

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

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

EVALUACIÓN EN LINEA

1. Nombre de la empresa:

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

2. Encuesta para el usuario

Evaluación inicial

2.1.-Preguntas de la evaluación



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



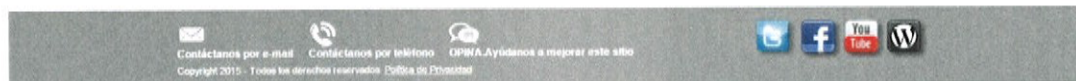
¿Cuál es la medida de tu cintura?

La cintura se mide arriba de los huesos de la cadera, en la parte más estrecha y sin hacer al esfuerzo de meter la panza.

☐ Menos de 90 cm

☐ 90 cm o más

☒ No sé



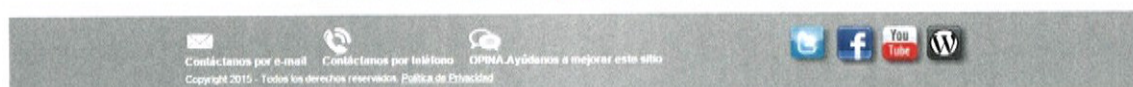
¿Cuántas veces comes al día?

☐ Menos de 3

☐ 3 veces (desayuno, comida y cena)

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

☒ Como cuando puedo, no tengo horarios establecidos



[Firma manuscrita]

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

BIENVENIDO Contenido
CERRAR SESIÓN

¿Con qué frecuencia consumes ...?

	NO CONSUMO	1 O 2 VECES POR SEMANA	3 O MÁS VECES POR SEMANA
Comida rápida	☐	☐	☒
Alimentos fritos	☐	☐	☒
Ensaladas, frutas o verduras	☐	☒	☐
Enlatados o congelados	☐	☐	☒
Alimentos asados, cocidos y al vapor	☒	☐	☐
Pastillitos, galletas, dulces y papitas	☐	☐	☒

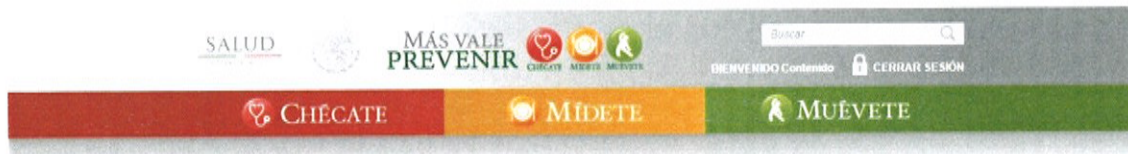
Contáctanos por e-mail

Contáctanos 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



¿Con qué frecuencia consumes ...?

	SE CONSUME DIARIAMENTE	UNA VEZ POR SEMANA	UNA VEZ POR MES	UNA VEZ POR AÑO
Cereales integrales (avena, arroz, cereales)	☒	☐	☐	☐
Pan blanco (de caja, bolillo, baguette)	☒	☐	☐	☐
Pescado, pavo, pollo	☐	☒	☐	☐
Carnes rojas altas en grasa (chuleta, carnitas)	☐	☒	☐	☐
Carnes rojas bajas en grasa (bistec, molida)	☐	☒	☐	☐



¿Con qué frecuencia consumes ...?

	SE CONSUME DIARIAMENTE	UNA VEZ POR SEMANA	UNA VEZ POR MES	UNA VEZ POR AÑO
Huevo entero	☐	☒	☐	☐
Lácteos (leche, yogurt, quesos)	☒	☐	☐	☐
Grasas de origen animal (mantequilla, tocino)	☐	☒	☐	☐
Grasas de origen vegetal (aceite, aguacate, nueces)	☐	☐	☒	☐



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



¿Cuáles y cuántos líquidos consumes al día?

