# HORA DE COMER

EN ESTA ULTIMA SECCIÓN, NOSOTROS DISCUTIREMOS MANERAS DE MANTENER UNA DIETA BALANCEADA ATRAVES DE PORCIÓNES, COMO ADIVINAR EL TAMAÑO DE LA PORCIÓN FÁCILMENTE, Y COMO TENER UN PLATO NUTRICIONALMENTE BALANCEADO.

ADEMÁS, DISCUTIREMOS LAS MANERAS DE MANTENER UNA DIETA BALANCEADA AL COMER FUERA DE CASA.

*TAMAÑO DE PORCIÓN*

EMPEZAREMOS CON DISCUTIR EL TAMAÑO DE LA PORCIÓN. QUEREMOS TENER ALGUNA DIVERSIÓN CON ESTO CON INTRODUCIENDO UNA ESCENA MUY BREVE DE UNA FOTONOVELA LLAMADA "UNA ONZA DE LA PREVENCIÓN- UNA GUÍA A LA SALUD DEL CORAZÓN." EN ESTA ESCENA PARTICULAR, TITULADA "YO NO QUIERO ESE CHICO PARA NADA- FÍJATE EN EL PESO", LA FOTONOVELA REPRESENTA UNA DISCUSIÓN DE LA FAMILIA ACERCA DE LA IMPORTANCIA DEL TAMAÑO DE LA PORCIÓN EN EL CONTEXTO DE LA ENFERMEDAD CARDIACA.

NOSOTROS QUEREMOS PEDIR VOLUNTARIOS DE ESTA AUDIENCIA QUE REPRESENTEN LA ESCENA. ¡PARTICIPEN POR FAVOR!

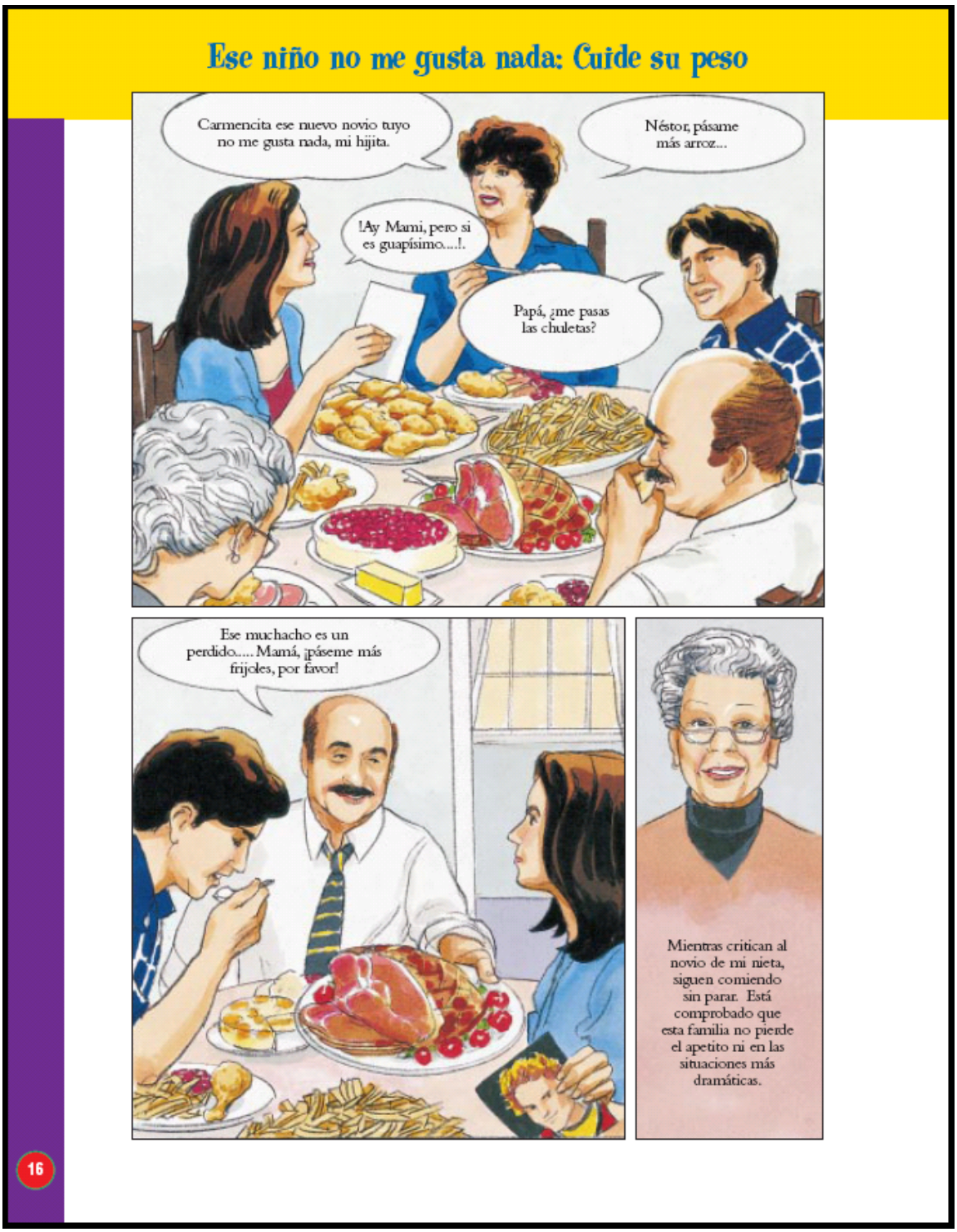
NECESITAMOS A CINCO VOLUNTARIAS.

