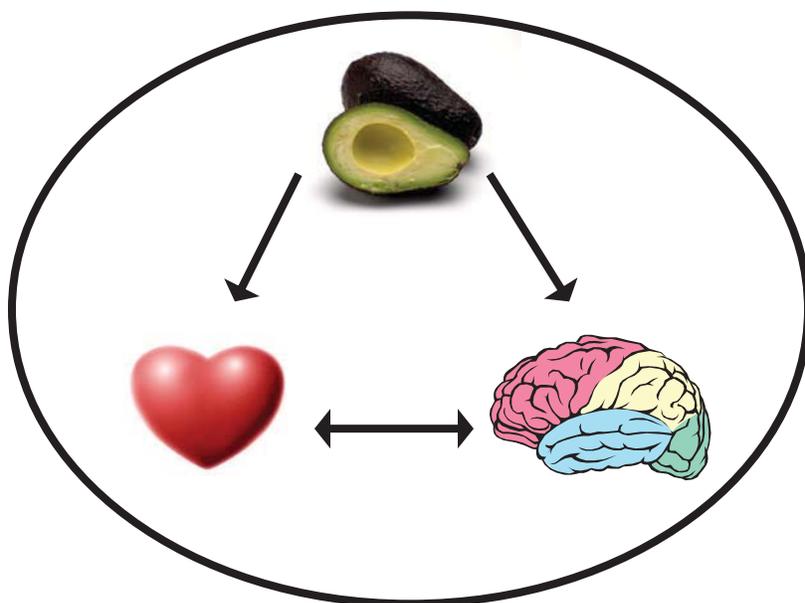


# BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA UNA BUENA SALUD

## TALLER I





QUEREMOS DARLES LA BIENVENIDA A EL PROYECTO DE BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA UNA BUENA SALUD DE USC. YA SE DEBERIAN HABER REGISTRADO, RECOGIDO UNA ETIQUETA PARA SU NOMBRE, Y TENER UN PAQUETE DE INFORMACIÓN. ¿HAY ALGUIEN QUE LE HACE FALTA CUALQUIERA DE ESTAS COSAS?

SI TIENE CUALQUIER PREGUNTA DURANTE EL PROGRAMA, POR FAVOR PREGUNTENOS. NOSOTROS SEREMOS SUS FACILITADORES PARA EL TALLER DE HOY. NUESTROS NOMBRES SON \_\_\_\_\_ Y \_\_\_\_\_.  
(DIGA COMO SEA NECESARIO: USTEDES YA CONOCIERON A \_\_\_\_\_, QUE ESTARÁ OFRECIENDO CUIDADO DE NIÑOS AQUÍ EN LA CLÍNICA MIENTRAS USTEDES ESTÁN EN EL TALLER).

 **COMO SEA NECESARIO, HAGA INTRODUCCIONES ADICIONALES PERSONALES.**

COMO USTEDES SABEN, ESTE ES UN PROGRAMA DE SALUD DE NUTRICIÓN PARA LATINAS QUE ESTÁN INSCRITAS EN EL ESTUDIO DE LOS OJOS DE USC DE LOS ÁNGELES. ES UN PROGRAMA DE DOS PARTES. EL TALLER DE HOY DURARA DOS HORAS. AL FINAL DEL TALLER, NOSOTROS LES PREGUNTAREMOS QUE SE INSCRIBAN PARA LA SEGUNDA PARTE. EL SEGUNDO TALLER CUBRIRÁ NUEVA INFORMACIÓN, Y DURARA TAMBIÉN TRES HORAS. EL ENFOQUE PRIMARIO DEL PROGRAMA SERÁ ACERCA DE LA IMPORTANCIA DE DIFERENTES TIPOS DE GRASAS EN NUESTRAS DIETAS. COMIENDO MUCHO DE CIERTOS TIPOS DE GRASAS ES ASOCIADO CON EL RIESGO AUMENTADO PARA LA ENFERMEDAD CARDIACA Y OTRAS ENFERMEDADES RELACIONADAS. EN ESTE PROGRAMA, NOSOTROS QUEREMOS MOSTRARLES COMO USTEDES PUEDEN MODIFICAR LAS GRASAS EN SUS ALIMENTOS, Y TODAVÍA COMER PLATILLOS SALUDABLES Y SABROSOS.

