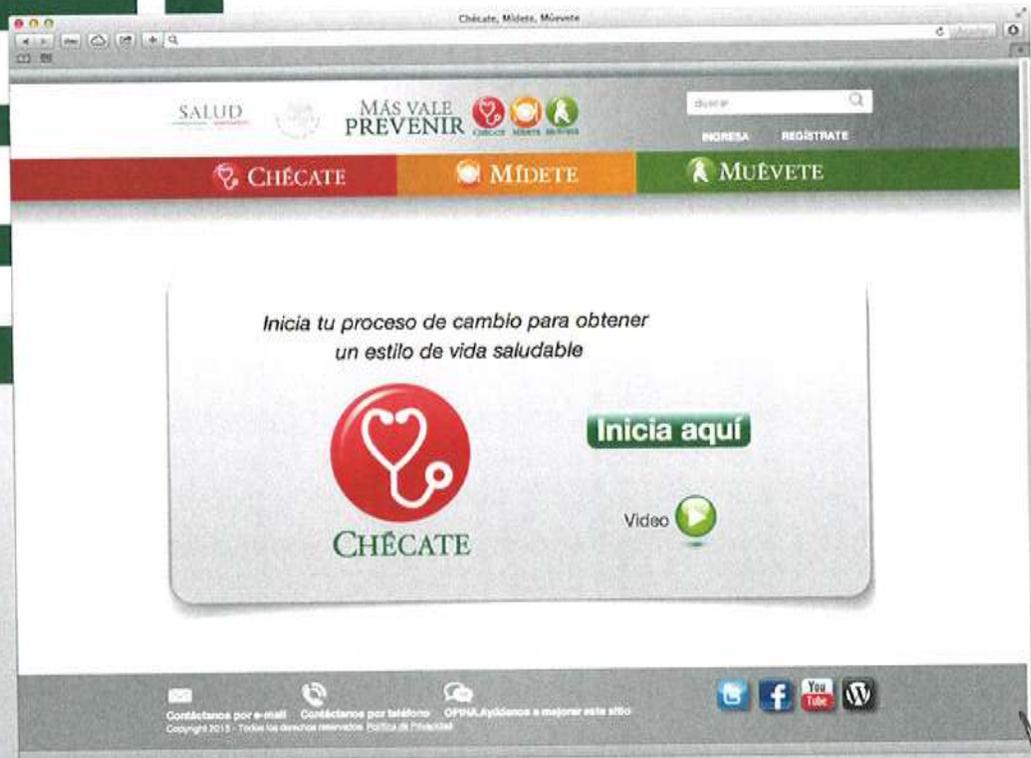


SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHÉCATE, MÍDETE Y MUÉVETE [www.masvaleprevenir.gob.mx](http://www.masvaleprevenir.gob.mx)

**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 SECRETARIA 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.

### Grafico:

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



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](http://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 cansa 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](http://www.masvaleprevenir.gob.mx)

The screenshot shows the website's home page. At the top, there is a navigation bar with the 'SALUD' logo, the 'MÁS VALE PREVENIR' slogan, and three icons representing 'CHÉCATE' (heart), 'MÍDETE' (eye), and 'MUÉVETE' (person). Below this is a search bar and buttons for 'INGRESA' and 'REGÍSTRATE'. A horizontal bar below the navigation features three colored sections: red for 'CHÉCATE', orange for 'MÍDETE', and green for 'MUÉVETE'. The main content area is a large white box with rounded corners. It contains the text 'Inicia tu proceso de cambio para obtener un estilo de vida saludable' at the top. Below this text is a large red circular icon with a white stethoscope, and the word 'CHÉCATE' in green. To the right of the icon is a green button that says 'Inicia aquí'. Below the button is a 'Video' label and a play button icon. At the bottom of the page, there is a footer with contact information: 'Contáctanos por e-mail', 'Contáctanos por teléfono', and 'OPINA. Ayúdanos a mejorar este sitio'. There are also social media icons for Twitter, Facebook, YouTube, and WordPress. A copyright notice reads 'Copyright 2015 - Todos los derechos reservados. Política de Privacidad'.



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](http://www.masvaleprevenir.gob.mx)



## MÁS VALE PREVENIR



### CHÉCATE

*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 teléfono



OPINA Ayúdanos a mejorar este sitio



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](http://www.masvaleprevenir.gob.mx)

### 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 MUÉVETE [www.masvaleprevenir.gob.mx](http://www.masvaleprevenir.gob.mx)

### 1.4.- Lotería



#### Botanea sano y disfruta sin culpas

CHÉCATE MÍDETE MUÉVETE MÍDETE BOTANEA SANO Y DISFRUTA SIN CULPAS

#### Botanea sano y disfruta sin culpas



Seguramente has estado en una fiesta donde no se pueden resistir a los totopostes con queso, a las salsas fritas o los camarones con mantecosa; alimentos que elevan tu número de colesterol.

Te tenemos buenas noticias: te te puedes divertir jugando a botana de siempre con opciones más y saludables.

Con estos pequeños cambios podrás hacer la diferencia en la fiesta.



Contenido

VER TABLAS EVALUAR DE NUEVO

SALIR





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](http://www.masvaleprevenir.gob.mx)

Figura recomendada: 150 mg/dl

Tres cuartas partes de colesterol provienen de tu mismo organismo, el resto de los alimentos, por eso es recomendable que te más en lo que comes y seas mejor de después de las 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 estrogénicas, estas son como el colesterol

En el embarazo

A quienes tienen antecedentes, enfermedades del hígado o del riñón

Cuando tu dieta es alta en carne y aceites

Si fumás y llevás una vida sedentaria

Tu puedes controlar los niveles de colesterol con pequeños cambios en tu vida

Chécate, mídete y muévete  
Disfruta una vida sana desde la O

ME GUSTA



Ver nota anterior



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](http://www.masvaleprevenir.gob.mx)

## REFUERZA

¿Cómo debes preparar las botanas de tus reuniones?

