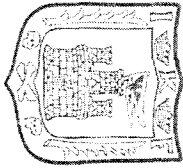


Sistema Integral de Asistencia al Empleado, S. de R.L. de C.V.



TLX

CONSTRUIR Y CRECER JUNTOS
GOBIERNO DEL ESTADO DE TLAXCALA 2017-2021

O.P.D.SALUD
ORGANISMO PÚBLICO DESCENTRALIZADO
SALUD DE TLAXCALA

COPIAS

CERTIFICADAS

Ciudad de México a 31 de Diciembre de 2018

Asunto: Entrega informe
Plataforma www.masvaleprevenir.gob.mx
5_222-2018-1 ADX

LIC. MARÍA DEL CARMEN RAMÍREZ PAYÁN
JEFA DEL DEPARTAMENTO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD
DEL O.P.D. SALUD DE TLAXCALA
P R E S E N T E.

Sirva este medio para enviarle un cordial saludo y al mismo tiempo me permito enviar a usted los informes que a continuación detallo, por concepto del servicio integral para la plataforma www.masvaleprevenir.gob.mx (chécate, mide y muévete), en atención al procedimiento de excepción a la licitación mediante Adjudicación Directa con no. folio 5_222-2018-1-ADX.

1. Descripción detallada del servicio
2. Evaluación a detalle
3. Informe de Redes Sociales
4. Reporte de actividades en plataforma

Sin más por el momento, le reitero la seguridad de mi más alta estima.

Atentamente

Lic. Miguel Ramos Hernández
Representante Legal
Sistema Integral de Asistencia al
Empleado, S. de R.L. de C.V.

Copias para:

C.P. María Guadalupe Zamora Rodríguez. - Directora de Administración del O.P.D. Salud de Tlaxcala
C.P. Blanca Azucena Cortez Zarate. - Jefa del Departamento de Recursos Materiales del O.P.D. Salud de Tlaxcala
C.P. María de los Angeles Torres Hernández. - Jefa de la Oficina de Adquisiciones del O.P.D. Salud de Tlaxcala.
C.P. Ángel Pérez Roldán. Área de Adquisiciones

Recibí de conformidad
Lic. Julio César Quech A.
Responsable Estatal PAA
31/12/2018


EL QUE SUSCRIBE LIC. JORGE FRANCISCO LARA MENA, JEFE DEL DEPARTAMENTO DE ASUNTOS JURÍDICOS DE LA SECRETARÍA DE SALUD Y/O O.P.D. SALUD DE TLAXCALA DEL GOBIERNO DEL ESTADO DE TLAXCALA, CON FUNDAMENTO EN EL ARTÍCULO 41, FRACCIÓN XXI DEL REGLAMENTO INTERIOR DEL ORGANISMO PÚBLICO DESCENTRALIZADO SALUD DE TLAXCALA, EL CUAL FUE PUBLICADO MEDIANTE PERIÓDICO OFICIAL DEL GOBIERNO DEL ESTADO DE TLAXCALA CON NÚMERO 50, PRIMERA SECCIÓN, DEL 14 DE DICIEMBRE DE 2016, VIGENTE A PARTIR DEL 15 DE DICIEMBRE DE 2016.

CERTIFICO:

QUE LA PRESENTE COPIA FOTOSTÁTICA, CONSTANTE DE UNA FOJA ÚTIL Y LA INFORMACIÓN CONTENIDA EN LOS DISPOSITIVOS DE ALMACENAMIENTO CD MARCA SON Y VERBATIM CONTIENE LA INFORMACIÓN DE LA ENTREGA DE INFORMES DE LA PLATAFORMA WWW.MASVALEPREVENIR.GOB.MX DEL FONDO AFASE 2018, INFORMACIÓN QUE OBRAN EN LOS ARCHIVOS DEL DEPARTAMENTO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y DEL DEPARTAMENTO DE RECURSOS MATERIALES DE ESTA SECRETARÍA DE SALUD Y ORGANISMO PÚBLICO DESCENTRALIZADO SALUD DE TLAXCALA.

SE EXPIDE LA PRESENTE, A LOS VEINTISÉIS DÍAS DEL MES DE AGOSTO DE DOS MIL DIECINUEVE.

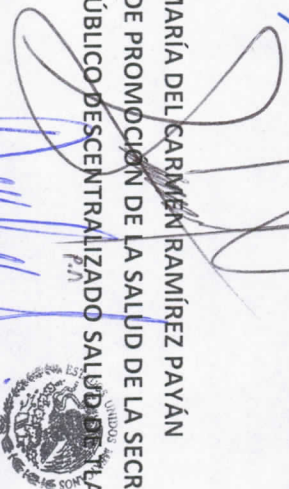
LIC. JORGE FRANCISCO LARA MENA

JEFE DEL DEPARTAMENTO DE ASUNTOS JURÍDICOS DE LA SECRETARÍA DE SALUD
Y ORGANISMO PÚBLICO DESCENTRALIZADO SALUD DE TLAXCALA

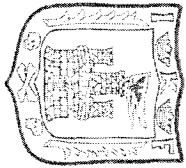


LIC. MARÍA DEL CARMÉN RAMÍREZ PAYÁN

JEFA DEL DEPARTAMENTO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LA SECRETARÍA DE SALUD
Y ORGANISMO PÚBLICO DESCENTRALIZADO SALUD DE TLAXCALA



LIC. C. P. BLANCA AZUCENA CORTEZ LARREA
JEFA DEL DEPARTAMENTO DE RECURSOS MATERIALES DE LA SECRETARÍA DE SALUD
Y ORGANISMO PÚBLICO DESCENTRALIZADO SALUD DE TLAXCALA



TLX

CONSTRUIR Y CRECER JUNTOS
GOBIERNO DEL ESTADO DE TLAXCALA 2017-2021

O.P.D.SALUD

ORGANISMO PÚBLICO DESCENTRALIZADO
SALUD DE TLAXCALA

COPIAS

CERTIFICADAS

Ciudad de México a 31 de Diciembre de 2018

Asunto: Entrega informe
Plataforma www.masvaleprevenir.gob.mx
5_222-2018-1 ADX

LIC. MARÍA DEL CARMEN RAMÍREZ PAYÁN
JEFA DEL DEPARTAMENTO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD
DEL O.P.D. SALUD DE TLAXCALA
P R E S E N T E.

Sirva este medio para enviarle un cordial saludo y al mismo tiempo me permito anexar al presente los siguientes materiales educativos, los cuales se dieron de alta en la plataforma www.masvaleprevenir.gob.mx (chécate, mídete y muévete) y que fueron validados por la Dirección General de Promoción de la Salud, lo anterior en atención a los requerimientos de la Campaña Chécate, Mídete, Muévete y la estrategia digital más vale prevenir.

No.	Nombre del material	Tipo de material
1	Relájate en casa	Video tutorial
2	Vence a los anteojos	Video
3	7 datos valiosos sobre el huevo	Artículo interactivo
4	Los beneficios de estar bien hidratada	Artículo interactivo
5	Masticar lento tiene varios beneficios	Video
6	Tres sencillas manera de medir tu pulso	Video
7	5 consejos para hacer el supermercado	Video
8	5 pretextos a la hora de perder peso	Video
9	A jugar se ha dicho	Módulo educativo
10	Checa estos secretos para bajar de peso	Módulo educativo
11	Cuantos tipos de productos reducidos existen	Video
12	Di no a los productos milagro	Modulo educativo
13	Diferencias entre alimentos reducidos en grasas	Video
14	Elige los granos enteros	Video
15	Es hora de cambiar de chip	Video
16	Estos son los quesos con menos grasa	Video
17	Estos son los productos reducidos en grasas	Video
18	Hay un mundo de productos reducidos en azúcar	Video
19	¿Hay una sal que es mejor que otra?	Módulo educativo

20	Identifica este tipo de productos en el súper	Video
21	La fórmula para bajar de peso	Módulo educativo
22	La insulina: protagonista de la diabetes.	Módulo educativo
23	Lograr una alimentación sana con tus hijos	Video
24	Los frijoles son aliados de tu salud	Podcast
25	Menú saludable con tortillas de maíz	Receta
26	Mídete con el picante	Video
27	Muévete y acelera tu metabolismo	Módulo educativo
28	Nunca es tarde para moverte	Video tutorial
29	Prepara esta rica ensalada	Receta
30	Prueba estas deliciosas fajitas	Receta
31	¿Sabes cuantas cucharadas tiene tu bebida?	Video
32	Sé más saludable en el trabajo	Video tutorial
33	Que hacer ¿Si ya rompiste la dieta?	Video
34	Mito: los niños gorditos son saludables.	Módulo educativo
35	Gana más y mejores años de vida.	Video
36	Las leches vegetales son una buena opción.	Video
37	Nada tiene grandes beneficios para tu salud	Video
38	Jitomates asados con queso	Receta
39	Come saludables fuera de casa	Receta

* Anexo DVD con evidencias digitales

Sin más por el momento, le reitero la seguridad de mi más alta estima.

Atentamente

Lic. Miguel Ramos Hernández
Representante Legal de la empresa
Sistema Integral de Asistencia al
Empleado S. de R.L. de C.V.

Copias para:

C.P. María Guadalupe Zamora Rodríguez - Directora de Administración del O.P.D. Salud de Tlaxcala
C.P. Blanca Azucena Cortez Zarate - Jefa de Departamento de Recursos Materiales del O.P.D. Salud de Tlaxcala.

Recibí de conformidad.
Lic. Julio César Ayech B.
Responsable Estatal PAAF
03/10/2019



CONSTRUIR Y CRECER JUNTOS
GOBIERNO DEL ESTADO DE TLAXCALA 2017-2021

O.P.D. SALUD
ORGANISMO PÚBLICO DESCENTRALIZADO
SALUD DE TLAXCALA

EL QUE SUSCRIBE LIC. JORGE FRANCISCO LARA MENA, JEFE DEL DEPARTAMENTO DE ASUNTOS JURÍDICOS DE LA SECRETARÍA DE SALUD Y/O O.P.D. SALUD DE TLAXCALA DEL GOBIERNO DEL ESTADO DE TLAXCALA, CON FUNDAMENTO EN EL ARTÍCULO 41, FRACCIÓN XXI DEL REGLAMENTO INTERIOR DEL ORGANISMO PÚBLICO DESCENTRALIZADO SALUD DE TLAXCALA, EL CUAL FUE PUBLICADO MEDIANTE PERIÓDICO OFICIAL DEL GOBIERNO DEL ESTADO DE TLAXCALA CON NÚMERO 50, PRIMERA SECCIÓN, DEL 14 DE DICIEMBRE DE 2016, VIGENTE A PARTIR DEL 15 DE DICIEMBRE DE 2016.

CERTIFICO:

QUE LA PRESENTE COPIA FOTOSTÁTICA, CONSTANTE DE UNA FOJA ÚTIL Y LA INFORMACIÓN CONTENIDA EN EL DISPOSITIVO DE ALMACENAMIENTO CD MARCA VERBATIM CONTIENE LA INFORMACIÓN DE LOS MATERIALES EDUCATIVOS DE LA PLATAFORMA WWW.MASVALEPREVENIR.GOB.MX DEL FONDO AFAPE 2018, INFORMACIÓN QUE OBRAN EN LOS ARCHIVOS DEL DEPARTAMENTO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y DEL DEPARTAMENTO DE RECURSOS MATERIALES DE ESTA SECRETARÍA DE SALUD Y ORGANISMO PÚBLICO DESCENTRALIZADO SALUD DE TLAXCALA.

SE EXPIDE LA PRESENTE, A LOS VEINTISÉIS DÍAS DEL MES DE AGOSTO DE DOS MIL DIECINUEVE.

LIC. JORGE FRANCISCO LARA MENA

JEFE DEL DEPARTAMENTO DE ASUNTOS JURÍDICOS DE LA SECRETARÍA DE SALUD
Y ORGANISMO PÚBLICO DESCENTRALIZADO SALUD DE TLAXCALA

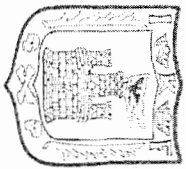
LIC. MARÍA DEL CARMEN RAMÍREZ PAYÁN

JEFA DEL DEPARTAMENTO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LA SECRETARÍA DE SALUD
Y ORGANISMO PÚBLICO DESCENTRALIZADO SALUD DE TLAXCALA

C.P. BLANCA AZUCENA CORTÉZ BARRALES

JEFA DEL DEPARTAMENTO DE RECURSOS MATERIALES DE LA SECRETARÍA DE SALUD
Y ORGANISMO PÚBLICO DESCENTRALIZADO SALUD DE TLAXCALA

ANEXOS TRES



TLX

CONSTRUIR Y CRECER JUNTOS
GOBIERNO DEL ESTADO DE TLAXCALA 2017-2021

O.P.D.SALUD
ORGANISMO PÚBLICO DESCENTRALIZADO
SALUD DE TLAXCALA

COPIAS

CERTIFICADAS

SECRETARIA DE SALUD Y O.P.D. SALUD DE TLAXCALA
DEPARTAMENTO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

NOTA INFORMATIVA

Sirva este medio para enviarle un cordial saludo y con la finalidad de dar respuesta a las observaciones de la auditoría número UAG-AOR-231, denominada "TLAX-AFASPE-OPD, mismo donde se informa que O.P.D. Salud de Tlaxcala realizó el pago de \$3, 000,000.00 por concepto de prestación de servicios integrales y mantenimiento de la plataforma digital "chécate, mídete y muévete", www.masvaleprevenir.gob.mx, notificando que se no se llevó a cabo la entrega de los soportes y evidencias que demuestren la adquisición de dichos servicios (entregables), por tal motivo informo a usted lo siguiente..

1. En relación al punto anterior la federación autorizó a través del Sistema de Información para la Administración del Fondo para el Fortalecimiento de Acciones de Salud Pública en las Entidades Federativas (SIAFFASPE), la partida 33903, Servicios Integrales, para la implementación de la plataforma "Chécate, Mídete, Muévete", www.masvaleprevenir.gob.mx, por un monto de \$3, 000,000.00. **Anexo 1**
2. Adjunto oficio no. DGPS/DG/536/2018, de fecha 4 de abril de 2018, signado por el Dr. Eduardo Jaramillo Navarrete, Director General de Promoción de la Salud, en el que solicita la implementación de un servicio educativo en salud, basado en la interacción con los usuarios, que dé acceso a la información personalizada, en cualquier lugar y momento, adaptado a diversos dispositivos electrónicos, con impacto y alcance a nivel nacional, por lo que la plataforma www.masvaleprevenir.gob.mx, constituía una estrategia para dar cumplimiento a tal fin, en este sentido el Dr. Eduardo Jaramillo Navarrete, notificó la entidad la asignación de recursos federales para implementación de dicha plataforma, durante el ejercicio 2018. **Anexo 2**
3. Como parte del proceso de incorporación de dicha plataforma, la Dirección de Recursos Materiales de Gobierno del Estado, celebró contrato de adjudicación con no. folio 5_222-2018-1 ADX, con el proveedor "Sistema Integral de Asistencia al Empleado", en el cual de manera textual en la cláusula no. 2, especifica lo siguiente:

ENTREGA DEL SERVICIO...

- A. TIEMPO DE ENTREGA: El proveedor se compromete a realizar los servicios integrales, durante el periodo comprendido del 17 de julio al 31 de diciembre de 2018.
- B. LUGAR DE ENTREGA. El proveedor deberá entregar en la plataforma digital chécate, mídete y muévete, a entera satisfacción de Salud de Tlaxcala.
- C. HORARIOS DE ENTREGA: Se realizará la entrega del servicio de lunes a domingo, en un horario de 7:00 a 20:00 hrs, de conformidad con lo indicado en el pedido y/o contrato.

Cabe señalar que dicho contrato fue autorizado en la Séptima Sesión Ordinaria del Comité de Adquisiciones, Arrendamientos, y Servicios del Estado de Tlaxcala, es de suma importancia recalcar que el servicio entregable de dicha plataforma corresponde al ejercicio 2018, así mismo dicha plataforma corresponde a un proyecto nacional, impulsado durante la administración pasada.

Anexo 3

SECRETARIA DE SALUD Y O.P.D. SALUD DE TLAXCALA
DEPARTAMENTO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

4. Anexo factura del servicio integral por concepto de la adquisición de la plataforma "chécate, mídete y muévete" con número de folio SIA-1016, por un monto de \$3,000,000.00. **Anexo 4**
5. Para mayor referencia anexo a usted el reporte de actividades e impactos de la plataforma chécate, mídete, muévete, www.masvaleprevenir.gob.mx , correspondiente al cierre del ejercicio 2018. **Anexo 5**
6. Adjunto reporte de actividades correspondiente a redes sociales (Facebook y twitter @MasValePrevenirSalud y @MasValeSalud), con corte al cierre del ejercicio 2018. **Anexo 6**
7. Para pronta referencia anexo a usted evidencias de la evaluación en línea realizada a la página chécate, mídete, muévete, www.masvaleprevenir.gob.mx , el cual evidencia tanto el diseño como la incorporación de piezas de contenido multimedia dirigidas para la promoción y educación en salud. **Anexo 7**
8. Para ampliar a detalle el impacto de dicha plataforma a nivel estatal y nacional, anexo al presente la descripción minuciosa del servicio integral para el desarrollo, diseño e incorporación de piezas de contenido multimedia dirigidas a la promoción y educación en salud en la plataforma digital chécate, mídete y muévete. **Anexo 8**

Atentamente

Lic. María del Carmen Ramírez Payán
Jefa del Departamento de Promoción de la Salud
17/04/2019

JCA

9



Reporte de ramo 12 por programa, entidad federativa, fuente de financiamiento e insumo, bien o servicio. Ejercicio 2018

Nota: Sólo se muestra la información de los presupuestos (Insumos y presupuestos) validados por el Líder Estatal con estatus Por opinar, De acuerdo, No acuerdo.

PROGRAMA:ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD

Entidad federativa: Jalisco

Fuente de financiamiento: Ramo 12-Apoyo Federal

Índice	Clave PR - Clave PI Nombre PI	Clave Partida	Descripción del bien / servicio	P.U.	Cantidad	Total
1.1.1.1	U008 - OB010 - Detectar oportunidad y masivamente el universo de casos de sobrepeso, obesidad y diabetes para garantizar su adecuado control y manejo así como la promoción de un envejecimiento saludable	21501	ID bien/servicio:161067 Periodico Descripción adicional: Kit de réplicas de alimentos	\$44,334.00	1.00	\$44,334.00
1.1.1.1	Escuela	22102	ID bien/servicio:161170 Productos alimenticios para personas derivado de la prestación de servicios públicos en unidades de salud, educativas, de readaptación social y otras Descripción adicional: Paquete de alimentos para la Estrategia Salud en tu Escuela	\$20,000.00	1.00	\$20,000.00
1.1.1.1	U008 - IA020 - Salud en tu Escuela	26102	ID bien/servicio:176253 Gasolina Descripción adicional: Gasolina Estrategia Salud en Tu Escuela	\$180,000.00	1.00	\$180,000.00
1.1.1.1	Escuela	27101	ID bien/servicio:176420 Uniformes de trabajo Descripción adicional: Camarras para la Estrategia Salud en tu Escuela	\$2,000.00	110.00	\$220,000.00
1.1.1.1	U008 - IA020 - Salud en tu Escuela	27101	ID bien/servicio:176421 Uniformes deportivos Descripción adicional: Juegos de pants Estrategia Salud en tu Escuela	\$1,050.00	70.00	\$73,500.00
1.1.1.1	U008 - IA020 - Salud en tu Escuela	27101	ID bien/servicio:176420 Uniformes de trabajo Descripción adicional: Camisa de vestir Estrategia Salud en tu Escuela	\$400.00	110.00	\$44,000.00
1.1.1.1	U008 - OB010 - Detectar oportunidad y masivamente el universo de casos de sobrepeso, obesidad y diabetes para garantizar su adecuado control y manejo así como la promoción de un envejecimiento saludable	29601	ID bien/servicio:176241 Llaves de hule para caminata Descripción adicional: Llantas para las unidades móviles del PAAF	\$5,350.00	12.00	\$64,200.00
1.1.1.1	Escuela	31701	ID bien/servicio:176469 Servicios de conducción de señales analógicas y digitales Descripción adicional: Banda ancha. Estrategia Salud en Tu Escuela.	\$2,400.00	2.00	\$4,800.00
1.1.1.1	U008 - IA020 - Salud en tu Escuela	33604	ID bien/servicio:176572 Impresión y elaboración de publicaciones oficiales y de información en general para difusión Descripción adicional: Mochila Estrategia Salud en tu Escuela	\$1,000.00	80.00	\$80,000.00
1.1.1.1	U008 - IA020 - Salud en tu Escuela	33604	ID bien/servicio:176572 Impresión y elaboración de publicaciones oficiales y de información en general para difusión Descripción adicional: Paquete de impresos "Formatos para la Estrategia Salud en tu Escuela"	\$10,000.00	1.00	\$10,000.00
1.1.1.1	U008 - IA020 - Salud en tu Escuela	33604	ID bien/servicio:176572 Impresión y elaboración de publicaciones oficiales y de información en general para difusión Descripción adicional: Paquete de carteles de la campaña "Salón de Campeones", Estrategia Salud en tu Escuela	\$10.00	4,000.00	\$40,000.00
1.1.1.1	U008 - OB010 - Detectar oportunidad y masivamente el universo de casos de sobrepeso, obesidad y diabetes para garantizar su adecuado control y manejo así como la promoción de un envejecimiento saludable	33903	ID bien/servicio:176695 Servicios Integrales	\$3,000,000.00	1.00	\$3,000,000.00
1.1.1.1	U008 - IA020 - Salud en tu Escuela	51101	ID bien/servicio:176942 Escritorio Descripción adicional: Escritorio de oficina para la coordinación a nivel estatal y jurisdiccional de la Estrategia Salud en tu Escuela	\$9,000.50	8.00	\$72,004.00

DGPS/DG / 536 /2018

Cd. de México a 4 de abril de 2018

ASUNTO: Recurso proyecto campaña

DR. ALBERTO JONGUITUD FALCÓN
SECRETARIO DE SALUD DEL ESTADO DE TLAXCALA
IGNACIO PICAZO NORTE N° 25 (ALTOS) COL. CENTRO
C.P. 90800 SANTA ANA CHIAUTEMPAN, TLAXCALA
PRESENTE

En virtud de la "Estrategia Nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes" y de las acciones del Programa de Acción Específico Alimentación y Actividad Física que da respuesta al eje estratégico "Promoción de la Salud y Comunicación Educativa" de la Estrategia, informo que se están desarrollando estrategias que impulsen la adopción de estilos de vida que mantengan la salud de las personas.

La Secretaría de Salud de la Tlaxcala, a su digno cargo, ha sido ejemplo de la implementación de acciones a favor de la salud de la población, y considerando su amplia experiencia, le solicitamos amablemente su apoyo para impulsar e implementar una estrategia de comunicación educativa digital e integral en salud con la que se pretende la unificación de la información en la campaña Chécate, Mídete y Muévete y propicia la aplicación tecnológica con información útil en materia de alimentación correcta para los usuarios del Sistema de Salud, a través de la autoevaluación, el aprendizaje personalizado y el cambio sostenido en la adopción de hábitos y comportamientos saludables y de carácter preventivo.

Se requiere la implementación de un servicio educativo en salud, basado en la interacción con los usuarios, que dé acceso a la información personalizada en cualquier lugar, en cualquier momento y adaptado a cualquier dispositivo electrónico.

Para tal efecto, me permito informarle las características requeridas para este fin:

- Fortalecer y alinear los contenidos de la campaña "Mídete, Chécate y Muévete" para aprovechar su posicionamiento en la población.
- Promover el autoconocimiento mediante una encuesta breve y amigable, construida por algoritmos que permitirán al usuario identificar en línea, qué tan saludable es su estilo de vida, así como la forma en que éste impacta en su salud.



Poner a disposición de las personas material didáctico para la prevención de enfermedades y la promoción de la salud, bajo un conjunto de formatos multimedia que faciliten su aprovechamiento (artículos, videos, infografías y podcast) y brindar además, una experiencia única de conocimiento y empoderamiento.

Facilitar la toma de decisiones para el autocuidado a través de recomendaciones y sugerencias adaptadas a las características y condiciones de cada persona.

Poner a disposición de las personas contenido en salud con un enfoque multidisciplinario (psicología, medicina y nutrición), con información basada en evidencia científica y acorde a las normatividad en salud aplicable.

Entregar a los usuarios del servicio, retroalimentación personalizada con recomendaciones apegadas a las normas vigentes en salud, a fin de sensibilizarlo y promover el que inicie modificaciones en su conducta.

Acompañar a los usuarios en su proceso de cambio a estilos de vida más saludables, por medio del envío de correos electrónicos con contenido acorde al perfil de condición de salud de cada usuario.

Incorporar las principales redes sociales (Facebook, Twitter, Youtube, Instagram, Pinterest y Google +) al servicio.

Generar bases de datos para reportes y análisis de la información.

Contar con especificaciones para consolidar contenidos de alta visibilidad en internet.

Características del hardware:

2 servidores tipo nube m1.large

Procesador Intel Xeon

Memoria RAM 7.5 GB ram

Sistema operativo Linux AML 2013.09 (versión 64-bit)

se de datos:

1 servidor tipo nube small DB instance:

1.7 GB memory

1 ECU (1 virtual core with 1 ECU)

64-bit platform

Moderate I/O capacity

Los productos entregables para la Dirección General de Promoción de la Salud deberán ser en 4 rtes, respectivamente:

Material educativo. Se dará de alta en el portal piezas de material multimedia, relacionadas con alimentación correcta, actividad física y aspectos generales sobre el cuidado de la salud. Serán dos piezas en cada uno de los grandes pilares de la Plataforma Chécate, Mídete y Muévete); el tipo de formato (infografía, artículo, receta, video o podcast) se definirá con base a las necesidades de optimización de motores de búsqueda antes descritas.



- Envíos por correo electrónico. Campañas de sensibilización basadas en las características de los usuarios. El servicio contemplará el envío de 2 correos electrónicos mensuales con información de interés general en materia de prevención en salud a todos los usuarios.
- Gestión de Redes Sociales (Facebook, Twitter e Instagram), para programación y publicación de contenido; respuesta, atención y vinculación a usuarios de redes, seguimiento e impulso de agenda del Sector Salud; monitoreo de comentarios y control de daños; análisis, elaboración y seguimiento de métricas y reportes.

Por lo anterior, hago de su conocimiento que a través de la fuente de financiamiento ramo 12, se han asignado 3,000,000.00 (Tres millones de pesos 00/100 M.N.), para que se garantice este servicio en 2018. Dicho monto, ha sido etiquetado a través de SIAFFASPE, ejercicio 2018. Por lo que mucho agradezco su apoyo para llevar a cabo las gestiones necesarias para la implementación de la estrategia antes descrita.

Es importante señalar que los procesos de contratación deberán apegarse a los principios de eficiencia, eficacia, economía, transparencia y honradez para satisfacer los objetivos a los que estén destinados, así como apegarse a lo dispuesto en los artículos 134 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, 26 de la Ley de Adquisiciones, Arrendamientos y Servicios del Sector Público, así como a lo dispuesto en el marco normativo vigente en materia de presupuesto y adquisiciones a nivel Federal y Estatal, esto con el propósito de asegurar las mejores condiciones disponibles en cuanto a precio, calidad, financiamiento, oportunidad y demás circunstancias pertinentes.

Sin otro particular, reciba un cordial saludo.

