HEALTHY MECK

Iniciativa Mantel Azul

Guía para socios comunitarios

Esta guía breve ayuda a las organizaciones comunitarias a colaborar con Healthy Meck para utilizar la Iniciativa Mantel Azul. Esta guía explica qué es la iniciativa, cómo pueden participar los socios y qué información se les pide compartir. Los formularios y otras herramientas se incluyen como anexos al final.

1. ¿Qué es la Iniciativa Mantel Azul?

La Iniciativa Mantel Azul ayuda a las personas a encontrar opciones de alimentos saludables para el corazón en espacios comunitarios. Un mantel azul se usa como una señal sencilla para mostrar dónde se pueden encontrar estos alimentos.

La iniciativa no exige alimentos específicos. Los socios eligen los alimentos que se ajustan a su cultura, espacio y presupuesto. Solo se les pide identificar cuáles alimentos son saludables para el corazón.

2. Dos maneras de participar

Las organizaciones pueden participar de una o de ambas maneras.

- **Opción A:** Participación continua con el Mantel Azul

Las organizaciones usan el mantel azul de manera regular cada vez que se sirve comida. Esto puede ser semanal, mensual o en otras reuniones habituales. El mantel azul ayuda a las personas a encontrar fácilmente las opciones saludables para el corazón.

Esta opción es para organizaciones que:

- Sirven comidas o refrigerios con frecuencia
- Quieren que los alimentos saludables para el corazón sean más fáciles de identificar
- Quieren que el Mantel Azul forme parte de la práctica habitual

Ejemplos

- Una iglesia que usa el mantel azul en comidas de convivencia
- Un centro comunitario que lo usa durante programas semanales
- Un lugar de trabajo que lo usa en almuerzos del personal

Cómo se ve esto

- Se coloca un mantel azul **cada vez que se sirve comida**
- Los alimentos saludables para el corazón se colocan sobre el mantel azul
- Los alimentos se etiquetan para que las personas sepan por qué son saludables para el corazón
- No se requiere un evento especial

Opción B: Eventos de Mantel Azul de una sola vez u ocasionales

Las organizaciones organizan un evento o actividad especial que incluye una instalación de Mantel Azul. Esto puede incluir una mesa, un puesto, muestras de alimentos, exhibiciones o actividades educativas.

Esta opción es para organizaciones que:

- Quieren organizar una actividad especial o de alcance comunitario
- Quieren probar el programa antes de hacerlo con más frecuencia

Ejemplos

- Ferias de salud
- Mercados de agricultores
- Eventos escolares o de bibliotecas
- Celebraciones comunitarias

Cómo se ve esto

- Una mesa o puesto con o sin personal
- Muestras de alimentos, refrigerios o materiales de exhibición
- Folletos, juegos o demostraciones breves

3. Lo que Healthy Meck proporciona

Healthy Meck apoya a los socios proporcionando herramientas y orientación. Healthy Meck proporcionará manteles azules, recetas, capacitación sencilla, formularios y reconocimiento para los socios.

Actualmente, Healthy Meck no proporciona alimentos, financiamiento ni incentivos. La participación en la iniciativa puede ayudar a los socios a conocer otros recursos que estén disponibles a medida que el proyecto crezca.

4. Lo que proporcionan los socios

Los socios proporcionan la comida, el personal o los voluntarios, el espacio para el evento y los suministros básicos, como platos o utensilios si son necesarios. Los socios también aceptan compartir información básica sobre sus actividades.

Los socios pueden enviar la información requerida por correo electrónico o mediante Microsoft Forms. Algunas herramientas se proporcionan como documentos de Word imprimibles para la planificación y el uso el día del evento. Los formularios de informe se envían en línea para facilitar el intercambio de fechas, números de participación, historias y fotos.

5. Alimentos saludables para el corazón y etiquetado

Los alimentos saludables para el corazón pueden incluir frutas, verduras, granos integrales, frijoles, proteínas magras y alimentos con menos sal o azúcar añadida.

Cada alimento saludable para el corazón debe estar claramente etiquetado. Healthy Meck proporciona plantillas sencillas de etiquetas en inglés y en español.