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

¿Qué botana es más saludable?

- Jicama con un toque de chile y limón
- Salsichas con catsup
- Chicharrones con salsa

¿Qué tipo de queso es más saludable para botanear?

- Manchego
- Panela
- Amarillo

Finalizar

## REFUERZA

## APLICA

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

- Agrega un toque de aceite de oliva para aderezar ensaladas o para acompañar el pan, en vez de mantequilla.
- Mezcla con los quesos de color amarillo y colócalo en la mesa sobre de queso panela o tostadas horneadas con requesón.
- Prefiere las carnes frías para botanear. Los rolitos de pechuga de pavo son una gran opción.
- Muévete e incorpora poco a poco el ejercicio a tu vida. ¡Bastar siempre animará las fiestas!



Contáctanos por e-mail



Contáctanos por teléfono



OPINA Ayúdanos a mejorar este sitio

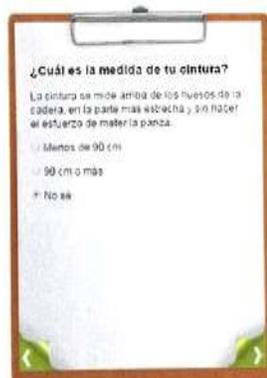
Copyright 2015 - Todos los derechos reservados. Política de Privacidad



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](http://www.masvaleprevenir.gob.mx)

## 2.- Evaluación inicial

### 2.1.-Preguntas de la evaluación



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](http://www.masvaleprevenir.gob.mx)



**¿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



**¿Con qué frecuencia consumes ...?**

	Nunca	Rara vez	A veces	Frecuentemente
Comida rápida				
Alimentos fritos				
Ensaladas, frutas o verduras				
Enlatados o congelados				
Alimentos asados, cocidos y al vapor				
Pastelillos, galletas, dulces y picadas				





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](http://www.masvaleprevenir.gob.mx)

SALUD MÁS VALE PREVENIR CHÉCATE MÍDETE MUÉVETE

BIENVENIDO Contenido CERRAR SESIÓN

¿Con qué frecuencia consumes ...?

	Diariamente	Algunas veces	Raramente	Nunca
Cereales integrales (avena, arroz, cereales)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pan blanco (de caja, bolillo, baguette)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pescado, pavo, pollo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carnes rojas altas en grasa (chuleta, carmitas)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carnes rojas bajas en grasa (briseo, molcaje)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Contactanos por e-mail Contactanos por teléfono OPINA Ayúdanos a mejorar este sitio

Copyright 2015 - Todos los derechos reservados Política de Privacidad

SALUD MÁS VALE PREVENIR CHÉCATE MÍDETE MUÉVETE

BIENVENIDO Contenido CERRAR SESIÓN

¿Con qué frecuencia consumes ...?

	Diariamente	Algunas veces	Raramente	Nunca
Huevo entero	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lácteos (leche, yogurt, quesos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grasas de origen animal (mantequilla, tocino)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grasas de origen vegetal (aceite, aguacate, nueces)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Contactanos por e-mail Contactanos por teléfono OPINA Ayúdanos a mejorar este sitio

Copyright 2015 - Todos los derechos reservados Política de Privacidad

SALUD MÁS VALE PREVENIR CHÉCATE MÍDETE MUÉVETE

BIENVENIDO Contenido 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 CHÉCATE, MÍDETE Y MUÉVETE [www.masvaleprevenir.gob.mx](http://www.masvaleprevenir.gob.mx)



**¿Cuáles y cuántos líquidos consumes al día?**

<input type="checkbox"/>	Agua natural	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Jugos naturales o embotellados y agua de sabor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Café y/o té	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Refresco normal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Refrescos o bebidas bajas en calorías	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**¿Qué tipo de endulzantes consumes?**

<input type="checkbox"/>	Azúcar refinada, morena o miel	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Edulcorantes (aspartame, sucralosa, sacarina, estevia)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Ninguno	<input type="checkbox"/>



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](http://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 [www.masvaleprevenir.gob.mx](http://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 [www.masvaleprevenir.gob.mx](http://www.masvaleprevenir.gob.mx)

## 2.1.-Preguntas evaluación mujer

¿Cuál es tu estatura?

1.61

¿Cuánto pesas?

50  
55  
56  
57  
58  
59  
60  
61

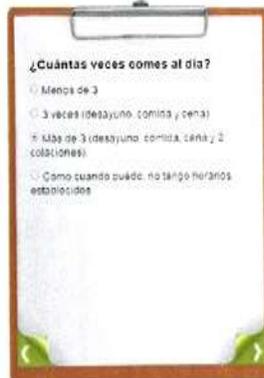
CHÉCATE MÍDETE MUÉVETE

CONTACTOS POR E-MAIL CONTACTOS POR TELÉFONO OPINIA Ayúdanos a mejorar este sitio

Copyright 2015 - Todos los derechos reservados. Política de Privacidad



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](http://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 [www.masvaleprevenir.gob.mx](http://www.masvaleprevenir.gob.mx)



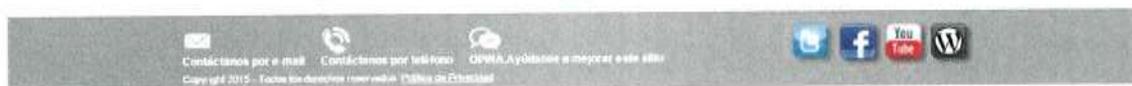
¿Con qué frecuencia consumes ...?

	Diariamente	Algunas veces	Raramente	Nunca
Comida rápida	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alimentos fritos	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ensaladas, frutas o verduras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Enlatados o congelados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Alimentos azúcares cocidos y al vapor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Pastelillos, galletas, dulces y papitas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



¿Con qué frecuencia consumes ...?

