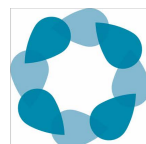




UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
METROPOLITANA



Fundación
Aprende con
REYHAN



R Í O A R R O N T E
F U N D A C I Ó N

GUÍA DE NAVEGACIÓN

Curso Aprende con Reyhan sobre los lineamientos generales a los que deberán sujetarse la preparación, distribución y expendio de alimentos y bebidas preparados, procesados y a granel dentro de las escuelas del Sistema Educativo Nacional.



Agradecimientos:



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
METROPOLITANA



R Í O A R R O N T E
F U N D A C I Ó N

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.

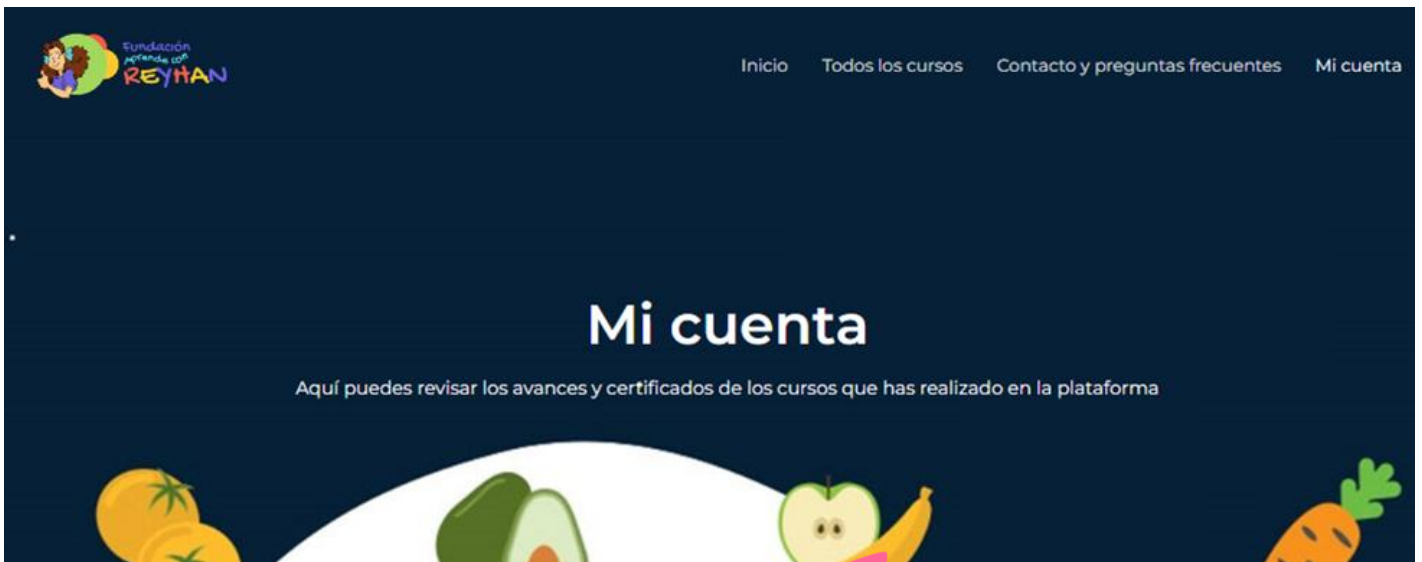


1 Acceso al curso 1.

Paso 1: Ingresa al siguiente link:

https://stagin.aprendeconreyhan.org/?page_id=324

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

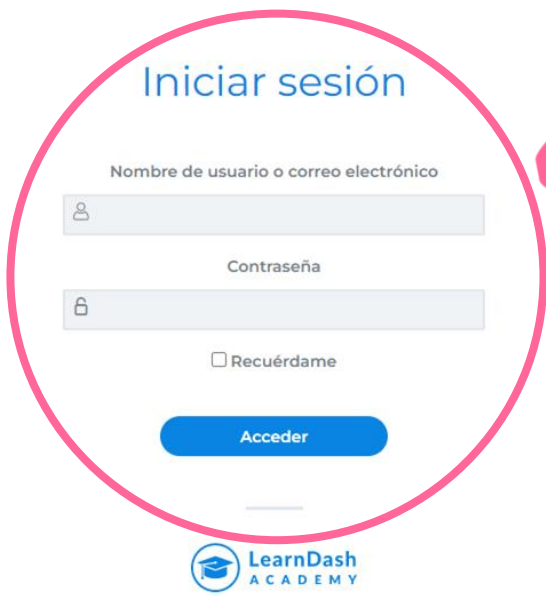
APRENDE CON REYHAN
HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN LA ADOLESCENCIA 9

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

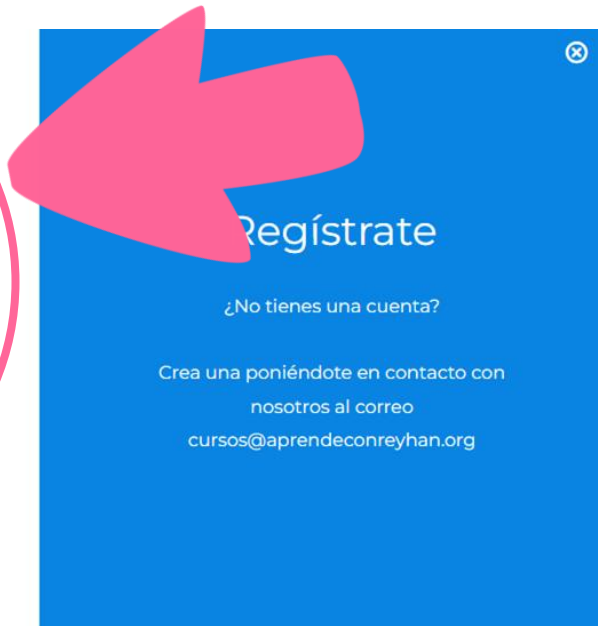
Nombre de usuario o correo electrónico

Contraseña

Recuérdame

Acceder

LearnDash
ACADEMY



Regístrate

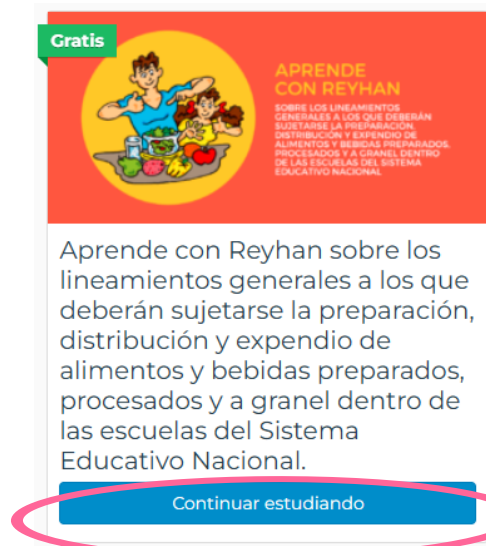
¿No tienes una cuenta?

Crea una poniéndote en contacto con nosotros al correo cursos@aprendeconreyhan.org



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 sobre los lineamientos generales a los que deberán sujetarse la preparación, distribución y expendio de alimentos y bebidas preparados, procesados y a granel dentro de las escuelas del Sistema Educativo Nacional" dando "clic" en "Enroll Now".



Gratis

APRENDE CON REYHAN

SOBRE LOS LINEAMIENTOS GENERALES A LOS QUE DEBERÁN SUJETARSE LA PREPARACIÓN, DISTRIBUCIÓN Y EXPENDIO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS PREPARADOS, PROCESADOS Y A GRANEL DENTRO DE LAS ESCUELAS DEL SISTEMA EDUCATIVO NACIONAL.

