDE CON REYHAN  
CUESTIONARIOS DE HáBITOS DE SALUD Y NUTRICIÓN  
GRUPO DE CONTROL

Cuestionarios de hábitos de salud y nutrición.

Enroll Now

0% COMPLETADO

Enrolled

APRENDE CON REYHAN  
HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN LA ADOLESCENCIA 9

Curso Aprende con Reyhan hábitos de alimentación adecuada para docentes.

Enroll Now

0% COMPLETADO

**Paso 3.** Ingresa el nombre de usuario y contraseña previamente proporcionados.

Iniciar sesión

Nombre de usuario o correo electrónico

Contraseña

Recuérdame

Acceder

LearnDash ACADEMY

Regístrate

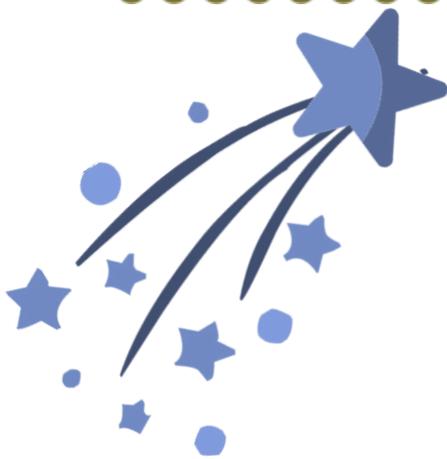
¿No tienes una cuenta?

Crea una poniéndote en contacto con nosotros al correo [cursos@aprendeconreyhan.org](mailto:cursos@aprendeconreyhan.org)



**Nota:** Es importante no cambiar la contraseña, ya que, en caso de olvido no se podrá recuperar.

**Paso 4.** Selecciona el curso “Aprende con Reyhan hábitos de alimentación adecuada para docentes.” dando “clic” en “Enroll Now” .



Enrolled APRENDE CON REYHAN HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN LA ADOLESCENCIA 1. 0% COMPLETADO

Enrolled APRENDE CON REYHAN HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN LA ADOLESCENCIA 2. 0% COMPLETADO

Enrolled APRENDE CON REYHAN HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN LA ADOLESCENCIA 3. 29% COMPLETADO

Enrolled APRENDE CON REYHAN CUESTIONARIOS DE HÁBITOS DE SALUD Y NUTRICIÓN GRUPO DE CONTROL. 0% COMPLETADO

Enrolled APRENDE CON REYHAN HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN LA ADOLESCENCIA 9. 0% COMPLETADO

Curso Aprende con Reyhan hábitos de alimentación adecuada para docentes. Enroll Now

**Paso 5.** En algunos casos tendrás que acceder al curso dando “clic” en “Apuntarme”. Solo vuelve a colocar tu usuario y contraseña proporcionados.



Inscrito



APRENDE  
CON REYHAN  
HÁBITOS DE VIDA  
SALUDABLE EN LA  
ADOLESCENCIA I

Curso 1: Aprende con Reyhan el uso de plataformas tecnológicas para mejorar hábitos de vida saludable

Estado actual

NO INSCRITO

Precio

Gratis

Primeros pasos

Apuntarme



## 2 Contenido del Curso Aprende con Reyhan hábitos de alimentación adecuada para docentes.

**Paso 6.** Deberás dar “clic” en cada una de las secciones de la página principal para conocer en qué consiste el curso.

- ✓ Bienvenida.
- ✓ Introducción.
- ✓ Objetivo general del curso.
- ✓ Objetivos de las sesiones.
- ✓ Requisitos.
- ✓ Forma de evaluación.



Curso Aprende con Reyhan hábitos de alimentación adecuada para docentes.

0% COMPLETADO Última actividad: agosto 12, 2023 1:42 am

### Bienvenida (o):

Te damos la más cordial bienvenida al curso “Curso Aprende con Reyhan hábitos de alimentación adecuada para adolescentes” que la Fundación Aprende con Reyhan, junto con la Universidad Autónoma Metropolitana ponen a tu disposición a través de la Plataforma Aprende con Reyhan.

El curso te brindará las herramientas necesarias para adquirir hábitos de vida saludables que te permitan ponerlos en práctica, con la intención de mejorar tu salud y bienestar de acuerdo a tus condiciones y necesidades.