Atentamente

DR. EDUARDO JARÁNILLO NAVARRETE
DIRECTOR GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

CCP DR. PABLO KILIM MORALES.-Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud.- Llega 7, Col. Juárez, Deleg. Cuauhtémoc, México D. F., C.P. 01600.-Presente.
LIC. MARÍA DEL CARMEN RAMÍREZ PAVÁN.- JEFA DEL DEPARTAMENTO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD.-PRESENTE.
LIC. JULIO CESAR AHUECA ZAMOLATECA.- RESPONSABLE ESTIVAL DEL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA.- PRESENTE.
ARCHIVO

Clasificación

EN/Secretaría



PODER EJECUTIVO TLAXCALA

- 2.4. QUIEN TIENE SU DOMICILIO UBICADO EN BOULEVARD REVOLUCION NUMERO 30 ENTRE CAMINO REAL Y LA GARITA, TLAXCALA, C.P. 90010.
3. DECLARA "EL PROVEEDOR".
- 3.1. QUE SU REPRESENTADA SE CONSTITUYÓ COMO "SISTEMA INTEGRAL DE ASISTENCIA AL EMPLEADO S. DE R.L. DE C.V.", SEGÚN CONSTA EL INSTRUMENTO PÚBLICO NÚMERO (10,016) DIEZ MIL DIECISEIS, LIBRO (186) CIENTO OCHENTA Y SEIS, DE FECHA TREINTA DE JULIO DEL DOS MIL TRES, ANTE LA FE DEL LICENCIADO FRANCISCO I. HUGUES VELEZ, NOTARIO PÚBLICO NÚMERO (212) DOSCIENTOS DOCE, DEL DISTRITO FEDERAL, DEBIDAMENTE CONSTITUIDA CON ARREGLO A LAS LEYES DE LOS ESTADOS UNIDOS MEXICANOS, ACTUALMENTE EN OPERACIONES.
- 3.2. QUE DENTRO DE SU OBJETO SOCIAL, SEGÚN LO ESTABLECIDO EN EL INSTRUMENTO REFERIDO EN LA CLÁUSULA PRÓXIMA ANTERIOR, SE ENCUENTRA, ENTRE OTRAS: A) LA PRESTACIÓN A TRAVÉS DE CUALQUIER MEDIO TODA CLASE DE SERVICIOS PERMITIDOS POR LA LEGISLACIÓN VIGENTE, PRINCIPALMENTE LOS SERVICIOS DE ASISTENCIA EMOCIONAL, SUPERACIÓN PERSONAL, ASISTENCIA VIAL, ASISTENCIA LEGAL Y ASISTENCIA AL HOGAR.
- 3.3. ESTAR DEBIDAMENTE REGISTRADA ANTE EL SERVICIO DE ADMINISTRACIÓN TRIBUTARIA COMO PERSONA MORAL, CON UNA ACTIVIDAD DE OTROS SERVICIOS DE APOYO A LOS NEGOCIOS, CON CLAVE DEL REGISTRO FEDERAL DE CONTRIBUYENTES SIA020304CVA, SEGÚN LO ACREDITA CON SOLICITUD DE INSCRIPCIÓN AL REGISTRO FEDERAL DE CONTRIBUYENTES CON NÚMERO DE IDCIF 15030778412.
- 3.4. QUE SU REPRESENTANTE LEGAL, ES EL CIUDADANO MIGUEL RAMOS HERNANDEZ, QUIEN ACREDITA SU PERSONALIDAD COMO REPRESENTANTE LEGAL, SEGÚN CONSTA EL INSTRUMENTO PÚBLICO NÚMERO (113,877) CIENTO TRECE MIL OCHOCIENTOS SESENTA Y SIETE, LIBRO (1,876) MIL OCHOCIENTOS SESENTA Y SEIS, DE FECHA CATORCE DE ENERO DEL DOS MIL OCHO, ANTE LA FE DEL CIUDADANO JOSÉ ÁNGEL VILLALOBOS MAGAÑA, NOTARIO PÚBLICO NÚMERO (09) NUEVE, DEL DISTRITO FEDERAL, CUYAS FACULTADES NO LE HAN SIDO REVOCADAS NI RESTRINGIDAS, POR LO QUE POSEE PLENA CAPACIDAD PARA SUSCRIBIR EL PRESENTE CONTRATO.
- 3.5. QUE TIENE SU DOMICILIO FISCAL EL UBICADO EN AVENIDA INSURGENTES SUR NÚMERO EXTERIOR 1647 PISO 2 INTERIOR 232, COLONIA SAN JOSÉ INSURGENTES, BENITO JUÁREZ, CIUDAD DE MÉXICO, C.P. 03900, PARA LOS FINES Y EFECTOS LEGALES DEL PRESENTE CONTRATO, MISMO QUE SEÑALA PARA LOS FINES Y EFECTOS LEGALES DEL PRESENTE CONTRATO.
- 3.6. QUE SU REPRESENTADA TIENE SUFICIENTE EXPERIENCIA, CAPACIDAD JURÍDICA, TÉCNICA Y FINANCIERA, PARA CONTRATAR Y OBLIGARSE A ESTE CONTRATO, QUE DISPONE DE LA ORGANIZACIÓN Y ELEMENTOS PROPIOS SUFICIENTES PARA ENTREGAR LA CONTRATACIÓN DE SERVICIOS INTEGRALES PARA EL O.P.D. SALUD DE TLAXCALA, QUE SE DESCRIBE EN LOS TÉRMINOS DE ESTE CONTRATO.
- 3.7. QUE SU REPRESENTADA SE ENCUENTRA REGISTRADA EN EL PADRÓN DE PROVEEDORES DE LA DIRECCIÓN DE RECURSOS MATERIALES, SERVICIOS Y ADQUISICIONES DE LA OFICINA MAYOR DE GOBIERNO DEL ESTADO DE TLAXCALA.
- 3.8. QUE BAJO PROTESTA DE DECIR VERDAD, MANIFIESTAN QUE NO SE ENCUENTRAN EN ALGUNO DE LOS SUPUESTOS QUE ESTABLECE EL ARTÍCULO 36 DE LA LEY DE ADQUISICIONES, ARRENDAMIENTOS Y SERVICIOS DEL ESTADO DE TLAXCALA EN VIGOR, Y QUE SE ENCUENTRAN AL CORRIENTE EN EL CUMPLIMIENTO DE SUS OBLIGACIONES FISCALES DE CONFORMIDAD CON LAS DISPOSICIONES DEL CÓDIGO FISCAL DE LA FEDERACIÓN (ART. 32-D) Y DE LAS LEYES TRIBUTARIAS VIGENTES.
- 3.9. QUE EN CASO DE VIOLACIONES EN MATERIA DE DERECHOS DE AUTOR U OTROS DERECHOS EXCLUSIVOS, LA RESPONSABILIDAD ESTARÁ A CARGO DE "EL PROVEEDOR" EN TÉRMINOS DE LAS DISPOSICIONES LEGALES APLICABLES, COMO LO ESTABLECE EL ARTÍCULO 46 FRACCIÓN VI, DE LA LEY DE ADQUISICIONES, ARRENDAMIENTOS Y SERVICIOS DEL ESTADO DE TLAXCALA.
- 3.10. QUE BAJO PROTESTA DE DECIR VERDAD, CUENTAN CON AVISO DE FUNCIONAMIENTO Y LICENCIA DE CONTROL SANITARIA, REGISTRO SANITARIO VIGENTE EXPEDIDO POR LA SECRETARÍA DE SALUD.
4. DECLARAN "LAS PARTES":
- 4.1. QUE PARA EL OTORGAMIENTO Y SUSCRIPCIÓN DEL PRESENTE CONTRATO, NO EXISTE ERROR, DOLO MALA FE O CUALQUIER OTRO VICIO DE LA VOLUNTAD QUE PUDIERA INVALIDARLO, POR LO QUE EXPRESAMENTE RENUNCIAN A INVOCARLO EN CUALQUIER TIEMPO.
- 4.2. QUE SE RECONOCEN MUTUAMENTE LA PERSONALIDAD CON LA QUE COMPARECEN A LA CELEBRACIÓN DE ESTE ACTO.



PODER EJECUTIVO TLAXCALA

4.3 QUE EL PROCEDIMIENTO DE CONTRATACIÓN SEÑALADO EN LA DECLARACIÓN 2.3, EL PRESENTE CONTRATO Y SU ANEXO QUE PUEDERAN CORRESPONDERLE, SON LOS INSTRUMENTOS QUE VINCULAN Y DETERMINAN LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES EN LA PRESENTE CONTRATACIÓN.

POR LO QUE, EN VIRTUD DE LAS DECLARACIONES VERDIDAS AMBAS PARTES MANIFIESTAN SU CONFORMIDAD EN CELEBRAR EL PRESENTE CONTRATO PARA LA CONTRATACIÓN DE SERVICIOS INTEGRALES PARA EL O.P.D. SALUD DE TLAXCALA, AL TENOR DE LAS SIGUIENTES:

CLÁUSULAS

PRIMERA. OBJETO DEL CONTRATO: "EL PROVEEDOR SE OBLIGA CON "EL EJECUTIVO DEL ESTADO" Y "SALUD DE TLAXCALA", A ENTREGAR LOS SERVICIOS INTEGRALES, OBJETO DEL PRESENTE CONTRATO, DE CONFORMIDAD CON EL ANEXO ÚNICO, EL QUE DEBIDAMENTE FIRMADO POR AMBOS CONTRATANTES, FORMA PARTE INTEGRANTE DEL MISMO.

SEGUNDA. ENTREGA DEL SERVICIO:

- A. TIEMPO DE ENTREGA: "EL PROVEEDOR" SE COMPROMETE A REALIZAR LOS SERVICIOS INTEGRALES, EN CADA UNIDAD HOSPITALARIA, DURANTE EL PERIODO COMPRENDIDO DEL 17 DE JULIO AL 31 DE DICIEMBRE DEL DOS MIL DIECIOCHO.
- B. LUGAR DE ENTREGA: "EL PROVEEDOR" DEBERÁ ENTREGAR EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHÉCATE, MÍDETE Y MUÉVETE (www.mssvaleprevenir.gob.mx), A ENTERA SATISFACCIÓN DE "SALUD DE TLAXCALA".
- C. HORARIOS DE ENTREGA: SE REALIZARÁ LA ENTREGA DEL SERVICIO DE LUNES A DOMINGO, EN UN HORARIO DE 07:00 A 20:00 HORAS, DE CONFORMIDAD CON LO INDICADO EN EL PEDIDO Y/O CONTRATO.

TERCERA. CONDICIONES DE ENTREGA: "EL PROVEEDOR" RECONOCE QUE "SALUD DE TLAXCALA" PODRÁ SOLICITAR A "EL EJECUTIVO DEL ESTADO", MODIFICACIONES A LAS FECHAS Y LUGARES DE ENTREGA, PREVIA NOTIFICACIÓN POR ESCRITO, SIN QUE ESTO OCASIONE COSTOS ADICIONALES.

EL MANTENIMIENTO Y LA IMPLEMENTACIÓN DE CADA UNA DE LAS ACCIONES DE LA PLATAFORMA SE LLEVARÁN A CABO A PARTIR DEL 17 DE JULIO AL 31 DE DICIEMBRE DEL 2018, EL SERVICIO CONSIDERA LAS SIGUIENTES ENTREGAS DEFINIDAS A PARTIR DEL MOMENTO DE LA CONTRATACIÓN, A SABER:

ENTREGABLES PARA LA OPERACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

ACCESO EN LÍNEA AL SITIO Y A LA EVALUACIÓN INICIAL.

LA EVALUACIÓN DA ACCESO INMEDIATO A UNA RETROALIMENTACIÓN PERSONALIZADA, QUE ES LA INFORMACIÓN SOBRE LOS RIESGOS IDENTIFICADOS DURANTE LA EVALUACIÓN, ASÍ COMO RECOMENDACIONES Y CONSEJOS PARA INICIAR UN PROCESO DE CAMBIO.

- IMPLICA: PROGRAMA DE MANTENIMIENTO Y SOPORTE TÉCNICO (7/24):
- ADMINISTRACIÓN DE USUARIOS, PRIVILEGIOS Y ACCESOS
 - MANTENIMIENTO Y MONITOREO DE LOS SERVIDORES VIRTUALES
 - VERIFICACIÓN DE LA IMAGEN DE LAS MÁQUINAS VIRTUALES
 - ACTUALIZACIONES DE SOFTWARE EN SERVIDORES (PARCHES Y LIBRERÍAS)
 - MODIFICACIÓN Y CONFIGURACIÓN DE SERVIDORES
 - MONITOREO DE RESPALDOS
 - MONITOREO DEL TRÁFICO
 - RESPONSABILIDAD DE LA SEGURIDAD DE LOS SERVIDORES
 - ATENCIÓN 24X7 EN CASO DE FALLAS EN LA DISPONIBILIDAD DEL SITIO, SISTEMAS OPERATIVOS Y BASES DE DATOS.
 - RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE INFRAESTRUCTURA
 - MIGRACIONES
 - PRUEBAS DE MÁQUINAS DE HOSPEDAJE (ACTUALES Y NUEVAS)
 - SEGURIDAD DE LA INFRAESTRUCTURA
 - OPTIMIZACIÓN DE CONFIGURACIÓN
 - AVISOS DE VENTANAS DE MANTENIMIENTO
 - AMBIENTES DE PRUEBAS PARA EVALUACIÓN DE SERVICIOS
 - BALANCE DE CARGAS / REDUNDANCIAS
 - ACTUALIZACIÓN DE VERSIONES DE CMS Y PLUGINS
 - SOPORTE A USUARIOS CLAVE
 - INSTALACIÓN Y PUBLICACIÓN DE CAMBIOS
 - INSTALACIÓN Y CONFIGURACIÓN DE PLUGINS
 - ADAPTACIONES DE CSS



PODER EJECUTIVO TLAXCALA

- APOYO EN PUBLICACIÓN
- CAMBIOS A WEBSERVICES
- MANEJO Y MONTADO DE BASE DE DATOS
- ANÁLISIS Y CONOCIMIENTO DE LA ESTRUCTURA DE BASE DE DATOS
- CONSULTAS Y PROCESOS PARA GENERAR CONSULTAS
- PROGRAMACIÓN DE PROCESOS Y CONSULTAS A LA BASE DE DATOS
- PRUEBAS Y MUESTRAS
- GENERACIÓN DE ARCHIVOS DE CONSULTA FINAL (XLS)
- USO DE HERRAMIENTA DE BASE DE DATOS: PHPMYADMÓN. O SIMILAR.
- PROCESO Y CONVERSIÓN DE DATOS
- MIMADO DE DATOS
- ANÁLISIS DE EFICIENCIA DE CONSULTAS Y ESTRUCTURAS
- NORMALIZACIÓN
- PROCESOS PERIÓDICOS DE EXTRACCIÓN
- AYUDA EN LA DEFINICIÓN DE REQUERIMIENTOS RELACIONADOS A LA BASE DE DATOS Y LOS CUESTIONARIOS
- ADICIÓN DE NUEVO MATERIAL.
- AL INICIO DE CADA MES CALENDARIO ADICIONAL AL DE IMPLEMENTACIÓN, SE DARÁN DE ALTA EN EL PORTAL 6 PIEZAS DE MATERIAL MULTIMEDIA, RELACIONADOS CON ALIMENTACIÓN CORRECTA, ACTIVIDAD FÍSICA Y ASPECTOS GENERALES SOBRE EL CUIDADO DE LA SALUD.

CHÉCATE MÍDETE MÚEVETE
INFOGRAFÍAS (IMPRIMIBLES) 2 2 2
ARTÍCULOS
RECETAS SALUDABLES
VIDEOS
PODCAST
MÓDULOS EDUCATIVOS INTERACTIVOS

- ENVÍOS POR CORREO ELECTRÓNICO. CAMPAÑAS DE SENSIBILIZACIÓN BASADAS EN LAS CARACTERÍSTICAS DE LOS USUARIOS. EL SERVICIO CONTEMPLA EL ENVÍO DE UN CORREO ELECTRÓNICO MENSUAL CON INFORMACIÓN DE INTERÉS GENERAL EN MATERIA DE PREVENCIÓN EN SALUD A TODOS LOS USUARIOS.

NOTA: LA GENERACIÓN DE CONTENIDOS MULTIMEDIA SEGUIRÁ EL SIGUIENTE PROCESO. TODO MATERIAL PUBLICADO EN EL SITIO DEBERÁ SER APROBADO POR LA SECRETARÍA DE SALUD. CON ESTE FIN, SE ENTREGARÁN AL PERSONAL ASIGNADO CON 20 DÍAS ANTECIPACIÓN A LA FECHA DE PUBLICACIÓN PARA SER REVISADOS. A PARTIR DE ESE MOMENTO, LA SECRETARÍA CONTARÁ CON 10 DÍAS PARA DEVOLVER LOS COMENTARIOS Y AJUSTES PERTINENTES PARA QUE SE APLIQUEN EN CADA MATERIAL.

- GESTIÓN DE REDES SOCIALES (YOUTUBE, FACEBOOK, TWITTER), PARA PROGRAMACIÓN Y PUBLICACIÓN DE CONTENIDO; RESPUESTA, ATENCIÓN Y VINCULACIÓN A USUARIOS DE REDES, SEGUIMIENTO E IMPULSO DE AGENDA DEL SECTOR SALUD; MONITOREO DE COMENTARIOS Y CONTROL DE DAÑOS; ANÁLISIS, ELABORACIÓN Y SEGUIMIENTO DE MÉTRICAS Y REPORTES.

- REPORTES. A PARTIR DEL 2º MES DE OPERACIÓN DEL SERVICIO SE ENTREGA MENSUALMENTE, LA INFORMACIÓN Y ANÁLISIS DE:

- EVALUACIÓN INICIAL. INCLUYE DATOS DEMOGRÁFICOS COMO CANTIDAD DE PERSONAS QUE HAN RESPONDIDO, SEXO, EDAD Y UBICACIÓN GEOGRÁFICA. ADÉMÁS DE LA INFORMACIÓN RESULTANTE DE LAS RESPUESTAS DE LOS USUARIOS COMO GRUPOS POR INDICE DE MASA CORPORAL, CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL, SEDENTARISMO, ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN.
- UTILIZACIÓN DEL PROGRAMA: SE REPORTA NÚMERO DE VISITAS, CONTENIDOS DE MAYOR INTERÉS PARA LOS USUARIOS, USO DE APLICACIONES, APERTURA DE INFORMACIÓN RECIBIDA PARA SEGUIMIENTO POR CORREO ELECTRÓNICO.
- ACTIVIDAD EN REDES SOCIALES: EL INFORME INCLUYE NÚMERO DE SEGUIDORES EN LOS DISTINTOS CANALES Y LAS INTERACCIONES ALCANZADAS.
- EVALUACIONES DE SEGUIMIENTO: DADO QUE SU FINALIDAD ES VALORAR LOS AVANCES EN TÉRMINOS DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD, SE REPORTARÁ EL PROGRESO QUE TIENEN LOS USUARIOS EN EL PROCESO DE EMPoderAMIENTO.

NOTA: LA INFORMACIÓN PERSONAL Y DE LOS RESULTADOS DE LAS EVALUACIONES DE LOS USUARIOS SON PROPIEDAD DE LA SECRETARÍA DE SALUD Y SE ENCONTRARÁN PROTEGIDA BAJO LOS ESTÁNDARES DE SEGURIDAD Y CONFIDENCIALIDAD, EN CUMPLIMIENTO A LA LEY FEDERAL DE PROTECCIÓN DE DATOS PERSONALES Y PERTENECEN EN SU TOTALIDAD A LA SECRETARÍA.

CUARTA. PAGO: "SALUD DE TLAXCALA" SE COMPROMETE A PAGAR LOS SERVICIOS INTEGRALES, UN IMPORTE TOTAL DE \$3,000,000.00 (TRES MILLONES DE PESOS 00/100 M.N.), EL IMPORTE TOTAL DEL PRESENTE CONTRATO INCLUYE EL IMPUESTO AL VALOR AGREGADO.



PODER EJECUTIVO TLAXCALA

ESTE IMPORTE INCLUYE LOS IMPUESTOS CORRESPONDIENTES, QUE MARQUEN LAS LEYES LOCALES Y/O FEDERALES, LOS CUALES DEBERÁN SER CUBIERTOS POR "EL PROVEEDOR" DE ACUERDO A LA LEGISLACIÓN VIGENTE A LA FECHA DE REALIZACIÓN DE LA FACTURA O FACTURAS.

LA FACTURA O FACTURAS QUE SE ENTREGUEN SE EMITIRÁN A NOMBRE DE "SALUD DE TLAXCALA", CON R.F.C. STL961105HT8, CON DOMICILIO EN IGNACIO PICAZO NORTE NÚMERO 25 COLONIA CENTRO DE SANTA ANA CHIAUTEMPAN TLAXCALA, DEBIENDO ACATAR A LA LETRA LO DISPUESTO PARA TAL EFECTO EN EL ANEXO ÚNICO DEL PRESENTE CONTRATO.

QUINTA. CONDICIONES DE PAGO: EL PAGO SE EFECTUARÁ CON CHEQUE BANCARIO NOMINATIVO O TRANSFERENCIA BANCARIA, SIEMPRE Y CUANDO SE PRESENTE LA DOCUMENTACIÓN COMPLETA PARA SU COBRO, EN LAS OFICINAS DEL DEPARTAMENTO DE RECURSOS MATERIALES DE "SALUD DE TLAXCALA", UBICADAS EN IGNACIO PICAZO NORTE, NÚMERO 25, COLONIA CENTRO, SANTA ANA CHIAUTEMPAN, TLAXCALA, LA CUAL CONSISTIRÁ EN LA PRESENTACIÓN DE LA FACTURA Y PÓLIZA DE FIANZA QUE AMPARE LA CONTRATACIÓN DE SERVICIOS INTEGRALES PARA EL O.P.D. SALUD DE TLAXCALA, PREVIO PROCEDIMIENTO DEL PAGO CORRESPONDIENTE.

EN CASO DE REALIZARSE EL PAGO CON TRANSFERENCIA ELECTRÓNICA, DEBERÁ HACERSE A NOMBRE DE "SISTEMA INTEGRAL DE ASISTENCIA AL EMPLEADO S. DE R.L. DE C.V.", EN EL NÚMERO DE CUENTA 92-00155047-2, CON CLABE INTERBANCARIA 014180920015504723, DEL BANCO SANTANDER (MÉXICO), S.A., SUCURSAL 0066, PLAZA 001, PREVIA RECEPCIÓN Y APROBACIÓN DE LA FACTURA O FACTURAS ORIGINALES, SIEMPRE QUE PARA ESTO NO EXISTAN DEFICIENCIAS EN LA DOCUMENTACIÓN COMPROBATORIA Y POR NINGÚN MOTIVO O CIRCUNSTANCIA EL PRECIO ESTIPULADO DEL CONTRATO SE MODIFICARÁ DURANTE SU VIGENCIA.

"SALUD DE TLAXCALA" EFECTUARÁ EL PAGO UNA VEZ QUE "EL PROVEEDOR" LLEVE A CABO LA ENTREGA LOS SERVICIOS INTEGRALES Y SERÁ DENTRO DE LOS CUARENTA Y CINCO DÍAS HÁBILES CONTADOS A PARTIR DE LA FECHA DE ENTREGA DE LA FACTURA ANTE EL ÓRGANO PAGADOR CORRESPONDIENTE, MISMO QUE SE ENTREGARÁ CONTRA LA PRESENTACIÓN DE LA GARANTÍA RESPECTIVA.

SEXTA. GARANTÍA DE CUMPLIMIENTO, CALIDAD Y VICIOS OCULTOS: "EL PROVEEDOR" GARANTIZA EL CUMPLIMIENTO, LA CALIDAD Y VICIOS OCULTOS SOBRE LAS OBLIGACIONES A SU CARGO, POR UN PERÍODO DE 06 MESES CONTADOS A PARTIR DEL DÍA SIGUIENTE DEL COMIENZO DEL SERVICIO, CON PÓLIZA DE FIANZA, A FAVOR DE LA SECRETARÍA DE PLANEACIÓN Y FINANZAS DEL GOBIERNO DEL ESTADO DE TLAXCALA, EXPEDIDA POR LA EMPRESA AFIANZADORA LEGALMENTE AUTORIZADA PARA ELLO, POR UN MONTO EQUIVALENTE AL DIEZ POR CIENTO (10%) DEL IMPORTE TOTAL DEL CONTRATO, SIN INCLUIR EL IMPUESTO AL VALOR AGREGADO (IVA), COMPROMETIÉNDOSE "EL PROVEEDOR" A REPONER LOS SERVICIOS INTEGRALES, QUE RESULTEN DE MALA CALIDAD DE LOS PRODUCTOS O SE ENCUENTREN CON DEFICIENCIAS, QUE SE ENCUENTREN AMPARADOS EN EL PRESENTE INSTRUMENTO JURÍDICO, DURANTE EL TIEMPO EN QUE SE ENCUENTRE VIGENTE LA GARANTÍA, LA PÓLIZA DE FIANZA DEBERÁ ENTREGARSE CINCO DÍAS DESPUÉS A LA FIRMA DE ESTE CONTRATO Y CONTENDRÁ EN SU TEXTO GARANTÍA DE CUMPLIMIENTO, CALIDAD Y VICIOS OCULTOS POR LA CONTRATACIÓN DE SERVICIOS INTEGRALES PARA EL O.P.D. SALUD DE TLAXCALA.

"EL EJECUTIVO DEL ESTADO" ENTREGARÁ COPIA SIMPLE DEL CONTRATO A "EL PROVEEDOR" A FIN DE QUE ESTE TRÁMITE LA FIANZA DENTRO DEL TÉRMINO PREVIAMENTE ESTABLECIDO.

SÉPTIMA. COORDINACIÓN ENTRE "EL PROVEEDOR", "SALUD DE TLAXCALA" Y "EL EJECUTIVO DEL ESTADO": SERÁ RESPONSABILIDAD DE "EL PROVEEDOR" ESTABLECER LOS MECANISMOS DE COORDINACIÓN Y COMUNICACIÓN QUE ASEGUREN LA ENTREGA DEL SERVICIO, OBJETO DEL PRESENTE CONTRATO EN EL LUGAR ESTABLECIDO EN EL PRESENTE INSTRUMENTO JURÍDICO.

OCTAVA. RECEPCIÓN Y VERIFICACIÓN DE LA CALIDAD DEL SERVICIO: LA RECEPCIÓN DEL SERVICIO SE REALIZARÁ A TRÁVÉS DE LA JEFE DEL DEPARTAMENTO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD, QUIEN DEBERÁ VALIDAR QUE LOS SERVICIOS INTEGRALES, QUE PROPORCIONE "EL PROVEEDOR", INCLUYA LA RELACIÓN DEL MISMO, DE CONFORMIDAD CON LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES ESTABLECIDAS EN EL PRESENTE CONTRATO Y SU ANEXO ÚNICO.

PARA LA VERIFICACIÓN DE LA CALIDAD DEL SERVICIO, "SALUD DE TLAXCALA" A TRAVÉS DE LAS PERSONAS QUE DESIGNE EL LÍDER ESTATAL DEL PROGRAMA ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA DEL O.P.D. SALUD DE TLAXCALA, DEBERÁN VERIFICAR LA CALIDAD Y CUMPLIMIENTO DE LAS ESPECIFICACIONES DEL SERVICIO, SI HUBIERE DIFERENCIAS EN LA CALIDAD DEL MISMO, DEBERÁN NOTIFICAR A EL DEPARTAMENTO DE RECURSOS MATERIALES DE MANERA INMEDIATA, PARA QUE ESTE REQUIERA DE MANERA INMEDIATA A "EL PROVEEDOR" EL REEMPLAZO DENTRO DE UN LAPSO NO MAYOR DE CINCO (05) DÍAS NATURALES A PARTIR DE LA FECHA DE PETICIÓN FORMAL Y DE NO SUCEDER ASÍ, SE INICIARÁ EL PROCEDIMIENTO DE RESCISIÓN DEL CONTRATO RESPECTIVO.

NOVENA. MODIFICACIONES: "LAS PARTES" CONVIENEN EN QUE "SALUD DE TLAXCALA" PODRÁ SOLICITAR A "EL EJECUTIVO DEL ESTADO" LA MODIFICACIÓN PARA LA AMPLIACIÓN O PRORROGA DEL PRESENTE CONTRATO DE ACUERDO A SUS NECESIDADES DURANTE LA VIGENCIA DEL CONTRATO Y DE ACUERDO A LO INDICADO POR EL ARTÍCULO 54 DE LA LEY DE ADQUISICIONES, ARRENDAMIENTOS Y SERVICIOS DEL ESTADO DE TLAXCALA, DEBIDAMENTE REQUERIDO, APLICANDO LOS PRECIOS PREVISTOS EN EL PRESENTE CONTRATO.

DÉCIMA. RESPONSABILIDAD LABORAL: "EL PROVEEDOR", "SALUD DE TLAXCALA" Y "EL EJECUTIVO DEL ESTADO" SON PARTES CONTRATANTES TOTALMENTE INDEPENDIENTES, POR LO TANTO NO EXISTE NINGÚN NEXO O RELACIÓN OBRERO-PATRONAL ENTRE



PODER EJECUTIVO TLAXCALA

ELLOS, POR LO CUAL QUEDA ENTENDIDO QUE "EL PROVEEDOR" SERÁ EL ÚNICO RESPONSABLE DEL PAGO POR SALARIOS, PRESTACIONES DE DERECHOS Y OBLIGACIONES QUE SE CAUSEN CON MOTIVO DE LOS TRABAJADORES, EMPLEADOS Y DEMÁS PERSONAL QUE CONTRATE PARA EL CUMPLIMIENTO DE SUS OBLIGACIONES, CONFORME A LO ESTIPULADO EN EL PRESENTE CONTRATO.

DÉCIMA PRIMERA. TERMINACIÓN ANTICIPADA: "SALUD DE TLAXCALA" PODRÁ SOLICITAR A "EL EJECUTIVO DEL ESTADO" LA TERMINACIÓN ANTICIPADA DEL PRESENTE INSTRUMENTO JURÍDICO, CUANDO CONCURRAN RAZONES DE INTERÉS GENERAL O BIEN, CUANDO POR CAUSAS JUSTIFICADAS SE EXTINGA LA NECESIDAD DE LLEVAR A CABO LA ENTREGA DEL SERVICIO OBJETO DEL PRESENTE CONTRATO, YA QUE DE CONTINUAR CON EL CUMPLIMIENTO DE LAS OBLIGACIONES PACTADAS SE CAUSARÍA ALGÚN DAÑO A "EL EJECUTIVO DEL ESTADO", COMO LO ESTABLECE EL ARTÍCULO 48 PÁRRAFO SEGUNDO, DE LA LEY DE ADQUISICIONES, ARRENDAMIENTOS Y SERVICIOS DEL ESTADO DE TLAXCALA.

DÉCIMA SEGUNDA. PENAS CONVENCIONALES: "EL PROVEEDOR" CONVIENE EN QUE SI NO CUMPLE CON LA ENTREGA DEL SERVICIO, OBJETO DE ESTE CONTRATO EN LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES QUE EN EL MISMO SE ESTABLECEN, PAGARÁ AL "EJECUTIVO DEL ESTADO" CONFORME LO ESTABLECE EL ARTÍCULO 70 DEL REGLAMENTO DE LA LEY DE ADQUISICIONES, ARRENDAMIENTOS Y SERVICIOS PARA EL ESTADO DE TLAXCALA, CON CHEQUE DE CABA A NOMBRE DE LA "SECRETARÍA DE PLANEACIÓN Y FINANZAS" Y/O "SALUD DE TLAXCALA", UNA PENA CONVENCIONAL DE 0.7% POR CADA DÍA DE RETRASO, HASTA CINCO DÍAS, A PARTIR DE ESA FECHA LA CONTRATANTE DETERMINARÁ SI OTORGA UN PLAZO MAYOR, APLICANDO POR CADA DÍA DE RETRASO UNA PENA CONVENCIONAL QUE NO EXCEDA DEL LÍMITE MÁXIMO DE PENAS CONVENCIONALES CONSISTENTE EN EL 10% DEL MONTO TOTAL DEL PRESENTE CONTRATO, SIN INCLUIR EL I.V.A., O BIEN, SI RESCINDE EL CONTRATO, LA APLICACIÓN DE LAS PENAS CONVENCIONALES SERÁ DE LA ESTRICTA RESPONSABILIDAD DE "SALUD DE TLAXCALA".

