

# ¿Consume frutas? ¿Y verduras?

*You're the Cure – Aumente el consumo  
de frutas y verduras*



## Resumen de la clase

### Bienvenida

- EmPowered To Serve y el chequeo de salud de ETS
- Tema del programa y lo apremiante que es para la comunidad

### ¿Consume frutas? ¿Y verduras?

- Llamado a la acción: You're the Cure: aumente el consumo de frutas y verduras en su comunidad

### Reflexiones finales



## ¿Qué es ETS? *EmPowered To Serve*

EmPowered To Serve es un movimiento que se extiende por todo el país para contribuir a que sus comunidades multiculturales gocen de una mejor salud.

- Nos unimos a la megacomunidad de ETS con el objetivo de generar cambios orientados a una mejor salud, en diversas comunidades de todo el país.
- Obtenga más información en [EmPoweredToServe.org](http://EmPoweredToServe.org).



### Objetivos para el 2020

Mejorar en un 20 por ciento la salud cardíaca de todos los estadounidenses.

Reducir en un 20 por ciento las muertes causadas por enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.



**EmPOWERED  
To Serve™**



## Chequeo de salud de ETS

### Control de la presión arterial y del peso:

- Su punto de partida
- Datos opcionales y anónimos



¿Por qué es importante controlar la presión arterial?

La presión arterial alta (HBP, por sus siglas en inglés) es un factor de riesgo relacionado con las enfermedades del corazón, principal causa de muerte en todo el mundo.

La HBP también es un factor de riesgo relacionado con los accidentes cerebrovasculares, la 2.a causa de muerte en el mundo.



¿Por qué debe preocuparse si tiene sobrepeso?

Casi un 70% de los adultos tiene sobrepeso o padece de obesidad.

Cuando una persona es obesa, aumenta su riesgo de padecer de enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, HBP, diabetes y otras afecciones.



**EmPOWERED  
To Serve™**

## Frutas y verduras

**Las frutas y verduras son claves para gozar de una buena salud:**

- Tienen un alto contenido de vitaminas, minerales y fibras.
- Tienen bajo contenido de grasas saturadas (malas).

**¡Son jugosas, crujientes, coloridas y sabrosas; puede cocinarlas de muchas maneras y comerlas es divertido!**



*La American Heart Association recomienda implementar una alimentación basada en comidas saludables, como, por ejemplo, una variedad de frutas y verduras.*

## Objetivos del programa

Al finalizar esta presentación, usted podrá hacer lo siguiente:

- Hablar sobre lo que otras comunidades están haciendo para aumentar el consumo de frutas y verduras.
- Participar activamente de las iniciativas de apoyo locales, estatales y nacionales.
- Debatir sobre las medidas que nuestro grupo puede implementar para que haya mayor disponibilidad de frutas y verduras.



