

INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE
CENTRO INTERDISCIPLINARIO PARA LA FORMACIÓN Y LA VINCULACIÓN SOCIAL

PROYECTO DE APLICACIÓN PROFESIONAL (PAP)

Programa de Desarrollo Local y Fortalecimiento del Tejido Social



ITESO

Universidad Jesuita
de Guadalajara

**2E05- San Pedro de Valencia: Renovación Urbana, Saneamiento Ambiental y
Emprendimientos Turísticos.**

“Taller de Salud y Bienestar”

PRESENTAN

Programas educativos y Estudiantes

Lic. en Nutrición. María Silvia Mañón Calderón

Lic. en Nutrición. Arlet Jaquelin Haro Patiño

Lic. en Educación. Silvia Eugenia Chávez Romo

Profesor PAP

Héctor Morales Gil de la Torre

Jesica Nalleli de la Torre

Andrea Carolina Levario Achondo

Andrés Zuloaga Cano

Tlaquepaque, Jalisco, México

ÍNDICE

REPORTE PAP	3
Presentación Institucional de los Proyectos de Aplicación Profesional	3
Resumen	3
1.0 INTRODUCCIÓN	4
1.1 OBJETIVOS	¡Error! Marcador no definido.
1.2 ANTECEDENTES Y CONTEXTO	5
1.3 IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA	9
1.4 ORGANIZACIONES O ACTORES QUE INFLUYEN EN EL PROYECTO	9
2.0 MARCO TEÓRICO	9
3.0 DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO	10
3.1 PLAN DE TRABAJO	11
3.2 CRONOGRAMA	11
4.0 DESARROLLO DEL PROYECTO	¡Error! Marcador no definido.
5.0 PRODUCTOS, RESULTADOS E IMPACTOS GENERADOS	12
6.0 APRENDIZAJES INDIVIDUALES	13
6.1 APRENDIZAJES GRUPALES	13
7.0 CONCLUSIONES	¡Error! Marcador no definido.
7.1 RECOMENDACIONES	14
8.0 REFERENCIAS	15
9.0 ANEXOS	15

REPORTE PAP

Presentación Institucional de los Proyectos de Aplicación Profesional

Los Proyectos de Aplicación Profesional son una modalidad educativa del ITESO en la que los estudiantes aplican sus saberes y competencias socio-profesionales a través del desarrollo de un proyecto en un escenario real para plantear soluciones o resolver problemas del entorno. Se orientan a formar para la vida, a los estudiantes, en el ejercicio de una profesión socialmente pertinente.

A través del PAP los alumnos acreditan el servicio social, y la opción terminal, en tanto sus actividades contribuyan de manera significativa al escenario en el que se desarrolla el proyecto, y sus aprendizajes, reflexiones y aportes sean documentados en un reporte como el presente.

Resumen

El presente documento presenta los resultados obtenidos durante el proyecto realizado por estudiantes de nutrición y ciencias de la educación en el periodo de verano 2019; surge debido a las necesidades en el cuidado del área de la salud y nutrición, en los habitantes de la comunidad de Cuxpala, Jalisco ubicada en el Valle de Mazatepec. Esta problemática se logró identificar después de presentar el proyecto “Agendas Comunitarias” en el que por medio de consultas categorizadas por género o interés laboral, realizadas con colaboración del Colectivo de Mazatepec, se priorizaron las necesidades en cada una de las comunidades y una de ellas fue la situación alarmante respecto a la cantidad de enfermedades debido a los malos hábitos de alimentación y falta de inocuidad.

Dicho proyecto tiene la misión de crear una cultura de educación en nutrición y bienestar en salud, para mejorar la calidad de vida de los individuos que habitan a través de los talleres que se pueden adoptar a sus alimentos y costumbres.

Asimismo, se determina como un proyecto a corto plazo pues lo que se pretende es que los individuos que participaron en estas cuatro semanas de talleres donde el contenido se planeaba con base a temas de su interés y necesidades, aprendan a realizar sus mismos platillos de manera más saludable, así como la importancia de

ingerir y no ingerir ciertos alimentos para el cuidado de su salud y prevención de enfermedades comunes en esas comunidades como la diabetes, hipertensión arterial, insuficiencia renal y osteoporosis.