DÉCIMA TERCERA. RESCISIÓN ADMINISTRATIVA: EL INCUMPLIMIENTO DE LAS OBLIGACIONES QUE ASUME "EL PROVEEDOR" POR VIRTUD DE ESTE CONTRATO, FACULTA A "EL EJECUTIVO DEL ESTADO" Y "SALUD DE TLAXCALA", PARA DARLO POR RESCINDIDO SIN NINGUNA RESPONSABILIDAD A SU CARGO, DICHA RESCISIÓN OPERARÁ DE PLENO DERECHO Y SIN NECESIDAD DE DECLARACIÓN JUDICIAL, BASTANDO PARA ELLO QUE "EL EJECUTIVO DEL ESTADO" Y/O "SALUD DE TLAXCALA", COMUNIQUE A "EL PROVEEDOR" POR ESCRITO TAL DETERMINACIÓN, COMO LO ESTABLECE EL ARTÍCULO 48 PÁRRAFO PRIMERO, DE LA LEY DE ADQUISICIONES, ARRENDAMIENTOS Y SERVICIOS DEL ESTADO DE TLAXCALA, ADEMÁS SI ESTE INCURRE EN ALGUNO DE LOS SIGUIENTES SUPUESTOS:

- A. EL INCUMPLIMIENTO DE "EL PROVEEDOR" AL OTORGAMIENTO DE LA GARANTÍA, HARÁ A SU CARGO LOS DAÑOS Y PERJUICIOS QUE PUEDIEREN SUFRIR "SALUD DE TLAXCALA" Y "EL EJECUTIVO DEL ESTADO" POR EL SERVICIO CONTRATADO.
- B. POR HABERSE AGOTADO EL MONTO LÍMITE DE LA APLICACIÓN DE LAS PENAS CONVENCIONALES.
- C. SI "EL PROVEEDOR" NO REALIZA LA ENTREGA, EN EL TÉRMINO PREVISTO EN EL PRESENTE CONTRATO.
- D. POR NO REALIZAR LA ENTREGA, CONFORME A LAS CONDICIONES QUE SE ESTABLECEN EN ESTE CONTRATO.
- E. SI SUSPENDE INJUSTIFICADAMENTE LA ENTREGA DEL SERVICIO, DE ACUERDO A LOS DATOS Y ESPECIFICACIONES QUE EMITA "SALUD DE TLAXCALA".
- F. POR DESATENCIÓN DE LAS RECOMENDACIONES EMITIDAS POR "SALUD DE TLAXCALA" Y "EL EJECUTIVO DEL ESTADO", EN EJERCICIO DE SUS FUNCIONES EN ATENCIÓN AL PRESENTE CONTRATO.
- G. SI NO DA LAS FACILIDADES NECESARIAS A LOS SERVIDORES PÚBLICOS QUE AL EFECTO DESIGNA "SALUD DE TLAXCALA", PARA EL EJERCICIO DE SU FUNCIÓN.
- H. POR NO CONTAR CON PERSONAL SUFICIENTE Y CAPACITADO, PARA LA ENTREGA DEL SERVICIO, EN TIEMPO Y FORMA.
- I. POR NEGATIVA A COMPLETAR LA ENTREGA DEL SERVICIO CONTRATADO SIN NINGÚN MOTIVO.
- J. SI CEDE, TRASPASA O SUBCONTRATA LA TOTALIDAD O PARTE DEL DERECHO Y OBLIGACIÓN CONTRATADA, SIN CONSENTIMIENTO PREVIO Y POR ESCRITO QUE PARA TAL EFECTO OTORQUE "EL EJECUTIVO DEL ESTADO", SALVO QUE SE TRATE DE CESIONES A EMPRESAS FILIALES O SUBSIDIARIAS.
- K. SI ES DECLARADO EN ESTADO DE QUIEBRA O SUSPENSIÓN DE PAGO, POR AUTORIDAD COMPETENTE EN CONCURSO MERCANTIL Y "EL PROVEEDOR" NO ES REABILITADO EN UN PLAZO DE SEIS MESES A PARTIR DE LA DECLARACIÓN CORRESPONDIENTE.
- L. CUALQUIER INCUMPLIMIENTO A LO ESTIPULADO EN EL PRESENTE CONTRATO SERÁ MOTIVO DE RESCISIÓN.

DÉCIMA CUARTA. PROCEDIMIENTO DE RESCISIÓN: SI SE ACTUALIZA UNA O VARIAS HIPÓTESIS DE LAS PREVISTAS EN LA CLÁUSULA ANTERIOR, CON EXCEPCIÓN DE LA SEÑALADA EN LOS INCISOS F, J Y K, LOS CUALES SURTIRÁN SUS EFECTOS DE INMEDIATO, "EL EJECUTIVO DEL ESTADO", REQUERIRÁ POR ESCRITO A "EL PROVEEDOR" PARA QUE DENTRO DE LOS CINCO (5) DÍAS HÁBILES CONTADOS A PARTIR DE LA NOTIFICACIÓN AL INCUMPLIMIENTO DE CUALQUIERA DE LAS OBLIGACIONES CONSIGNADAS EN ESTE CONTRATO, LAS SUBSANE O MANIFIESTE LO QUE A SU DERECHO CONVENGA, COMO LO ESTABLECE EL ARTÍCULO 49 DE LA LEY DE ADQUISICIONES, ARRENDAMIENTOS Y SERVICIOS DEL ESTADO DE TLAXCALA. SI "EL PROVEEDOR" NO CUMPLIERE SATISFACTORIAMENTE DICHO REQUERIMIENTO A JUICIO DE "EL EJECUTIVO DEL ESTADO", ÉSTE PODRÁ EJERCITAR EL DERECHO DE RESCISIÓN PREVISTO EN LA CLÁUSULA ANTERIOR.

DÉCIMA QUINTA. VIGENCIA: LA VIGENCIA Y DURACIÓN DEL PRESENTE CONTRATO SERÁ DEL DIECISIETE DE JULIO AL TREINTA Y UNO DE DICIEMBRE DEL DOS MIL DIECIOCHO, NO OBSTANTE "EL PROVEEDOR" SE OBLIGA AL CUMPLIMIENTO DE TODAS LAS CONDICIONES PACTADAS, ASÍ COMO LAS GARANTÍAS CONVENIDAS.



PODER EJECUTIVO TLAXCALA

DÉCIMA SEXTA. COMPETENCIA: "LAS PARTES" CONTRATANTES MANIFIESTAN SU CONFORMIDAD EN SOMETERSE EXPRESAMENTE A LA JURISDICCION DE LAS AUTORIDADES Y TRIBUNALES COMPETENTES DE LA CIUDAD DE TLAXCALA, TLAX., TODO LO RELATIVO AL ALCANCE, INTERPRETACIÓN Y CUMPLIMIENTO DE LAS OBLIGACIONES Y DERECHOS QUE SE CONSIGNAN EN ESTE CONTRATO, INCLUSIVE PARA EL CASO DE CONTROVERSIAS JUDICIAL, RENUNCIANDO AL FUERO QUE EN RAZON DE SU DOMICILIO U OTRA CAUSA PUDIERA CORRESPONDERLES.

LEÍDO Y EXPLICADO EL PRESENTE CONTRATO, ASÍ COMO ENTERADOS DEL VALOR Y ALCANCE JURÍDICO QUE PRESENTA, AMBAS PARTES LO FIRMAN EN CINCO EJEMPLARES, EN LA CIUDAD DE TLAXCALA, TLAX, SIENDO DÍA DIECISIETE DE JULIO DEL DOS MIL DIECIOCHO.

FIRMAS:

POR "SALUD DE TLAXCALA"

DOCTOR ALBERTO JONGUITUD FALCON
DIRECTOR GENERAL DEL ORGANISMO PÚBLICO
DESCENTRALIZADO SALUD DE TLAXCALA

POR "EL PROVEEDOR"

CIUDADANO MIGUEL RAMOS HERNANDEZ
REPRESENTANTE LEGAL DE LA EMPRESA
"SISTEMA INTEGRAL DE ASISTENCIA AL EMPLEADO S. DE R.L. DE
C.V."

TESTIGOS DE ASISTENCIA

C.P. MARIA GUADALUPE ZAMORA RODRIGUEZ
DIRECTORA DE ADMINISTRACIÓN DE LA SECRETARÍA DE SALUD Y
ORGANISMO PÚBLICO DESCENTRALIZADO SALUD DE TLAXCALA

C.P. MARIA GUADALUPE PÉREZ FLORES
DIRECTORA DE RECURSOS MATERIALES,
SERVICIOS Y ADQUISICIONES DE GOBIERNO DEL ESTADO

LAS FIRMAS QUE CONSTAN EN LA PRESENTE HOJA CORRESPONDEN AL CONTRATO PARA LA CONTRATACIÓN DE SERVICIOS INTEGRALES PARA EL O.P.D. SALUD DE TLAXCALA, QUE CELEBRAN "SALUD DE TLAXCALA", "EL EJECUTIVO DEL ESTADO" Y "EL PROVEEDOR", EL DÍA DIECISIETE DE JULIO DEL DOS MIL DIECIOCHO.



PODER EJECUTIVO
TLAXCALA

ANEXO ÚNICO

NO. PARTIDA	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	DESCRIPCIÓN	CLAVE O MODELO	P. UNITARIO	IMPORTE
1	1	Servicio	Servicios Integrales (Desarrollo, diseño e incorporación de piezas de contenido multimedia (artículos, infografía, videos, imágenes), dirigidas a la promoción y educación en salud: (alimentación, actividad física, cuestionarios generales de salud), en la plataforma digital CHICATE, MIDE y MUEVE (www.masvaleprevenir.cdmx); la prestación del servicio incluye el mantenimiento de sistemas de plataforma y base de datos, para asegurar la disponibilidad 24/7 a las herramientas, a la información y a la base de datos, así como la generación automatizada de reportes y análisis ("Data mining") sujetos a características solicitadas, por el líder del programa hasta ajustar al presupuesto.	SIM	\$2,586,206.90	\$2,586,206.90
IMPORTE (TRES MILLONES DE PESOS 00/100 MN.)					SUB TOTAL	\$2,586,206.90
TOTAL DEL IMPORTE CON LETRA					IVA	\$413,793.10
					TOTAL	\$3,000,000.00

EL MANTENIMIENTO Y LA IMPLEMENTACIÓN DE CADA UNA DE LAS ACCIONES DE LA PLATAFORMA SE LLEVARÁN A CABO A PARTIR DE LA AUTORIZACIÓN DE LA SESIÓN AL 31 DE DICIEMBRE DEL AÑO EN CURSO, EL SERVICIO CONSIDERA LAS SIGUIENTES ENTREGAS DEFINIDAS A PARTIR DEL MOMENTO DE LA CONTRATACIÓN, A SABER:

ENTREGABLES PARA LA OPERACIÓN Y ACTUALIZACIÓN
ACCESO EN LÍNEA AL SITIO Y A LA EVALUACIÓN INICIAL.

LA EVALUACIÓN DE ACCESO INMEDIATO A UNA RETROALIMENTACIÓN PERSONALIZADA, QUE ES LA INFORMACIÓN SOBRE LOS RIESGOS IDENTIFICADOS DURANTE LA EVALUACIÓN, ASÍ COMO RECOMENDACIONES Y CONSEJOS PARA INICIAR UN PROCESO DE CAMBIO.

IMPlica: PROGRAMA DE MANTENIMIENTO Y SOPORTE TÉCNICO (T24)
ADMINISTRACIÓN DE USUARIOS, PRIVILEGIOS Y ACCESOS
MANTENIMIENTO Y MONITOREO DE LOS SERVIDORES VIRTUALES
VERIFICACIÓN DE LA IMAGEN DE LAS MÁQUINAS VIRTUALES
ACTUALIZACIONES DE SOFTWARE EN SERVIDORES (PARCHES Y LIBRERÍAS)
MODIFICACIÓN Y CONFIGURACIÓN DE SERVIDORES
MONITOREO DE RESPALDOS
MONITOREO DEL TRÁFICO
RESPONSABILIDAD DE LA SEGURIDAD DE LOS SERVIDORES
ATENCIÓN 24x7 EN CASO DE FALLAS EN LA DISPONIBILIDAD DEL SITIO, SISTEMAS OPERATIVOS Y BASES DE DATOS.
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE INFRAESTRUCTURA
MIGRACIONES
PRUEBAS DE MÁQUINAS DE HOSPEDAJE (ACTUALES Y NUEVAS)
SEGURIDAD DE LA INFRAESTRUCTURA
OPTIMIZACIÓN DE CONFIGURACIÓN
AVISOS DE VENTANAS DE MANTENIMIENTO
AMBIENTES DE PRUEBAS PARA EVALUACIÓN DE SERVICIOS
BALANCE DE CARGAS/ REDUNDANCIAS
ACTUALIZACIÓN DE VERSIONES DE CMS Y PLUGINS
SOPORTE A USUARIOS CLAVE
INSTALACIÓN Y CONFIGURACIÓN DE CAMBIOS
ADAPTACIONES DE CSS
APOYO EN PUBLICACIÓN
CAMBIOS A WEBSERVICES
MANEJO Y MONITOREO DE BASE DE DATOS
ANÁLISIS Y CONOCIMIENTO DE LA ESTRUCTURA DE BASE DE DATOS
CONSULTAS Y PROCESOS PARA GENERAR CONSULTAS



PODER EJECUTIVO TLAXCALA

5_222-2018-1-ADX

- PROGRAMACIÓN DE PROCESOS Y CONSULTAS A LA BASE DE DATOS.
- PRUEBAS Y MUESTRAS
- GENERACIÓN DE ARCHIVOS DE CONSULTA FINAL (XLS)
- USO DE HERRAMIENTA DE BASE DE DATOS: PPHMY ADMON. O SIMILAR.
- PROGRESO Y CONVERSIÓN DE DATOS
- MINADO DE DATOS
- ANÁLISIS DE EFICIENCIA DE CONSULTAS Y ESTRUCTURAS.
- NORMALIZACIÓN
- PROCESOS PERIÓDICOS DE EXTRACCIÓN
- AYUDA EN LA DEFINICIÓN DE REQUERIMIENTOS RELACIONADOS A LA BASE DE DATOS Y LOS CUESTIONARIOS
- ADICIÓN DE NUEVO MATERIAL

AL INICIO DE CADA MES CALENDARIO ADICIONAL AL DE IMPLEMENTACIÓN, SE DARÁN DE ALTA EN EL PORTAL PIEZAS DE MATERIAL MULTIMEDIA, RELACIONADOS CON ALIMENTACIÓN CORRECTA, ACTIVIDAD FÍSICA Y ASPECTOS GENERALES SOBRE EL CUIDADO DE LA SALUD.

CHÉGATE MÍDETE MÚEVETE
INEGRIAS (IMPRIMIBLES) 2 2
ARTÍCULOS
RECETAS SALUDABLES
VIDEOS
PODCAST
MÓDULOS EDUCATIVOS INTERACTIVOS

1. ENVÍOS POR CORREO ELECTRÓNICO, CAMPAÑAS DE SENSIBILIZACIÓN BASADAS EN LAS CARACTERÍSTICAS DE LOS USUARIOS. EL SERVICIO CONTEMPLA EL ENVÍO DE UN CORREO ELECTRÓNICO MENSUAL CON INFORMACIÓN DE INTERÉS GENERAL EN MATERIA DE PREVENCIÓN EN SALUD A TODOS LOS USUARIOS.

NOTA: LA GENERACIÓN DE CONTENIDOS MULTIMEDIA SEGUirá EL SIGUIENTE PROCESO: TODO MATERIAL PUBLICADO EN EL SITIO DEBERÁ SER APROBADO POR LA SECRETARÍA DE SALUD. CON ESTE FIN, SE ENTREGARÁN AL PERSONAL ASIGNADO CON 20 DÍAS ANTERIOR A LA FECHA DE PUBLICACIÓN PARA SER REVISADOS. A PARTIR DE ESE MOMENTO, LA SECRETARÍA CONTARÁ CON 10 DÍAS PARA DEVOLVER LOS COMENTARIOS Y AJUSTES PERTINENTES PARA QUE SE APLIQUEN EN CADA MATERIAL.

1. GESTIÓN DE REDES SOCIALES (OUTUBE, FACEBOOK, TWITTER), PARA PROGRAMACIÓN Y PUBLICACIÓN DE CONTENIDO; RESPUESTA, ATENCIÓN Y VINCULACIÓN A USUARIOS DE REDES, SEGUIMIENTO E IMPULSO DE AGENDA DEL SECTOR SALUD; MONITOREO DE COMENTARIOS Y CONTROL DE DAÑOS, ANÁLISIS, ELABORACIÓN Y SEGUIMIENTO DE MÉTRICAS Y REPORTE.

1. REPORTE, A PARTIR DEL 2º MES DE OPERACIÓN DEL SERVICIO, SE ENTREGA MENSUALMENTE LA INFORMACIÓN Y ANÁLISIS DE:

EVALUACIÓN INICIAL: INCLUYE DATOS DEMOGRÁFICOS COMO CANTIDAD DE PERSONAS QUE HAN RESPONDIDO, SEXO, EDAD Y UBICACIÓN GEOGRÁFICA, ADEMÁS DE LA INFORMACIÓN RESULTANTE DE LAS RESPUESTAS DE LOS USUARIOS COMO GRUPOS POR ÍNDICE DE MASA CORPORAL, CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL, SEDENTARISMO, ACTIVIDAD FÍSICA Y HABITOS DE ALIMENTACIÓN.

UTILIZACIÓN DEL PROGRAMA: SE REPORTA NÚMERO DE VISTAS, CONTENIDOS DE MAYOR INTERÉS PARA LOS USUARIOS, USO DE APLICACIONES, APERTURA DE INFORMACIÓN RECIBIDA PARA SEGUIMIENTO POR CORREO ELECTRÓNICO.

ACTIVIDAD EN REDES SOCIALES: EL INFORME INCLUYE NÚMERO DE SEGUIDORES EN LOS DISTINTOS CANALES Y LAS INTERACCIONES ALCANZADAS.

EVALUACIONES DE SEGUIMIENTO: DADO QUE SU FINALIDAD ES VALORAR LOS AVANCES EN TÉRMINOS DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD, SE REPORTARÁ EL PROGRESO QUE TIENEN LOS USUARIOS EN EL PROCESO DE EMPODERAMIENTO.

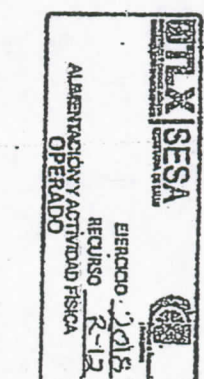
NOTA: LA INFORMACIÓN PERSONAL Y DE LOS RESULTADOS DE LAS EVALUACIONES DE LOS USUARIOS SON PROPIEDAD DE LA SECRETARÍA DE SALUD Y SE ENCONTRARÁN PROTEGIDA BAJO LOS ESTÁNDARES DE SEGUIMIENTO Y CONFIDENCIALIDAD EN CUMPLIMIENTO A LA LEY FEDERAL DE PROTECCIÓN DE DATOS PERSONALES Y PERTENECE EN SU TOTALIDAD A LA SECRETARÍA.

LAS FIRMAS QUE CONSTAN EN LA PRESENTE HOJA CORRESPONDEN AL CONTRATO PARA LA CONTRATACIÓN DE SERVICIOS INTEGRALES PARA EL O.P.D. SALUD DE TLAXCALA, QUE CELEBRAN "SALUD DE TLAXCALA", EL EJECUTIVO DEL ESTADO Y "EL PROVEEDOR", EL DÍA DIECISIETE DE JULIO DEL DOS MIL DIECIOCHO.

RFC: SIA020304CVA

Tipo de Comprobante: I - Ingreso

Lugar de Expedición: 03900
Regimen Fiscal: 603 - General de Ley Personas Morales



Recursos para la vida

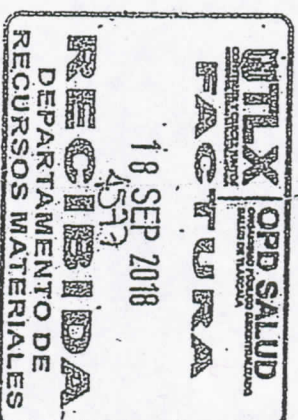
Forma de pago: 99 - Por definir
Método de pago: PPD - Pago en parcialidades o diferido
Moneda: MXN - Peso Mexicano

Folio: 1015
Fecha: 11/9/2018 09:49:28

Datos del cliente:
Cliente: SALUD DE TLAXCALA
R.F.C.: STL961105HT8
Domicilio: IGNACIO PICAZO NORTE No. 25, CENTRO, C.P. 90800, STA ANA CHIAUTEMPAN, TLAXCALA, México

Uso CFDI: 603 - Gastos en general

Cantidad	Unidad	Clave Unidad	Clave Producto/Servicio	Concepto / Descripción	Valor Unitario	Descuentos	Impuestos	Importe
1.00	SERVICIO	E48 - Servicios de prevención o control de enfermedades nutricionales	85111608 -	SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA (ARTÍCULOS, INFÓGRAFÍA, VIDEOS, IMÁGENES), DIRIGIDAS A LA PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD (ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA, CUESTIONES GENERALES DE SALUD), EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHÉCATE, MÍDETE Y MUEVE TE (www.massaleprevenir.gob.mx), LA PRESTACIÓN DEL SERVICIO INCLUYE EL MANTENIMIENTO DE SISTEMAS DE PLATAFORMA Y BASE DE DATOS, PARA ASEGURAR TANTO LA DISPONIBILIDAD 24/7 A LAS HERRAMIENTAS, A LA INFORMACIÓN Y A LA BASE DE DATOS, ASÍ COMO LA GENERACIÓN AUTOMATIZADA DE REPORTES Y ANÁLISIS ("DATA MINING") SUJETARSE A CARACTERÍSTICAS SOLICITADAS POR EL LÍDER DEL PROGRAMA HASTA A JUSTAR EL PRESUPUESTO.	2,586,206.90	0.00	002 - IVA - 413,793.10	2,586,206.90



Subtotal: 2,586,206.90
Impuestos trasladados: 413,793.10
Total: 3,000,000.00

Importe con letra:
TRES MILLONES DE PESOS 00/100 M.N.

CFDI Relacionado:
Tipo Relación:
CFDI Relacionado:

Serie del Certificado del emisor:
Folio Fiscal:
No. de Serie del Certificado del SAT:

0000100000040671442
EAC065AA-7A4D-402A-A080-C93FC574EC1D
00001000000404486074

Anexo

Este documento es una representación impresa de un CFDI



Folio Digital del CFDI

mp8s+nm/ogDvZmPu42UsA1H8gkCMONeue+MOqfGSdPze3rov8ANX9bhfRTkqczpncq72h77TSvntS
 lBO9UEmZKX1TasIvesMesqurU39Yorib28FYtR6gXh2G65YmwfqilM9uxLmLDm7espIdhVtKtAcuey+
 h/m6fAmYmFy65SHsdwaVzKjZcmT6gagagXmWigbWRRvYagGW86Ckoudvfk8LU00+fmRcUjAdtO8cV4T8nr
 y/j4TFH4t5Jah1z5Z818GfA1QdAoc6s+Zaub7IbQ1axW3dt09gWn8BckLx2vtoqf5VWZwz28wKlspW3Q==

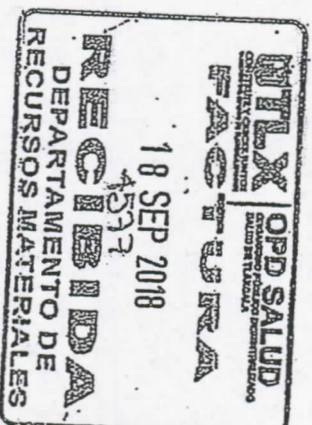
Folio del SAT

oA7IwvsYDlwSNIrAAVjOgRkCG3MwUNXqpmuPRTInqY115zBRXvpQB81TmuQEZXkwgFInghotB
 3NHXSBEsTSy6ULcmXjEdmILCEjll6X2Av21QuoDkEkWwNenZem65Axbf0Esz/de61seUu+Lmrf
 v1HwYDZIRwD1+xxqXqkLSkyw+2x0x0n/UtkesE2hCXJIC/OIOGTnYfKDAcodxh9yqf/KQYBUc
 13PDDOwErDwAlJFHw9cKt29JjWDAktYmxcwOzE7ANwgRfAeqvXNlyAW5SPNJOAeUs+FOBW63P7kY
 jowoccegrKzF720866Q6g==

Adenda original del complemento de certificación digital del SAT

11.1[EACAS65AA-7AD-402A-4080-C93FES74ECID] 2018-09-11T09:49:31|MAS0810247C0|mp8
 tnmfUgUvZmPu42UsA1H8gkCMONeue+MOqfGSdPze3rov8ANX9bhfRTkqczpncq72h77TSvnt
 31bO9UEmZKX1TasIvesMesqurU39Yorib28FYtR6gXh2G65YmwfqilM9uxLmLDm7espIdhVtKtAcuey+
 Acuey+h/m6fAmYmFy65SHsdwaVzKjZcmT6gagagXmWigbWRRvYagGW86Ckoudvfk8LU00+fmRc
 UjAdtO8cV4T8nrY/j4TFH4t5Jah1z5Z818GfA1QdAoc6s+Zaub7IbQ1axW3dt09gWn8BckLx2vtoq
 3VWZwz28wKlspW3Q=|00001000000404486074||

Recibi de conformidad
 Lic. Julio Cesar Aluech Dempofeca
 Jefe del Estatal Programa Alimentación
 y Actividad Física
 RFC: AUCZJQ0662735A



Vo.Bo.

Uc. María del Carmen Ramírez Payán
 Jefa del Departamento de Promoción de la Salud
 RFC: RAPS90105032

Dr. Claudio Salameanca Vázquez
 Director de Atención Primaria a la Salud
 RFC: SAWC70212HG1

19

**SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE
CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD
EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHÉCATE, MÍDETE Y MÚÉVETE PARA LA
SECRETARÍA DE SALUD Y OPD SALUD DE TLAXCALA**

REPORTES DE ACTIVIDAD

Al cierre de 2018, se tuvo acceso en línea al sitio www.masvaleprevenir.gob.mx y a la “Evaluación” inicial ahí presente, los 7 días de la semana, las 24 horas del día.

De acuerdo con el reporte de Google Analíticos, al sitio accedieron 1'519,000 personas (un millón quinientas diecinueve mil). Este número se refiere a la cantidad de “visitas”, es decir personas que desde el inicio del programa a la fecha de corte han entrado al portal, leído alguno de los materiales multimedia o revisado el contenido.

De éstos visitantes al portal, un promedio mensual de 22% regresaron a consultar información y revisaron también un promedio de 2 piezas de material educativo.

Así mismo de los visitantes al portal, el 37% tiene entre 18 y 24 años de edad; el 27% tienen entre 25 y 34 años; 15% entre y 44 años y el 21% más de 55 años. El 62% de los usuarios son del género femenino y 38% del masculino.

De acuerdo con la misma fuente (Google Analíticos), los principales lugares desde se accedió a la Plataforma son: la Ciudad de México (23%) y el Estado de México (10%) y Tlaxcala (con 3%).

El Estado de Tlaxcala se encuentra en 4° lugar nacional con casi el 3% de las visitas. Lo anterior es interesante en tanto refleja una proporción mayor a la del Estado en relación a la población nacional y por lo mismo, refleja también el impacto positivo de la campaña a nivel local.

La “Evaluación” del Portal dio acceso inmediato a todos los usuarios de la plataforma, a una retroalimentación personalizada, que es la información sobre los riesgos identificados durante la evaluación, así como recomendaciones, tips y consejos para iniciar un proceso personalizado de cambio.

14



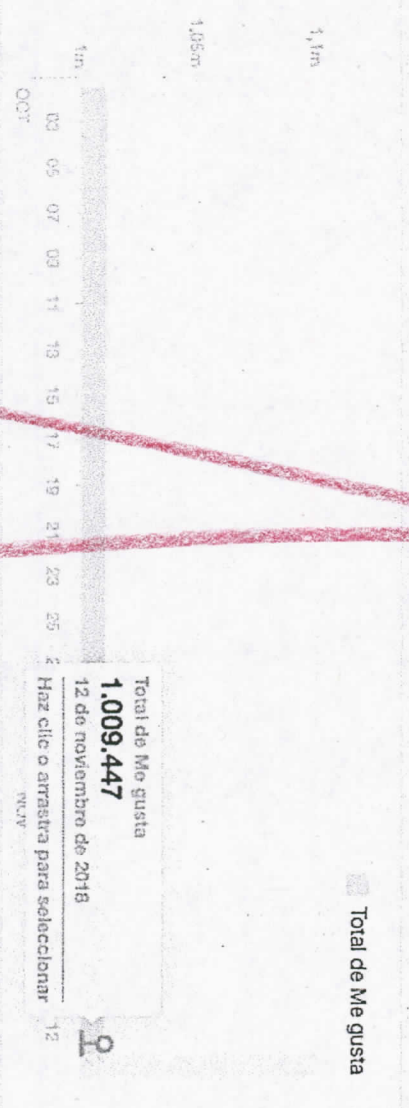
SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHÉCATE, MÍDETE Y MUÉVETE www.masvaleprevenir.gob.mx

SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHÉCATE, MÍDETE Y MUÉVETE PARA LA SECRETARÍA DE SALUD Y OPD SALUD DE TLAXCALA

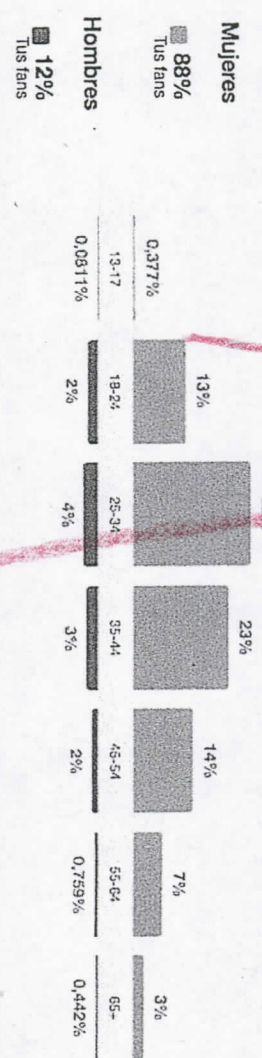
REDES SOCIALES

Facebook y Twitter (@MasValePrevenirSalud y @MasValeSalud)

De acuerdo con las métricas de dichas redes sociales, la Plataforma presenta los siguientes resultados al cierre 2018:



Datos demográficos totales sobre las personas a las que les gusta tu página según la información de edad y de sexo que proporcionan en sus perfiles de usuario.



SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHÉCATÉ, MIDETE Y MUÉVETE www.masvaleprevenir.gob.mx

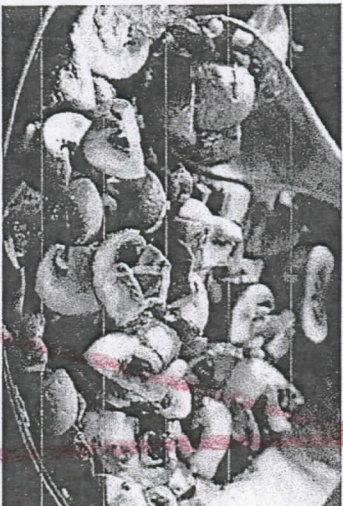
Tanto en Facebook como en Twitter se publicaron 90 post durante noviembre. 3 a lo largo del día, incluido los fines de semana.

Link a Facebook: <https://www.facebook.com/MasValePrevenirSalud/>

Link a Twitter: <https://twitter.com/MasValeSalud>

Más Vale Prevenir
Publicado por Roselio Zapata · 10 de noviembre a las 14:28 · 3

Les dejamos esta deliciosa receta de un guiso con champiñones, estilo Michoacán. <https://bit.ly/2Phen7g>



Más Vale Prevenir
SaludBecerra

10,977 Personas alcanzadas

374 Interacciones

Promoción publicación

Patricia González, Kimberly González y 85 personas más 23 veces compartido

Me gusta Comentar Compartir

Más Vale Prevenir @MasValeSalud · 10 nov.
¿Cuál es mejor para tu salud? Descúbrelo en este delicioso Ring sobre la mesa.