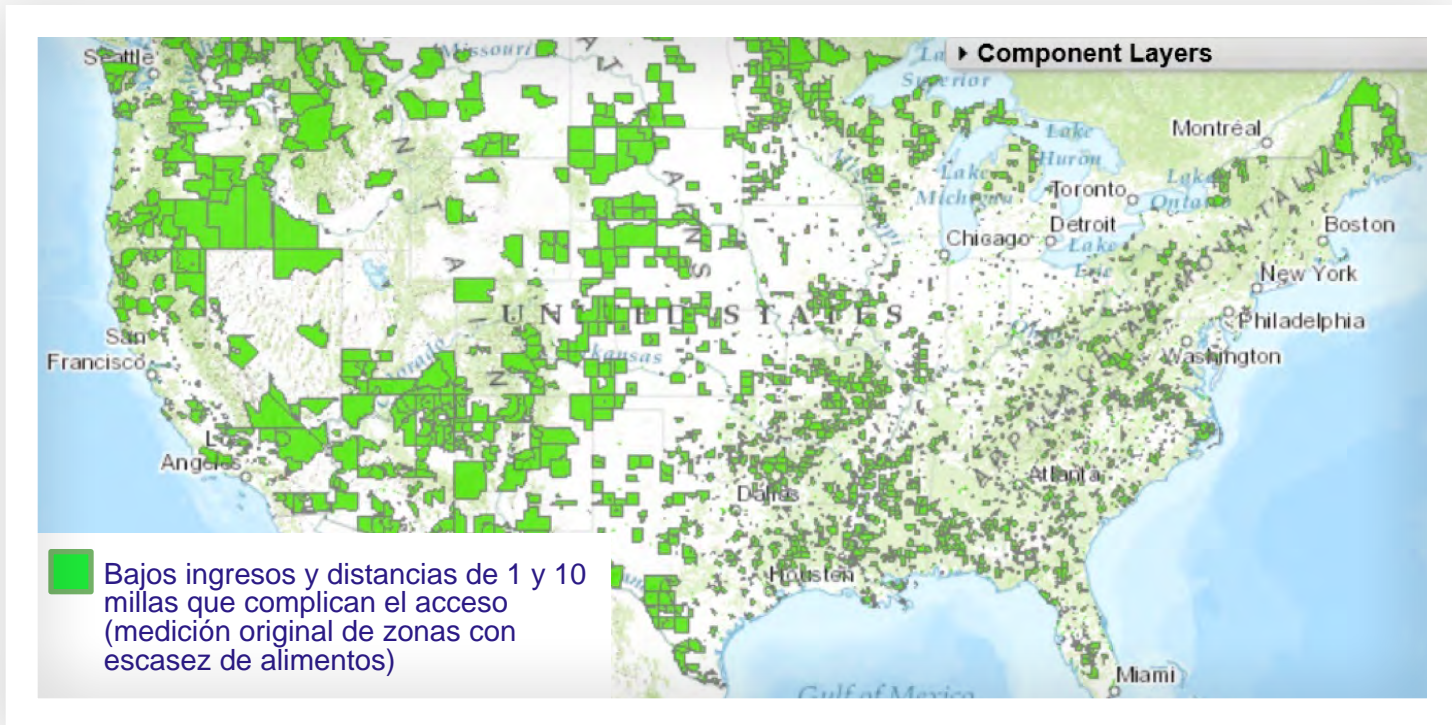


## Punto #1

Tener un mayor consumo de frutas y verduras de calidad es **FUNDAMENTAL** para gozar de buena salud, además de reducir el riesgo de sufrir enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas y obesidad.



## No todos tienen acceso



### ¿Qué es una zona con escasez de alimentos?

Es un barrio urbano o pueblo rural sin acceso inmediato a alimentos frescos, saludables y asequibles.



**EmPOWERED  
To Serve™**





## Cantidad limitada de tiendas

- En muchas comunidades urbanas y rurales, las tiendas minoristas, las tiendas de comidas precocidas, las bodegas y las estaciones de gasolina son los únicos lugares cercanos para comprar alimentos.
- En estos lugares, las frutas y verduras suelen ser limitadas o de mala calidad.
- Estos productos de un huerto pueden ser muy costosos.

## Mejorar el acceso

La AHA apoya políticas que permitan lo siguiente:

- Aumentar la concientización pública sobre la importancia de una dieta y un estilo de vida saludables y equilibrados.
- Facilitar la disponibilidad y el consumo de frutas, verduras y otros alimentos nutritivos.





## Punto #2

*Si otras comunidades han aumentado el acceso a frutas y verduras, nosotros también podemos hacerlo.*

### Observaremos tres ejemplos:

- Iniciativas comunitarias.
- Cambios en las políticas estatales.
- Apoyo del gobierno federal.



**EmPOWERED  
To Serve™**



## **Iniciativas comunitarias** ***Programa Get Healthy Philly***

***Filadelfia, PA.***

**Busca facilitar la disponibilidad de los alimentos frescos de granja en aquellos vecindarios donde las comidas rápidas y chatarra lideran el mercado, para lo cual:**



- Establece mercados agrícolas en aquellas comunidades en las que en el pasado no tenían acceso a frutas y verduras frescas.
- Da incentivos a las familias, llamados Philly Food Bucks o cupones para alimentos, del Programa de Asistencia Nutricional Complementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) para comprar alimentos saludables en mercados agrícolas.

