Ofrecer a todas las personas la opción de consumir alimentos saludables

National Public Health Week www.nphw.org
AN INITIATIVE OF THE AMERICAN PUBLIC HEALTH ASSOCIATION

¿Por qué me debería de importar?

Los alimentos que consumimos afectan más que la talla de nuestras cinturas. Hay una relación directa entre una mala nutrición y muchas de las causas principales de fallecimientos en Estados Unidos, como enfermedades cardíacas, cáncer, accidentes cardiovasculares 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. Es por eso que es preocupante ver que los datos del CDC muestran que la mayoría de los jóvenes en Estados Unidos no consumen suficientes frutas, verduras o granos enteros; no obstante, generalmente exceden la ingesta máxima diaria recomendada de sodio y azúcares.[2]

Hoy en día, casi un tercio de los niños en Estados Unidos padecen de sobrepeso o están obesos y en riesgo de desarrollar una enfermedad crónica.[3] La obesidad presenta un desafío con respecto a la equidad en salud, ya que afecta negativamente más a ciertas poblaciones demográficas que a otras.[4] Hay algunas soluciones fáciles para lograr que nuestras familias se alimenten 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. Es necesario seguir sumando a la normativa para asegurarnos de que es implementada y ejecutada plenamente, para 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.[5]

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 Estados Unidos estima que más de 29 millones de personas viviendo en Estados Unidos no tienen acceso a suficientes opciones alimenticias saludables.[6] Más aún, un estudio reciente en áreas de censo en diversos estados concluyó que las zonas de bajos ingresos tienen solamente la mitad de los supermercados en comparación con los que se encuentran en las áreas acaudaladas.[7] 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.

---

[1] CDC, Nutrición y la Salud de Personas Jóvenes

[2] CDC, Nutrición y la Salud de Personas Jóvenes

[3] Las medidas de APHA en línea para fomentar programas de nutrición infantil

[4] CDC, Abordando las Disparidades con Respecto a la Obesidad: **https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/state-local-programs/health-equity/index.html**

[5] Centro para las Ciencias por el Interés Público: **https://cspinet.org/sites/default/files/attachment/is-menu-labeling-working-factsheet.pdf**

[6] Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) Acceso a Alimentos Económicos y Nutritivos: **www.ers.usda.gov/webdocs/publications/err143/33845_err143.pdf**

[7] **http://thefoodtrust.org/uploads/media_items/grocerygap.original.pdf**

¿Qué puedo hacer?

Para comenzar: Puede **apoyar las leyes locales para imponer impuestos sobre 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![8] Imponer impuestos sobre este tipo de bebidas puede reducir el consumo de bebidas endulzadas con azúcares y en consecuencia mejorar nuestra salud. De hecho, 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.[9]

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 a la salud de los alimentos en las escuelas, fomentando que los niños consuman más frutas y verduras.[10] **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 a lo largo del país.

APHA y la Asociación de Planificación Americana están cimentando coaliciones en 35 comunidades para incrementar el acceso a la salud y la nutrición. **Lea sus historias de éxito**.

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 de 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![11]

---

[8] **http://publichealthlawcenter.org/topics/healthy-eating/sugar-sweetened-beverages**

[9] Revista Americana de Salud Pública: **http://ajph.aphapublications.org/doi/abs/10.2105/AJPH.2016.303362**

[10] Departamento de Agricultura de Estados Unidos: **www.fns.usda.gov/pressrelease/2014/009814**

[11] **http://billmoyers.com/2014/12/26/years-without-grocery-store-greensboro-neighbors-building-one-theyll/**

AMERICAN PUBLIC HEALTH ASSOCIATION
For science. For action. For health.

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