

Noticias de Bronx Health REACH

Volumen 2, No. 1 Primavera de 2007

HACIENDO
REALIDAD
A LA IGUALDAD
EN SALUD

En este Número

Los Restaurantes 2
Cortan la Grasa

Comisionado del 2
Estado de NY
Visita a REACH

Día de Meriendas 3
Saludables

¡Bien, en Forma y 3
Fabuloso!

¿Qué Puedo Hacer? 4

Grasa Buena contra 4
Mala

Estudio sobre 4
Desigualdad en
Salud



Making Health Equality a Reality

Una carta de nuestra Directora de Proyectos

Queridos amigos,



Charmaine Ruddock, MS

Los estudios demuestran que el suroeste del Bronx padece uno de los índices más altos de sobrepeso, obesidad, diabetes y enfermedad cardíaca en la Ciudad de Nueva York. Los índices de obesidad y diabetes están creciendo rápidamente en zonas de bajos ingresos, en parte por tener acceso limitado a alimentos saludables y actividades físicas. Hay mucho campo para mejorar la calidad de los alimentos que se ofrecen en escuelas, restaurantes y bodegas. Para encarar esto, la Coalición Bronx Health REACH ha dado alta prioridad a la nutrición y el buen estado físico. Como miembros de la campaña Healthy Bronx Campaign, estamos trabajando para crear un Bronx en que sea más fácil y económico para encontrar alimentos saludables que productos altos en grasas y bajos en nutrientes; en el que los residentes puedan encontrar fácilmente lugares seguros y económicos para actividades físicas; en el que las escuelas sirvan alimentos y bebidas saludables a nuestros hijos. Se están posibilitando nuestros esfuerzos por los acuerdos que hemos establecido con restaurantes, bodegas, los Departamentos de Salud de la Ciudad y Estado de Nueva York, iglesias, grupos comunitarios, centros de salud basados en escuelas y el Departamento de Educación. Esperamos que el tema del boletín REACH – acceso a alimentos y nutrición – le inspire para tomar una posición activa en su comunidad para encarar estos retos y le ayude a hacer cambios en sus propios hábitos de nutrición.

Sinceramente,

Charmaine Ruddock, MS

Iniciativa Comunitaria de Valoración de Alimentos

por Amanda Diehl

La coalición de Bronx Health REACH está trabajando para mejorar la salud de los residentes del suroeste del Bronx que padecen en forma desproporcionada de enfermedades relacionadas con la nutrición.

Es necesario aumentar el suministro de alimentos saludables frescos y a precios accesibles en bodegas, supermercados y verdulerías. REACH ha estado laborando con miembros de la comunidad para implementar una *Community Food Assessments* para hacer los cam-

bios necesarios en el sistema alimenticio.

La valoración es un medio para entender las preocupaciones de la comunidad por la disponibilidad de alimentos saludables y costables. También sirve para que las comunidades actúen y logren cambios en sus vecindarios.

Community Food Assessments están llamando la atención como un enfoque novedoso y práctico para encarar situaciones locales relacionadas con

alimentos. Crean conciencia de seguridad alimenticia y crean cambios positivos duraderos en una comunidad.

Invitamos a todos para que evalúen las opciones de alimentos en su vecindario y se pregunten: “¿Qué quiero que haya en mi comunidad?”

Para más información sobre *Community Food Assessments* del suroeste del Bronx’s y/o como participar, favor de hablar a Brooke Bennett, 212-633-0800, ext 1344, o por correo electrónico bbennett@institute2000.org.

Los Restaurantes Healthy Hearts Cortan la Grasa

por Kate Fahy



En la Ciudad de Nueva York, en que la enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte y más de un tercio de la comida diaria de los Neoyorquinos es preparada fuera de casa, la iniciativa *Bronx Healthy Hearts (BHH)* está salvando vidas.

Nuestros once restaurantes promueven activamente los platos sabrosos y saludables para el corazón, que aparecen en sus menús (como pollo rostizado o pescado al horno) mientras buscan nuevas formas de usar menos grasas en sus cocinas.

Y ahora tenemos el apoyo del Alcalde. Bronx Healthy Hearts fue de

los primeros que apoyaron la propuesta de prohibir las grasas trans en restaurantes de la Ciudad de Nueva York.

A partir de Julio de 2007, estos restaurantes deberán sustituir todos los aceites y grasas de cocina (como margarina) que contienen grasa trans con alternativas saludables para el corazón, y tomar medidas para asegurarse de que no están guisando, friendo u horneando con ingredientes que contienen estas grasas que dañan al corazón.

La Ciudad dice que los aceites más saludables están fácilmente disponibles para los restaurantes de Nueva York y costarían lo mismo que las versiones con grasa trans.

“No obstante,” dijo Geysil Arroyo, Coordinadora del Programa de BHH, “hemos pedido al Departamento de Salud que ayude con los distribuidores locales para asegurar precios justos—y quizás con descuentos transitorios—para los restaurantes. Y nos gustaría ver que sigan a largo plazo con su campaña de educación de grasa trans. ¡Bronx Healthy Hearts está listo para seguir con nuestra campaña!”

