



**Casa abierta al tiempo**  
**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA**  
**METROPOLITANA**

Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco  
División de Ciencias Biológicas y de la Salud  
Licenciatura en Nutrición Humana

Informe final de Servicio Social

**“Diseño y evaluación de actividades lúdicas para mejorar los hábitos saludables en la población mexicana”.**

Presenta

Sánchez Ortega Karla Itzel

Matricula: 2163024193

---

Asesor interno  
Dra. Claudia Radilla Vázquez 37008

---

Asesor interno  
Dr. Rey Gutiérrez Tolentino 23443

Febrero 2022

## Índice

<b>I.</b>	<b>Datos generales.</b>	4
<b>II.</b>	<b>Lugar y periodo de realización.</b>	4
<b>III.</b>	<b>Unidad, división y licenciatura.</b>	4
<b>IV.</b>	<b>Nombre del proyecto en que se participó.</b>	5
<b>V.</b>	<b>Nombre de los asesores.</b>	5
<b>VI.</b>	<b>Introducción.</b>	5
<b>VII.</b>	<b>Marco teórico.</b>	7
7.1	Hábitos saludables.	7
7.2	Nutrición.	7
7.3	Alimentación saludable.	7
7.4	Malnutrición.	8
7.5	Obesidad.	8
7.6	Actividad física.	9
7.7	Covid 19.	9
7.8	Redes sociales.	9
7.9	Las redes sociales como herramienta de difusión.	10
7.9.1	Aprende con Reyhan.	10
<b>VIII.</b>	<b>Objetivos.</b>	11
8.1	Objetivo general.	11
8.2	Objetivos específicos.	11
<b>IX.</b>	<b>Metodología utilizada.</b>	11
9.1	Borradores en Google Drive con diferentes temas sobre el mismo eje “Hábitos saludables”.	11
9.2	Entradas de blog “Aprende con Reyhan” y diseño de imágenes en Canva.	12
9.3	Evaluación del impacto en la población mexicana de las publicaciones realizadas.	13
<b>X.</b>	<b>Actividades realizadas.</b>	13
<b>XI.</b>	<b>Objetivos y metas alcanzadas.</b>	18
<b>XII.</b>	<b>Resultados.</b>	19
<b>XIII.</b>	<b>Conclusiones.</b>	21
<b>XIV.</b>	<b>Recomendaciones.</b>	21

<b>XV. Bibliografía.</b>	<b>22</b>
Anexo 1. Diseño de imágenes en Canva para historias en Instagram con diversos temas.	25
Anexo 2. Diseño de imágenes en Canva para historias en Instagram con diversos temas.	26
Anexo 3. Ejemplo de diseño en Canva de un menú. “Menú en caso de gastritis”.	26
Anexo 4. Ejemplo de publicación en el Blog oficial Aprende con Reyhan. “12 Tips para la hipertensión arterial”.	27
Anexo 5. Diseño de imágenes en Canva para dinámica en Instagram con tema de “Actividad física”.	28
Anexo 6. Diseño de imágenes en Canva para dinámica en Blog oficial con tema de “Alimentos ricos en vitamina B12”.	29
Anexo 7. Ejemplo de publicaciones en el Blog oficial con promedio de 3 visitas.	30
Anexo 8. Control de horas del Servicio Social en Excel.	31

## I. Datos generales.

Nombre: Karla Itzel Sánchez Ortega

Matrícula: 2163024193

Créditos cubiertos al 100%

## II. Lugar y periodo de realización.

- Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco, vía remota mediante la página web Fundación “Aprende con Reyhan”.

Cronograma de actividades.

- Fecha de inicio: 9 de agosto 2021
- Fecha de termino: 9 de febrero 2022.

Actividades Semanas	AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO	
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2				
Introducción a la fundación (sitio web).																										
Realización de entradas para el sitio web “Hábitos saludables con Reyhan”.																										
Análisis y evaluación del contenido.																										
Entrega del informe final																										

## III. Unidad, división y licenciatura

Unidad Xochimilco.

División de Ciencias Biológicas y de la Salud.

#### **IV. Nombre del proyecto en el que se participó.**

“Diseño y evaluación de actividades lúdicas para mejorar los hábitos saludables en la población mexicana”.

#### **V. Asesores responsables**

- Asesor interno: Dra. Claudia Cecilia Radilla Vázquez 37008.
- Asesor externo: Dr. Rey Gutiérrez Tolentino 23443.

#### **VI. Introducción**

Los hábitos saludables, son aquellos que nos permiten llevar una vida plena, equilibrada y ausente de enfermedades. Estos conllevan grandes pilares como: la nutrición, alimentación saludable, la actividad física y la salud mental<sup>1</sup>.

Estos hábitos son moldeados principalmente por nuestro medio familiar, los vamos a ir adquiriendo desde edad temprana. Iniciando por la ablactación, aprender a caminar, hablar, comer, lavarnos las manos, y todo lo que conlleva nuestro proceso de crecimiento, dentro de este eje de pilares.

Al iniciar nuestra ablactación se van formando nuestros gustos, el tipo de alimentos que nos proporcionan, son los que consumiremos dentro de nuestra dieta en los próximos años<sup>2</sup>.

La cultura es un factor directo dentro de nuestra manera de alimentarnos, de ahí parte e influye de forma proporcional en el proceso de salud-enfermedad.

Nuestro sistema de creencias, geografía, educación, manejo, distribución, disponibilidad, acceso de alimentos e incluso nuestros gustos personales influyen en la forma en que nos alimentamos y alimentamos a nuestros menores<sup>1,3</sup>.

En México la alimentación se ha ido modificando en las últimas décadas, tras la llegada de los productos industrializados con su gran disponibilidad y accesibilidad, ya que los monopolios han adaptado sus productos acordes a las clases económicas de su mercado<sup>4</sup>. Sin embargo, a pesar de esta redistribución de consumo de alimentos naturales y modificación en técnicas culinarias, la cultura alimentaria mexicana mantiene como base alimentos como: maíz, frijol y chile, ingredientes básicos de la comida prehispánica<sup>5</sup>.

Seguido de lo anterior, México ocupa el primer lugar en obesidad en niños y el segundo lugar en adultos, esto como reflejo de una malnutrición<sup>6</sup>. Los hábitos saludables deben ser formados y adquiridos a temprana edad, ya que será más probable que los reproduzcan en su vida adulta, debemos fomentar una alimentación saludable, así como una buena actividad física.

En la última década, las redes sociales se han convertido en una red de comunicación importante<sup>7</sup>.

A través de estas hay promoción de información de todo tipo, es así como el área de la salud se sumó a esta estrategia y logra informar a la población que tiene acceso.

Se han creado estrategias para dar difusión de los temas de interés, por otro lado, la tecnología de las redes sociales también permite calificar este alcance y así poder monitorear su funcionalidad.

Cada hogar tiene una cultura, según su país se mantienen hábitos y conductas que a lo largo de su vida se vuelven estilos de vida, sean saludables o poco saludables<sup>8</sup>.

A través de la fundación “Aprende con Reyhan” se busca dar difusión de hábitos saludables con publicaciones en redes sociales desde paginas como Facebook, Instagram y su propia página de blog. Ya que se ha visto en la última década la fuerza que han ganado las redes sociales como medio de comunicación, teniendo en cuenta que gran parte de la población cuenta con este acceso a ellas<sup>7</sup>.

Toda la información en difusión busca y fomenta en general estilos de vida. Gracias a estos medios y a las funciones que nos proporcionan, podremos evaluar el impacto que tiene las publicaciones para el público, enfocándonos en aquellas publicadas en el blog oficial de (“Hábitos/Ideas Saludables con Reyhan”) y en las redes sociales.

## **VII. Marco Teórico**

### **7.1 Hábitos Saludables**

Los hábitos saludables son las conductas realizadas en la vida cotidiana y que inciden de forma positiva a nuestro bienestar físico, mental y social<sup>9</sup>. Son el conjunto de las practicas alimentarias, cuidado personal, relaciones interpersonales, higiene, actividad física, descanso y autorregulación, todas agrupadas en equilibrio nos ayudan a vivir de una forma más saludable<sup>10</sup>.

### **7.2 Nutrición**

La nutrición es la ciencia encargada de proveer los conocimientos necesarios para llevar una alimentación de manera correcta, que no produzca deficiencias a corto o largo plazo<sup>9</sup>. Se define como el conjunto de procesos que permiten al organismo utilice nutrientes a través de los alimentos que se ingieren. Conlleva los procesos que ocurren en el cuerpo después de comer (obtención, asimilación y digestión) de los nutrientes en el organismo<sup>11</sup>.

### **7.3 Alimentación Saludable**

La alimentación saludable permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, ayuda a conservar y restablecer la salud del individuo. Los requerimientos nutrimentales de cada persona son diferentes según su edad, sexo, talla e incluso su actividad física<sup>8</sup>. Los nutrimentos implicados son los carbohidratos, proteínas, lípidos, agua, vitaminas y minerales<sup>11</sup>.

Una alimentación saludable es equivalente a la definición de una alimentación correcta, la característica que debe cumplir son las siguientes<sup>11,12</sup>;

- a) Completa: Debe tener todos los nutrimentos, distribuidos a lo largo del día con los tiempos de comida necesarios.
- b) Equilibrada: Los nutrimentos deben estar en las proporciones apropiadas según corresponda.

- c) Inocua: No debe implicar riesgos a la salud de quien consume, debe estar libre de patógenos, toxinas y contaminantes.
- d) Suficiente: Debe cubrir las necesidades biológicas, permitir una buena nutrición, peso saludable y que permita un crecimiento y desarrollo correcto, según sea el caso.
- e) Variada: Debe contener alimentos de sus diferentes grupos en las comidas, así como distintos sabores, colores, olores, etc.
- f) Adecuada: Acorde a su cultura, economía y gustos, sin sacrificar otra de estas características.

#### **7.4 Malnutrición**

La malnutrición es una condición fisiológica anormal, la cual es generada por un consumo insuficiente, desequilibrado o excesivo de los nutrientes. Destacan los siguientes<sup>13</sup>:

- Subalimentación / desnutrición: la ingesta de nutrientes es insuficiente para satisfacer las necesidades de energía.
- Deficiencia: una o más vitaminas y minerales esenciales no alcanzan los requerimientos necesarios para el organismo.
- Sobrenutrición / obesidad: existe una acumulación anormal o excesiva de grasa perjudicial para la salud.

#### **7.5 Obesidad**

La obesidad es una enfermedad, donde hay un incremento del peso corporal, primordialmente hay un aumento de tejido adiposo. En niños podemos diagnosticar obesidad cuando su Índice de Masa Corporal (IMC) está posicionado en el percentil  $\geq 95$  (P95) según su edad y sexo. Por otro lado, en adultos se diagnostica obesidad si su IMC es  $\geq 30$ <sup>14</sup>. Según los datos obtenidos en la ENSANUT (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición) del 2018, el porcentaje de la población de 5 años a 19 años es del 74% adjuntando los resultados de sobrepeso y obesidad, mientras que en la población adulta es del 75.2%. Estos datos son alarmantes, ya que México representa el primer lugar en obesidad infantil y

el segundo lugar en adultos. Cabe destacar que padecer sobrepeso u obesidad aumenta las probabilidades de padecer enfermedades crónico-degenerativas<sup>12</sup>.

La obesidad es un 30% genético y 70% ambiental. Por ello, es muy importante tener hábitos saludables a lo largo de nuestra vida.

## **7.6 Actividad física**

Se define como el movimiento del cuerpo que trabaja los músculos e implica un gasto de energía medido con kilocalorías mayor que en reposo<sup>8,10</sup>. Actividades tales como trabajar, jugar, realizar tareas domésticas, viajar, leer, realizar actividades recreativas, entre otras, estas actividades tienen considerables beneficios para mejorar la salud. El cuerpo humano está diseñado para estar en movimiento y no en reposo<sup>8</sup>. El realizar actividad física reduce los riesgos de padecer enfermedades crónico-degenerativas, ayuda a tener una mejor salud ósea y mental<sup>11</sup>.

## **7.7 COVID 19**

El Covid-19 es una infección respiratoria, es causada por el virus SARS-CoV2. Apareció en diciembre del 2019 en China. Ante su rápida propagación en 203 países y casos de gravedad, en marzo del 2020 la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró la enfermedad como una pandemia<sup>15</sup>.

## **7.8 Redes Sociales**

Las redes sociales son lugares en internet donde las personas o paginas comparten todo tipo de información de diversos ámbitos ya sea personal o profesional, ésta puede ser publicada para personas conocidas o absolutos desconocidos<sup>16</sup>. Son sistemas abiertos en internet con gran número de usuarios que pueden coincidir entre sí de forma dinámica, a través de espacios virtuales que facilitan la interacción, consolidándose como herramienta de comunicación<sup>7</sup>.

### **7.8.1 Las redes sociales como herramienta de difusión**

Las relaciones sociales son inherentes al ser humano, la interacción entre éste y el medio resulta esencial<sup>7</sup>. El internet ha facilitado la interacción social, ha cambiado la sociedad y transformo la manera en que las empresas dan difusión a sus servicios. Dentro de las redes sociales tener acceso a la información de nuestro interés es de manera inmediata. Con este mecanismo de interacción existe un mayor impacto que otros medios tradicionales en la actualidad<sup>16</sup>.

Facebook e Instagram son redes sociales generalistas, que actualmente se pueden utilizar también con fines profesionales<sup>16,17</sup>. Dirigiendo su contenido a la población en general, compartiendo fotografías, videos, infografías y publicidad, en general acorde al ámbito que pertenecen. Este espacio requiere una inversión de tiempo para la creación de contenido, sin embargo, la estrategia logra incrementar la difusión de la información<sup>7</sup>. Al dirigir la red social, se debe estar actualizado con las últimas tendencias que se estén presentando para la creación de contenido llamativo, por otro lado, es de suma importancia que se tenga una excelente ortografía y redacción, aparte de estudiar el público al que se dirige la información para que sea de su legibilidad y atracción. Se recomienda una planeación y ejecución de estrategia para seguirla paso a paso y llevar una buena gestión<sup>7,17</sup>.

