

## **Educación para detener la epidemia de obesidad**

*[Narrador: Alberto Hauffen:]* Al mismo tiempo que crece la amenaza que el sobrepeso y la obesidad presentan para la salud, el programa de Educación de Nutrición UC CalFresh, de Extensión Cooperativa de la Universidad de California, busca mejorar los hábitos alimenticios de los californianos para protegerlos del exceso de peso.

*[Lucía Kaiser, especialista en nutrición de Extensión Cooperativa de la Universidad de California:]* El problema de obesidad infantil es muy grave aquí en los Estados Unidos. Especialmente entre la población latina. Por ejemplo, uno en cada cuatro niños mexicanos aquí, viviendo en los Estados Unidos, tiene el problema de sobrepeso. En la Universidad de California estamos trabajando en muchos programas para prevenir la obesidad infantil.

*[Narrador:]* A lo largo y ancho del estado, las oficinas de Extensión Cooperativa imparten clases de nutrición en las que se muestra cómo preparar comidas nutritivas y económicas y cómo mantenerse activos, mediante varios programas educativos.

*[Guadalupe Cabrera, educadora de nutrición de Extensión Cooperativa en el condado de Orange:]* Tenemos el de ¡A Movernos! Y nos indica algunos de los beneficios que tenemos cuando estamos haciendo ejercicio. Y algunos de ellos vienen siendo reducir el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, alta presión y diabetes.

*[Margarita Schwarz, educadora de nutrición de Extensión Cooperativa en el condado de San Diego:]* Vamos con los padres y les hablamos acerca de la importancia de volver a esos tiempos en los que vivíamos en México, de salir a jugar con los niños al parque, de involucrarnos en caminatas familiares, de volver a comer como estábamos comiendo en nuestros países: nuestros frijoles, nuestras frutas y vegetales, nuestros caldos de pollo que eran tan deliciosos y tan saludables. Y empezar a cortar esos hábitos que hemos adquirido en este país, tales como es el comer tanta comida chatarra, tanta soda, tantas papas fritas. Que se sienten a comer con sus hijos, en lugar de ponerlos enfrente de la televisión a comer, sino que compartamos como familia esa comida porque, yo creo que así se da cuenta la madre cómo está comiendo su familia.

*[Sonia Fernández, educadora de nutrición de Extensión Cooperativa en el condado de Yolo:]* Nuestra meta de nuestro programa es ayudar a los padres, ayudar a los niños a entender que tenemos que comer alimentos saludables. Tenemos que asegurar nuestros vegetales, nuestras verduras. Y, si ellos no saben, nosotros podemos ayudarles, dar la información, educarlos cómo pueden mirar un paquete y hacer la decisión si es un producto saludable o no; para ayudarles en la tienda cuando están haciendo sus compras.

*[Kaiser:]* En las familias es importante que los padres sean un ejemplo. No es posible ayudar a sus niños si los padres no están dando un ejemplo bueno. La familia necesita comer más frutas y verduras, tomar menos bebidas endulzadas. Y, también muy importante, toda la familia necesita más actividad física.

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

###