El financiamiento de BHH es proporcionado por el Programa Healthy Hearts del Estado de NY.

En la página 4 de este Boletín hay información sobre cómo reconocer la diferencia entre grasas buenas y malas.

Comisionado del Estado de New York visita a REACH

por Geysil Arroyo

El 16 de febrero de 2007, el Dr. Richard Daines, Comisionado de Salud del Estado de Nueva York, visitó **Estrella Bella** – un restaurante de Bronx Healthy Hearts (BHH) – para saber más sobre la labor que REACH y BHH de mejorar el entorno alimenticio de los residentes del suroeste del Bronx.

Personal de REACH habló sobre su labor para revertir los índices alarmantes de diabetes que hay en el Bronx. El “plato fuerte” de la visita fue la iniciativa *BHH*. El Comisionado preguntó cómo se reclutaba a los dueños de restaurantes para que participen en el programa y sobre el impacto del programa en la comunidad. El personal de REACH explicó que muchos dueños son muy sensibles a los problemas de salud en su comunidad en base a su experiencia de primera mano con diabetes entre miembros de sus familias y a menudo demuestran un fuerte compromiso a hacer cambios para la salud.

El Comisionado estaba impresionado al oír que muchas personas se benefician por estos programas de día en día. Comentó que, como médico, él aprecia el labor que está haciendo REACH y manifestó su apoyo para que nuestra organización siga alcanzando al mayor número posible de personas.

Además de las iniciativas de restaurantes y bodegas, el Comisionado fue informado sobre el programa de nutrición y buena condición física basado en la fe *Bien, en Forma y Fabuloso*.



Restaurante Estrella Bella adornado con menús de Bronx Healthy Hearts

La PS/IS 218 Celebra la Alimentación Saludable

por Geysil Arroyo

El 6 de febrero de 2007, más de 900 alumnos de la PS/IS 218 gozaron de una especial *Celebración de Meriendas Saludables*. La celebración fue una colaboración de la escuela y Bronx Healthy Hearts para promover un ambiente saludable para los alumnos y residentes de la comunidad.

Maestros y maestras repartieron meriendas como galletas de multigranos, jugo de manzana al 100% y dieron una minilección sobre alimentación saludable. Algunos alumnos trabajaron con su maestro de arte para crear carteles sobre cómo mantener sano al corazón.

La celebración de meriendas saludables de la escuela se reforzó cuando el supermercado **Fine-Fare** ofreció exhibir los productos saludables para demostrar a los padres y a los alumnos que estas meriendas están disponibles en su supermercado local.

BHH ha ayudado a nueve escuelas públicas en el suroeste del Bronx a desarrollar políticas de bienestar para revertir las tendencias actuales de la obesidad infantil y enfermedades relacionadas con la dieta. En cada escuela, personal de BHH staff ayuda a establecer una Comisión de Bienestar, compuesto del cuerpo docente, personal y padres de familia. La comisión valora factores clave de salud en la escuela, elaboran un plan de acción y se compromete a sostener ese esfuerzo con el tiempo.



Globos con formas de verduras y frutas llenan la cafetería donde dieron meriendas saludables como pasas y 'pretzels' a los alumnos

En la PS/IS 218, esta comisión acordó trabajar en una política de meriendas saludables (*Healthy Snack Policy*), que la que provocó esta celebración. La administración de la escuela envió una lista de meriendas recomendados a los padres de familia a sus casas junto con el anuncio de la nueva política de meriendas.

Las escuelas se han incorporado a la campaña *Adopte una Bodega* de REACH, en la que cinco bodegas participantes ofrecen las mismas meriendas saludables. El financiamiento de BHH es proporcionado por el Programa Healthy Hearts del Estado de NY.

Las iglesias REACH se ponen Bien, en Forma y FABULOSAS!

por Bethany Gotkin



Participantes de *Fine, Fit and Fabulous* en la Iglesia Believer's Christian Fellowship

Un artículo, '¿Por qué está tan gorda la iglesia?' llamó la atención de una líder de iniciativa de extensión basada en la fe de REACH, Loyce Godfrey.

En respuesta, la Sra. Godfrey diseñó y lanzó un nuevo, estimulante pro-

grama llamado *Fine, Fit and Fabulous* (*Bien, en Forma y Fabuloso*).

Los participantes del programa gozan de una estimulante combinación de educación sobre nutrición, aeróbicos gospel, fuertemente relacionados con enseñanzas y principios bíblicos. Se ha informado de pérdidas significativas de peso como resultado de esta particular relación para mantenerse sanos.

Francine Freeman, participante de la Iglesia Bautista Walker Memorial, cree que lo mejor del programa es la educación que recibe, que la prepara para cuidar mejor su salud. Dice Loyce Godfrey, "Fine, Fit and Fabulous pro-

porciona más percepción y ataca las causas subyacentes de obsesión por la comida; está diseñado para traernos salud y liberación, al exponer las raíces espirituales de nuestros problemas."

El paso siguiente para el programa *Fine, Fit and Fabulous* es una adaptación para iglesias latinas. El financiamiento y otros apoyos para este programa es proporcionado por el Programa de Diabetes y Control del Departamento de Salud del Estado de New York.