Actualmente las redes sociales ocupan un lugar muy importante dentro de la sociedad, es un medio donde se puede trabajar de manera diaria para seguir captando público, ya que actualmente son fuentes primarias de información y entretenimiento<sup>17</sup>.

### **7.9 Aprende con Reyhan**

La fundación “Aprende con Reyhan” es una Asociación Civil sin fines de lucro que beneficia a personas de sectores y regiones de escasos recursos, así como: comunidades indígenas y grupos vulnerables por edad, sexo o problemas de discapacidad. La atención brindada va desde las necesidades básicas como la alimentación, vestimenta y vivienda. Asimismo, se les proporciona una orientación social, educativa y laboral<sup>18</sup>.

Dentro de su misión se establece “Promover hábitos y estilos de vida saludable en el sector laboral de México”<sup>18</sup>. Con la visión de disminuir la doble carga de la malnutrición (desnutrición - obesidad).

## **VIII. Objetivos**

### **8.1 Objetivo general**

Evaluar el impacto que tiene el apartado de “Hábitos/Ideas saludables con Reyhan”, dentro de las redes sociales de Fundación “Aprende con Reyhan” en la población mexicana.

### **8.2 Objetivos específicos**

- Evaluar el número de visitas y alcance de publicaciones subidas al apartado de “Ideas/Hábitos saludables con Reyhan”.
- Conocer el tipo de contenido que más le gusta a la población mexicana acceder, mediante las herramientas de vistas y comentarios que nos proporciona el sitio.
- Conocer cuál es el contenido que tiene más vistas y alcance en el apartado de “Ideas/Hábitos saludables con Reyhan”, comparando los consejos-ideas vs las entradas de actividad física.

## **IX. Metodología utilizada**

El diseño y evaluación de actividades lúdicas para mejorar los hábitos saludables en la población mexicana, se realizó en tres etapas:

1. Borradores en Google Drive con diferentes temas sobre el mismo eje “Hábitos saludables”.
2. Diseño de entradas en el blog de “Aprende con Reyhan”.
3. Evaluación del impacto en la población mexicana de las publicaciones realizadas.

### **9.1 Borradores en Google Drive con diferentes temas sobre el mismo eje “Hábitos saludables”**

Dentro del periodo establecido se realizaron 60 borradores con diferentes temas relacionados con “Hábito saludables”, los cuales comprenden la alimentación, la actividad física, hidratación y sueño. Se innovo el blog con ideas de programas que podían tener alcances de hasta un mes, quince días o una semana, según fuera el caso.

Siempre cuidando el tema de la ortografía y redacción del texto, que las ideas fueran claras y concisas, dando al lector un texto de fácil comprensión sin la necesidad de buscar temas a profundidad, primordialmente se buscó dar lecturas cortas y con ideas rápidas, procurando en todo momento la promoción de la fundación como proveedora de esta información.

A través de dinámicas, principalmente metas por alcanzar durante estas fases. El tiempo fue determinado acorde a la finalidad, hubo programas que para crear hábitos se necesitaba un periodo de un mes, pero otros donde con una semana se lograba ejemplificar ciertos alimentos y formas de consumo para obtener sus beneficios y nutrientes.

Estos programas se llevaron a cabo por medio de recetas, tips o consejos que puede realizar la población mexicana con gran facilidad, que son económicos y fáciles de seguir, todos son dirigidos a la población en general, desde niños hasta adultos mayores.

Cabe destacar que todas las recomendaciones se hicieron siempre con la siguiente leyenda: *“Considera que la información aquí presentada se propone para una población general. Si tienes alguna condición particular o deseas saber cómo este contenido se ajusta a tus necesidades, es necesario que consultes a un especialista en Nutrición, ya que como experto en el tema, podrá tratar tu caso de la mejor manera”.*

## **9.2 Entradas de blog “Aprende con Reyhan” y diseño de imágenes en Canva.**

Estos borradores fueron plasmados como contenido dentro del Blog de la asociación donde se trabajó la edición del texto y diseño, con recursos como CANVA y el blog mismo. Con estas herramientas se logró que las publicaciones llamaran la atención de la población mexicana con animaciones del personaje principal “Reyhan”, creando una identificación con el personaje, ya que se dispuso de diversas carpetas con diferentes temas de contenido de las imágenes de la asociación, así fue más fácil plasmar las ideas deseadas de los temas. Dentro de cada publicación se trabajó desde el diseño del banner para la primera imagen del texto, frases que invitan a la población a quedarse a leer el contenido y adentrarse al

tema de interés. Añadiendo imágenes del personaje adjunto con el texto y además se relacionaron otras publicaciones que tuvieran información aledaña al tema de la publicación invitando a los lectores a visitar más publicaciones, por ultimo los textos contienen una sección donde se ejemplifican las recomendaciones por medio de recetas, tips o consejos. Esta sección marca la diferencia en las publicaciones ya que da pie a que la población tenga conocimiento de cómo obtener los beneficios de llevar una vida con buenos hábitos alimenticios.

Por último, esta sección se plasmó en imágenes llamativas con el programa CANVA, reduciendo la información a imágenes con menos contenido de texto, pero más contenido de imagen, de esta manera se buscó atraer a la población en redes sociales como Facebook e Instagram, invitándoles a visitar la página del blog de la fundación para tener acceso a la información de manera más amplia y también conozcan las diferentes áreas que abarca la fundación en todos los rangos de edad.

### 9.3 Evaluación del impacto en la población mexicana de las publicaciones realizadas.

Gracias a las herramientas que contienen las redes sociales actualmente es más fácil monitorias el alcance que se tiene lo que se publica. Así se logró medir este alcance en las diferentes redes sociales, así como el tipo de preferencia de contenido para el público que visita las diferentes redes. Con ello se logró hacer el análisis y poder realizar esta evaluación en práctica.

## X. Actividades realizadas

En la tabla 1 se observan el control de las actividades realizadas a lo largo del periodo.

MES	SEMANA	FECHA	ACTIVIDADES
AGO STO	SEMANA 1	09/08/2021 al 13/08/2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Análisis del blog de “Aprende con Reyhan”.</li> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive y entrada del blog oficial con el tema de “Lista de compras semanales” considerando la economía mexicana y alimentos saludables.</li> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive con el tema de “Calendario de frutas y verdura de temporada” contemplado los 12 meses del año.</li> </ul>

<b>SEPTIEMBRE</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive y entrada del blog oficial con el tema de “Programa para consumir más frutas y verduras”, se añadieron recetas para este programa mensual.</li> </ul>
	SEMANA 2	16/08/2021 al 20/08/2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive y entrada del blog oficial con el tema de “programa de hábitos saludables”, se consideró la alimentación, actividad física, bienestar mental y descanso, considerado para un periodo de un mes.</li> <li>✓ Se realizaron los formatos en Word para los programas mensuales, quincenales y semanales.</li> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive y entrada del blog oficial con el tema de “Hidratación”, comprende un periodo mensual, donde se busca aumentar el consumo de agua natural en la población mexicana.</li> </ul>
	SEMANA 3	23/08/2021 al 27/08/2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive con el tema de “Técnicas culinarias” como recomendaciones e ideas de alimentos para preparar.</li> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive y entrada del blog oficial con el tema de “Programa de actividad física en familia”, un programa semanal para realizar actividades en familia con material accesible y al aire libre.</li> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive y entrada del blog oficial con el tema de “Inicia tú actividad física”, programa mensual con actividades de corto tiempo y material accesible.</li> </ul>
	SEMANA 4	30/08/2021 al 03/09/2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive y entrada del blog oficial con el tema de “Programa de abdomen”, un programa mensual con la incentivación se hacer ejercicios en un corto periodo, pero ejercitándose.</li> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive y entrada del blog oficial con el tema de “Reduce tú con sumo de refresco”, buscando aumentar el consumo de agua natural un programa mensual iniciando el consumo a primera hora y al fin de día.</li> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive y entrada del blog oficial con el tema de “Higiene del sueño”, dando consejos en quince días para lograr un buen descanso, incluyendo una buena alimentación, hidratación y actividad física.</li> </ul>
	SEMANA 5	06/09/2021 al 10/09/2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive y entrada del blog oficial con el tema de “Tips para aumentar tú consumo de fibra”, diez consejos de alimentos ricos en fibra y como prepararlos.</li> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive y entrada del blog oficial con el tema de “Ideas de dieta mediterránea”, un programa mensual con 30 ideas de comidas saludables con sus recetas individuales.</li> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive y entrada del blog oficial con el tema de “Ideas para controlar Diabetes Mellitus”, catorce consejos para nivelar la hiperglucemia y llevar un mejor control de azúcar en sangre, a través de los alimentos y su manera de ingerirlos.</li> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive y entrada del blog oficial con el tema de “Ideas para controlar la Hipertensión arterial”, consejos para llevar un mejor control de la enfermedad, a través de los alimentos y su manera de ingerirlos.</li> </ul>
	SEMANA 6	13/09/2021 al 17/09/2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive y entrada del blog oficial con el tema de “Dos semanas optando por lo sano”, quince ideas de postres saludables con su respectiva receta.</li> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive y entrada del blog oficial con el tema de “Cocina sin sal”, diversas ideas para cocinar los alimentos sin añadir sal a éstos.</li> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive y entrada del blog oficial con el tema de “Jugos verdes”, diez ideas de diferentes jugos verdes con alimentos básicos y su preparación.</li> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive y entrada del blog oficial con el tema de “Ideas para consumir gelatina”, nueve maneras para ingerir la gelatina como snack saludable.</li> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive y entrada del blog oficial con el tema de “Consumé calcio”, diversas maneras de consumir alimentos ricos en calcio y su manera de ingerirlos.</li> </ul>

	SEMANA 7	20/09/2021 al 24/09/2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive y entrada del blog oficial con el tema de “Bajar de peso en 21 días”, un análisis de los retos de moda evidenciando su realidad.</li> <li>✓ Se realizaron modificaciones en las entradas pasadas: archivos de Word, entradas en el blog oficial de la fundación por ajustes.</li> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive y entrada del blog oficial con el tema de “Ideas de bebidas refrescantes”, seis bebidas con sus recetas para intercambiar el consumo de refresco.</li> </ul>
OCTUBRE	SEMANA 8	27/09/2021 al 01/10/2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive y entrada del blog oficial con el tema de “Ideas para consumir la avena”, nueve recetas para agregar a la dieta el consumo de la avena con sus respectivas recetas.</li> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive y entrada del blog oficial con el tema de “Formas de sustituir edulcorantes”, ejemplo” donde se utiliza el azúcar o sustitutos artificiales de ésta, con alimentos básicos que hacer un alimento dulce para digerir.</li> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive y entrada del blog oficial con el tema de “Ayuno de dopamina”, introducción a un tema en tendencia y consejos para llevarlo de una manera saludable.</li> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive y entrada del blog oficial con el tema de “ideas para comer fuera de casa”, consejos para seguir con una alimentación saludable fuera de casa.</li> </ul>
	SEMANA 9	04/10/2021 al 08/10/2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive y entrada del blog oficial con el tema de “Control de dislipidemia”, consejos para llevar un buen control de triglicéridos y colesterol alto con alimentos básicos y maneras de ingerirlos.</li> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive y entrada del blog oficial con el tema de “¿Cómo evitar el sobrepeso – obesidad?”, nueve consejos para no caer en el exceso de consumo de alimentos altos en calorías, añadiendo la actividad física e hidratación.</li> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive y entrada del blog oficial con el tema de “Alista tu semana”, consejos de una manera fácil y eficaz de realizar el super o compras en el mercado local para una familia de 4 integrantes.</li> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive y entrada del blog oficial con el tema de “Snack de verduras”, ideas para consumir las verduras como snacks ricos con sus recetas.</li> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive y entrada del blog oficial con el tema de “Alimentos para tratar la anemia”, enlistado de alimentos ricos en vitaminas B9 para tratar la anemia con sus maneras de preparación.</li> </ul>
	SEMANA 10	11/10/2021 al 15/10/2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive y entrada del blog oficial con el tema de “Formas de preparar huevo”, seis formas de consumir el huevo en conjunto a otros alimentos de manera balanceada.</li> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive y entrada del blog oficial con el tema de “Alimentos ricos en antioxidantes”, por grupo de alimentos un enlistado de ejemplos de alimentos ricos en antioxidantes.</li> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive y entrada del blog oficial con el tema de “Prepara tu jugo verde”, consejos de cómo realizar un jugo verde con nuestra propia receta aprendiendo a combinar diferentes grupos de alimentos.</li> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive y entrada del blog oficial con el tema de “Qué comer si tengo distensión abdominal”, consejos alimentarios de qué consumir o no y las bebidas que ayudan, así como su preparación.</li> </ul>
	SEMANA 11	18/10/2021 al 22/10/2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive y entrada del blog oficial con el tema de “Qué comer el 15 de septiembre”, consejos de llevar una buena alimentación durante las fiestas sin perder la cultura culinaria.</li> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive y entrada del blog oficial con el tema de “Qué hacer en caso de retener líquidos”, consejos nutricionales de bebidas y alimentos que ayudan a disminuir la retención de manera progresiva.</li> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive con el tema “Efemérides de enfermedades”, enlistando acorde al calendario.</li> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive con el tema “Efemérides” relacionadas con la alimentación, sueño y salud mental.</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive y entrada del blog oficial con el tema de "Vinagre de manzana", con una introducción de sus beneficios, riesgos y manera correcta de consumirlo.</li> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive y entrada del blog oficial con el tema de "Aumenta tu inmunología", enlista de alimentos ricos en calcio, así como su preparación para obtener sus beneficios.</li> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive y entrada del blog oficial con el tema de "Consumé vitamina E", alimentos ricos en esta vitamina y su manera de consumirlos para obtener sus beneficios.</li> </ul>
	SEMANA 12	25/10/2021 al 29/10/2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive y entrada del blog oficial con el tema de "Cómo consumir fibra en tu alimentación", enlistado de alimentos ricos en fibra y su manera de consumirlos.</li> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive y entrada del blog oficial con el tema de "¿Qué consumir si tengo gastritis?", enlistado de alimentos que ayudan a calmar la sintomatología de la gastritis, así como su manera de evitarla.</li> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive y entrada del blog oficial con el tema de "Consume grasas buenas", manera de consumir grasas buenas y obtener sus beneficios.</li> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive y entrada del blog oficial con el tema de "Come con el plato del bien comer", fomentando usar el plato del bien comer, para realizar nuestras comidas de manera equilibrada.</li> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive y entrada del blog oficial con el tema de "Vitamina A", alimentos ricos en esta vitamina y su manera de consumirlos para obtener sus beneficios.</li> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive y entrada del blog oficial con el tema de "Snack para embarazadas", dentro de este periodo el antojo por diversos alimentos, dando opciones de consumo sin dejar de comer saludable.</li> </ul>
NOVIEMBRE	SEMANA 13	01/11/2021 al 05/11/2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive e imagen en Canva con el tema de "Pre-entreno", dando opciones a la población que realiza actividad física y tenga opciones de alimentos para ingerir.</li> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive e imagen en Canva con el tema de "Consumé Polifenoles", dando un diseño atractivo, se dan opciones para consumirlos.</li> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive e imagen en Canva con el tema de "Vitamina C", dando un diseño atractivo, se dan opciones para consumirlos con los alimentos ricos en esta vitamina.</li> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive e imagen en Canva con el tema de "Consume calcio", dando un diseño atractivo, se dan opciones para consumir alimentos ricos en calcio.</li> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive e imagen en Canva con el tema de "Consumé vitamina B12", dando un diseño atractivo, se dan opciones para consumir alimentos ricos en esta vitamina.</li> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive e imagen en Canva con el tema de "Consumé vitamina K", dando un diseño atractivo, se dan opciones para consumir alimentos ricos en esta vitamina.</li> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive e imagen en Canva con el tema de "Consumé vitamina B6", dando un diseño atractivo, se dan opciones para consumir alimentos ricos en esta vitamina.</li> <li>✓ Se realizó borrador en Google Drive e imagen en Canva con el tema de "Ideas para que coma tú hijo", dando un diseño atractivo, opciones de consejos para las mamás, para que sus hijos puedan llevar una alimentación buena.</li> </ul>
	SEMANA 14	08/11/2021 al 12/11/2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se realizó diseño atractivo en Canva con imágenes de la fundación de Reyhan con tema de "Cómo incluir la fibra en tus alimentos".</li> <li>✓ Se realizó diseño atractivo en Canva con imágenes de la fundación de Reyhan con tema de "Menú para gastritis".</li> <li>✓ Se realizó diseño atractivo en Canva con imágenes de la fundación de Reyhan con tema de "Vitamina A".</li> <li>✓ Se realizó diseño atractivo en Canva con imágenes de la fundación de Reyhan con tema de "Snack de embarazadas".</li> </ul>

