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?

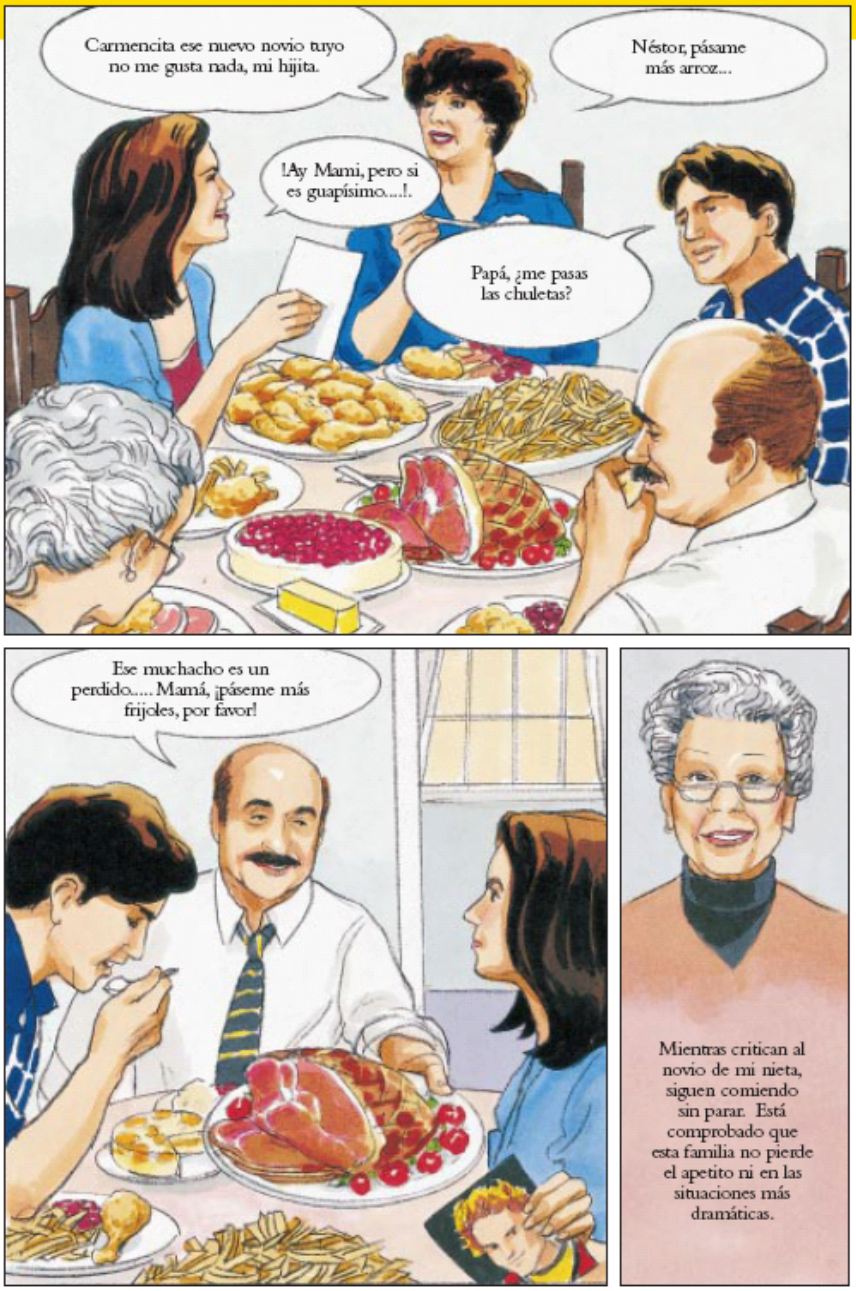
¡TENEMOS UN ACCESORIO SENCILLO PARA LA ABUELA PARA QUE SE SIENTAN COMO SU PERSONAJE!

