



EN EL MERCADO (PARTE I)



AHORA DISCUTIREMOS Y APRENDEREMOS DE CÓMO ESCOGER LOS MERCADOS Y OTROS RECURSOS QUE VENDEN ALIMENTOS FRESCOS Y SALUDABLES, COMO COMPRAR ALIMENTOS SANOS EN UN PRESUPUESTO, COMO MANIOBRAR POR UNA TIENDA, COMO SEGUIR LA PIRÁMIDE DE ALIMENTOS, Y COMO LEER UNA ETIQUETA DE ALIMENTO.



DIRECTORIO DE COMIDA LOCAL PARA LA PUENTE, CA

LATINOS DE CALIFORNIA REPORTAN QUE COMEN UN PROMEDIO DE SOLO 4.1 PORCIONES DIARIAS DE FRUTAS Y VERDURAS QUE ES DEBAJO DE LAS 7 A 13 PORCIONES DIARIAS (3.5 A 6.5 TAZAS) QUE SON RECOMENDADAS PARA TENER UNA BUENA SALUD. DE HECHO, MAS DE LA TERCERA PARTE COME APENAS DOS O MENOS PORCIONES DIARIAS. ALGUNAS BARRERAS A LA NUTRICIÓN BUENA INCLUYE LA DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS NUTRITIVOS Y EL COSTO DE ALIMENTOS FRESCOS.

HAY QUE HABLAR PRIMERO ACERCA DE LAS TIENDAS EN LAS QUE COMPRAMOS NUESTROS ALIMENTOS. SABEMOS QUE COMPRANDO ALIMENTOS DEPENDE EN LA COMUNIDAD EN QUE VIVIMOS. SABEMOS QUE EN MUCHAS COMUNIDADES, ES DIFÍCIL DE ENCONTRAR LAS TIENDAS QUE VENDEN ALIMENTOS SALUDABLES. EN VEZ DE ESO, OTRAS OPCIONES DE ALIMENTO EXISTEN TAL COMO LOS RESTAURANTES DE COMIDA RÁPIDA, LOS MERCADOS DE CONVENIENCIA, ETCÉTERA.

P&R: ¿PUEDE PORFAVOR COMPARTIR CON EL GRUPO EN QUE TIPO DE MERCADO HACE SUS COMPRAS? ¿ES POR PRECIOS BUENOS? ¿LA SELECCIÓN BUENA?

 *PAUSE PARA LA RESPUESTA*

LA CONVENIENCIA DE LA UBICACIÓN PUEDE SER TAMBIÉN UNA RAZÓN POR LA CUAL PERSONAS EN LA COMUNIDAD COMPRAN EN TIENDAS Y MERCADOS ESPECÍFICOS. HEMOS CREADO ESTE SIGUIENTE DIRECTORIO DE COMIDAS LOCALES QUE PUEDE SER ENCONTRADA EN SU PAQUETE. ESTE DIRECTORIO LISTA LOS LUGARES LOCALIZADOS DENTRO DE 25 MILLAS DE LA PUENTE DONDE ALIMENTOS FRESCOS ESTÁN DISPONIBLES.

 *DETENGA HACIA ARRIBA EL DIRECTORIO DE COMIDA LOCAL*



DIRECTORIO DE COMIDA LOCAL PARA LA PUENE, CA

SIENTASE LIBRE EN EXAMINAR EL DIRECTORIO MIENTRAS ESTEMOS HABLANDO. ESTOS LUGARES VENDEN MUCHOS ALIMENTOS, INCLUYENDO FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS. VARIOS DE ESTOS LUGARES TAMBIÉN PROPORCIONAN ALIMENTOS DE BAJO COSTO O SIN COSTO PARA QUIEN CALIFIQUE. TAMBIÉN HEMOS INCLUIDO INFORMACIÓN DE SI ESTOS LUGARES SON ACCESIBLES POR EL TRANSPORTE PUBLICO. RECOMENDAMOS QUE USTED LLAME PARA ASEGURARSE QUE ELLOS ESTÉN ABIERTOS ANTES DE IR.



