

GUÍA PARA CALCULAR LAS CANTIDADES DE LOS INGREDIENTES

El paso siguiente para planear su demostración de comida es determinar cuántas veces tendrá que preparar la receta para que pueda dar muestras a la cantidad de personas que espera. Las porciones individuales varían entre una receta y otra (por ejemplo, $\frac{3}{4}$ de taza, medio pan pita, un gajo o una brocheta por porción). En general, una muestra de la receta que vaya a demostrar consta de dos onzas líquidas o aproximadamente una cuarta parte del tamaño de la porción que se indica en su receta.

La tabla siguiente es un ejemplo de cómo se calcula el número de veces que debe repetirse una receta si espera ofrecerla a 250 personas.

	DESCRIPCIÓN	EJEMPLO	CÁLCULOS
Paso 1	<p>Calcule el número total de muestras que produce la receta.</p> <p><i>NOTA: Una muestra para demostración de comida es de aproximadamente dos onzas líquidas o una cuarta parte del tamaño de la porción que se indica en su receta.</i></p>	<p>Si una receta de licuado rinde 4 porciones de 1 taza, esto resulta en aproximadamente 16 muestras.</p> <p>Una taza rinde aproximadamente 4 muestras de licuado. Cuatro muestras x 4 porciones en la receta = 16 muestras.</p>	$\frac{\text{# de muestras por porción}}{\text{# de porciones por receta}} = \frac{\text{total de muestras por receta}}{\text{# de porciones por receta}}$
Paso 2	<p>Calcule el número de veces que debe prepararse la receta.</p>	<p>250 personas ÷ 16 muestras por receta = 15.6 veces que tiene que repetir la receta.</p> <p>Siempre redondee e incluya una preparación adicional en caso de que se derrame un poco.</p> <p>La receta debe prepararse 17 veces para ofrecer muestras a 250 personas.</p>	$\frac{\text{# de personas a servir}}{\text{total de muestras por receta}} = \frac{\text{# de veces que debe preparar la receta}}{\text{# de veces que debe preparar la receta}}$ $\frac{\text{# de veces que debe preparar la receta}}{\text{# de veces que debe preparar la receta}} + 1 = \frac{\text{# de veces que debe hacer la receta para la demostración}}{\text{# de veces que debe hacer la receta para la demostración}}$

TABLA DE CONVERSIÓN

CONVERSIONES DE MEDICIÓN DE LÍQUIDOS	
3 cucharaditas	1 cucharada
2 cucharadas	1 onza fluida
2 onzas fluidas	$\frac{1}{4}$ de taza
4 onzas fluidas	$\frac{1}{2}$ taza
6 onzas fluidas	$\frac{3}{4}$ de taza
1 taza	8 onzas fluidas
8 onzas fluidas	16 cucharadas
16 cucharadas	48 cucharaditas
1 pinta	2 tazas
2 tazas	16 onzas fluidas
1 cuarto de galón	2 pintas
2 pintas	4 tazas
4 tazas	32 onzas fluidas
1 galón	4 cuartos de galón
4 cuartos de galón	8 pintas
8 pintas	16 tazas
16 tazas	128 onzas fluidas
CONVERSIONES DE MEDICIÓN DE PESO	
16 onzas	1 libra

Lista de Planificación para la Demostración de Comida

SECCIONES Y PASOS	Fecha límite de terminación	Marcar cuando haya terminado
Planificación de la Demostración de Comida		
Reserve la fecha y la hora con un establecimiento cualificado	__/__/__	
Identifique las recetas que preparará y ofrecerá a los consumidores	__/__/__	
Calcule las cantidades de la receta para determinar la cantidad de comida que necesita y solicite donativos	__/__/__	
Confirme por escrito los detalles que acordó verbalmente usando la Carta de Confirmación	__/__/__	
Proporcione a su contacto del establecimiento la lista y cantidades de ingredientes necesarios para preparar la receta	__/__/__	
Confirme los donativos de comida con el establecimiento	__/__/__	
Haga un seguimiento para confirmar el recibo de la Carta de Confirmación y la lista de ingredientes de la receta Haga seguimientos con regularidad hasta tener la confirmación	__/__/__	
Confirme la lista de ingredientes y las cantidades que proporcionará el establecimiento	__/__/__	
Recuerde al establecimiento la fecha, hora y ubicación dentro de la tienda para la demostración	__/__/__	
Organización de la Demostración de Comida		
Identifique y complete las actividades de relaciones públicas anunciando las actividades próximas de demostración de comida	__/__/__	
Identifique y ordene equipo para demostración de comida, NERI y bolsitas de información nutricional (<i>goodie bags</i>)	__/__/__	
Identifique y obtenga materiales y suministros adicionales para la preparación (servilletas, tenedores, platos)	__/__/__	
Realización y Seguimiento de la Demostración de Comida		
Si la receta lo permite, prepare los ingredientes por adelantado (picar, etc.)	__/__/__	
Reúnase con su contacto en el establecimiento al menos 30 minutos antes de la hora acordada para acomodar todo lo necesario para la demostración de comida	__/__/__	
Asegúrese de que el área de demostración quede tan limpia o más limpia de cómo usted la encontró	__/__/__	
Complete la evaluación del evento de demostración de comida	__/__/__	
Envíe una carta de agradecimiento al establecimiento	__/__/__	

Carta de Confirmación de la Demostración de Comida

FECHA

(Nombre)

(Título)

(Nombre de la tienda)

(Dirección de la tienda)

(Ciudad), (Estado) (Código postal)

Estimado (Nombre),

Por medio de la presente confirmamos su participación en la demostración de comida de (Nombre del proyecto) el (Fecha) a partir de (Hora de inicio – hora de cierre).