	Diariamente	Algunas veces	Raramente	Nunca
Cereales (maíz, avena, arroz, cereales)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pan blanco (de caja, bolillo, baguette)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pescado, pavo, pollo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Carnes rojas altas en grasa (chuleta, carnitas)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carnes rojas bajas en grasa (bisteque, mollica)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





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](http://www.masvaleprevenir.gob.mx)

CHÉCATE

MÍDETE

MUÉVETE

¿Con qué frecuencia consumes ...?

Huevo entero

Lácteos (leche, yogurt, quesos)

Grasas de origen animal (mantequilla, tocino)

Grasas de origen vegetal (aceite, aguacate, nueces)

CONTACTAR POR E-MAIL CONTACTAR POR TELÉFONO OPINA Ayúdanos a mejorar este sitio

Copyright 2015 - Todos los derechos reservados. Cofeja de Chihuahua

MÍDETE

MUÉVETE

¿Cuántos y cuántos líquidos consumes al día?

Agua natural

Jugos naturales o embotellados y agua de sabor

Café y té

Refrescos normales

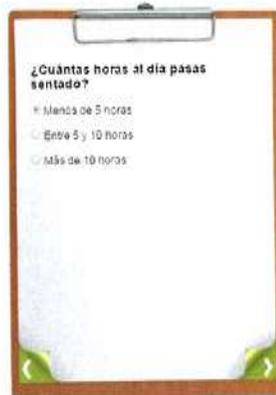
Refrescos o bebidas bajas en calorías

CONTACTAR POR E-MAIL CONTACTAR POR TELÉFONO OPINA Ayúdanos a mejorar este sitio

Copyright 2015 - Todos los derechos reservados. Cofeja de Chihuahua



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](http://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 [www.masvaleprevenir.gob.mx](http://www.masvaleprevenir.gob.mx)



¿Haces ejercicio regularmente?

Sí

No



¿Cuánto tiempo a la semana dedicas a hacer ejercicio?

Menos de 20 minutos

20 - 50 minutos

Más de 1 hora



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](http://www.masvaleprevenir.gob.mx)

## 2.2.- Ejemplos de retroalimentación post-evaluación



### CHÉCATE



Hola Conterido, estos son tus resultados

Las decisiones que tomas cada día determinan tu salud por eso cambiar 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 pequeños cambios en tu rutina diaria. Recuerda que puedes volver a analizar y mejorar tu calificación para darte cuenta de cuánto has progresado!



Para descargar tus resultados en PDF, [haz clic AQUÍ](#).

### Conoce tu Índice de Masa Corporal (IMC)



Conocer la circunferencia de tu cintura (CC) te permite evaluar los riesgos en salud a los que puedes estar expuesto. Mide la y toma ya las acciones necesarias para cuidar tu figura y tu salud.

¡Aquí te decimos como lograrlo!



Ahora ya cuentas con las herramientas para lograr un cambio muy positivo en tu salud, y eso lo tienes en todos los aspectos de tu vida.

**Emplea hoy mismo, ¡nosotros te acompañamos!**

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

Acude 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 CHÉCATE, MÍDETE Y MUÉVETE [www.masvaleprevenir.gob.mx](http://www.masvaleprevenir.gob.mx)

## CHÉCATE



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 pequeños cambios en tu rutina diaria. ¡Recuerda que puedes volver a chequear y mejorar tu calificación para darte cuenta de cuánto has progresado!



Para descargar tus resultados en PDF [da click AQUÍ](#).

### Conoce tu Índice de Masa Corporal (IMC)



¡Es esencial en las mujeres, una circunferencia de cintura (CC) menor a 80 cm indica que tienes 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!



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

**Empieza hoy mismo, ¡nosotros te acompañamos!**

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

Acude 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 CHÉCATE, MÍDETE Y MUÉVETE [www.masvaleprevenir.gob.mx](http://www.masvaleprevenir.gob.mx)

## MÍDETE

### Toma el control de tu alimentación

- Felicidades, tu IMC es de 23.14, lo que refleja un peso adecuado para tu estatura. Revisa la información que tenemos para ti y que te permitirá seguir así.
- Si acostumbras tomar 3 comidas y un par de colaciones saludables, ¡te felicitamos! es la mejor manera de cuidar tu salud, de contar con la energía suficiente y tener un peso ideal. ¡Sigue así!
- No comer comida rápida y alimentos fríos es un excelente decisión, sigue así para cuidar tu salud.
- Comer enlatados o congelados, pastillitos, galletas y dulces y papitas es cómodo y rico, pero contiene muchas calorías y grasas. Consumir estos alimentos esporádicamente podría no ser tan dañino para tu salud, mantenlos alejados de tu dieta.
- ¡Bien! Tu hábito de no comer carnes rojas altas en grasa y huevo entero te ayuda a llevar una alimentación saludable y cuidar de tu cuerpo. ¡mantente!
- El pan blanco y las harinas refinadas contribuyen a que la glucosa se salga de control y los triglicéridos se eleven. ¡Que bueno que los consumes poco!
- En cambio, las carnes bajas en grasa como el bistec o el cuate aportan a tu cuerpo proteínas de buena calidad. Incorporalas a tu dieta de forma regular.
- La grasa que te proporcionan los lácteos enteros contiene colesterol, que afecta directamente al sistema circulatorio y al corazón. Un consumo moderado como el tuyo es lo más adecuado.
- Las grasas de origen animal son también fuente de colesterol y triglicéridos, que las consumas pocas veces a la semana es una buena práctica para mantener buena salud. Recuerda que mientras menos las comas, 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 solamente no sobrepasar los 3 litros diarios.
- Aunque tu consumo de jugos naturales o embotellados y agua de sabor y café y/o té es limitado, recuerda que estos productos deben ser procesados por el organismo para ser utilizados y por lo mismo no sustituyen al agua. Además de no hidratar, aportan sales minerales y calorías 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!