El curso se compone de 8 sesiones con una duración de 8 horas. En cada sesión encontrarás información en texto, así como videos que te facilitarán la comprensión de los temas. Además, resolverás cuestionarios y evaluaciones para conocer tu avance y reforzar tus aprendizajes.



- + Introducción
- + Objetivo general del curso:
- + Objetivos de las sesiones:
- + Requisitos
- + Forma de evaluación

Esperamos que con el presente curso/taller tus hábitos de vida mejoren y tomes mejores decisiones en beneficio de tu salud.

**Paso 7.** Al final de la página principal puedes observar el contenido del curso:

- ✓ Cuestionario inicial de hábitos.
- ✓ Evaluación inicial de conocimientos.
- ✓ 8 sesiones psicoeducativas.
- ✓ Cuestionario final de hábitos.
- ✓ Evaluación final de conocimientos.

**Paso 8.** Para que des inicio al curso da “clic” y contesta el “Cuestionario inicial de hábitos”.

#### Contenido del Curso

Expandir todo

Cuestionario inicial de hábitos.

1 Cuestionario

Expandir

Evaluación inicial de conocimientos.

1 Cuestionario

Expandir

Sesión 1: Calculadora de Aprende con Reyhan.

8 Temas

Expandir

Sesión 2: Plato del Bien Comer.

11 Temas | 1 Cuestionario

Expandir

Sesión 3: Jarra del Buen Beber.

11 Temas

Expandir

### 3 Cuestionario inicial de hábitos.

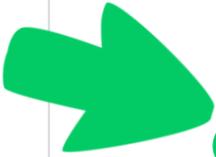
**Paso 9.** Se abrirá una ventana donde deberás dar “clic” en el “Cuestionario 1”. Se te solicitará usuario y contraseña, coloca los mismos.

## Cuestionario inicial de hábitos

Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia | > Cuestionario inicial de hábitos

COMPLETADO

Antes de comenzar el curso, debes acceder a los siguientes cuestionarios de evaluación inicial



Cuestionario 1

Cuestionario 2

Cuestionario 3

Cuestionario 4

Cuestionario 5

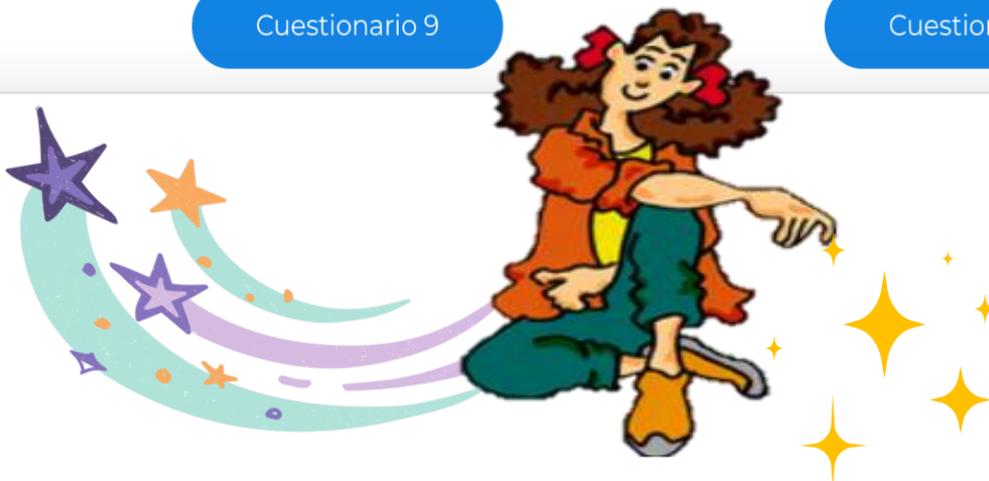
Cuestionario 6

Cuestionario 7

Cuestionario 8

Cuestionario 9

Cuestionario 10



**Paso 10.** Responde las preguntas del “Cuestionario 1” de acuerdo a tu situación.

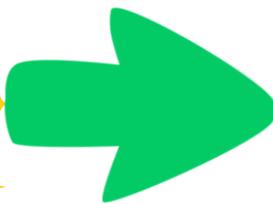


1. Pensando en el jefe o jefa de hogar, ¿cuál fue el último año de estudios que aprobó en la escuela?

- Sin Instrucción
- Preescolar
- Primaria Incompleta
- Primaria Completa
- Secundaria Incompleta
- Secundaria Completa
- Preparatoria Incompleta
- Preparatoria Completa
- Licenciatura Incompleta
- Licenciatura Completa