	SEMANA 15	15/11/2021 al 19/11/2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se realizó diseño atractivo en Canva con imágenes de la fundación de Reyhan con tema de "Consume Calcio".</li> <li>✓ Se realizó diseño atractivo en Canva con imágenes de la fundación de Reyhan con tema de "Ideas de desayunos saludables".</li> <li>✓ Se realizó diseño atractivo en Canva con imágenes de la fundación de Reyhan para realizar dinámica a través de Instagram.</li> <li>✓ Se realizó diseño atractivo en Canva con imágenes de la fundación de Reyhan con tema de "Aumenta tu sistema inmunológico".</li> <li>✓ Se realizó diseño atractivo en Canva con imágenes de la fundación de Reyhan con tema de "Vitamina C".</li> <li>✓ Se realizó diseño atractivo en Canva con imágenes de la fundación de Reyhan para dinámica de sopa de letras con tema "Vitamina B12".</li> </ul>
	SEMANA 16	22/11/2021 al 16/11/2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se realizó diseño atractivo en Canva con imágenes de la fundación de Reyhan con tema de "Licuados pre - entreno".</li> <li>✓ Se realizó diseño atractivo en Canva con imágenes de la fundación de Reyhan con tema de "Consume B6".</li> <li>✓ Se realizó diseño atractivo en Canva con imágenes de la fundación de Reyhan con tema de "Vitamina K".</li> <li>✓ Se realizó diseño atractivo en Canva con imágenes de la fundación de Reyhan con tema de "Hidratación en la actividad física".</li> </ul>
DICIEMBRE	SEMANA 17	29/11/2021 al 03/12/2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se realizó diseño atractivo en Canva con imágenes de la fundación de Reyhan con tema de "Plato del bien comer".</li> <li>✓ Se realizó diseño atractivo en Canva con imágenes de la fundación de Reyhan con tema de "Consume polifenoles".</li> <li>✓ Se realizó diseño atractivo en Canva con imágenes de la fundación de Reyhan con tema de "Actividad física".</li> <li>✓ Se realizó diseño atractivo en Canva con imágenes de la fundación de Reyhan con tema de "Ideas para que tú hijo coma".</li> </ul>
	SEMANA 18	06/12/2021 al 10/12/2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se realizó diseño atractivo en Canva con imágenes de la fundación de Reyhan con tema de "Alimentos ricos en vitamina E".</li> <li>✓ Se realizó diseño atractivo en Canva con imágenes de la fundación de Reyhan con tema de "Post entreno".</li> <li>✓ Diseño en Canva de <b>43</b> diapositivas para historias de Instagram con imágenes de Reyhan con el tema de "Autoestima".</li> </ul>
	SEMANA 19	13/12/2021 al 17/12/2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Diseño en Canva de <b>33</b> diapositivas para historias de Instagram con imágenes de Reyhan con el tema de "Ciclo de la vida".</li> <li>✓ Diseño en Canva de <b>32</b> diapositivas para historias de Instagram con imágenes de Reyhan con el tema de "Empatía".</li> <li>✓ Diseño en Canva de <b>22</b> diapositivas para historias de Instagram con imágenes de Reyhan con el tema de "Identidad".</li> <li>✓ Diseño en Canva de <b>14</b> diapositivas para historias de Instagram con imágenes de Reyhan con el tema de "Autoconocimiento 1".</li> </ul>
	SEMANA 20	20/12/2021 al 24/12/2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Diseño en Canva de <b>17</b> diapositivas para historias de Instagram con imágenes de Reyhan con el tema de "Autoconocimiento 2".</li> <li>✓ Diseño en Canva de <b>49</b> diapositivas para historias de Instagram con imágenes de Reyhan con el tema de "Nutrimentos".</li> </ul>
	SEMANA 21	27/12/2021 al 31/12/2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Diseño en Canva de <b>50</b> diapositivas para historias de Instagram con imágenes de Reyhan con el tema de "Frutas y verduras"</li> <li>✓ Diseño en Canva de <b>49</b> diapositivas para historias de Instagram con imágenes de Reyhan con el tema de "Leguminosas y alimentos de origen animal".</li> </ul>
		SEMANA 22	03/01/2022 al 07/01/2022
ENERO	SEMANA 23		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Diseño en Canva de <b>71</b> diapositivas para historias de Instagram con imágenes de Reyhan con el tema de "Alimentación correcta".</li> </ul>

		10/01/2022 al 14/01/2022	✓ Diseño en Canva de <b>41</b> diapositivas para historias de Instagram con imágenes de Reyhan con el tema de "Hidratación".
	SEMANA 24	17/01/2022 al 21/01/2022	✓ Diseño en Canva de <b>50</b> diapositivas para historias de Instagram con imágenes de Reyhan con el tema de "Horarios de comida". ✓ Diseño en Canva de <b>50</b> diapositivas para historias de Instagram con imágenes de Reyhan con el tema de "Familia".
	SEMANA 25	24/01/2022 al 28/01/2022	✓ Diseño en Canva de <b>50</b> diapositivas para historias de Instagram con imágenes de Reyhan con el tema de "Higiene de alimentos" ✓ Diseño en Canva de <b>50</b> diapositivas para historias de Instagram con imágenes de Reyhan con el tema de "Escuela".
<b>FEBRERO</b>	SEMANA 26	31/01/2022 al 04/02/2022	✓ Diseño en Canva de <b>42</b> diapositivas para historias de Instagram con imágenes de Reyhan con el tema de "Salud". ✓ Diseño en Canva de <b>50</b> diapositivas para historias de Instagram con imágenes de Reyhan con el tema de "Derechos".
	SEMANA 27	07/02/2022 al 09/02/2022	✓ Revisión y acomodo de control de horas, así como de publicaciones y orden en carpetas de Drive.
Fuente: Elaboración propia.			

## XI. Objetivos y metas alcanzadas

Se muestran a continuación en la tabla 2. los objetivos establecidos al inicio de la evaluación y las metas alcanzadas al término del periodo.

	Objetivos	Metas alcanzadas
General	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluar el impacto que tiene el apartado de "Hábitos/Ideas saludables con Reyhan", dentro de las redes sociales de Fundación "Aprende con Reyhan" en la población mexicana.</li> </ul>	✓
Específicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluar el número de visitas y alcance de publicaciones subidas al apartado de "Ideas/Hábitos saludables con Reyhan".</li> </ul>	✓
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer el tipo de contenido que más le gusta a la población mexicana acceder, mediante las herramientas de vistas y comentarios que nos proporciona el sitio.</li> </ul>	✓

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer cuál es el contenido que tiene más vistas y alcance en el apartado de "Ideas/Hábitos saludables con Reyhan", comparando los consejos-ideas vs las entradas de actividad física.</li> </ul>	✓
Fuente: Elaboración propia.		

## XII. Resultados

Se logró hacer la evaluación deseada con las herramientas de las redes sociales, mediante Facebook y el blog oficial de la fundación "Aprende con Reyhan". Es importante mencionar que hay disparidad en el alcance entre ambas redes sociales, cabe enfatizar que mediante la red de Instagram no se pudo realizar esta evaluación, ya que durante este periodo no se subieron las publicaciones o imágenes realizadas en este medio.

Es muy evidente su diferencia, ya que en Facebook al ser una red donde actualmente la mayoría de la población cuenta con ella, es más sencillo dar difusión a publicaciones mediante imágenes para la atracción visual del público.

El impacto en la sociedad mexicana mediante Facebook fue benéfico y exitoso, se logró alcanzar más vistas en las publicaciones creadas durante este periodo de seis meses. En la "figura 1" se logra ver un alcance mayor a 300 personas.

La evaluación se realizó mediante el alcance de las publicaciones, no se busca evaluar mediante las reacciones que logró tener la publicación. Sin embargo, cabe destacar que fue mayor en estas publicaciones a diferencia del resto del contenido



Figura 1. "Consume Vitamina A". Obtenida en detalles de la publicación en Facebook.

Por otro lado, el contenido del blog oficial es más textual, debido al desarrollo de los temas al contener una introducción y posteriormente el apartado de tips o consejos alimenticios, adjuntando imágenes alusivas. Con respecto a la evaluación de este contenido, se obtuvo un promedio de tres visitas por publicación, destacando visitas en las publicaciones de “Qué comer si tienes retención de líquidos”, “12 tips para la hipertensión arterial” y “¿Cómo evitar el sobrepeso y obesidad?” Dejando claro que las publicaciones más vistas son las que contienen recomendaciones para el control de ciertos padecimientos, en comparación al demás contenido creado.

En cuanto a las visitas o alcance que se obtuvieron, es diferente su éxito, ya que se pudo observar que en Facebook es mayor las visitas/alcance en publicaciones donde se dan ideas de snacks que pueden realizar con ciertos alimentos y obtener sus beneficios, no obstante, estas publicaciones debían ser inmediatas, es decir, de fácil lectura, rápida y muy llamativas visualmente hablando, ya que en las publicaciones con mayor texto no eran tan visitadas. En la “figura 2”, podemos observar que a pesar de ser una publicación de tips con recetas, al ser una imagen más grande no se obtuvo un alcance mayor, ya que implicaba acceder a la imagen para leerla en su totalidad.

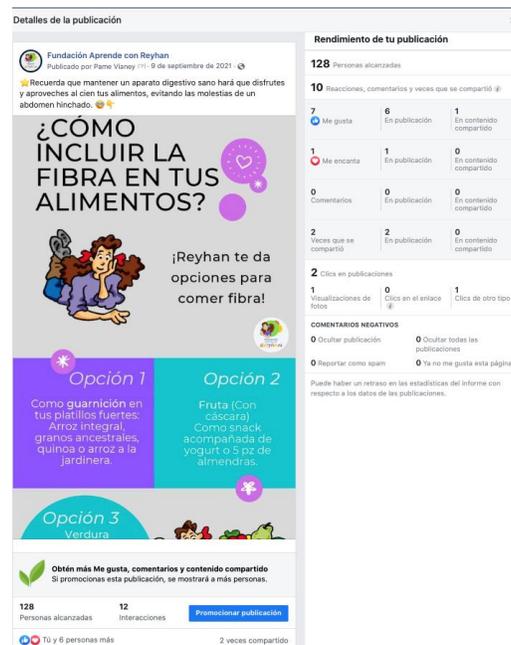


Figura 2. “¿Cómo incluir la fibra en tus alimentos?” Obtenida en detalles de la publicación en Facebook

Al evaluar qué contenido le gusto más a la población, entre los tips de alimentación vs el contenido de actividad física, se determina que, de igual manera entre el blog oficial y Facebook, el contenido más visto y con mayor alcance es el de los tips o consejos de comprensión fácil, por ejemplo, en la “figura 3”, que obtuvo más vistas al ser preparaciones pre -actividad física, que las rutinas o ejercicios de recomendación. No se logró obtener más comparaciones.