Aprende con Reyhan sobre los lineamientos generales a los que deberán sujetarse la preparación, distribución y expendio de alimentos y bebidas preparados, procesados y a granel dentro de las escuelas del Sistema Educativo Nacional.

Continuar estudiando

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



APRENDE CON REYHAN

SOBRE LOS LINEAMIENTOS
GENERALES A LOS QUE DEBERÁN
SUJETARSE LA PREPARACIÓN,
DISTRIBUCIÓN Y EXPENDIO DE
ALIMENTOS Y BEBIDAS PREPARADOS,
PROCESADOS Y A GRANDEL DENTRO
DE LAS ESCUELAS DEL SISTEMA
EDUCATIVO NACIONAL

Aprende con Reyhan sobre los lineamientos generales a los que deberán sujetarse la preparación, distribución y expendio de alimentos y bebidas preparados, procesados y a granel dentro de las escuelas del Sistema Educativo Nacional.

NO INSCRITO

Gratis

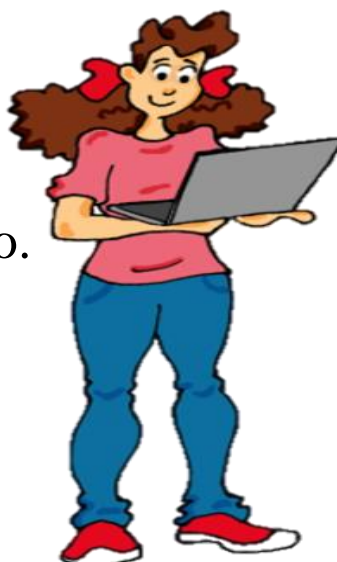
Apuntarme



Contenido del Curso Aprende con Reyhan sobre los lineamientos generales a los que deberán sujetarse la preparación, distribución y expendio de alimentos y bebidas preparados, procesados y a granel dentro de las escuelas del Sistema Educativo Nacional.

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.



Bienvenida (o):

Le damos la más cordial bienvenida al **“Curso Aprende con Reyhan sobre los lineamientos generales a los que deberán sujetarse la preparación, distribución y expendio de alimentos y bebidas preparados, procesados y a granel dentro de las escuelas del Sistema Educativo Nacional”** que la Fundación Aprende con Reyhan pone a tu disposición a través de la Plataforma Aprende con Reyhan.

El curso le brindará las herramientas necesarias para adquirir hábitos de alimentación que le permitan ponerlos en práctica, con la intención de mejorar su salud y bienestar físico. Además de conocer los nuevos lineamientos generales a los que deberán sujetarse la preparación, distribución y expendio de alimentos y bebidas preparados, procesados y a granel dentro de las escuelas del Sistema Educativo Nacional.

El curso se compone de 8 sesiones, con una **duración total de 20 horas**. En cada sesión encontrará información en texto, así como videos y temas de blog que le facilitarán la comprensión de los temas. Además, resolverá cuestionarios y evaluaciones para conocer su avance y reforzar los aprendizajes.

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

Esperamos que con el presente curso/taller sus hábitos de alimentación adecuada mejoren y tome mejores decisiones en beneficio de su 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”.



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
METROPOLITANA



Fundación
Aprende con
REYHAN



RÍO ARRONTE
FUNDACIÓN

Contenido del Curso

Expandir todo

Cuestionarios iniciales de hábitos.

Evaluación inicial de conocimientos.

1 Cuestionario

Expandir

Sesión 1: Conociendo los nuevos lineamientos generales y los criterios operativos para los establecimientos de consumo escolar.

10 Temas | 1 Cuestionario

Expandir

Sesión 2: Recomendaciones de consumo energético basado en los lineamientos, conformación alimentaria de los desayunos, refrigerios y comidas escolares y venta de productos a granel.

12 Temas | 1 Cuestionario

Expandir

Sesión 3: Manejo de los alimentos e inocuidad alimentaria basada en los lineamientos.