**Paso 11.** Al terminar de responder el “Cuestionario 1”, da “clic” en “Enviar”; después, da “clic” en “Terminar”.

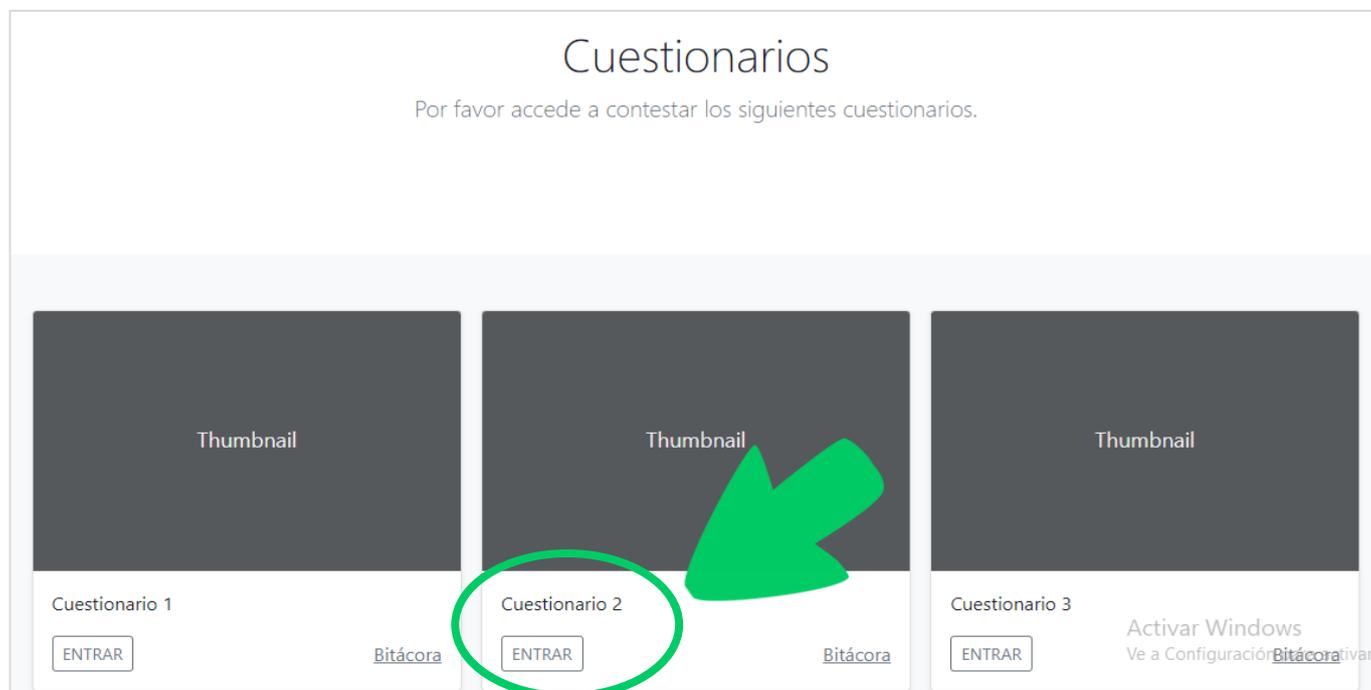


**Cuestionario 1**  
Instrucciones  
Marca la respuesta que corresponda a tu situación actual.

Nivel socioeconómico: A/B  
Continúa por contestar el cuestionario.

La plataforma te redirigirá a los cuestionarios que debes contestar.

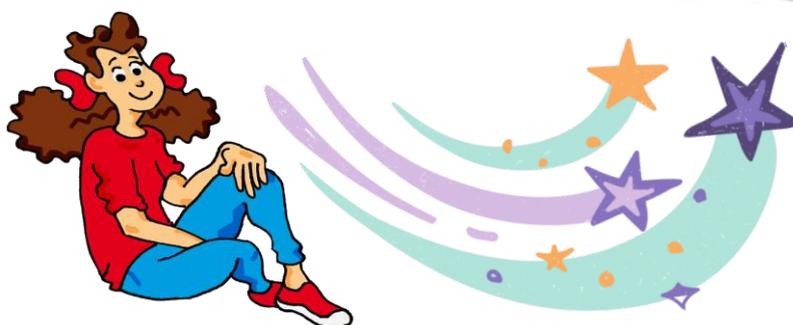
**Paso 12.** Continúa con el “Cuestionario 2”; y así sucesivamente contesta los demás cuestionarios dando “clic” en “Enviar” y después en “Terminar”. Debes contestar 12 Cuestionarios.



