

**BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS
PARA UNA BUENA SALUD**

TALLER II



BIENVENIDOS A LA PARTE FINAL DE EL PROYECTO DE BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA UNA BUENA SALUD DE USC. YA SE DEBERIAN DE HABER REGISTRADO, RECOGIDO UNA ETIQUETA PARA SU NOMBRE, Y TENER UN PAQUETE DE INFORMACIÓN.

P: ¿HAY ALGUIEN QUE LE FALTE CUALQUIERA DE ESTAS COSAS?

SI TIENEN CUALQUIER PREGUNTA DURANTE EL PROGRAMA, POR FAVOR PREGUNTENOS. NOSOTROS SEREMOS SUS FACILITADORES PARA EL TALLER DE HOY. NUESTROS NOMBRES SON _____
Y _____.

 **COMO SEA NECESARIO, HAGA INTRODUCCIONES DEL PERSONAL ADICIONALES.**

COMO USTEDES RECORDARAN, 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 ES EL ÚLTIMO DE LOS TALLERES, Y DURARA TRES HORAS.

HAY BEBIDAS Y BOCADOS SALUDABLES AQUÍ (APUNTE) PARA USTEDES. POR FAVOR TOMEN A SU GUSTO. SI USTED NECESITA UTILIZAR EL BAÑO, ESTA LOCALIZADO ALREDEDOR DE LA ESQUINA EN LA CLÍNICA.

COMO USTEDES RECORDARAN, EL ENFOQUE PRIMARIO DEL PROGRAMA ESTA EN LA IMPORTANCIA DE CONSIDERAR DIFERENTES TIPOS DE GRASAS EN NUESTRAS DIETAS. COMIENDO MUCHOS CIERTOS TIPOS DE GRASAS ES ASOCIADO CON EL RIESGO AUMENTADO PARA LA ENFERMEDAD CARDIACA Y ENFERMEDADES RELACIONADAS. EN ESTE PROGRAMA, NOSOTROS QUEREMOS MOSTRAR COMO USTED PUEDE MODIFICAR LAS GRASAS EN SUS ALIMENTOS Y TODAVÍA COMER PLATILLOS SANOS Y SABROSOS.



AL FINAL DE ESTE PROGRAMA, USTED PODRÁ AYUDAR A MEJORAR SU SALUD Y LA DE SU FAMILIA CON ENSEÑÁNDOLE A SU FAMILIA POR QUE ES IMPORTANTE UTILIZAR CIERTAS GRASAS, COMO SABER ESCOGER LOS ALIMENTOS MAS SALUDABLES EN EL MERCADO, Y COMO SABER PREPAR COMIDAS TRADICIONALES DELICIOSAS BAJAS EN GRASAS. MÁS IMPORTANTE, USTED PODRÁ GOZAR COMIDAS SABROSAS Y SANAS CON SU FAMILIA.

EN UNOS POCOS MINUTOS, NOSOTROS EMPEZAREMOS EL TALLER. ANTES DEL FINAL DEL TALLER DE HOY, LES PREGUNTAREMOS A CADA UNA DE USTEDES QUE COMPLETEN UNA ENTREVISTA DE 30 MINUTOS. DESPUÉS DE QUE USTED HAGA LA ENTREVISTA, RECIBIRA BOLETOS PARA EL CINE COMO UN REGALO DE AGRADECIMIENTO POR SU PARTICIPACIÓN. AL FINAL, TENDREMOS LA GRADUACIÓN Y CONCLUIREMOS EL PROGRAMA.

P: ¿CUALQUIER PREGUNTA HASTA AHORA?

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

ANTES DE CONTINUAR, QUEREMOS SABER UN POCO MAS ACERCA DE USTEDES UNA VEZ MAS. QUEREMOS PREGUNTARLE A CADA UNA DE USTEDES QUE BREVEMENTE NOS DIGAN SU NOMBRE, PORQUE SE INTERESO EN ESTA CLASE, LO QUE USTED ESPERA SACAR DE ESTA CLASE, Y SU PLATILLO FAVORITO.

P: ¿QUIÉN QUIERE EMPEZAR?