	NO	SI	SI	SI
Agua natural	☐	☐	☐	☐
Jugos naturales o embotellados y agua de sabor	☐	☐	☐	☐
Café y/o té	☐	☐	☐	☐
Refresco normal	☐	☐	☐	☐
Refrescos o bebidas bajas en calorías	☐	☐	☐	☐



¿Qué tipo de endulzantes consumes?

☐ Azúcar refinada, morena o miel
☐ Edulcorantes (aspartame, sucralosa, sacarina, estevia)
☒ Ninguno



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



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



The screenshot displays the user interface of the 'Más Vale Prevenir' digital platform. At the top, there is a header bar with the 'SALUD SECRETARÍA DE SALUD' logo on the left, the 'MÁS VALE PREVENIR' title in the center, and three circular icons representing 'CHÉCATE' (heart), 'MÍDETE' (plate), and 'MUÉVETE' (person) on the right. Below the header is a navigation bar with three colored tabs: 'CHÉCATE' (red), 'MÍDETE' (orange), and 'MUÉVETE' (green). The main content area features a large interactive form on the left titled '¿cuanto tiempo a la semana dedicas a hacer ejercicio?' (How much time do you dedicate to exercise per week?). The form includes three radio button options: 'Menos de 20 minutos', '20 - 60 minutos', and 'Más de 1 hora'. To the right of the form is a stack of three Polaroid-style photographs showing people engaged in physical activities like running and yoga. Below these elements is a horizontal carousel with four small image thumbnails and a green play button icon. The footer section contains contact information: 'Contáctanos por e-mail', 'Contáctanos por teléfono', and 'Únete a nosotros', along with social media icons for Twitter, Facebook, YouTube, and WordPress. A copyright notice for 2015 is also present.

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

2.1.-Preguntas evaluación mujer

SALUD

MÁS VALE
PREVENIR

CHÉCATE MÍDETE MUÉVETE

BIENVENIDO Alejandro CERRAR SESIÓN

CHÉCATE

MÍDETE

MUÉVETE

¿Cuál es tu estatura?

1.61

¿Cuánto pesas?

60

55

56

57

58

59

60

61



CHÉCATE

MÍDETE

MUÉVETE

1

2

3

4

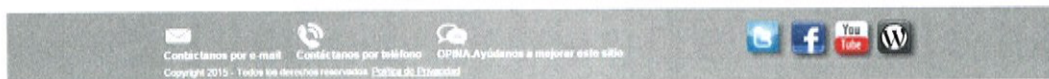
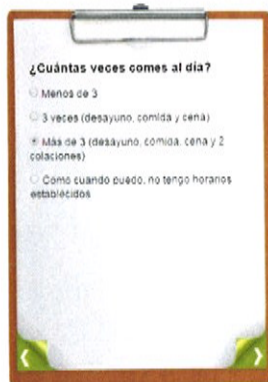
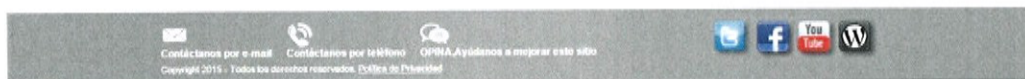
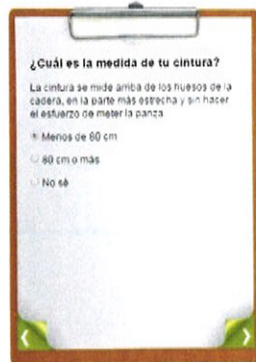
Contáctanos por e-mail Contáctanos por teléfono OPINA Ayúdanos a mejorar este sitio

Copyright 2015 - Todos los derechos reservados. Política de Privacidad

Twitter Facebook YouTube WordPress



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



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

**MÁS VALE
PREVENIR**

CHÉCATE MÍDETE MUÉVETE

BIENVENIDO Alejandra

CERRAR SESIÓN

CHÉCATE

MÍDETE

MUÉVETE

¿Con qué frecuencia consumes ...?

