

Salud y educación los detonantes de una vida feliz

[Narradora: Norma De la Vega:] En el condado de Riverside, el 60 por ciento de los adultos sufren sobrepeso u obesidad que está ligado a la diabetes y problemas cardiovasculares, son enfermedades que se presentan en la edad avanzada, pero actualmente se ven más en los niños como lo indica una educadora de nutrición de Extensión Cooperativa de la Universidad de California.

[Myriam Acevedo, educadora de nutrición del Programa EFNEP de la División de Agricultura y Recursos Naturales UCANR:] Cuando yo me criaba llamaban a eso enfermedades de personas de mayor edad, personas mayores, puede ser por genética, puede ser desarrollado o adquirido. Usted no quiere ninguno de sus niños ahí.

[Narradora:] Desafortunadamente, el 39 por ciento de los menores en Riverside padecen de obesidad. El costo en servicios médicos por enfermedades relacionadas con sobrepeso ascendió a mil seiscientos millones de dólares, según una investigación de UC en el 2010. Es un problema serio en uno de los condados más poblados de California con 2.5 millones de habitantes de ahí que los programas de nutrición son indispensables.

[Acevedo:] Mi nombre es Myriam Acevedo soy educadora de nutrición para la Universidad de California, Extensión Cooperativa, específicamente con el Programa EFNEP que en español se viene a llamar Programa Ampliado de Nutrición y Alimentos, este programa lleva en existencia por 50 años.

[Narradora:] Acevedo es una de una de 268 educadores del programa EFNEP de la División de Agricultura y Recursos Naturales, UC ANR que enseñan a familias a preparar alimentos nutritivos y prevenir obesidad y diabetes. Una labor crucial para el bienestar familiar y el presupuesto público, ya que por \$1 dólar que se invierte en este programa se ahorran \$8.34 en el cuidado de la salud.

[Cristina Viruega, madre de familia:] Me pareció una clase muy interesante porque realmente comemos diario cualquier cosa y no tenemos el conocimiento de lo que uno se mete al cuerpo. Creo que esta clase va ayudar mucho a mi familia porque tengo 3 hijos pequeños.

[Narradora:] En los talleres de nutrición las familias aprenden que la alimentación debe ser balanceada con frutas y verduras, proteína baja en grasa, granos integrales y además reciben algunos recetarios con consejos prácticos sobre cómo cocinar platillos sabrosos y saludables y rápidos de preparar.

[Acevedo:] A quién le gusta slow cooking. These slow cooking rolls and lentils Cocido lento de carne y lentejas is to die for.

[Narradora:] Así utilizando ambos idiomas Acevedo, tiene 21 años educando a las familias sobre la nutrición y su relación con la salud, el desarrollo de los niños y el aprendizaje. De hecho, la enseñanza es algo que le gustó desde que era niña.

[Acevedo:] Siempre me gusto pedagogía, yo creo que yo soy una de esas personas que nace para enseñar.

[Narradora:] Es oriunda de Aguadilla, un pueblo rural de Puerto Rico en donde las tradiciones ancestrales de los indios Taínos marcaban como deshonor no tener hijos.

[Acevedo:] Era mayormente infertilidad en mi caso, en mi caso era infertilidad, tratando de conseguir ese sueño tan adorado de tener un niño contraí cáncer en el endometrio y eso definitivamente trajo a nuestro mundo al suelo, poco a poco lo recogimos y lo elevamos y el resto es historia.

[Narradora:] Su sueño de ser madre se le hizo realidad a los 45 años de edad gracias a la adopción.

[Acevedo:] Mi niño nació perfecto, lo adoptamos a los 6 meses, nunca tuvo otros papás que nosotros. Nosotros lo nombramos y es como te dije es el centro de nuestro mundo.

[Narradora:] Myriam Acevedo comparte este pasaje tan íntimo de su vida porque como líder comunitaria en nutrición sabe que todas las madres anhelan el bienestar de sus hijos.

[Acevedo:] En este programa básicamente vamos a hablar cómo usted administra la nutrición a otros, en este caso su familia.

[Narradora:] Acevedo, es una persona clave para el bienestar de las familias. En el 2015 participó en el programa 'Aprendamos en casa' que llevó la educación de nutrición a los hogares de 140 padres de familia con niños de 3 a 5 años de edad. En sus clases, ella repite "Niño que come bien, aprende bien"

[Abril García, madre de familia:] La maestra Myriam si la he conocido desde hace tres años atrás, la tomé cuando yo estaba embarazada con mi niña que ahorita ya va a tener 3 años.

[Narradora:] Entre las participantes del programa de EFNEP hay varias madres de familia que han tomado los cursos de nutrición varias veces para actualizar sus conocimientos, es el caso de Abril García.

[Abril García:] Myriam es una persona, una maestra muy dedicada, sabe de qué está hablando hacemos las preguntas y nos las contesta y lo hace muy bien en español y en inglés. Yo hablo los dos idiomas, entonces cuando ella traduce, ella traduce palabra por palabra no sé como le hace pero es como un espejo todo lo que dice en español lo convierte en inglés perfectamente, es una gran habilidad. Mucha información está llena de sabiduría que nos va a ayudar a nosotros.

[Narradora:] Acevedo sabe que la salud y la educación son los detonantes de una vida feliz. Por eso pone en práctica lo que pregonaba en sus clases, aunque sabe que enseñar a los hijos a comer todo tipo de verduras no es una tarea fácil.

[Acevedo:] Mi niño el único problema que tenemos hoy y que seguimos teniendo es el brócoli eso si a él no le gusta, pero llegué al entendimiento que todo el mundo tiene derecho de gustarle algo o no.