**P:** ¿QUIEN QUIERE SER LA ABUELA? ¿LA MADRE? ¿EL PADRE? ¿LA HERMANA? ¿EL HERMANO?

¡TENEMOS UN ACCESORIO SENCILLO PARA LA ABUELA PARA QUE SE SIENTAN COMO SU PERSONAJE!

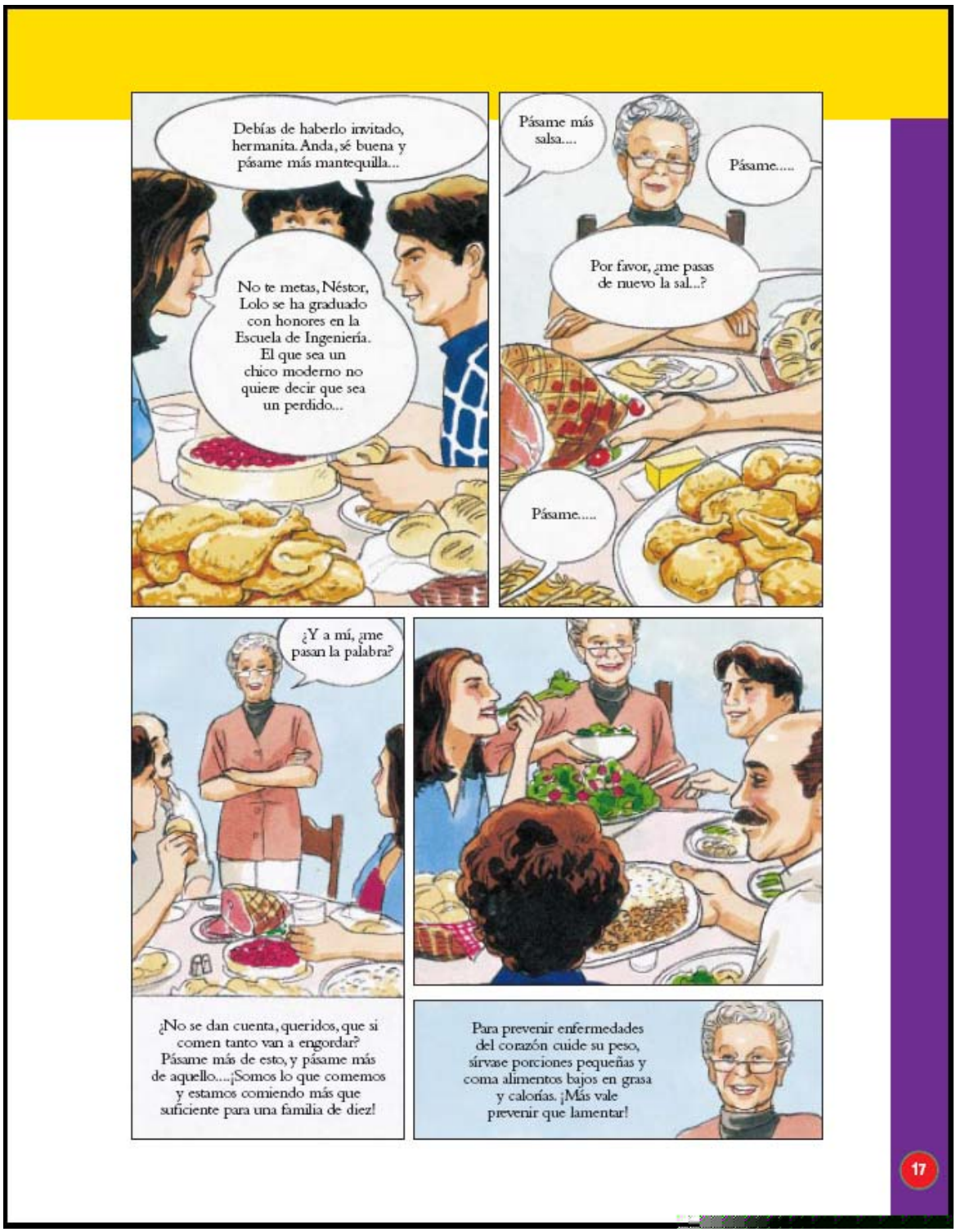
☞*DELE LOS LENTES A LA "ABUELA"*

☞*ASEGURESE QUE TODOS EN LA AUDIENCIA (Y LOS VOLUNTARIOS) ESTEN EN LA PAJINA DE LA FOTONOVELA ANTES DE PROCEDIR.*




Instituto Nacional del Corazón, Pulmón, y Sangre. (1999). *Más Vale Prevenir Que Lamentar: Una Guía para la Salud del Corazón.* (NIH Publicación No. 99-3646). Bethesda, MD: U.S. Departamento de Salud y Servicios Humanos.

## *TAMAÑO DE PORCIÓN*




Instituto Nacional del Corazón, Pulmón, y Sangre. (1999). *Más Vale Prevenir Que Lamentar: Una Guía para la Salud del Corazón.* (NIH Publicación No. 99-3646). Bethesda, MD: U.S. Departamento de Salud y Servicios Humanos.