

¿Por qué me debería importar?

Los alimentos que consumimos afectan más que la talla de nuestras cinturas. Hay un vínculo directo entre una mala nutrición y muchas de las causas principales de fallecimientos en los Estados Unidos, como enfermedades cardíacas, cáncer, derrames cerebrales y diabetes.¹

Una nutrición saludable es importante a cualquier edad; sin embargo, los alimentos que consumen los jóvenes pueden determinar su salud y crecimiento de por vida. Por eso, es preocupante ver que los datos del CDC muestran que la mayoría de los jóvenes en los EE. UU. no consumen suficientes frutas, verduras o granos enteros; no obstante, generalmente exceden la ingesta máxima diaria recomendada de sodio y azúcar.²

Hoy en día, casi un tercio de los niños en los Estados Unidos padece de sobrepeso o está obeso, y corre el riesgo de desarrollar una enfermedad crónica.³ La obesidad presenta un desafío con respecto a la equidad en la salud, ya que afecta negativamente más a ciertas poblaciones demográficas que a otras.⁴ Hay algunas soluciones fáciles para lograr que nuestra familia se alimente saludablemente:

Ayudar a que los niños coman bien en las escuelas. Podemos ayudar a enfrentar los problemas de nutrición y de hambre al proveer a los niños alimentos saludables en las escuelas.

Ayudar a que las personas tomen decisiones informadas respecto a lo que comen. La Ley de Cuidado de Salud Asequible incluyó una medida que exige que los restaurantes de cadenas publiquen la información nutricional de sus alimentos en los menús y los tableros de menús; una medida que se espera que entre en vigor en 2018.⁵ Es necesario seguir sumando a la normativa para asegurarnos de que se implemente y ejecute plenamente, a fin de que los consumidores puedan tomar decisiones informadas en todos los sitios en los que adquieran alimentos. Diversos estudios demuestran que el etiquetado de menús es eficaz para ayudar a los consumidores a elegir alimentos más saludables.⁶

Elimine los postres después de las comidas. En muchas zonas urbanas y pueblos rurales existen infinidad de cadenas de comida rápida y tiendas de conveniencia, pero no hay suficientes tiendas de abarrotes que vendan alimentos frescos, saludables y económicos. El Departamento de Agricultura de los EE. UU. estima que más de 54 millones de personas en los EE. UU. vive en distritos censales de bajos recursos y tienen poco acceso a una tienda

¹ Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), Nutrición y la salud de los jóvenes: www.cdc.gov/healthyyouth/nutrition/pdf/facts.pdf

² Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), Nutrición y la salud de los jóvenes: www.cdc.gov/healthyyouth/nutrition/pdf/facts.pdf

³ Asociación Americana del Corazón: www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyKids/ChildhoodObesity/Overweight-in-Children_UCM_304054_Article.jsp

⁴ CDC, Abordar las disparidades de la obesidad: <https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/state-local-programs/health-equity/index.html>

⁵ Registro Federal: <https://s3.amazonaws.com/public-inspection.federalregister.gov/2017-09029.pdf>

⁶ Centro para las Ciencias por el Interés Público: <https://cspinet.org/sites/default/files/attachment/is-menu-labeling-working-factsheet.pdf>

de abarrotes.⁷ Más aun, un estudio reciente en distritos censales en diversos estados concluyó que las zonas de bajos recursos tienen solamente la mitad de los supermercados en comparación con los que se encuentran en los distritos acaudalados.⁸

¿Qué puedo hacer?

Para comenzar: puede **apoyar las leyes locales para establecer impuestos a las bebidas azucaradas**. ¡Las bebidas azucaradas por sí mismas podrían ser las responsables de por lo menos una quinta parte del aumento de peso de los estadounidenses durante las últimas tres décadas!⁹ Establecer impuestos a este tipo de bebidas puede reducir el consumo de bebidas endulzadas con azúcar y, en consecuencia, mejorar nuestra salud. Un estudio reciente concluyó que después de que Berkeley, California, se convirtió en la primera jurisdicción que estableció un impuesto a las bebidas endulzadas con azúcar, el consumo de dichas bebidas disminuyó en un 21 por ciento. Por otro lado, el consumo de bebidas azucaradas aumentó el 4 por ciento en las ciudades vecinas de San Francisco y Oakland.¹⁰

Apoye la alimentación saludable en las escuelas

Informe a las personas responsables de la toma de decisiones que usted apoya la reglamentación federal que mejoró la calidad en relación con la salud de los alimentos en las escuelas y fomentó que los niños consuman más frutas y verduras.¹¹ [Vea el seminario en línea de APHA sobre estrategias más sensatas en las cafeterías de las escuelas](#) para obtener ideas acerca de cómo apoyar en sus escuelas locales.

Aprenda de las comunidades que están implementando programas de nutrición en todo el país.

APHA y la Asociación de Planificación Americana cimentaron coaliciones en 35 comunidades para mejorar el acceso a la salud y a la nutrición. [Lea sus historias de éxito](#). Colabore con los planificadores de su ciudad y de su condado para modificar las políticas locales, a fin de incrementar el acceso a opciones alimentarias saludables.

Finalmente, hay muchas cosas que usted puede realizar en su comunidad para ayudar a solucionar algunos de los desafíos alimentarios que enfrentamos, como establecer un jardín comunitario o un Consejo de Política Alimentaria, apoyar como voluntario en su banco local de alimentos, ofrecer productos frescos a las tiendas de conveniencia locales, apoyar las mejoras a la transportación que amplíen el acceso a los mercados de agricultores y tiendas de abarrotes, ¡y mucho más! ¡Algunas comunidades incluso están estableciendo sus propias cooperativas de alimentos!¹²

⁷ Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés): www.ers.usda.gov/data-products/food-access-research-atlas/documentation/

⁸ The Food Trust: http://thefoodtrust.org/uploads/media_items/grocerygap.original.pdf

⁹ Centro de la Ley de Salud Pública: <http://publichealthlawcenter.org/topics/healthy-eating/sugar-sweetened-beverages>

¹⁰ American Journal of Public Health: <http://ajph.aphapublications.org/doi/abs/10.2105/AJPH.2016.303362>

¹¹ Departamento de Agricultura de los Estados Unidos: www.fns.usda.gov/pressrelease/2014/009814

¹² Moyers & Company: <http://billmoyers.com/2014/12/26/years-without-grocery-store-greensboro-neighbors-building-one-theyll/>



The American Public Health Association champions the health of all people and all communities. We strengthen the profession of public health, promote best practices and share the latest public health research and information. We are the only organization that influences federal policy, has a 140-plus year perspective and brings together members from all fields of public health.

Learn more at www.apha.org

APHA | 800 I Street, NW | Washington, DC 20001 | 202-777-2742