### XIII. Conclusiones

Actualmente las redes sociales son la principal herramienta de comunicación. Como empresa al tener perfiles de Facebook, Instagram o página oficial (blog), es más fácil llegar a la comunidad interesada, aparte de dar mayor difusión a la información deseada. Este tipo de páginas dentro de las redes sociales son visitadas por personas con interés en la salud y nutrición, cabe resaltar que al ser redes de una fundación genera más confianza en la comunidad, ya que se tiene la seguridad de ser una fuente de comunicación confiable.

Al llevar a cabo la evaluación de las actividades lúdicas durante el periodo comprendido, se concluye que hubo un efecto positivo, ya que las publicaciones con enfoque a mejorar los hábitos saludables tuvieron un interés por parte de la población mexicana. Cabe destacar que el tipo de información que más les agrado fueron los tips o consejos alimenticios de fácil comprensión y de lectura rápida.

Si esta evaluación se toma como base para llevar las redes sociales, se puede lograr un mayor alcance en la población con diferentes enfoques de la salud y nutrición. Y si se realizan imágenes con diseños atractivos y colores llamativos, será un contenido visitado.

### XIV. Recomendaciones

Los hábitos saludables comprenden diversos ámbitos en nuestra vida, todos ellos darán un efecto positivo en nuestra salud física y mental, por ello su importancia.

Los hábitos los vamos generando a lo largo de la vida según nuestra cultura, por ese motivo se hace énfasis en iniciarlos de la manera más pronta, es muy benéfico comenzar en la etapa de la infancia para proveer una buena nutrición, higiene, salud física y mental, ya que será más probable que el niño continúe con estos hábitos a lo largo de su vida, sin embargo, todas las



Figura 2. "Licuados para antes de entrenar".  
Obtenida en detalles de la publicación en Facebook

edad son buenas para comenzar hábitos saludables, con énfasis en las personas con diagnósticos de enfermedades crónico degenerativas, ya que llevar buenos hábitos harán más llevadera la enfermedad.

## **XV. Referencias bibliográficas**

1. Meléndez JAB, Vega y León S, Vázquez CCR, Cervera SB, Hernández Nava LG, Rojo-Moreno L, et al. Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán [Internet]. Renc.es. [citado el 2 de febrero de 2022]. Disponible en: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2017\\_1\\_06\\_Vega\\_y\\_Leon\\_S\\_COINDUCTAS\\_ALIMENTARIAS\\_EN\\_ADOLESCENTES\\_DE\\_MICHOACAN.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06_Vega_y_Leon_S_COINDUCTAS_ALIMENTARIAS_EN_ADOLESCENTES_DE_MICHOACAN.pdf)
2. Romero-Velarde E, Villalpando-Carrión S, Pérez-Lizaur AB, Iracheta-Gerez M de la L, Alonso-Rivera CG, López-Navarrete GE, et al. Consenso para las prácticas de alimentación complementaria en lactantes sanos. Bol Med Hosp Infant Mex. 2016; 73 (5): 338–56 [Internet]. Renc.es. [citado el 2 de febrero de 2022]. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/bmim/v73n5/1665-1146-bmim-73-05-00338.pdf>
3. Calderón-Naranjo A. Hábitos de alimentación de la población mexicana: Marcos de reflexión. Universidad Santo Tomás, Mercadeo. Bogotá D.C, Julio 20217 [Internet]. Renc.es. [citado el 2 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/4525/Calder%C3%B3nAngie2017.pdf?isAllowed=y&sequence=1>
4. Torres y Agustín Rojas F. Obesidad y salud pública en México: transformación del patrón hegemónico de oferta-demanda de alimentos [Internet]. Org.mx. [citado el 2 de febrero de 2022]. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/prode/v49n193/0301-7036-prode-49-193-145.pdf>
5. Gómez-Delgado Y, Velázquez-Rodríguez E. Salud y cultura alimentaria en México. Revista Digital Universitaria. Vol., 20. Núm. 1, enero-febrero 2019. 1-12 [Internet]. Renc.es. [citado el 2 de febrero de 2022] Disponible en:

[http://www.revista.unam.mx/wp-content/uploads/v20\\_n1\\_a6\\_Salud-y-cultura-alimentaria-en-Mexico.pdf](http://www.revista.unam.mx/wp-content/uploads/v20_n1_a6_Salud-y-cultura-alimentaria-en-Mexico.pdf)

6. Dávila-Torres J, González-Izquierdo J, Barrera-Cruz A. Panorama de la obesidad en México. Rev. Med Inst Mex Seguro Soc. 2015, 53 (2):240-9 [Internet]. Renc.es. [citado el 2 de febrero de 2022]. Disponible en:  
[http://revistamedica.imss.gob.mx/editorial/index.php/revista\\_medica/article/viewFile/21/54](http://revistamedica.imss.gob.mx/editorial/index.php/revista_medica/article/viewFile/21/54)
7. Climent-Sanchis, S. La comunicación y las redes sociales. Revista de investigación 3 ciencias. 2012 [Internet]. [citado el 2 de febrero de 2022] Disponible en:  
<https://www.3ciencias.com/wp-content/uploads/2013/01/comunicacion-y-redes-sociales.pdf>
8. OPS, OMS, Alcaldía Municipal Yamarangüila. 'Guía de Entornos y Estilos de Vida Saludables en Comunidades Indígenas Lencas. Departamento de Intibucá. 2016. [Internet]. [citado el 2 de febrero de 2022] Disponible en:  
<https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
9. Velázquez-Cortés, S. Salud física y emocional. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Programa Institucional – Actividades de Educación para una Vida Saludable. Unidad 3. (s/a) [Internet]. [citado el 2 de febrero de 2022] Disponible en:  
[https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI\\_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf)
10. Sésamo, UNICEF, Fundación FEMSA, Fundación Carlos Slim, Secretaría de salud de México, Canal Once (México) y Ecuador TV. ¡Listos a jugar! – Promoción de hábitos de vida saludable. Guía para facilitadores del programa de promoción de hábitos saludables. Bolivia. 2018. [Internet]. [citado el 2 de febrero de 2022] Disponible en:  
<https://www.unicef.org/bolivia/media/251/file/bol-unicef-sesamo-listos-a-jugar-2018.pdf>
11. Secretaría de Educación de Veracruz. Manuel Vida Saludable para Todos. México. Primera edición, 2020. [Internet]. [citado el 2 de febrero de 2022] Disponible en:  
[https://www.sev.gob.mx/educacion-basica/esvisa/wp-content/uploads/sites/11/2020/10/MANUAL-ESVISA-EDICION%CC%81N-2020-IMPRESION%CC%81N\\_compressed.pdf](https://www.sev.gob.mx/educacion-basica/esvisa/wp-content/uploads/sites/11/2020/10/MANUAL-ESVISA-EDICION%CC%81N-2020-IMPRESION%CC%81N_compressed.pdf)

12. Gobierno de México. La importancia de la Alimentación Correcta. DIF. Unidad de Atención a Población Vulnerable. Edición 2. Agosto 2020. [Internet]. [citado el 2 de febrero de 2022] Disponible en:  
<https://sitios1.dif.gob.mx/FamiliaDIF/index.php/ediciones/no-2-alimentacion/132-la-importancia-de-la-alimentacion-correcta>
13. FAO. Por qué la nutrición es importante. Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Noviembre 2014. [Internet]. [citado el 2 de febrero de 2022] Disponible en:  
<https://www.fao.org/3/as603s/as603s.pdf>
14. Aragonés-Gallegos, A. González-Blasco, L. Cabrinety-Pérez, N. Obesidad. Sociedad Española de Endocrinología Pediátrica. Capítulo 7. España. (s/a). España. [Internet]. [citado el 2 de febrero de 2022] Disponible en:  
<https://seep.es/images/site/publicaciones/oficialesSEEP/consenso/cap07.pdf>
15. Salinas-Rico, A. Atención y Recomendaciones de Alimentación y Nutrición. Conexión Nutrición. Suplemento Especial. Edición 2. México. Abril 2020. [Internet]. [citado el 2 de febrero de 2022] Disponible en:  
<https://www.anahuac.mx/mexico/files/2020/04/Recomendaciones-de-Alimentacion-y-Nutricion-COVID-19.pdf>
16. Hütt Herrera, Harold. Las Redes Sociales: Una Nueva Herramienta De Difusión. Reflexiones, vol. 91, núm. 2, 2012, pp. 121-128 Universidad de Costa Rica San José, Costa Rica. [Internet]. [citado el 2 de febrero de 2022] Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/pdf/729/72923962008.pdf>
17. Molina-Pardo, R. Las redes sociales en la actualidad. Universidad de Jaén. Facultad de humanidades y ciencias de la educación. Filología Hispánica. Mayo 2018. [Internet]. [citado el 2 de febrero de 2022] Disponible en:  
[https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/8247/1/Molina\\_Pardo\\_Raquel\\_TFG\\_Filologa\\_Hispnica.pdf](https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/8247/1/Molina_Pardo_Raquel_TFG_Filologa_Hispnica.pdf)
18. Aprende con Reyhan A.C. Fundación Aprende con Reyhan. México. 2020. [citado el 2 de febrero de 2022] Disponible en: <https://aprendeconreyhan.org/>

# Anexos

## Anexo 1. Diseño de imágenes en Canva para historias en Instagram con diversos temas.

Aprende con Reyhan ☆

Editado (primero más reciente) ↓

≡

<p>MUNDO 1 ACT FISICA Post para Instagram</p>	<p>EMPATIA Diseño</p>	<p>Mundo 3 - nutrientes Post para Instagram</p>	<p>AUTOCONOCIMIENTO 2 Diseño</p>	<p>AUTOCONOCIMIENTO 1 Diseño</p>	<p>IDENTIDAD Y ESTEREOTIPOS Diseño</p>
<p>MUNDO 3 - ALIMENT CORRECTA Diseño</p>	<p>MUNDO 3 - CEREALES Diseño</p>	<p>MUNDO 3 - LEGUMI Y AGA Diseño</p>	<p>MUNDO 1 ACT FISICA 2 Diseño</p>	<p>MUNDO 3 - HIDRATACION Diseño</p>	<p>MUNDO 3 - ESTADO NUTRICO Diseño</p>
<p>MUNDO 1 DEPORTE Diseño</p>	<p>MUNDO 1 BENEFICIOS SALUD Diseño</p>	<p>MUNO 1 EJERCICIO Diseño</p>	<p>MUNDO 4 - FAMILIA Diseño</p>	<p>MUNDO 2. SALUD Diseño</p>	<p>MUNDO 2. SUEÑO Diseño</p>
<p>MUNDO 4 - ESCUELA Diseño</p>	<p>MUNDO 4 - SALUD Diseño</p>	<p>MUNDO 4 - DERECHOS Diseño</p>	<p>Mundo 3 - FyV Diseño</p>	<p>MUNDO 3 - HORARIO DE COMIDA Diseño</p>	<p>MUNO 1 RIESGOS Diseño</p>
<p>MUNDO 2. HIGIENE PERSONAL Diseño</p>	<p>MUNDO 3 - HIGIENE DE ALIMENTOS Diseño</p>				

## Anexo 2. Diseño de imágenes en Canva para historias en Instagram con diversos temas.

### INOCUIDAD ☆

Editado (primero más reciente) ▾



## Anexo 3. Ejemplo de diseño en Canva de un menú. “Menú en caso de Gastritis”.



**Anexo 4. Ejemplo de publicación en el Blog oficial Aprende con Reyhan. “12 TIPS PARA LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL”.**



IDEAS SALUDABLES CON REYHAN

## 12 TIPS PARA LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

### ¡Reyhan te invita a que cuides de tu salud!

Estos consejos pueden ayudarte a prevenir o controlar la Hipertensión arterial.



La HTA es una enfermedad crónica. Existe un aumento en la presión con la que bombea sangre el corazón a través de las arterias.

Debemos acudir al médico para un chequeo general y comprobar que todo está bien en nuestra salud, ya que muchas personas de las que padecen Hipertensión no lo saben, algunas síntomas comunes son dolor de cabeza intenso, mareos, visión borrosa, pumfidos en los oídos, dolor en el pecho o a veces se hinchan los tobillos. Conoce más en: <http://aprendeconreyhan.org/hipertension-2/> Si esta enfermedad no es detectada ni tratada, puede provocar otras complicaciones como: Insuficiencia renal, problemas de ceguera, accidentes cerebrovasculares, entre otros. Es muy importante priorizar nuestra salud.

Los valores normales se consideran en un rango de 120/80 mm Hg (presión sistólica y diastólica respectivamente), hablamos de una presión alta cuando uno o ambos números son mayores a 130/80 mm Hg.

