

# Bronx Health REACH

Primavera 2011

**Haciendo que  
la Igualdad en  
la Salud sea  
una Realidad**

**En esta edición**

|  |            |
|--|------------|
| <b>Combatiendo la<br/>Obesidad Infantil</b>        | <b>2</b>   |
| <b>HEA+LTHY Schools NY</b>                         | <b>2-3</b> |
| <b>Cultivando Jardines<br/>Cultivando Jóvenes</b>  | <b>3-4</b> |
| <b>Iniciativas Nutritivas<br/>Basadas en la Fe</b> | <b>4</b>   |
| <b>La Academia MARC</b>                            | <b>4-5</b> |
| <b>Proyectos de Legado</b>                         | <b>5-6</b> |
| <b>Recursos de Nutrición</b>                       | <b>6</b>   |



Hagamos que la Igualdad en la Salud  
sea una Realidad!

**Bronx Health REACH/ NY CEED  
Institute for Family Health  
16 E. 16th St  
New York, NY 10003  
Teléfono: 212-633-0800 ext. 1232  
Fax: 212-989-2840**

[www.bronxhealthreach.org](http://www.bronxhealthreach.org)  
[BronxHealthREACH.blogspot.com](http://BronxHealthREACH.blogspot.com)  
[Facebook.com/BronxHealthREACH](https://www.facebook.com/BronxHealthREACH)  
[Twitter.com/BxHealthREACH](https://twitter.com/BxHealthREACH)

## Carta de Nuestra Directora de Proyecto



*Queridos lectores,*

*En los pasados meses hemos visto al gobierno federal reconocer la epidemia de sobrepeso y obesidad en los Estados Unidos y promover la importancia de una dieta saludable y ejercicios, pasos importantes en la prevención de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación como la diabetes. La campaña de la primera dama de la nación, Michelle Obama, "Vamos a movernos" ha motivado a comunidades, escuelas, y organizaciones religiosas a comer correctamente y a ejercitarse. El Departamento de Salud y Servicios Humanos y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos publicaron la versión del 2010 de la Guía Dietética para Americanos, que enfatiza una dieta basada en mas vegetales, frutas y mas granos enteros, porciones moderadas de carnes bajas en grasas, aves y huevos, productos lácteos bajos en grasas y sin grasas, y la reducción de grasas sólidas, azúcar añadidas y sodio.*

*Durante 11 años, Bronx Health REACH ha estado trabajando arduamente con nuestros socios de la comunidad para corregir de raíz las causas de las desigualdades étnicas y raciales en la salud. Sabemos que el acceso a comida saludable y a información sobre nutrición así como oportunidades para actividades físicas son necesarios para adoptar una vida más saludable.*

*Atreves de nuestros socios en la comunidad, hemos aprendido que la educación sobre nutrición aunque importante no es suficiente para promover hábitos alimenticios más saludables. Como resultado, estamos ayudando a organizaciones, colegios e iglesias a servir alimentos mas saludables, a establecer y hacer cumplir políticas de salud sobre nutrición. También apoyamos a las personas para que animen a las bodegas de la comunidad a que vendan comidas y productos mas saludables.*

*Te invitamos a que leas acerca de lo que hemos estado haciendo y a que te unas a nuestro esfuerzo de eliminar las disparidades de salud relacionadas con la obesidad y la diabetes.*

*Sinceramente,*

*Charmaine Ruddock, MS  
Directora de Proyecto  
Bronx Health REACH*

## Combatiendo la Obesidad Infantil: Prevención es la Clave

Por Diana Johnson, Bronx Health REACH

Lo has escuchado una y otra vez en las noticias; nuestros niños están aumentando de peso más y más, causando un problema serio en nuestro país. Hoy en día, uno de cada tres niños en nuestro país sufre de sobre peso u obesidad. Niños que son obesos tienen un alto riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2 y enfermedades relacionadas con la obesidad como alta presión sanguínea y enfermedades del corazón cuando son adultos.