Abstract

This document presents the results obtained during the project conducted by nutrition and education science students during the summer of 2019; this came up due to the needs in the care of the area of health and nutrition, in the inhabitants of the community of Cuxpala, Jalisco located in the Mazatepec Valley. This problem was identified after presenting the "Community Agenda" project in which, by consultations categorized by gender or labor interest, worked out with the collaboration of the "Colectivo de Mazatepec", the needs in each of the communities were prioritized and one of them was the alarming situation regarding the amount of diseases due to poor eating habits and lack of food safety.

This project has the mission of create a culture of education in nutrition and well-being in health, to improve the quality of life of the individuals that live through the workshops that can be adopted to their food and habits.

Also, it is determined as a short-term project because what is intended is that the individuals who participated in these four weeks of workshops where the content was planned based on topics of interest and needs, learn to make their own dishes in a healthier way, as well as the importance of eating and not eating certain foods to improve their health and prevention of common diseases in those communities such as diabetes, high blood pressure, kidney failure and osteoporosis.

1.0 INTRODUCCIÓN

Este Proyecto de Aplicación Profesional busca mejorar la calidad de vida de los habitantes del Valle de Mazatepec, en específico en la localidad de Cuxpala Jalisco, donde se encuentra una gran problemática en el área de nutrición y salud de sus habitantes. Se pretende desarrollar talleres que contengan información sobre nutrición y educar así a los habitantes que asistan a dichas pláticas.

Se ha identificado por medio de la agenda comunitaria que en la localidad de Cuxpala Jalisco no ha habido una intervención adecuada con sus habitantes, por lo tanto no existe conocimiento adecuado sobre estos temas de educación. La correcta alimentación es necesaria para mejorar la salud y tener un estilo de vida adecuado para la prevención de enfermedades y riesgo a padecerlas así como su tratamiento.

De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud (ENSANUT) 2016 se observa que la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad ($IMC \geq 25 \text{ kg/m}^2$) es mayor en las mujeres que en los hombres, y que la prevalencia de obesidad ($IMC \geq 30 \text{ kg/m}^2$) es también más alta en el sexo femenino que en el masculino. Otra problemática encontrada es que se ha disminuido la cantidad de la población que sigue las recomendaciones de actividad física de la Organización Mundial de la Salud (150 minutos a la semana). Por el contrario, ha aumentado un promedio de 2 horas al día frente a pantalla.

Con los datos recabados en la ENSANUT (2016) creemos que es necesario una intervención de educación en nutrición que ayude a las personas a tomar mejores decisiones con la elección de sus alimentos para evitar enfermedades, tales como obesidad, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, entre otras. Se elige un modelo en el cual la participación de los habitantes es crucial para tener un enfoque de acción participativa y aprendizaje significativo.

1.1 ANTECEDENTES Y CONTEXTO

El Proyecto de Aplicación Profesional titulado San Pedro Valencia: renovación urbana, saneamiento ambiental y emprendimientos turísticos, nació a partir de una vinculación entre el ITESO y la comunidad de San Pedro Valencia para lidiar con un desastre ecológico ocurrido en el 2013, cuando empresas ajenas al poblado derramaron melaza en la presa el Hurtado (también llamada presa de Valencia); acontecimiento que afectó directamente a la comunidad debido a que su comercio dependía totalmente de esa presa, y se estima que alrededor de quinientas toneladas de peces murieron. “

Si bien la melaza es un producto natural que podría disolverse en agua, la

presa se encontraba a 30% de su capacidad, por lo que al recibir esta sustancia no alcanzó a mezclarse con el agua y consumió el oxígeno necesario para la subsistencia de los peces” (El Economista, 2013); a pesar de su recuperación en el año 2014 según informes de la SEMADET, los pobladores no quedaron satisfechos con la intervención del gobierno en este caso.

A partir de este proyecto, se ha trabajado con el colectivo Mazatepec para buscar mejorar la calidad de vida de la población en el área mediante atención a problemáticas específicas, lo que ha dado inicio a otros proyectos. Aunque el nombre del proyecto se refiere solo a la comunidad de San Pedro Valencia, se ha tenido alcance en otras ocho comunidades que conforman al Valle.

Para priorizar las problemáticas en las diferentes comunidades los colaboradores del ITESO y el colectivo Mazatepec realizaron un proyecto llamado Agenda Ciudadana en el que, por medio de consultas, los habitantes priorizaron las diferentes problemáticas que mencionan y desde su alcance proponían soluciones en las que ellos mismos participaran para poder mejorar su calidad de vida como comunidad promoviendo la participación ciudadana.