COMPRANDO ALIMENTOS SANOS EN UN PRESUPUESTO

AHORA QUE HEMOS DISCUTIDO LOS MERCADOS EN LA ÁREA, EL SEGUNDO ASUNTO ES EL **COSTO DEL ALIMENTO**. LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS CREEN QUE COMPRANDO ALIMENTOS SALUDABLES COMO PRODUCTOS FRESCOS SON DEMASIADO COSTOSOS. POR EJEMPLO, EN UNA ENCUESTA DE 2003, 41% DE LATINOS EN CALIFORNIA CREYERON QUE FRUTA Y VERDURAS SON DEMASIADO COSTOSAS.

P&R: ¿USTEDES ENCUENTRAN QUE FRUTAS Y VERDURAS SON COSTOSAS?

 **PAUSE PARA LA RESPUESTA**

AUNQUE COMIDA RÁPIDA ES FRECUENTEMENTE ANUNCIADA COMO BARATA Y CONVENIENTE, EL ALIMENTO QUE COMPRA EN LA TIENDA DE COMBUSTIBLES PUEDE SER MUCHO MENOS COSTOSO QUE REALMENTE PARECE. ADEMÁS, PREPARANDO SU PROPIO ALIMENTO EN CASA PUEDE SER TAMBIÉN MUCHO MAS SALUDABLE PARA USTED Y SU FAMILIA QUE COMIDA RÁPIDA Y OTRAS COMIDAS DE CONVENIENCIA Y AUN MAS BARATOS.

P&R: ¿PUEDE PENSAR USTED EN LOS BENEFICIOS DE PREPARAR SUS PROPIAS COMIDAS EN VEZ DE COMER EN RESTAURANTES?

 **PONGA PUNTOS DE BALA EN EL PISARON MIENTRAS RESPONDEN**

HAY QUE HACER MATEMÁTICAS PARA RESOLVER JUNTOS LO QUE ES HECHO, Y LO QUE ES FICCIÓN. PORFAVOR SAQUE ESTA HOJA DE SU PAQUETE Y SIGANOS.

 **DEMUESTRE LA HOJA DEL SUPERMERCADO VS. COMIENDO AFUERA**

EN EL COLUMNO EN LA IZQUIERDA ESTA UNA LISTA QUE PROPORCIONA ALIMENTOS COMESTIBLES PARA UNA FAMILIA DE 4-6



COMPRANDO ALIMENTOS SANOS EN UN PRESUPUESTO

Para una familia de 4-6 personas...

Lista A: Supermercado	List B: Comer Afuera
Pan de Trigo.....\$3.69	<u>Lunes</u>
8 Plátanos.....\$2.64	Desayuno en McDonalds.....\$30
4 Manzanas.....\$3.20	Almuerzo en Taco Bell.....\$25
3 Aguacates.....\$4.50	Cena en Acapulco.....\$55
Sal (26oz).....\$0.89	<u>Martes</u>
2 Galones de Leche (1%).....\$7.98	Desayuno en IHOP.....\$45
Una Dozena de Huevos.....\$3.99	Almuerzo en King Taco.....\$30
Condimentos.....\$2.79	Cena en Pizza Hut.....\$19.99
Crema (48oz).....\$6.29	<u>Miércoles</u>
Arroz (48oz).....\$3.65	Desayuno en Burger King.....\$30
Frijoles Pintos (4lb).....\$5.29	Almuerzo en Taco Bell.....\$25
Cereal.....\$3.00	Cena en El Pollo Loco.....\$20
6 Sopas Maruchan.....\$2.50	<u>Jueves</u>
Mostaza (20 oz).....\$2.99	Desayuno en McDonalds.....\$30
Salsa de Tomate (20 oz).....\$2.19	Almuerzo en KFC.....\$19.99
Mayonesa (30 fl. oz).....\$2.99	Cena en Denny's.....\$50
Jamón (16 oz).....\$4.69	<u>Viernes</u>
Piernas de Pollo (4.5 lb).....\$4.37	Desayuno en Burger King.....\$30
2 lbs de Carne Molida.....\$9.38	Almuerzo en Yoshinoya.....\$26
2 Cebollas Blancas.....\$1.48	Cena en Subway.....\$25
5 Tomates.....\$2.50	<u>Sábado</u>
Lechuga.....\$1.79	Desayuno en Burger King.....\$30
Una Lata de Maíz\$1.29	Almuerzo en El Pollo Loco.....\$20
Paquete de 24 de Agua.....\$4.50	Cena en Little Caesars.....\$10
Jugo de Naranja.....\$3.00	<u>Domingo</u>
Azeite de Maíz (48 fl. Oz).....\$5.09	Desayuno en McDonalds.....\$30
	Almuerzo en Taco Bell.....\$25
	Cena en KFC.....\$19.99