## MUÉVETE

### Mejora tu condición física

- ¡Parece que eres una persona muy activa que se mueve mucho durante el día! Mantén ese hábito para disminuir el riesgo de padecer muchas enfermedades.
- Qué bueno que ya tienes el hábito de realizar ejercicio de forma tan regular. Asesorate adecuadamente para incrementar tus resultados y sobre todo, para evitar lesiones producidas por una práctica inadecuada. ¡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 complejión: ¡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 complejión.

La constitución física o complejión 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 complejión. 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 complejión pequeña. Si al rodearla tus dedos apenas se tocan, eres de complejión mediana. Por el contrario, si queda un espacio entre ellos, eres de complejión grande.

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



## COMPLEXIÓN\*

	Pequeña	Mediana	Grande
Masculino	20		23
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!

Altura<sup>2</sup> 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 pedirle 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. ¡Ayúdalo 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. Aliméntalo 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 duerme 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!

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](http://www.masvaleprevenir.gob.mx)

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, complexión 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 complexión para determinar si está creciendo proporcionadamente. Es importante recalcar que un niño llenito 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	Talla Normal
	(kilogramos)		(centímetros)
	0 meses	2.73-6.47	752.0
	1 mes	3.44-5.51	1.255.8
	2 meses	4.05-4.54	459.2
	3 meses	4.76-2.57	162.0
	4 meses	5.36-9.59	464.5

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](http://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>

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](http://www.masvaleprevenir.gob.mx)

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 checarte 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 descubrirte, 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

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](http://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 puedes 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.

Anímate 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!



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 está burbujeando, 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

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](http://www.masvaleprevenir.gob.mx)

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 teflón, 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.

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](http://www.masvaleprevenir.gob.mx)

-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.

## 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 nutrimentos 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 incluirlas; 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, porros, 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. Altérnalas 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. Límtalos, 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.





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](http://www.masvaleprevenir.gob.mx)

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.

¡Medirte 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



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](http://www.masvaleprevenir.gob.mx)

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 nutrimentos 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



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](http://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 sazonada)

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 secreta sustancias que te dan la sensación de saciedad.

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



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](http://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 ahorraste 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 DIRIGIDA A LA PROMOCIÓN DE EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHECATE, MÍDETE Y MUÉVETE [www.masvaleprevenir.gob.mx](http://www.masvaleprevenir.gob.mx)

### 3.2.- Infografías correspondientes a cada segmento.

#### Chécate

**No ponches tu salud ¡Chécate!**

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

**Periférica**  
Los cúmulos de grasa se encuentran en:

- bracos
- glúteos
- piernas

**Central**  
La grasa se localiza en:

- tercio
- abdomen

**Desinfla tu abdomen**  
con ejercicio y una alimentación sana. La obesidad central es la más grave debido a su relación con enfermedades cardiovasculares, diabetes e hipertensión arterial.

**Checa tu Perímetro Abdominal**  
En los hombres debe medir menos de 90 centímetros. En mujeres debe medir menos de 80 centímetros.

Con el torso desnudo, coloca la cinta métrica entre la última costilla y la parte alta del hueso de la cadera o colócala en la parte más ancha del abdomen.

**Los rangos de riesgo son:**  
En hombres, igual o mayor a 102 centímetros.  
En mujeres, igual o mayor a 88 centímetros.

¡Ahora que sabes cómo checarte, mídete en lo que comes y muévete para incorporar el ejercicio a tu vida!

**¡No ponches tu 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](http://www.masvaleprevenir.gob.mx)

## AL RITMO DE TU FRECUENCIA

*¡Checa tu pulso durante el ejercicio!*

El pulso es la cantidad de veces que tu corazón late en un minuto.  
Incrementa durante cuando haces ejercicio.  
*¡Checa tu frecuencia para saber si estás haciendo ejercicio!*

---

**Frecuencia Modulada** ¿POR QUÉ AUMENTA TU PULSO?

Al hacer un ejercicio aeróbico, los músculos y músculos necesitan más oxígeno, vitaminas y nutrientes. El corazón incrementa el número de latidos a la hora de darle más fuerza a la sangre.

Latidos de frecuencia por minuto y pulso por segundo.  
Algunos se incrementan al hacer ejercicio y los incrementos incrementan la capacidad de la sangre.

*¿A qué ritmo te mueves?*

TU RITMO CAMBIA SEGUN LAS ACTIVIDADES QUE REALIZAS.  
*¡Checa tu pulso durante el ejercicio!*

<b>CONDUCCIÓN</b> Latidos por minuto: Entre 100 y 140 Pulso por segundo: Entre 10 y 14	<b>CONDUCCIÓN DE UN COCHE</b> Latidos por minuto: Entre 100 y 120 Pulso por segundo: Entre 10 y 12	<b>CONDUCCIÓN DE UN COCHE</b> Latidos por minuto: Entre 100 y 120 Pulso por segundo: Entre 10 y 12	<b>CONDUCCIÓN DE UN COCHE</b> Latidos por minuto: Entre 100 y 120 Pulso por segundo: Entre 10 y 12
<b>CONDUCCIÓN DE UN COCHE</b> Latidos por minuto: Entre 100 y 120 Pulso por segundo: Entre 10 y 12	<b>CONDUCCIÓN DE UN COCHE</b> Latidos por minuto: Entre 100 y 120 Pulso por segundo: Entre 10 y 12	<b>CONDUCCIÓN DE UN COCHE</b> Latidos por minuto: Entre 100 y 120 Pulso por segundo: Entre 10 y 12	<b>CONDUCCIÓN DE UN COCHE</b> Latidos por minuto: Entre 100 y 120 Pulso por segundo: Entre 10 y 12

TOMA EN CUENTA QUE SOLO HORMAS CALIENTAS MANTENED SU PULSACIONES DENTRO DE UN RANGO DE UNA CANTIDAD DETERMINADA DE TIEMPO. PULSACIONES DETERMINADAS POR EL TIEMPO QUE PASAS EN EL EJERCICIO.