La primera dama de la nación, Michelle Obama, esta creando conciencia en la comunidad de cómo combatir la obesidad en los niños con su campaña “Vamos a Movernos”. Bronx Health REACH esta contribuyendo con este esfuerzo nacional a través de nuestro nuevo programa de “Prevención de Obesidad”. En el año 2010 recibimos fondos de la fundación Johnson & Johnson/John Hopkins Community Health Care Scholars Program, para educar a los niños sobre nutrición usando currículos que se han comprobado que funciona, también conocido en la ciencia como “basado en evidencias”. El “Bienestar/NEEMA Health Program” es el currículo que estamos usando. Fue creado por el Social and Health Research Center en San Antonio, Texas. Durante el próximo año, REACH trabajara con escuelas elementarias del Bronx para entrenar a los profesores sobre como enseñar el currículo Bienestar/NEEMA enfocándose en la prevención de la obesidad. Este currículo consiste de seis sesiones. Cada clase será ofrecida dos veces por semana por 45 minutos. Los niños aprenderán como escoger comidas mas saludables, los pasos para una buena salud y como establecer metas personales cada semana para mejorar sus hábitos. Igualmente importante es el hecho de que como parte del programa, los padres son motivados a participar en cuatro talleres ofrecidos en la escuela después de clases. Los talleres cubren el tomar agua en lugar de bebidas dulces; comer comidas hechas

en la casa, frutas y vegetales en lugar de comida rápida; y participar en actividades físicas. Cada taller incluye actividades donde los participantes tienen la oportunidad de establecer metas semanales para mejorar su salud. También los padres reciben un contador de pasos o podómetro y un diario para registrar los pasos dados cada día; la meta es llegar a dar 10,000 pasos por día.

Para poder evaluar si el programa es efectivo, le estamos pidiendo a los estudiantes que completen un cuestionario antes y después del programa con preguntas sobre sus conocimientos, actitudes, y comportamiento en torno al comer nutritivamente. La estatura y el peso de los estudiantes es tomada al principio y al final del programa por una enfermera escolar. Esta información será analizada usando el sistema de informática llamado EpiInfo de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

En marzo del 2011, completamos un programa piloto con dos clases de 3<sup>er</sup> grado del colegio Bronx Academy of Promise Charter School. Los niños estuvieron muy entusiasmados con el programa e hicieron muchas preguntas. En los próximos dos años, la meta es expandir el programa hasta 600 estudiantes en 3<sup>er</sup> y 4<sup>to</sup> grados en las escuelas de primarias del sur del Bronx.

### HEA+LTHY Schools NY

Por Sigrid Aarons, Bronx Health REACH

Además del programa Bienestar/NEEMA, estamos trabajando para mejorar las políticas y practicas del bienestar de salud en las escuelas del distrito escolar 7 y 9 en el Bronx con fondos del Departamento de Salud del estado de Nueva York. Este programa se llama HEA+LTHY Schools NY y actualmente trabaja con seis escuelas elementarias y dos intermedias en tres objetivos: competencia de comidas comidas servidas en celebraciones, recaudación de fondos, y maquinas de

dispensadoras de alimentos), actividad física (desarrollo de un plan de educación física para que cada estudiante reciba un mínimo de 120 minutos de actividad física a la semana), y políticas para una zona libre de tabaco alrededor de la escuela.

La primera labor de HEA+LTHY Schools NY, en las escuelas PS 5, PS 18 y PS 43 del distrito escolar 7, y las escuelas PS 457, PS 332, JHS 145, PS 64 y PS 218 del distrito 9, ha sido completar el Índice de Salud Escolar (SHI). El Índice de Salud Escolar (SHI) es una herramienta que ayuda a las colegios a ser mas saludables para sus estudiantes. Esta herramienta fue creada por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). El SHI evalúa la nutrición escolar y los servicios de salud, los programas de salud, educación física, protocolos de seguridad, programas para el bienestar de los empleados, programas de conserjería para la comunidad y familia.

