

Transformando comunidades

[Narradora: Myriam Grajales-Hall:] Muchas comunidades de bajos ingresos no cuentan con acceso a alimentos saludables como frutas y verduras; en cambio hay disponible mucha comida chatarra y comidas rápidas que generan problemas de salud como sobrepeso, obesidad, diabetes, alta presión, enfermedades del corazón y cáncer.

Las investigaciones han revelado que las familias de bajos ingresos enfrentan más retos para comer bien y mantenerse sanos. Es por eso que un grupo de expertas de Extensión Cooperativa de la Universidad de California han venido trabajando para implementar estrategias que ayuden a transformar esos vecindarios en comunidades saludables.

[Dorina Espinoza, asesora de familias, comunidades y jóvenes de Extensión Cooperativa de la Universidad de California en el condado de Humboldt:] El programa “Familias y Comunidades Saludables” de Extensión Cooperativa trabaja para mejorar el estado de salud de los miembros de nuestra comunidad quienes cuentan con bajos ingresos y acceso limitado a una alimentación saludable. Trabajamos con ellos para enseñarles a manejar su dinero y para que aún con fondos limitados elijan opciones saludables al comprar sus alimentos; también les animamos a incorporar la actividad física en su rutina diaria.

[Narradora:] Los expertos han encontrado que el sobrepeso no solo se combate con una alimentación saludable a base de frutas y verduras, también es importante:

- Reducir el consumo de gaseosas y otras bebidas azucaradas
- Limitar el consumo de comidas rápidas, y
- Aumentar el tiempo que se dedica a actividades físicas moderadas o vigorosas

Según los expertos, el incremento en el consumo de refrescos y bebidas azucaradas ha sido uno de los principales factores que ha contribuido al aumento de obesidad en el país.

[Espinoza:] Una de las cosas que hacemos en nuestros programas de nutrición para jóvenes es abordar el tema de las bebidas azucaradas. Les enseñamos que hay otras alternativas de bebidas saludables como es el agua infusionada – añadiendo pepino o cualquier fruta al agua para hacerla más sabrosa. Les sugerimos que tomen agua en lugar de bebidas azucaradas porque sabemos que la principal fuente de calorías que los jóvenes consumen provienen de las bebidas azucaradas.

[Narradora:] Las educadoras de nutrición de Extensión Cooperativa de la Universidad de California trabajan con familias en comunidades de bajos recursos enseñándoles a seleccionar alimentos saludables y a planear sus comidas.

[Espinoza:] Una de las cosas que hacemos en nuestro programa de educación de nutrición es decir vamos a ver cuánto les cuesta ir a McDonald’s comparado con cuánto les costaría preparar una comida sencilla que solo consista en arroz, frijoles y salsa. Así ven que tener una comida saludable y sabrosa es menos cara y más nutritiva que una comida rápida.

[Narradora:] Espinoza enfatiza la importancia de dedicar más tiempo diariamente a la actividad física para disfrutar de buena salud.

[Espinoza:] Sabemos que cambiar nuestra dieta tiene un impacto positivo en nuestro estado de salud; pero cambiar nuestra dieta en combinación con un aumento de nuestra actividad física, tiene un impacto mayor. Incluso algo tan sencillo como caminar por unos cuantos minutos cada hora repercute positivamente en nuestra salud. Si la actividad física es una parte muy importante de lo que hacemos en nuestros programas de nutrición en Extensión Cooperativa.

[Cierre:] Para más información sobre este y otros temas, visite este sitio de la UC:
<http://espanol.ucanr.org>.