**Describe tu Frecuencia**

HAY VARIAS FORMAS DE CHECAR TU PULSO.  
*¡Checa tu pulso durante el ejercicio!*

- PULSO RADIAL**  
Coloca los dedos de los dedos índice e medio sobre la parte inferior de la muñeca, en el lado que se llama pulso por donde puedes.
- PULSO TIBIAL**  
Coloca los dedos de los dedos índice e medio en la parte superior del pie, entre el hueso del tobillo y el talón del pie.
- PULSO CAROTÍDEO**  
Presiona suavemente los dedos de los dedos índice e medio sobre el cuello, al lado de la garganta.

CUENTA TUS LATIDOS DURANTE 15 SEGUNDOS Y DESPUÉS MULTIPLICA EL NÚMERO DE LATIDOS POR EL 4 PARA OBTENER EL FRECUENCIA Y AUMENTA POR MINUTO.

*16 x 4 = 64*

**¡Cambia de frecuencia y quema calorías!**

AL HACER EJERCICIO, EL LIMITE MÁXIMO DE LATIDOS RECOMENDADO ES DIFERENTE PARA CADA EDAD. PERO PUEDES PONERTE UN OBJETIVO PARA SABERLO:

**Objetivo:** 160 latidos por minuto en los 60 segundos por minuto y luego 20 años de edad. Si luego quieres saberlo por tu edad.

**¡Manténlo constante!**  
¡Manténlo a 210 en los años!

YA ESTÁS LISTO PARA SABER A QUÉ RITMO TE MUEVES.  
**¡CHECA TU PULSO DURANTE EL EJERCICIO Y PROTEGE A TU CORAZÓN!**



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](http://www.masvaleprevenir.gob.mx)

# La fórmula del EQUILIBRIO

Existen varios métodos para chequear cuál es tu peso ideal. El más común consiste en guiarnos a partir de la relación entre el peso y la estatura, pero debemos tomar en cuenta que nuestro cuerpo está constituido por varios elementos:

<b>Agua</b> cerca del 60%	<b>Grasa</b> hombres: 10% a 15% mujeres: 16% a 21%
<b>Músculo</b> alrededor del 15%	<b>Minerales</b> 5%

**¡ATENCIÓN!**  
La distribución de agua y minerales es distinta en hombres y mujeres.

La dieta y el ejercicio ayudan a la salud. Pero también a ser nuestro peso ideal es personal. De ahí que el cuerpo lo construya de acuerdo al tamaño, las proporciones y el tipo de cuerpo que tenemos.

## CHECA TU PESO

El índice de masa corporal (IMC) es una medida simple y rápida de medir la cantidad de grasa corporal. Se calcula dividiendo el peso (en kilogramos) por la altura (en metros) al cuadrado.

**IMC =  $\frac{\text{Peso}}{\text{Estatura}^2}$**

Por ejemplo:  
El peso es 70 kilogramos y la altura es 1.75 metros.  
 $\frac{70}{1.75^2} = \frac{70}{3.0625} = 22.86$   
El resultado es un IMC de 22.86, que es normal.

**Según el resultado, tienes:**

Menor de 18	→	Insuficiente
Entre 18.5 - 24.9	→	Es normal
Entre 25 - 29.9	→	Excesiva
Mayor de 30	→	Crisis de salud

Si tu peso es excesivo y tienes un peso ideal diferente al IMC, debemos de tomar más medidas para lograr un peso saludable. Esto puede ser un reto, pero con el apoyo de un profesional de la salud puedes lograrlo.

**¡Ahora ya estás listo chécate y equilibra tu cuerpo!**







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](http://www.masvaleprevenir.gob.mx)

### Mide tus comidas con el plato del bien comer

Recientemente pocas saben cómo equilibrar una buena comida, aquí te decimos cómo lograrlo con el plato del bien comer.

**El grupo verde está conformado por frutas y verduras.** Son importantes vitaminas, minerales, fibra y carbohidratos. Este grupo abarca una tercera parte del plato del bien comer.

**El grupo amarillo incluye alimentos que aportan principalmente carbohidratos.** También encontramos en este grupo papas y cereales. Este grupo abarca una tercera parte del plato del bien comer.

**El grupo rojo proporciona proteínas y grasas.** Este grupo incluye carnes, pollo, pescado, huevo, queso y leche. Este grupo abarca una tercera parte del plato del bien comer.

**El grupo blanco incluye alimentos que aportan principalmente proteínas.** Este grupo incluye leche, queso, yogur, crema y mantequilla. Este grupo abarca una tercera parte del plato del bien comer.

Para lograr el platillo ideal te recomendamos agregar:

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

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

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](http://www.masvaleprevenir.gob.mx)

# MÍDETE

TIPS PARA HACER LA MEJOR COMPRA

SIGUE ESTOS TIPS PARA AHORRAR TIEMPO, DINERO Y HACER UNA BUENA COMPRA EN EL SUPERMERCADO, PERO SOBRE TODO, PARA TENER EN CASA LOS ALIMENTOS MÁS SALUDABLES.

- 1** Planifica lo que vas a comprar. Decide cuáles serán los platos que cocinarás durante la semana.
- 2** Haz una lista de los alimentos que necesitas comprar. *Pan, carne, queso, jugo*
- 3** Elige 2 o 3 los alimentos de temporada para que no se estén acabando. Haz pedidos de una vez más. Compra de varias tipos en cantidades pequeñas.
- 4** Nunca vayas al supermercado con hambre. Más hambre que necesitas consume cantidad de alimentos más en cantidad y grasas, por lo que gastas más.
- 5** Mide los alimentos congelados y lidos para cocinar. Costan más gracia y conservadores mejores para la salud.
- 6** Revisa los etiquetados nutricionales de los alimentos. No te dejes llevar por el empaque vistoso. Recuerda que lo natural es más sano y económico.
- 7** JUGO, QUESO, PAN, CEREAL. La distribución de los alimentos en el supermercado no es igual. Todo lo fresco se encuentra en los alrededores y lo que contiene más calorías está en los pasillos. ¡MÍDETE Y ENTRA LAS TENTACIONES!
- 8** ¡Mucha cuidado con las ofertas! Si no necesitas ese producto, no lo compres. Ahorras dinero y calorías.
- 9** Solo para que tengas de reserva, compra algunos productos enlatados como salsas y verduras. Así podrás consumirlos antes de la fecha de caducidad.
- 10** En época o los viernes, el día que los centros comerciales de manera individual y conjunta. Así te ahorras un más tiempo y puedes utilizarlos uno por uno.

UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE COMIENZA EN EL SUPERMERCADO. ¡ASEGÚRATE DE HACER UNA BUENA COMPRA!

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](http://www.masvaleprevenir.gob.mx)

Muévete

# MUÉVETE Echa a andar tu cuerpo

Eres un motor y con actividad física puedes ser **ágil y veloz o fuerte y potente**

### 1 MOVIMIENTOS AERÓBICOS

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

**BENEFICIOS**

- Oxigena y nutre la piel.
- Elimina y disuelve la grasa corporal.
- Ganas definición muscular.
- El sudor ayuda a limpiar los poros y mantener una piel limpia y sana.
- Fortalece tu corazón, pulmones y sistema de defensas.
- Te ayuda a mantener tu peso adecuado.

**¡Quema llanta y muévete!**

Promedio de quemar calorías por actividad aeróbica:

- Aeróbica medio 491 kcal/h
- Zumba 482 kcal/h
- Gimnasia 259 kcal/h
- Correr 360 kcal/h

### 2 MOVIMIENTOS ANAERÓBICOS

Moviendo tu cuerpo de esta manera, ganarás fuerza y potencia, similar a las camionetas que tanto te gustan. No gastas mucho oxígeno, y si necesitas más, lo obtienes de tus propios músculos.

**BENEFICIOS**

- Previene la acumulación de grasa.
- Aumenta la tonificación y volumen muscular.
- Fortalece los músculos y articulaciones.
- Aumenta la resistencia a carga pesada.
- Previene osteoporosis causada por cambios hormonales.

**¡Quema llanta y muévete!**

Promedio de quemar calorías por actividad anaeróbica:

- Press 78 kcal / 15 min
- Correr 200 mts. 16 kcal / 200 m
- Escalar 50 kcal / 15 min

**Afina tu motor para que rinda mejor. Realiza actividad física 60 minutos todos los días.**

# MUÉVETE Echa a andar tu cuerpo

Eres un motor y con actividad física puedes ser **ágil y veloz o fuerte y potente**

### 1 MOVIMIENTOS AERÓBICOS

Cuando te arrancas con estos movimientos tu cuerpo consume mucho oxígeno, tu corazón se acelera, quemas más calorías, jalas más aire y para realizarlo, todos tus músculos meten sobremarcha.

**BENEFICIOS**

- Tu corazón mantiene un desempeño óptimo.
- Disminuye los niveles de colesterol malo ayudando a controlar la presión de tus arterias.
- Ganas condición física.
- Fortalece los huesos.
- Te sientes mejor.
- Te ayuda a mantener el peso correcto.

**¡Quema llanta y muévete!**

Promedio de quemar calorías por actividad aeróbica:

- Aeróbica medio 335 kcal/h
- Zumba 310 kcal/h
- Gimnasia 309 kcal/h
- Correr 420 kcal/h

### 2 MOVIMIENTOS ANAERÓBICOS

Al ponerte en movimiento de esta manera, ganarás fuerza y potencia. No gastas mucho oxígeno, y si necesitas más, lo obtienes de tus propios músculos. Por la fuerza que demanda esta actividad, podrás jalar más carga.

**BENEFICIOS**

- Incrementa potencia.
- Definición y tono muscular.
- Aumento de músculo y fuerza de arrastre.
- Mejor respuesta de movilidad en articulaciones.
- Previene convulsión en la diátesis (estoporción).

**¡Quema llanta y muévete!**

Promedio de quemar calorías por actividad anaeróbica:

- Press 112 kcal / 15 min
- Correr 200 mts. 16 kcal / 200 m
- Escalar 108 kcal / 15 min

**Afina tu motor para que rinda mejor. Realiza actividad física 60 minutos todos los días.**

### 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 nutrimental 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 nutrimental por porción:

Calorías: 150

Hidratos de carbono: 12.7 g



Proteínas: 9.5 g  
Grasas: 6 g

Espagueti con salsa de espinaca

Preparación: 30 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

200 g de espagueti 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 espagueti 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 espagueti, 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 nutrimental 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, MÍDETE Y MUÉVETE [www.masvaleprevenir.gob.mx](http://www.masvaleprevenir.gob.mx)

- 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

### 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

¼ 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 nutrimental 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

½ taza de zanahorias cocidas y picadas

1/taza de brócoli cocido y picado

1 manzana pelada y picada

2 dientes de ajo picados

½ cdita de Pimienta negra

¼ de cdita de Mostaza al gusto

¼ de cdita de tomillo en polvo

½ cdita de aceite



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](http://www.masvaleprevenir.gob.mx)

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 zanahoria, 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 átalos 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 zanahoria 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 zanahoria.
- 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 MUÉVETE [www.masvaleprevenir.gob.mx](http://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, MUÉVETE / CHÉCATE / ¡CHÉCATE TE ENSEÑAMOS A MEDIR TU CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL!

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



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

ME GUSTA



Contenido

RESULTADOS

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 jarrón
- No le pidas peras al olmo

Lotería de la salud

- Rotanes sano y disfruta sin culpa
- Tu vista a la bendita no volverá a ser igual
- ¡Te mereces un postre, disfrútalo!

Y en la radio...

- ¡Chécate, es el primer paso para una vida saludable!

#### 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, MÍDETE Y MUÉVETE [www.masvaleprevenir.gob.mx](http://www.masvaleprevenir.gob.mx)

## ¡Mídete en el supermercado!

CHECATE, MÍDETE, MUÉVETE / MÍDETE / ¡MÍDETE EN EL SUPERMERCADO!

