

Padres y niños cultivan y aprenden juntos

[Narradora: Myriam Grajales-Hall:] Primero se limpió el suelo a plantar con las sopladoras, luego empezó el trabajo en familia. Madres, padres y niños excavaron y sembraron semillas y plantitas en un huerto comunitario en Riverside, donde Extensión Cooperativa de la Universidad de California imparte talleres de nutrición y jardinería a familias de bajos recursos.

[Niña: Cristal Romero:] Nunca había plantado vegetales pero si flores. Me gusta porque es divertido y me gusta cuando salen las flores tienen un color bonito; ¡ah! como fresas me gustan mucho porque están dulces cuando me las como”.

[Narradora:] El huerto comunitario es parte de una colaboración entre varias organizaciones comunitarias que trabajan para combatir los malos hábitos alimenticios que propician el sobrepeso, obesidad, enfermedades crónicas y muerte prematura. La Universidad de California colabora con dos programas: el programa Cal Fresh nutrición y el programa de Jardineros Maestros que enseña a familias a sembrar sus propios alimentos.

[Padre de familia: Gonzalo Rodríguez:] Arreglamos aquí el jardín de los niños. Plantamos las matitas de chile, tomate; semillitas, es comidita que nos sirve las verduras pues y otra que, pues ayudar para que los niños tengan noción, no anden en la calle y que se diviertan en cuidar sus plantitas.

[Madre de familia: Adela Ramos:] Pues aprendimos como plantar las plantitas porque es la primera vez que plantamos tomate y el chile y es una experiencia bonita.

[Narradora:] Es importante aprender a cultivar nuestros alimentos ya que las investigaciones han mostrado que cuando los niños cultivan sus propias frutas y verduras es más probable que se las coman; adquieren así, desde temprana edad, buenos hábitos alimenticios que les ayudarán a mantenerse sanos.

[Chutima Ganthavorn, especialista en nutrición de Extensión Cooperativa de la Universidad de California en el condado de Riverside:] Nosotros tenemos en la Universidad de California el programa de nutrición *Cal-Fresh*, y estamos tratando que las familias de bajos ingresos consuman más verduras; y la mejor forma de hacerlo es animándolos a que siembren sus propias frutas y verduras en un huerto, y por eso estamos promocionando los huertos comunitarios.

[Narradora:] La Universidad de California ofrece clases de nutrición en muchos condados; estas son gratuitas, en inglés y español y se llevan a cabo en sitios públicos como escuelas, centros comunitarios, albergues, centros de educación para adultos y agencias no lucrativas que velan por el bienestar de sus comunidades.

Community Settlement Association es una de las organizaciones que están trabajando con la Universidad de California. Sus instalaciones se encuentran en un área en donde viven muchas familias que no tienen acceso a los alimentos saludables.

[Barbara Hanna, directora ejecutiva de Community Settlement Association:] Ahora estamos plantando en el huerto comunitario para el programa de alimentos porque con frecuencia, los alimentos que recibimos mediante donativos ayudan a llenar el estómago pero no son muy saludables. Estamos muy emocionados porque vamos a tener alimentos frescos: lechuga, tomates, ejotes que daremos a la comunidad junto con la bolsa de alimentos gratis que distribuimos los lunes, miércoles y viernes a las 9 de la mañana.

[Narradora:] Estudios han revelado que las personas que viven en vecindarios pobres carecen de varios servicios: no tienen tiendas o supermercados con frutas y verduras frescas y a precios asequibles y carecen de transporte. En cambio abundan los restaurantes de comida rápida.

[Chutima Ganthavorn:] Sabemos que la dieta de muchas personas hoy día son muchas comidas rápidas y sodas, y no están consumiendo suficientes frutas y verduras. Necesitamos comer casi nueve porciones de frutas y verduras por día y la mayoría de nosotros no nos estamos acercando a ese nivel. Estamos tratando de fomentar el consumo de frutas y verduras, especialmente las verduras porque contienen muchos nutrientes y muchos beneficios para la salud.

[Cierre:] Para más información sobre huertos comunitarios y clases de nutrición, visite este sitio: <http://ucanr.edu/oficinas>.