Hasta ahora el eslabón más débil en los programas de bienestar de salud en estas escuelas se concentra en el área de promoción de salud para los empleados y familia y la participación de la comunidad. Las escuelas están actualmente creando un plan de acción para tratar las áreas que necesitan mejorar. Una escuela ya ha creado clases de educación física al final del día escolar para los empleados y los padres de familia.

En el área de nutrición, algunas escuelas han mostrado interés en obtener maquinas para dispensar agua, bar de ensaladas y la implementación del programa de desayunos en el salón de clases que ha demostrado reducción en la tardanza y a mejorado la atención de los estudiantes. Por igual, el HEA+LTHY Schools NY provee mini fondos de \$500 a las escuelas con proyectos para mejorar su nutrición, actividad física y/o zona libre de uso tabaco.

(continua en la próxima pagina)

## HEA+LTHY Schools NY (continuación)

HEA+LTHY Schools NY esta también trabajando mas allá de las escuelas en un esfuerzo para asegurar que las políticas de bienestar en las escuelas sean sólidas y adaptadas y hacer cumplirlas a nivel del distrito y eventualmente en toda la ciudad. Hasta el momento el programa ha creado un comité de consejo de políticas que se reúne mensualmente como parte del grupo de trabajo de nutrición y actividad física del Bronx Health REACH. A estas reuniones asisten antiguos empleados del Departamento de Educación de la Región que exitosamente modificaron el menú de las cafeterías de las escuelas publicas de NY para hacerlas mas saludables para los estudiantes. Por ejemplo, substituyeron la leche entera por leche de 1% que es mas saludables.

Las políticas que actualmente el programa de HEA+LTHY Schools NY es discutiendo incluyen: limitar el acceso de comida chatarra durante y después del día escolar, asegurar que los estudiantes tienen acceso a frutas frescas, vegetales y agua todos los días , asegurar tiempo suficiente para comer el

desayuno y almuerzo, aumentar las oportunidades para la actividad física y asegurar una educación adecuada en la prevención del uso de tabaco.

Este proyecto nos da una oportunidad única de trabajar de cerca con personal escolar, padres, administradores y diferentes entidades publicas y privadas para mejorar la nutrición, actividad física y la prevención del uso de tabaco. El programa continuara añadiendo nuevas escuelas durante el año escolar del 2011-2012, incluyendo por lo menos una escuela superior y una del distrito 75, (escuela de educación especial). Si desea conocer más acerca del programa puede contactar a Sigrid Aarons al 212-633-0800 x 1364 o Bernice McFarline al 212-633-0800 x 1344.

## Proyecto Pandos – Cultivando Jardines Cultivando Jóvenes

Por Ying Guo, miembro del Community Healthcorps con Bronx Health REACH

Desde el comienzo del año 2011, Bronx Health REACH ha tenido la oportunidad de exponer a niños desde temprana edad a frutas y vegetales frescos a través de un proyecto de jardinería infantil con el Proyecto Pando. Proyecto Pando es una organización sin fines de lucros en la ciudad de Nueva York que le da accesoria y las herramientas necesarias a nuevos líderes para ejecutar su visión. Solicitantes con ideas creativas de cómo fortalecer sus comunidades son escogidos como los líderes del proyecto y se les provee con una página electrónica para que puedan hacer activismo local tan fácil y accesible como sea posible.

Nuestro trabajo con Proyecto Pando es el resultado de la necesidad urgente de aumentar y mejorar el acceso a frutas y vegetales frescos en el sur del Bronx ; especialmente para la juventud. Con el Proyecto Pando, hemos desarrollado un proyecto de 4-5 meses llamado Cultivando Jardines Cultivando Jóvenes. Este proyecto colabora con el Programa de Enseñanza Temprana y con el programa de HeadStart en la organización Mid-Bronx Council Services, para enseñar a los niños sobre como cultivar su propia comida. Estamos usando cajones de tierra para facilitar la participación en el cultivo de plantas. La tecnología de los cajones de tierra requiere un mantenimiento mínimo y tiene un alto rendimiento de producción con un sistema de regado sencillo. Los cajones se mueven con ruedas y son de fácil acceso para los niños.