Haz una compra más saludable e inteligente con estos consejos



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

ME GUSTA



Contenido

RESULTADOS

EVALUATE DE NUEVO

SALIR



Los más taquilleros

- Un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar
- Cuando el río suena, agua lleva
- ¡Tú me compras, tú me matas, me has es andar a pilas!
- ¡El tanto que quiero al barato, lo tanto que no lo alumbro!
- Comida que mucho hervir, el sabor pierde



Lotería de la salud

- Botanas sanas y delicias en cubitos
- Tu visita a la tienda no volverá a ser igual
- ¡Te mereces un postre, disfrútalo!



Y en la radio...

- Mídete en lo que sí tienes para controlar tu peso

## Muévete

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

CHECATE, MÍDETE, MUÉVETE / MUÉVETE / ¡MUÉVETE EN LA CASA, OFICINA, PARQUE O TRAYECTO!

Donde quiera que estés, puedes activarte



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

ME GUSTA



Contenido

RESULTADOS

EVALUATE DE NUEVO

SALIR



Los más taquilleros

- ¡Mas viene pesto que dulce y no tiene que cantar!
- ¡Eso es nóo para mi eta, no pesa del corredor!



Lotería de la salud

- Botanas sanas y delicias en cubitos
- Tu visita a la tienda no volverá a ser igual
- ¡Te mereces un postre, disfrútalo!



Y en la radio...

- Muévete para ir al comprar al ejercicio si lo ves

Infografías

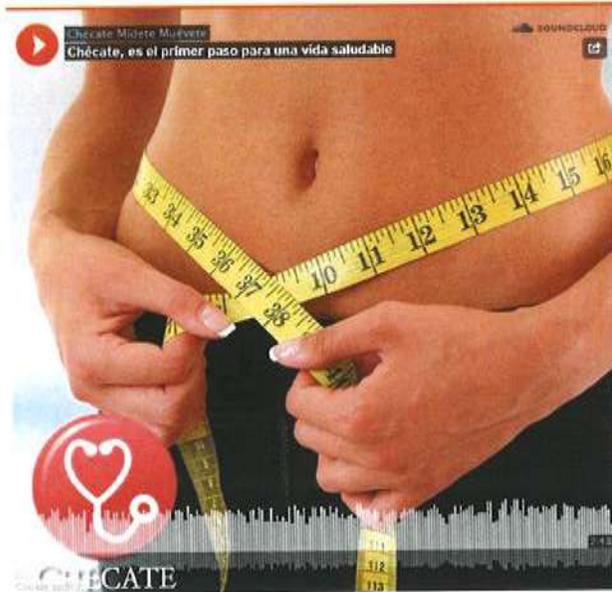
SERVICIOS INTEGRALES DESARROLLO, DISEÑO E INCORPORACIÓN DE PIEZAS DE CONTENIDO MULTIMEDIA DIRIGIDAS A LA PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN LA PLATAFORMA DIGITAL CHÉCATE, MÍDETE Y MUÉVETE [www.masvaleprevenir.gob.mx](http://www.masvaleprevenir.gob.mx)

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

ME GUSTA

Contenido

RESULTADOS 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 jarrito
- No le pidas peras al olmo

Lotería de la salud

- Distancia sana y divertida sin cuetas
- Tu visita a la tienda no voltará a ser igual
- ¡Te mereces un postre saludable!

Y en la radio...

- Chécate, es el primer paso para una vida saludable

Infografías

- No pongas tu salud en riesgo
- Que no se tapen tus arterias
- La fórmula del equilibrio

#### Mídete



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](http://www.masvaleprevenir.gob.mx)

### Midete en lo que comes para controlar tu peso

CHÉCATE, MÍDETE, MUÉVETE / MÍDETE / MÍDETE EN LO QUE COMES PARA CONTROLAR TU PESO



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

ME GUSTA

Contenido

RESULTADOS EVALUATE DE NUEVO

SALIR

Los más taquilleros

- Un tipo para cada cosa y cada cosa en su lugar
- Quiero ser la tuerca, aquí está
- Tu me gusta, tu me gusta, me haces andar a cuestas
- Amor que no me abandona, tú sabes que no abandono
- Comida que me ha hecho el sabor dulce

1 2 3

Lotería de la salud

- Quiero sano y pálido en mi vida
- Tu vida a la noche no cambia a ser que
- Te mereces un pastel, disfrútalo

Y en la radio...

- Muévete, vive mejor, vive más, vive feliz

Infografías

- Muévete, vive mejor, vive más, vive feliz
- ¿Qué es la anemia? ¿Cómo se trata? ¿Cómo se previene?

### Muévete

### Muévete para incorporar el ejercicio a tu vida

CHÉCATE, MÍDETE, MUÉVETE / MUÉVETE / MUÉVETE PARA INCORPORAR EL EJERCICIO A TU VIDA



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

ME GUSTA

Contenido

RESULTADOS EVALUATE DE NUEVO

SALIR

Los más taquilleros

- Muy vale para nosotros y no tiene nada de PAPE!
- El que hace para hacerle, no tiene nada de amor

Lotería de la salud

- Quiero sano y pálido en mi vida
- Tu vida a la noche no cambia a ser que
- Te mereces un pastel, disfrútalo

Y en la radio...

- Muévete para incorporar el ejercicio a tu vida

Infografías

- Muévete, vive mejor, vive más, vive feliz
- Muévete, vive mejor, vive más, vive feliz

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](http://www.masvaleprevenir.gob.mx)

### 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



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](http://www.masvaleprevenir.gob.mx)

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 cátsup

¿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.



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](http://www.masvaleprevenir.gob.mx)

- 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 CHECATE, MÍDETE Y MUÉVETE [www.masvaleprevenir.gob.mx](http://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      B) Una rebanada de pastel      C) Un chocolate

¿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](http://www.masvaleprevenir.gob.mx)

“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.