TOTAL = \$96.67	TOTAL = \$595.97
-----------------	------------------



COMPRANDO ALIMENTOS SANOS EN UN PRESUPUESTO

POR LO MENOS DE UNA SEMANA. LOS PRECIOS DE LOS ALIMENTOS FUERON OBTENIDOS DE LA TIENDA VONS.

EN EL COLUMNO DERECHO ESTA UNA LISTA DE PRECIOS DE CUANTO COSTARÍA LOS ALIMENTOS SI USTED FUERA A COMPRAR EL DESAYUNO, ALMUERZO, Y CENA EN COMIDA RÁPIDA Y OTROS RESTAURANTES POR UNA SEMANA. LOS PRECIOS DE LOS ALIMENTOS FUERON OBTENIDOS DE LOS RESTAURANTES RESPECTIVOS.

P&R: ¿CUÁLES SON SUS PENSAMIENTOS DESPUÉS DE QUE MIRARON ESTAS DOS LISTAS?

 *PAUSE PARA LA RESPUESTA*

P&R: ¿HAY ALGUIEN QUE PUEDE COMPARTIR CON EL GRUPO COMO USTED AHORRAR DINERO EN EL MERCADO?

 *PAUSE PARA LA RESPUESTA*

USTED PUEDE MIRAR TAMBIÉN ESTA HOJA PROPORCIONADO EN SU PAQUETE QUE LISTA OTRAS MANERAS DE AHORRAR DINERO EN LA TIENDA DE COMESTIBLES.