Estamos trabajando con 17 profesores para cultivar las plantas en 17 cajones de tierra diferentes. Las plantas son muy variadas incluyen desde guisantes dulces hasta fresas. Cada clase pre-escolar es responsable por un cajón de tierra.

Atraves de un currículo adaptado para pre-escolares hasta el 1er grado, los estudiantes no solo ayudaran a plantar los vegetales y frutas, sino que también aprenderán sobre las plantas que producen los frutos, como crecen, como leer y escribir los nombres de las plantas y también porque es bueno para ellos el comer frutas y vegetales. Una vez las frutas y vegetales son cosechados, el equipo de nutrición en el Mid-Bronx Council Services los incorporara en las comidas de los estudiantes.



Niños en el Mid-Bronx Council Services durante un sesión de Cultivando Jardines Cultivando Jóvenes

(continua en la próxima pagina)



## Proyecto Pandos – Cultivando Jardines Cultivando Jóvenes (continuación)

Los cajones de tierras y el currículo serán donados a los programas pre-escolares al final del proyecto con la intención de que la jardinería se repita cada año. Esta oportunidad de exponer a los niños desde una temprana edad a las frutas y vegetales frescos ha sido bien emocionante para nuestro equipo. Si desea ver mas información sobre este proyecto puede unirse a nosotros en [piloto.pandoprojects.org/ying](http://piloto.pandoprojects.org/ying) para seguir el progreso del proyecto y para ver a ¡los niños y al jardín crecer!

## Iniciativas Nutritivas Basadas en la Fe

Por Carlos Devia y Kelly Moltzen, Bronx Health REACH

Durante 11 años, los miembros de la *Iniciativa para Organizaciones Religiosas* de Bronx Health REACH han creado diferentes programas para ayudar a educar a los miembros de la iglesia sobre la importancia de comer saludable y ser activos físicamente para prevenir enfermedades.

Desarrollado por los miembros de varias iglesias, este programa tiene sus raíces en las escrituras bíblicas y ayuda a sus participantes a usar su fe para hacer cambios saludables a su estilo de vida. Bronx Health REACH emplea a nutricionistas y expertos deportivos de la comunidad e iglesias en las que ellos sirven para que ayudaran a traer estos programas a las iglesias que son miembros de Bronx Health REACH. Estos programas que están disponibles en inglés y español, incluyen: 1. *Fuerte, en Forma y Fabuloso (FFF)*, un programa de 12 semanas de prevención de diabetes; 2. *Los Ángeles de la Salud*, un programa para la juventud enfocado en comer saludable y 3. *La Iniciativa Culinaria*, el cual entrena a miembros de la iglesia involucrados en la preparación de alimentos a preparar comidas saludables y a promover la práctica de nutrición saludable en sus iglesias.

Las iglesias participantes asignan un coordinador de salud que ayuda a traer estos y otros programas de salud a sus iglesias. Los coordinadores de salud asisten a reuniones mensuales para compartir sus experiencias y aprender

acerca de nuevas oportunidades de nutrición y actividad física. Recientemente distribuimos una encuesta con los coordinadores de salud para determinar cuales actividades de salud están practicándose en sus iglesias. 25 de los 32 coordinadores que completaron la encuesta reportaron tener un ministerio de salud en sus iglesias. Quince iglesias han completado el programa “*Fuerte, en Forma y Fabuloso*,” 15 han desarrollado *comités culinarios* saludables y 5 han educado a la juventud de su congregación sobre meriendas saludables usando el programa “*Los Ángeles de la Salud*”.