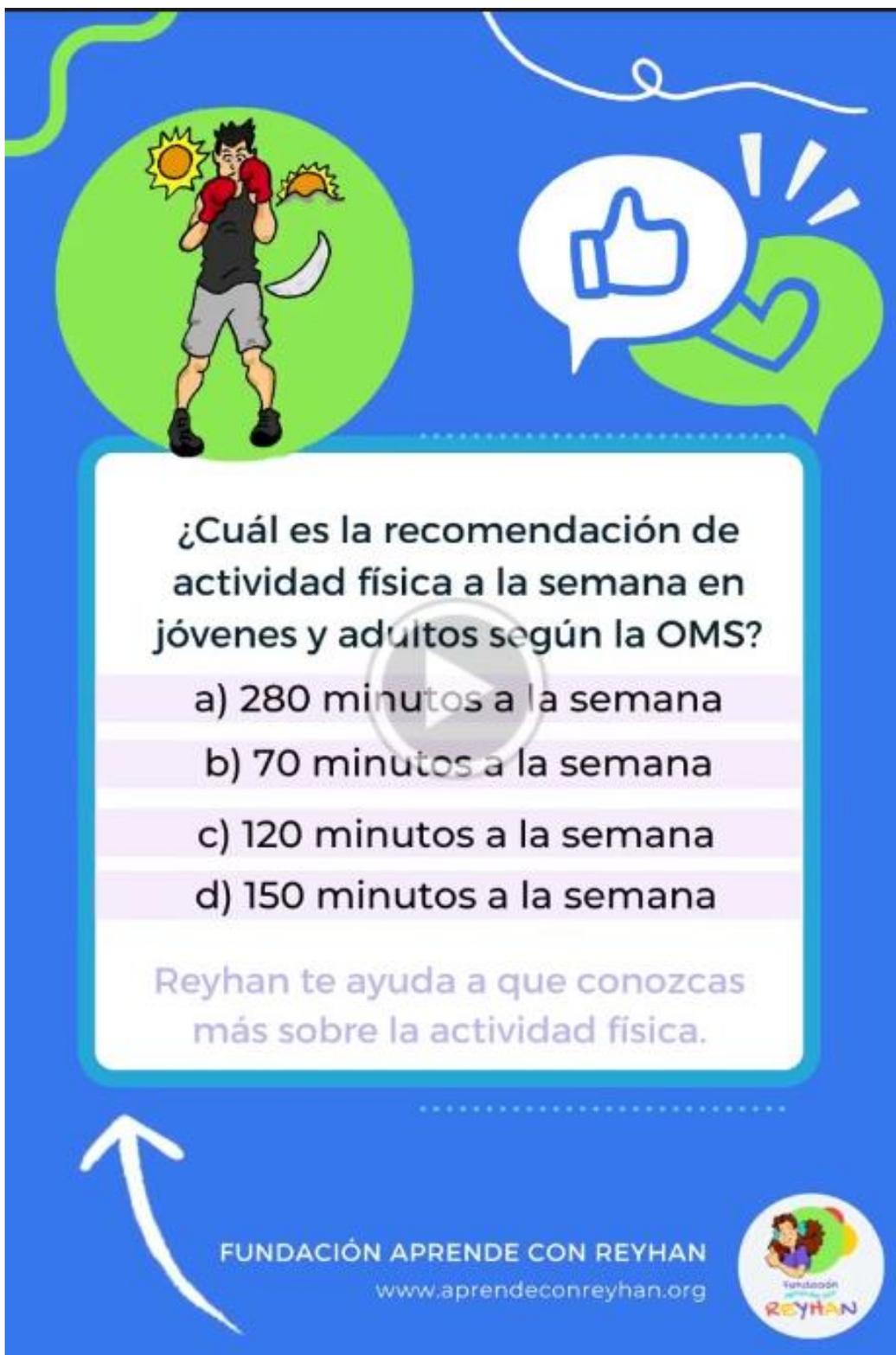
#### 12 TIPS A LA POBLACIÓN QUE PRESENTA HIPERTENSIÓN ARTERIAL



<b>TP 1</b> Si bien es importante considerar los factores de riesgo, la hipertensión arterial puede ser controlada con el tratamiento adecuado.	<b>TP 2</b> No fumar y limitar el consumo de alcohol. El consumo de alcohol debe ser moderado.	<b>TP 3</b> Evitar el consumo de alimentos ricos en sodio y grasas saturadas.
<b>TP 4</b> Controlar el peso corporal. Mantener un peso saludable.	<b>TP 5</b> Reducir el consumo de sal. Limitar el consumo de sal a menos de 5 gramos al día.	<b>TP 6</b> Evitar el consumo de alcohol. Limitar el consumo de alcohol a no más de 2 unidades al día.
<b>TP 7</b> Evitar el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas y trans.	<b>TP 8</b> Evitar el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas y trans.	<b>TP 9</b> Evitar el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas y trans.
<b>TP 10</b> Reducir el consumo de alcohol. Limitar el consumo de alcohol a no más de 2 unidades al día.	<b>TP 11</b> Evitar el consumo de alcohol. Limitar el consumo de alcohol a no más de 2 unidades al día.	<b>TP 12</b> Evitar el consumo de alcohol. Limitar el consumo de alcohol a no más de 2 unidades al día.



Anexo 5. Diseño de imágenes en Canva para dinámica en Instagram con tema de “Actividad física”



The graphic is a vertical Instagram post with a blue background. At the top left, there is a circular illustration of a man in a black tank top and grey shorts, wearing red boxing gloves and holding a white crescent moon. To his right is a white speech bubble containing a blue thumbs-up icon, with a green heart shape behind it. Below these elements is a white rounded rectangle with a blue border containing a quiz question and four multiple-choice options. At the bottom left, a white arrow points upwards. At the bottom right, there is a logo for 'Fundación Aprende con Reyhan' and the website address.

¿Cuál es la recomendación de actividad física a la semana en jóvenes y adultos según la OMS?

- a) 280 minutos a la semana
- b) 70 minutos a la semana
- c) 120 minutos a la semana
- d) 150 minutos a la semana

Reyhan te ayuda a que conozcas más sobre la actividad física.

FUNDACIÓN APRENDE CON REYHAN  
[www.aprendeconreyhan.org](http://www.aprendeconreyhan.org)



**Anexo 6. Diseño de imágenes en Canva para dinámica en Blog oficial con tema de “Alimentos ricos en vitamina B12”**

NOMBRE: \_\_\_\_\_  
 FECHA: \_\_\_\_\_

## SOPA DE LETRAS ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA B12

JUANESCUYOGURTLGWLPE  
 NYRIUJ CAGPPVPRXHQEKE  
 IJWSXFQTMLEBIOISRZLR  
 CSWAGDFTSOPJMDTNI EOB  
 CUQREPHVSARDINASZRMH  
 AZEDQRÁMAHNMEJARFÁOB  
 GUA I A B A S G I U , . N E A E W U D W  
 FDHIGADOUEWJ TSMRSSEZ  
 RJNAEU IOASSKEDPPI ECW  
 BLASRDPDCGALHAJICTEI  
 UIRLUAWT AFLSUF SMJNRC  
 LRNAJGBTTRREERNINEDE  
 GKWOQGEAEEELVIZEBCOU  
 APHPTSNOMILOOSMNXICL  
 RRQVDASFISCSOCVAV  
 OHXENUCHKAOIOSOYCRD  
 SMOTGUIFMSCRICLSFENY  
 WCSAEZLDMOOFTOHCVTEY  
 ABRHLRXNAOAEENRTSTDU  
 JOCEWQMJLMWSSJJDMTEP

- YOGURT
- HUEVO
- SARDINAS
- HÍGADO
- LOMO DE CERDO
- QUESO



[www.aprendeconreyhan.org](http://www.aprendeconreyhan.org)  
**FUNDACIÓN APRENDE CON REYHAN**



## Anexo 7. Ejemplo de publicaciones en el Blog oficial con promedio de 3 visitas.

<input type="checkbox"/>	Título	Autor	Categorías	Etiquetas		Fecha	Tipo				
<input type="checkbox"/>	CONSEJOS PARA CONTROLAR DISLIPIDEMIA	Itzel Sánchez	Ideas saludables	—	—	Publicada 27/09/2022 a las 17:28	Entrada				
<input type="checkbox"/>	AUMENTA TÚ CONSUMO DE VERDURAS Y FRUTAS	Itzel Sánchez	Ideas saludables	—	—	Publicada 27/09/2022 a las 17:20	Entrada				
<input type="checkbox"/>	IDEAS PARA COMER FUERA DE CASA	Itzel Sánchez	Ideas saludables	—	—	Publicada 26/09/2022 a las 19:17	Entrada				
<input type="checkbox"/>	¿QUÉ COMER SI TENGO DISTENSIÓN ABDOMINAL?	Itzel Sánchez	Ideas saludables	—	—	Publicada 26/09/2022 a las 19:10	Entrada				
<input type="checkbox"/>	ALIMENTOS RICOS EN ANTIOXIDANTES	Itzel Sánchez	Ideas saludables	—	—	Publicada 22/09/2022 a las 21:44	Entrada				
<input type="checkbox"/>	REDUCE TU CONSUMO DE REFRESCO	Itzel Sánchez	Ideas saludables	—	—	Publicada 22/09/2022 a las 21:42	Entrada				
<input type="checkbox"/>	¿CÓMO EVITAR EL SOBREPESO Y OBESIDAD?	Itzel Sánchez	Ideas saludables, Obesidad	—	—	Publicada 21/09/2022 a las 16:24	Entrada				

## Anexo 8. Control de horas del Servicio Social en Excel.

SERVICIO SOCIAL - CONTEO DE HORAS Y ASISTENCIA Itzel   Dd Mm Aaaa						
AGOSTO	DÍA	FECHA	HORAS	TEMA	ENTREGABLE	PUBLICACIÓN EN EL BLOG
1er Semana	Lunes	9	4	Análisis Sitio Aprende Con Reyhan	<a href="https://docs.google.com/document/d/1f2iyk4gy/bu1-lsswohmbaqx5hi8tta4e9hicjpvxlm/edit">https://docs.google.com/document/d/1f2iyk4gy/bu1-lsswohmbaqx5hi8tta4e9hicjpvxlm/edit</a>	
	Martes	10	4	Lista De Compras Semanales (Económico Y Saludable)	<a href="https://docs.google.com/document/d/1rejmb0ltt5gtzux8rjbbtcemykmhn3kt5grh71fjale/edit">https://docs.google.com/document/d/1rejmb0ltt5gtzux8rjbbtcemykmhn3kt5grh71fjale/edit</a>	<a href="https://aprendeconreyhan.org/?P=8303&amp;Preview=True">https://aprendeconreyhan.org/?P=8303&amp;Preview=True</a>
	Miércoles	11	4	Calendario De Frutas Y Verduras De Temporada	<a href="https://docs.google.com/document/d/1rwwifshebodge5magq62we_Tky26zqtix9fxq8epzr/o/edit">https://docs.google.com/document/d/1rwwifshebodge5magq62we_Tky26zqtix9fxq8epzr/o/edit</a>	<a href="https://aprendeconreyhan.org/?P=8296&amp;Preview=True">https://aprendeconreyhan.org/?P=8296&amp;Preview=True</a>
	Jueves	12	4	RETO Para Consumir Más Frutas Y Verduras (Recetas - Plan Alimenticio)	<a href="https://docs.google.com/document/d/17PTb-YvuvznsIhtyj1hpmr8ih7y2988xsgjmfjw-P8/edit">https://docs.google.com/document/d/17PTb-YvuvznsIhtyj1hpmr8ih7y2988xsgjmfjw-P8/edit</a>	
	Viernes	13	4	<u>CALENDARIO De Desayunos Saludables</u>	<a href="https://docs.google.com/document/d/1d9yw4eifnpb7s5kjqaglf7ywwrg6lwrvtx-Poypstick/edit">https://docs.google.com/document/d/1d9yw4eifnpb7s5kjqaglf7ywwrg6lwrvtx-Poypstick/edit</a>	<a href="https://aprendeconreyhan.org/?P=8313&amp;Preview=True">https://aprendeconreyhan.org/?P=8313&amp;Preview=True</a>
	Sábado	14				
Domingo	15					
2da Semana	Lunes	16	4	Reto De Hábitos Saludables	<a href="https://docs.google.com/document/d/1t4Kvjb2a2x0P1roUQR6uEgd3qQ7baeBkM5gdLULdog/edit">https://docs.google.com/document/d/1t4Kvjb2a2x0P1roUQR6uEgd3qQ7baeBkM5gdLULdog/edit</a>	<a href="https://aprendeconreyhan.org/?P=8330&amp;Preview=True">https://aprendeconreyhan.org/?P=8330&amp;Preview=True</a>
	Martes	17	4	FORMATO MENSUAL, SEMANAL Y QUINCENAL	<a href="https://drive.google.com/drive/folders/1Gdb9QY8h0bnR0K2vJQOenKHuSeiNnZjY--">https://drive.google.com/drive/folders/1Gdb9QY8h0bnR0K2vJQOenKHuSeiNnZjY--</a> <a href="https://drive.google.com/drive/folders/1Gdb9QY8h0bnR0K2vJQOenKHuSeiNnZjY--">https://drive.google.com/drive/folders/1Gdb9QY8h0bnR0K2vJQOenKHuSeiNnZjY--</a> <a href="https://drive.google.com/drive/folders/1Gdb9QY8h0bnR0K2vJQOenKHuSeiNnZjY--">https://drive.google.com/drive/folders/1Gdb9QY8h0bnR0K2vJQOenKHuSeiNnZjY--</a>	
	Miércoles	18	4	RETO De Hidratación	<a href="https://docs.google.com/document/d/1snrfznlvg5rqhyksn1kp6jbk_2gz3ujy7ildwunbl1q/edit">https://docs.google.com/document/d/1snrfznlvg5rqhyksn1kp6jbk_2gz3ujy7ildwunbl1q/edit</a>	<a href="https://aprendeconreyhan.org/?P=8331&amp;Preview=True">https://aprendeconreyhan.org/?P=8331&amp;Preview=True</a>
	Jueves	19	4			
	Viernes	20	4	SUBIR TUS ENTRADAS ANTERIORES		
	Sábado	21				
Domingo	22					
3er Semana	Lunes	23	4	TECNICAS CULINARIAS	<a href="https://docs.google.com/document/d/1VEIC0BpzCYUQgx9D7_Tpztnym3qc5ywnivkkqzsmuv0/edit">https://docs.google.com/document/d/1VEIC0BpzCYUQgx9D7_Tpztnym3qc5ywnivkkqzsmuv0/edit</a>	
	Martes	24	4	RETO DE ACT FISICA EN FAMILIA	<a href="https://docs.google.com/document/d/1vz3upvwz8g3nxyycxave6zddqoxj1vdbhq3yr_Rwz9gs/edit">https://docs.google.com/document/d/1vz3upvwz8g3nxyycxave6zddqoxj1vdbhq3yr_Rwz9gs/edit</a>	
	Miércoles	25	4			<a href="https://aprendeconreyhan.org/?P=8389&amp;Preview=True">https://aprendeconreyhan.org/?P=8389&amp;Preview=True</a>