 **PROCEDA DESPUÉS DE QUE TODAS LOS PARTICIPANTES SE HAYAN INTRODUCIDO A SI MISMO.**



OTRA VEZ, NUESTROS NOMBRES SON ____ Y _____. AHORA QUE
TODOS SE HAN INTRODUCIDO, HAY QUE CONTINUAR.



HAY QUE EMPEZAR CON REPASANDO SUS METAS DEL TALLER PREVIO. NUESTRA META ES DE ACENTUAR HACIENDO LOS CAMBIOS DE NUTRICIÓN EN PASOS PEQUEÑOS Y GRADUALES.

P: ¿RECUERDA USTED LA HOJA CON LA DAMA QUE ESTA SUBIENDO LA ESCALERA?

AL FINAL DEL TALLER PREVIO, USTED ESCRIBIÓ TRES METAS QUE USTED QUERÍA TRABAJAR DURANTE LA ULTIMA UNA O DOS SEMANAS. QUEREMOS ESCUCHAR DE SUS ÉXITOS, PERO QUEREMOS TAMBIÉN ESCUCHAR DE LOS DESAFÍOS QUE USTEDES HAYAN TENIDO A ALCANZAR SUS METAS. ENTONCES, COMO UNA CLASE, NOSOTROS PODEMOS AYUDARNOS UNO AL OTRO CON DANDO SUS PROPIAS SOLUCIONES Y/O TRATANDO DE AYUDAR EN RESOLVER PROBLEMAS CON OTRAS MANERAS. POR FAVOR RECUERDE, NO HAY PRESIÓN EN PARTICIPAR, PERO NOSOTROS LE DAMOS LA BIENVENIDA A LA PARTICIPACIÓN. INCLUSO, SI USTED NO QUIERE COMPARTIR, COMO MENCIONAMOS LA ULTIMA VEZ, NOSOTROS APRECIAMOS QUE USTEDES APOYEN EL UNO AL OTRO EN DISCUSIONES.

P: ¿QUIÉN QUIERE EMPEZAR? ¿CUALQUIER VOLUNTARIO?

👉 MOTIVE A LAS PARTICIPANTES A COMPARTIR SUS ÉXITOS, ASÍ COMO SUS DESAFÍOS. GUIÉ AL GRUPO PARA AYUDAR A LOCALIZAR FALLAS DE CUALQUIER DESAFÍO QUE ES DISCUTIDO.

👉 PROCEDA DESPUÉS DE QUE TODOS LOS PARTICIPANTES QUE ESTÉN INTERESADOS A COMPARTIR HAN HECHO ASÍ.

HAY OTRA ACTIVIDAD PARA REPASAR ANTES QUE SIGAMOS CON LOS TEMAS DE HOY. EN EL TALLER PREVIO, NOSOTROS DISCUTIMOS QUE CAMBIARAN LAS TAPAS DE SUS JARRAS DE LECHE PARA SU FAMILIA



PARA AYUDAR LA DISMINUCIÓN DE LA GRASA EN LA DIETA DE SU FAMILIA.


P: ¿TUVIERON UNA OPORTUNIDAD DE TRATAR ESTA TÉCNICA? ¿CUALES FUERON LOS RESULTADOS?

GRACIAS POR COMPARTIR SU EXPERIENCIA.

P: ¿QUÉ FUNCIONO PARA USTED A TRATAR ESTA TÉCNICA? ¿QUE NO FUNCIONO?

 PAUSE PARA QUE RESPONDAN

P: ¿QUIERE ALGUIEN MAS COMPARTIR SU EXPERIENCIA?

 MOTIVE A LAS PARTICIPANTES A COMPARTIR SUS ÉXITOS, ASÍ COMO SUS DESAFÍOS. GUIÉ AL GRUPO PARA AYUDAR A LOCALIZAR FALLAS DE CUALQUIER DESAFÍO QUE ES DISCUTIDO.

 PROCEDA DESPUÉS DE QUE TODOS LOS PARTICIPANTES QUE ESTÉN INTERESADOS A COMPARTIR HAN HECHO ASÍ.