☞*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.*

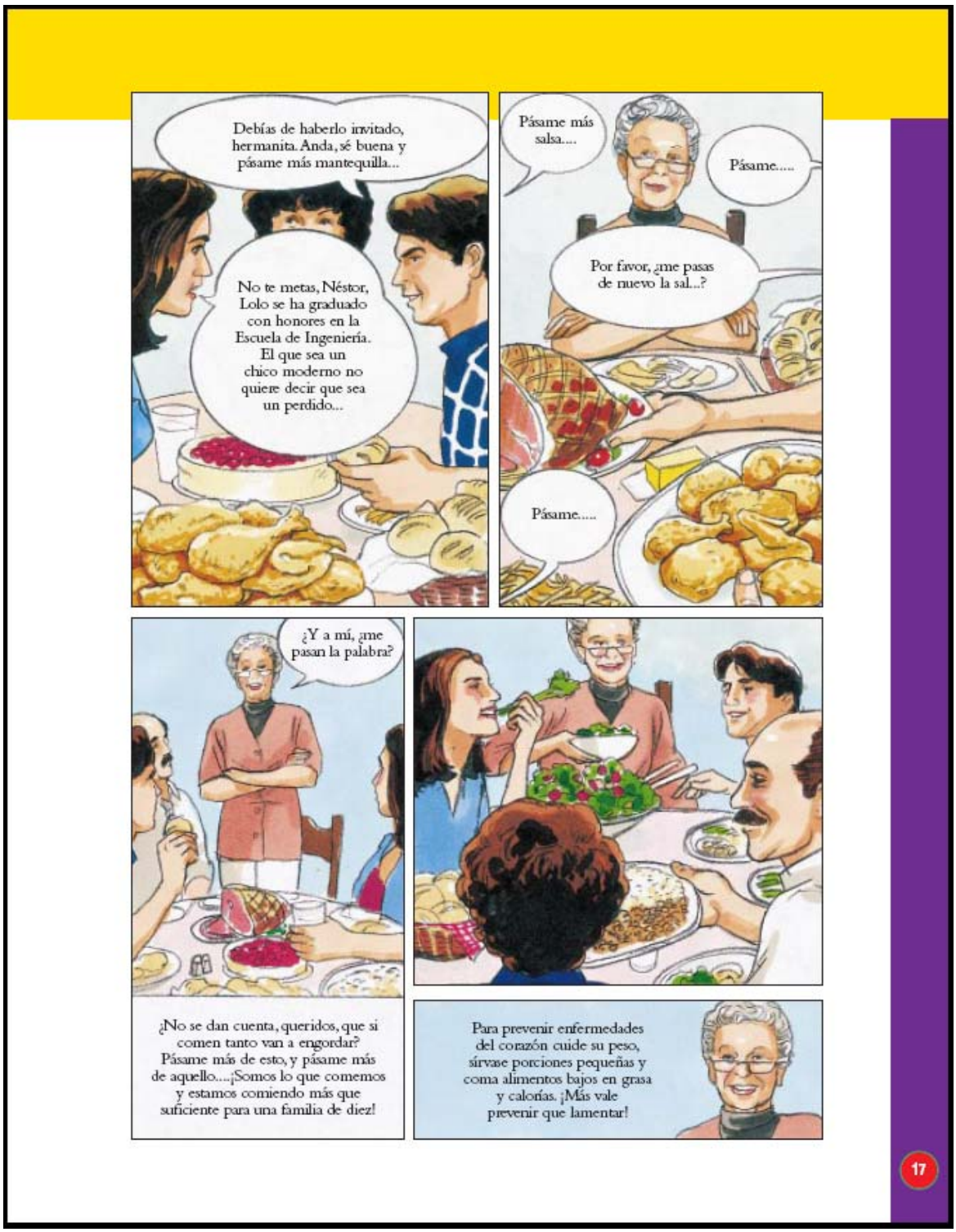
TAMAÑO DE PORCIÓN

Ese niño no me gusta nada: Cuide su peso



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.

PORCIONES DE SERVIR

TENEMOS UNAS ACTORAS MUY BUENAS, ¿NO? BUENO, YA HEMOS DISCUTIDO QUE DEBEMOS TENER CUIDADO DE COMER DEMASIADA COMIDA. ¿PERO, QUE ES UNA PORCIÓN BUENA PARA COMER? ¿CUÁNTO ARROZ, FRIJOLES, FRUTA, O VERDURAS SE DEBE SERVIR USTED EN EL PLATO?

ESTAS PREGUNTAS PUEDEN SER CONTESTADAS MUY FÁCILMENTE. LAS RESPUESTAS ESTÁN EN SUS MANOS. SI, CREANNOS, EN SUS MANOS. DEBEN DE ESTAR PENSANDO QUE QUEREMOS DECIR CON ESTO. YA VERAN.