	Jueves	26	4	HS - INICIA AF <a href="https://Aprendeconreyhan.Org/Obesidad-Como-Comenzar-A-Hacer-Ejercicio-Generar-Habitos/">https://Aprendeconreyhan.Org/Obesidad-Como-Comenzar-A-Hacer-Ejercicio-Generar-Habitos/</a>	<a href="https://Docs.Google.Com/Document/D/1ZC0xIGYn3Llh2D1OjppqUAFzCI9PqxZdtO7f4c0V_RGGE/Edit">https://Docs.Google.Com/Document/D/1ZC0xIGYn3Llh2D1OjppqUAFzCI9PqxZdtO7f4c0V_RGGE/Edit</a>	<a href="https://Aprendeconreyhan.Org/?P=8564&amp;Preview=True">https://Aprendeconreyhan.Org/?P=8564&amp;Preview=True</a>
	Viernes	27	4			
	Sábado	28				
	Domingo	29				
4ta Semana	Lunes	30	4	RETO ABDOMEN <a href="https://Aprendeconreyhan.Org/Ejercicios-Para-Abdomen-Medio/">https://Aprendeconreyhan.Org/Ejercicios-Para-Abdomen-Medio/</a>	<a href="https://Docs.Google.Com/Document/D/1p-Inw0lxfsxkjtvlxh6xvcavirhpi_Hqi80biaikgw/Edit">https://Docs.Google.Com/Document/D/1p-Inw0lxfsxkjtvlxh6xvcavirhpi_Hqi80biaikgw/Edit</a>	<a href="https://Aprendeconreyhan.Org/?P=8583&amp;Preview=True">https://Aprendeconreyhan.Org/?P=8583&amp;Preview=True</a>
	Martes	31	4			
<b>SEPTIEMBRE</b>	Miércoles	1	4	RETO REDUCIR REFRESCO A AGUA SIMPLE	<a href="https://Docs.Google.Com/Document/D/1R2MQ2OeGw7qbNrk_3td6gsr1z1y1kf7vgaw0l_mkvu/Edit">https://Docs.Google.Com/Document/D/1R2MQ2OeGw7qbNrk_3td6gsr1z1y1kf7vgaw0l_mkvu/Edit</a>	<a href="https://Aprendeconreyhan.Org/?P=8652&amp;Preview=True">https://Aprendeconreyhan.Org/?P=8652&amp;Preview=True</a>
	Jueves	2	4			
	Viernes	3	4	15 TIPS HIGIENE DEL SUENO	<a href="https://Docs.Google.Com/Document/D/1a9budmnyucllyob4grotb9th4jvbfknvpyeav8ugebu/Edit">https://Docs.Google.Com/Document/D/1a9budmnyucllyob4grotb9th4jvbfknvpyeav8ugebu/Edit</a>	<a href="https://Aprendeconreyhan.Org/?P=8676&amp;Preview=True">https://Aprendeconreyhan.Org/?P=8676&amp;Preview=True</a>
	Sábado	4				
	Domingo	5				
5ta Semana	Lunes	6	4	10 TIPS PARA AUMENTAR TU CONSUMO DE FIBRA	<a href="https://Docs.Google.Com/Document/D/1_Bip_Srrdfn3fa5u1r2uqt1izjvflqzzozbcil8dnnm/Edit?pli=1">https://Docs.Google.Com/Document/D/1_Bip_Srrdfn3fa5u1r2uqt1izjvflqzzozbcil8dnnm/Edit?pli=1</a>	<a href="https://Aprendeconreyhan.Org/?P=8716&amp;Preview=True">https://Aprendeconreyhan.Org/?P=8716&amp;Preview=True</a>
	Martes	7	4	30 IDEAS DE DIETA MEDITERRANEA	<a href="https://Docs.Google.Com/Document/D/10bxzbakdckxmnwzvvnw15atxjsfhqo9xicq7uvwagegg/Edit">https://Docs.Google.Com/Document/D/10bxzbakdckxmnwzvvnw15atxjsfhqo9xicq7uvwagegg/Edit</a>	<a href="https://Aprendeconreyhan.Org/?P=8746&amp;Preview=True">https://Aprendeconreyhan.Org/?P=8746&amp;Preview=True</a>
	Miércoles	8	4			
	Jueves	9	4	CONTROLA DM	<a href="https://Docs.Google.Com/Document/D/10y7eiasjtko4mukw44cfbhitkbrzm7hveoruqbr114/Edit">https://Docs.Google.Com/Document/D/10y7eiasjtko4mukw44cfbhitkbrzm7hveoruqbr114/Edit</a>	<a href="https://Aprendeconreyhan.Org/?P=8790&amp;Preview=True">https://Aprendeconreyhan.Org/?P=8790&amp;Preview=True</a>
	Viernes	10	4	CONTROLA HTA	<a href="https://Docs.Google.Com/Document/D/10efvrtj9pz_1ybne8ngkqotvg5kwc6ex1jwcaklov4/Edit">https://Docs.Google.Com/Document/D/10efvrtj9pz_1ybne8ngkqotvg5kwc6ex1jwcaklov4/Edit</a>	12 TIPS PARA LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL - Fundación Aprende Con REYHAN
	Sábado	11	4			
	Domingo	12	4			
6ta Semana	Lunes	13	4	LO MAS SANO	<a href="https://Docs.Google.Com/Document/D/156divzsupjc0vt3f0tkz4eyuatcm1mvnsz9pmj9pk4/Edit">https://Docs.Google.Com/Document/D/156divzsupjc0vt3f0tkz4eyuatcm1mvnsz9pmj9pk4/Edit</a>	<a href="https://Aprendeconreyhan.Org/?P=8848&amp;Preview=True">https://Aprendeconreyhan.Org/?P=8848&amp;Preview=True</a>
	Martes	14	4	COCINA SIN SAL	<a href="https://Docs.Google.Com/Document/D/13yxvzztjivnkfcq9epanmpne3ksnx_Vm1he33u5ejo/Edit">https://Docs.Google.Com/Document/D/13yxvzztjivnkfcq9epanmpne3ksnx_Vm1he33u5ejo/Edit</a>	<a href="https://Aprendeconreyhan.Org/?P=8931&amp;Preview=True">https://Aprendeconreyhan.Org/?P=8931&amp;Preview=True</a>
	Miércoles	15	4	10 jugos Verdes	<a href="https://Docs.Google.Com/Document/D/13Gw4rDrqQLCjUbu7cbkvkKM6v4qEGUAjw1Q1O2xEQbw/Edit">https://Docs.Google.Com/Document/D/13Gw4rDrqQLCjUbu7cbkvkKM6v4qEGUAjw1Q1O2xEQbw/Edit</a>	<a href="https://Aprendeconreyhan.Org/?P=8958&amp;Preview=True">https://Aprendeconreyhan.Org/?P=8958&amp;Preview=True</a>
	Jueves	16	4	9 Formas De Preparar Gelatina	<a href="https://Docs.Google.Com/Document/D/1i4epdh1a3owjg5vupasgk77uv7flirs0s8c-T5Omw/Edit">https://Docs.Google.Com/Document/D/1i4epdh1a3owjg5vupasgk77uv7flirs0s8c-T5Omw/Edit</a>	<a href="https://Aprendeconreyhan.Org/?P=8984&amp;Preview=True">https://Aprendeconreyhan.Org/?P=8984&amp;Preview=True</a>
	Viernes	17	4	CONSUME CALCIO	<a href="https://Docs.Google.Com/Document/D/12svteopzrpa7tdpzz25vtru9h_Yga2ruq90gmupli/Edit">https://Docs.Google.Com/Document/D/12svteopzrpa7tdpzz25vtru9h_Yga2ruq90gmupli/Edit</a>	<a href="https://Aprendeconreyhan.Org/?P=8996&amp;Preview=True">https://Aprendeconreyhan.Org/?P=8996&amp;Preview=True</a>
	Sábado	18				

	Domingo	19				
7ma Semana	Lunes	20	4	RETO 21 DIAS	<a href="https://docs.google.com/document/d/1nea6eval2vydvawalycx9jgg6asbivfg8pteaygyve/edit">https://docs.google.com/document/d/1nea6eval2vydvawalycx9jgg6asbivfg8pteaygyve/edit</a>	<a href="https://aprendeconreyhan.org/?P=9018&amp;Preview=True">https://aprendeconreyhan.org/?P=9018&amp;Preview=True</a>
	Martes	21	4			
	Miércoles	22	4	ACOMODO DE ENTRADAS PASADAS		
	Jueves	23	4	ACOMODO DE ENTRADAS PASADAS		
	Viernes	24	4	IDEAS DE BEBIDAS REFRESCANTES	<a href="https://docs.google.com/document/d/1imxghwfos1-ITS31WBtJEjPHvVdOYrjDKdwtHcfihq/edit">https://docs.google.com/document/d/1imxghwfos1-ITS31WBtJEjPHvVdOYrjDKdwtHcfihq/edit</a>	<a href="https://aprendeconreyhan.org/?P=9083&amp;Preview=True">https://aprendeconreyhan.org/?P=9083&amp;Preview=True</a>
	Sábado	25				
	Domingo	26				
8va Semana	Lunes	27	4	IDEAS CON AVENA	<a href="https://docs.google.com/document/d/1cnvng5vw3br7yoaqmyavn2b1ykiymqoseqglcqzw0ne/edit">https://docs.google.com/document/d/1cnvng5vw3br7yoaqmyavn2b1ykiymqoseqglcqzw0ne/edit</a>	<a href="https://aprendeconreyhan.org/?P=9129&amp;Preview=True">https://aprendeconreyhan.org/?P=9129&amp;Preview=True</a>
	Martes	28	4	FORMAS DE SUSTITUIR EDULCORANTES	<a href="https://docs.google.com/document/d/1jxie0iljtqkugoxgrav_koag9vycdmimrkimh03_xjw/edit">https://docs.google.com/document/d/1jxie0iljtqkugoxgrav_koag9vycdmimrkimh03_xjw/edit</a>	<a href="https://aprendeconreyhan.org/?P=9155&amp;Preview=True">https://aprendeconreyhan.org/?P=9155&amp;Preview=True</a>
	Miércoles	29	4	Ayuno De Dopamina	<a href="https://docs.google.com/document/d/1nutpt0kubtpkdbjlcnisnhiwc3gzxn6z-tb_cuc5ku/edit">https://docs.google.com/document/d/1nutpt0kubtpkdbjlcnisnhiwc3gzxn6z-tb_cuc5ku/edit</a>	<a href="https://aprendeconreyhan.org/?P=9168&amp;Preview=True">https://aprendeconreyhan.org/?P=9168&amp;Preview=True</a>
	Jueves	30	4	Blog Ayuno De Dopamina	<a href="https://docs.google.com/document/d/1egddtwsd_ts4hkd7bmgal5oipoamt3xl5_k3LWMR66M/edit">https://docs.google.com/document/d/1egddtwsd_ts4hkd7bmgal5oipoamt3xl5_k3LWMR66M/edit</a>	<a href="https://aprendeconreyhan.org/?P=9171&amp;Preview=True">https://aprendeconreyhan.org/?P=9171&amp;Preview=True</a>
<b>OCTUBRE</b>	Viernes	1	4	COMER FUERA DE CASA	<a href="https://docs.google.com/document/d/1q_Uh4x6zhyhmchwuop-kfxdxdc0ovqvji5vtjybrc9u/edit">https://docs.google.com/document/d/1q_Uh4x6zhyhmchwuop-kfxdxdc0ovqvji5vtjybrc9u/edit</a>	<a href="https://aprendeconreyhan.org/?P=9198&amp;Preview=True">https://aprendeconreyhan.org/?P=9198&amp;Preview=True</a>
	Sábado	2				
	Domingo	3				
9na Semana	Lunes	4	4	CONTROL DISLIPIDEMIA	<a href="https://docs.google.com/document/d/1bqandnzh0otagc47ooi1wtrhifg9h0qciggiu0-uydo/edit">https://docs.google.com/document/d/1bqandnzh0otagc47ooi1wtrhifg9h0qciggiu0-uydo/edit</a>	<a href="https://aprendeconreyhan.org/?P=9193&amp;Preview=True">https://aprendeconreyhan.org/?P=9193&amp;Preview=True</a>
	Martes	5	4	EVITA EL SOBREPESO	<a href="https://docs.google.com/document/d/1gjiw29wocn43h-dscij-n_jeihgnw90tk8uqbdlphr8v/edit">https://docs.google.com/document/d/1gjiw29wocn43h-dscij-n_jeihgnw90tk8uqbdlphr8v/edit</a>	<a href="https://aprendeconreyhan.org/?P=9203&amp;Preview=True">https://aprendeconreyhan.org/?P=9203&amp;Preview=True</a>
	Miércoles	6	4	ALISTA TU SEMANA	<a href="https://docs.google.com/document/d/1Lpf69WHyMG2esmLYf7Bib-Zr4-Hmpdheotg4iozskt4/edit">https://docs.google.com/document/d/1Lpf69WHyMG2esmLYf7Bib-Zr4-Hmpdheotg4iozskt4/edit</a>	<a href="https://aprendeconreyhan.org/?P=9212&amp;Preview=True">https://aprendeconreyhan.org/?P=9212&amp;Preview=True</a>
	Jueves	7	4	Snack De Verdura	<a href="https://docs.google.com/document/d/1dwcirei-D440hgcaiqx4jefvaxch_lsee-lbsom3oo/edit">https://docs.google.com/document/d/1dwcirei-D440hgcaiqx4jefvaxch_lsee-lbsom3oo/edit</a>	<a href="https://aprendeconreyhan.org/?P=9226&amp;Preview=True">https://aprendeconreyhan.org/?P=9226&amp;Preview=True</a>
	Viernes	8	4	Alimentos Para Anemia	<a href="https://docs.google.com/document/d/1d2sd6tyqvxyk_escr1uvtsak7lkotyvcwb70kl8n3oy/edit">https://docs.google.com/document/d/1d2sd6tyqvxyk_escr1uvtsak7lkotyvcwb70kl8n3oy/edit</a>	<a href="https://aprendeconreyhan.org/?P=9232&amp;Preview=True">https://aprendeconreyhan.org/?P=9232&amp;Preview=True</a>
	Sábado	9				
	Domingo	10				
10va Semana	Lunes	11	4	Papeles Servicio Social		
	Martes	12	4	Formas De Preparar Huevo	<a href="https://docs.google.com/document/d/1adazlt-QKJK4z3ZSSSR4CdNJHWu-Hwcm4nevqfyxwyu/edit">https://docs.google.com/document/d/1adazlt-QKJK4z3ZSSSR4CdNJHWu-Hwcm4nevqfyxwyu/edit</a>	<a href="https://aprendeconreyhan.org/?P=9257&amp;Preview=True">https://aprendeconreyhan.org/?P=9257&amp;Preview=True</a>

