

## Familias y Comunidades Saludables

### Una meta de la Universidad de California

*[Narradora: Myriam Grajales-Hall]* California cuenta con una gran riqueza agrícola y con algunas de las mejores universidades en el mundo. Pero a pesar de contar con estas ventajas, las alarmantes tasas de obesidad infantil, la deserción escolar y la falta de interés por las ciencias son grandes retos para el desarrollo del Estado Dorado.

La División de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de California ha puesto en marcha varias iniciativas para combatir estos problemas; entre ellas “Familias y Comunidades Saludables” cuyo objetivo es prevenir la obesidad infantil y fomentar el desarrollo y liderazgo juvenil.

Investigaciones de los Centros para el Control de las Enfermedades indican que menos del 11 por ciento de los niños y adolescentes en el país comen la cantidad de frutas y verduras recomendadas prefiriendo consumirlas en formas menos nutritivas como bebidas con sabor a fruta y papas fritas, esto preocupa a expertos de la Universidad de California.

*[Patricia Crawford, nutricionista de UC Davis y codirectora del Centro Dr. Robert y Verónica Atkins para el Estudio del Peso y la Salud en UC Berkeley:]* En nuestras investigaciones hemos encontrado patrones de alimentación que propician la obesidad, y puesto que consisten de alimentos agradables al paladar y baratos, esto es lo que come la gente hoy en día y está aumentando la obesidad en niños y adultos.

*[Narradora:]* Para mejorar la salud y calidad de vida de los californianos y reducir los costos del cuidado médico es fundamental mejorar los hábitos alimenticios. Con este fin, y como parte del esfuerzo de “Familias y Comunidades Saludables”, Extensión Cooperativa ofrece clases sobre nutrición.

*[Judith Martínez, educadora de nutrición:]* Yo doy clases de nutrición cada mes tienen que atender una clase y les doy información de por ejemplo cómo leer una etiqueta; qué comprar, del trigo y las escuelas están dando información a los niños de cuáles frutas y verduras comer, qué es más saludable.

*[Narradora:]* En el condado de Fresno, la obesidad es prevalente entre niños de ascendencia mexicana; la Universidad de California lleva a cabo un programa piloto para cambiar esta situación.

*[Judith Martínez:]* **Niños Sanos Familias Sanas** es un programa de UC Davis que quiere mirar la obesidad en las comunidades de las personas hispanas de las comunidades chiquitas y quieren ver si dándoles clases a la comunidad y a los niños en la escuela va a prevenir que haya menos obesidad con los niños y también con los papás.

*[Narradora:]* Una población saludable y preparada para competir a nivel global es vital para el futuro de California y las ciencias juegan un papel muy importante en esta ecuación.

*[Martin Smith, especialista en desarrollo juvenil de l Programa 4-H:]* Hay una deficiencia de conocimientos básicos de ciencias entre nuestra juventud, y en California, esta situación es muy preocupante; ocupamos uno de los niveles más bajos en Estados Unidos”.

*[Narradora:]* Extensión Cooperativa ha venido promoviendo el desarrollo y liderazgo juvenil y despertando el interés por las ciencias en niños y adolescentes a través de los clubes juveniles 4-H durante los últimos 100 años.

*[Steven Worker, coordinador de ciencias, ingeniería y tecnología de 4-H:]* Hay muchos clubes 4-H por toda California, aproximadamente mil clubes 4-H y se encuentran en la mayoría de las comunidades. Las estadísticas indican que el año pasado alrededor de 200 mil jóvenes

participaron en 4-H de alguna manera, ya sea en programas después de la escuela o en otras actividades.

4-H es un programa divertido donde los jóvenes pueden ampliar sus oportunidades. En 4-H se ayuda a los jóvenes a identificar sus talentos y desarrollarlos. Aquí podrán participar en una gran variedad de proyectos ya sea ciencias aeroespaciales, zoología, ingeniería, y al mismo tiempo, aprenderán otras habilidades esenciales en la vida como hablar en público y trabajar en equipo.

*[Narradora:]* Para participar en clases de nutrición, o en los clubes 4-H y ser parte de la solución, comuníquese con su oficina local de Extensión Cooperativa, <http://ucanr.edu/oficinas>.