 *DETENGA HACIA ARRIBA LA HOJA*



COMPRANDO ALIMENTOS SANOS EN UN PRESUPUESTO

MANERAS ADICIONALES DE AHORRAR DINERO EN LA TIENDA DE COMESTIBLES

- HAGA UN PRESUPUESTO ANTES DE IR A LA TIENDA
- HAGA UNA LISTA BASADA EN INGREDIENTES NECESITADOS PARA UN MENÚ ENTERO DE LA SEMANA, Y MANTENGASE A LA LISTA.
- COMPRE FRUTAS CONGELADAS Y/O FRUTAS Y VEGETALES EN BOTE CUANDO EL PRODUCTO FRESCO ES COSTOSO. CERCIORARSE QUE LOS VEGETALES EN BOTE ESTÉN BAJO EN SODIO.
- COMPRE ARTÍCULOS EN VOLUMEN, Y GUARDE O CONGELE EL RESTO PARA EL USO DESPUÉS- PUEDE AHORRAR TIEMPO Y DINERO INMEDIATAMENTE.
- COMPRE BOCADOS SANOS EN CANTIDADES GRANDES, Y DIVIDALOS CUANDO USTED LLEGUE A CASA EN BOLSAS PEQUEÑAS DE ZIPLOC. ESTAS PUEDEN SER UTILIZADAS POR LA FAMILIA ENTERA.
- VAYA A LA TIENDA DE COMESTIBLES DESPUÉS QUE USTED COMA (POR LO MENOS TENGA UNA COMIDA LIGERO). SI USTED VA CUANDO USTED TIENE HAMBRE, ES MAS PROBABLE DE COMPRAR COSAS QUE NO VA A QUERER MAS TARDE POR EL HECHO QUE TODO SE LE ANTOJARA.
- PRUEBE LAS COSAS DE LA TIENDA O MARCAS GENÉRICAS. ELLAS SON CONSIDERABLEMENTE MAS BARATAS QUE NOMBRES DE MARCA, Y SABEN IGUAL.
- LLEVE UNA CALCULADORA Y SUME EL COSTO CUANDO USTED COLOQUE ARTÍCULOS EN SU CARRITO. ESTO PREVIENE QUE GASTE DEMASIADO.
- MIRE LOS ANUNCIOS DE LA TIENDA PARA ARTÍCULOS SEMANALES QUE ESTÁN EN VENTA.
- COMPÁRE LOS PRECIOS
- LOS MERCADOS AGRÍCOLAS, BODEGAS, Y OTROS LUGARES SEMEJANTES A MENUDO LES DARÁN PRODUCTOS ADICIONALES O LES DARÁN UN PRECIO MAS BARATO EN ARTÍCULOS QUE NO ESTÉN LO SUFICIENTE FRESCO PARA VENDER EL DIA SIGUIENTE.



MAPA DEL SUPERMERCADO

OTRA MANERA DE AHORRAR DINERO ES DE **MANTENERSE A LA ORILLA DE LA TIENDA DE COMESTIBLES**. LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS FRESCAS, CARNES, MARISCOS, PANES, Y LA LECHERÍA A MENUDO SON ENCONTRADAS POR LOS PASILLOS DE AFUERA. CON COMPRANDO EN LOS PASILLOS INTERIORES NADAMAS OCASIONALMENTE, USTED PROBABLEMENTE NO COMPRARA LOS ALIMENTOS COSTOSOS (Y TAMBIÉN MENOS SALUDABLES). ESTE MAPA FUE PRODUCIDO POR LA COALICIÓN LATINA DE NUTRICIÓN, Y DESTACA LOS ALIMENTOS COMUNES EN LAS COCINAS LATINAS.

 **DETENGA HACIA ARRIBA EL MAPA DE SUPERMERCADOS**

HAY QUE DIRIGIR NUESTRA ATENCIÓN A ESTE MAPA DE UN SUPERMERCADO.

P&R: ¿AL IR DE COMPRAS, CUALES SON ALGUNAS DE LAS RAZONES QUE USTEDES QUIZÁS COMPREN ALIMENTOS NO TAN SANOS? ¿POR EJEMPLO, COMPRA USTED ALGUNOS ALIMENTOS QUE NO SON TAN SANOS PORQUE USTED SABE QUE SU FAMILIA LAS QUIEREN?

 **PAUSE PARA RESPUESTAS**

P& R: ¿USTEDES TIENE SOLUCIONES PARA ESTAS DILEMAS?

 **PAUSE PARA LA RESPUESTA**

ESTAS SON SUGERENCIAS MAGNIFICAS. HAY QUE CONTINUAR.



MAPA DEL SUPERMERCADO

Mapa del Mercado SUPERMARKET MAP

for more information and recipes: www.latinonutrition.org © 2007 Oldways Preservation & Exchange Trust
 Advertencia: Los productos de aseo del hogar y personal no se han incluido en este mapa porque no tienen relevancia con la misión del LNC.
 Disclaimer: Cleaning and beauty products were not included in this map because they are not pertinent to Latino Nutrition Coalition.

Savita's secrets
 Planeo mi lista de compras de acuerdo a la organización de mi supermercado; generalmente los alimentos que están en el borde son frescos y perecederos, los alimentos que están en las islas del medio duran por mucho tiempo.

