

PROYECTO E-HEALTH



¿QUÉ PRETENDEMOS CON ESTE PROYECTO?



**MANTENER Y/O MEJORAR
LA CALIDAD DE VIDA DE
LOS BENEFICIARIOS DEL PROGRAMA**

PROYECTO E-HEALTH



CONTINUACIÓN DEL PROYECTO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE (MAPFRE)

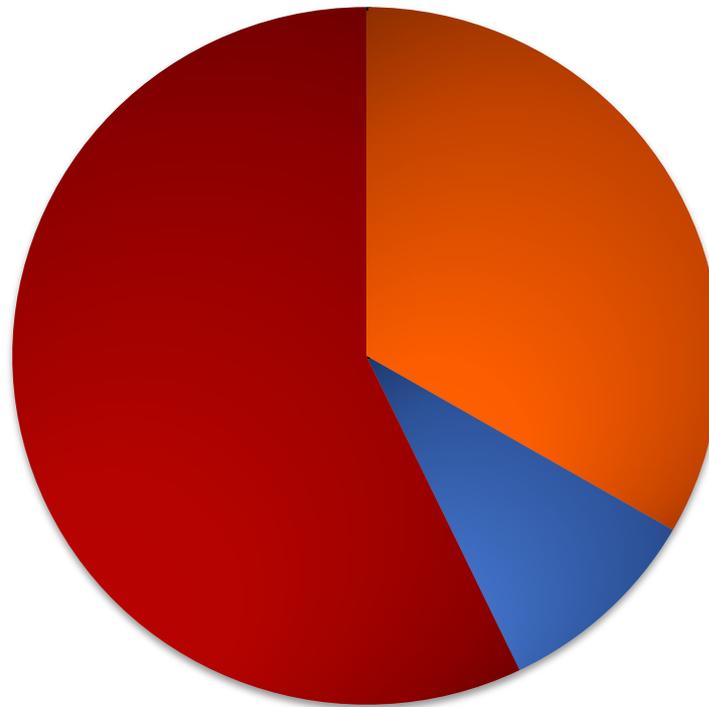


PROYECTO E-HEALTH



RESULTADOS PREVIOS

PESOS



■ SUBEN 33,3%

■ IGUAL 9,54 %

■ BAJAN 57,14%

PROYECTO E-HEALTH



ESTE PROYECTO SURGE PARA TRABAJAR:

**LA MEJORA Y MANTENIMIENTO
DE LA SALUD**

**(ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y
PREVENCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO)**

USO DE LAS N.N.T.T.

(APLICACIONES PARA MÓVILES SMARTPHONE)



PROYECTO E-HEALTH



A QUIEN VA DIRIGIDO EL PROGRAMA

PERSONAS USUARIAS DE C.O Y VIVIENDAS

PERSONAS USUARIAS DE ITINERARIOS

ALUMNOS/AS DE F.P.B.

TRABAJADORES/AS DE PRENSÁVILA

FAMILIAS

PROYECTO E-HEALTH



DESARROLLA:

FRANCISCA LIBERAL Y JOSÉ IGNACIO ROMERO.

SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN:

SARA PÉREZ, GUSTAVO GARZÓN Y PILAR RODRÍGUEZ.

COORDINA EL PROYECTO: SARA PÉREZ

PROYECTO E-HEALTH



MIÉRCOLES MAÑANA: RIO TERA

CONOCER Y USAR NUEVAS TECNOLOGÍAS Y APPS:

REALIZAR RECETAS DE COCINA SALUDABLES CON LAS APPS

CONTROL DE PESO CON LAS APPS

CONTROL DE PASOS CON LAS APPS

ACTIVIDADES





JUEVES TARDE: ACTIVIDAD AL AIRE LIBRE

REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA Y SEGUIMIENTO CON APPS

**ACTIVIDADES GRUPALES: JUGAR A ALGÚN DEPORTE/
GYMKANA...**

ACTIVIDADES

SALIDAS A CENTROS Y LUGARES DE INTERÉS

VER PASOS Y DISTANCIAS RECORRIDAS EN LAS APPS

**USO DE APPS EN SUPERMERCADOS PARA VER
CARACTERÍSTICAS DE PRODUCTOS (AZÚCAR, GRASAS...)**

PROYECTO E-HEALTH



PROYECTO E-HEALTH



VIERNES MAÑANA: LALDEA

CONOCER Y USAR NUEVAS TECNOLOGÍAS Y APPS:

REALIZAR RECETAS DE COCINA SALUDABLES CON LAS APPS

CONTRO DE PESO CON LAS APPS

CONTROL DE PASOS

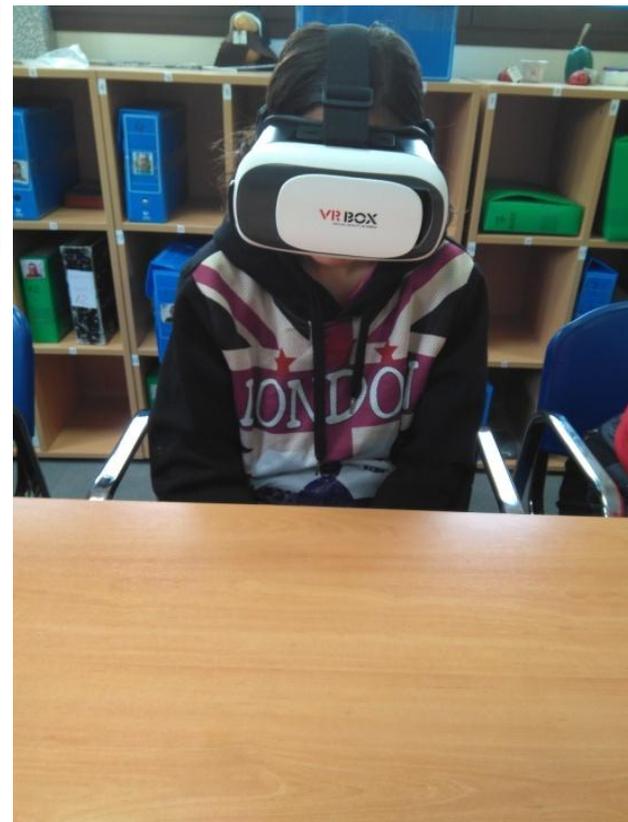
PEDIR CITA MAP SACYL APP

REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA Y SEGUIMIENTO CON APPS

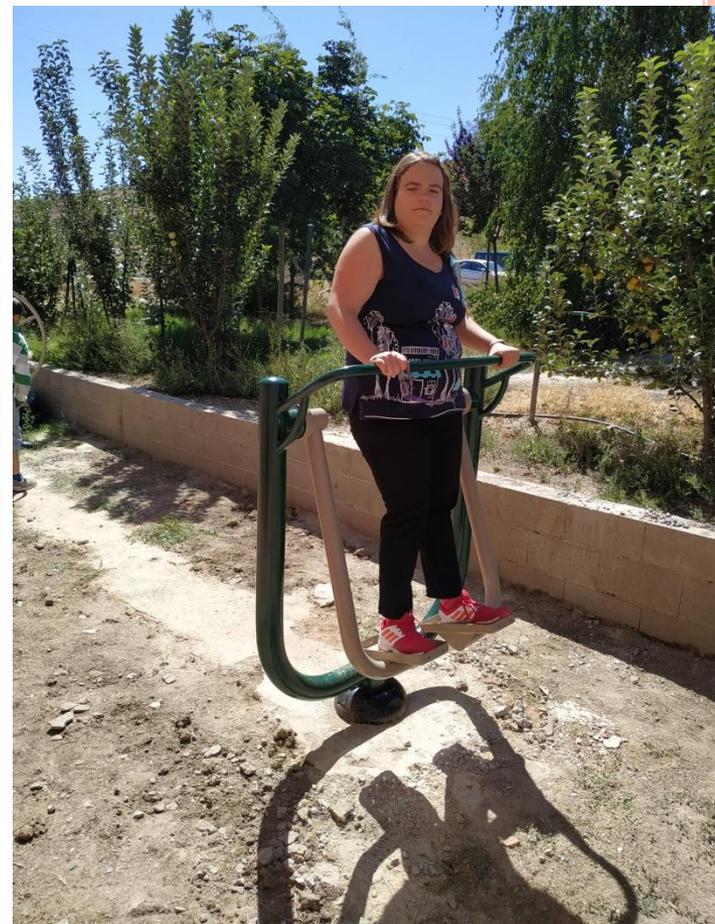
ACTIVIDADES EN PARQUE SALUDABLE

ACTIVIDADES

PROYECTO E-HEALTH



PROYECTO E-HEALTH



PROYECTO E-HEALTH



PROYECTO E-HEALTH



LAS APPS QUE SE VAN A UTILIZAR

QUIERO CUIDARME DKV: ACTIVIDAD, SALUD Y ALIMENTACIÓN.

PODOMETRO: CONTROL DE PASOS.

RECSTYLE: CONTROL DE PESO

SINAZUCAR.ORG : CUENTA EL AZÚCAR DE LOS ALIMENTOS.

PODOMETRO-ACCUPEDO: CONTROL DE PASOS. SOLO PARA CAMINAR.

FATSECRET: CONTADOR DE CALORIAS:

NOODDLE: RECETAS PARA HACER CON LO QUE HAY EN LA NEVERA

RUNTASTY: RECETAS SALUDABLES PASO A PASO.

PROYECTO E-HEALTH



LAS APPS QUE SE VAN A UTILIZAR

MYFITNESS PAL: CONTADOR DE CALORÍAS Y RECETAS.

MEDISAFE: PASTILLERO VIRTUAL CON ALARMAS.

LA APP DEL SACYL PARA PEDIR O ANULAR CITA MAP

QUIÉRETE (CRUZ ROJA): ALIMENTACIÓN, EJERCICIO, SALUD EMOCIONAL.

BRUSH DJ: CEPILLADO DE LOS DIENTES.

RESPIRAPP: PARA DEJAR DE FUMAR

LAS APPS DE CARREFOUR/MERCADONA: PARA ENCARGAR LA COMPRA.

YUKA: ANÁLISIS DEL PRODUCTO

VIDEOS

SIN AZÚCAR: <https://www.youtube.com/watch?v=2k6STDpWO5Q>

QUIERO CUIDARME <https://www.youtube.com/watch?v=s5BFy0XZdrM>

BRUSH DJ <https://play.google.com/store/apps/details?id=uk.co.appware.brushdj&hl=es>