MILANESA DE RIS VS CARNE ASADA
Porción: 110 grs

PRIMERA CALDA	SEGUNDA CALDA	TERCERA CALDA	CUARTA CALDA
• Calorías por porción: 354	• Calorías por porción: 267	• Carbohidratos: 13.7 grs	• Carbohidratos: 0 grs
• Carbohidratos: 13.7 grs	• Proteínas: 23.2 grs	• Proteínas: 25.9 grs	• Proteínas: 25.9 grs
• Proteínas: 23.2 grs	• Grasas: 22.4 grs	• Grasas: 17.3 grs	• Grasas: 17.3 grs

EL GANADOR

CARNE ASADA

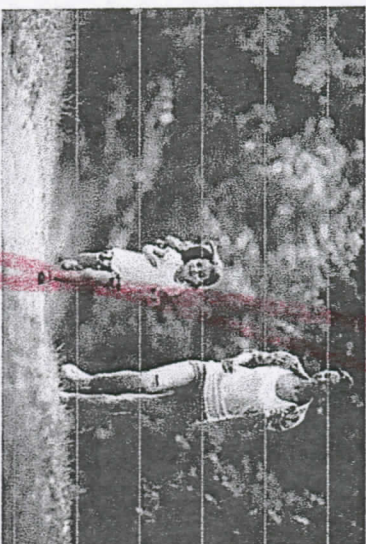


SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHÉCATE, MIDE TE Y MUÉVETE www.masvaleprevenir.gob.mx

Más Vale Prevenir

Publicado por Rodolfo Zapata 17:11 11 de noviembre a las 14:00

¡De tal palo, tal astilla! Pon el ejemplo para prevenir la obesidad infantil. ¡Checa esta información! <https://bit.ly/2JNfPYM>



Más Vale Prevenir

SaludBenezaa

Enviar mensaje

8,509

Personas alcanzadas

84

Interacciones

Promocionar publicación

Elizbeth Castro, Aray Rodriguez y 32 personas más

7 veces compartido

Me gusta

Comentar

Compartir

...

Más Vale Prevenir @MasValeSalud · 12 nov.

La insulina, protagonista de la diabetes. Así es como esta famosa actriz se hace presente en la diabetes.

La insulina es protagonista de la diabetes

[youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=...)



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



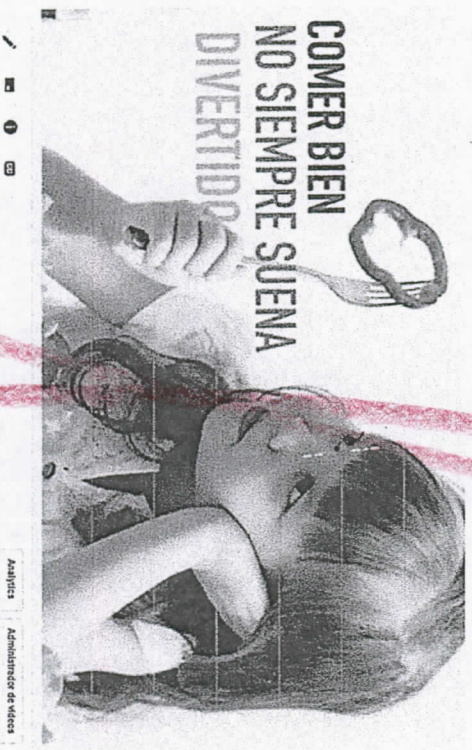
**MÁS VALE
PREVENIR**



SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHÉCATE, MIDEDE Y MUÉVETE www.masvaleprevenir.gob.mx

En noviembre se subieron al canal de YouTube 3 nuevos videos: sobre alimentación en niños, consejos para un súper saludable y consejos para vencer antojos.

Link: <https://youtu.be/oK2gSjYYUk4>



Link: <https://youtu.be/sxSRx-O5tPk>



5 consejos para hacer el súper

91

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



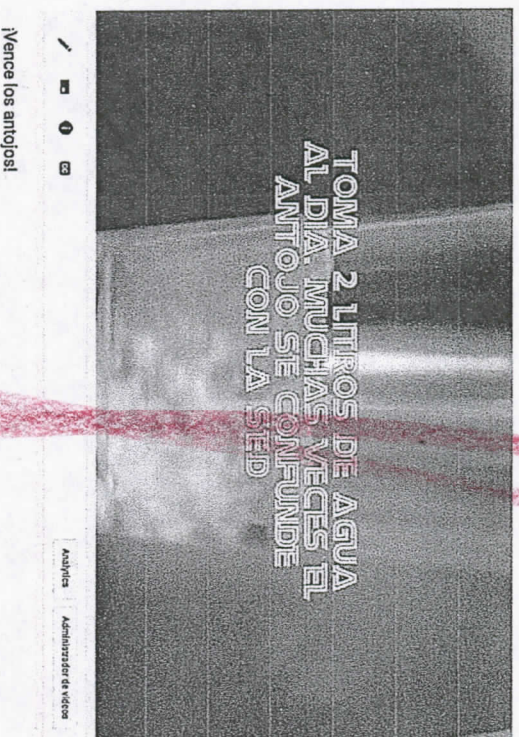
**MÁS VALE
PREVENIR**



CLICATE MÍDETE MÚÉVETE

SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA
PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHÉCATE, MÍDETE Y MÚÉVETE www.masvaleprevenir.gob.mx

Link: <https://youtu.be/BpAVHc-hMhY>



¡Vence los autojos!

99

SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHÉCATE, MÍDETE Y MÚEVETE www.masvaleprevenir.gob.mx

SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHÉCATE, MÍDETE Y MÚEVETE PARA LA SECRETARÍA DE SALUD Y OPD SALUD DE TLAXCALA

EVALUACIÓN EN LINEA

1. Nombre de la empresa:

SISTEMA INTEGRAL DE ASISTENCIA AL EMPLEADO, S. DE R.L. DE C.V.
RFC. SIA020304CVA

2. Encuesta para el usuario

Evaluación inicial

2.1.-Preguntas de la evaluación

**SALUD**
SECRETARÍA DE SALUD

**MÁS VALE
PREVENIR**

**CHÉCATE**

**MÍDETE**

**MÚEVETE**

Donde

¿Estás en línea?

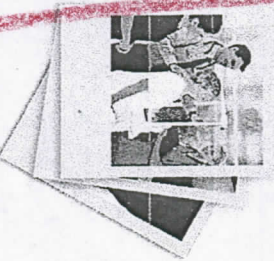
¿Cuál es tu empresa?

151

¿Cuándo pasó?

01





1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

Contáctanos en WhatsApp: <https://www.whatsapp.com/channel/00251300000000000000>

Contáctanos por correo electrónico: opd@masvaleprevenir.gob.mx

Contáctanos en Facebook: <https://www.facebook.com/masvaleprevenir>

Contáctanos en Twitter: <https://twitter.com/masvaleprevenir>

Contáctanos en YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UC00000000000000000000>

Contáctanos en LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/masvaleprevenir>



SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHÉCATE, MÍDETE Y MÚEVETE www.masvaleprevenir.gob.mx

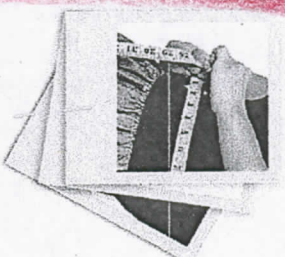
SALUD **MÁS VALE PREVENIR** **CHÉCATE** **MÍDETE** **MÚEVETE**

Buscar

SE VAYENDO COMIDAS **REINARAR VÍDEO**

¿Cuál es la medida de tu cintura?
La cintura es más arriba de los hombros de la cadera, en la parte más estrecha y en horizontal el espacio de medir la cintura.

☐ Menos de 80 cm
☐ 80 cm o más
☐ No sé



SALUD **MÁS VALE PREVENIR** **CHÉCATE** **MÍDETE** **MÚEVETE**

Buscar

SE VAYENDO COMIDAS **REINARAR VÍDEO**

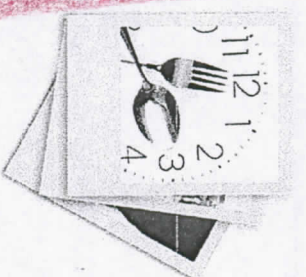
SALUD **MÁS VALE PREVENIR** **CHÉCATE** **MÍDETE** **MÚEVETE**

Buscar

SE VAYENDO COMIDAS **REINARAR VÍDEO**

¿Cuántas veces comes al día?

☐ Menos de 3
☐ 3 veces (desayuno, comida y cena)
☐ Más de 3 (desayuno, comida, cena y 2 cenas)
☐ Como cuando pueda, no tengo horarios establecidos



SALUD **MÁS VALE PREVENIR** **CHÉCATE** **MÍDETE** **MÚEVETE**

Buscar

SE VAYENDO COMIDAS **REINARAR VÍDEO**



SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHÉCATE, MÍDETE Y MÚÉVETE www.masvaleprevenir.gob.mx

SALUD

**MÁS VALE
PREVENIR**

CHÉCATE

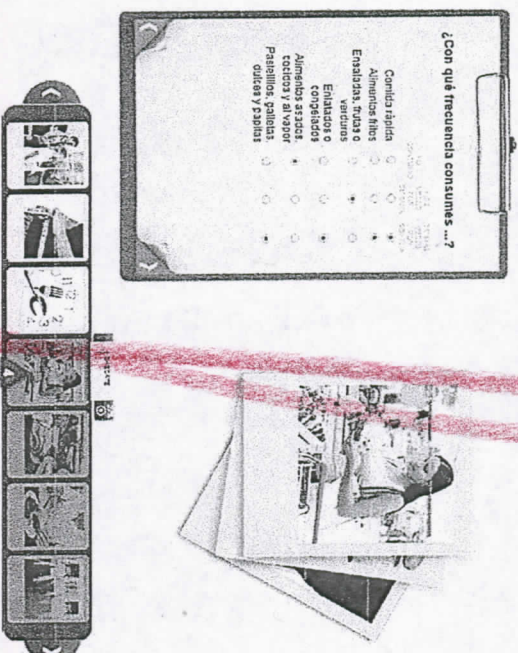
MÍDETE

MÚÉVETE

Director

GOBIERNO FEDERAL

SECRETARÍA DE SALUD



95

20

[illegible]

27








Condiciones de venta: **Envío gratis** por pedidos **GRATIS** y **venta a crédito** a 12 meses
 Coppel P.A. - todos los departamentos más **¡Más de 1000 tiendas!**



SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHECATE, MIDETE Y MUEVETE www.masvaleprevenir.gob.mx

SALUD

**MÁS VALE
PREVENIR**

CHECATE

MIDETE

MUEVETE

Registro

INICIAR SESIÓN

¿Cuántas horas al día pasas sentado?

☐ Menos de 5 horas
☐ Entre 5 y 10 horas
☐ Más de 10 horas



Contáctanos por e-mail

Contáctanos por Facebook

Contáctanos por Twitter

Contáctanos por YouTube

SALUD

**MÁS VALE
PREVENIR**

CHECATE

MIDETE

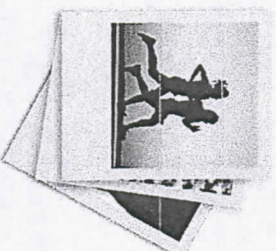
MUEVETE

Bienvenido al sitio

Registro

¿Haces ejercicio regularmente?

☐ Sí
☐ No



Contáctanos por e-mail

Contáctanos por Facebook

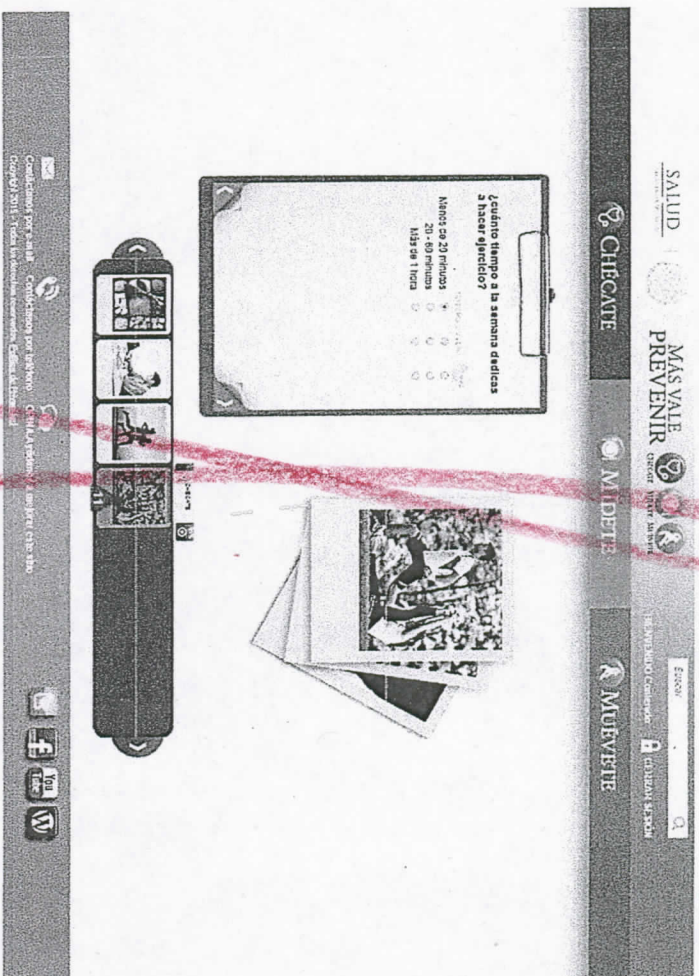
Contáctanos por Twitter

Contáctanos por YouTube



SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA
PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHECATE, MIDETE Y MUEVETE www.masvaleprevenir.gob.mx

81



SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL-CHÉCATE, MÍDETE Y MUÉVETE www.masvaleprevenir.gob.mx

2.1.1.-Preguntas evaluación mujer

SALUD
de la familia

**MÁS VALE
PREVENIR**

MINISTERIO DE SALUD

MINISTERIO DE SALUD

MINISTERIO DE SALUD

MINISTERIO DE SALUD

Elaborado por: **Q.**

2. CHECATE

А. ИДУН

 MUSEUM OF MODERN ART

¿Cuál es tu estatura?

1.61

¿Cuanto pesas?

60

55

55

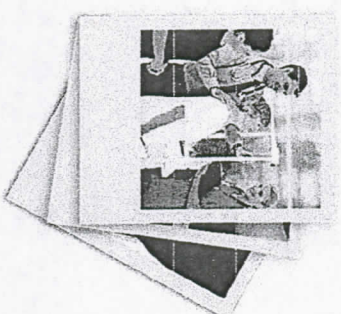
57

58

59

60

61





SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL. CHECATE, MIDETE Y MUÉVETE www.masvaleprevenir.gob.mx

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

**MÁS VALE
PREVENIR**
CÓMO MANTENERSE BIEN

B-1027
 B CERRAR SESIÓN

CHECATE
MIDETE
MUÉVETE

¿Cuál es la medida de tu cintura?
La cintura es mide arriba del ombligo en la cadera en la forma más estrecha y sin hacer el esfuerzo de pinchar la cintura.

- Menos de 80 cm
- 80 cm o más
- No sé

¿Cómo puedes hacer ejercicio? ¿Qué actividades físicas haces? ¿Cuántas veces a la semana?

SALUD
**MÁS VALE
PREVENIR**
CÓMO MANTENERSE BIEN

B-1027
B CERRAR SESIÓN

MUÉVETE

¿Cuántas veces comes al día?

- Menos de 3
- 3 veces (desayuno, comida y cena)
- Más de 3 (desayuno, comida, cena y 2 colaciones)
- Como cuando puedo, no tengo horarios establecidos

¿Cómo puedes hacer ejercicio? ¿Qué actividades físicas haces? ¿Cuántas veces a la semana?

SALUD
**MÁS VALE
PREVENIR**
CÓMO MANTENERSE BIEN

B-1027
B CERRAR SESIÓN

MUÉVETE

47



SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHECATE, MIDETE Y MUEVETE www.masvaleprevenir.gob.mx

SALUD

MÁS VALE
PREVENIR



DESCARGA Y MÓVETE
A CUALQUIER LUGAR

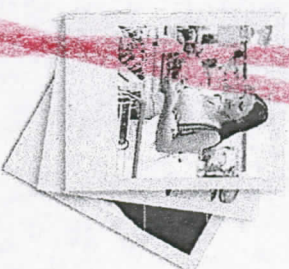
CHECATE

MIDETE

MUEVETE

¿Con qué frecuencia consumes...?

	SIEMPRE	ALGUNAS VECES	POCAS VECES	POCÍSIMAS VECES	POCÍSIMAS VECES	POCÍSIMAS VECES	POCÍSIMAS VECES	POCÍSIMAS VECES	POCÍSIMAS VECES
Cerveza, alcohol	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Alimentos ricos en grasas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Embutidos, carnes procesadas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Alimentos azúcares, cocidos y al vapor	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Panificados, galletas, dulces y pasteles	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



¡Descarga la app de salud! ¡Contenido interactivo por tabletas! ¡Crea tu propio plan de salud! ¡Crea tu propio plan de salud!

SALUD

MÁS VALE
PREVENIR



DESCARGA Y MÓVETE
A CUALQUIER LUGAR

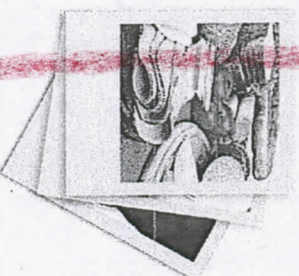
CHECATE

MIDETE

MUEVETE

¿Con qué frecuencia consumes...?

	SIEMPRE	ALGUNAS VECES	POCAS VECES	POCÍSIMAS VECES	POCÍSIMAS VECES	POCÍSIMAS VECES	POCÍSIMAS VECES	POCÍSIMAS VECES	POCÍSIMAS VECES
Carnes rojas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Alimentos ricos en grasas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Embutidos, carnes procesadas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Alimentos azúcares, cocidos y al vapor	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Panificados, galletas, dulces y pasteles	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



29



SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHECATE, MIDETE Y MUEVETE www.masvaleprevenir.gob.mx

SALUD **MÁS VALE PREVENIR** **CHECATE** **MIDETE** **MUEVETE**

Estado: Ciudad:

INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO: **CIENFAS EROCK**

¿Con qué frecuencia consumes...?

Alimento

Alimentos ricos en grasas saturadas: ☐ Nunca ☐ A veces ☐ Siempre

Alimentos ricos en grasas saturadas: ☐ Nunca ☐ A veces ☐ Siempre

Alimentos ricos en grasas saturadas: ☐ Nunca ☐ A veces ☐ Siempre

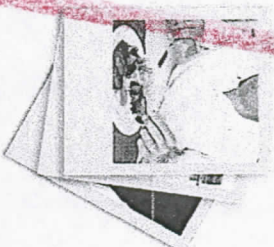
Alimentos ricos en grasas saturadas: ☐ Nunca ☐ A veces ☐ Siempre

Alimentos ricos en grasas saturadas: ☐ Nunca ☐ A veces ☐ Siempre

Alimentos ricos en grasas saturadas: ☐ Nunca ☐ A veces ☐ Siempre

Alimentos ricos en grasas saturadas: ☐ Nunca ☐ A veces ☐ Siempre

Alimentos ricos en grasas saturadas: ☐ Nunca ☐ A veces ☐ Siempre



SALUD **MÁS VALE PREVENIR** **CHECATE** **MIDETE** **MUEVETE**

Estado: Ciudad:

INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO: **CIENFAS EROCK**

SALUD **MÁS VALE PREVENIR** **CHECATE** **MIDETE** **MUEVETE**

Estado: Ciudad:

INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO: **CIENFAS EROCK**

¿Cuáles y cuántos líquidos consumes al día?

Agua natural: ☐ Nunca ☐ A veces ☐ Siempre

Agua natural: ☐ Nunca ☐ A veces ☐ Siempre

Agua natural: ☐ Nunca ☐ A veces ☐ Siempre

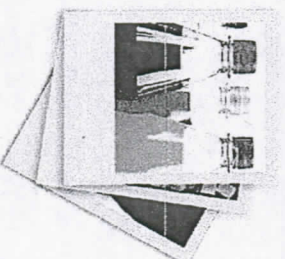
Agua natural: ☐ Nunca ☐ A veces ☐ Siempre

Agua natural: ☐ Nunca ☐ A veces ☐ Siempre

Agua natural: ☐ Nunca ☐ A veces ☐ Siempre

Agua natural: ☐ Nunca ☐ A veces ☐ Siempre

Agua natural: ☐ Nunca ☐ A veces ☐ Siempre



SALUD **MÁS VALE PREVENIR** **CHECATE** **MIDETE** **MUEVETE**

Estado: Ciudad:

INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO: **CIENFAS EROCK**

99

SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHECATE, MIDETE Y MUEVETE www.masvaleprevenir.gob.mx

94

SALUD **MÁS VALE PREVENIR** **CHECATE MIDETE MUEVETE**

BIENVENIDO AL MENÚ **CIERRA SESIÓN**

CHECATE **MIDETE** **MUEVETE**

¿Qué tipo de enduzantes consumes?

☐ Alcohol refresco, maroma o miel

☐ Edulcorantes (aspartamo, sucralosa, sacarina, estevia)

☐ Ninguno

8

CONSEJOS POR E-MAIL **CONSEJOS POR TELÉFONO** **OPINIA APLICACIÓN Y MÁS...** **OPINIA**

Copyright 2011. Todos los derechos reservados. Todos los derechos reservados.

Facebook **YouTube** **Twitter**

SALUD **MÁS VALE PREVENIR** **CHECATE MIDETE MUEVETE**

BIENVENIDO AL MENÚ **CIERRA SESIÓN**

CHECATE **MIDETE** **MUEVETE**

¿Cuántas horas al día pasas sentado?

☐ Menos de 5 horas

☐ Entre 5 y 10 horas

☐ Más de 10 horas

9

CONSEJOS POR E-MAIL **CONSEJOS POR TELÉFONO** **OPINIA APLICACIÓN Y MÁS...** **OPINIA**

Copyright 2011. Todos los derechos reservados. Todos los derechos reservados.

Facebook **YouTube** **Twitter**



SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHECATE, MIDETE Y MUEVETE www.masvaleprevenir-gob.mx

SALUD
MÁS VALE
PREVENIR

SECRETARÍA DE SALUD
CENTRO MÉDICO MEXICO

BUSCAR
¿ENVIANDO ALGUNDA...
CERRAR SESIÓN

CHECATE MIDETE MUEVETE

¿Haces ejercicio regularmente?

☒ SI
☐ No

1-5-10-15-20-25-30-35-40-45-50-55-60-65-70-75-80-85-90-95-100

10

1-5-10-15-20-25-30-35-40-45-50-55-60-65-70-75-80-85-90-95-100

10

SALUD
MÁS VALE
PREVENIR

SECRETARÍA DE SALUD
CENTRO MÉDICO MEXICO

BUSCAR
¿ENVIANDO ALGUNDA...
CERRAR SESIÓN

CHECATE MIDETE MUEVETE

¿Cuánto tiempo a la semana dedicas a hacer ejercicio?

☐ Menos de 20 minutos
☐ 20 - 60 minutos
☐ Más de 1 hora

1-5-10-15-20-25-30-35-40-45-50-55-60-65-70-75-80-85-90-95-100

10

1-5-10-15-20-25-30-35-40-45-50-55-60-65-70-75-80-85-90-95-100

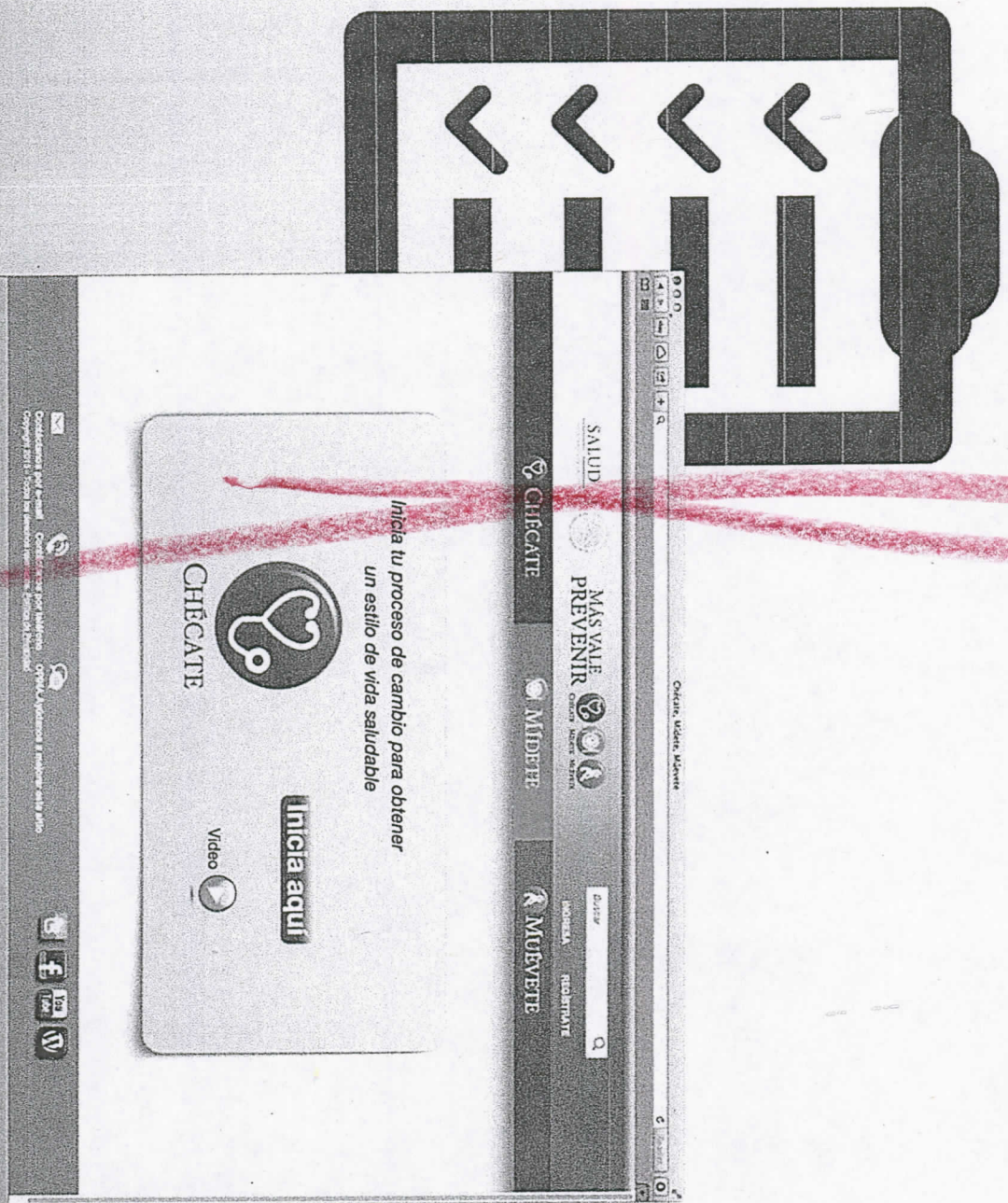
10

95

SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHÉCATE, MÍDETE Y MUÉVETE www.masvaleprevenir.gob.mx

DESCRIPCION DETALLADA DE LOS SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHÉCATE, MÍDETE Y MUÉVETE PARA LA SECRETARÍA DE SALUD Y OPD SALUD DE TLAXCALA

- 1.- Diseño y presentación para el diseño del portal
- 1.1.- Propuesta gráfica y de experiencia de usuario para el portal



Justificación

Hoy en día los sitios de internet deben ser dinámicos y con un flujo de información y diseño visualmente atractivos, con el objetivo de que los internautas regresen constantemente. El diseño debe ser intuitivo y limpio para que la experiencia de usuario sea más agradable.

Descripción

El diseño del portal es minimalista, lo que hace más fácil la pronta localización de las secciones y contenidos. El flujo de navegación se vuelve lógico y sencillo de entender, al mismo tiempo que resulta atractivo a la vista de los usuarios.

Para el sitio, fue necesario desarrollar una imagen atractiva e institucional, sin dejar de lado la interface lúdica que propicia el gusto por aprender de una forma divertida, clara y sencilla.

Guía de estilo

La experiencia de usuario tiene dos vertientes, el lado gráfico y la elección del lenguaje.

Gráfico:

La gama principal de color que se utilizó corresponde al logo existente del programa Chécate, Mídete y Muévete, sin embargo, predomina el color blanco para generar una sensación de limpieza a la vista.

La gama secundaria es el gris, con el objetivo de resaltar los logotipos y elementos legales del sitio; por último el verde claro, que por su psicología del color es amigable, positivo y relajante, lo que da una sensación de comodidad y propicia que los usuarios estén más dispuestos al aprendizaje.

Las formas predominantes son rectas para dar un sentido de seriedad e institucionalidad.

Las tipografías utilizadas son:

Garamond

Esta fuente se usa en las secciones en mayúsculas, al ser patinada, refuerza la imagen de institucionalidad necesaria para hacer hincapié en un sitio de gobierno.

HelveticaNeue

27

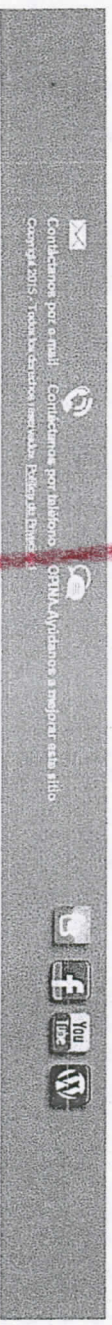
SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA
PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHÉCATE, MÍDETE Y MUEVETE www.masvaleprevenir.gob.mx

Tomando en cuenta que nuestro sitio es de contenidos, el uso de esta fuente, que carece de patines, hace que la lectura sea más amigable y no canse la vista.

Lenguaje:

El lenguaje que se utiliza es coloquial, pero sin caer en la cotidianidad, con el objetivo de que el lector se sienta identificado con los artículos, infografías, videos y podcast.

1.2.- Home: www.masvaleprevenir.gob.mx





SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA
PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHECATE, MÍDETE Y MUÉVETE www.masvaleprevenir.gob.mx

99

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



**MÁS VALE
PREVENIR**



Buscar
BIENVENIDO, Contenido

CHECATE

MÍDETE

MUÉVETE

MÁS VALE PREVENIR



CHECATE

Chécate constantemente, es el primer paso para mejorar tu salud.

Saber más



MÍDETE

Mídete en lo que comes, no abuses. Bájale a las grasas, azúcar y sal.