\*Lee cuidadosamente las instrucciones de cada cuestionario y responde con veracidad y honestidad.

**Nota:** En caso de que no puedas acceder a los cuestionarios mediante el curso, puedes ingresar directamente a ellos en el link:

<https://aprendeconreyhan.org/cuestionarios/index.php>



**Paso 13:** Al terminar los 12 cuestionarios, dirígete nuevamente a la página del curso:

[https://stagin.aprendeconreyhan.org/?page\\_id=324](https://stagin.aprendeconreyhan.org/?page_id=324),  
coloca tu usuario y contraseña cada vez que ingreses.



## 4 Evaluación inicial de conocimientos.

**Paso 14:** Da “clic” y responde la “Evaluación inicial de conocimientos”.



Evaluación de conocimientos (inicial)

1 Cuestionario

Expandir

**Paso 15:** Posteriormente deberás acceder en “Empezar cuestionario”.

## Evaluación de conocimientos (inicial)

Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia I > Evaluación de conocimientos (inicial) > Evaluación ...

Empezar Cuestionario



**Paso 16:** A continuación, se desplegarán las preguntas de la “Evaluación inicial de conocimientos”, contéstalas y da “clic” en “Siguiente”. Al final podrás visualizar la puntuación obtenida.

1.- ¿El índice de masa corporal (IMC) es la relación que existe entre el peso y la estatura (m) al cuadrado?

A) Verdadero.

B) Falso.

Siguiente

Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 2. > Evaluación inicial de conocimientos. > Evaluación i...

### Resultados

34 de 35 Preguntas respondidas correctamente

Tu tiempo: 00:04:56

You have reached 34 of 35 point(s), (97.14%)

Puntuación  
media



Tu  
puntuación

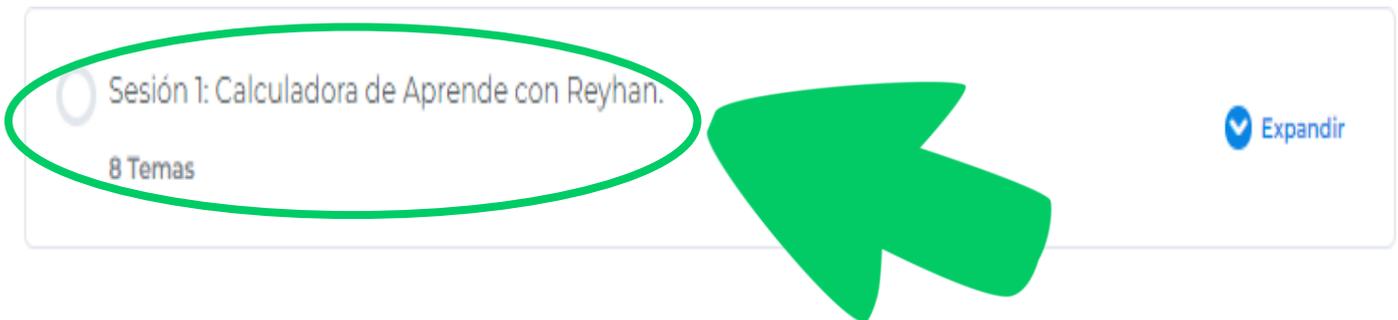


Categorías

\*Al contestar todos los cuestionarios y la evaluación inicial, podrás comenzar con la “Sesión 1: Calculadora de Aprende con Reyhan.”

## 5 Sesiones del curso 1.

**Paso 17:** Debes dar “clic” en la “Sesión 1: Calculadora de Aprende con Reyhan.”



**Paso 18:** Se desplegará una ventana con la información de la “Sesión 1”.



### Sesión 1: Calculadora de Aprende con Reyhan.

Curso Aprende con Reyhan hábitos de alimentación adecuada para docentes. > Sesión 1: ...

EN PROGRESO

#### OBJETIVO:

Las y los docentes aprenderán a evaluar su estado nutricional, sus requerimientos de energía y su nivel de actividad física.



