

## El código postal importa en la salud

*[Narradora: Myriam Grajales-Hall:]* La buena salud depende de muchos aspectos, no sólo de la herencia y factores genéticos.

*[Lucrecia Farfán-Ramírez, especialista emérita de nutrición de Extensión Cooperativa de la UC:]* Cuando la gente vive en lugares donde hay más pobreza, menos educación, cuando hay también menos acceso a los productos saludables, cuando se tiene problemas con los colegios que los niños tienen problemas de salud, todo eso el riesgo de vivir menos años se aumenta.

*[Narradora:]* Expertos de Extensión Cooperativa de la Universidad de California indican que las familias de bajos ingresos enfrentan mayores obstáculos para mantener un estilo de vida saludable y citan como ejemplo el problema de obesidad.

*[Dorina Espinoza, asesora de nutrición de Extensión Cooperativa de la UC en el condado de Mendocino:]* Uno de los mayores retos de por qué la obesidad prevalece entre familias de bajos ingresos está relacionado con la comunidad en donde viven. En los vecindarios de bajos ingresos hay muchos más restaurantes de comida rápida en comparación con los vecindarios de altos ingresos; sabemos esto por la investigación. Y lo que pasa es que muchas personas de bajos ingresos tienen más de un trabajo y tienen, además, responsabilidades en casa y cuando se trata de comer, eligen los alimentos rápidos porque donde viven están rodeados de esas opciones.

*[Narradora:]* La obesidad infantil es un problema generalizado; sin embargo, una [investigación de la Universidad de California](#) halló que los niños mexicanoamericanos entre 2 a 5 años de edad son más propensos a tener sobrepeso que los anglosajones o negros.

*[Pat Crawford, directora del Centro Robert C. y Veronica Atkins para el Estudio del Peso y la Salud en UC Berkeley:]* El problema es que cuando los niños tienen sobrepeso o son obesos, son más propensos a tener otros problemas de salud muy graves, y pueden vivir toda la vida con un riesgo mayor de enfermedades del corazón, alta presión, niveles elevados de grasa en la sangre, es decir, están comenzando su vida con desventajas.

*[Narradora:]* Para cambiar esta situación, Extensión Cooperativa ofrece clases de nutrición gratuitas, en inglés y español, a familias de bajos recursos por todo el estado. La educación acerca de nutrición es crucial, pero también se trata de empoderar a estas familias para que, junto con sus gobernantes, construyan comunidades saludables con acceso a frutas y verduras frescas a precios asequibles, y zonas de recreo libres de crimen y violencia.

*[Espinoza:]* Reconocemos que las políticas gubernamentales son una parte importante del trabajo que hacemos; por eso Extensión Cooperativa participa en el movimiento “Seguridad al ir a la Escuela” que promueve que los niños caminen o usen su bicicleta para ir a la escuela. Participar en esta política es nuestra manera de decir que los hábitos son importantes, pero también sabemos que es necesario cambiar el entorno en las escuelas.

*[Narradora:]* Construir comunidades saludables es una de las metas de Extensión Cooperativa; esto es algo que se logra a largo plazo; y para contribuir al cambio, los padres deben inculcar en sus niños buenos hábitos alimenticios desde una temprana edad .

*[Pat Crawford:]* Es durante la niñez cuando los humanos desarrollamos las células en nuestro cuerpo que nos protegerán más tarde contra las enfermedades crónicas como cáncer, enfermedades del corazón y diabetes. Estas son las cosas que nosotros sabemos y eso es lo que queremos prevenir, pero algunas veces olvidamos que debemos fortalecer nuestro cuerpo, darle durante la infancia la protección que necesita antes de que las enfermedades lleguen.

*[Cierre:]* Visite su oficina local de Extensión Cooperativa de la Universidad de California para informarse acerca de las clases de nutrición, <http://ucanr.edu/oficinas>.