Saber más



MUÉVETE

Muévete para incorporar poco a poco el ejercicio a tu vida.

Saber más



Contáctanos por e-mail



Contáctanos por la radio



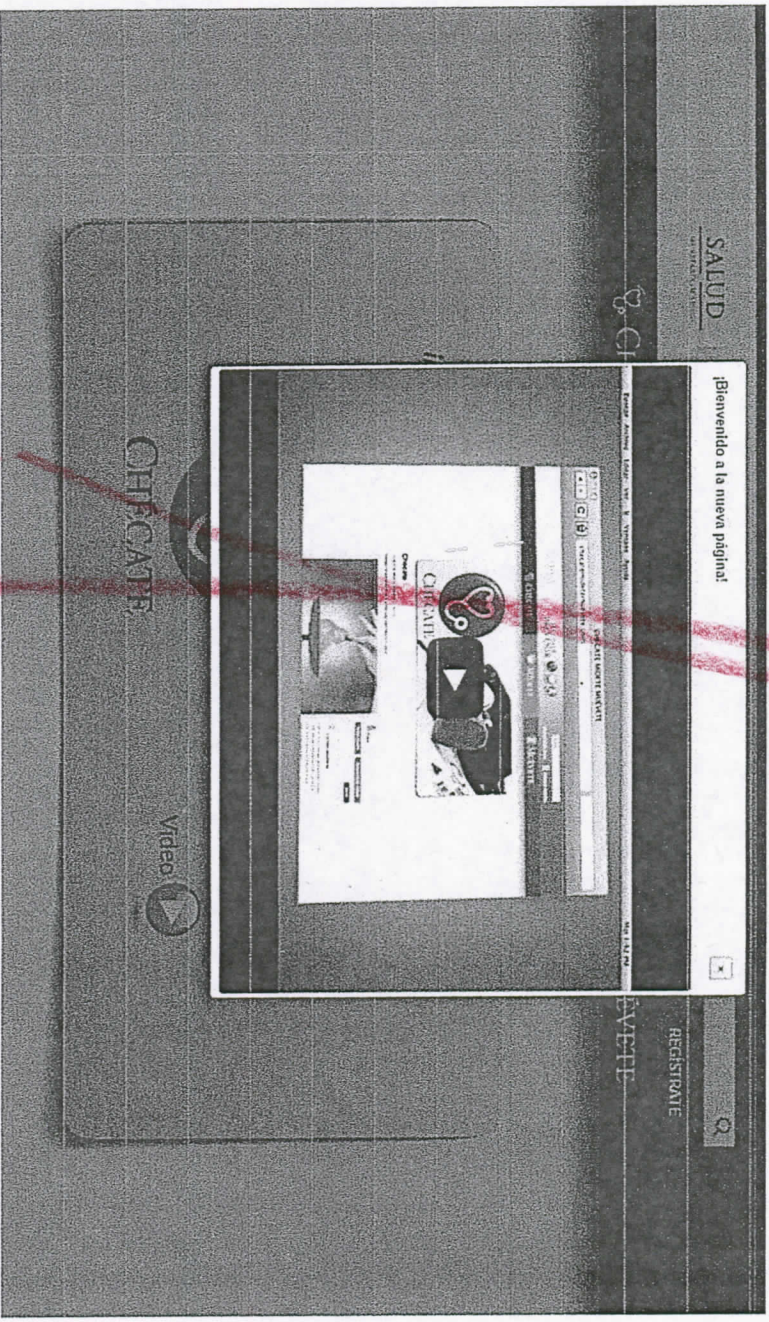
Quítale los aditivos a tus platos cada año



SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA
PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHÉCATE, MÍDETE Y MUÉVETE www.masvaleprevenir.gob.mx

10

1.3.- Video del home



SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA
PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHÉCATE, MÍDETE Y MÚÉVEETE www.masvaleprevenir.gob.mx

1.4.- Lotería

CHÉCATE

MÍDETE

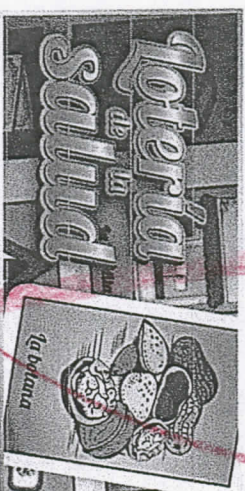
MÚÉVEETE



Botanea sano y disfruta sin culpas

CHÉCATE MÍDETE MÚÉVEETE BOTANEA SANO Y DISFRUTA SIN CULPAS

Botanea sano y disfruta sin culpas



Se jugará una vez al mes en una lotería de la salud. Se jugará una vez al mes en una lotería de la salud. Se jugará una vez al mes en una lotería de la salud.

Se jugará una vez al mes en una lotería de la salud. Se jugará una vez al mes en una lotería de la salud. Se jugará una vez al mes en una lotería de la salud.

Con estos pequeños cambios puedes mejorar tu salud y la de tu familia.

 Corriendo

 Caminando

 Ejercitando

 Lotería



679

SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA
PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHECATE, MIDETE Y MUEVETE www.masvaleprevenir.gob.mx

Teje los recomendados 150 mg/dl

Teje los niveles de colesterol por tu mayor consumo de grasas de los alimentos por los que
industrializados con teje más en el que comer y que más de los alimentos y alimentos.

RECOMENDADOS 150 mg/dl
- Colesterol de 150 mg/dl
- Colesterol de 150 mg/dl
- Colesterol de 150 mg/dl
- Colesterol de 150 mg/dl

¿Cuándo hay que poner más atención a los niveles de colesterol?

A partir de los cuarenta años

Cuando comienza la disminución de las hormonas femeninas o estrogénicas (señalamos como
menopausia)

En el embarazo.

A la presentar diabetes, hipertensión, obesidad o enfermedades del corazón del corazón.

Cuando la dieta es alta en grasas y azúcar.

Si fumes y bebes una vez a la semana.

Si puedes controlar los niveles de colesterol a los niveles recomendados en la vida.

Cholesterol, midete y muevete
Controla los niveles de colesterol de tu

ME GUSTA

LA MEJOR SERVICIO



REFUERZA

Haz clic aquí

PARTE

Contenido para el contenido por el contenido. Contiene los contenidos a seguir en el sitio.
Copyright 2015. Todos los derechos reservados. Todos los contenidos.



SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA
PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHÉCATE, MÍDETE Y MÚEVETE www.masvaleprevenir.gob.mx

REFUERZA

¿Cómo debes preparar las botanas de tus reuniones?

- ☐ A la plancha, al vapor o al horno
- ☐ Fritas y capeadas
- ☐ Empanizadas

¿Qué botana es más saludable?

- ☐ Jicama con un toque de cilantro y limón
- ☐ Salsichas con salsa
- ☐ Chicharrones con salsa

¿Qué tipo de queso es más saludable para botanear?

- ☐ Manchego
- ☐ Panela
- ☐ Amarillo

Finalizar

INAGUERRA

APLICA

Para reducir tus niveles de colesterol malo (LDL) y mejorar en buen nivel el colesterol bueno (HDL) te recomendamos:

- Agrega un toque de aceite de oliva para aderezar ensaladas o para acompañar el con, en vez de mantequilla.
- Nadre con los guisos de carne y pollo en la parte cubos de queso para o losidos homopadas con queso.
- Prefiere las sarmas finas para botanear. Los tipos de pichuga de pavo son una gran opción.
- Muévete e incórron poco a poco al ejercicio tu vida. ¡Basta ser un poco más activo!

Confidencial por email Confidencial por teléfono Confidencial por video
Copyright 2015. Todos los derechos reservados. www.masvaleprevenir.gob.mx



6/1

SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHECATE, MIDETE Y MUÉVETE www.masvaleprevenir.gob.mx

2.- Evaluación inicial

2.1.-Preguntas de la evaluación

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

**MÁS VALE
PREVENIR**
CONSEJO MEXICANO DE SALUD

BOYER

INICIANDO CONSULTA

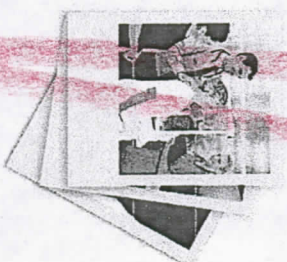
CHECATE
MIDETE
MUÉVETE

¿Cuál es tu estatura?

1.81

¿Cuál es tu peso?

84



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

**MÁS VALE
PREVENIR**
CONSEJO MEXICANO DE SALUD

BOYER

INICIANDO CONSULTA

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

**MÁS VALE
PREVENIR**
CONSEJO MEXICANO DE SALUD

BOYER

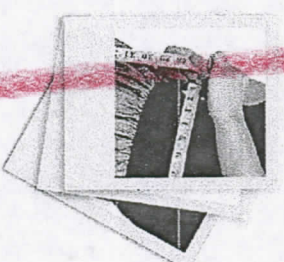
INICIANDO CONSULTA

CHECATE
MIDETE
MUÉVETE

¿Cuál es la medida de tu cintura?

La cintura se mide entre los huesos de la cadera, en la parte más estrecha y sin hacer el esfuerzo de meter la mano.

☐ Menos de 90 cm
☐ 90 cm o más
☐ No sé



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

**MÁS VALE
PREVENIR**
CONSEJO MEXICANO DE SALUD

BOYER

INICIANDO CONSULTA

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

**MÁS VALE
PREVENIR**
CONSEJO MEXICANO DE SALUD

BOYER

INICIANDO CONSULTA

CHECATE
MIDETE
MUÉVETE

Handwritten red mark resembling a stylized '4' or 'h'.



SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHÉCATE, MÍDETE Y MÚEVETE www.masvaleprevenir.gob.ar

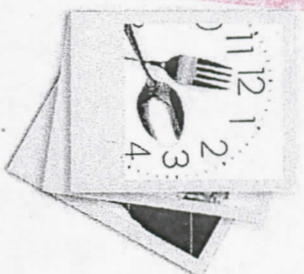
¿Cuántas veces comes al día?

☐ Almeno en 3

☐ 3 veces (desayuno, comida y cena)

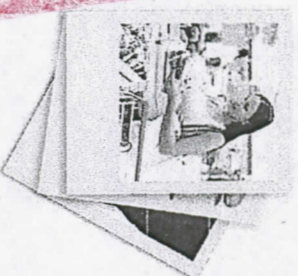
☐ Más de 3 (desayuno, comida, cena y 2 colaciones)

☐ Como cuantas pueda, no tengo horarios establecidos



¿Con qué frecuencia consumes...?

Carnica roja	☐	1 vez o más al día
Alimentos ricos en grasas	☐	1 vez o más al día
Embutidos, fiambres o vísceras	☐	1 vez o más al día
Frituras o congelados	☐	1 vez o más al día
Alimentos azúcares, aceites y grasas	☐	1 vez o más al día





SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA

PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHECATE, MIDETE Y MUEVETE www.masvaleprevenir.gob.mx

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

**MÁS VALE
PREVENIR**

DESEMEJADO CONTINUADO

CHECATE

MIDETE

MUEVETE

SEGUIR

CEBARRA SESIÓN

¿Con qué frecuencia consumes...?

Cereales integrales
(avena, arroz, trébol)

Pan blanco (de caja, bolillo, baguette)

Pescado, pollo, pollo

Carnes rojas (steak, carne asada, carne molida)

Carnes rojas (steak, carne asada, carne molida)

Carnes rojas (steak, carne asada, carne molida)

1 2 3 4 5

SALUD

**MÁS VALE
PREVENIR**

SECRETARÍA DE SALUD

CHECATE

MIDETE

MUEVETE

SEGUIR

CEBARRA SESIÓN

¿Con qué frecuencia consumes...?

Leche entera

Leche descremada

Leche de origen animal (manteca, leche)

Leche de origen vegetal (soja, almendra, nueces)

1 2 3 4 5

26

SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHÉCATE, MÍDETE Y MUÉVETE www.masvaleprevenir.gob.mx


SALUD
 MINISTERIO DE SALUD
 REPÚBLICA DE CUBA

MÁS VALE PREVENIR

 CUBANA DE SALUD INFANTIL

INSTITUTO CUBANO DE
 INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS

CHECATE

MIENTE

MOVETE

A collection of Polaroid photos and a clipboard. The photos show various people in different poses, some with text overlays. The clipboard has a checklist with the following items:

- ☐ ¿Cuales y cuantos liquidos consumes al dia?
- ☐ Agua oxigen
- ☐ Jinos abdominales
- ☐ embolsados y zupis
- ☐ de sabor
- ☐ Café, no té
- ☐ Refresco normal
- ☐ Refresco o bebidas
- ☐ cosas en cantidad





Conferenza per i social - Conferenza per i social - Conferenza per i social
 Conferenza per i social - Conferenza per i social - Conferenza per i social





SALUD
Y
MAS VALE PREVENIR

CHECATE

MADETE

MUEVETE

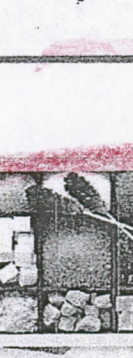
ELABORADO POR:

BILLYDINO CONTRERAS

CLINICA SESION

¿Qué tipo de enduzimantes consumen?

- ☐ Aduca rafinada, moena o miel
- ☐ Edulcorantes (aspartamo, sucralosa, sacarina, etc.)
- ☐ Ninguno



SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL. **CHECATE, MIDETE Y MUEVETE** www.masvaleprevenir.gob.mx

SALUD **MÁS VALE PREVENIR** **CHECATE** **MIDETE** **MUEVETE**

SELECCIÓN DE CONTENIDOS

SELECCIÓN DE CONTENIDOS

SELECCIÓN DE CONTENIDOS

SELECCIÓN DE CONTENIDOS

¿Cuántas horas al día pasas sentado?

☐ Menos de 5 horas

☐ Entre 5 y 10 horas

☐ Más de 10 horas



CHECATE **MIDETE** **MUEVETE**

SELECCIÓN DE CONTENIDOS

SELECCIÓN DE CONTENIDOS

SELECCIÓN DE CONTENIDOS

SELECCIÓN DE CONTENIDOS

SALUD **MÁS VALE PREVENIR** **CHECATE** **MIDETE** **MUEVETE**

SELECCIÓN DE CONTENIDOS

SELECCIÓN DE CONTENIDOS

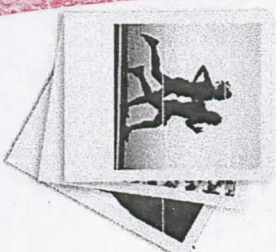
SELECCIÓN DE CONTENIDOS

SELECCIÓN DE CONTENIDOS

¿Haces ejercicio regularmente?

☐ Sí

☐ No



CHECATE **MIDETE** **MUEVETE**

SELECCIÓN DE CONTENIDOS

SELECCIÓN DE CONTENIDOS

SELECCIÓN DE CONTENIDOS

SELECCIÓN DE CONTENIDOS

SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHÉCATE, MÍDETE Y MUÉVETE www.masvaleprevenir.gob.mx

SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA
PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHEGATE, MIDETE Y MUEVEITE www.masvaleprevenir.gob.mx

2.1.-Preguntas evaluación mujer

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



MÁS VALE
PREVENIR



Buscar Q
BIENVENIDO/A SEÑORA B. GERARDA SERRÓN

CHEGATE

MIDETE

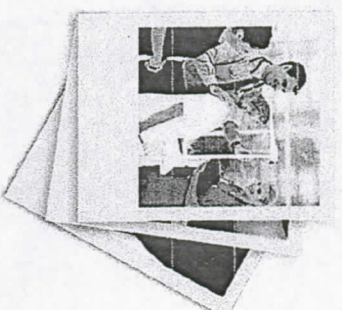
MUEVEITE

¿Cuál es tu estatura?

1.61

¿Cuánto pesas?

64
53
55
57
58
59
60
61



Contáctanos por e-mail: info@masvaleprevenir.gob.mx
Contáctanos por teléfono: 011 55 12 34 56 78 90 10111
Contáctanos por redes sociales: [Facebook](https://www.facebook.com/masvaleprevenir) [YouTube](https://www.youtube.com/masvaleprevenir) [Instagram](https://www.instagram.com/masvaleprevenir)



SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL **CHECATE, MÍDETE Y MÚEVETE** www.masvaleprevenir.gob.mx

SALUD **MÁS VALE PREVENIR** **CHECATE** **MÍDETE** **MÚEVETE**

DEPARTAMENTO DE SALUD SECRETARÍA DE SALUD

¿Qué es la medida de tu cintura?

La medida de la cintura indica el nivel de riesgo de la salud y la forma más sencilla y sencilla de saber si estás en riesgo de sufrir la enfermedad.

• Mide la cintura en cm

• 80 cm o más

• No sé

¿Cuántas veces comes al día?

• Menos de 3

• 3 veces (desayuno, comida y cena)

• Más de 3 (desayuno, comida, cena y 2 colaciones)

• Como cuando puedo, no hago horarios establecidos

¿Cuál es la medida de tu cintura?

La medida de la cintura indica el nivel de riesgo de la salud y la forma más sencilla y sencilla de saber si estás en riesgo de sufrir la enfermedad.

• Mide la cintura en cm

• 80 cm o más

• No sé

¿Cuántas veces comes al día?

• Menos de 3

• 3 veces (desayuno, comida y cena)

• Más de 3 (desayuno, comida, cena y 2 colaciones)

• Como cuando puedo, no hago horarios establecidos

SALUD **MÁS VALE PREVENIR** **CHECATE** **MÍDETE** **MÚEVETE**

DEPARTAMENTO DE SALUD SECRETARÍA DE SALUD

¿Cuál es la medida de tu cintura?

La medida de la cintura indica el nivel de riesgo de la salud y la forma más sencilla y sencilla de saber si estás en riesgo de sufrir la enfermedad.

• Mide la cintura en cm

• 80 cm o más

• No sé

¿Cuántas veces comes al día?

• Menos de 3

• 3 veces (desayuno, comida y cena)

• Más de 3 (desayuno, comida, cena y 2 colaciones)

• Como cuando puedo, no hago horarios establecidos

¿Cuál es la medida de tu cintura?

La medida de la cintura indica el nivel de riesgo de la salud y la forma más sencilla y sencilla de saber si estás en riesgo de sufrir la enfermedad.

• Mide la cintura en cm

• 80 cm o más

• No sé

¿Cuántas veces comes al día?

• Menos de 3

• 3 veces (desayuno, comida y cena)

• Más de 3 (desayuno, comida, cena y 2 colaciones)

• Como cuando puedo, no hago horarios establecidos

SALUD **MÁS VALE PREVENIR** **CHECATE** **MÍDETE** **MÚEVETE**

DEPARTAMENTO DE SALUD SECRETARÍA DE SALUD

¿Cuál es la medida de tu cintura?

La medida de la cintura indica el nivel de riesgo de la salud y la forma más sencilla y sencilla de saber si estás en riesgo de sufrir la enfermedad.

• Mide la cintura en cm

• 80 cm o más

• No sé

¿Cuántas veces comes al día?

• Menos de 3

• 3 veces (desayuno, comida y cena)

• Más de 3 (desayuno, comida, cena y 2 colaciones)

• Como cuando puedo, no hago horarios establecidos

¿Cuál es la medida de tu cintura?

La medida de la cintura indica el nivel de riesgo de la salud y la forma más sencilla y sencilla de saber si estás en riesgo de sufrir la enfermedad.

• Mide la cintura en cm

• 80 cm o más

• No sé

¿Cuántas veces comes al día?

• Menos de 3

• 3 veces (desayuno, comida y cena)

• Más de 3 (desayuno, comida, cena y 2 colaciones)

• Como cuando puedo, no hago horarios establecidos

SALUD **MÁS VALE PREVENIR** **CHECATE** **MÍDETE** **MÚEVETE**

DEPARTAMENTO DE SALUD SECRETARÍA DE SALUD

¿Cuál es la medida de tu cintura?

La medida de la cintura indica el nivel de riesgo de la salud y la forma más sencilla y sencilla de saber si estás en riesgo de sufrir la enfermedad.

• Mide la cintura en cm

• 80 cm o más

• No sé

¿Cuántas veces comes al día?

• Menos de 3

• 3 veces (desayuno, comida y cena)

• Más de 3 (desayuno, comida, cena y 2 colaciones)

• Como cuando puedo, no hago horarios establecidos

¿Cuál es la medida de tu cintura?

La medida de la cintura indica el nivel de riesgo de la salud y la forma más sencilla y sencilla de saber si estás en riesgo de sufrir la enfermedad.

• Mide la cintura en cm

• 80 cm o más

• No sé

¿Cuántas veces comes al día?

• Menos de 3

• 3 veces (desayuno, comida y cena)

• Más de 3 (desayuno, comida, cena y 2 colaciones)

• Como cuando puedo, no hago horarios establecidos

SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHÉCATE, MÍDETE Y MÚEVETE www.masvaleprevenir.gob.mx

SALUD **MÁS VALE PREVENIR** **CHÉCATE MÍDETE MÚEVETE**

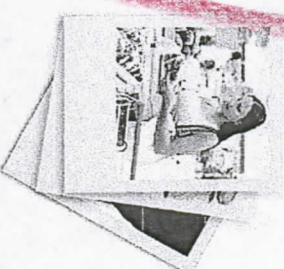
CHÉCATE **MÍDETE** **MÚEVETE**

Buscador **CERRAR SESIÓN**

SE VEMOS REGRESAR

¿Con qué frecuencia consumes ...?

Quinta multa	☐	☐	☐	☐	☐
Alimentos típicos	☐	☐	☐	☐	☐
Enchiladas, flautas o verduras	☐	☐	☐	☐	☐
Alimentos azúcares, carnes y derivados	☐	☐	☐	☐	☐
Alimentos azúcares, carnes y derivados	☐	☐	☐	☐	☐
Parafritos, galletas, dulces y papusas	☐	☐	☐	☐	☐



SALUD **MÁS VALE PREVENIR** **CHÉCATE MÍDETE MÚEVETE**

CHÉCATE **MÍDETE** **MÚEVETE**

Buscador **CERRAR SESIÓN**

SE VEMOS REGRESAR

SALUD **MÁS VALE PREVENIR** **CHÉCATE MÍDETE MÚEVETE**

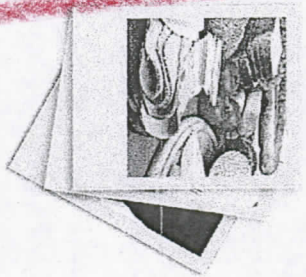
CHÉCATE **MÍDETE** **MÚEVETE**

Buscador **CERRAR SESIÓN**

SE VEMOS REGRESAR

¿Con qué frecuencia consumes ...?

Carne asada integral (asada, arroz, cereales)	☐	☐	☐	☐	☐
Fan blanco de soja, frijol, trigo, maíz	☐	☐	☐	☐	☐
Pescado, pollo, pollo	☐	☐	☐	☐	☐
Carnes rojas blancas en salsa (carnitas, chiles)	☐	☐	☐	☐	☐
Carnes rojas blancas en grasa (blanca, molida)	☐	☐	☐	☐	☐



SALUD **MÁS VALE PREVENIR** **CHÉCATE MÍDETE MÚEVETE**

CHÉCATE **MÍDETE** **MÚEVETE**

Buscador **CERRAR SESIÓN**

SE VEMOS REGRESAR

40


SALUD
 PREVENIR


MAS VALE
 PREVENIR
 CHOCOLATE NEGRO 85% CACAO


MIDETE


MUEVETE

Boticas

BOTICAS
 FARMACIA

¿Gafas y estantes líquidos consumen al día?

Agua mineral

Japón nublado o
embutido de
de queso

Café y/o té

Revesto cremal

Refresco o bebidas
hijas en calorías

Stack of Polaroid photos showing a person in a white lab coat.

Film strip with various small images.

Condicionados por e-mail Códigos creados por telefonía Señal de vibración Usar una lib. Cargar por 2017 - Todos los derechos reservados. © 2017 de la compañía

Facebook Twitter YouTube WhatsApp

SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHECATE, MÍDETE Y MÚEVETE www.masvaleprevenir.gob.mx

SALUD **MÁS VALE PREVENIR** **CHECATE MÍDETE MÚEVETE**

Buscar

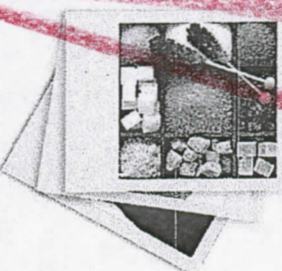
ATENCIÓN REMEDIADA ☐ CERRAR SESIÓN

¿Qué tipo de endulzantes consumes?

☐ Azúcar refinada, morena o miel

☐ Endulzantes (aspartamo, sucralosa, sacarina, estevia)

☐ Ninguno



SALUD **MÁS VALE PREVENIR** **CHECATE MÍDETE MÚEVETE**

Buscar

ATENCIÓN REMEDIADA ☐ CERRAR SESIÓN

SALUD **MÁS VALE PREVENIR** **CHECATE MÍDETE MÚEVETE**

Buscar

ATENCIÓN REMEDIADA ☐ CERRAR SESIÓN

¿Cuántas horas al día pasas sentado?

☐ Menos de 5 horas

☐ Entre 5 y 10 horas

☐ Más de 10 horas

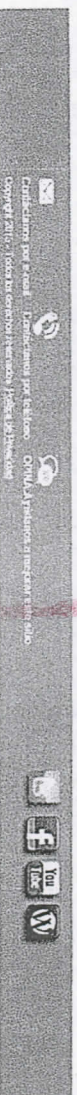
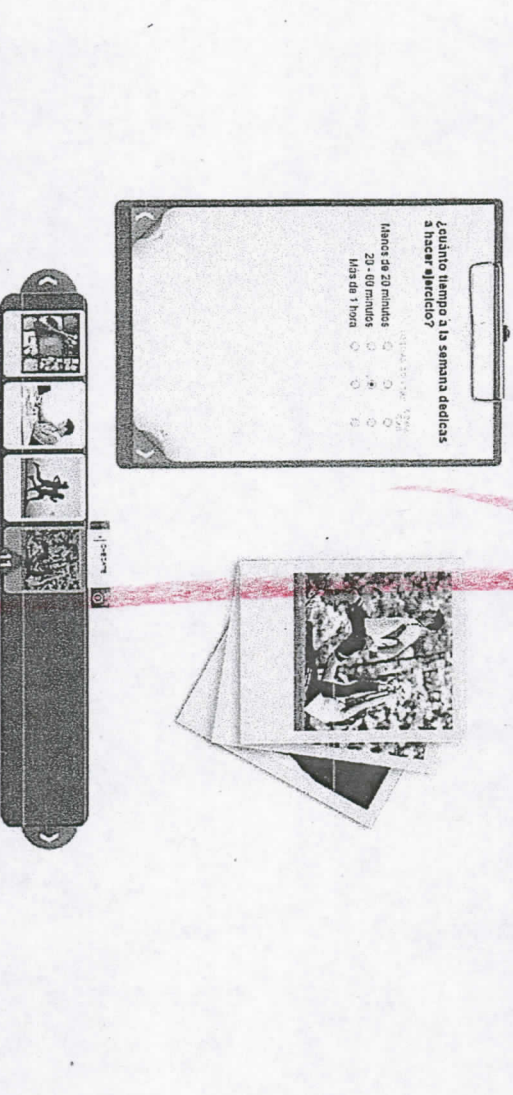


SALUD **MÁS VALE PREVENIR** **CHECATE MÍDETE MÚEVETE**

Buscar

ATENCIÓN REMEDIADA ☐ CERRAR SESIÓN

SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHECATE, MÍDETE Y MÚEVETE www.masvaleprevenir.gob.mx



SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHÉCATE, MÍDETE Y MUÉVEETE www.masvaleprevenir.gob.mx

2.2.- Ejemplos de retroalimentación post-evaluación



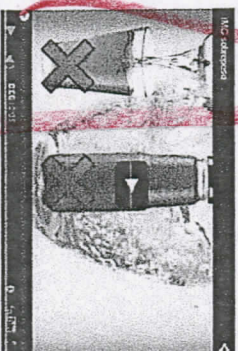
Hola Contenido, estás son tus resultados

Las decisiones que tomas cada día determinan tu salud por eso chequear tus hábitos de alimentación y ejercicio es fundamental para disfrutar una vida sana. Enseguida encontrarás un análisis de lo que estás haciendo bien y lo que necesitas mejorar en cada área, para así tener una mejor calidad de vida. ¡No te preocupes! En Mas Vale Prevenir te vamos a guiar y apoyar en tu camino hacia una vida más saludable.

TU CALIFICACIÓN ES 4

Para descargar los resultados en PDF, da clic aquí.

Conoce tu Índice de Masa Corporal (IMC)



Conocer la estructura de tu silueta (CIC) te permite evaluar los riesgos en salud a los que puedes estar expuesto. Mide y toma ya tus acciones necesarias para cuidar tu figura y tu salud.

¡Aquí te decimos como lograrlo!



Antes de comenzar con los movimientos para lograr un cambio muy positivo en tu salud, y por lo tanto, en todos los aspectos de tu vida.

Emplea hoy mismo, ¡nosotros te acompañamos!

Visa nuestra página y descubre consejos prácticos que te enseñarán cómo puedes tener más saludada a día.

Acude a tu centro de salud para obtener más información.

Chécate, Mide y Muévete. Disfrutar de una vida sana depende de ti.

59

SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHÉCATE, MÍDETE Y MÚEVETE www.masvaleprevenir.gob.mx



CHÉCATE



TU CALIFICACIÓN
Es 9

Hola Alejandra, estos son tus resultados
Las decisiones que tomas cada día determinan tu salud, por eso chequear tus hábitos de alimentación y ejercicio es fundamental para disfrutar una vida sana. Enseguida encontrarás un análisis de lo que estás haciendo bien y lo que necesitas mejorar en cada área. Junto con sencillas recomendaciones que te ayudarán a ser más saludable con pequeñas acciones en tu vida diaria. Recuerda que puedes volver a chequear y mejorar tu calificación cada día que quieras de cuánto has mejorado!



Para descargar tus resultados en PDF, da click aquí.

Conoce tu Índice de Masa Corporal (IMC)



¡Ejercéte! en las mujeres, una circunferencia de cintura (CCI) menor a 80 cm indica que hay menos riesgo de presentar enfermedades crónico-degenerativas o sus complicaciones. Una buena alimentación y practicar alguna actividad física te permitirá mantener un cuerpo saludable

¡Aquí te decimos como lograrlo!



MÍDETE

MÚEVETE



Ahora ya cuentas con las herramientas para hacer un cambio muy positivo en tu salud y por lo tanto en todos los aspectos de tu vida

Emplea hoy mismo, ¡nosotros te acompañamos!

Vista nuestra página y descubre consejos prácticos que te enseñarán cómo puedes ser más saludable día a día.