	Miércoles	13	4	Alimentos Ricos En Antioxidantes	<a href="https://docs.google.com/document/d/1plvgqzd1ylso2tixq9zzd118ctgytftb9qighsusa/edit">https://docs.google.com/document/d/1plvgqzd1ylso2tixq9zzd118ctgytftb9qighsusa/edit</a>	<a href="https://aprendeconreyhan.org/?P=9262&amp;Preview=True">https://aprendeconreyhan.org/?P=9262&amp;Preview=True</a>
	Jueves	14	4	Como Preparar Jugo Verde	<a href="https://docs.google.com/document/d/1nu7-Ge8midfewgohwyalagq1sjelcawwtbgusokrtta/edit">https://docs.google.com/document/d/1nu7-Ge8midfewgohwyalagq1sjelcawwtbgusokrtta/edit</a>	<a href="https://aprendeconreyhan.org/?P=9268&amp;Preview=True">https://aprendeconreyhan.org/?P=9268&amp;Preview=True</a>
	Viernes	15	4	Distención Abdominal	<a href="https://docs.google.com/document/d/1ssc xzzfh4z8jdfkocmavt40uuwiques20ipbdleonn4/edit">https://docs.google.com/document/d/1ssc xzzfh4z8jdfkocmavt40uuwiques20ipbdleonn4/edit</a>	<a href="https://aprendeconreyhan.org/?P=9254&amp;Preview=True">https://aprendeconreyhan.org/?P=9254&amp;Preview=True</a>
	Sábado	16				
	Domingo	17				
11va Semana	Lunes	18	4	Que Comer El 15 septiembre	<a href="https://docs.google.com/document/d/1ytfk v8ig5rp1pry7syjfvmg9wqqu65ykb6pxvqme4mq/edit">https://docs.google.com/document/d/1ytfk v8ig5rp1pry7syjfvmg9wqqu65ykb6pxvqme4mq/edit</a>	<a href="https://aprendeconreyhan.org/?P=9271&amp;Preview=True">https://aprendeconreyhan.org/?P=9271&amp;Preview=True</a>
	Martes	19	4	Retención De Líquidos	<a href="https://docs.google.com/document/d/17xadevoz1ddza4p6dqgrdywmp792rturkkyhmasuhsq/edit">https://docs.google.com/document/d/17xadevoz1ddza4p6dqgrdywmp792rturkkyhmasuhsq/edit</a>	<a href="https://aprendeconreyhan.org/?P=9276&amp;Preview=True">https://aprendeconreyhan.org/?P=9276&amp;Preview=True</a>
	Miércoles	20	4	Efemérides De Enfermedades	<a href="https://docs.google.com/document/d/1Fxa n3nP00nqnfT_2oqcz7-V0ibr7zwpixknwcprrhs/edit">https://docs.google.com/document/d/1Fxa n3nP00nqnfT_2oqcz7-V0ibr7zwpixknwcprrhs/edit</a>	
	Jueves	21	4	Calendario De Efemérides	<a href="https://docs.google.com/document/d/1rur3u7uu5bypiear1e7seqyz0waoakxu/edit">https://docs.google.com/document/d/1rur3u7uu5bypiear1e7seqyz0waoakxu/edit</a>	
	Jueves	21	4	Vinagre De Manzana	<a href="https://docs.google.com/document/d/1zjfunp1kh7mrczxsbyekc0tq4gp5ctvatwbbydtno/edit">https://docs.google.com/document/d/1zjfunp1kh7mrczxsbyekc0tq4gp5ctvatwbbydtno/edit</a>	<a href="https://aprendeconreyhan.org/?P=9282&amp;Preview=True">https://aprendeconreyhan.org/?P=9282&amp;Preview=True</a>
	Viernes	22	4	Aumenta Tu Inmunología	<a href="https://docs.google.com/document/d/1bnafpxvo6mwuqqjduoxuhjkhmu8r3zdfpwwra0vre2m/edit">https://docs.google.com/document/d/1bnafpxvo6mwuqqjduoxuhjkhmu8r3zdfpwwra0vre2m/edit</a>	<a href="https://aprendeconreyhan.org/?P=9289&amp;Preview=True">https://aprendeconreyhan.org/?P=9289&amp;Preview=True</a>
	Viernes	22	4	Consume Vitamina E	<a href="https://docs.google.com/document/d/1jom pncwk-Y1tasrariqmruad4qvkvl5iiq9labljvrw/edit">https://docs.google.com/document/d/1jom pncwk-Y1tasrariqmruad4qvkvl5iiq9labljvrw/edit</a>	
	Sábado	23				
	Domingo	24				
12va Semana	Lunes	25	2	Fibra En Alimentos	<a href="https://docs.google.com/document/d/1i4wkbsxk8a2ueh3we-Ceg6znlqek0mbqzybvkaiva-E/edit">https://docs.google.com/document/d/1i4wkbsxk8a2ueh3we-Ceg6znlqek0mbqzybvkaiva-E/edit</a>	
	Martes	26	4	Menú Para Gastritis	<a href="https://docs.google.com/document/d/1v8a wh-Pyzz9xwS2QJ6N_Gihvhlby0qm4xd9gronc2ko/edit">https://docs.google.com/document/d/1v8a wh-Pyzz9xwS2QJ6N_Gihvhlby0qm4xd9gronc2ko/edit</a>	
	Martes	26	4	GRASA AMIGA	<a href="https://docs.google.com/document/d/1rw2 vl-E655zvhihtg5rzsu_D0zy0zmtiqiahwgc_Tua/edit">https://docs.google.com/document/d/1rw2 vl-E655zvhihtg5rzsu_D0zy0zmtiqiahwgc_Tua/edit</a>	
	Miércoles	27	4	Come Con El Plato Del Bien Comer	<a href="https://docs.google.com/document/d/1HY-Kndvxkc0lzl6lhbsrgkjarwpvpspxrxinag2ifs/edit">https://docs.google.com/document/d/1HY-Kndvxkc0lzl6lhbsrgkjarwpvpspxrxinag2ifs/edit</a>	
	Jueves	28	4	Vitamina A	<a href="https://docs.google.com/document/d/18nybjnq6eghnapmskamoksm5g2z5jhyfbbkvwtdg gly/edit">https://docs.google.com/document/d/18nybjnq6eghnapmskamoksm5g2z5jhyfbbkvwtdg gly/edit</a>	

	Viernes	29	2	Snack Embarazo	<a href="https://docs.google.com/document/d/1mkj8093cku3hl7mdcempcd5we1jw9woiv5znqkq4qn0/edit">https://docs.google.com/document/d/1mkj8093cku3hl7mdcempcd5we1jw9woiv5znqkq4qn0/edit</a>	
	Sábado	30				
	Domingo	31				
<b>NOVIEMBRE</b> 13va Semana	Lunes	1	4	Antes De Entrenar	<a href="https://docs.google.com/document/d/1hwxcrf10kuuazja2hh-lemd_gqob-yd8ouxrl49iima/edit">https://docs.google.com/document/d/1hwxcrf10kuuazja2hh-lemd_gqob-yd8ouxrl49iima/edit</a>	
				Consume Polifenoles	<a href="https://docs.google.com/document/d/1mj2G3_gppyrvankavnthcmk257otpcwuzvwbamr5eq/edit">https://docs.google.com/document/d/1mj2G3_gppyrvankavnthcmk257otpcwuzvwbamr5eq/edit</a>	
	Martes	2	4	Vitamina C	<a href="https://docs.google.com/document/d/136O3g2Rsn7JGV4vfv-Qk3VD2XU7oGsxBEmsUs8QC9g/edit">https://docs.google.com/document/d/136O3g2Rsn7JGV4vfv-Qk3VD2XU7oGsxBEmsUs8QC9g/edit</a>	
				Consume Calcio	<a href="https://docs.google.com/document/d/1bowtbkvaobszkzhumlxton75wheqiolmhkm5wi_V96r0/edit">https://docs.google.com/document/d/1bowtbkvaobszkzhumlxton75wheqiolmhkm5wi_V96r0/edit</a>	
	Miércoles	3	4	Consume B12	<a href="https://docs.google.com/document/d/1vbbuzvafiztipw4xltnwmtyr6ujzcczze2vqgboqfk/edit">https://docs.google.com/document/d/1vbbuzvafiztipw4xltnwmtyr6ujzcczze2vqgboqfk/edit</a>	
				Vitamina K	<a href="https://docs.google.com/document/d/1-5ujnolrasz0o27kkiucb4yvc-Wyb_Oddshe2v6sqi/edit">https://docs.google.com/document/d/1-5ujnolrasz0o27kkiucb4yvc-Wyb_Oddshe2v6sqi/edit</a>	
	Jueves	4	6	Vitamina B6	<a href="https://docs.google.com/document/d/11rp_xvd7c4wqgb_H71q8efyhuf7jlfessuwp9-Uuzl4/edit">https://docs.google.com/document/d/11rp_xvd7c4wqgb_H71q8efyhuf7jlfessuwp9-Uuzl4/edit</a>	
				Ideas Para Que Tu Hijo Coma	<a href="https://docs.google.com/document/d/12z27jifammwakmpiyiw-Jd8-Auorfeapl0qj3-Ycohy/edit#">https://docs.google.com/document/d/12z27jifammwakmpiyiw-Jd8-Auorfeapl0qj3-Ycohy/edit#</a>	
	Viernes	5				
	Sábado	6				
	Domingo	7				
14va Semana	Lunes	8	4	COMO INCLUIR LA FIBRA EN TUS ALIMENTOS	IMAGEN CANVA	<a href="https://drive.google.com/Drive/Folders/1wndou95jegmcqwbqhf9j5vxu2nzdqxu-">https://drive.google.com/Drive/Folders/1wndou95jegmcqwbqhf9j5vxu2nzdqxu-</a>
	Martes	9	6	MENU GASTRITIS	IMAGEN CANVA	<a href="https://drive.google.com/Drive/Folders/1wndou95jegmcqwbqhf9j5vxu2nzdqxu-">https://drive.google.com/Drive/Folders/1wndou95jegmcqwbqhf9j5vxu2nzdqxu-</a>
	Miércoles	10		VITAMINA A	IMAGEN CANVA	<a href="https://drive.google.com/Drive/Folders/1wndou95jegmcqwbqhf9j5vxu2nzdqxu-">https://drive.google.com/Drive/Folders/1wndou95jegmcqwbqhf9j5vxu2nzdqxu-</a>
	Jueves	11	6	SNACK EMBARAZADAS	IMAGEN CANVA	<a href="https://drive.google.com/Drive/Folders/1wndou95jegmcqwbqhf9j5vxu2nzdqxu-">https://drive.google.com/Drive/Folders/1wndou95jegmcqwbqhf9j5vxu2nzdqxu-</a>
	Viernes	12		CONSUME CALCIO	IMAGEN CANVA	<a href="https://drive.google.com/Drive/Folders/1wndou95jegmcqwbqhf9j5vxu2nzdqxu-">https://drive.google.com/Drive/Folders/1wndou95jegmcqwbqhf9j5vxu2nzdqxu-</a>
	Sábado	13				
	Domingo	14				

