

MATERIAL SUPLEMENTARIO

Anexo 1. Mensajes de texto enviados como parte de la intervención

N°	Tipo de mensaje	Contenido del mensaje
1	Recordatorio de cita	¡Recuerda! Tienes una cita el (DD/MM/AA) a las (HH/MM). ¡Tu eres lo mas importante!
2	Recordatorio de cita	¡Tu salud es lo primero! Tu cita es (DD/MM/AA) a las (HH/MM). ¡Te esperamos!
3	Recordatorio de cita	¡Ven a tu control! Te esperamos el (DD/MM/AA) a las (HH/MM). ¡Tu salud te lo agradecera!
4	Recordatorio de cita	¡Tu eres lo mas valioso! Tienes un control el (DD/MM/AA) a las (HH/MM).
5	Adherencia	¡Hoy es un dia perfecto para estar feliz! ¡Toma tus vitaminas y sientete bien!
6	Adherencia	¡Animo! ¡Ponte las pilas y ponte vitaminas!
7	Adherencia	¿Tomaste tus vitaminas? ¡Vamos con fuerza!
8	Adherencia	¿Cansado y sin ganas? ¡Vitaminas a ti!
9	Adherencia	Las vitaminas son nuestras aliadas. ¡No las dejes fuera!
10	Adherencia	Estar bien depende de ti. ¡Hora de tus vitaminas!
11	Adherencia	¡Llego la hora de cargarte de energia! ¡Es hora de tus vitaminas!
12	Adherencia	¿El secreto de las vitaminas? Tomarlas siempre y a tus horas.
13	Adherencia	¡Las vitaminas son la voz! Tomalas a las horas y en las dosis recomendadas.
14	Adherencia	Es el momento... vitaminas ¡y a ganar!
15	Adherencia	¡Parte de tu rutina deben ser tus vitaminas!
16	Adherencia	¡Una rutina diaria es importante! ¡Vitaminas y pa' lante!
17	Adherencia	¡A todo hay que ponerle ganas! ¡Toma siempre tus vitaminas!
18	Adherencia	La diferencia entre estar mal y bien, depende de ti. ¡Recuerda tomar tus vitaminas!
19	Adherencia	Tu salud se contruye dia a dia. ¡Y tus vitaminas son tus ladrillos!
20	Adherencia	¿Tienes metas? ¿Quieres alcanzarlas? ¡Toma tus vitaminas y ve por ellas!
21	Adherencia	Siempre hay tiempo. Siempre hay un lugar. Siempre hay una forma. Toma tus vitaminas.
22	Adherencia	Las vitaminas funcionan si las tomas siempre y en las horas adecuadas. ¡Pasa la voz!
23	Adherencia	Y hoy, ¿te acordaste de tus vitaminas? ¡Vamos!
24	Adherencia	La constancia es el secreto del exito. Toma tus vitaminas todos los dias. Veras los resultados.
25	Adherencia	Tu prioridad siempre sera tu salud. Y tus vitaminas siempre seran tus aliadas.
26	Adherencia	¿Camino a una buena salud? Camina con vitaminas. ¡Eso es!
27	Adherencia	¡Con buena actitud, ejercicio y vitaminas, le ganas a cualquiera!
28	Adherencia	Son pequeñas y fáciles de llevar. Y son ellas las que te haran ganar. ¡Vitaminas a tomar!
29	Motivación	Ponte objetivos y metas, recompensate si los alcanzas ¡Premiate por ello!
30	Motivación	Una buena salud se logra comiendo bien, haciendo ejercicio regularmente y descansado lo suficiente. ¡Si se puede!
31	Motivación	Corre, camina o monta bicicleta. ¡Es divertido, esa sano y te dara buen animo!
32	Motivación	¡Sin alcohol y sin cigarrillos, tendras un cuerpo mas limpio y sano! ¡No los necesitas!
33	Motivación	¡Un buen libro y musica suave son relajantes maravillosos!
34	Motivación	La salud no solo es una cuestion fisica, tambien es mental. Una actitud positiva hace la diferencia. ¡Elige sonreír!
35	Motivación	Sin comunicacion, no hay relacion. Conversa, expresate y escucha. ¡Y ponganse en el lugar del otro!
36	Motivación	Un buen ejercicio, un buen bahno caliente y musica suave, son lo mejor para el estres. ¡Haz la prueba!
37	Motivación	No sobrecargues a tu cuerpo. Si estas cansado ¡Descansa! Tu cuerpo lo necesita.
38	Motivación	Todo tiene solucion. No te desanimas. Las grandes personas son las que se sobrepusieron a grandes problemas.
39	Motivación	Un buen ejercicio y unos buenos masajes pueden hacer maravillas con el estres. ¡Pruebalos!
40	Motivación	El vaso puede estar medio vacio o medio lleno. ¡Tu decides eso!
41	Salud General	Evita comer huevos crudos o poco cocidos. Un huevo pasado o una mayonesa casera te pueden pasar factura.
42	Salud General	¿Mayonesa? Evita las grasas, es mas sano, pero si vas a comerla, come la envasada. Es mas segura.
43	Salud General	La papa, el camote, la yuca y el olluco son una excelente fuente de vitamina A y D. ¡Consumelos!
44	Salud General	Si quieres comer menestras, que esten bien cocidas y sin cascara o licuadas. ¡Tu estomago te lo agradecera!
45	Salud General	¿Vitamina A? Come huevos, hígado, zanahoria, mango, papaya, zapallo, verduras verdes y camotes. ¡Ya lo sabes!
46	Salud General	¿Vitamina B? Come trigo, avena, pescado, huevos, menestras, carnes, leche, palta y brocoli. ¡Genial!
47	Salud General	¿Vitamina C? Come naranjas, limones, col, hojas verdes, tomates y pimientos.
48	Salud General	¿Vitamina D? Para huesos y dientes fuertes: pescado, leche, huevo, hígado, papa, camote y olluco. ¡Para que sonrias con ganas!
49	Salud General	¿Vitamina E? Prueba con brocoli, espinaca, trigo, maíz, quinua, arroz y aceites vegetales. ¡Que rico!
50	Salud General	¿Hierro? Come carnes rojas, hígado, pescado, carne de aves, huevos y cereales.
51	Salud General	El calcio es basico para dientes y huesos fuertes. Con yogurt, leche, queso, pescado y legumbres secas, ¡Estaras fuerte!
52	Salud General	Las vacunas son la mejor manera de protegerse de algunas enfermedades. Pregunta a tu medico cuales debes ponerte.