## Programa Philly Food Bucks

- Por cada \$5 en cupones para alimentos gastados en el mercado agrícola, los consumidores reciben un cupón de \$2 para frutas y verduras frescas.
- Muchos de los mercados agrícolas, incluyendo 10 nuevos que se abrieron gracias a la financiación de la ciudad, se encuentran en vecindarios de bajos ingresos.
- Este programa permite también que a través de las granjas locales los granjeros incrementen sus ingresos.



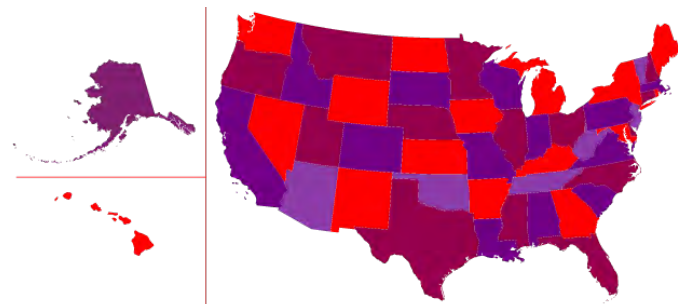
## Cambios en las políticas estatales

### *Logran un verdadero avance.*

#### Alaska

**El gobernador aumenta la financiación para la prevención y el control de la obesidad:**

- Hace llegar a más escuelas las verduras de cultivo local a través del programa Farm to School de Alaska.
- Permite el acceso a beneficios electrónicos, como el uso de tarjetas EBT de WIC en los mercados agrícolas.



#### Misisipi

**El Gobernador firmó un proyecto de ley para establecer el Farm to School Council:**

- Facilita a las escuelas la compra de frutas y verduras cultivadas a nivel local.
- Mejora la calidad de las comidas servidas en las escuelas.
- Fortalece la economía local.



**EmPOWERED  
To Serve™**



## Apoyo del gobierno federal

### Para defender el acceso

- Los representantes de You're the Cure de los estados de CO, KS, MN, NE, OR y TX se reunieron con los miembros del Congreso.
- Instaron a sus representantes de la Cámara a proteger el Programa de Frutas y Verduras Frescas.
- Animaron a continuar con la financiación para entregar refrigerios de frutas y verduras frescas en las escuelas de las áreas de bajos ingresos de todo el país.





## Recursos modelo

### La American Heart Association ofrece herramientas estratégicas

- Guía sobre alimentos y bebidas para lugares de trabajo saludables
- Voices for Health Kids: Guía "Healthy Food Options Could be Just Around the Corner"



**EmPOWERED  
To Serve™**

## Cómo lograr cambios en los lugares de trabajo

- Ofrece sugerencias para máquinas expendedoras, refrigerios o eventos especiales en los que se sirve comida.
- Ayuda a promover cambios saludables.
- Es una guía que se puede modificar con facilidad en función de las necesidades de su oficina u organización.







## Voices for Healthy Kids

- Los niños comen alimentos de mejor calidad cuando hay políticas que facilitan su acceso a alimentos saludables.
- Voices for Healthy Kids apoya de manera activa los cambios de políticas en aquellos lugares donde los niños viven, se educan y juegan.



**EmPOWERED  
To Serve™**

## Aportar soluciones



¿Qué podríamos hacer como comunidad para facilitar el acceso a frutas y verduras?

## You're the Cure – Una comunidad de luchadores



**EmPOWERED  
To Serve™**

© 2015 American Heart Association, Inc.  
Todos los derechos reservados. Prohibido de uso no autorizado.



## Punto #3

**Súmese a You're the Cure: trabaje como voluntario, ofrezca su apoyo y tenga participación activa. Hagámonos escuchar.**

### You're the Cure:

- Ofrece estructura y asesoramiento.
- Orienta.
- Ofrece actualizaciones.
- Lo pone en contacto con los representantes estatales de la AHA



### Unidos como comunidad, podemos generar un cambio positivo.

- Podemos impulsar acciones saludables en nuestra comunidad.
- Podemos influir sobre quienes ocupan cargos de poder para que haya suministro de frutas y verduras en la comunidad.