	NO CONSUMO	1-2 VECES POR SEMANA	3-4 VECES POR SEMANA	5-6 VECES POR SEMANA
Comida rápida	☒	☐	☐	☐
Alimentos fritos	☒	☐	☐	☐
Ensaladas, frutas o verduras	☐	☐	☒	☐
Enlatados o congelados	☐	☒	☐	☐
Alimentos asados, cocidos y al vapor	☐	☐	☐	☒
Pastillitos, galletas, dulces y papitas	☐	☒	☐	☐

CHÉCATE

MÍDETE

MUÉVETE

Contáctanos por e-mail

Contáctanos por teléfono

OPINA. Ayúdanos a mejorar este sitio

Copyright 2015 - Todos los derechos reservados. Política de Privacidad

**MÁS VALE
PREVENIR**

CHÉCATE MÍDETE MUÉVETE

BIENVENIDO Alejandra

CERRAR SESIÓN

CHÉCATE

MÍDETE

MUÉVETE

¿Con qué frecuencia consumes ...?

	NO CONSUMO	1-2 VECES POR SEMANA	3-4 VECES POR SEMANA	5-6 VECES POR SEMANA
Cereales integrales (avena, arroz, cereales)	☐	☐	☒	☐
Pan blanco (de caja, bolillo, baguette)	☐	☒	☐	☐
Pescado, pavo, pollo	☐	☐	☒	☐
Carnes rojas altas en grasa (chuleta, carnitas)	☒	☐	☐	☐
Carnes rojas bajas en grasa (bistec, molida)	☐	☒	☐	☐

CHÉCATE

MÍDETE

MUÉVETE

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

**MÁS VALE
PREVENIR**

CHÉCATE MÍDETE MUÉVETE

BIENVENIDO Alejandra

CHÉCATE
 MÍDETE
 MUÉVETE

¿Con qué frecuencia consumes ...?

	NUNCA	POCAS VECES	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
Huevo entero	☐	☐	☐	☐
Lácteos (leche, yogurt, quesos)	☐	☐	☐	☐
Grasas de origen animal (manteca, tocino)	☐	☐	☐	☐
Grasas de origen vegetal (aceite, aguacate, nueces)	☐	☐	☐	☐

Copyright 2015 - Todos los derechos reservados. Política de Privacidad

**MÁS VALE
PREVENIR**

CHÉCATE MÍDETE MUÉVETE

BIENVENIDO Alejandra

CHÉCATE
 MÍDETE
 MUÉVETE

¿Cuáles y cuántos líquidos consumes al día?

	NUNCA	POCAS VECES	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
Agua natural	☐	☐	☐	☐
Jugos naturales o embotellados y agua de sabor	☐	☐	☐	☐
Café y/o té	☐	☐	☐	☐
Refresco normal	☐	☐	☐	☐
Refrescos o bebidas bajas en calorías	☐	☐	☐	☐

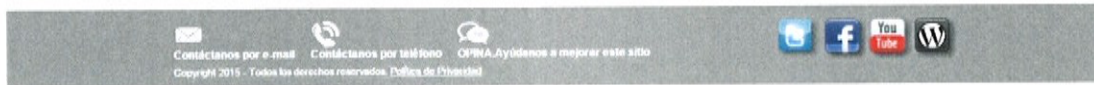
Copyright 2015 - Todos los derechos reservados. Política de Privacidad

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



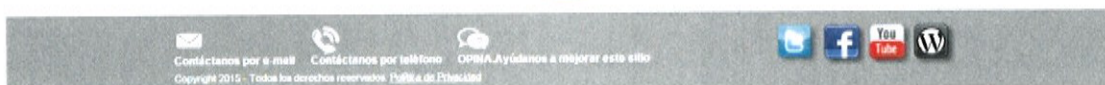
¿Qué tipo de endulzantes consumes?

- ☐ Azúcar refinada, morena o miel
- ☐ Edulcorantes (aspartame, sucralosa, sacarina, estevia)
- ☒ Ninguno



¿Cuántas horas al día pasas sentado?

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



Handwritten signature or mark.

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



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



Atentamente

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