

# Conozca Los Mercados SFC Bienestar A Su Alcance

LA QUE MANDA EN EL BIENESTAR  
DE MI FAMILIA SOY YO

sfc

SUSTAINABLE FOOD CENTER

## INTRODUCCIÓN

Esta es la historia de dos amigas que quieren preparar comidas deliciosas, nutritivas y de bajo costo. Por eso hoy están de compras en el Mercado y ahí les espera una grata sorpresa: ¡*Double Dollars*!

Usted también puede hacer cambios duraderos en su manera de alimentarse consumiendo frutas y verduras de los Mercados participantes *Double Dollars* de SFC.

Para ver el mapa vaya a [www.dobledolar.org](http://www.dobledolar.org)

¡Acompáñenos!

## PERSONAJES



**ALMA** tiene 32 años de edad. Originaria de Nuevo Laredo. Junto con su esposo ella busca ayudar a otras personas a cuidar de su salud con una buena alimentación y ejercicio.



**MARIEL** tiene 25 años de edad. Ella está interesada en tener una buena salud y está aprendiendo cómo usar *Double Dollars* de SFC.



**ODÍN** tiene 28 años de edad y participa en las clases de SFC. Su esposa es de Guerrero, México y tienen dos niñas.

Esta fotonovela es un proyecto de Sustainable Food Center.

## OPINIONES

### Personas al Servicio de la Comunidad



**LORENA CRUZ** tiene 39 años de edad y es facilitadora en The Happy Kitchen/ *La Cocina Alegre*®.

**OPINIONES** ¿Por qué las recetas hechas con ingredientes frescos son más ricas y nutritivas?



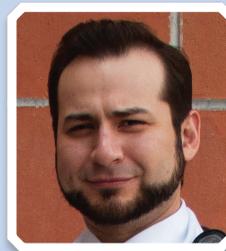
**MARÍA TELLO** tiene 41 años de edad y es Promotora de Salud para residentes del centro de Texas.

**OPINIONES** ¿Qué puedo hacer para mejorar el bienestar de mi familia?



**CAMILA** tiene 36 años de edad y trabaja en *Sustainable Food Center*.

**OPINIONES** ¿Cómo puedo participar con SFC?



**JOSÉ MARTÍN** tiene 34 años de edad y se dedica a la medicina familiar.

**OPINIONES** ¿Cuáles son los beneficios de incluir frutas y verduras en su alimentación diaria?

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

¡Amiga! Te ves muy bien. ¿Qué estás haciendo?



Estoy consumiendo alimentos frescos y nutritivos.



¿Y dónde haces tus compras?



Compro alimentos frescos y de buena calidad en los Mercados de SFC y Mercados participantes de *Double Dollars*.

¿SF... qué?



Sustainable Food Center – SFC  
– por sus siglas en inglés.



Hola Alma,  
¿En qué puedo servirles?



Traje a mi amiga y quiero mostrarle cómo se hace para intercambiar estampillas de alimentos por vales *Double Dollars* de SFC.



Sí, aquí en el puesto de *Double Dollars* podemos ayudarle. Permítame por favor su tarjeta de Lone Star, esa donde le depositan lo de las estampillas de alimentos, y dígame cuánto piensa usar.



Entonces, ¿cuando vea un Mercado participante nada más me tengo que dirigir al puesto de información para recibir el doble del valor de mis estampillas de alimentos? ¿Así de fácil?



¡Sí! Con *Double Dollars* de SFC es así de fácil.



¡Obtenga al instante hasta \$30 más en vales *Double Dollars* de SFC para comprar frutas y verduras!

Hola. ¿Qué andan haciendo aquí? ¿A poco a ustedes también les queda cerca este Mercado de SFC?



Lo que pasa es que tomé una clase de cocina gratuita de SFC. Ahí nos invitaron a venir a conocer el Mercado y a usar el vale *Double Dollars* de SFC.



¿Sabías que puedes usar el vale *Double Dollars* de SFC como dinero en efectivo?

En cada visita puedes recibir hasta \$30 más en vales *Double Dollars* de SFC.



¡Con el vale *Double Dollars* de SFC reciba el doble de lo que quiere usar de su tarjeta Lone Star en frutas y verduras!

Yo ya aprendí los beneficios de usar el vale *Double Dollars* de SFC para comer frutas y verduras de temporada. Se cocina rico, y a mi niña Lupita le hace mucho bien.



Pues yo también voy a empezar a aprovechar el vale *Double Dollars* de SFC, esto me va ayudar mucho porque al final la que manda en el bienestar de mi familia soy yo.



¡Encuentre el mercado participante más cerca de usted!  
Entre a la página de internet [www.dobledolar.org](http://www.dobledolar.org).

Gracias por el paseo amiga, me divertí mucho en el Mercado de SFC. Y ¿qué tal que me acompañas al Puesto de Frutas y Verduras de SFC que queda por mi casa?

Claro que sí, no he ido por aquel rumbo y me queda bien en esa área de la ciudad. ¡Me apunto!



¡Con el vale Double Dollars de SFC todos podemos comprar alimentos frescos, locales y de calidad para la familia!

## AGRADECIMIENTOS

Guión original: Hilda Gutiérrez Edición de contenidos: Azucena Garza

Diseño editorial: Bianca Bidiuc Peterson Fotografía: Becca Montjoy

Vinculación con la comunidad: Lourdes Kaman y Alma Gloria

Coordinación del proyecto: Sayuri Yamanaka

## CONSEJOS

### Personas al Servicio de la Comunidad



Recuerden que cocinar con frutas y verduras es clave para que los platillos sean nutritivos y agradables al paladar, además de que nos proveen de vitaminas, minerales y fibra.

**Lorena Cruz**  
The Happy Kitchen/La Cocina Alegre®

Siempre sigamos echándole muchas ganas y hay que cuidar nuestra salud, manteniéndonos activos y comiendo sano. Sonreír también cuenta.



**María Tello**  
Promotora de Salud

¡Visiten los Mercados y Puestos de Frutas y Verduras de SFC! Participen en los programas que tenemos para cultivar, compartir y preparar alimentos sanos y de bajo costo.



**Camila**  
Coordinadora de Alcance de SFC

Les recomiendo consumir frutas y verduras para reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer y otras enfermedades crónicas.



**José Martín**  
Médico Familiar





SUSTAINABLE FOOD CENTER

Sustainable Food Center (Centro de Alimentos Sostenibles – SFC – por sus siglas en inglés) es una organización sin fines de lucro. La misión de SFC es cultivar una comunidad saludable, al fortalecer el sistema alimentario local y mejorar el acceso a alimentos nutritivos de bajo costo.

¡Contáctenos!

.....

**SUSTAINABLE FOOD CENTER**

2921 E 17th St Bldg C | Austin, TX 78702

Tel. 512.230.0074

[doubledollars@sustainablefoodcenter.org](mailto:doubledollars@sustainablefoodcenter.org)

[www.dobledolar.org](http://www.dobledolar.org)

.....

*En colaboración con:*



*Diseñado por:*

