

Programa EFNEP ayuda a mejorar alimentación

[Narrador: Alberto Hauffen:] Desde 1969, el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentos y Nutrición, o EFNEP, como se le conoce por sus siglas en inglés, ayuda a mejorar la alimentación de familias de escasos recursos. En California, ese programa del Departamento de Agricultura, es administrado por Extensión Cooperativa de la Universidad de California.

[Estela Cabral de Lara, educadora de nutrición de Extensión Cooperativa de la Universidad de California:] El Programa Ampliado de Educación sobre Alimentos y Nutrición, EFNEP ofrece clases a las familias de bajos recursos. Yo, en el condado de Santa Clara, doy las clases en San José, Morgan Hill, San Mateo, Gilroy, que son las ciudades del sur del condado. Y son clases gratis que ofrecemos. Las clases son acerca de alimentación saludable, planificación de las comidas, ahorro de dinero, actividad física, la inocuidad de los alimentos – cómo mantener los alimentos seguros – y mucho más. Cubrimos los nutrientes que tenemos que limitar, como sodio, azúcar, grasas. Incluyen recetas, ejercicios, degustación de alimentos. Hablamos mucho también de cómo incluir a los niños en la alimentación, en la preparación de las comidas, cómo preparar los alimentos. Por ejemplo, hasta incluyéndolos en que vamos al mercado, utilizan ellos una fruta, una verdura, la preparen con la mamá, la limpien, la laven, preparen la mesa. Para mí es gratificante ver de que realmente cambian los hábitos.

Narrador:] En las clases, que se imparten gratuitamente, se enfatiza consumir los alimentos básicos para gozar de buena salud. Y el tamaño de las porciones, para evitar la obesidad.

[Cabral de Lara:] Las porciones de los adultos y los niños. Nuevamente, trabajo con un plato de más o menos, para los adultos, de nueve pulgadas. Para los niños, de seis a siete pulgadas. Ellos puede comer lo mismo que comemos nosotros los padres. Pero, en porciones más pequeñas. Pero siempre comidas más saludables. Y acá mismo también cómo podemos poner, en la mitad del plato, cómo podemos incorporar que tenga en la mitad del plato frutas y verduras.

[Alma Delia Ramírez, participante en las clases EFNEP:] Empecé a cambiar lo que era mucho carbohidrato, mucha azúcar, por menos a como la maestra aquí nos enseñó. Es triste decirlo, pero hasta que ya nos toca en algo, o que tenemos de veras la necesidad de hacerlo, quizás es lo... hablo por mí porque fueron los niños los que salieron con su colesterol alto. Y es triste que son muy chiquitos. Y entonces nosotros, ponernos las pilas para poder hacer un cambio en ellos. Mi niño tiene diez, el otro tiene ocho. Y los dos tienen su colesterol alto. Entonces, necesitamos empezar a mirar. Y, con la ayuda de ellos (educadores de EFNEP), que yo lo agradezco mucho, este, empezar a aprender, más que nada. Aprender a cómo hacerlo y de que manera hacerlo. Porque a veces nosotros mismos no sabemos. Y son experiencias que uno va teniendo en la vida que yo pienso, y les recomendaría a las personas, que antes de que pasen las cosas tomar una iniciativa. Pero, antes de empezarla, hablar con personas que estén profesionalmente capacitadas para podernos ayudar. Mi niño ha lleva ahorita como 11 libras perdidas, y el otro más chiquito como unas ocho, mi esposo como unas diez. Y yo unas poquitas, unas cinco nada más, porque ya eso es más difícil para mí. Pero, vale más poquito a poquito, pero bien, ¿verdad? Y que estemos comiendo saludable. Es lo más importante.

[Cierre:] Encuentre más información acerca del programa EFNEP en este sitio de la UC:
<http://espanol.ucanr.edu>

###