Asiste a tu centro de salud para obtener más información.

Chécate, Mídete y Muévete. Disfrutar de una vida sana depende de ti.

SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA
PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHÉCATO, MÍDETE Y MUÉVESE www.masvaleprevenir.gob.mx

MÍDETE

Toma el control de tu alimentación

- ☒ **Falacias:** tu IMC es de 23.14, lo que refleja un peso adecuado para tu estatura.
Revisa la información que tenemos para ti, que te permita seguir así.
- ☒ Si acostumbras tomar 3 comidas y un par de colaciones saludables, la alimentación es la mejor manera de cuidar tu salud, de tomar con la energía adecuada y tener un peso ideal. ¡Sigue así!
- ☒ No comer comida rápida y alimentos ricos es un excelente hábito, sigue así para cuidar tu salud.
- ☒ Comer embutidos o congelados, pastas, galletas y dulces y pocas es cómodo y rico, pero consume muchas calorías y grasas. Consume estos alimentos esporádicamente podría no ser tan bueno para tu salud, mantén sujetos de tu dieta.
- ☒ ¡Bien! Tu hábito de no comer carnes rojas altas en grasas y huevo entero te ayuda a llevar una alimentación saludable y cuidar de tu cuerpo. ¡manténlo!
- ☒ El pan blanco y las harinas refinadas contienen que la glucosa se siga de control y los hidratos se elevan. ¡Que bueno que los consumes poco!
- ☒ En cambio, las carnes bajas en grasa como el pollo o el pavo aportan a tu cuerpo proteínas de buena calidad. Incorporélas a tu dieta de forma regular.
- ☒ La grasa que le proporcionan los lácteos enteros es saludable, que afecta directamente al sistema circulatorio y al corazón. Un consumo moderado como el huevo es lo más adecuado.
- ☒ Las grasas de origen animal son también fuente de colesterol y triglicéridos, que las consumes pocas veces a la semana es una buena práctica para mantener buena salud. Recuerda que mientras menos las consumes, mejor.



Hidrátate de forma inteligente

- ☒ Tu consumo de agua es adecuado y esto te ayudará a mantener tu cuerpo sano, así como a prevenir muchos problemas de salud. Ojo, procura siempre no sobrepasar los 3 litros diarios.
- ☒ Aunque tu consumo de jugos naturales o embotellados y agua de sabor y café frío te es limitado, recuerda que estos productos deben ser procesados por el organismo para ser utilizados y por lo tanto no sustituyen al agua. Además de no hidratarte, ocasionan sobrepeso y cálculos en exceso.
- ☒ Que bien que ya tienes desarrollado el hábito de no consumir azúcar o endulzantes, eso es muy bueno para tu salud. ¡Sigue así!



MUÉVESE

Mejora tu condición física

- ☒ ¡Parece que seas una persona muy activa que se mueve mucho durante el día! Mantén este hábito para disminuir el riesgo de padecer muchas enfermedades.
- ☒ Que bueno que ya tienes el hábito de realizar ejercicio de forma tan regular. Asegúrate adecuadamente para entrenar tus resistencias y sobre todo para estar mejor protegidos por una práctica moderada. ¡Felicidades, sigue así!



3.- Conjunto de 40 piezas de material educativo de base

3.1.- Artículos correspondientes a cada segmento

Chécate

No le pidas peras al olmo

¡Calcula tu peso ideal!

Si quieres mantenerte saludable, es necesario que sepas cuál es tu peso ideal. Así podrás saber qué tal estás y, de ser necesario, fijar una meta. Pero, ¿cómo saber cuánto debes pesar?

Seguro has escuchado muchas formas diferentes para calcular tu peso ideal, como esa que afirma que debes pesar los mismos kilos que los centímetros de tu estatura, o esa otra que asegura que deben ser diez kilos menos de esa cifra... Pero la verdad es que el peso ideal varía de persona a persona. No te compares con los demás y te exijas algo lejano a tu complexión: ¡no le pidas peras al olmo!

Tu peso es único porque está compuesto por muchas variables: tu herencia genética, la combinación de huesos, músculo y grasa que te conforman, e incluso, el agua que retienes. Pero sobre todo, un factor muy importante: tu complexión.

La constitución física o complexión se refiere a qué tan gruesos o delgados son tus huesos, lo que permite identificar cual será tu peso ideal. Si eres de huesos anchos, pesarás más que una persona de tu misma estatura con huesos delgados o medios.

Existen varios métodos para medir tu complexión. El más sencillo consiste en medir la circunferencia de tu muñeca derecha rodeándola con los dedos índice y pulgar de la mano izquierda (por encima del hueso).

Si tus dedos rodean la muñeca sin problema y hasta se encima uno sobre otro, eres de complexión pequeña. Si al rodearla tus dedos apenas se tocan, eres de complexión mediana. Por el contrario, si queda un espacio entre ellos, eres de complexión grande.

Consulta el número que corresponde a tu complexión en esta tabla:

59



SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA
PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHÉCATE, MÍDETE Y MUEVETE www.masvaleprevenir.gob.mx

COMPLEXIÓN*

	Pequeña	Mediana	Grande
Masculino	20		25
Femenino	19	21.5	24

**(Ojo: Si eres mujer y mides menos de 1.50 cm, u hombre con estatura menor a 1.60 cm, tu complexión es pequeña).*

Ahora multiplica tu estatura al cuadrado por el número que corresponde a tu complexión. ¡El resultado es tu peso ideal!

Altura² x Tu complexión = Tu peso ideal

Por ejemplo, si eres una mujer que mide 1.62 cm y de complexión grande, tu peso ideal sería 62.8 kg.

$$1.62 \times 1.62 = 2.62$$

$$2.62 \times 24 = 62.8 \text{ kg}$$

Como te habrás dado cuenta, con el peso no hay que pedirte peras al olmo. Tu peso ideal es único! Toma en cuenta tu complexión para obtener una cifra lo más exacta posible.

Calculándolo de esta forma, ¡te aseguras de que tu meta sea la de tener un peso saludable!

Más vale malo conocido, que bueno por conocer
¡Ayúdale a tu cerebro a llevar hábitos saludables!

Los hábitos son esos patrones de comportamiento que usamos todos los días para cumplir nuestra rutina. Los llevamos a cabo de forma automática, casi sin pensar: lavarnos los dientes, caminar hacia el trabajo, leer antes de dormir... esto se debe a que hemos programado a nuestro cerebro para realizarlos siempre y sin esfuerzo.

De la misma forma, puedes hacer que medirte en lo que comes y moverte a través del ejercicio sean actividades naturales, que no te cuesten trabajo.
¡Imagina qué cambio! Pero, ¿cómo lograrlo? Es simple: a tu cerebro le será más fácil empezar a crear nuevos hábitos si usas elementos que ya conoce.

Si quieres mejorar tu vida creando nuevos hábitos, tienes que hacer que tu cerebro sea tu cómplice a través de estas técnicas. ¡Ayúdale a que te ayude! Checa estos consejos y te será mucho más fácil medirte y moverte más de ahora en adelante:

1. "Más vale malo conocido que bueno por conocer": Tu cerebro piensa tal y como dice este refrán: le gusta lo que ya domina, así que rodéate de un ambiente familiar al iniciar un hábito porque así le será más fácil crearlo. Por ejemplo, comparte tu menú saludable con un amigo, acude a ejercitarte al parque que te gusta, escucha tus canciones favoritas mientras lo haces. Haz que se sienta cómodo, ¡evita exponerlo a cambios abruptos!
2. Sé constante: Cuando tu cerebro desarrolla nuevos hábitos trata de ahorrar energía: responde de manera automática y no se esfuerza en encontrar respuestas. Practica tu nueva rutina sin interrupciones, sé constante. Así consumirá menos energía y lo convertirá en hábito.
3. ¡No aflojes el paso!: Tu cerebro no distingue entre los hábitos que son buenos para ti y los que no lo son tanto: exigirá hacer aquello a lo que lo has acostumbrado sin que le importen consecuencias. ¡Ánimo, tú puedes!
4. Alimentalo bien: Evita los periodos largos sin comer, recuerda que tu cerebro funciona con glucosa.. Entre comida y comida, deja a un lado las pastas, grasas y harinas y consume verduras y frutas, que poseen un bajo contenido calórico.
5. Recompénsalo: Es bueno tener disciplina, pero también debes hacer excepciones, tu cerebro se sentirá motivado a seguir si lo premias. Planea pequeñas recompensas durante este proceso de cambio para que la meta final no parezca tan lejana e imposible: date gusto comiendo palomitas en el cine o duérmete hasta tarde en lugar de ejercitarte temprano el fin de semana. Eso sí: ¡mídate y no abuses!

Recuerda: Dale a tu cerebro elementos que ya conozca para que te ayude a cumplir tus propósitos, sé constante y recompénsalo para que pueda continuar.

Checa cómo estás tratando de ser saludable a través de tus hábitos ¡revisa qué tan buenos son y cómo puedes mejorarlos! No tienes por qué luchar contra tu cerebro: ¡mejor conviértelo en tu aliado hacia una vida más saludable!



No por mucho madrugar, amanece más temprano

¡Checa el sano crecimiento de tus hijos!

Los papás siempre querrán lo mejor para sus hijos, por eso siempre se preguntan si estarán desarrollándose adecuadamente, sobre todo al compararlos con niños de la misma edad que parecen ir más adelantados.

El hecho de que un niño sea de los más pequeños del salón no quiere decir que vaya retrasado en su crecimiento. No por mucho madrugar, amanece más temprano, pues en el crecimiento de los niños intervienen muchos factores. Conoce cuáles son los parámetros normales para que cheques su desarrollo y les ayudes a ser sanos hoy y mañana.

Los cuidados de la madre durante el embarazo, su tipo de alimentación y los factores genéticos hacen que el desarrollo sea único y diferente en cada niño. Sin embargo, hay características que ayudan a saber si su crecimiento es adecuado.

Chécalas para saber cómo va el desarrollo de tus hijos:

- Su altura, complejión y peso. Mientras estén dentro del rango de estatura que les corresponde, no tienes que preocuparte por que alcancen una estatura mayor. Toma en cuenta su complejión para determinar si está creciendo proporcionadamente. Es importante recalcar que un niño llento no es sinónimo de un niño sano! Su alimentación y actividad física deben mejorar.
- La velocidad a la que crece. Es el cómo crece de acuerdo a su edad y al tiempo en el que alcanza este desarrollo. Durante la gestación y hasta los 4 años, los niños crecen a una gran velocidad. De ahí hasta los 10 años baja para aumentar de nuevo en la pubertad, entre los 11 y los 13.

- El ritmo. De acuerdo a la edad, el cuerpo aumenta el ritmo de crecimiento: al nacer, cuando están entre los 2 y 3 años, y durante la pubertad (el llamado "estirón"). De ahí que algunos niños alcancen su meta de crecimiento anual en sólo unos meses y otros tengan un crecimiento constante, pero menos acelerado, durante todo el periodo. ¡Recuerda que el ritmo de crecimiento entre niños y niñas es distinto!

Revisa estas tablas para orientarte*. Después de los 5 años, consulta con tu médico cuáles son los parámetros adecuados para tus hijos:

NIÑAS Edad Peso Normal
(kilogramos) Talla Normal
(centímetros)

0 meses	2.73.647.752.0
1 mes	3.44.551.255.8
2 meses	4.05.454.459.2
3 meses	4.76.257.162.0
4 meses	5.36.959.464.5

69



SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA
PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHÉCATE, MÍDETE Y MUÉVETE www.masvaleprevenir.gob.mx

5 meses 5.87.561.566.7
6 meses 6.38.163.368.6
1 año 8.510.671.577.1
2 años 10.613.281.387.7
3 años 12.616.190.297.6
4 años 14.318.397.6105.7
5 años 15.620.3103.5112.2

NIÑOS Edad Peso Normal
(kilogramos) Talla Normal
(centímetros)
0 meses 2.93.848.252.8
1 mes 3.65.052.157.0
2 meses 4.36.055.560.7
3 meses 5.06.958.263.7
4 meses 5.77.661.066.4
5 meses 6.38.263.268.6
6 meses 6.98.865.170.5
1 año 9.111.373.478.8
2 años 11.214.082.488.8
3 años 13.016.491.198.7
4 años 14.818.798.7107.2
5 años 16.420.9104.8114.0

Garantízales un buen desarrollo cuidando los siguientes aspectos:

- Buena alimentación. Procúrala desde la leche materna o fórmula que cumpla con todos los requerimientos. En la infancia y pubertad, lo que coman determinará su crecimiento. ¡Que sea saludable!
- Ejercicio. Ayuda a prevenir enfermedades y obesidad, estimula el sistema músculo-esquelético de los niños, y al fortalecer sus huesos y músculos, contribuye a su correcto crecimiento y desarrollo.
- Visitas al médico Las valoraciones médicas detectan a tiempo alteraciones que pudieran ocasionar algún retraso en su desarrollo, como las Tablas Percentiles de Crecimiento que indican el promedio en la relación de peso, estatura e índice de masa corporal de acuerdo a la edad de los niños. Aplicar las vacunas necesarias previene enfermedades.

Con los cuidados adecuados y buenos hábitos en familia para llevar una vida saludable, los niños tendrán un desarrollo pleno. Recuerda que en el buen desarrollo de tus hijos, no por mucho madrugar amanece más temprano. ¡Dales tiempo de alcanzar su máximo potencial!

* Fuente: Norma Oficial Mexicana de la Secretaría de Salud para la atención a la salud del niño, disponible en:
<http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/031ssa29.html>



De poco en poquito, se va llenando el jarrito

Aprende a pesarte y mantente en equilibrio

Para muchos, la báscula es una enemiga demasiado honesta a la que es mejor evitar; aunque en realidad es una buena aliada para mantenerte sano. El peso es un indicador de tu estado de nutrición y salud, por lo que, estés a dieta o no, es importante que lo cheques con frecuencia!

Desarrollar el hábito de chequearte en la báscula, te ayudará a mantenerte en un peso saludable. Si te revisas constantemente, evitarás que de poco en poquito, se vaya llenando ese jarrito con indeseables kilos de más.

Pesarse adecuadamente tiene su chiste: como el peso corporal puede modificarse por muchas razones, debes ser constante a la hora de medirte para mantener un registro confiable de cuánto pesas.

¡Sigue esta guía para hacerlo de forma correcta!

- El periodo ideal para pesarte es cada 8 o 15 días, pues en este lapso la pérdida o ganancia de peso se debe a un cambio en la masa grasa o muscular, y no a otros factores. Si estás en un régimen de pérdida de peso, lo mejor es hacerlo cada 15 días para que notes realmente los resultados de tu esfuerzo. ¡No te desesperes! Recuerda que las pérdidas rápidas no son saludables.

- Hazlo siempre a la misma hora: El momento más adecuado para saber el peso real de nuestro cuerpo es por la mañana, después de haber ido al baño y antes de comer cualquier cosa, incluso de tomar agua. El peso corporal va aumentando conforme pasan las horas del día. Si te pesas por la mañana y después por la tarde puede haber una variación de hasta 2 kg.

- Péstate sin ropa. De preferencia, pero cuando no puedas descubrirete, procura que las prendas sean de tela delgada (quítate siempre el suéter, saco, chamarra y zapatos). Las telas gruesas –como la mezclilla– pueden aumentar tu peso considerablemente.

- Utiliza siempre la misma báscula. Si es la de casa, mejor, pero también hazlo si te pesas en una báscula de farmacia o de cualquier establecimiento. Así aseguras que la variación en tu peso es real. Es decir: si perdiste o aumentaste de peso en un mes, te darás cuenta, no así si te pesas en básculas diferentes, que te darán siempre cifras diferentes.

- Toma en cuenta las variaciones: Si tu peso aumenta entre una medición y otra, no necesariamente se debe a que aumentó tu grasa corporal. Tu peso puede variar debido a muchos factores: retención de líquidos (durante el ciclo menstrual, puede ser hasta de 2 Kg!), que la báscula esté mal

64



SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA

PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHÉCATE, MÍDETE Y MUEVETE www.masvaleprevenir.gob.mx

calibrada, la ropa que usas, o la hora a la que lo haces. Continúa con buenos hábitos, sé constante en la medición y consulta con tu médico cualquier duda al respecto.

Estar consciente de cuánto pesas en promedio y de cualquier pérdida o aumento te aportará muchos beneficios: llevarás un mejor control de tu peso y tus visitas a la báscula serán una razón para motivarte a seguir midiéndote y moviéndote. ¡De poco en poquito, evitarás aumentar de peso!

Mídete

Sin aceite, ¡no anda la máquina!

La mejor forma de usar aceites vegetales

Las grasas son fundamentales para el buen funcionamiento de tu cuerpo. Las grasas animales son malas porque endurecen las arterias, aumentan el colesterol y el riesgo de presentar enfermedades cardíacas. Las mejores para tu salud y tu peso son las grasas vegetales que se pueden encontrar en el aguacate, olivas y semillas, y los aceites derivados de éstos.

El uso más común que se le da a los aceites es para freír los alimentos. ¡Pero la verdad es que sus propiedades se pierden cuando alcanzan las altas temperaturas requeridas para preparar frituras! Hay muchas variedades de aceites que puedes usar tanto para cocinar como para aderezar tus platillos saludablemente.

Sigue nuestra guía para consumir aceites vegetales sacándoles el máximo provecho y beneficiando a tu salud, porque sin aceite, ¡no anda la máquina!

Éstas son las bondades que todos tienen en común:

No tienen grasas saturadas: Los aceites vegetales siempre conservan su forma líquida, al no contener grasas saturadas, no se solidifican, a diferencia de la manteca o la mantequilla.

No contienen colesterol "malo" o LDL: Éste sólo se encuentra en las grasas de origen animal, como la leche entera, la mantequilla o la crema.

Son ricos en ácidos grasos: El Omega 3, 6 y 9 contribuyen en la disminución del colesterol LDL (malo), y cada uno tiene propiedades específicas. El 3 te ayuda a reducir el riesgo de infartos cerebrales o cardíacos y otras enfermedades crónicas, como el cáncer; el 6 y el 9 aumentan el contenido de Colesterol HDL (bueno) en el organismo, por lo que ayuda a eliminar las placas de colesterol malo y disminuye el riesgo de padecer enfermedades y accidentes cerebrovasculares.



Checa el contenido de ácidos grasos en estos aceites vegetales:

- Aceite de canola: Tiene más Omega 9 y 6 que Omega 3. Por su sabor suave se puede comer en crudo, como aderezo en ensaladas. Mantiene saludable a tu corazón.
- Aceite de maíz: Contiene ácido linoleico, forma parte de los Omega 3 y 6. Protege tus ojos.
- Aceite de oliva: Posee Omega 9 y Omega 3, disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Se puede comer crudo y es el mejor aceite para freír.
- Aceite de soya: Aporta ácido linoleico, parte del Omega 6. Es bueno para tu sistema nervioso.
- Aceite de girasol. Contiene ácido linoleico y oleico, parte del Omega 9 y Omega 6. Te ayuda a eliminar el colesterol malo.

Animáte a conocer el sabor natural de cada tipo de aceite, apreciarás mejor lo que distingue a cada uno. Sácale provecho a la variedad.

¡Disfrútalos!

- La mejor forma de consumir aceites vegetales es en crudo, añadiéndolos a las ensaladas como un rico aderezo.
- El aceite de oliva es el más resistente a las altas temperaturas, aunque es importante enfatizar que freír los alimentos no es recomendable.
- Si quieres usarlo para que no se peguen los alimentos, guarda el aceite en un atomizador y rocía la sartén una o dos veces, ¡esa cantidad es más que suficiente!
- También puedes añadir tu aceite favorito al pan en sustitución de la mantequilla para abrir el apetito. Saborea y disfruta la combinación.

Sigue estos consejos e incorpora el aceite a tu menú para que la máquina de tu cuerpo ¡funcione a la perfección!

40

Comida que mucho hierva, el sabor pierde

Los beneficios de cada técnica culinaria

Existen diferentes técnicas culinarias, es decir, distintas maneras de cocinar un alimento que pueden mejorar o disminuir sus propiedades, por eso es importante saber más sobre qué ventajas y desventajas tiene cada una de ellas.

Seguramente has escuchado a algún cocinero o alguna *chef* experta echar mano de este dicho: "Comida que mucho hierva, el sabor pierde". ¿Qué tan cierto es eso, y qué otras alternativas hay para cocinar? Deja atrás lo mismo de siempre y prueba nuevas formas de preparar tus alimentos de forma más rápida, rica y saludable.

Las técnicas que es mejor evitar

- **Freír:** Los alimentos se cocinan sumergidos en aceite a una temperatura constante. Conserva su sabor, pero aporta muchas calorías de más.
- **Capeado:** Se utiliza harina y clara de huevo para cubrir los alimentos y freírlos en aceite. ¡Utilizándola, sumas demasiadas calorías a la preparación!
- **Empanizado o rebozado:** Los alimentos se cubren con pan molido para freírlos. El huevo, pan, harina y aceite añadidos son ricos, pero dan mucha energía extra que se acumulará como grasa en tu cuerpo.

Las más saludables:

- **Hervir (o cocer):** Consiste en sumergir la carne o las verduras mientras el agua entra en ebullición. La ventaja de esta técnica es que el sabor se concentra y todos los nutrientes quedan en el agua, por lo que es muy buena para preparar caldos de pollo, res o sopa con verduras. Agrégalos cuando el agua ya esté burbujear, y eso sí: ¡no dejes que hiervan demasiado! Recuerda: comida que mucho hierva, el sabor (y nutrientes) pierde.

- **Al vapor:** La pérdida de sabores es mínima y no necesita grasa. Es la mejor manera de cocinar las verduras, pues conservan sus propiedades nutritivas. ¡Cuida que las verduras queden crujientes y no demasiado cocidas! Así conservan la fibra y son fáciles de digerir.

- **Asar:** Aquí los alimentos se ponen directo al fuego, sin un medio que les transmita calor, como el agua o el aceite. Esta técnica conserva bien los sabores de los alimentos, pero hay que tener cuidado de no pasarse de tiempo, ya que pueden empezar a perder líquido, y quedar muy rígidos, sobre todo las carnes. Si utilizas especias o marinada sin aceite y lo acompañas con verduras crudas o al vapor, ¡tu platillo estará delicioso, equilibrado y completo!

- **Guisar:** Consiste en freír y hervir verduras y carnes en alguna salsa. Por lo

general, hay que utilizar grasa para freír los alimentos y en la preparación de la salsa. Es una buena técnica porque mantiene los sabores de los ingredientes y los concentra. Si se cocina en un recipiente de teñón, sin grasa, el resultado tendrá mucho sabor y pocas calorías. Haz tus platillos más ricos y ligeros utilizando especias variadas.

- **Hornear:** Se lleva a cabo utilizando calor seco en un horno. Es un poco más lenta, pero los alimentos conservan sus nutrientes, ya que no utiliza ningún tipo de líquido. No hace falta usar grasa, por lo tanto, no proporciona muchas calorías. ¡Te sorprenderán todas las delicias que puedes preparar en su versión baja en calorías al utilizar esta técnica!

Haz que tu comida tenga mucho sabor al hornear, asar o guisar. Usa estas técnicas culinarias básicas según te convenga para darle variedad a tus comidas. Te ayudarán a usar más la imaginación a la hora de cocinar, ¡y tendrás una alimentación más nutritiva y rica!

Quien bien come y mejor digiere, sólo de viejo se muere

Disfruta la fibra al natural

En promedio los mexicanos consumimos 10 gramos de fibra diariamente, cuando el recomendado es entre 20 y 30 gramos al día en adultos.

Elevar tu consumo de fibra natural, a través de las frutas y las verduras, garantizará beneficios en tu salud, entre los que se encuentra evitar el estreñimiento, ya que el consumo de fibra normaliza el tránsito intestinal.

Sigue estos consejos para que comas bien y digieras aún mejor:

- Come entre 3 y 4 frutas y verduras al día. Las espinacas, zanahorias y arándanos son una excelente opción llena de fibra.
- Come la fruta entera y no sólo el jugo, de lo contrario ingerirás sólo azúcar.
- Para que la fibra funcione adecuadamente en tu organismo, debes ingerir 8 vasos diarios de agua simple. ¡Mídete con los refrescos, jugos y aguas de sabor!
- Compra arroz, pan y tortillas integrales, en vez de su versión refinada (las de color blanco).
- Consume tortillas de maíz y mídete con las de harina.
- Como colación, prefiere dos cucharadas de pasas.

- Agrega a tu fruta picada dos cucharadas de granola sin azúcar o endulzantes.
- Opta siempre por la fibra al natural, mídete con los complementos en caja.
- Muévete y ayúdale a la fibra!

La actividad física es indispensable para complementar el trabajo de la fibra y evitar así el estreñimiento. ¡Muévete!

- Realiza por lo menos 30 minutos de ejercicio 3 veces por semana.
- Destina 10 minutos diarios para hacer caminatas de leve a moderada intensidad.
- Haz abdominales y sus variantes para trabajar la parte central del cuerpo.
- Practicar yoga es una buena alternativa para activar tus intestinos.
- Siempre que puedas usa la bicicleta.
- Sube por las escaleras en lugar de tomar el elevador o usar las escaleras eléctricas.

La fibra no sólo viene en caja, también la encuentras en su versión natural en frutas, verduras y cereales. Recuerda comer entre 20 y 30 gramos diarios de fibra. ¡Activa tu intestino con una dieta más saludable!

¡Tú me tumbas, tú me matas, me haces andar a gatas!

Los riesgos de la comida procesada

Pareciera que los alimentos que más se nos antojan tuvieran algún "truco" bajo la manga que los hacen irresistibles, pero no sabríamos decir cuál es.

Por cuestiones prácticas, todos los días consumimos en casa alimentos procesados, sin saber los ingredientes que contienen y los efectos que provocan en el cuerpo y la salud. Dentro de los más nocivos se encuentran las grasas trans y la alta fructosa.

La falta de tiempo para cocinar o elegir alimentos frescos, y el aparente bajo precio de los alimentos enlatados, congelados precocinados u horneados, han hecho que más de un 50% de los hogares mexicanos abandonen su dieta tradicional, antes llena de alimentos frescos y nutritivos; y que una de cada dos familias sirva comidas con estos ingredientes dañinos, afectando su salud.

Estos alimentos que parecen prácticos y de sabores irresistibles, a la larga, nos perjudican. ¡Te tumban, te matan, te hacen andar a gatas! Te ayudamos a conocerlos mejor para que puedas evitarlos.

64



40

Grasas trans

Debes saber que existen dos tipos de grasas naturales: las de origen animal y las de origen vegetal. Las grasas animales son sólidas (como la mantequilla o la manteca), las grasas vegetales son líquidas (como el aceite de oliva, de maíz, de cártamo, etcétera).

Por otro lado, las grasas trans son de origen vegetal pero han sido modificadas, añadiéndoles hidrógeno, lo que las vuelve sólidas. Mejoran el sabor y la textura de los alimentos, pero sobre todo, funcionan como conservadores: retrasan su caducidad, no se oxidan ni se arrancian. El ejemplo más claro de una grasa trans es la margarina.

Las grasas trans se usan en productos a base de harina de trigo, como panes y pasteles, y alimentos fritos, como las papas a la francesa y algunas botanas. El abuso en su consumo potencia la aparición de diversos tipos de cáncer, aumenta el colesterol "malo" (LDL) y disminuye los niveles de colesterol "bueno" (HDL), y ocasiona graves problemas del sistema circulatorio y el corazón.

La alta fructosa

El jarabe de alta fructosa es un azúcar industrial elaborado a partir del maíz. Es mucho más dulce que la fructosa natural, presente en las frutas. Se utiliza para endulzar helados, mermeladas, pasteles, jugos y refrescos, y como base para sustitutos del azúcar o de lácteos (como cremas para el café).

El jarabe, a diferencia de la fructosa natural, es un azúcar complejo, con más moléculas. Provoca que el metabolismo genere una cantidad descontrolada de triglicéridos (grasas), que van a parar a los depósitos de grasa del cuerpo.

Además, inhibe por diferentes procesos la sensación de saciedad, es decir que no importa cuánto consumamos: tendremos hambre, elevaremos nuestra producción de triglicéridos y su acumulación en nuestro cuerpo será cada vez mayor. ¡Un círculo vicioso!

¡Que no te tumben, ni te maten! Sigue estos sencillos consejos:

-Lee siempre las etiquetas. Saber qué contienen los productos que consumimos es el primer paso. Rechaza los que indiquen "grasas trans", "jarabe de maíz" o "jarabe de alta fructosa". ¡Ojo! Algunas etiquetas no ponen "grasas trans", sino "parcialmente hidrogenadas" o "hidrogenadas".

-Menos envases, más salud. Evita la pastelería industrial y los alimentos preparados en lata, congelados o precocidos. ¡Regresa a lo natural! Haz la prueba y trata de comer una semana utilizando la menor cantidad posible de empaques. Prefiere el mercado al súper: deléitate con jugosas frutas, verduras y productos lácteos frescos, bajos en grasa. Así los ingredientes que utilices serán lo más naturales y

saludables posible.

-Usa las alternativas. Cocina con aceites vegetales líquidos que resistan altas temperaturas, como el de maíz, soya, canola o girasol. No dejes que produzcan humo, pues así pierden sus propiedades benéficas. Es mejor que consumas crudo el aceite de oliva en ensaladas. Incluye en tu dieta almendras, nueces y aguacate.

-Al cliente lo que pida. Cuando comas fuera, infórmate acerca de los aceites que utilizan en la preparación de los alimentos. Mientras más gente exija que la comida tenga ingredientes sanos y de calidad, mayor será la oferta de lugares donde se puedan comer menús ricos, sin riesgo para la salud.

Recuerda que tú eres lo que comes. Regresa a lo fresco y natural para evitar dañar tu salud. Y así, poco a poco, descubrirás también que no todo lo que es rico te hace mal.

Ni tanto que queme al santo, ni tanto que no lo alumbre

Mídete y encuentra tu equilibrio nutricional

Hay una tendencia a pensar que comer bien es igual a comer poco o a evitar casi todo. La verdad es que no es así: alimentarse adecuadamente no es sólo cuestión de cantidad, sino de calidad. Y sobre todo, implica llevar una alimentación correcta.

El objetivo central de la alimentación es dotar al organismo de los elementos que requiere para cumplir con sus funciones físicas e intelectuales. Y como ningún alimento por sí solo contiene todos los nutrientes indispensables, tu tarea es equilibrar el menú, sin perder el placer de comer.

Ni tanto de un grupo de alimentos, ni tanto de otro. Para que comas sano, y lleves con gusto el tenedor a tu boca, debes consumir, todos los días, algo de estos 3 grupos de alimentos:

1- Frutas y verduras. Consume por lo menos 5 al día. ¡Si quieres comer más, mejor! Si tienes mucha actividad física, puedes subir la ración a 9. En otras palabras, cada comida debe incluir las; consúmelas además en un par de colaciones a media mañana y a media tarde.