Dicho proyecto ayudó mucho a abrir diferentes líneas de trabajo en el PAP ya que se logró tener una mirada más amplia y específica de los aspectos que más dificultan el tener una mejor calidad de vida en el Valle desde su misma perspectiva como ciudadanos. Una de estas líneas de trabajo fue el área de nutrición y salud en que las todas las comunidades mencionan como área de oportunidad la gran cantidad de enfermedades debido a los malos hábitos alimenticios y cuidado personal de la salud. Por este motivo se decidió comenzar estrategias que ayudaran a la nutrición de los habitantes por esto en el periodo de otoño 2017 se realizó un proyecto de diagnóstico realizado por la alumnas de la carrera de Nutrición y Ciencias de los alimentos en la preparatoria de San Isidro Mazatepec, Jalisco; éste consistió en el desarrollo de un diagnóstico composición corporal para determinar el estado de nutrición de los alumnos asistentes al turno matutino de la misma y con esto realizar una campaña correspondiente a otro equipo de alumnas pertenecientes a la misma carrera con los sesgos de información de hayan sido detectados en el diagnóstico El diagnóstico se llevó a cabo por medio de una evaluación antropométrica que incluye peso, estatura,

índice de masa corporal (IMC) y un diagnóstico individual y grupal como entregables finales. Se detectó gran prevalencia de obesidad y 3 sobrepeso en la comunidad escolar, por lo que existe una gran labor por realizar, considerando la mejor herramienta la información.

Después de este proyecto donde se encontraron irregularidades en el tema de nutrición se retomaron las estrategias en el periodo de verano 2019 en la comunidad de Cuxpala, donde se abrió un taller cuyos temas estuvieron relacionados a como poder realizar sus platillos de forma más saludable y sobre que alimentos sería bueno o no consumir dependiendo las enfermedades comunes de cada comunidad.

1.2 OBJETIVOS

Objetivos generales:

1. Diagnosticar las necesidades de la comunidad.
2. Mejorar las capacidades sobre elección de alimentos con los habitantes de la comunidad para tener una vida más saludable.
3. Generar conocimiento en los habitantes de la comunidad de Cuxpala, sobre nutrición y cuidados para la salud.
4. Evaluar la aceptación del proyecto con la comunidad.

Objetivos específicos:

Con base a las necesidades identificadas en las comunidades con los antecedentes existentes por los equipos previos de nutrición y las primeras visitas a la comunidad. Se diagnosticó que la mayoría de las personas en Cuxpala contaban con enfermedades producidas por su mala alimentación y poco cuidado de la salud, por lo que se realizó un plan de acción que consistía en llevar a cabo talleres en donde las personas conocieran la importancia de comer o no ciertos alimentos según sus enfermedades como diabetes, osteoporosis y neumonía. Y con esto poder generar un cambio en su alimentación adecuando los recursos alimenticios con los que ellos cuentan y dejando por escrito las recomendaciones como hábitos o recetas. Con todas estas acciones se buscó propiciar y promocionar la importancia del cuidado personal y la buena alimentación, además de fomentar la participación ciudadana en colaboración y poder mostrar ejemplos claros de los alcances que esto puede llegar a generar para atender una problemática que existe en toda la comunidad.

Diagnosticar las necesidades de la comunidad.

- A. Realizar un acercamiento con la comunidad y sus habitantes.
- B. Investigar por medio de juntas con los integrantes del colectivo Mazatepec.
- C. Elaborar un plan de trabajo.

Mejorar las capacidades sobre elección de alimentos con los habitantes de la comunidad para tener una vida más saludable.

- A. Investigar nuestro grupo de interés así como la localidad.
- B. Elegir temas de nutrición de acuerdo a los intereses de los habitantes de la localidad.
- C. Fomentar interés en la salud alimentaria con los habitantes de Cuxpala.

Generar conocimiento en los habitantes de la comunidad de Cuxpala, sobre nutrición y cuidados para la salud.

- A. Planear y diseñar temáticas de talleres educativos en nutrición.
- B. Implementación de talleres en la comunidad de cuxpala.
- C. Generar empatía y confianza con los habitantes de la comunidad de Cuxpala, para responder sus dudas.
- D. Responder a las preguntas de las personas que asistiran a los talleres de educación en nutrición.
- E. Generar conciencia en los habitantes de la comunidad de Cuxpala para toma de decisiones en nutrición y salud.
- F. Que los individuos sean capaces de identificar los productos alimenticios que les hacen bien a su salud.
- G. tomar conciencia sobre sus enfermedades y la importancia en el consumo de sus medicamentos.