☞*MUESTRE LA HOJA Y DEMUESTRE CON SUS MANOS.*

EN ESTA HOJA, HAY FOTOS DE MANOS-MANOS JUNTAS, UNA MANO QUE TIENE UNA PELOTA DE TENIS, UNA MANO QUE TIENE UNA BARAJA, UNA MANO EN UN PUÑO, Y UNA DESCRIPCIÓN DE EL PULGAR ARRIBA.

MIENTRAS MIRAMOS HA ESTA TABLA, POR FAVOR TENGA EN MENTE QUE LA MEDIDA DE PORCIÓN REPRESENTA EN ESTA TABLA LOS EQUIVALENTES DEL TAMAÑO DE PORCIÓN PARA UN MUJER ADULTA DE MEDIANA EDAD. TAMBIÉN, RECUERDE QUE ESAS PORCIONES DE TAMAÑO SERÁN DIFERENTES PARA HOMBRES ADULTOS Y NIÑOS. PARA HOMBRES ADULTOS, LAS PORCIONES SERAN MAS GRANDES, YA QUE LAS MANOS DE LOS HOMBRES TIENDEN A SER MAS GRANDES. Y PARA LOS NIÑOS, LAS PORCIONES SERAN MAS PEQUEÑAS, YA QUE LAS MANOS DE LOS NIÑOS TIENDEN A SER MAS PEQUENOS.

☞*REPASE "ESTA TODO EN SUS MANOS" ANDTES DE PROCEDER.*

PORCIONES DE SERVIR

UNA PORCIÓN: ESTA TODO EN SUS MANOS

= 1 TAZA DE ENSALADA

= 1 TAZA DE LECHE O 1 PORCION DE FRUTA/ VEGETALES

= 3 OZ. DE CARNE, PEZ, AVES CASERAS, FRIJOLES

= TAZA DE ARROZ, PASTA, O CEREAL

= CONJUNTURA DE ARRIBA DEL DEDO GRANDE O 2 MONEDAS DE 5 CENTAVOS AMONTONADOS = 1 CUCHARADA DE GRAS (POR EJEMPLO, ACEITE, ADEREZO)

PLATILLO BALANCEADO

AHORA QUE SABEMOS UNAS POCAS COSAS ACERCA DE MANEJAR LAS PORCIONES Y SERVIR LOS TAMAÑOS, YA SABEMOS COMO SE DEBEN DE VER LOS PLATOS DESPUÉS DE QUE ESTEN LLENOS DE ALIMENTOS.

QUIZÁ USTED HA OÍDO DE PERSONAS QUE HABLAN ACERCA DE UNA "DIETA BALANCEADA" O UNA "COMIDA BALANCEADA." ES MUY IMPORTANTE COMER UNA DIETA BALANCEADA PARA ESTAR SANAS.

PARA FAMILIARSE MAS CON EL TAMAÑO DE PORCIÓN, NOSOTROS TENEMOS LA MISMA COMIDA REPRESENTADA AQUÍ EN ESTA HOJA.

☞*DEMUESTRE LA HOJA DE LOS PLATILLOS PORICIONADOS*

LOS ALIMENTOS QUE APARECEN EN CADA TABLA SON LOS MISMOS. LA ÚNICA DIFERENCIA ENTRE CADA UNA DE LAS TABLAS ES LA PORCIÓN DE CADA TIPO DE ALIMENTO POR PLATO. POR EJEMPLO LA ENSALADA EN CADA UNO DE ESTOS PLATOS TOMA DONDE QUIERA DE UN OCTAVO A TRES CUARTOS DEL PLATO.

VAMOS A TRABAJAR COMO UNA CLASE PARA RESOLVER LO QUE CREEMOS ES LA CANTIDAD CORRECTA DE CADA TIPO DE ALIMENTO EN EL PLATO.

P&R: ¿ES SELECCIÓN A, B, O C?

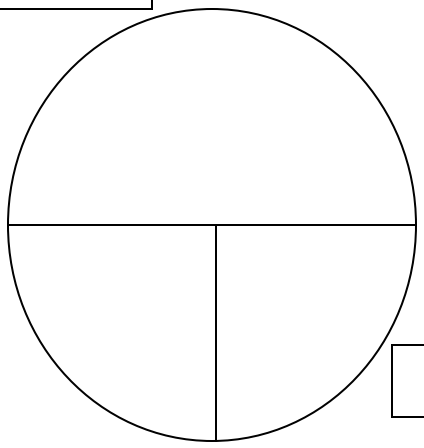
P&R: ¿POR QUÉ CREEN ESTO? ¿ESTAN DEACUERDO TODAS?