Lo más importante es buscar el balance diario gracias a una simple combinación de colores. Intenta comer, cada día, todos los colores siguientes:

Verde: Contiene luteína, un importante antioxidante. También contiene potasio, vitaminas C y K y ácido fólico. Está en ejotes, acelgas, lechugas, kiwis o uvas.

✓

Naranja o Amarillo: Ricas en vitamina C y betacaroteno para el sistema inmunitario. Se encuentra en la zanahoria, calabaza, naranja, mandarinas o piñas.

Rojo o Violeta: Contiene fitoquímicos como el licopeno y las antocianinas que protegen el corazón y disminuyen el riesgo de cáncer. Está en el tomate, rábano, berenjena, col; y en las fresas, uvas negras, manzanas y peras rojas, moras, grosellas y sandía.

Blanco: Incluye fitoquímicos y potasio que ayudan a controlar el colesterol. Está en las cebollas, ajos, poros, melones o manzana.

¿Imaginaste ya tu plato de colores? Busca la diversidad y asegúrate que en cada platillo estés consumiendo estas frutas y verduras en sus diferentes presentaciones: crudas, cocidas, naturales o preparadas, frescas o descongeladas.

2- Cereales. También deben estar presentes en cada comida. Raciona la cantidad con base en tu apetito, ipero no exageres!

La variedad y el equilibrio se alcanzan consumiendo un tipo de fécula en cada comida para no mezclarlos: pan de cereales integrales, papa (cocida, ino frita), arroz (también de preferencia integral), maíz (en nuestra clásica tortilla) y soya.

3- Leguminosas o alimentos de origen animal como:

Habas, lentejas, frijoles, alubias: aportan fibra y proteína vegetal. Prefiérelas antes que las carnes para evitar el alto consumo de grasas saturadas y colesterol.

Carnes, pescado y huevo: Consume proteínas animales una o dos veces como máximo al día. Altermalas un par de veces entre semana (2 ocasiones por semana cada uno) y en cantidad inferior al acompañamiento (arroz, pasta integral, etcétera). Elige siempre las variedades y los cortes con menos grasa.

Lácteos. Toma de dos a tres raciones al día, una en cada comida. Alterna la leche (un vaso), yogurt (100 o 250 gramos si es light) o queso (30 gramos).

Además de los grupos de alimentos anteriores, nuestra dieta puede incluir otros productos:

Oleaginosas: Come nueces, almendras o cacahuates. ¿La cantidad ideal? Los que quepan en tu puño cerrado.

Grasas o lípidos. Límitalos, ipero no los elimines! Son importantes para funciones tan básicas como las del cerebro y los nervios. Aprovecha las mejores cualidades de las grasas de origen vegetal, como el aceite de oliva o de canola.

77

Azúcares. Modera su consumo lo más que puedas.

Agua. Este elemento es indispensable, tu equilibrio nutricional requiere por lo menos 8 vasos de agua (un par de litros) al día, pero puede aumentar con el calor y la actividad física.

¡Médite no es tan difícil! Apórtale a tu organismo los diferentes nutrimentos para cumplir con sus tareas físicas e intelectuales.

Cuando el río suena, agua lleva

Pesca lo mejor de los alimentos

Existen varios tipos de grasas, algunas buenas, otras no tanto, algunas indispensables para el organismo y otras no. Las grasas Omega, que el cuerpo no puede producir, te generan grandes beneficios.

Los Omega 3 son un grupo de ácidos grasos que han demostrado tener importancia en el tratamiento de varias enfermedades por si solos, o en combinación con otras sustancias. Estos ácidos grasos se encuentran en los pescados de agua fría como el salmón, el atún, la sardina y las truchas. Aproximadamente 100 gramos de pescado te proporcionan 1 gramo de Omega 3.

Pesca lo mejor de los alimentos, porque ¡cuando el río suena, grasas Omega lleva!

Te ayudan en:

- La reducción de triglicéridos en sangre.
- La baja de la presión arterial.
- Menos dolores menstruales en combinación con vitamina B12.
- Aumento en la destreza mental.
- Huesos más fuertes, en combinación con el calcio.
- Reducción de peso, ya que ayuda a eliminar grasa combinado con el ejercicio.

Aunque en menor cantidad, también puedes encontrar Omega 3 en la grasa vegetal de almendras, nueces, aguacate y en alimentos como espinacas, verdolagas, lechuga y col.

Si te encuentras saludable, es recomendable tomar este tipo de alimentos tres

AN



veces por semana, y si tienes algún padecimiento, lo ideal es acudir a tu centro de salud y preguntar sobre la cantidad de Omega 3 adecuada para tu condición.

El que hambre tiene, en pan piensa

¿Cuántas veces debes comer al día?

Desde chiquitos nos han dicho que debemos comer 3 veces al día. La mayoría estamos acostumbrados a ese número de comidas, otros comen sólo 1 o 2 veces diarias, pero si queremos tener un metabolismo saludable, tenemos que comer 5 veces al día.

La razón es que el cuerpo necesita alimento constante para realizar todas tus actividades. Cuando dejas pasar mucho tiempo entre una comida y otra, el organismo recibe la mayor cantidad de nutrientes pero no los utiliza todos, ya que el exceso se almacena como grasa, lo que impide que mantengas un peso saludable.

Si fraccionas esas 3 comidas en 5 o 6 tomas más pequeñas, con mayor frecuencia entre cada una, obtendrás la porción adecuada de alimento y de energía, que será completamente utilizada y no almacenada.

El único periodo prolongado sin alimento que debes permitirte son las horas que pasas dormido. Es recomendable que inmediatamente después de levantarte comas algo, ya que el gasto de energía comienza al momento de despertar. De lo contrario, el organismo modifica la manera de obtener energía y cuando por fin consumes algún alimento, será muy probable que lo almacenes como grasa.

Si no respetas tus horarios, o si no balanceas bien tus comidas, corres el riesgo de quedarte hambriento. Y ya sabemos que el que hambre tiene, en pan piensa: ¡te arrojarás sobre el primer bocado disponible, sin importar qué tan saludable sea!

Hay una fórmula muy sencilla para evitar esto e incorporar fácilmente el hábito de comer 5 veces al día, la fórmula del "4 x 1": Cada 4 horas, haz una comida ligera y bien equilibrada.

Por ejemplo, si tu día comienza a las 6 de la mañana, tu primera comida deberá ser, cuando mucho, a las 7, luego una colación a las 11, la comida a las 3 de la tarde, otra colación a las 7 y una cena ligera alrededor de las 11 de la noche.

¿Cómo debes armar cada comida? Para que sean equilibradas, todas deben contener hidratos de carbono, proteínas y grasa. De los hidratos de carbono selecciona fruta, verdura y algún cereal, como pan integral o arroz. De las

AM

SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA
PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHÉCATE, MÍDETE Y MUEVE TE www.masvaleprevenir.gob.mx

proteínas, selecciona leguminosas como lentejas, frijol, habas o bien alimentos de origen animal como carne, pescado o pollo, queso blanco o huevo; y de las grasas, aceite vegetal, aguacate o nueces, todo en porciones adecuadas a tus necesidades.

Por ejemplo:

7:00 a.m.

Desayuno

Queso panela asado en salsa de jitomate, papaya picada. (La grasa vegetal está incluida en la salsa de jitomate sazónada)

11:00 a.m.

Colación

Melón con queso cottage y 3 nueces.

3:00 p.m.

Comida

Pollo en salsa verde con nopales, arroz, y de postre, manzana.

7:00 p.m.

Colación vespertina

Yogur descremado con una cucharada de semillas de girasol.

11:00 p.m.

Cena

Omelette de claras con verduras.

Ahora ya sabes cómo armar, con la ayuda de fórmula 4x1, el horario perfecto para ti, que te ayudará a medirte y llevar una alimentación balanceada ¡Mantén un peso saludable!

Un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar

Dale el espacio que se merece a la comida

La comida tiene un lugar especial en el corazón de nosotros los mexicanos, pero muy pocos tenemos buenos hábitos alimentarios que complementen ese gusto. Te damos algunos consejos para que disfrutes más tus alimentos:

Cada cosa en su lugar. ¡Toma los alimentos en un sitio destinado sólo para ello! Sentarte en un comedor tranquilamente a disfrutar la comida hace que el cerebro registre cada cosa que comes y secrete sustancias que te dan la sensación de saciedad.

Un tiempo para hacerlo. Al comer de prisa, masticas menos los alimentos,

As

SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA

PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHECATE, MÍDETE Y MUEVETE www.masvaleprevenir.gob.mx

generando mayor dificultad para digerirlos. Comer de pie o en un lugar improvisado y a las carreras, puede provocar que en pocas horas te dé hambre otra vez. Si te cuesta trabajo dedicarle un lugar especial y un tiempo considerable solamente a comer, comienza poco a poco: trata de hacerlo sólo una vez a la semana, y aumenta hasta que logres hacerlo a diario. Busca lo más cercano a un lugar acogedor para tomar tus alimentos, ino en la cama, ni en el escritorio!

El horario es importante. Designar tanto la hora de la comida, como su duración, hace que físicamente tu cuerpo tenga la energía suficiente para realizar las actividades que tienes planeadas. Si pasan muchas horas entre cada comida, comenzará el desgaste físico, el cansancio y el proceso de "guardado": tu cuerpo empezará a almacenar como grasa todo lo que comas. Procura que no pasen más de 5 horas entre comida y comida.

Evita comer viendo la televisión. Además de que no te permite disfrutar plenamente de lo que comes, ni ser consciente de la cantidad real de alimentos que ingieres, puede ser que asocies el acto de comer con lo que viste en pantalla, y en tu siguiente visita al súper echas al carrito todos esos productos que se te antojaron, pero que tu cuerpo no necesita.

En compañía es mejor. Compartir los alimentos con la familia o los amigos es un acto que también nutre el alma y el espíritu. Te deja una sensación de saciedad tanto física como emocional que puede evitar que comas por ansiedad o depresión. Platicar con ellos también hará que comas más despacio y disfrutes el momento.

Ahorra tiempo. Planea qué alimentos comerás durante la semana y compra lo exacto. Por ejemplo, si tu desayuno será 1 yogurt con manzana, compra 5 manzanas y 5 botecitos de yogurt. Así ya elegiste lo más saludable y ahorrate tiempo en preparación.

Comer alimentos de buena calidad, con tiempo y gusto, traerá más beneficios de los que imaginas. ¡Dale el espacio y el lugar que la comida se merece!



SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA
PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHÉCATE, MÍDETE Y MÚEVETE www.masvaleprevenir.gob.mx

3.2.- Infografías correspondientes a cada segmento.

Chécate

✓✓



SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA
PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHÉCATE MÍDETE Y MÚÉVETE www.masvaleprevenir.gob.mx

**No panches
tu salud
¡Chécate!**

De acuerdo a la localización de la grasa
la obesidad se clasifica en 2 tipos:

Periférica
Las células de grasa se concentran en
las extremidades y el abdomen.

Central
Las células de grasa se concentran en
el abdomen y el pecho.

Desinfla tu abdomen
El abdomen es el almacén de la grasa.
La obesidad central es la más peligrosa
porque afecta al corazón y a los vasos
arteriales, elevando el riesgo de sufrir
un infarto o un accidente cerebrovascular.

Dieta
La obesidad abdominal
se debe a un exceso de calorías.
El abdomen debe ser plano.
Reduce el consumo de alimentos
ricos en grasas y azúcares.

Los riesgos de riesgo son:
Enfermedades cardíacas y diabetes.
Enfermedades de la columna.
Enfermedades de la piel.

**¡Ahora que sabes cómo chequear,
mídate a lo que comes y muévete
para hacer por el ejercicio a tu vida!**

¡No panches tu salud!

Ministerio de Salud
Secretaría de Salud
Instituto de Diagnóstico y Referencia Epidemiológica
Instituto de Investigación y Fomento Tecnológico

AB

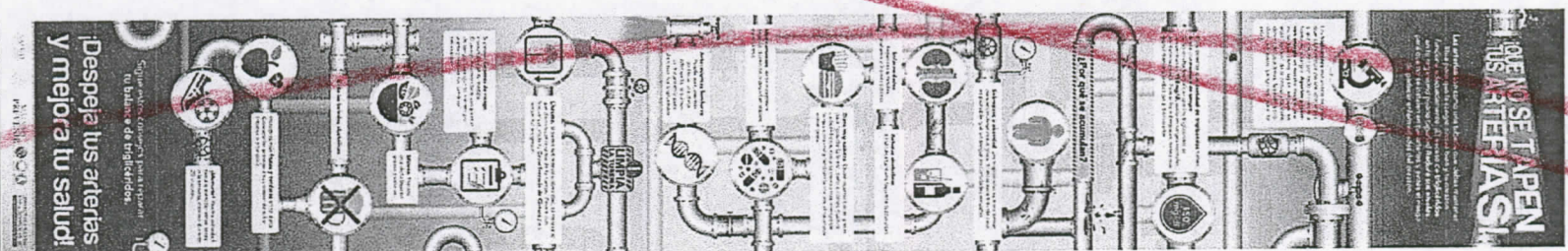
SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



**MÁS VALE
PREVENIR**



SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA
PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHÉCATE, MÍDETE Y MUÉVETE www.masvaleprevenir.gob.mx



NA

SALUD

SECRETARÍA DE SALUD

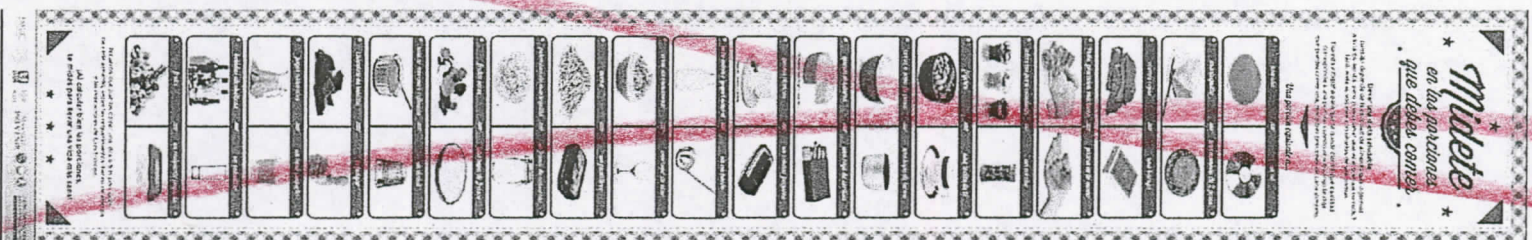


**MÁS VALE
PREVENIR**



SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA
PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHECATE, MÍDETE Y MUÉVETE www.masvaleprevenir.gob.mx

Mídete



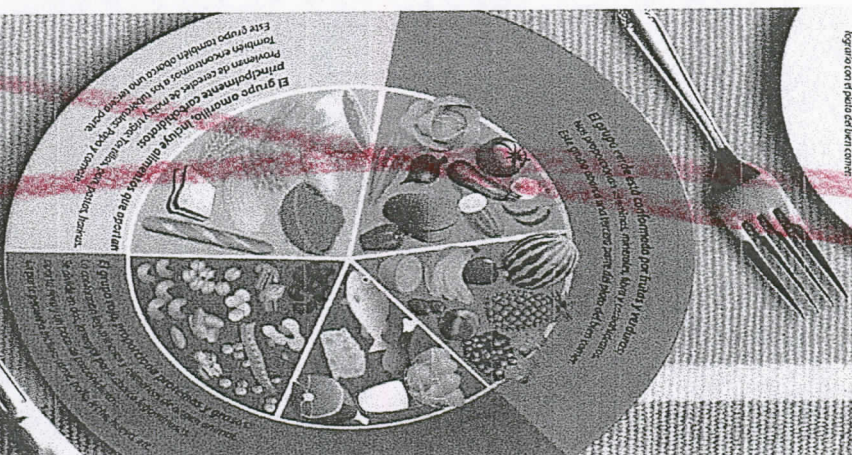
90



SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHECATE, MÍDETE Y MÚEVETE www.masvaleprevenir.gob.mx

Mide tus comidas con el plato del bien comer

Resistete poco sobre todo a que haya una buena comida, que te dé más energía y que te pases el día bien comiendo.



Para lograr el platillo ideal
te recomendamos agregarle:

- 20% de frutas
- 20% de verduras
- 30% de cereales y tubérculos
- 20% de productos de origen animal
- 10% de grasas

Ahora ya lo sabes, mídete en lo que comes,
tu salud y figura te lo agradecerán.

8



SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHÉCATE, MIDETE Y MUÉVETE www.masvaleprevenir.gob.mx

89

MIDETE

TIPS PARA HACER LA MEJOR COMPRA

DE ESTE TIPO DE ALIMENTOS TIENES QUE TENER EN CUENTA VARIAS COSAS PARA QUE PUEDAS HACER LA MEJOR COMPRA Y ASÍ LOGRAR QUE TU ALIMENTACIÓN SEA MÁS SALUDABLE.

1 Antes de comprar, revisa la fecha de caducidad y el precio. Si el precio es muy bajo, puede ser que el producto esté vencido o que sea de mala calidad.

2 Elige productos que tengan una etiqueta con el símbolo de la "A" (Asegurado por el Estado).

3 Elige productos que tengan una etiqueta con el símbolo de la "B" (Bueno para la Salud).

4 Elige productos que tengan una etiqueta con el símbolo de la "C" (Cuidado con la Salud).

5 Elige productos que tengan una etiqueta con el símbolo de la "D" (Daño a la Salud).

6 Elige productos que tengan una etiqueta con el símbolo de la "E" (Efecto a la Salud).

7 Elige productos que tengan una etiqueta con el símbolo de la "F" (Falta de Información).

8 Elige productos que tengan una etiqueta con el símbolo de la "G" (Gestión de la Salud).

9 Elige productos que tengan una etiqueta con el símbolo de la "H" (Hacer la Salud).

10 Elige productos que tengan una etiqueta con el símbolo de la "I" (Información de la Salud).

11 Elige productos que tengan una etiqueta con el símbolo de la "J" (Juego de la Salud).

12 Elige productos que tengan una etiqueta con el símbolo de la "K" (Kilogramos de la Salud).

13 Elige productos que tengan una etiqueta con el símbolo de la "L" (Línea de la Salud).

14 Elige productos que tengan una etiqueta con el símbolo de la "M" (Mente de la Salud).

15 Elige productos que tengan una etiqueta con el símbolo de la "N" (Nutrición de la Salud).

16 Elige productos que tengan una etiqueta con el símbolo de la "O" (Oportunidad de la Salud).

17 Elige productos que tengan una etiqueta con el símbolo de la "P" (Plan de la Salud).

18 Elige productos que tengan una etiqueta con el símbolo de la "Q" (Qualidad de la Salud).

19 Elige productos que tengan una etiqueta con el símbolo de la "R" (Riesgo de la Salud).

20 Elige productos que tengan una etiqueta con el símbolo de la "S" (Salud de la Salud).



SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHÉCATE, MÍDETE Y MUÉVETE www.masvaleprevenir.gob.mx

Muévete

MUÉVETE Échale a andar a tu cuerpo

MOVIMIENTOS AERÓBICOS

Si quieres que tu cuerpo tenga una línea de auto deportivo, este tipo de movimientos son excelentes: tu cuerpo consume mucho oxígeno, el corazón se acelera, quemamos más calorías, obtenemos mejor y todos los músculos se activan.

¡Quema, llánta y muévete!

Requiere de tu fuerza corporal, por eso debes ser disciplinado en estos ejercicios:

- Andar: 45 minutos
- Correr: 30 minutos
- Caminar: 75 minutos

¡Quema, llánta y muévete!

Requiere de tu fuerza corporal, por eso debes ser disciplinado en estos ejercicios:

- Andar: 45 minutos
- Correr: 30 minutos
- Caminar: 75 minutos

¡Quema, llánta y muévete!

Requiere de tu fuerza corporal, por eso debes ser disciplinado en estos ejercicios:

- Andar: 45 minutos
- Correr: 30 minutos
- Caminar: 75 minutos

¡Quema, llánta y muévete!

Requiere de tu fuerza corporal, por eso debes ser disciplinado en estos ejercicios:

- Andar: 45 minutos
- Correr: 30 minutos
- Caminar: 75 minutos

MUÉVETE Échale a andar a tu cuerpo

MOVIMIENTOS AERÓBICOS

Cuando te arrancas con estos movimientos, tu cuerpo consume mucho oxígeno, tu corazón se acelera, quemamos más calorías, obtenemos mejor y todos los músculos se activan.

¡Quema, llánta y muévete!

Requiere de tu fuerza corporal, por eso debes ser disciplinado en estos ejercicios:

- Andar: 45 minutos
- Correr: 30 minutos
- Caminar: 75 minutos

¡Quema, llánta y muévete!

Requiere de tu fuerza corporal, por eso debes ser disciplinado en estos ejercicios:

- Andar: 45 minutos
- Correr: 30 minutos
- Caminar: 75 minutos

¡Quema, llánta y muévete!

Requiere de tu fuerza corporal, por eso debes ser disciplinado en estos ejercicios:

- Andar: 45 minutos
- Correr: 30 minutos
- Caminar: 75 minutos

63

3.3-Recetas

Ensalada con pollo y uvas

Preparación: 5 minutos

Cocción: 30 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

300 g de pechuga de pollo deshebrada

2 tazas de lechuga lavada, desinfectada y picada

1/2 taza de apio lavado, desinfectado y picado

1 jitomate bola lavado y picado en cubos pequeños

2 tazas de uvas partidas a la mitad

1 taza de yogur natural

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

-Lava y cuece la pechuga de pollo con sal, por espacio de 25 a 30 minutos.

-Deshebra la pechuga y colócala en un tazón. Agrega la lechuga, el apio, el

jitomate y las uvas.

-Mezcla bien hasta que se incorporen todos los ingredientes.

-En un tazón aparte vierte el yogur natural y salpimenta al gusto. Mezcla bien y

adereza la ensalada con 1/4 de taza de aderezo cada porción

Contenido nutricional por porción:

Calorías: 199

Hidratos de carbono: 14.5 g

Proteínas: 25 g

Grasas: 3 g

Envuelto de pechuga de pavo

Porciones: 6

Preparación: 5 minutos

Ingredientes:

6 cucharadas de guacamole

6 tortillas de harina integral

12 rebanadas de pechuga de pavo

6 rebanadas delgadas de queso cheddar bajo en grasa, de 30 gramos cada una

1 jitomate grande

6 hojas de lechuga

Preparación:

-Sirve una cucharada de guacamole en cada tortilla.

-Coloca una rebanada de queso, luego 2 rebanadas de pavo.

-Encima coloca una o dos rebanadas de jitomate y la lechuga.

-Enrolla la tortilla y haz un corte diagonal por la mitad.

Contenido nutricional por porción:

Calorías: 150

Hidratos de carbono: 12.7 g

94

85

Proteínas: 9.5 g
Grasas: 6 g

Espaguetti con salsa de espinaca

Preparación: 30 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

200 g de espaguetti crudo

500 ml de yogurt natural ácido

2 tazas de espinacas crudas, lavadas y desinfectadas

8 cucharadas de queso parmesano rayado

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- Pon a cocer el espaguetti con un poco de sal, recuerda dejarlo al dente.

- Coloca el yogurt natural en la licuadora junto con las espinacas, licua hasta que quede bien mezclado, agrega la sal y pimienta y licua de nuevo.

- Una vez cocido el espaguetti, colócalo en un plato y báñalo con una cuarta parte de la salsa de yogurt.

- Espolvorea 2 cucharadas de queso parmesano en cada plato.

Contenido nutricional por porción:

Calorías: 265

Hidratos de Carbono: 36 g

Proteínas: 13 g

Grasas: 7 g

Huachinango horneado y crujiente

Preparación: 10 minutos

Cocción: 15 a 20 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

4 filetes de huachinango de 125 g cada uno

2 limones

75 g de pan integral molido

1 diente de ajo

3 cucharadas de perejil picado fresco

2 cebollitas de cambray picadas finamente

Sal y pimienta negra

Preparación:

-Calienta el horno a 220° C.

-Sobre un tazón ralla finamente la cáscara de 1 limón.

-Incorpora el pan molido, el ajo, el perejil y las cebollitas, agrega sal y pimienta al gusto.

-Exprime el jugo del limón que rallaste y revuelve.

-Corta el otro limón en rodajas y acomódalas en un refractario.

SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA
PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHECATE, MIDETE Y MUÉVETE www.masvaleprevenir.gob.mx

86

-Pon los filetes de huachinango encima y cúbrelos con la mezcla de pan, presionando ligeramente.

-Hornea durante 15 a 20 minutos o hasta que el pan esté dorado y el pescado se desmenuce fácilmente

Contenido nutrimental por porción:

Calorías: 177

Hidratos de carbono: 16 g

Proteína: 26 g

Grasa: 1 g

Colesterol: 54 mg

Sodio: 584 mg

Mousse de mango

Preparación: 10 minutos, más 2 horas de refrigeración

Cocción: 10 minutos

Porciones: 6

Ingredientes:

1 kg de mangos maduros

100 ml de agua

1 cucharada de miel

La ralladura y el jugo de 1 limón

El jugo de 1 naranja grande

2 claras de huevo

2 cucharadas de azúcar

Preparación:

-Pela los mangos, deshecha el hueso y en una licuadora haz puré con la pulpa.

-En una cacerola pon el agua, la miel, la ralladura y el jugo de limón y el de naranja; espera a que hierva y cocina hasta que el líquido se haya reducido a 3 cucharadas.

-Deja enfriar un poco y añade el puré de mango, bate las claras de huevo hasta que formen picos, añade gradualmente el azúcar y sigue batiendo hasta que estén firmes y brillantes.

-Incorpora con movimientos envolventes las claras a la mezcla de mango.

-Sirve en tazones individuales y refrigera durante 2 horas o hasta que cuajen

Contenido nutrimental por porción:

Calorías: 137

Hidratos de carbono: 30 g

Proteínas: 2 g

Grasas: 0

Colesterol: 135 mg

Sodio: 39 mg



84

Omelette vegetariano

Después de haber tenido un ayuno de aproximadamente 8 horas mientras dormías, el desayuno te proporciona el combustible necesario para comenzar tus actividades, ¡por eso es tan importante!

El omelette es una excelente fuente de proteína de alta calidad, baja en grasa saturada por no contener la yema del huevo. Las espinacas te proporcionan hierro y fibra, junto con la naranja, que además aporta vitamina C. El aguacate le da un sabor delicioso y una buena porción de grasa poliinsaturada.

Porciones: 1

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes

- 2 claras de huevo
- 1/2 taza de espinacas o champiñones
- 1/4 pieza de aguacate

Preparación

- Separa las claras de las yemas y colócalas en un tazón. Agrega las espinacas o champiñones, sal y pimienta. Mezcla bien.
- En un sartén de teflón, cocina el omelette por espacio de 4 a 5 minutos.
- Sirve y acompaña de aguacate y una naranja de postre.

Recuerda complementar tu alimentación con colaciones sanas y comidas balanceadas. El desayuno es indispensable para llevar una vida sana, lo hemos escuchado siempre. Aprovecha cada mañana para nutrirte y sentirte bien a lo largo de tu rutina diaria. ¡Disfrútalo aún más con esta rica opción!

Contenido nutricional por porción:

- Calorías: 135
- Hidratos de carbono: 12.5 g
- Proteínas: 7 g
- Grasa: 4 g

Pechugas rellenas de manzana

Ingredientes:

- 400 gr de pechugas aplanadas
- 2 pimientos picados
- 1 cebolla picada
- 1/2 taza de zanahorias cocidas y picadas
- 1/taza de brócoli cocido y picado
- 1 manzana pelada y picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1/2 cdita de Pimienta negra
- 1/4 de cdita de Mostaza al gusto
- 1/4 de cdita de tomillo en polvo
- 1/2 cdita de aceite

88

1 cda de perejil fresco picado

Sal al gusto

Papel encerado

Preparación:

- Coloca cada filete de pechuga (100 gr) sobre papel encerado.
- Mezcla el ajo con las especias en un tazón.
- Calienta el aceite a fuego medio y acitrona la cebolla y el pimiento; agrega la zanáhoría, el brócoli y la mitad de las especias con el ajo. Cocina 5 minutos más a fuego lento.
- Añade la manzana y deja cocinar otros 5 minutos.
- Coloca una cuarta parte de la mezcla de verduras en cada filete de pollo, enrolla el filete con ayuda del papel encerado y átaló con un Cordón.
- Cocina el pollo en un refractario rociado con un poco de aceite, agrega el resto de las especias y deja hornear por 15 minutos.

Contenido nutricional por porción:

Calorías: 158

Hidratos de carbono: 9 g

Proteínas: 24 g

Grasas: 3 gr

Sopa de hojas verdes

Porciones: 8

Preparación: 25min

Cocción: 30 minutos

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 2 poros medianos enjuagados y cortados en trozos pequeños (sólo las partes color verde pálido y blancas)
- 1 cebolla mediana, fileteada (en rebanadas delgadas)
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 1 racimo de espinacas, sin tallos y cortado
- 1 manojo de acelgas, sin tallos y cortado
- 2 papas medianas, con piel, cortadas en trozos pequeños
- 1 zanáhoría mediana, pelada y cortada en trozos pequeños
- 2 litros de agua
- 1/2 cucharadita de sal

Pimienta al gusto

Preparación:

- Calienta el aceite en una cacerola grande a fuego medio. Añade los poros y la cebolla; saltea unos 5 minutos, hasta ablandar.
 - Añade el ajo; sofríelo 2 minutos. Agrega la espinaca, las acelgas, las papas y la zanáhoría.
 - Añade el agua, sal y pimienta. Tapa parcialmente. Hierva a fuego medio por 30 minutos.
- Contenido nutrimental por porción:

SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA
PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHÉCATE, MÍDETE Y MÚEVETE www.masvaleprevenir.gob.mx

Calorías: 53

Hidratos de carbono: 9 g

Proteínas: 2 g

Grasa: 1 g

3.4.- Videos

Chécate

¡Chécate, te enseñamos a medir tu circunferencia abdominal!

CHÉCATE, MÍDETE, MÚEVETE / CHÉCATE / ¡CHÉCATE! TE ENSEÑAMOS A MEDIR TU CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL!

La grasa en la zona del abdomen representa un riesgo para tu salud.



¡Chécate, es el primer paso para una vida sana!

Chécate, mídete y muévete
Disfrutar una vida sana depende de ti!