Escuchar audio:



**Paso 19:** Posteriormente debes ir a la parte inferior para revisar el contenido de la primera sesión y da “clic” en el primer apartado.

## ¡COMENCEMOS!

Da clic en el botón.  
**“Registro para la calculadora”**  
para empezar la Sesión 1.



 **Contenido de la Lección** 0% COMPLETADO | 0/8 pasos

- Registro para la calculadora.
- Calculadora: Actividad física.
- Calculadora: Consumo de alimentos.
- Calorías...¿Cómo no excedernos?
- Video del uso de la plataforma "Aprende con Reyhan".



**Paso 20:** Lee los textos de las sesiones con atención y escucha los audios disponibles dando “clic” en el botón “Play”.



### Diagnóstico de Estado Nutricional y de Requerimientos de Energía

Registre su nombre de usuario, una contraseña y su edad.

Usuario \*

Contraseña \*

Correo

Edad (años) \*

Sexo \*

Entidad federativa \*

Regístrame

Escuchar audio:



Posteriormente, se desplegará un listado de datos por llenar como:

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



**Paso 21:** Si por alguna razón quieres regresar, continuar, o en su caso volver al inicio de la lección, al final de cada página puedes dar “clic” en los botones azules “Lección anterior”, “Siguiete Tema”, según lo que desees realizar.

No olvides dar clic en el **botón:**  
**«Marcar como completado»**  
para terminar el tema de esta sesión.



< Anterior Lección

Volver a la Lección

Siguiete Tema >

**Paso 22:** Da “clic” en “Marcar como Completado”, esto significa que has leído los textos, escuchado los audios y videos mostrados en la sesión.

No olvides dar clic en el botón:  
“Marcar como completado”  
para terminar el tema de esta sesión.



Volver a la Lección

Marcar como completado ✓

**Paso 23:** Al final de cada sesión se encuentra disponible un resumen que puedes descargar, dando “clic” en el botón azul.

A continuación, encontrarás el resumen de la sesión, da clic en la imagen para abrirlo y descargarlo.



Haz clic aquí

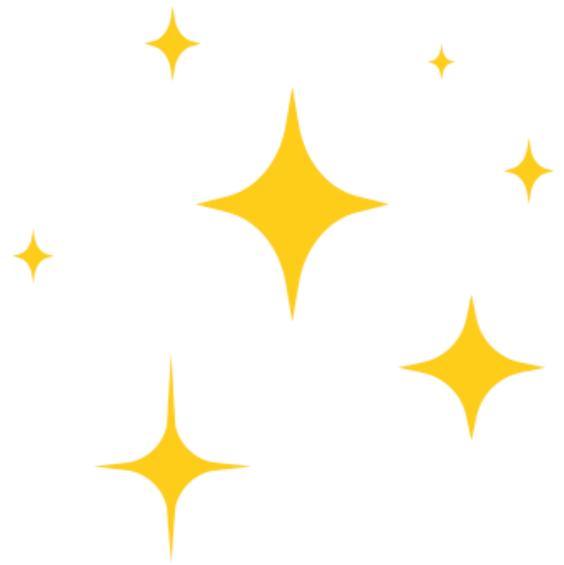


**Paso 24:** Al finalizar cada sesión te aparecerán las referencias utilizadas en los contenidos, así como un apartado que indica que has finalizado la sesión.

## Referencias.

Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 1. > Sesión 1A: Plataforma tecnológic... **COMPLETADO**

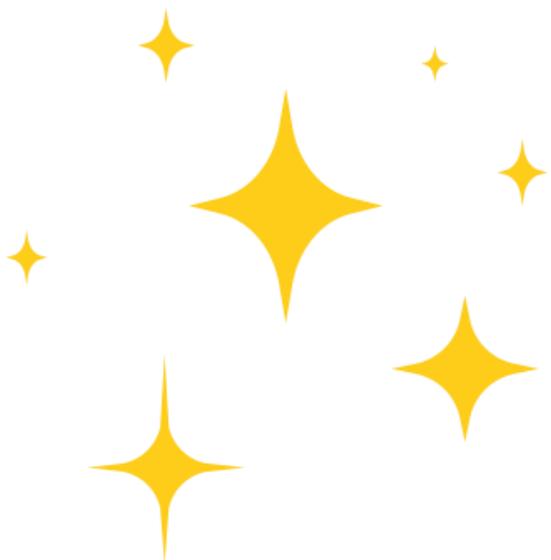
Fundación Aprende con Reyhan. (s.f.). *Hábitos y estilos de vida saludables*.  
<https://aprendeconreyhan.org/apps-descarga/>



## ¡Felicidades!

Curso Aprende con Reyhan hábitos de alimentación adecuada para docentes. > Sesión 1: Calculadora d... **EN PROGRES**

Has concluido el contenido de la sesión 1 del curso uno.