PARA INFORMARLES, AQUÍ HAY BEBIDAS Y BOCADOS SALUDABLES (APUNTE) PARA USTEDES. POR FAVOR SIRVANSE. SI USTED NECESITA UTILIZAR EL BAÑO, ESTA LOCALIZADO ALREDEDOR DE LA ESQUINA



EN LA CLÍNICA.

 **DETENGA HACIA ARRIBA LA HOJA QUE ESTA MOSTRANDO EN LA PRÓXIMA PAGINA.**

COMO USTEDES PODRÁN VER EN ESTA HOJA, AL FINAL DE ESTE PROGRAMA, USTEDES PODRÁN AYUDARSE HA MEJORAR SU SALUD Y LA DE SU FAMILIA CON ENSEÑÁNDOLE A SU FAMILIA ACERCA DE LA IMPORTANCIA DE UTILIZAR CIERTAS GRASAS, COMO SELECCIONAR ALIMENTOS MAS SANOS EN EL MERCADO, PREPARANDO COMIDAS LATINAS DELICIOSAS QUE ESTÁN BAJAS EN GRASA Y MAS IMPORTANTE, GOZANDO COMIDAS SABROSAS Y SANAS CON SU FAMILIA. EN UNOS POCOS MINUTOS, NOSOTROS EMPEZAREMOS EL TALLER. LA MITAD DEL TALLER SERÁ CUBIERTO EN ESTA CLASE; LA OTRA MITAD DEL TALLER SERÁ CUBIERTA EN LA PRÓXIMA CLASE. ¿CUALQUIER PREGUNTA HASTA AHORA?

QUEREMOS CONDUCIR ESTA CLASE DONDE USTEDES SE SIENTAN APOYADAS LO MAS POSIBLE. REALMENTE NOS GUSTA LA IDEA DE **UNA CLASE BASADA DE UN GRUPO** PORQUE ASÍ PODEMOS APRENDER DE UNO AL OTRO. POR LA TANTO, POR FAVOR PARTICIPE LO MAS QUE SE SIENTA CÓMODA Y POR FAVOR APOYEN A SUS COMPAÑERAS QUE PARTICIPEN.

TAMBIÉN, QUEREMOS SUGERIR HACER LOS CAMBIOS DE NUTRICIÓN EN **PASOS PEQUEÑOS GRADUALES**. MIENTRAS CONTINUAMOS, LES PRESENTAREMOS MUCHOS PASOS PEQUEÑOS QUE USTED PUEDE CONSIDERAR EN TOMAR PARA MODIFICAR LA GRASA EN SU DIETA. AL PROCEDER, QUISIÉRAMOS ANIMARLAS EN PENSAR ACERCA DE TRES PASOS PEQUEÑOS QUE USTEDES QUISIERAN ENFOCARSE ANTES DEL PRÓXIMO TALLER. DISCUTIREMOS LOS TRES PASOS QUE USTED HA ESCOGIDO AL FINAL DEL TALLER DE HOY.

ANTES DE CONTINUAR, QUISIÉRAMOS SABER **ALGO DE USTEDES**. QUISIÉRAMOS PREGUNTARLES BREVEMENTE SU NOMBRE, LO QUE



---

ESPERA APRENDER EN ESTA CLASE Y SU PLATILLO FAVORITO. ¿QUIÉN QUISIERA EMPEZAR?

 *PROCEDA DESPUÉS DE QUE TODOS LAS PARTICIPANTES SE HAYAN INTRODUCIDO A SI MISMO.*

OTRA VEZ, NUESTROS NOMBRES SON \_\_\_\_\_ Y \_\_\_\_\_.  
AHORA QUE SE INTRODUIERON A SI MISMO, HAY QUE CONTINUAR.



---

AL FINAL DE LOS DOS TALLERES DEL PROGRAMA, PODRÁ AYUDAR LA SALUD DE USTED Y SU FAMILIA CON SABER MAS ACERCA DE CÓMO:

- USAR CIERTAS GRASAS SOBRE OTROS TIPOS DE GRASAS
- SELECCIONAR ALIMENTOS SALUDABLES EN EL MERCADO
- PREPARAR COMIDAS LATINAS DELICIOSAS BAJAS EN GRASA
- GOZAR DELICIOSAS Y SALUDABLES COMIDAS CON SU FAMILIA