15va Semana	Lunes	15	4	IDEAS DESAYUNOS	IMAGEN CANVA	<a href="https://drive.google.com/drive/folders/1wndou95jegmcqwbqhf9j5vxu2nzdgxu-">https://drive.google.com/drive/folders/1wndou95jegmcqwbqhf9j5vxu2nzdgxu-</a>
				IDEAS PARA IG - DINAMICA	IMAGEN CANVA	<a href="https://drive.google.com/drive/folders/1g0hy6c-Dwdt1pcycuossi-4ciyqdnzj">https://drive.google.com/drive/folders/1g0hy6c-Dwdt1pcycuossi-4ciyqdnzj</a>
	Martes	16	6	IDEAS DESAYUNOS	IMAGEN CANVA	<a href="https://drive.google.com/drive/folders/1helxi3xi9ncovwh8ib3kxvn9denaricu">https://drive.google.com/drive/folders/1helxi3xi9ncovwh8ib3kxvn9denaricu</a>
	Miércoles	17		Aumenta Tu SI	IMAGEN CANVA	<a href="https://drive.google.com/drive/folders/1helxi3xi9ncovwh8ib3kxvn9denaricu">https://drive.google.com/drive/folders/1helxi3xi9ncovwh8ib3kxvn9denaricu</a>
	Jueves	18	6	Vitamina C	IMAGEN CANVA	<a href="https://drive.google.com/drive/folders/1helxi3xi9ncovwh8ib3kxvn9denaricu">https://drive.google.com/drive/folders/1helxi3xi9ncovwh8ib3kxvn9denaricu</a>
	Viernes	19		SOPA LETRAS Vitamina B12	IMAGEN CANVA	<a href="https://drive.google.com/drive/folders/1wtui4litjnptz_Bhdskre1yhe1p3sbqm">https://drive.google.com/drive/folders/1wtui4litjnptz_Bhdskre1yhe1p3sbqm</a>
	Sábado	20				
	Domingo	21				
16va Semana	Lunes	22	4	Licuos Pre-Entreno	IMAGEN CANVA	<a href="https://drive.google.com/drive/folders/1wtui4litjnptz_Bhdskre1yhe1p3sbqm">https://drive.google.com/drive/folders/1wtui4litjnptz_Bhdskre1yhe1p3sbqm</a>
	Martes	23		Consume Vit B6	IMAGEN CANVA	<a href="https://drive.google.com/drive/folders/1wtui4litjnptz_Bhdskre1yhe1p3sbqm">https://drive.google.com/drive/folders/1wtui4litjnptz_Bhdskre1yhe1p3sbqm</a>
	Miércoles	24	5	Consume Vit K	IMAGEN CANVA	<a href="https://drive.google.com/drive/folders/1wtui4litjnptz_Bhdskre1yhe1p3sbqm">https://drive.google.com/drive/folders/1wtui4litjnptz_Bhdskre1yhe1p3sbqm</a>
	Jueves	25		Hidratación En Act Física.	IMAGEN CANVA	<a href="https://drive.google.com/drive/folders/1bjcwirt7byricida7atpoydumcbl4k">https://drive.google.com/drive/folders/1bjcwirt7byricida7atpoydumcbl4k</a>
	Viernes	26				
	Sábado	27				
	Domingo	28				
17va Semana	Lunes	29	4	Plato Del Bien Comer	IMAGEN CANVA	<a href="https://drive.google.com/drive/folders/1wtui4litjnptz_Bhdskre1yhe1p3sbqm">https://drive.google.com/drive/folders/1wtui4litjnptz_Bhdskre1yhe1p3sbqm</a>
	Martes	30		POLIFENOLES	IMAGEN CANVA	<a href="https://drive.google.com/drive/folders/1wtui4litjnptz_Bhdskre1yhe1p3sbqm">https://drive.google.com/drive/folders/1wtui4litjnptz_Bhdskre1yhe1p3sbqm</a>
<b>DICIEMBRE</b>	Miércoles	1	4	Historias Act Física	IMAGEN CANVA	<a href="https://drive.google.com/drive/folders/1wtui4litjnptz_Bhdskre1yhe1p3sbqm">https://drive.google.com/drive/folders/1wtui4litjnptz_Bhdskre1yhe1p3sbqm</a>

	Jueves	2		Ideas Para Que Tu Hijo Coma	IMAGEN CANVA	<a href="https://drive.google.com/drive/folders/1bjcwirt7tbyricida7atpoydumcbl4k">https://drive.google.com/drive/folders/1bjcwirt7tbyricida7atpoydumcbl4k</a>
	Viernes	3				
	Sábado	4				
	Domingo	5				
18va Semana	Lunes	6	4	ALIMENTOS RICOS EN VIT E	IMAGEN CANVA	<a href="https://drive.google.com/drive/folders/1bjcwirt7tbyricida7atpoydumcbl4k">https://drive.google.com/drive/folders/1bjcwirt7tbyricida7atpoydumcbl4k</a>
	Martes	7		POST ENTRENO	IMAGEN CANVA	<a href="https://drive.google.com/drive/folders/1bjcwirt7tbyricida7atpoydumcbl4k">https://drive.google.com/drive/folders/1bjcwirt7tbyricida7atpoydumcbl4k</a>
	Miércoles	8				
	Jueves	9	8.6	AUTOESTIMA	IMAGEN CANVA	<a href="https://www.canva.com/design/daewrcxi5f0/share/preview?token=zescklf56mvrrfyycm5yq&amp;role=EDITOR&amp;utm_content=daewrcxi5f0&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link&amp;utm_source=sharebutton">https://www.canva.com/design/daewrcxi5f0/share/preview?token=zescklf56mvrrfyycm5yq&amp;role=EDITOR&amp;utm_content=daewrcxi5f0&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link&amp;utm_source=sharebutton</a>
	Viernes	10				
	Sábado	11				
	Domingo	12				
19va Semana	Lunes	13	6.6	MUNDO 1 - CICLO DE LA VIDA	IMAGEN CANVA	<a href="https://www.canva.com/design/daewcfq7ika/share/preview?token=dbzh-za2pr4kf8yazvwvuq&amp;role=EDITOR&amp;utm_content=daewcfq7ika&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link&amp;utm_source=sharebutton">https://www.canva.com/design/daewcfq7ika/share/preview?token=dbzh-za2pr4kf8yazvwvuq&amp;role=EDITOR&amp;utm_content=daewcfq7ika&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link&amp;utm_source=sharebutton</a>
	Martes	14				
	Miércoles	15	6.4	EMPATIA	IMAGEN CANVA	<a href="https://www.canva.com/design/daewxvce9ra/share/preview?token=hyc5vrnmavskc3kfkjdjmsw&amp;role=EDITOR&amp;utm_content=daewxvce9ra&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link&amp;utm_source=sharebutton">https://www.canva.com/design/daewxvce9ra/share/preview?token=hyc5vrnmavskc3kfkjdjmsw&amp;role=EDITOR&amp;utm_content=daewxvce9ra&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link&amp;utm_source=sharebutton</a>
	Jueves	16	4.4	IDENTIDAD	IMAGEN CANVA	<a href="https://www.canva.com/design/daexpa_wn10/share/preview?token=qkghtzp50cfqvmkhowsnfq&amp;role=EDITOR&amp;utm_content=daexpa_wn10&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link&amp;utm_source=sharebutton">https://www.canva.com/design/daexpa_wn10/share/preview?token=qkghtzp50cfqvmkhowsnfq&amp;role=EDITOR&amp;utm_content=daexpa_wn10&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link&amp;utm_source=sharebutton</a>

	Viernes	17	2.8	AUTOCONOCIMIENTO 1	IMAGEN CANVA	<a href="https://www.canva.com/design/DAEXJNP6K3U/Share/Preview?Token=SFVFFXOUFBWUKG9J8VW-KG&amp;Role=EDITOR&amp;Utm_Content=DAEXJNP6K3U&amp;Utm_Campaign=DesignShare&amp;Utm_Medium=Link&amp;Utm_Source=Sharebutton">https://www.canva.com/design/DAEXJNP6K3U/Share/Preview?Token=SFVFFXOUFBWUKG9J8VW-KG&amp;Role=EDITOR&amp;Utm_Content=DAEXJNP6K3U&amp;Utm_Campaign=DesignShare&amp;Utm_Medium=Link&amp;Utm_Source=Sharebutton</a>
	Sábado	18				
	Domingo	19				
20va Semana	Lunes	20	3.4	AUTOCONOCIMIENTO 2	IMAGEN CANVA	<a href="https://www.canva.com/design/DAEXJ0WQRly/Cygha1Q8p9a3a59hh8hq/Edit">https://www.canva.com/design/DAEXJ0WQRly/Cygha1Q8p9a3a59hh8hq/Edit</a>
	Martes	21	9.8	MUNDO 3 - NUTRIMENTOS	IMAGEN CANVA	<a href="https://www.canva.com/design/DAEX48AF4UI/Xm2zppzv-Doax83cztq5mw/Edit">https://www.canva.com/design/DAEX48AF4UI/Xm2zppzv-Doax83cztq5mw/Edit</a>
	Miércoles	22				
	Jueves	23				
	Viernes	24				
	Sábado	25				
	Domingo	26				
21va Semana	Lunes	27	10	MUNDO 3 - FRUTAS Y VERDURAS	IMAGEN CANVA	<a href="https://www.canva.com/design/DAEYJ3KQuly/Afx9eehrbv9cb9rx3-9g/Edit">https://www.canva.com/design/DAEYJ3KQuly/Afx9eehrbv9cb9rx3-9g/Edit</a>
	Martes	28	9.8	MUNDO 3 - LEGUMINOSAS Y AOA	IMAGEN CANVA	<a href="https://www.canva.com/design/DAEZHJMHAGO/Ut8zkggmk4xrjxc3iheta/Edit">https://www.canva.com/design/DAEZHJMHAGO/Ut8zkggmk4xrjxc3iheta/Edit</a>
	Miércoles	29				
	Jueves	30				
	Viernes	31				
<b>ENERO</b>	Sábado	1				
	Domingo	2				
22va Semana	Lunes	3	10	MUNDO 3 - CEREALES	IMAGEN CANVA	<a href="https://www.canva.com/design/DAEZHDTTmca/Iniqzfcgcqpo3oiyxvtua/Edit">https://www.canva.com/design/DAEZHDTTmca/Iniqzfcgcqpo3oiyxvtua/Edit</a>
	Martes	4	9	MUNDO 3 - ESTADO NUTRICIO	IMAGEN CANVA	<a href="https://www.canva.com/design/DAEZHewzrvi/Uenvi6ow4wdwumoftmupia/Edit">https://www.canva.com/design/DAEZHewzrvi/Uenvi6ow4wdwumoftmupia/Edit</a>
	Miércoles	5				
	Jueves	6				
	Viernes	7				
	Sábado	8				
	Domingo	9				

23va Semana	Lunes	10	14.2	MUNDO 3 - ALIMENT CORRECTA	IMAGEN CANVA	<a href="https://www.canva.com/design/Daezhuxvh_O/27ujnywi7-Hzffzemtjva/Edit">https://www.canva.com/design/Daezhuxvh_O/27ujnywi7-Hzffzemtjva/Edit</a>
	Martes	11				
	Miércoles	12				
	Jueves	13	8.2	MUNDO 3 - HIDRATACION	IMAGEN CANVA	<a href="https://www.canva.com/design/Daeziyq-Oe8/Glrgyogi15kiwse05wzcfw/Edit">https://www.canva.com/design/Daeziyq-Oe8/Glrgyogi15kiwse05wzcfw/Edit</a>
	Viernes	14				
	Sábado	15				
	Domingo	16				
24va Semana	Lunes	17	10	MUNDO 3 - HORARIO DE COMIDA	IMAGEN CANVA	<a href="https://www.canva.com/design/Daeziwbhpn8/Oeojnnxrp_kxg3cnlpt9oja/Edit">https://www.canva.com/design/Daeziwbhpn8/Oeojnnxrp_kxg3cnlpt9oja/Edit</a>
	Martes	18				
	Miércoles	19	10	MUNDO 4 - FAMILIA	IMAGEN CANVA	<a href="https://www.canva.com/design/Daezirzzimq/N77suca6c_axecr9osiro6w/Edit">https://www.canva.com/design/Daezirzzimq/N77suca6c_axecr9osiro6w/Edit</a>
	Jueves	20				
	Viernes	21				
	Sábado	22				
	Domingo	23				
25va Semana	Lunes	24	10	MUNDO 3 - HIGIENE DE ALIMENTOS	IMAGEN CANVA	<a href="https://www.canva.com/design/Daezhll1zdg/Gahrzjny_F_sowks7-6arlg/Edit">https://www.canva.com/design/Daezhll1zdg/Gahrzjny_F_sowks7-6arlg/Edit</a>
	Martes	25				
	Miércoles	26	10	MUNDO 4 - ESCUELA	IMAGEN CANVA	<a href="https://www.canva.com/design/Daezilxx8ua/Eglij-9-ljavydqq9_P8tlcw/Edit">https://www.canva.com/design/Daezilxx8ua/Eglij-9-ljavydqq9_P8tlcw/Edit</a>
	Jueves	27				
	Viernes	28				
	Sábado	29				
	Domingo	30				
26va Semana	Lunes	31		MUNDO 4 - SALUD	IMAGEN CANVA	
<b>FEBRERO</b>	Martes	1	8.4	MUNDO 4 - SALUD	IMAGEN CANVA	<a href="https://www.canva.com/design/Daeziuesxqm/Rybdmc1_pduuhpynljfukoa/Edit">https://www.canva.com/design/Daeziuesxqm/Rybdmc1_pduuhpynljfukoa/Edit</a>
	Miércoles	2				
	Jueves	3	10	MUNDO 4 - DERECHOS	IMAGEN CANVA	<a href="https://www.canva.com/design/Daezihdooem/6vrscwi-X1yssjixnmmm_A/Edit">https://www.canva.com/design/Daezihdooem/6vrscwi-X1yssjixnmmm_A/Edit</a>
	Viernes	4				

	Sábado	5				
	Domingo	6				
27va Semana	Lunes	7	10	Revisión Y Acomodo De Control De Horas Excel.		
	Martes	8				
<b>FIN DE SERVICIO SOCIAL</b>	Miércoles	9				
<b>TOTAL, DE HORAS:</b>			<b>482.6</b>	<b>REPORTE MENSUAL (PDF)</b>		