En la encuesta, los coordinadores de salud contestaron preguntas sobre las nuevas actividades que les gustaría traer a sus iglesias para ayudar a los miembros a tener acceso a comida saludable. Siete coordinadores de salud indicaron que les gustaría ayudar a sus congregantes a unirse a una huerta comunitaria, a 5 les gustaría comenzar un huerto en sus iglesias, y a 7 les gustaría ayudar a sus congregaciones a convertirse en miembros del programa agrario apoyados por la comunidad. Además, 7 coordinadores de salud quieren trabajar con miembros de la iglesia para adoptar una bodega y trabajar con ella para traer más comidas saludables. Otros coordinadores de salud prefieren consultar a sus ministerios de salud antes de afiliarse a estas actividades. Nuestro próximo paso incluye identificar recursos y asociados que apoyen la implementación de estos programas.



Comité Culinario Corazón Saludable de la Iglesia “El Templo del Dios Viviente”

## Academia MARC

Por Jill Linnell, Bronx Health REACH

La academia MARC es uno de los asociados más antiguos de la coalición Bronx Health REACH. Por diez años, el centro ha estado localizado en la avenida Jerome y ha trabajado con Bronx Health REACH para promover el comer saludable. El programa no solo se enfoca en lo enseñado en el salón de clase, sino en transformar todo el ambiente para promover y apoyar a los niños y a sus padres a hacer decisiones más saludables. Anna York, la directora ejecutiva de la academia MARC y promotora de la salud, explica, “yo veo el programa nutricional no solo como un programa de REACH sino como un programa que brinda becas. Nosotros tenemos una responsabilidad moral y ética para los niños para sembrar en ellos valores nutricionales y enseñarles a hacer buenas elecciones.

(continúa en la próxima página)

## Academia MARC (continuación)

Yo creo que le debemos eso a los niños con los que trabajamos y a la comunidad que servimos.” Bajo su liderazgo, comer saludable ha sido una prioridad en MARC.

El espacio limitado de la cocina de MARC es un desafío para las mujeres que preparan las 151 comidas diarias para los niños pre-escolares y de la primaria que asisten a MARC. Dado a las limitaciones del espacio, en el pasado MARC dependía mayormente de comidas ya preparadas que solo tenían que ser recalentadas. Bacón y huevos, hamburguesas, galletas y otras comidas procesadas eran muy comunes. Varios años atrás, otro miembro veterano de la coalición REACH, Loyce Godfrey, vino a prestar ayuda usando sus conocimientos en la gerencia de servicios de comida y su pasión por preparar comidas saludables pero deliciosas. La Sra. Godfrey entreno a los empleados a cómo sacar el mejor provecho de su espacio tan limitado. ¡La clave es planear, planear y planear! Al crear menús y planes de operación detallados para toda la operación, los empleados de la cocina son capaces de aprovechar al máximo el tiempo y espacio para preparar la mayoría de las comidas desde cero ¡incluyendo el aderezo para ensaladas! También cambiaron a un suplidor de alimentos por uno que los surtiera de frutas y verduras frescas varias veces a la semana. Los menús en MARC ahora enfatizan los granos enteros, productos lácteos bajos en grasa, y muchas frutas y verduras frescas. La comida servida en MARC ahora, sobrepasan los niveles de nutrición establecidos por la ciudad y las agencias federales.

Los niños también tienen la oportunidad de participar en la preparación de muchas de las comidas nuevas en el menú de MARC. Las clases de nutrición en los salones regularmente dan la oportunidad a que los niños para que preparen y aprueben nuevas comidas. Los niños han hecho sus propias ensaladas, horneado pan de banana, y han cocinado salsa de manzanas. Por igual han participado en eventos con los empleados de la cocina para aprobar y decidir las nuevas comidas que añadirán en el menú. Los padres de familia también se han convertido en una parte importante del programa de nutrición en MARC. Cada año MARC hace talleres de nutrición para que los padres aprendan formas de preparar y servir comidas saludables en la casa. También tienen la oportunidad de aprobar las opciones de comidas servidas en MARC. Por ejemplo, en el día dedicado a “Padres” muchos papas traen los niños a la escuela para disfrutar de un desayuno saludable junto a sus niños. Mensajes saludables son reforzados a través de calendarios mensuales con mensajes de salud, publicaciones trimestrales con información nutricional, y boletines mostrando información nutricional en las facilidades de MARC.