I always make my shopping list following my store's order. Generally, the foods that are fresh are on the border of the store and the foods that last for a long time are in the middle.

Coalición para la Nutrición de los Latinos. (2007). *Camino Mágico*. Boston, MA: Oldways Preservation Trust.



COMPRE POR EL SABOR, NO POR LA GRASA

LAS ORILLAS DEL MERCADO PUEDEN AGOBIARNOS PORQUE HAY TANTAS OPCIONES. SI TUVIÉRAMOS QUE ESCOGER CUATRO TÉCNICAS PARA ESCOGER OPCIONES QUE SON SALUDABLES PERO TODAVÍA SABROSAS POR LA ORILLA DE LA TIENDA, ELAS SERIAN LAS QUE ESTÁN ESCRITAS EN ESTA HOJA.

 DETENGA HACIA ARRIBA LA HOJA

ESTOS CUATRO PUNTOS SIGUEN EL MISMO PRINCIPIO: COMPRANDO ALIMENTOS QUE ESTÁN MAS BAJOS EN GRASAS.

AQUÍ ESTÁN CUATRO MANERAS DE HACER ESTO.

UNO: COMPRE LECHE MAS BAJA EN GRASA, TAL COMO LA DESCREMADA O 1% DE LECHE.

DOS: COMPRE QUESO CON GRASA BAJA O SIN GRASA, LA CREMA AGRIA, Y MAYONESA.

TRES: COMPRE PEZ Y POLLO SIN PELLEJO (LA EXCEPCIÓN ES EL SALMÓN). COMPRE LOS CORTES DE CARNE SIN GRASA EN VEZ DE CARNES GRASOSAS. POR EJEMPLO, COMPRE CARNE MOLIDA PARA HACER HAMBURGUESAS EN VEZ DE LAS HAMBURGUESAS CONGELADAS QUE CONTIENEN MUCHA MAS GRASA. OTROS EJEMPLOS SERIAN DE COMPRAR LOMO DE CHULETAS QUE TIENENE MENOS GRASA QUE COSTILLAS DE PUERCO O COMPREN JAMÓN EN VEZ DE SALCHICHAS O WEENIES, QUE A MENUDO ESTÁN ALTAS DE GRASAS.

CUATRO: COMPRE MUCHAS FRUTAS, VERDURAS, Y GRANOS COMO FRIJOLES, ARROZ, TORTILLAS DE MAÍZ (NO FRITAS, NO TOSTADAS) Y PASTA.



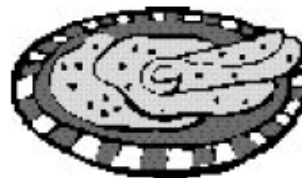
COMPRE POR EL SABOR, NO POR LA GRASA

Proteja la salud de su corazón y el de su familia sirviendo alimentos bajos en grasa y grasa saturada.

Las comidas latinas, tales como los frijoles (habichuelas), los vegetales, las frutas, el arroz y las tortillas de maíz, son parte de una alimentación saludable. Prepárelas de manera saludable para su corazón y el de su familia. Ayude a su familia a comer menos grasa y grasa saturada.

Compre alimentos bajos en grasa.

- ▶ Leche descremada o con 1% de grasa.
- ▶ Quesos, crema agria, aderezos para ensalada y mayonesa bajos en grasa o sin grasa.
- ▶ Pescado y pollo o pavo sin pellejo.
Cortes de carne bajos en grasa en vez de carnes con alto contenido de grasa.
- ▶ Frutas, vegetales y granos como frijoles, arroz, tortillas de maíz y pastas.