6. Pasos de planificación y presentación de informes

Los socios siguen estos pasos básicos: elegir cómo participarán, planificar sus alimentos y etiquetas, solicitar apoyo a Healthy Meck, llevar a cabo su actividad o práctica y presentar un informe breve.

Los socios pueden enviar información por correo electrónico o mediante Microsoft Forms.

7. Formularios y anexos

Los siguientes formularios se incluyen como anexos y están disponibles en inglés y en español.

- Lista de verificación de planificación para socios
- Formulario de participación del socio - Versión en línea también disponible aquí
- Registro de participación del socio - Versión en línea también disponible aquí
- Lista de verificación para evento o actividad de Mantel Azul

Los socios deben usar estos formularios para compartir fechas, número de participantes y reflexiones sobre lo que funcionó bien.

8. Reconocimiento para socios

Healthy Meck reconoce a los socios mediante listados, certificados e historias compartidas, con permiso.

9. Recursos Adicionales en Línea

- **Folletos Educativos**
  - Por Qué es Importante Comer Saludablemente (Inglés)
  - Por Qué es Importante Comer Saludablemente (Español)
- **Recetas Nutritivas**
  - Recursos de recetas para nutrirte
- **Etiquetas de Alimentos** – Cuatro etiquetas por página. Diseñadas para imprimirse en cartulina, recortarse y doblarse.
  - Etiquetas de Alimentos en Inglés
  - Etiquetas de Alimentos en Español
  - Etiquetas de Alimentos Bilingües (Inglés/Español)

ANEXOS

HEALTHY MECK

Lista de verificación de planificación para socios

☐ Paso 1: Identifique a los líderes de su proyecto

Recomendamos tener un comité de al menos tres personas para dirigir su esfuerzo, pero deberá identificar a una persona de contacto principal para comunicarse con Healthy Meck.

☐ Paso 2: Elija su tipo de participación

Decida si quiere organizar un solo evento, comenzar una práctica continua o ambas cosas.

☐ Paso 3: Elija su forma de instalación

Decida si su instalación estará basada en una comida, en refrigerios o solo en exhibición (sin muestras de alimentos).

☐ Paso 4: Solicite la colaboración con Healthy Meck y confirme el apoyo

Complete un **Formulario de participación del socio**, si todavía no lo ha hecho. Luego comuníquese con Healthy Meck para confirmar el apoyo y coordinar los recursos deseados (mantel, recetas, formularios, capacitación).

☐ Paso 5: Planifique sus alimentos y etiquetas

Planifique qué alimentos habrá en su(s) evento(s), según su espacio y su cultura. Decida qué alimentos estarán sobre el mantel azul y use las etiquetas proporcionadas. Use la **Lista de verificación para evento o actividad de Mantel Azul** para ayudarle con su planificación.

☐ Paso 6: Lleve a cabo su evento o su práctica continua

Dé la bienvenida a las personas. Use el mantel azul y las etiquetas para destacar los alimentos saludables para el corazón.

☐ Paso 7: Comparta los resultados con Healthy Meck

Después de los eventos (o dos veces al año en el caso de una práctica continua), comparta los resultados con Healthy Meck usando el **Registro de participación** proporcionado. Los resultados incluyen información sobre las fechas de los eventos, cuántas personas participaron y las historias, comentarios o fotos que desee compartir.

☐ Paso 8: Comparta los resultados con otras personas

Considere compartir sus experiencias para animar a otros socios comunitarios a formar parte de la Iniciativa Mantel Azul.

☐ Paso 9: Manténgase en contacto

Manténgase en contacto con Healthy Meck para conocer futuras oportunidades para los socios.

HEALTHY MECK

Formulario de participación del socio
(Formulario en línea disponible aquí)

Información de la organización

1. Nombre de la organización: _____
2. Código postal del lugar: _____
3. Nombre del contacto principal: _____
4. Correo electrónico:_____
5. Número de teléfono: _____

Cómo participará su organización

6. Por favor, elija cómo participará:

   ☐ Práctica continua de Mantel Azul
   (Usar el mantel azul regularmente cada vez que se sirva comida.)