1. Nuestro personal llegará a las (Hora) para acomodar todo lo necesario para la demostración de comida.
2. Nuestro personal resaltaré su selección de (Nombre de la fruta o verdura) mediante la demostración de (Nombre de la receta).
3. Según lo acordado, su tienda proporcionará sin cargo los ingredientes para la receta mencionada. Le proporcionaremos una lista de los ingredientes y cantidades solicitados antes del (Fecha).

o

Según lo acordado, el personal de (Nombre del proyecto) comprará los ingredientes para preparar la receta mencionada (al costo, con un descuento del 30%, etc.) el (Fecha).

4. No se aplicará ningún otro cargo por las demostraciones de comida.

Si esta información es correcta, por favor firme y envíe por fax esta carta a (Nombre) al (Número de fax) antes del (Fecha). Es importante que lo haga para asegurar la precisión y el éxito de las actividades próximas. Si tiene alguna duda, llámeme directamente al (Número telefónico). Gracias por apoyar la salud de su comunidad.

Nombre

Apellido

Firma

Aviso a los Medios

Una vida saludable comienza con su carrito del mercado: La Red para una California Saludable ofrece muestras de comida saludable en el área de (Región)

QUÉ: El/La (Nombre del proyecto), en un esfuerzo para animar a los compradores a que elijan y preparen más frutas y verduras, llevará a cabo demostraciones de comida los días (Fechas).

CUÁNDO: (Día, fecha y nombre de la receta).
Por ejemplo: Sábado, 13 de julio: Licuado de fresa
Todas las demostraciones son de (Hora am/pm) a (Hora am/pm).

DÓNDE: (Nombre de la tienda) ubicada en (Dirección de la tienda).

NOTAS: De acuerdo con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, tan sólo uno de cada cuatro estadounidenses come la cantidad de frutas y verduras recomendadas diariamente. Comer frutas y verduras y hacer actividad física todos los días puede reducir el riesgo de padecer problemas serios de salud como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades del corazón, derrame cerebral y algunos tipos de cáncer. Todas las recetas están disponibles para la prensa y editores de comida a petición.

CONTACTO: (Nombre del contacto)
(Nombre del programa)
(Código del área y número telefónico)

Para mayor información acerca de la *Red para una California Saludable*, por favor visite www.networkforahealthycalifornia.net o llame al 1-888-328-3483.

Forma de Evaluación de la Demostración de Comida

NOMBRE DEL ORGANIZADOR DE LA DEMOSTRACIÓN: _____

NOMBRE DE LA ORGANIZACIÓN: _____

NOMBRE DE LA TIENDA: _____ CIUDAD: _____

FECHA/HORA DE LA DEMOSTRACIÓN: _____

Responda a las siguientes preguntas. Presente evaluaciones completas conforme se especifica en las instrucciones del proyecto. Su opinión ayudará a mejorar las actividades de demostración de comida del *Programa de Mercados*.

Apariencia/Presentación de la Demostración:

1. ¿Dónde se llevó a cabo la demostración (departamento de frutas y verduras, estacionamiento, dentro de la tienda)?

2. ¿Qué parte de la demostración atrajo más a los clientes?

3. ¿Hubo algún aspecto de la demostración que NO fue eficaz con los clientes? De ser así, ¿cuál fue?

4. ¿Qué haría para mejorar la demostración en el futuro?

Materiales Educativos y Artículos de Refuerzo para Educación Nutricional (*Educational Materials and Nutrition Education Reinforcement Items; NERI*, por sus siglas en inglés):

1. ¿Cómo respondieron los clientes de la tienda a los materiales y NERI?

General

1. ¿Cuáles fueron las preguntas más frecuentes durante la demostración?

2. ¿Qué le gustó/le disgustó de haber organizado una demostración en esta tienda?

3. ¿Hay algo más que desee agregar acerca de su experiencia en este evento?

Carta de Agradecimiento

FECHA

(Nombre)

(Título)

(Nombre de la tienda)

(Dirección de la tienda)

(Ciudad), (Estado) (Código postal)

Estimado (Nombre):

En nombre de (Nombre del proyecto), me gustaría agradecerle personalmente por llevar a cabo una demostración de comida de la *Red para una California Saludable*. Agradezco sinceramente el tiempo y esfuerzo que dedicó al proporcionar el espacio, apoyo y donación de alimentos (si corresponde) lo que nos dio la oportunidad de compartir consejos y recetas saludables que benefician la salud y el bienestar de la comunidad a la que sirve. Gracias a su participación, el/la (Nombre del proyecto) logró ofrecer a (Número) de clientes de (Nombre de la tienda) importante información de nutrición. Esperamos continuar con este éxito en el futuro.

Le agradecemos su generosidad y esperamos conservar nuestra sólida asociación durante un largo tiempo.

Cordialmente,

(Su Nombre)

(Nombre del programa)