Los cambios en MARC han sido tan exitosos que los padres y

niños piden una copia de las recetas y los menús para traerlos a casa. En una cuadra con cinco restaurantes de comida rápida, es importante que MARC ofrezca a los padres y niños un ejemplo de cómo comer saludable. Bronx Health REACH esta asociándose ahora con MARC para tomar las lesiones aprendidas aquí a otros programas de actividades extracurriculares y centros de cuidado de niños. Para mas información, contacte a MARC Academy al 718-562-3410 o Kelly Moltzen, 212-633-0800x1328

Como un Centro nacional de Excelencia en la Eliminación de Disparidades en la Salud, designado por los Centros para Con-

## Dejando un Legado de Alimentación Saludable Por Jill Linnell, Bronx Health REACH

trol y la Prevención de Enfermedades (CDC), Bronx Health REACH apoya el trabajo de diferentes grupos comunitarios trabajando en contrarrestar las disparidades de salud. El programa llamado Proyecto del Legado (Legacy Project), brinda fondo y asistencia de los empleados del Bronx Health REACH en la ejecución de un proyecto de 12 meses enfocado mejorar la salud de comunidades afroamericanas y/o latinas. De los 12 proyectos fundados hasta el momento, 6 están actualmente activos en la ciudad de Nueva York, Virginia, y Carolina del Norte. Mientras que todos los proyectos se enfocan en eliminar las disparidades de salud, algunos se enfocan en nutrición e iniciativas de desarrollo físico.

**New York Faith and Justice-Fe y Justicia de Nueva York (en español)**, es una coalición de organizaciones y líderes basadas en la fe, que elige tratar las conexiones entre la disparidad de salud y el acceso de comida en la ciudad de Nueva York. En octubre pasado ellos condujeron la *Cumbre de Disparidades de Comida, Fe, y Salud*. Ciento cincuenta líderes religiosos, representantes de organizaciones sin fines de lucros, líderes de negocios, y miembros de la comunidad asistieron. Oradores entrenados dirigieron a los miembros de esta cumbre en grupos pequeños de discusiones, que duraron todo el día, para explorar problemas y soluciones los problemas de disparidad de comida y salud en la ciudad. Cinco grupos de trabajo fueron establecidos para llevar a cabo las recomendaciones creadas en esta cumbre:

1. *Proyecto de Granja y Comida*- Educación de cómo el Proyecto de Granja es relevante a los miembros de la comunidad, y motivando a la gente a que traiga esta información a sus legisladores.

(continua en la próxima pagina)

## Dejando un Legado de Alimentación Saludable (continuación)



Cumbre de Disparidades de Comida, Fe y Salud en la Iglesia Riverside

2. **Educación de Comida y Votante** - educación sobre como los grupos comunitarios y de fe pueden tomar responsabilidades personales y organizacionales para hacer elecciones de comida saludable, y sobre las legislaciones de la ciudad en temas de comida y salud.
3. **Alcance Empresarial** – Asiste a grupos de fe a desarrollar un plan a largo plazo para adoptar bodegas con liderazgo, distribución de modelos y asistencia técnica.
4. **Incentivos para la Compra de Comida Saludable** – Educación sobre programas que ya ofrecen un descuento para compra de comidas saludables como “Health Bucks”. Este grupo también encuestara a los consumidores sobre opciones de comidas saludables que a ellos les gustaría comprar con cupones de comidas, con el objetivo de preparar un reporte para los legisladores basándose en el resultado de la encuesta al consumidor.
5. **Compromisos de la Comunidad** - Educación a comunidades de fe, escuelas, y grupos comunitarios acerca de actividades interactivas para hacer que los vecindarios de la ciudad de Nueva York sean más saludables, tales como empezar cooperativas de comida, huertas comunitarios, o programas de agricultura apoyados por la comunidad.