   ☐ Eventos de Mantel Azul de una sola vez u ocasionales
   (Organizar un evento, actividad o actividad de alcance especial.)

   ☐ Ambos

Sobre sus actividades

7. ¿Dónde usará el Mantel Azul?

   ☐ Iglesia o espacio de fe

   ☐ Centro comunitario

   ☐ Escuela

   ☐ Club o grupo cívico

   ☐ Biblioteca

   ☐ Mercado de agricultores

   ☐ Lugar de trabajo

   ☐ Otro:

8. ¿Se servirá comida?

   ☐ Sí

   ☐ No (solo exhibición)

Apoyo de Healthy Meck

9. ¿Qué apoyo está solicitando? (marque todo lo que corresponda)
   - ☐ Un mantel azul
   - ☐ Recetas e ideas de alimentos
   - ☐ Capacitación u orientación
   - ☐ Formularios y etiquetas imprimibles
   - ☐ Tarjetas de “Comprométase a probar”
   - ☐ Reconocimiento como socio del Mantel Azul

Fotos e historias

10. ¿Se permiten fotos en su sitio?
    - ☐ Sí
    - ☐ No
    - ☐ A veces (depende del evento)

Preferencia de envío

11. ¿Cómo prefiere enviar información en el futuro?
    - ☐ Correo electrónico
    - ☐ Formulario en línea
    - ☐ Otro: (por favor especifique)

Firma: _____

Fecha: _____

HEALTHY MECK

Registro de participación del socio

(Versión en línea disponible aquí)

Para eventos únicos: Por favor envíelo después de cada evento (dentro de dos semanas)

Para participación continua: Por favor envíelo dos veces al año (primer semestre: antes del 30 de julio; segundo semestre: antes del 30 de enero)

1. Persona que completa el formulario: _____
2. Organización/lugar: _____
3. Fecha o rango de fechas: _____
4. Tipo de participación: ☐ Evento único ☐ Participación continua:
5. ¿Cuántos eventos cubre este registro? _____
6. Aproximadamente, ¿cuántas personas vieron o participaron con el Mantel Azul? _____
7. Si usó tarjetas de "Comprométase a probar", aproximadamente ¿cuántas tomaron los participantes? _____
8. Tipo de instalación (marque todo lo que corresponda): ☐ Basada en comida ☐Basada en refrigerios ☐ Solo exhibición
9. Por favor comparta lo que funcionó bien.
10. Por favor comparta cuáles fueron los desafíos.
11. Por favor comparta historias u otros comentarios que quisiera que supiéramos sobre su experiencia.
12. ¿Podemos compartir sus historias o comentarios?

    ☐ Sí (pueden identificarnos) ☐ Sí (de forma anónima) ☐ No

    Si tiene fotos que esté dispuesto a que compartamos, por favor envíelas al Coordinador de Healthy Meck.

Lista de verificación para evento o actividad de Mantel Azul

Propósito: *Esta lista de verificación ayuda a los socios a planificar e instalar alimentos saludables para el corazón usando el mantel azul. Este formulario es para uso de los socios y no necesita enviarse a Healthy Meck.*

Fecha: _____

Instalación básica

☐ El mantel azul está visible

☐ Los alimentos saludables para el corazón están colocados sobre el mantel azul

☐ Los alimentos saludables para el corazón están claramente etiquetados

Tipos de alimentos incluidos y etiquetados

☐ Frutas o verduras (abundancia de productos frescos)

☐ Granos integrales (granos integrales)

☐ Proteínas magras (proteínas magras)

☐ Alimentos con menos sodio (bajo en sodio)

☐ Alimentos sin azúcar añadida (sin azúcar añadida)

☐ Alimentos con grasas saludables para el corazón (grasas saludables para el corazón)

Opcional

☐ Se indican los alérgenos (como nueces o lácteos)

☐ Se incluyen tarjetas de recetas

☐ Se incluyen tarjetas de “Comprométase a probar”

☐ Se proporciona material educativo

Notas:

UN COMPROMISO PARA INTENTAR (proporcionado)

💙 **Commit to Try** 💙

*A small step **you choose***
to support nourishing, heart-healthy food
for yourself, your family, or your community.