**Paso 25:** Al terminar cada una de las sesiones realiza la “Evaluación de conocimientos” correspondiente, para esto, dirígete del lado izquierdo y baja con el cursor la barra y da “clic” sobre la evaluación.

Curso Aprende con Reyhan hábitos de alimentación adecuada para docentes.

8 Temas

Sesión 2: Plato del Bien Comer.

11 Temas | 1 Cuestionario

- Alimentación correcta.
- El Plato del Bien Comer.
- ¿Es importante combinar los grupos de alimentos?
- Características de una alimentación correcta.
- ¿Cómo puedo identificar una alimentación inadecuada?
- Recomendaciones:
- Tiempos de comida.
- Importancia del desayuno.
- Resumen.
- Referencias.
- ¡Felicidades!
- Evaluación de conocimientos Sesión 2. Copy

## Sesión 2: Plato del Bien Comer.

Curso Aprende con Reyhan hábitos de alimentación adecuada para docentes. > Sesión 2: Plato del Bi... **EN PROGRESO**



### OBJETIVO:

Las y los docentes aprenderán y practicarán una alimentación correcta, e identificarán una alimentación inadecuada por medio del Plato del Bien Comer.

Escuchar audio:



¡COMENCEMOS!

**Paso 26:** Da “clic” en “Empezar cuestionario”.

## Evaluación de conocimientos Sesión 2.

Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable y saludable 1. > Evaluación de conocimientos Sesión 2.

**Empezar Cuestionario**

**Paso 27:** Da “clic” en “Siguiete” para que puedas avanzar en la evaluación.

1.- Es la actividad física planificada, estructurada, repetitiva y se realiza con el objetivo de mejorar o mantener los componentes de la aptitud física.

A) Actividad física.

B) Actividades recreativas.

C) Ejercicio.

D) Ejercicio anaeróbico.

Siguiente

**Paso 28:** Al responder todas las preguntas da “clic” en “Finalizar cuestionario”, de esta forma podrás visualizar tu puntuación. Finalmente da “clic” en “Pulsa aquí para continuar”.

10.- La actividad física mejora el rendimiento académico, la calidad del sueño, la salud física y mental.

A) Verdadero.

B) Falso.

Atrás

Finalizar Cuestionario

10 de 10 Preguntas respondidas correctamente

Tu tiempo: 00:01:06

You have reached 10 of 10 point(s), (100%)