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

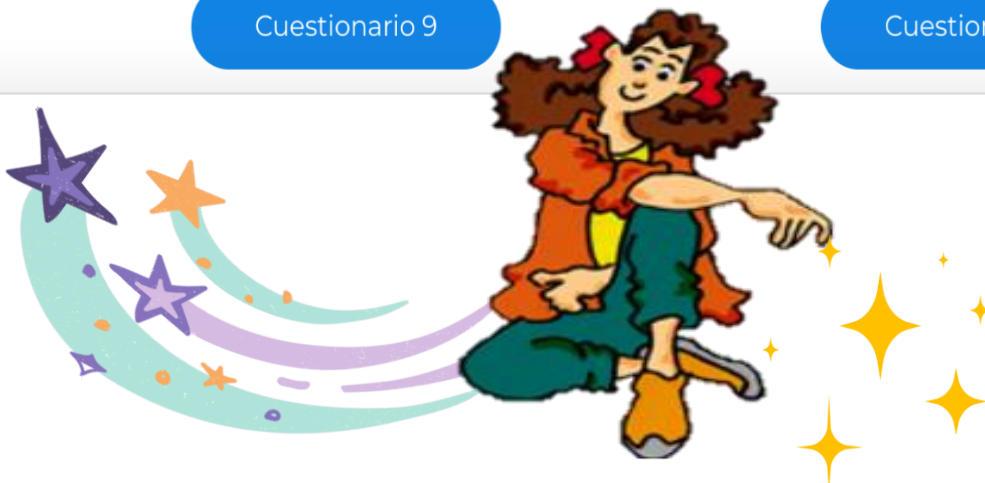
Cuestionario 6

Cuestionario 7

Cuestionario 8

Cuestionario 9

Cuestionario 10



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

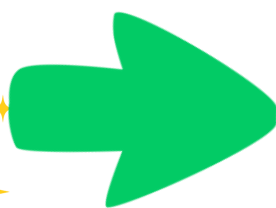


1. Pensando en el jefe o jefa de hogar, ¿cuál fue el último año de estudios que aprobó en la escuela?

- 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”.