ME GUSTA



Contenido

RESUMIDOS

EVALÚATE DE NUEVO

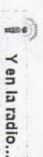
SALIR

Los más taquilleros

- No por mucho madrugar amanece más temprano
- Más vale malo conocido, que bueno por conocer
- De poco en poco, se va llenando el jarro
- No le pidas penas al cielo

Lotería de la salud

- Bebes sano y chiflado se suicida
- Tu vida a la tonda no volverá a ser igual
- ¡Te mereces un pastel, chiflado!



Y en la radio...

- Chécate, es el primer paso para una vida saludable

Mídete

89

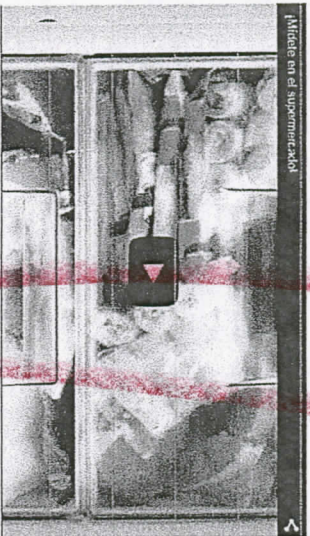
SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHÉCATE, MÍDETE Y MÚÉVETE www.masvaleprevenir.gob.mx

¡Mídete en el supermercado!

CHÉCATE, MÍDETE, MÚÉVETE / MÍDETE EN EL SUPERMERCADO

Haz una compra más saludable e inteligente con estos consejos

(Mídete en el supermercado)



Chécate, mídete y muévete
(Disfrutar una vida sana depende de ti)

ME GUSTA



contenido

RESULTADOS

EVALUATE NUEVO

SALE

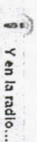
Los más populares

- Un lugar para toda cosa y toda cosa en su lugar
- Cuando el río suena, agua trae
- ¡Tu me buscas, tu me buscas, me haces andar a patas!
- ¡Tu hijo qué quiere al sueño, el hijo que no lo sueña!
- Cuando que mucho hay que el caso de...

1 2 >

Lotería de la salud

- Buenos días / buenos días
- Tu vida a la buena no volverá a ser igual
- ¡Te mereces un poco, sí!



Y en la radio...

— Mídete en lo que comes para controlar tu peso

Muévete

¡Muévete en la casa, oficina, parque o trayecto!

CHÉCATE, MÍDETE, MÚÉVETE / MÚÉVETE EN LA CASA, OFICINA, PARQUE O TRAYECTO

Donde quiera que estés, puedes activarte

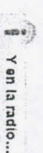
(Muévete en la casa, oficina, parque o trayecto)



Chécate, mídete y muévete

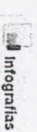
(Disfrutar una vida sana depende de ti)

ME GUSTA



Y en la radio...

— Muévete para incorporar el ejercicio a tu vida



Integralitas

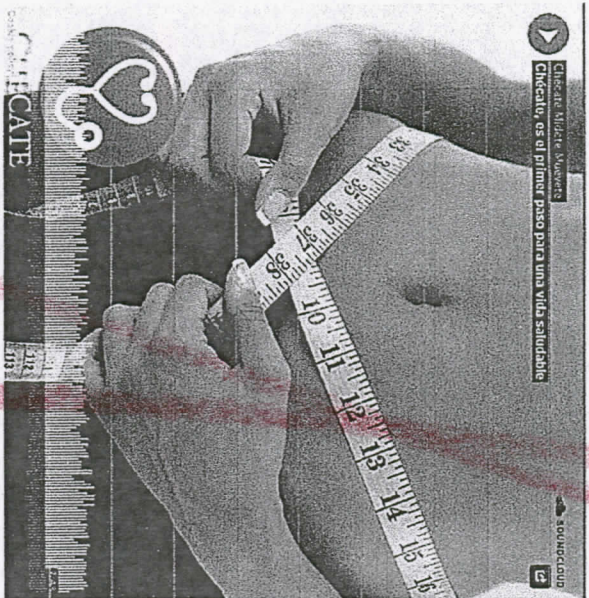
SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHÉCATE, MÍDETE Y MUÉVETE www.masvaleprevenir.gob.mx

3.5.- Podcast

Chécate

Chécate, es el primer paso para una vida saludable

CHÉCATE, MÍDETE, MUÉVETE / CHÉCATE / CHÉCATE ES EL PRIMER PASO PARA UNA VIDA SALUDABLE



Chécate, es el primer paso para una vida saludable

Chécate, MÍDETE, MUÉVETE / CHÉCATE / CHÉCATE ES EL PRIMER PASO PARA UNA VIDA SALUDABLE

Contenido

REGISTRADOS **EVALUATE DE NUEVO** **SALIR**

Los más taquilleros

- No sea mucho mandón, amanece más temprano
- Más vale malo conocido que bueno por conocer
- De poco en poco, se va formando el habitito
- No le pidas cosas al otro

Lotería de la salud

- Si eres sano y celoso, no te pases
- Tu vida a la fuerza no va a ser a tu gusto
- Te mereces un poco de cambio

Y en la radio...

- Chécate, es el primer paso para una vida saludable

Infografías

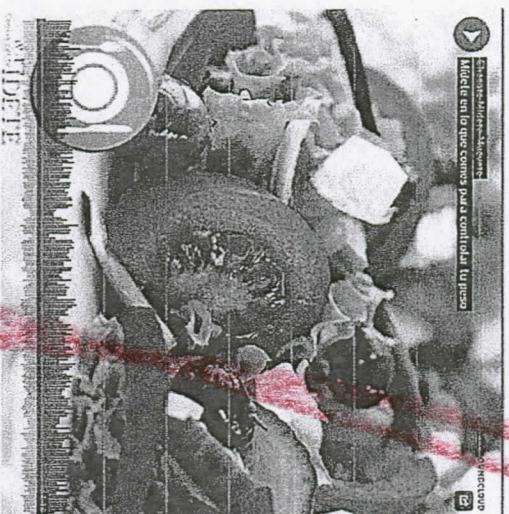
- No cortes tu cable, crécelo
- Que no se pierda tu sorpresa
- La familia es el futuro

Mídete

SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL **CHECATE, MIDETE Y MUEVETE** www.masvaleprevenir.gob.mx

Mide en lo que comes para controlar tu peso

CHECATE, MIDETE, MUEVETE / MIDE EN LO QUE COMES PARA CONTROLAR TU PESO



Checa, mide y muévete
Polifactor una vida sana depende de ti

ME GUSTA

Íntegras
— ¿Qué es la salud?
— ¿Qué es la nutrición?
— ¿Qué es la actividad física?

Y en la radio...
— Mide en lo que comes para controlar tu peso

Letra de la salud
— ¿Qué es la salud?
— ¿Qué es la nutrición?
— ¿Qué es la actividad física?

Los más taquilleros
— ¿Qué es la salud?
— ¿Qué es la nutrición?
— ¿Qué es la actividad física?

Contenido
RESULTADOS **EVALUACIÓN DE NIVEL**
Salir

Muévete

Muévete para incorporar el ejercicio a tu vida

CHECATE, MIDETE, MUEVETE / MUEVETE PARA INCORPORAR EL EJERCICIO A TU VIDA



Checa, mide y muévete
Polifactor una vida sana depende de ti

ME GUSTA

Íntegras
— ¿Qué es la salud?
— ¿Qué es la nutrición?
— ¿Qué es la actividad física?

Los más taquilleros
— ¿Qué es la salud?
— ¿Qué es la nutrición?
— ¿Qué es la actividad física?

Letra de la salud
— ¿Qué es la salud?
— ¿Qué es la nutrición?
— ¿Qué es la actividad física?

Y en la radio...
— Muevete para incorporar el ejercicio a tu vida

Contenido
RESULTADOS **EVALUACIÓN DE NIVEL**
Salir

Íntegras
— ¿Qué es la salud?
— ¿Qué es la nutrición?
— ¿Qué es la actividad física?

Los más taquilleros
— ¿Qué es la salud?
— ¿Qué es la nutrición?
— ¿Qué es la actividad física?

...

3.6.- Módulos educativos interactivos

Botanea sano y disfruta sin culpas

Seguramente has estado en una fiesta donde no te puedes resistir a los totopos con salsa, a las papas fritas y las palomitas con mantequilla, alimentos que elevan tus niveles de colesterol.

¡Te tenemos buenas noticias! No te quedes sin botanear, mejor sustituye la botana de siempre por opciones ricas y saludables.

Con estos pequeños cambios podrás hacer la diferencia en las fiestas:

- En vez de colocar papas fritas, botanea con zanahoria, jícama y manzana con un toque de chile y limón. Procura comer al menos tres frutas y verduras al día para controlar tus niveles de colesterol.
- Si la fruta se acaba rápido (como seguramente ocurrirá), opta por las semillas de girasol, las nueces, almendras y pepitas.
- Prepara un guacamole, y en vez de acompañarlo con totopos, opta por chicharrón de cerdo bajo en grasa.
- El pico de gallo con tostadas horneadas también es una buena opción.
- Mantén una dieta baja en embutidos, no coloques salchichas o salami en la mesa, mejor pon jamón de pavo.
- Mídete con los quesos amarillos, son los más grasosos. Sustitúyelos por cubos de queso panela.
- Diviértete en las reuniones, pero mídete con el alcohol. Considera que cuando aumentas la ingesta de bebidas alcohólicas, también suben los niveles de colesterol malo.

Las botanas poco saludables elevan tus niveles de colesterol malo (llamado LDL) que se acumula en la sangre y puede ocasionar tapones en las arterias. Por el contrario, una botana saludable hará que incrementen tus niveles de colesterol bueno (conocido como HDL).

Los niveles de colesterol total varían de persona a persona, pero se pueden detectar por medio de estudios. ¡Chécate!

Nivel alto: más de 200 mg/dl

Nivel normal: 181-200 mg/dl

Nivel total recomendable: 180 mg/dl

AR

Tres cuartas partes del colesterol provienen de tu mismo organismo, el resto, de los alimentos, por eso es indispensable que te midas en lo que comes y elijas mejor las botanas de tus fiestas y reuniones.

¿Cuándo hay que poner más atención a los niveles de colesterol?

- A partir de los cuarenta años.
 - Cuando comienza la disminución de las hormonas femeninas o estrógenos (etapa conocida como menopausia).
 - En el embarazo.
 - Al presentar diabetes, hipotiroidismo, obesidad o enfermedades del hígado o del riñón.
 - Cuando tu dieta es alta en carne y lácteos.
 - Si fumas y llevas una vida sedentaria.
- ¡Tú puedes controlar los niveles de colesterol con pequeños cambios en tu vida!

----0----

REFUERZA

¿Qué botana es más saludable?

- A) Chicharrones con salsa
- B) Jícama con un toque de chile y limón
- C) Salchichas con catsup

¿Cómo debes preparar los platillos de tus reuniones?

- A) A la plancha, al vapor o al horno
- B) Fritos y capeados
- C) Empanizados

¿Qué tipo de queso es más saludable?

- A) Amarillo
- B) Panela
- C) Manchego

APLICA

Para reducir tus niveles de colesterol malo (LDL) y mantener en buen nivel el colesterol bueno (HDL) te recomendamos:

- Incorporar a tu dieta el aceite de oliva. Úsalo para aderezar ensaladas.
- Medirte con los quesos de color amarillo y cambiarlos por queso panela o requesón.
- Quitarle la piel al pollo y preferir las carnes bajas en grasa.

APY

65

- Mídete con los alimentos fritos, prefiere los horneados, al vapor y a la plancha.
- Muévete e incorpora poco a poco el ejercicio a tu vida.

¡Te mereces un postre, disfrútalo!

Cuando terminas de comer, tu paladar y tu mente se sincronizan para pensar en un delicioso postre que sin duda te mereces. Lo primero que imaginas son los helados, chocolates, pan dulce, golosinas y pasteles que tanto disfrutas pero que disparan tus niveles de glucosa.

¡No todo está perdido! Con estos pequeños cambios en tu elección de postre podrás cumplir con ese antojo de algo dulce y cuidar tu salud a la vez:

- Prepara fresas con crema light o yogurt bajo en grasas.
- En época de calor, los smoothies (licuados de hielo y fruta natural) pueden refrescar tu paladar. Licua media taza de moras con un poco de agua y hielo. Agrega un toque de canela al final.

- Rebana un mango por la mitad para separar el hueso, quítale la cáscara y coloca un palito de madera en medio. Mételo al congelador y tendrás una paleta de hielo muy natural.

- Si te gusta el sabor del café, puedes hacer un frapuccino. Licua una taza de hielo con dos cucharadas de café soluble y media taza de leche descremada.

- Siguiendo con la licuadora... bate 90 gramos de requesón con media taza de fresas. Sirve la pasta en una copa y adórnala con una hoja de menta. ¡Ya tienes un delicioso mousse de fresa!

La glucosa no está presente sólo en cosas dulces, sino en todos los alimentos. Comer 5 veces al día en cantidades pequeñas ayudará a que tu glucosa se mantenga en niveles adecuados; por el contrario, si tienes hambre o te faltan nutrientes, tu cuerpo sentirá la necesidad de ingerir algo muy calórico, por eso se te antojan los postres llenos de chocolate.

Imagina a la glucosa en tu cuerpo como un elevador que sube y baja:

- En el sótano tu glucosa es menor a 70. Puedes sentirte más cansado, experimentar mareos y posiblemente te desmayes. Se trata del conocido 'bajón'.

- En la planta baja tu glucosa está entre 70 y 100. Te concentras mucho mejor, tienes la energía exacta para realizar tus actividades y en general, ¡te sientes bien!

- En la azotea tu glucosa es mayor a 100. La visión puede ser borrosa, estás acelerado, puedes experimentar hormigueo en las manos y sentir las piernas entumidas.

Para mantenerte saludable, necesitas estabilizar tus niveles de glucosa a lo largo del día.

Mantén estables tus niveles de glucosa

Es recomendable que la cheques con regularidad, por lo menos una vez al año o según o indique tu médico. Si está en el nivel alto, por arriba de 100, es importante que le des seguimiento puntual.

Sigue estos tips para mantenerte en el nivel adecuado:



SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA
PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHÉCATE, MÍDETE Y MUÉVETE www.masvaleprevenir.gob.mx

- Come cada 4 o 5 horas en cantidades pequeñas, esto significa que no puedes saltarte el desayuno, la comida, la cena y dos colaciones de fruta o verdura. Por ejemplo, jícama y zanahoria con limón.
 - Mídete con las tortillas, come máximo dos al día. Si el platillo las incluye, como las enchiladas o los tacos dorados, debes contarlas.
 - ¡Muévete! La activación física demanda más energía, por lo tanto ayuda a reducir los niveles de glucosa en la sangre.
 - En las noches siempre cena algo ligero, nunca te vayas a la cama con el estómago vacío. Un sándwich con pan integral, jamón de pavo, queso panela, jitomate y lechuga es una gran opción.
- ¡Entrarle a los postres y llevar una vida sana es posible si haces pequeños cambios en tu vida!

-----0-----

REFUERZA

¿Qué postre es más saludable?

A) Un smoothie de mi fruta favorita
chocolate

B) Una rebanada de pastel

C) Un

¿Dónde se encuentra la glucosa?

A) En las cosas muy dulces B) En todos los alimentos C) Sólo en las frutas

¿Qué pasa cuando tu nivel de glucosa es bajo?

A) Te sientes mareado y sin energía B) Estás acelerado y con mucha pila C) Te dan ganas de bailar

APLICA

Para que tu glucosa se encuentre en un nivel adecuado (entre 70 y 100) sigue estas recomendaciones:

- Mídete con los pastelillos, galletas y helados, mejor opta por una manzana, mango, fresas, pera, melón o la fruta que más te guste.
- Come las frutas enteras. De esta manera ingieres fibra y no sólo el azúcar que contiene el jugo.
- Prepara postres más nutritivos. La gelatina light del sabor que más te guste, es una buena alternativa.
- Toma litro y medio de agua al día en vez de refrescos o aguas de sabor.
- Muévete. Programa al menos 3 caminatas de 15 minutos a la semana.

Tu visita a la tiendita no volverá a ser igual

Cuando entras a la tiendita de la esquina seguro todo se te antoja. Papitas, galletas, jugos y refrescos acomodados estratégicamente para que caigas en la tentación.

Estas pequeñas acciones pueden ahorrarte mucho dinero y calorías tanto en la tienda como en el supermercado. ¡Haz una compra inteligente!

- Checa las etiquetas nutrimentales de los productos. Saber qué contienen es el primer paso para ser más saludable.
- Generalmente los alimentos industrializados contienen grasas trans y jarabe de alta fructosa. Muchos productos las llaman "grasas parcialmente hidrogenadas" o

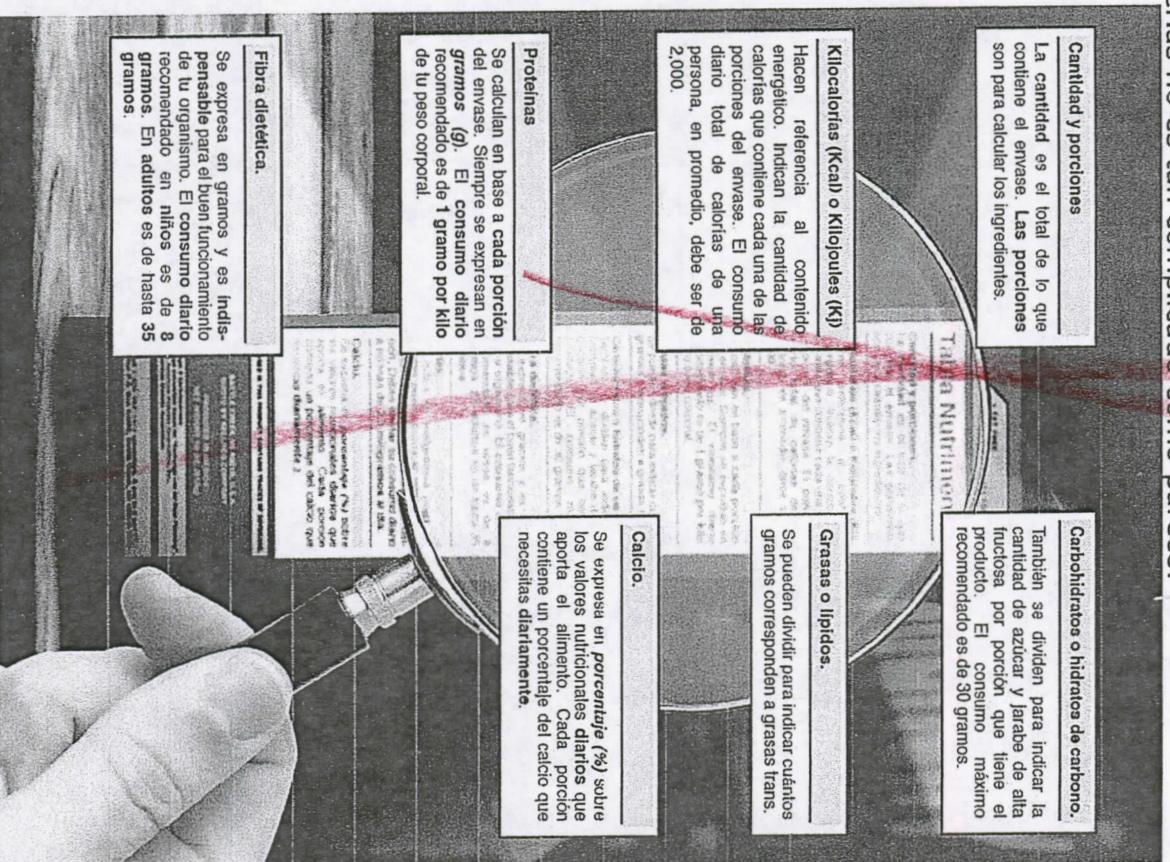
SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA

PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHÉCATE, MÍDETE Y MUÉVETE www.masvaleprevenir.gob.mx

97x

“grasas hidrogenadas”. ¡Mídete en su consumo y de preferencia busca aquellos que no las tienen!

- Evita los pastelillos empacados y alimentos enlatados, congelados o precocidos. ¡Opta por lo natural, es más sano y mucho más barato!
 - Cuando prepares tus platillos, intenta hacerlo con productos naturales, usando la menor cantidad de empaques y latas posibles.
 - Prepara jugos naturales, en vez de comprar jugos industrializados. Y de preferencia come toda la fruta para ingerir también la fibra.
 - En vez de comprar aderezos, elige el aceite de oliva para tus ensaladas.
 - Para cocinar, prefiere aceites vegetales como el de maíz, soya, canola o girasol.
- Las marcas están obligadas a colocar la información nutrimental en los empaques para que tú las cheques y puedas elegir mejor qué alimentos le hacen bien a tu cuerpo. Leerlas no es tan complicado como parece:



Cantidad y porciones
La cantidad es el total de lo que contiene el envase. Las porciones son para calcular los ingredientes.

Kilocalorías (Kcal) o Kilopojules (KJ)
Hacen referencia al contenido energético. Indican la cantidad de calorías que contiene cada una de las porciones del envase. El consumo diario total de calorías de una persona, en promedio, debe ser de 2,000.

Carbohidratos o hidratos de carbono.
También se dividen para indicar la cantidad de azúcar y jarabe de alta fructosa por porción que tiene el producto. El consumo máximo recomendado es de 30 gramos.

Grasas o lípidos.
Se pueden dividir para indicar cuántos gramos corresponden a grasas trans.

Calcio.
Se expresa un **porcentaje (%)** sobre los valores nutricionales diarios que aporta el alimento. Cada porción contiene un porcentaje del calcio que necesitas diariamente.

Proteínas
Se calculan en base a cada porción del envase. Siempre se expresan en **gramos (g)**. El consumo diario recomendado es de 1 gramo por kilo de tu peso corporal.

Fibra dietética.
Se expresa en gramos y es indispensable para el buen funcionamiento de tu organismo. El consumo diario recomendado en niños es de 8 gramos. En adultos es de hasta 35 gramos.

Ir a la tienda no volverá a ser igual... ¡Ahora tienes la herramienta necesaria para saber qué es lo mejor para tu salud!

-----0-----

REFUERZA

¿Cuál es el primer paso para una compra saludable?

A) Llegar temprano al supermercado B) Revisar las etiquetas nutrimentales C) Comprar en el tianguis

¿Cuáles son los alimentos que debes elegir?

A) Los naturales B) Los congelados C) Los precocidos

¿Qué es lo que hace más daño a tu salud?

A) Azúcar y sal B) Jarabe de alta fructosa y grasas trans B) Sodio y calcio

APLICA

-Piensa los platillos que prepararás durante la semana y contempla ingredientes naturales.

-Compra algunos alimentos enlatados, pero sólo para tener de reserva en caso de no poder conseguirlos en su versión natural.

-Prefiere los alimentos empacados al alto vacío, sin conservadores.

-Evita los pasillos centrales en el supermercado, ahí se ubican los alimentos con mayor contenido calórico. Lo natural está siempre en las orillas.

-Mídete en las grasas trans y el jarabe de alta fructosa, recuerda que son los más dañinos para tu salud.

4. Generador de reportes demográficos y del estado de salud de los usuarios

La herramienta permite generar reportes mensuales de los usuarios por edad, sexo, Índice de Masa Corporal, Circunferencia Abdominal y aspectos de salud y tendencias, así como hábitos alimenticios y de ejercicio o actividad física, con apoyo de gráficos.

Es importante destacar que la información, tanto personal como de los resultados de las evaluaciones de los usuarios, se encuentra protegida de acuerdo a la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares. Existe también el Aviso de Privacidad correspondiente en el portal.

AB



SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHÉCATE, MIDETE Y MUÉVETE www.masvaleprevenir.gob.mx

Sistema Reportes

Reportes

SA4.1 - Reporte de usuarios registrados por estado

SA4.2 - Reporte de usuarios por estado

SA4.2 - IMC por edad.

Estado: 01-01-2014		R: 24-02-2015		Verificar		Imprimir		Exportar CSV		Excel	
Edades	Edad	Sexo	%	Normal	%	Subnormal	%	Obesidad	%	Total	%
Total	6	100	11	100	13	100	3	100	25	100	
0-18	1	16.67	0	0	0	0	0	0	1	2.56	
19-29	0	0	3	7.27	4	30.77	2	40	8	20.11	
30-39	4	66.67	4	20.30	5	38.46	2	40	15	42.86	
40-49	1	16.67	4	38.36	4	30.77	0	0	9	23.11	
50 y más	0	0	0	0	0	0	1	20	1	2.56	

SA4.3 - IMC por edad

SA4.3 - IMC por edad

SA4.3 - IMC por edad

SA4.3 - IMC por edad

SA4.3 - IMC por edad

SA4.3 - IMC por edad

5. Requisitos técnicos para el funcionamiento óptimo del portal

Para esta etapa, ponemos a disposición de la Secretaría de Salud y OPD Salud de Tlaxcala, un Portal Digital escalable que permite atender a una población estimada de 2,000,000 usuarios con evaluaciones periódicas sobre hábitos de salud.

La prestación del servicio incluye el mantenimiento del sistema del portal y de la base de datos, para asegurar la disponibilidad 24/7 a las herramientas, información y base de datos.

Con el fin de asegurar la privacidad de la información de los usuarios se trabaja bajo el siguiente estándar de seguridad:

Seguridad de la base de datos: Estándar de encriptación avanzada a 256 bits (cifrado AES256) y encriptación transparente SQL (TDE).

Las características técnicas del hardware que ofrecemos para satisfacer los requerimientos son:

- 2 servidores tipo nube m1.large
- Procesador Intel Xeon
- Memoria RAM 7.5GB ram
- Sistema operativo Linux AMI 2013.09 (versión 64-bit)

Base de datos:

- 1 servidor tipo nube small DB instance:
- 1.7 GB memory
- 1 ECU (1 virtual core with 1 ECU)
- 64-bit platform
- Moderate I/O capacity

El manejador de base de datos utilizado es MySQL (versión estable más reciente: 5.6.13 o superior). El Software de desarrollo es el Groovy con Grails e incluye gestor de contenidos para la actualización del portal.

Lo anterior, con fines informativos, ya que hablamos de un servicio que no incluye la entrega de licencias, ni instalación de software o hardware de ningún tipo. El objeto del contrato es la prestación del servicio integral e interactivo de educación y empoderamiento para el cuidado de la salud, a través de medios electrónicos de comunicación.



6. Nota aclaratoria para la implementación del programa:

De acuerdo con el programa de trabajo, el resultado de esta etapa consta de un reporte con los documentos para la implementación del Portal que incluyeron:

- Propuesta gráfica y de experiencia de usuario (justificación, descripción y guía de estilo).
- Propuesta de estructura del sitio.
- Presentación de la Evaluación Inicial propuesta: Herramienta digital para autoconocimiento del estado de salud, estilo de vida actual y conductas de riesgo, enmarcada en la estrategia de Chécate, Mídete y Muévete.
- Presentación de ejemplos de retroalimentaciones personalizadas, así como recomendaciones y consejos para iniciar un proceso de cambio.
- Material Educativo Multimedia (primeras 40 piezas).
- Acceso en línea al sitio y a la evaluación inicial y su retroinformación.
- Generación de reportes con la siguiente información: Evaluación inicial: Incluye datos demográficos como cantidad de personas que han respondido, sexo, edad y ubicación geográfica. Información resultante de las respuestas de los usuarios como: grupos por índice de masa corporal, circunferencia abdominal, sedentarismo, actividad física y hábitos de alimentación y utilización del portal: se reporta número de visitas, contenidos de mayor interés para los usuarios, y apertura de información recibida para seguimiento por correo electrónico.

Para la implementación del servicio se contó con las siguientes validaciones:

- * La aprobación del diseño y estructura del portal por el personal asignado de la Secretaría de Salud Federal (Dirección General de Promoción de la Salud).
- * La validación de los materiales educativos sometidos a aprobación por parte de la Secretaría de Salud Federal (Dirección General de Promoción de la Salud).
- * Contar con una URL terminación .gob.mx proporcionada por la Secretaría de Salud Federal para la publicación del portal.
- * Desde de que el portal ha estado en línea, se ha generado la base de datos, y por tanto, es posible la explotación de reportes estadísticos y el envío de información por correo electrónico a los usuarios.

La información personal y de los resultados de las evaluaciones de los usuarios es propiedad exclusiva de la Secretaría de Salud y OPD Salud de Tlaxcala y de la Secretaría de Salud Federal y se encuentra protegida bajo los estándares de seguridad y confidencialidad, en cumplimiento a la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares.

10r

SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA
PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHÉCATE, MÍDETE Y MUEVETE www.masvaleprevenir.gob.mx

La presente entrega tiene como finalidad demostrar la disponibilidad de los
servicios contratados, no se incluyen licencias de software, hardware, ni la sesión
de derechos sobre la autoría del programa.

EL QUE SUSCRIBE LIC. JORGE FRANCISCO LARA MENA, JEFE DEL DEPARTAMENTO DE ASUNTOS JURÍDICOS DE LA SECRETARÍA DE SALUD Y/O O.P.D. SALUD DE TLAXCALA DEL GOBIERNO DEL ESTADO DE TLAXCALA, CON FUNDAMENTO EN LOS ARTÍCULOS 41, FRACCIÓN XXI DEL REGLAMENTO INTERIOR DEL ORGANISMO PÚBLICO DESCENTRALIZADO SALUD DE TLAXCALA DEL GOBIERNO DEL ESTADO DE TLAXCALA, EL CUAL FUE PUBLICADO MEDIANTE PERIÓDICO OFICIAL DEL GOBIERNO DEL ESTADO DE TLAXCALA CON NÚMERO 50, PRIMERA SECCIÓN, DEL 14 DE DICIEMBRE DE 2016, VIGENTE A PARTIR DEL 15 DE DICIEMBRE DE 2016.

CERTIFICICO:

QUE LAS PRESENTES COPIAS FOTOSTÁTICAS, CONSTANTES DE CIENTO TRES FOJAS ÚTILES, CONCUERDAN FIEL Y LEGALMENTE CON SUS ORIGINALES, MISMAS QUE TUVE A LA VISTA Y QUE OBRAN EN EL ARCHIVO DE LA DIRECCIÓN DE ATENCIÓN PRIMARIA A LA SALUD, DEPENDIENTE DE ESTA SECRETARÍA DE SALUD Y ORGANISMO PÚBLICO DESCENTRALIZADO SALUD DE TLAXCALA.

SE EXPIDE LA PRESENTE, A LOS VEINTICUATRO DÍAS DEL MES DE JULIO DE DOS MIL DIECINUEVE.

CERTIFICA

LIC. JORGE FRANCISCO LARA MENA
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE ASUNTOS JURÍDICOS DE LA
SECRETARÍA DE SALUD Y O.P.D. SALUD DE TLAXCALA.

SALUD DE
TLAXCALA