View Preguntas

Reiniciar Cuestionario

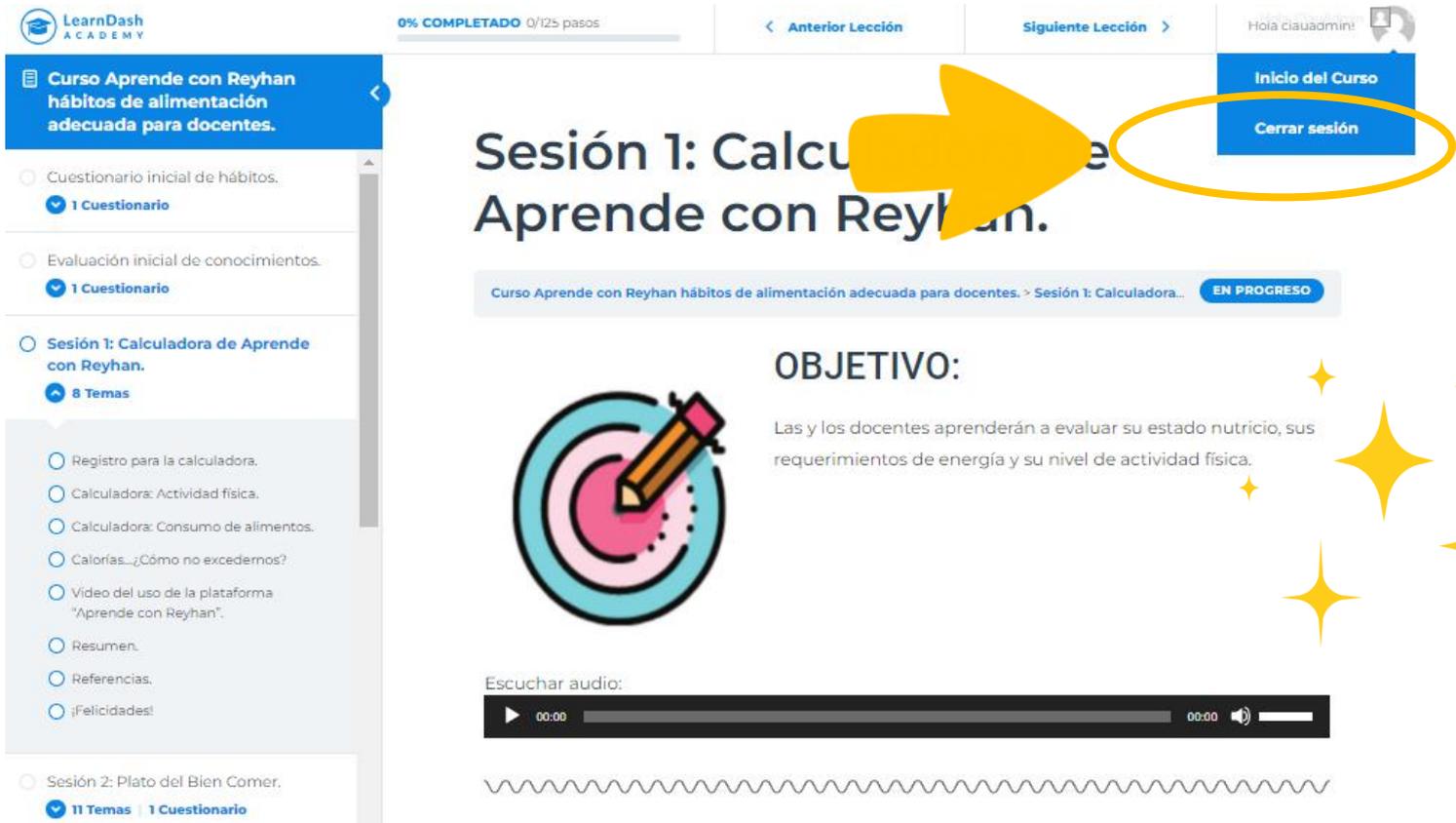
Pulsa aquí para continuar

**Nota:** En todas las sesiones lee los textos, escucha los audios, ve los videos y realiza las actividades que se te piden en la plataforma. Recuerda “Marcar como completado” y realizar las evaluaciones de cada sesión antes de avanzar a la siguiente.



## 6 Cerrar sesión.

\*Al avanzar o finalizar cada sesión accede a la parte superior derecha y da “clic” en “Cerrar sesión”.



The screenshot shows the LearnDash Academy interface. On the left, there is a sidebar with the course title 'Curso Aprende con Reyhan hábitos de alimentación adecuada para docentes.' and a list of topics. The current session is 'Sesión 1: Calculadora de Aprende con Reyhan.' with 8 topics. The main content area shows the session title 'Sesión 1: Calculadora de Aprende con Reyhan.' and the objective: 'Las y los docentes aprenderán a evaluar su estado nutricional, sus requerimientos de energía y su nivel de actividad física.' There is also an audio player and a decorative wavy line. In the top right corner, there is a user profile 'Hola clauadmin!' and two buttons: 'Inicio del Curso' and 'Cerrar sesión'. The 'Cerrar sesión' button is circled in yellow, and a large yellow arrow points to it from the left.



## 7 Evaluación final de conocimientos.

**Paso 29:** Después de revisar la sesión 8 “Resumen del Curso 1” responde la “Evaluación final de conocimientos”.



**Paso 30:** Posteriormente deberás acceder en “Empezar cuestionario”.

## Evaluación final de conocimientos.

Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 1. > Evaluación final de conocimientos.



**Paso 31:** Contesta las preguntas y da “Siguiente”, al final podrás visualizar la puntuación obtenida.

Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 1. > Evaluación final de conocimientos.

1.- ¿El índice de masa corporal (IMC) es la relación que existe entre el peso y la estatura (m) al cuadrado?

A) Verdadero.

B) Falso.