Para información sobre cómo su iglesia puede participar en el programa, comunicarse con Brooke Bennett al 212-633-0800, ext1344.

¿Qué puedo Hacer? ¡Apoye la Leche Baja en Grasa, No Endulzada, en Nuestras Escuelas!

por Brooke Bennett



El año pasado, la Junta de Educación de la Ciudad de New York tomó una medida audaz para mejorar la salud de nuestros niños. Como parte de un exitoso esfuerzo para que los alimentos en las escuelas sean más saludables, la Oficina de Alimento Escolar retiró la leche entera del menú escolar de toda la ciudad y la reemplazaron con leche en variedades 1% (baja en grasa) y descremada (sin grasa).

La leche entera es una fuente importante de grasa saturada — el tipo que contribuye a la enfermedad cardíaca — en la dieta de los niños. La leche baja en grasa y descremada proporcionan todos los factores nutritivos que se encuentran en la leche entera, como calcio y vitamina D, pero con menos calorías poco o nada de grasa saturada.

La mayoría de las escuelas de la ciudad de NY ofrecen 3 tipos de leche a los niños: 1%, sin grasa y chocolate sin grasa durante los días del lonche escolar. En un esfuerzo para encarar los altos índices de obesidad y diabetes entre los niños del Bronx, la Junta redujo el número de veces por semana que se ofrecía a los alumnos de 55 escuelas del Bronx leche descremada saborizada o con chocolate, porque contienen mucha azúcar.

Los niños están fuertemente influenciados por los productores de alimentos para elegir alimentos y bebidas llenas de azúcar, sal, grasa y colores artificiales. Como resultado, se alejan de los alimentos más saludables y menos procesados y desarrollan hábitos que luego los siguen como adultos.

Desde el inicio de la nueva política de leche baja en grasa en las escuelas, representantes de la Industria Láctea han estado tratando que el Consejo de la Ciudad impida estos cambios. En marzo de 2007, el Consejo de la Ciudad de New York pasó una resolución solicitando al Departamento de Educación que reintroduzca la leche con vainilla y fresa en las escuelas de la ciudad de NY esperando mejorar las índices de consumo de leche.

REACH cree que las políticas de nutrición implementadas en las escuelas del Bronx y toda la ciudad ayudan a enseñar a los niños a escoger alimentos nutritivos en sus vidas. Las siguientes son algunas cosas que ustedes como padres de familia, cuidadores y modelos de conducta pueden hacer para ayudar a que nuestros niños escojan alimentos saludables:

- Usen sólo leche 1% o sin grasa en casa.
- Pidán a los directivos de la escuela (director, coordinador, personal de cafetería) que sigan sirviendo leche baja en grasa y sin grasa todos los alimentos escolares.
- Llamen a sus miembros del Consejo de la Ciudad apoyar a la política original del Oficina de Alimentos Escolar de servir leche baja en grasa o sin grasa en las escuelas.

Si tiene preguntas o requiere más información, llame a Geysil Arroyo en Bronx Healthy Hearts, 212-633-0800, ext 1340, o por correo electrónico a garroyo@institute2000.org

Grasas Buenas contra Grasas Malas

No todas las grasas son iguales. Algunas grasas no saturadas le pueden bajar el riesgo de enfermedad cardíaca, mientras que las grasas saturadas y trans son causas importantes de problemas cardíacos que amenazan la vida y de obesidad. Pero aún las grasas buenas, como las del aceite de oliva, aguacates y nueces, se deben gozar con moderación para mantener un peso saludable y un corazón sano. Así que mientras espera el día en que la grasa trans dejará de ser parte de su plato favorito (*ver artículo en la página 2*), usted debe seguir limitando su ingestión total de grasas escogiendo platos horneados y a la parrilla, evitando comidas fritas, comiendo menos carne y limitando los tamaños de las porciones.



Las grasas monoinsaturadas bajan el colesterol total y el colesterol LDL (el colesterol malo) y suben el colesterol HDL (el colesterol bueno). Las nueces tienen grasas monoinsaturadas, pero se deben gozar con moderación.



Estudio sobre Desigualdad en Salud

Hicimos una lista de algunos trabajos de investigación y artículos recientes en inglés que hablan de la disponibilidad de alimentos, nutrición y obesidad; los primeros dos artículos hablan del rol de *Community Food Assessments*. Estos materiales se pueden acceder en línea o en su biblioteca local.

- Action Food Assessment Report. (2004) "Active Community to Improve our Nutrition." Community Services Unlimited Inc.
- Healthy Food, Healthy Communities: An Assessment and Scorecard of Community Food Security in the District of Columbia. (2006) D.C. Hunger Solutions.
- Delva J, O'Malley PM and Johnston LD. (2006) "Racial/Ethnic and Socioeconomic Status Differences in Overweight and Health Related Behaviors Among American Students: National Trends 1986-2003." *Journal of Adolescent Health*, 39(4): 536-545.
- Russell P Lopez and H Patricia Hynes (2006). Obesity, Physical Activity and the Urban Environment: Public Health Research Needs." *Environmental Health*, 5:25.