**The New York City Coalition Against Hunger** -La coalición contra el hambre de la ciudad de Nueva York (en español), Proyecto del Legado que traerá productos agrarios frescos desde Fresh Radish Farm en Goshen, NY a residentes del Bronx a través de un programa de agricultura apoyado por la comunidad (CSA). El CSA o programa de agricultura apoyado por la comunidad es una asociación entre los residentes de una comunidad y los granjeros. Los miembros pueden comprar acciones y recibir frutas y vegetales frescos cada semana. El costo es basado en el nivel de ingreso y los cupones para comida asistida también son aceptados. El punto de distribución comienza en junio en el Templo Adventista del 7mo día de Grand Concourse localizado en 1275 de Gran Concourse esquina de la calle 169 en el Bronx. Para mas información visite [Bronxcsa.wordpress.com](http://Bronxcsa.wordpress.com) o llame al 212-825-0028 extensión 205

**The United Federation of Teachers - Federación de Unión de Profesores (en español)** Proyecto del Legado esta trabajando con 12 escuelas primarias en el Bronx para traer educación de nutrición y actividad física. 121 profesores recibieron entrenamiento para implementar el programa de nutrición “CookShop” y 71 profesores recibieron entrenamiento para implementar el programa de actividad física “Move to Improve” (muévete para mejorar). Como resultado, 3.025 estudiantes están aprendiendo acerca de comer saludable y están preparando comidas frescas en los salones de clase, y 1775 están participando en actividades físicas durante el horario regular de clases

**The Factors of the Seven, Inc. Los Factores del Siete, Inc (en español)**. Proyecto del Legado que se enfoca en involucrar a hombres de siete iglesias afroamericanas y latinas en Charlotte,

Carolina del Norte en programas de prevención y manejo de diabetes. El proyecto esta también explorando los recursos que las iglesias pueden adquirir para promover el comer saludable y la actividad física. Los Factores del Siete reunirá un comité para tener acceso a oportunidades de actividad física y comer saludable entre las iglesias asociadas y explorar oportunidades para incorporar mercados agrarios, huertas comunitarias, caminos de recreo, cuartos deportivos, asociación con la YMCA y/o creando clubes para caminar.

¡Como pueden ver, nuestro Proyecto Legado, ha estado bien ocupado! Aprenda más sobre estos proyectos y sus actividades en publicaciones futuras. Si desea mas información acerca como aplicar para ser un Proyecto Legado, comuníquese con Jill LInnell a [JLinnell@institute2000.org](mailto:JLinnell@institute2000.org) o 212-633-0800 ext 1305. Aplicaciones serán recibidas mas tarde esta primavera.

### Recursos de nutrición

Hemos incluido una lista de con información sobre salud, nutrición y como encontrar comida fresca y a bajo costo.

- Nutrición, actividad física, y control de peso - en español <http://win.niddk.nih.gov/publications/index.htm>
- [www.HealthCastle.com](http://www.HealthCastle.com)
- Yale Rudd Center for Food Policy and Obesity - Fast Food FACTS [www.fastfoodmarketing.org](http://www.fastfoodmarketing.org)
- NY State Healthy Eating & Physical Activity Alliance [www.nyshepa.org](http://www.nyshepa.org)
- Just Food [www.justfood.org](http://www.justfood.org)
- Harvest Home Farmers Markets [www.harvesthomefm.org](http://www.harvesthomefm.org)
- GrowNYC [www.grownyc.org](http://www.grownyc.org)
- [www.BronxCsa.wordpress.com](http://www.BronxCsa.wordpress.com)
- [www.southbronxcsa.org](http://www.southbronxcsa.org)
- [www.corbinhillfarm.com](http://www.corbinhillfarm.com)
- Earthboxes [www.earthbox.com](http://www.earthbox.com)