COMPRANDO BOCADOS

BUENO, AHORA QUE HEMOS CUBIERTO LAS ORILLAS DE LA TIENDA DE COMESTIBLES, USTED SE ESTA PREGUNTANDO COMO HACER LAS SELECCIONES MAS SALUDABLES EN MEDIO DE LA TIENDA. POR EJEMPLO, CIERTOS ARTÍCULOS SOLO ESTARÁN DISPONIBLES EN EL CENTRO DE LA TIENDA, COMO ACEITE, BOCADOS, ETC.. CUBRIMOS LOS ACEITES EN LA PRIMERA CLASE. HAY QUE DIRIGIR NUESTRA ATENCIÓN A LAS GOLOSINAS QUE SON COMUNES EN LOS PASILLOS CENTRALES.

QUEREMOS AGREGAR QUE TODOS LOS ALIMENTOS PUEDEN SER CONSUMIDOS EN MODERACIÓN. NOSOTROS NO QUEREMOS QUE USTED EVITE TODO. EN VEZ DE ESO, LAS COSAS COMO BOCADOS ESTÁN BIEN, SOLAMENTE QUE ELLAS SEAN CONSUMIDAS EN MODERACIÓN. SI USTED ESTA COMIENDO MUCHAS GOLOSINAS, ESO SIGNIFICA PROBABLEMENTE QUE USTED TIENE HAMBRE! AUNQUE LAS GOLOSINAS SEAN FORTICADAS CON VITAMINAS, MINERALES, Y CON GRANOS ENTEROS ELLAS NO DEBERIAN DE SER SUSTITUIDOS POR UNA COMIDA.

PERO DE VEZ EN CUANDO TODOS QUEREMOS UNA GOLOSINA. ASÍ QUE AHORA QUEREMOS JUGAR UN JUEGO RÁPIDO DONDE APRENDEREMOS ACERCA DE OPCIONES MAS SANAS PARA LOS ALIMENTOS QUE USTED ENCUENTRA GENERALMENTE EN MEDIO DE LA TIENDA.



ASEGURE EL POSTER DE EL ATAQUE DE GOLOSINAS



VELCRO LAS OPCIONES QUE NO SON SALUDABLES EN EL CIRCULO EN MEDIO DEL POSTER. LUEGO, PON LAS OPCIONES SALUDABLES EN LA MESA EN FRENTE DE LAS PARTICIPANTES.

PARA CADA GOLOSINA MENCIONADA, NOMBRE EL ALIMENTO O BEBIDA QUE APARECE EN ESTA TABLA QUE SE PUEDE SERVIR COMO UNA OPCIÓN MAS SANA. PUEDE VER MAS DE UNA RESPUESTA



COMPRANDO BOCADOS

CORRECTA. TRATEN DE ENCONTRAR LA RESPUESTA QUE IMITA LA TEXTURA O EL SABOR DEL ARTICULO DEL ALIMENTO.

¡HAY QUE EMPEZAR!



COMPRANDO BOCADOS

P&R: ¿QUÉ ES UNA MEJOR OPCIÓN PARA LOS CHETOS PICOSOS?

RESPUESTA: LA ZANAHORIA, LAY'S COCINADAS, Y JICAMA

☞ SI UNA SUGERENCIA ES NECESARIA, PUEDE DECIR "BUENO" Y/O "HAY OTRA RESPUESTA, "BIEN"

P&R: ¿QUÉ ES UNA MEJOR OPCIÓN PARA LAS PALOMITAS DE MAÍZ CON MANTEQUILLA DE MICROONDA?

RESPUESTA: CACAHUATES, PALOMITAS DE MAÍZ SIN MANTEQUILLA, Y PRETZELS

☞ SI UNA SUGERENCIA ES NECESARIA, PUEDE DECIR "BUENO" Y/O "HAY OTRA RESPUESTA, "BIEN"

P&R: ¿QUÉ ES MEJOR OPCIÓN PARA LA SOPA MARUCHAN?

RESPUESTA: SOPA DE FIDEOS DE POLLO (CHICKEN NOODLE SOUP) O SOPAS BAJAS EN SODIO

☞ SI UNA SUGERENCIA ES NECESARIA, PUEDE DECIR "BUENO" Y/O "HAY OTRA RESPUESTA, "BIEN"

P&R: ¿QUE ES UNA MEJOR OPCIÓN PARA TOSTADAS?