Evaluar la aceptación del proyecto con la comunidad.

- A. Aplicar los talleres de nutrición.
- B. Documentar las actividades y resultados de las acciones comunitarias realizadas.
- C. Recabar información sobre el impacto generado con los talleres de nutrición.

1.3 IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

En las nueve comunidades ubicadas en el Valle de Mazatepec, después del proyecto de la agenda ciudadana, se logró identificar y priorizar las problemáticas principales de las comunidades por medio de consultas categorizadas por género e interés laboral, donde uno de los mayores problemas se encontró en la comunidad de Cuxpala Jalisco, debido a la gran cantidad de personas enfermas a causa de la mala alimentación que conllevan y falta de educación en nutrición y salud.

Es por eso que este proyecto pretende intervenir con las personas para generar conciencia de su salud y nutrición.

1.4 ORGANIZACIONES O ACTORES QUE INFLUYEN EN EL PROYECTO

1. Habitantes de las nueve localidades del Valle de Mazatepec.
2. Miembros del Colectivo Mazatepec.
3. Alumnos y profesores del Proyecto de Aplicación Profesional “San Pedro de Valencia: Renovación Urbana, Saneamiento Ambiental y Emprendimientos Turísticos.”

2.0 MARCO TEÓRICO

Existen distintos conceptos que son necesarios conocerlos para poder entender la problemática principal que se busca solucionar en el proyecto de San Pedro de Valencia: Renovación Urbana, Saneamiento Ambiental y Emprendimientos Turísticos en la comunidad de Cuxpala, conceptos base que te ayudan a comprender el panorama y poder llevar a cabo una adecuada planeación y seguimiento del proyecto, por ejemplo se abordaron temas que encajan específicamente con el objetivo de bienestar y salud, para así partir de ahí y crear las soluciones adecuadas al problema.

Existen muchas maneras de contribuir a la problemática y cumplimiento de este derecho en las sociedades como Cuxpala, y uno de los grandes involucrados y factor de gran ayuda es la Agricultura Familiar, que se define como un sector clave para lograr la erradicación del hambre y el cambio hacia sistemas agrícolas sostenibles en la misma comunidad. De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud 2016 la prevalencia de sobrepeso fue 11.6% más alta en las localidades rurales que en las urbanas.

Derecho humano a la alimentación.

Según la FAO (1999) El Derecho Humano a la Alimentación es “Todo hombre, mujer o niño, ya sea solo o en común con otros, tiene acceso físico y económico, en todo momento, a la alimentación adecuada o a medios para obtenerla. El derecho a la alimentación adecuada no debe interpretarse, por consiguiente, en forma estrecha o restrictiva asimilándolo a un conjunto de calorías, proteínas y otros elementos nutritivos concretos. El derecho a la alimentación adecuada tendrá que alcanzarse progresivamente. No obstante, los Estados tienen la obligación básica de adoptar las medidas necesarias para mitigar y aliviar el hambre tal como se dispone en el párrafo 2 del artículo 11, incluso en caso de desastre natural o de otra índole.”

Nutrición comunitaria

De acuerdo con la FAO (2011) es un área de la nutrición que se ocupa de la evaluación de los problemas nutricionales de la población y del diseño y ejecución de programas de intervención para su solución: por tanto, entre los aspectos centrales se encuentra el fomento de prácticas de alimentación saludables.

Soberanía alimentaria

EL DFID (2008) no dice que es el derecho de las comunidades de tener acceso a alimentos nutritivos y adecuados a su cultura, así como accesibles y es importante que sean producidos de forma sostenible y favorable al medio ambiente, también deben de tener el derecho a decidir un sistema alimentario que sea adecuado a su manera de vivir y principalmente que sea productivo. La soberanía alimentaria incide también en la importancia del modo de producirlo y su origen, resaltando la relación con la importación de alimentos accesibles.

3.0 DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

El proyecto pretende generar conocimientos básicos en salud y bienestar en la comunidad de Cuxpala Jalisco con la finalidad de mejorar sus hábitos alimenticios y calidad de vida para los habitantes mediante el diálogo y participación activa de los integrantes del lugar con talleres educativos en temas de nutrición. Debido a la naturaleza del proyecto el primer paso es la estrategia y cronograma para un buen desarrollo de este.

minerales.								
Implementación de taller de educación y nutrición de enfermedades.								
Evaluación del proyecto.								
Entrega de proyectos finales.								