TODAS HICIERON UN BUEN TRABAJO EN DISCUTIR SUS ELECCIONES. PARA REPASAR, LA RESPUESTA CORRECTA ES B. AQUÍ ES PORQUE. LA RECOMENDACIÓN ES DE COMER MUCHAS FRUTAS Y VERDURAS EN CADA COMIDA. EL RESTO DE SU PLATO DEBE SER DIVIDO ENTRE UN CUARTO CONTENIENDO DE GRANOS Y ALMIDONES Y OTRO CUARTO QUE CONTIENE PROTEÍNAS TALES COMO FRIJOLES, AVES CASERAS, PESCADO, CARNE, O NUECES.

PLATILLO BALANCEADO

PLATO A

½ PROTEINA

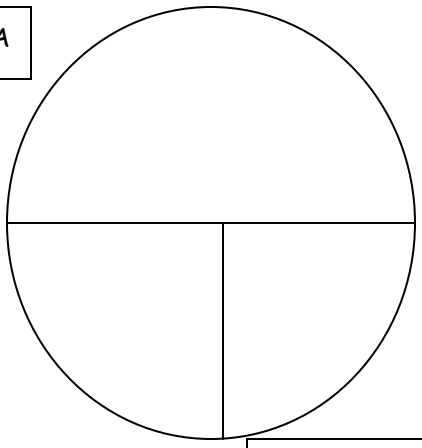


1/4 GRANOS

1/4 ENSALADA

PLATO B

½ ENSALADA

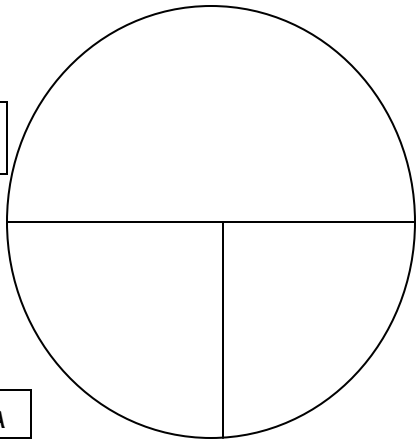


1/4 GRANOS

1/4 PROTEINA

PLATO C

½ GRANOS



1/4 PROTFINA

1/4 ENSALADA

PLATILLO BALANCEADO

☞DISTRIBUYE LA HOJA "PLATILLO BALANCEADO" A TODOS LOS PARTICIPANTES.

NOSOTROS ESTAMOS PASANDO ESTA HOJA PARA QUE USTED LA UTILICE COMO UNA GUÍA PARA PLATILLOS BALANCEADOS.

3. PLATO BALANCEADO BALANCED PLATE
Para ser saludable, balanceamos el plato con estas proporciones y con porciones moderadas.
Let's balance our plate with these proportions and let's pay attention to portion size.
1/2 VEGETALES Ó FRUTAS
VEGETABLES OR FRUITS
1/4 GRANOS, HARINAS Ó PAPAS
GRAINS, STARCHES OR POTATOES
1/4 FRIJOLES, AVES, PESCADO, CARNES Ó NUECES
BEANS, POULTRY, FISH, MEAT OR NUTS
for more information and recipes: www.latinonutrition.org
© 2007 Oldways Preservation & Exchange Trust

COMIENDO DURANTE EVENTOS FESTIVOS Y CELEBRACIONES

ESTA ULTIMA SECCIÓN ENFOCA EN COMER FUERA DE LA CASA. SI COME EN RESTAURANTES, EN REUNIONES DE FAMILIA, O DURANTE CELEBRACIONES FESTIVAS, NOSOTROS QUEREMOS ESTAR SEGURO QUE USTED ESTE ARMADO CON TÉCNICAS PARA ESCOGER OPCIONES SANAS Y SABROSAS SIN IMPORTAR DONDE USTED ESTE.

¿CUÁNDO USTED ESTA EN ESTAS SITUACIONES, TIENE CUALQUIER TÉCNICA QUE USTED UTILIZA PARA COMER SANO? HAY QUE EMPEZAR EVENTOS FESTIVOS, REUNIONES FAMILIARES Y CELEBRACIONES. SABEMOS QUE LOS ALIMENTOS SON ESENCIALES PARA ESTAS CELEBRACIONES.

P&R: ¿QUÉ SON ALGUNAS MANERAS DE COMER ALIMENTOS MAS SANOS AL ASISTIR A ESTAS FUNCIONES?