RESPUESTA: TORTILLAS DE MAÍZ, TORTILLAS DE HARINA

☞ SI UNA SUGERENCIA ES NECESARIA, PUEDE DECIR "BUENO" Y/O "HAY OTRA RESPUESTA, "BIEN"

P&R: ¿QUÉ ES UNA MEJOR OPCIÓN PARA LAS PAPAS FRITAS CONGELADAS?

RESPUESTA: PAPA COCIDA, PEDAZOS DE PAPA AL HORNO (WEDGES)



COMPRANDO BOCADOS

☞ SI UNA SUGERENCIA ES NECESARIA, PUEDE DECIR "BUENO" Y/O
"HAY OTRA RESPUESTA, "BIEN"

¡FELICIDADES! USTEDES HICIERON UN GRAN TRABAJO CON ESE
JUEGO. HAY QUE CONTINUAR.



EN EL SIGUIENTE TALLER, VAMOS A CONTINUAR APRENDIENDO MAS MANERAS DE COMPRAR COMIDAS SALUDABLES EN EL MERCADO. TAMBIEN VAMOS A APRENDER COMO LEER ETIQUETAS DE ALIMENTOS. ADICIONALMENTE, VAMOS A APRENDER COMO COCINAR COMIDAS SALUDABLES EN CASA. ¡DE HECHO, VAMOS A TENER UNA DEMOSTRACIÓN DE COCINA! POR ÚLTIMO, ESTAREMOS HABLANDO DE TAMAÑOS DE PORCIONES Y DE COMO CONTINUAR COMIENDO SALUDABLEMENTE MIENTRAS ATENDEMOS EVENTOS FESTIVOS, CELEBRACIONES, Y EVENTOS FAMILIARES.

AHORA ANTES DE TERMINAR EL TALLER DE HOY, QUEREMOS ASEGURARNOS QUE TODOS SE INSCRIBAN PARA EL SEGUNDO TALLER. VAMOS A PASAR UNA HOJA PARA QUE SE INSCRIBAN, ASÍ QUE POR FAVOR ASEGÚRESE DE INSCRIBIRSE ANTES DE IRSE HOY. AL FINAL DEL SEGUNDO TALLER EN UNA O DOS SEMANAS, USTEDES RECIBIRÁN UN PAR DE BOLETOS PARA EL CINE. UN MES DESPUÉS DEL FINAL DEL SEGUNDO TALLER, LES VAMOS A PEDIR QUE COMPLETEN OTRA ENTREVISTA. A LA TERMINACIÓN DE ESA ENTREVISTA, LES VAMOS A DAR UNA TARJETA DE REGALO DE 25 DÓLARES PARA LA TIENDA TARGET COMO NUESTRA MANERA DE DECIRLES GRACIAS POR TODO SU TIEMPO.

 **FACILITADORES: ESTE SEGURO QUE CADA PARTICIPANTE SE INSCRIBA PARA EL SEGUNDO TALLER**

MUCHAS GRACIAS POR PARTICIPAR HOY. SI USTED NECESITA COMUNICARSE CON NOSOTROS ANTES DEL PRÓXIMO TALLER, POR FAVOR LLAMENOS. EL NUMERO DE TELÉFONO ESTA EN SU PAQUETE DE INFORMACIÓN. SOLÓ EN CASO, AQUI ESTA NUESTRO NÚMERO DE TELÉFONO OTRA VEZ: (213) 740-0864. EN LA PRÓXIMA CLASE, NOSOTROS APRENDEREMOS ACERCA DE MANERAS SANAS DE PREPARAR, COCINAR, Y COMER COMIDAS SABROSAS PARA USTED Y SUS FAMILIAS. GRACIAS UNA VEZ MAS POR SU PARTICIPACIÓN. ¡ESPERAMOS VER A TODAS USTEDES EN UNO O DOS SEMANAS!