4.0 PRODUCTOS, RESULTADOS E IMPACTOS GENERADOS

Productos

Se construyó un manual el cual contiene las planeaciones de la sesiones a impartir en comunidad, en la cual aclara las actividades a realizar, los responsables y materiales que se necesitaron.

1. El primer producto obtenido fue la implementación del primer taller de Salud y Bienestar sobre la cantidad de azúcar que contienen las bebidas que tomamos día a día. Nos presentamos ante la comunidad, ya que fue nuestro primer taller, en el cual logramos demostrar de forma creativa los gramos de azúcar del refresco entre otras bebidas. Se hizo un intercambio de experiencias y recomendaciones nutricionales, cerramos con un recuento de los aprendido.
2. El segundo producto obtenido fue la implementación del taller sobre vitaminas y minerales, este fue desarrollado con una comunidad de adultos enfermos de la tercera edad. Nos presentamos ante ellas y logramos platicar sobre los beneficios de las frutas y verduras y su contenido nutrimental, cerramos con recomendaciones y con ideas para la siguiente sesión.
3. El tercer producto obtenido es la implementación del taller de neumonía, este fue desarrollado con el mismo grupo de adultos enfermos de la tercera edad. Nos saludamos y comenzamos a hablar sobre la enfermedad, sus implicaciones, nutrición y se prevencion, cerramos con recomendaciones y con ideas para la siguiente sesión.
4. No se logró tener un diagnóstico de los participantes que residen en Cuxpala.

Resultados

- Se logró implementar los talleres de Salud y Bienestar en Cuxpala.
- Se logró crear una comunidad de interés con las personas adultas enfermas de la tercera edad en la localidad de Cuxpala sobre los temas de nutrición y mejorar calidad de vida.

Impacto

- Hacer pequeños cambios por medio de pláticas con empatía y no por medio de programas tipo gubernamentales los cuales obtienen algo a cambio por ir, en este caso la gente iba por interés propio.
- Hacer consciente de la salud a los padres de familia, respecto a sus hijos y su familia.
- Convivencia entre los miembros de la comunidad.

5.0 APRENDIZAJES GRUPALES

Aprendizaje de distintas competencias que se desarrollaron en este proyecto

- Capacidad de aprendizaje.
- Trabajo en equipo y cooperación.
- Responsabilidad laboral.
- Flexibilidad y capacidad de adaptación a nuevos cambios.
- Colaboración en Investigación.
- Comunicación de contenido.

APRENDIZAJES ÉTICOS

Gracias a este proyecto comenzamos a poner a prueba el respetar la opinión de otros y más que nada a su cultura. Si bien el llegar a un lugar diferente donde tienen costumbres y creencias ya arraigadas, uno tiene que ser muy cuidadoso en todas las expresiones y comentarios que uno realiza, el elegir un proyecto con las características que contiene este, que tiene un enfoque social y comunitario me ayudó a tener una mayor visión del mundo social, ya que en nuestra vida diaria no está muy presente.

APRENDIZAJES PROFESIONALES

Creo que con las habilidades que pusimos en prueba y las nuevas herramientas que aprendimos, ahora somos capaces de crear un proyecto de transformación con enfoque participativo, ya que se tenían los conocimientos teóricos pero el llevarlo a la práctica fue mucho más enriquecedor. También al trabajar con dos carreras distintas logramos compartir conocimientos profesionales sobre educación y nutrición.

APRENDIZAJES SOCIALES

Aprendimos mucho durante este periodo, ya que logramos entender que muchas veces no es que las personas se cuiden “poco” en el ámbito de alimentación, si no que las condiciones de vida que tienen los orillan a tener esos hábitos y la tarea está en ver que se puede hacer con esos recursos para poder tener una mejor alimentación.

6.0 CONCLUSIONES

Este proyecto nos sirvió para darnos cuenta que no es tan fácil como parece el hacer cambiar de hábitos alimenticios a las personas, que es mucho trabajo el que se hace y falta por hacer para tener a un México mucho más saludable. Por otro lado nos pudimos dar cuenta que con pequeñas acciones y con personas que realmente quieran aprender y mejorar su estilo de vida es un gran paso, ya que en las comunidades de aprendizaje pudimos observar conforme pasaban las sesiones cómo los padres de familia se involucran más y estaba más interesados en los temas ya que muchos temas de los que se impartieron sí no es que todos, fueron sugeridos por los padres de familia lo cual da a entender que realmente querían aprender y mejorar su salud.