☞*DESPUES QUE LAS PARTICIPANTES HAYAN TENIDO LA OPORTUNIDAD PARA RESPONDER, PREGUNTANLES QUE SIGAN EN LA HOJA TITULADA "PUNTOS SALUDABLES DE COMER CUANDO USTED Y SU FAMILIA ASISTAN EVENTOS FESTIVOS, CELEBRACIONES Y REUNIONES FAMILIARES"*

COMIENDO DURANTE EVENTOS FESTIVOS Y CELEBRACIONES

PUNTOS SALUDABLES DE COMER CUANDO USTED Y SU FAMILIA ASISTAN EVENTOS FESTIVOS, CELEBRACIONES Y REUNIONES FAMILIARES

- Cóma un bocado o una comida pequeña antes de ir a la función. Esto ayudara a limitar su hambre antes de entrar el acontecimiento.

- Recuerde de mantener un plato balanceado.

- Si ciertas delicadezas son sus favoritas, permitase tomar unas pocas mordidas. Unas pocas mordidas no le dolerán-es cuando esas pocas mordidas se vuelven en un plato repleto de riquezas (o mas), que el problema empieza.

- ¡Enfóquese mas en la función o en la familia, y menos en el alimento!

- Si hay un cierto platillo que usted no puede resistir en comer, coma un poquito de ese platillo, y prometase que encontrara una versión de receta mas baja en grasa a volver a casa.

- Coma lentamente. Al comer, trate de no estar distraída. Esto le permitirá enfocar realmente en su alimento.

- Midase al comer. Esta bien de no sentirse lleno en una fiesta. Recuerde que usted esta allí para ver a las personas, no necesariamente para ver el alimento.

COMER FUERA

HE QUE SEGUIR ADELANTE CON COMIENDO EN RESTAURANTES.

P&R: ¿CUALES SON ALGUNAS MANERAS DE COMER ALIMENTOS MAS SANOS ALLÍ?

☞DEPENDIENDO EN LA INFORMACIÓN COMPARTIDA POR LAS PARTICIPANTES, MENCIONE OTROS PUNTOS Y TÉCNICAS COMO: AQUÍ ESTÁN OTRAS PUNTOS QUE USTED PUEDE UTILIZAR AL CENAR FUERA, COMO COMER:

- *Sándwiches de pollo o pez asados a la parilla*
- *Pan integral de trigo cuando sea posible*
- *Fruta o yogur con fruta*
- *Papa horneada (con verduras en vez de queso, la mantequilla o crema)*
- *Ensalada con aderezo en el lado o aderezo sin grasa*
- *Si quíere carne, vaya por una hamburguesa nadamas (regular o tamaño para niño)*
- *Sándwiches del deli bajos de grasa con pan de trigo o en pan de pita*
- *Envueltos en tortillas de trigo integral (sin aderezo)*
- *Leche descremada/baja en grasa o agua en ves soda*

PARA ACENTUAR ESTE PUNTO MAS, INVESTIGACIÓN DEMUESTRA QUE COMIDAS COMPRADAS FUERA DE CASA GENERALMENTE CONTIENEN MUCHA MAS GRASA, UNA CANTIDAD DE CALORÍAS ALTAS Y PORCIONES MAS GRANDES DE QUE LO QUE USTED SERVIRÍA EN CASA. ADEMÁS, LOS EFECTOS DE COMER FUERA DE CASA ESPECIALMENTE COMIDA RÁPIDA SON RELACIONADAS A LA OBESIDAD Y ENFERMEDADES A LA OBESIDAD. ¡ASÍ QUE REALMENTE LE BENEFICIA A SU FAMILIA Y A USTED DE COMER SANO ADENTRO Y FUERA DEL HOGAR!

HEMOS CREADO UNAS GUIAS UTILES PARA COMER AFUERA EN ALGUNOS RESTAURANTES POPULARES DE COMIDA RAPIDA.

COMER FUERA

☞MUESTRE LA HOJA DE COMER AFUERA Y DISCUTELA CON LAS PARTICIPANTES.

¡ESPERAMOS QUE USTED SE QUEDE CON ESTAS HOJAS Y LAS USEN LA PROXIMA VEZ QUE COMAN AFUERA! HEMOS ENCONTRADO QUE ES MUY FACIL RECORDAR ESTOS PUNTOS SI LOS COLOCAN EN UN LUGAR QUE ES FACIL DE RECORDAR COMO EN SU CARRO O EN SU MONEDERO.