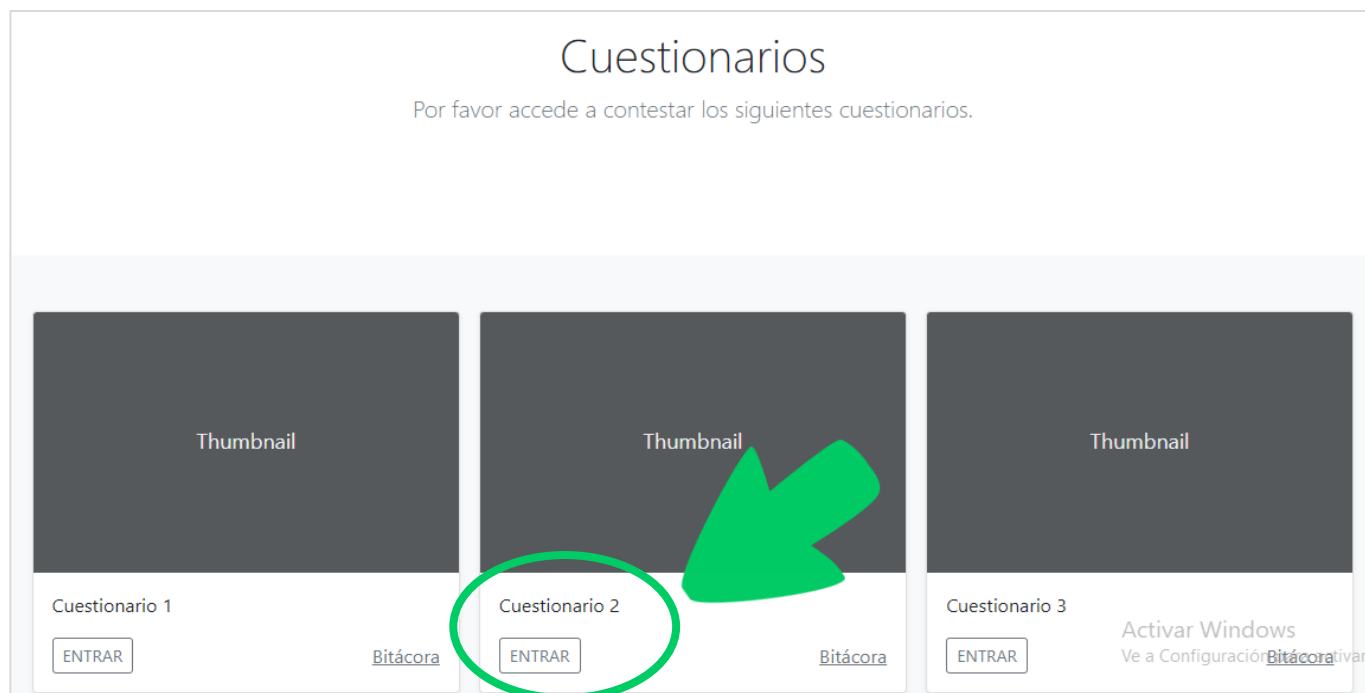


Cuestionario 1
Instrucciones
Marca la respuesta que corresponda a tu situación actual.

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,
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%)



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.”

Sesión 1: Conociendo los nuevos lineamientos generales y los criterios operativos para los establecimientos de consumo escolar.

Expandir

Temas | 1 Cuestionario

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



OBJETIVO:

El personal responsable de las cooperativas escolares conocerá los lineamientos generales a los que deberán sujetarse la preparación, la distribución y el expendio de los alimentos y bebidas preparados, procesados y a granel, así como el fomento de los estilos de vida saludables en alimentación, dentro de las escuelas del Sistema Educativo Nacional y sus generalidades.

Igualmente, el personal responsable de las cooperativas escolares podrá identificar los criterios operativos que deben de cumplir los establecimientos de consumo escolar.

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
“**Lineamientos generales**”
para empezar la Sesión 1.



Contenido de la Lección 0% COMPLETADO | 0/10 pasos

- Lineamientos generales.
- Criterios nutrimentales.
- Nutrimentos críticos.



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



(SEP; SSA, 2024).

Es de suma importancia recalcar que, dentro de los objetivos a alcanzar de los lineamientos, como parte de hábitos saludables y alimentación adecuada, es asegurar el fomento para la disponibilidad y la accesibilidad de agua potable para uso y consumo humano como principal fuente de hidratación al interior de las escuelas.



Escuchar audio:



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.

Aprende con Reyhan sobre los lineamientos generales a los que deberán sujetarse la preparación, distribución y expendio de alimentos y bebidas preparados, procesados y a granel dentro de las escuelas del Sistema Educativo Nacional.

- nutrimentos críticos en exceso.
- Criterios operativos para los establecimientos.
- Publicidad no permitida.
- Alimentos.
- Resumen.
- Referencias.
- Evaluación de Conocimientos Sesión 1.

En este sentido, también se promoverán acciones encaminadas a exhortar al comercio ambulante al expendio de alimentos y bebidas saludables en las inmediaciones de las escuelas.

(SEP, SSA, 2024)

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

Evaluación de conocimientos Sesión 2.

Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable Sesión 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