**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.

**Kilocalorías (Kcal) o Kilojoules (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.

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

**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.

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

**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.

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](http://www.masvaleprevenir.gob.mx)

Ir a la tiendita 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.



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](http://www.masvaleprevenir.gob.mx)

SSalud Reportes Salir

Reportes

SA2.1 - Reporte de usuarios registrados por estado

SA2.2 - Reporte de usuarios registrados por grupo de edad y sexo

SA3.1 - Reporte de evaluaciones contestadas por estado

SA3.2 - Reporte de evaluaciones contestadas por grupo de edad y sexo

SA3.3 - Reporte de calificaciones totales

SA3.3.1 - Calificaciones de hombres por grupo de edad

SA3.3.2 - Calificaciones de mujeres por grupo de edad

SA4.1 - Nivel de Índice de Masa Corporal (IMC) por sexo

SA4.2 - IMC por edad

SA4.3 - Hombres con circunferencia abdominal por debajo de 100 y por arriba o igual a 100

SA4.4 - Mujeres con circunferencia abdominal por debajo de 100 y por arriba o igual a 100

SA5.1 - Reporte de usuarios con hábitos adecuados (calificación mayor a 80 e inadecuados (igual o menor a 80)

SA6.1 - Reporte de usuarios de acuerdo a su nivel de actividad física

SA6.2 - Reporte de usuarios de acuerdo a su nivel de actividad física por días

### SA4.2 - IMC por edad.

Desde: 01-01-2014

A: 24-02-2015

Actualizar Limpiar Exportar CSV

Edades	Bajo peso	%	Normal	%	Sobrepeso	%	Obesidad	%	Total	%
<b>Total</b>	6	100	11	100	13	100	5	100	35	100
0-18	1	16.67	0	0	0	0	0	0	1	2.90
19-29	0	0	3	27.27	4	30.77	2	40	9	25.71
30-39	4	55.67	4	35.36	5	38.46	2	43	15	42.86
40-49	1	18.62	4	36.36	4	30.77	0	0	9	25.71
50 y más	0	0	0	0	0	0	1	20	1	2.86



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](http://www.masvaleprevenir.gob.mx)

SSalud Reportes ▲ Inicio



▲ Reportes

SA2.1 - Reporte de usuarios registrados por estado.

SA2.2 - Reporte de usuarios registrados por grupo de edad y sexo.

SA3.1 - Reporte de evaluaciones contestadas por estado.

SA3.2 - Reporte de evaluaciones contestadas por grupo de edad y sexo.

SA3.3 - Reporte de calificaciones totales.

SA3.3.1 - Calificaciones de hombres por grupo de edad.

SA3.3.2 - Calificaciones de mujeres por grupo de edad.

SA4.1 - Niveles de Índice de Masa Corporal (IMC) por sexo.

SA4.2 - IMC por sexo.

SA4.3 - Hombres con circunferencia abdominal por debajo de 90 y por arriba o igual a 90.

SA4.4 - Mujeres con circunferencia abdominal por debajo de 80 y por arriba o igual a 80.

SA5.1 - Reporte de usuarios con hábitos adecuados (calificación mayor a 6) e inadecuados (igual o menor a 6).

SA6.1 - Reporte de usuarios de acuerdo a su nivel de actividad física.

SA6.2 - Reporte de usuarios de acuerdo a su nivel de actividad física por día.

Última actualización: 24/02/2015 13:03

## SA2.2 - Reporte de usuarios registrados por grupo de edad y sexo.

Desde: 01/01/2014 A: 24/02/2015 Actualizar Limpie Exportar CSV

Rango de edades	Mujeres	%	Hombres	%	Total	%
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100</b>	<b>35</b>	<b>100</b>	<b>53</b>	<b>100</b>
0-10	1	5.21	2	5.71	3	5.65
10-20	4	22	10	28.57	14	27.45
20-30	10	55.56	9	25.71	19	37.25
30-40	1	5.56	11	31.43	12	23.52
40-50	0	0	2	5.71	2	3.92
50 y más	0	0	1	2.86	1	1.92

SSalud Reportes ▲ Inicio



▲ Reportes

SA2.1 - Reporte de usuarios registrados por estado.

SA2.2 - Reporte de usuarios registrados por grupo de edad y sexo.

SA3.1 - Reporte de evaluaciones contestadas por estado.

SA3.2 - Reporte de evaluaciones contestadas por grupo de edad y sexo.

SA3.3 - Reporte de calificaciones totales.

SA3.3.1 - Calificaciones de hombres por grupo de edad.

SA3.3.2 - Calificaciones de mujeres por grupo de edad.

SA4.1 - Niveles de Índice de Masa Corporal (IMC) por sexo.

SA4.2 - IMC por sexo.

SA4.3 - Hombres con circunferencia abdominal por debajo de 90 y por arriba o igual a 90.

SA4.4 - Mujeres con circunferencia abdominal por debajo de 80 y por arriba o igual a 80.

SA5.1 - Reporte de usuarios con hábitos adecuados (calificación mayor a 6) e inadecuados (igual o menor a 6).

SA6.1 - Reporte de usuarios de acuerdo a su nivel de actividad física.

SA6.2 - Reporte de usuarios de acuerdo a su nivel de actividad física por día.

Última actualización: 24/02/2015 13:03

### Estadísticas rápidas

Hoy	En el Mes
Usuarios registrados	0
Usuarios con Chécate	0
<b>Siempre</b>	
Usuarios registrados	54
Usuarios con Chécate	35



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](http://www.masvaleprevenir.gob.mx)

## 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.

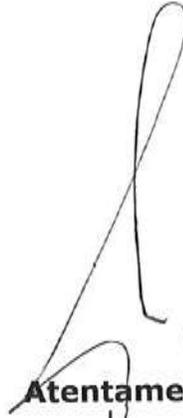
Para la implementación del servicio se contó con las siguientes validaciones:

- \* 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.

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](http://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.



**Atentamente**

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