Siguiente



## Evaluación final de conocimientos.



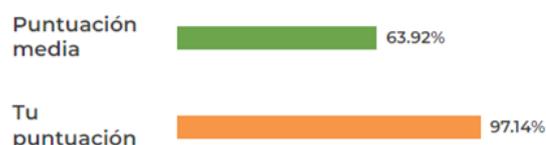
Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 2. > Evaluación inicial de conocimientos. > Evaluación I...

### Resultados

34 de 35 Preguntas respondidas correctamente

Tu tiempo: 00:04:56

You have reached 34 of 35 point(s), (97.14%)



Categorías

## 8 Cuestionario final de hábitos.

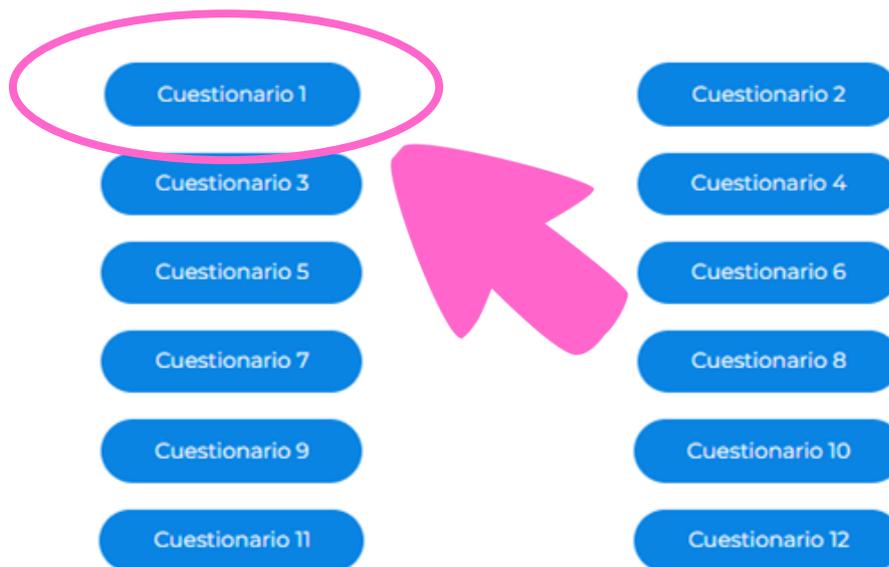
**Paso 32:** Una vez que terminaste de revisar y realizar las 8 sesiones y las evaluaciones contesta el “Cuestionario final de hábitos”. Para comenzar da “clic” en el apartado “Cuestionario final de hábitos”.

### Cuestionario final de hábitos.

Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 1. > Cuestionario final de hábitos.

EN PROGRESO

Antes de finalizar el curso, debes acceder a los siguientes cuestionarios de evaluación final



**Paso 33:** Da “clic” en el “Cuestionario 1”, coloca el mismo usuario y contraseña proporcionados. Recuerda continuar con el “Cuestionario 2” y así sucesivamente hasta completar los 12 cuestionarios.



# ¡Tu salud merece tu esfuerzo!



♥ Diviértete.

♥ Aprende.



♥ Practica.

♥ Mejora.

## 9 Links de acceso.

- Link de acceso al “Curso Aprende con Reyhan hábitos de alimentación adecuada para docentes”:  
<https://stagin.aprendeconreyhan.org/?sfwd-courses=curso-aprende-con-reyhan-habitos-de-alimentacion-adecuada-para-docentes>
- Link de descarga de la “Aplicación con calculadora Aprende con Reyhan”:  
<https://aprendeconreyhan.org/apps-descarga>
- Link de descarga de la “Aplicación con calculadora nutricional Aprende con Reyhan” desde Play Store:  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=org.aprendeconreyhan.calculadora>
- Link de acceso directo a la “Calculadora nutricional” que evalúa el nivel de actividad física y la alimentación:  
<https://aprendeconreyhan.org/calculadora/login.php>
- Link directo del “Cuestionario de hábitos”:  
<https://aprendeconreyhan.org/cuestionarios/index.php>
- Link de la Fundación Aprende con Reyhan:  
<https://aprendeconreyhan.org/>
- Correo para dudas y sugerencias:  
[aprendeconreyhan@correo.xoc.uam.mx](mailto:aprendeconreyhan@correo.xoc.uam.mx)
- Número de celular para dudas y comentarios: 5534889896

¡GRACIAS POR TÚ  
PARTICIPACIÓN!