One thing I'm willing to try is:

- ☐ Add more **fruits or vegetables** to a meal or snack
- ☐ Try a **whole grain option** when I can
- ☐ Try a **bean based** or **lean protein** food
- ☐ Use **herbs or spices** instead of extra salt
- ☐ Choose a drink with **no added sugar**
- ☐ Something I want to try:_____

(You choose what works for you.)

Inglés (frente)

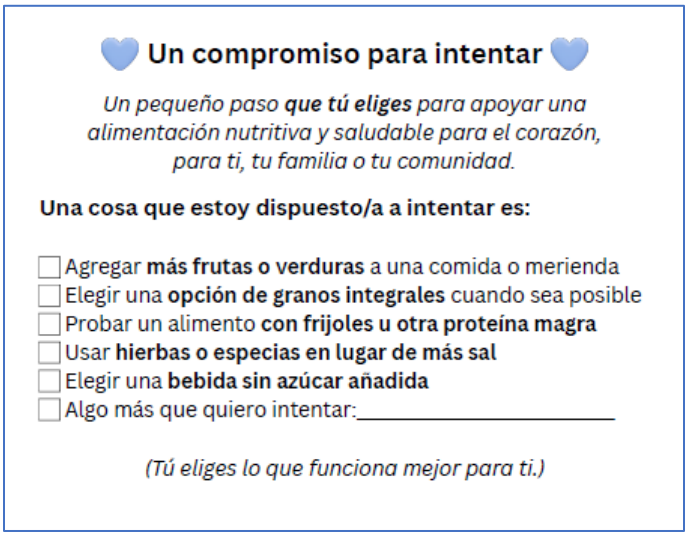
There's no single "right" choice.
Every culture, family, and plate is different.

Small changes, chosen by you, can add up over time!

Part of the **Blue Tablecloth Initiative** with **Healthy Meck**

💙

Inglés (reverso)



💙 **Un compromiso para intentar** 💙

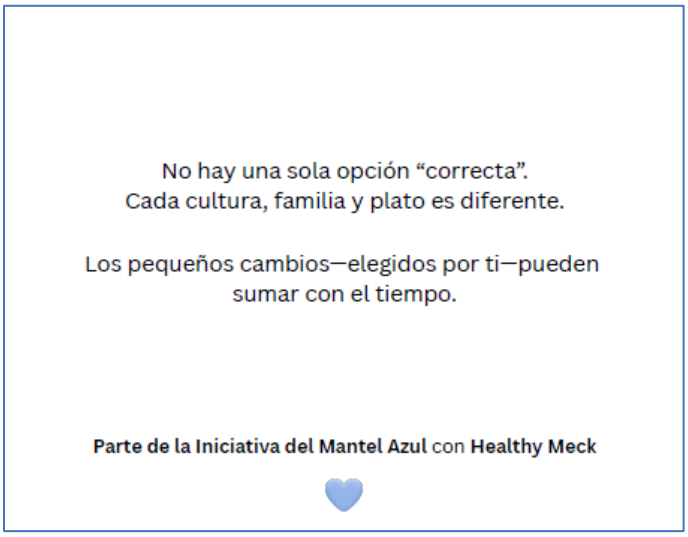
*Un pequeño paso **que tú eliges** para apoyar una*
alimentación nutritiva y saludable para el corazón,
para ti, tu familia o tu comunidad.

Una cosa que estoy dispuesto/a a intentar es:

- ☐ Agregar **más frutas o verduras** a una comida o merienda
- ☐ Elegir una **opción de granos integrales** cuando sea posible
- ☐ Probar un alimento **con frijoles u otra proteína magra**
- ☐ Usar **hierbas o especias en lugar de más sal**
- ☐ Elegir una **bebida sin azúcar añadida**
- ☐ Algo más que quiero intentar:_____

(Tú eliges lo que funciona mejor para ti.)

Español (frente)



No hay una sola opción "correcta".
Cada cultura, familia y plato es diferente.

Los pequeños cambios—elegidos por ti—pueden sumar con el tiempo.

Parte de la Iniciativa del Mantel Azul con **Healthy Meck**

💙

Español (reverso)