**EmPOWERED  
To Serve™**

[www.youarethecure.org](http://www.youarethecure.org)

Ofrece información sobre cómo lograr un compromiso a nivel local, estatal y federal.

- Ofrece actualizaciones sobre cómo generar un cambio positivo en los temas que son importantes para usted, y para todos nosotros como comunidad.

**you're** | the  
**cure**



**EmPOWERED  
To Serve™**

## Generemos el cambio junto a You're the Cure.

Enfoquémonos en los problemas  
a los que queremos darles una  
solución como grupo.

- Sea parte de You're the Cure.
- Comparta nuestras historias en línea.
- Invite a cinco amigos a sumarse a You're the Cure.
- Responda a las alertas de acción.
- Pida a sus amigos que respondan a las alertas de acción compartiéndolas en Facebook y Twitter.





# Medidas que podemos implementar

## Posibles maneras de aumentar el consumo de frutas y verduras

1. Organizar un mercado agrícola.
2. Iniciar una huerta comunitaria.
3. Enseñar a las familias a cultivar frutas y verduras en macetas.
4. Solicitar a las tiendas de comestibles y tiendas minoristas locales que incorporen más frutas y verduras.
5. Formar una asociación compuesta por los padres y los centros de actividades extracurriculares o las guarderías para que soliciten que se sirvan frutas o verduras como refrigerio.
6. Organizar una campaña de cartas y programar reuniones con los principales funcionarios del gobierno estatal. Por ejemplo, solicitar financiación para crear un mercado agrícola en una comunidad con poca disponibilidad de alimentos saludables.
7. Invitar a todos sus conocidos a inscribirse en “You’re the Cure” y enviar una nota a su congresista que explique que los niños necesitan tener comidas saludables en las escuelas.





## Llamado a la acción

- You're the Cure—tome medidas para aumentar el consumo de frutas y verduras en su comunidad.
- Comparta lo que aprendió con 5 amigos. ¡Pídales que se unan a usted para hablar en nombre de la comunidad!



**EmPOWERED  
To Serve™**

## CLASES SOBRE SALUD DE ETS

Sea previsor

No dañe su corazón

Frutas y verduras: fuente de salud

Endulce su vida, no sus bebidas

¡A ejercitarse!

Que los latidos no se apaguen

Secretos del corazón

No se deje sorprender por los accidentes cerebrovasculares

¿Consume frutas? ¿Y verduras?

Desarrollo urbano para estar más sano

Siguiendo las órdenes del médico

Purifiquemos el aire



## Fomente una filosofía de vida enfocada en la salud

### Comprométase a actuar:

- Vaya a [EmPoweredToServe.org](http://EmPoweredToServe.org).
- Evalúe su progreso con Marcando los 7 pasos para mi salud®.

Únase a nosotros para participar en más programas de ETS.



**EmPOWERED  
To Serve™**



# Envolver



## ¡Apreciamos sus pensamientos!

- Publica lo que más le ha gustado en:  
<http://community.empoweredtoserve.org/home>



**EmPOWERED  
To Serve™**

## EmPoweredToServe.org

Ayude a crear una filosofía de vida enfocada en la salud que sea fácil de implementar y mantener:

- Súmese a otras personas para impulsar un cambio positivo **duradero** (fácil de implementar y mantener).
- Infórmese sobre maneras de mejorar **las creencias y los hábitos de la comunidad** (filosofía de vida) con respecto a la salud.
- Comparta las mejores prácticas y desarrolle estrategias para promover **cuerpos, mentes y espíritus sanos** (salud).



**EmPOWERED  
To Serve™**



# Nuestro lema: EmPOWERed To Serve

...Trabajamos por el bien de la salud y de nuestra comunidad



La American Heart Association solicita que este documento sea citado como sigue:  
American Heart Association EmPOWERED To Serve Health Lessons. [empoweredtoserve.org](http://empoweredtoserve.org)  
© 2015 American Heart Association



**EmPOWERED  
To Serve™**

© 2015 American Heart Association, Inc.  
Todos los derechos reservados. Prohibido de uso no autorizado.