

Ciudad de México a 31 de Diciembre de 2018

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

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

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

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



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

*Anexo DVD con evidencias digitales

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

Atentamente

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

Recibi de conformidad.
Lic. Julio César Ajech
Responsable Estatal PAAF
03/10/2019

Copias para:

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