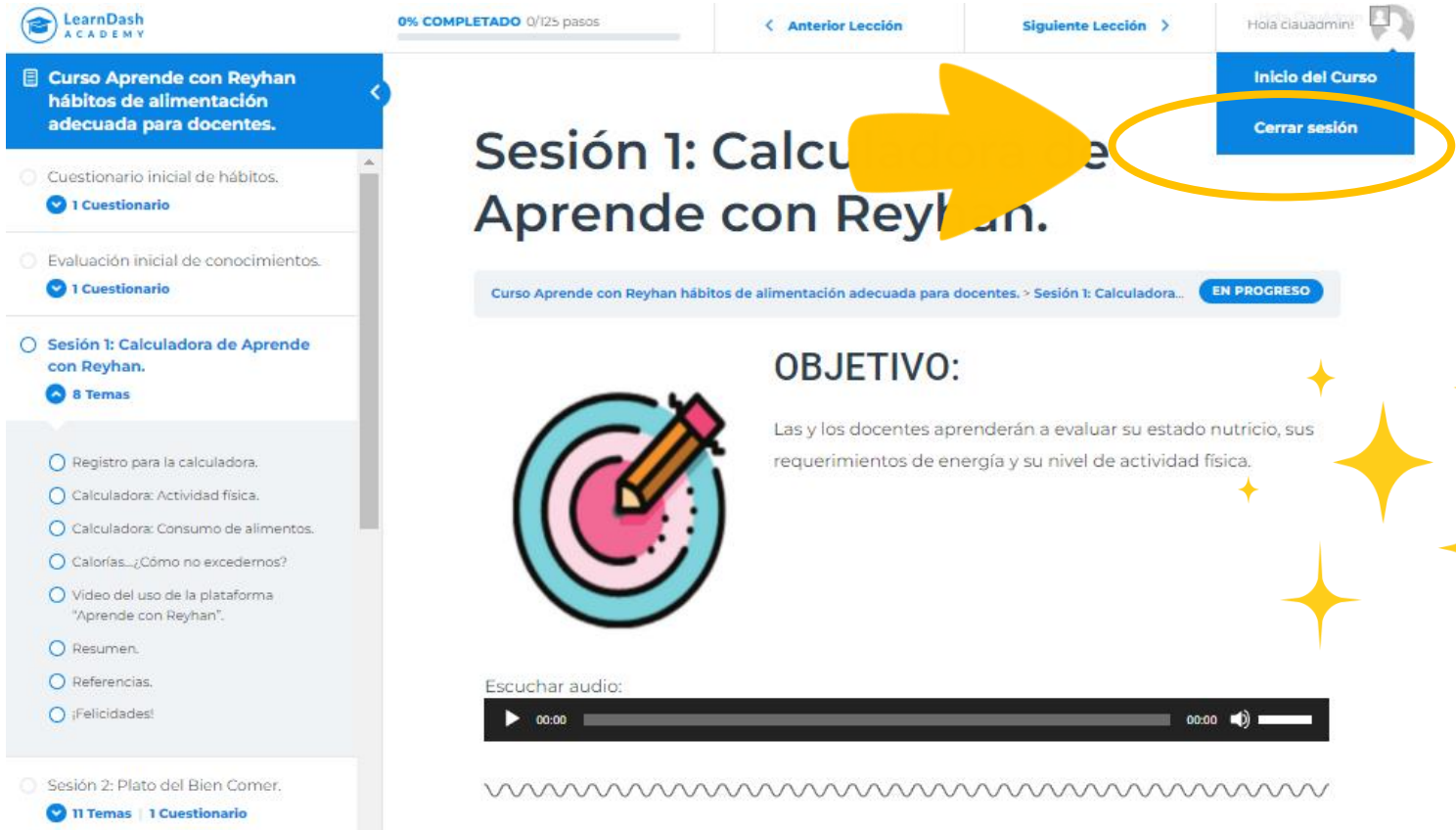
Pulsa aquí para continuar

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 a course list. The main content area displays the title 'Sesión 1: Calculadora de Aprende con Reyhan.' and an objective: 'OBJETIVO: Las y los docentes aprenderán a evaluar su estado nutricional, sus requerimientos de energía y su nivel de actividad física.' A yellow arrow points from the 'Cerrar sesión' button in the top right corner to the session title. The 'Cerrar sesión' button is circled in yellow.

LearnDash ACADEMY

0% COMPLETADO 0/125 pasos

< Anterior Lección

Siguiente Lección >

Hola clauadmin!