Es de gran importancia tener a un aliado en la comunidad, ya que se tendrá mayor apoyo y aceptación por parte de los habitantes. Es necesario que los participantes estén dispuestos al cambio e ir con la mente abierta a nuevas opiniones para que el efecto sea más enriquecedor y duradero.

6.1 RECOMENDACIONES

Para los estudiantes que continúen con este proyecto se les recomienda:

- Formalizar grupo donde se impartirán los talleres de Salud y Bienestar.

- Buscar una localidad que cuente con participación ciudadana e interés hacia los talleres.
- Realizar planeación de temas que pretendan implementar.
- Escuchar las dudas de los habitantes que participen en los talleres.
- Generar confianza entre los alumnos de PAP con los habitantes de la comunidad que asistan a los talleres.
- Tomar en cuenta lo que la comunidad desea aprender para la generación de contenido.

7.0 REFERENCIAS

- Carrasco, H., & Tejada, S. (2008). *Soberanía alimentaria: La libertad de elegir para asegurar nuestra alimentación*. México: SNSP.
- *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición: ENSANUT-ECU 2012*. (2012). México: INSP.
- La importancia de la Educación Nutricional - fao.org. (2011). Retrieved from <http://www.fao.org/ag/humannutrition/31778-0a72b16a566125bf1e8c3445cc0000147.pdf>
- OMS. (2016). *Informe de la comisión para acabar con la obesidad infantil*. Suiza: Ginebra

8.0 ANEXOS

Taller de salud y bienestar para toda la Familia

¿Cómo puedo mejorar mi salud de manera fácil y sencilla?



-¿Cómo puedo el riesgo a enfermarme?



-Quiero tener energía ¿como le hago?

Lunes y miércoles en plaza principal 5 a 7 pm

Taller de salud y bienestar para toda la Familia

¿Cómo puedo mejorar mi salud de manera fácil y sencilla?



-¿Cómo puedo el riesgo a enfermarme?



-Quiero tener energía ¿como le hago?

Lunes y miércoles en plaza principal 5 a 7 pm

Taller de salud y bienestar para toda la Familia

¿Cómo puedo mejorar mi salud de manera fácil y sencilla?



-¿Cómo puedo el riesgo a enfermarme?



-Quiero tener energía ¿como le hago?

Lunes y miércoles en plaza principal 5 a 7 pm

Taller de salud y bienestar para toda la Familia

¿Cómo puedo mejorar mi salud de manera fácil y sencilla?



-¿Cómo puedo el riesgo a enfermarme?



-Quiero tener energía ¿como le hago?

Lunes y miércoles en plaza principal 5 a 7 pm

Taller de salud y bienestar para toda la Familia

¿Cómo puedo mejorar mi salud de manera fácil y sencilla?



-¿Cómo puedo el riesgo a enfermarme?



-Quiero tener energía ¿como le hago?

Lunes y miércoles en plaza principal 5 a 7 pm

Taller de salud y bienestar para toda la Familia

¿Cómo puedo mejorar mi salud de manera fácil y sencilla?



-¿Cómo puedo el riesgo a enfermarme?



-Quiero tener energía ¿como le hago?

Lunes y miércoles en plaza principal 5 a 7 pm

Taller de salud y bienestar para toda la Familia

¿Cómo puedo mejorar mi salud de manera fácil y sencilla?



-¿Cómo puedo el riesgo a enfermarme?



-Quiero tener energía ¿como le hago?

Lunes y miércoles en plaza principal 5 a 7 pm

Taller de salud y bienestar para toda la Familia

¿Cómo puedo mejorar mi salud de manera fácil y sencilla?



-¿Cómo puedo el riesgo a enfermarme?



-Quiero tener energía ¿como le hago?

Lunes y miércoles en plaza principal 5 a 7 pm

Taller de salud y bienestar para toda la Familia

¿Cómo puedo mejorar mi salud de manera fácil y sencilla?



-¿Cómo puedo el riesgo a enfermarme?



-Quiero tener energía ¿como le hago?

Lunes y miércoles en plaza principal 5 a 7 pm