Inicio del Curso

Cerrar sesión

Curso Aprende con Reyhan hábitos de alimentación adecuada para docentes.

1 Cuestionario

Evaluación inicial de conocimientos.

1 Cuestionario

Sesión 1: Calculadora de Aprende con Reyhan.

8 Temas

Registro para la calculadora.

Calculadora: Actividad física.

Calculadora: Consumo de alimentos.

Calorías...¿Cómo no excedemos?

Video del uso de la plataforma "Aprende con Reyhan".

Resumen.

Referencias.

¡Felicidades!

Sesión 2: Plato del Bien Comer.

11 Temas | 1 Cuestionario

Sesión 1: Calculadora de Aprende con Reyhan.

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:

00:00 00:00



7 Evaluación final de conocimientos.

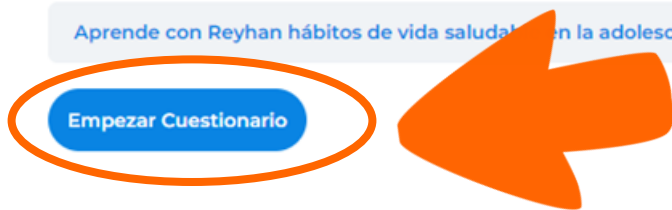
Paso 29: Después de revisar la sesión 8 “Resumen del Curso 1” responde la “Evaluación final de conocimientos”.



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

Evaluación final de conocimientos.

Aprende con Reyhan hábitos de vida saludables 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.

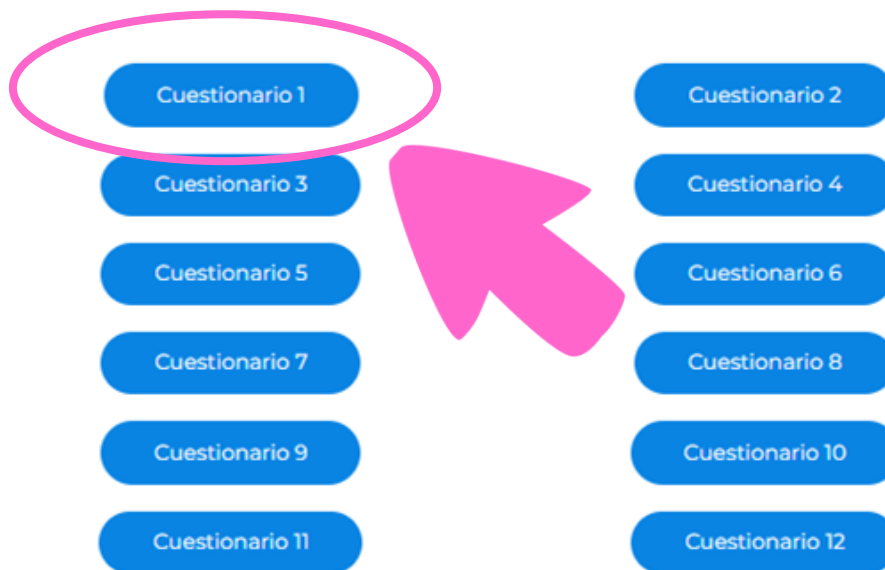
Paso 32: Una vez que terminaste de revisar y realizar las 8 sesiones y las evaluaciones contesta el “Cuestionario final de hábitos”. Para comenzar da “clic” en el apartado “Cuestionario final de hábitos”.

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.

- Link de acceso al "Curso Aprende con Reyhan sobre los lineamientos generales a los que deberán sujetarse la preparación, distribución y expendio de alimentos y bebidas preparados, procesados y a granel dentro de las escuelas del Sistema Educativo Nacional": <https://stagin.aprendeconreyhan.org/?sfwd-courses=curso-aprende-con-reyhan-habitos-de-alimentacion-adecuada-para-docentes-copy>
- 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
- Número de celular para dudas y comentarios: 5534889896

¡GRACIAS POR TÚ
PARTICIPACIÓN!