

# Conversaciones para el Cambio en la Comunidad del Bronx

## Apoyando un estilo de vida saludable en el Bronx



### Guía de Discusión:

### Una Conversación en la comunidad acerca de la alimentación saludable

## INTRODUCCIÓN

La mayoría de las personas que viven en el Bronx están sobrepasadas o son obesas. Esto es motivo de gran preocupación, ya que el sobrepeso y la obesidad exponen a las personas a un mayor riesgo de enfermedades del corazón, diabetes, presión arterial alta y a un número de otras condiciones crónicas. Mas aparte, hay muchos factores que impiden que las personas que viven y trabajan en el Bronx estén saludables. Falta de recursos financieros, la falta de opciones para encontrar alimentos saludables y de conocimiento sobre opciones de alimentos saludables son las razones que las personas del Bronx señalan todo el tiempo. Muchos barrios son "desiertos alimenticios", esto significa que es difícil encontrar alimentos sanos, frescos y asequibles a corta distancia. A través de conversaciones con la comunidad, podemos encontrar soluciones para resolver estos problemas y mejorar nuestra salud.

Las comunidades tienen que encontrar respuestas y tomar medidas en muchos niveles diferentes. El proceso de diálogo junta a todo tipo de personas para compartir diferentes puntos de vista y experiencias. En el proceso, comienzan a construir relaciones más fuertes y trabajar juntos para encontrar soluciones y así resolver estos problemas y mejorar nuestra salud. Las conversaciones comunitarias son una oportunidad para aprender de los demás y desarrollar un plan para crear comunidades que sean mejores y más fuertes para nuestras familias y vecinos. Nuestra esperanza es que al hablar y escucharse unos a otros, vamos a empezar a construir un mejor Bronx por y para la gente que vive en el Bronx.

Nuestras conversaciones se centrarán en hacer nuestras comunidades:

- Más seguras
- Saludables
- Hermosas
- Tengan entornos amigables

Vamos a pensar en maneras de crear oportunidades para sentirse bien y mantenerse saludable mediante la creación de más lugares donde se pueden comprar alimentos sanos, asequibles y frescos. Y todo comienza con una conversación.

### **Como usar esta guía de discusión**

Esta guía no está diseñada sólo para lectura, está diseñada para su uso. Queremos tener estas conversaciones para que podamos contar la historia de los vecinos y organizaciones que trabajan en conjunto para resolver problemas y fortalecer nuestra comunidad.

Este es el esquema básico de las sesiones de debate en esta guía:

**Sesión Uno:** da a los participantes en el grupo la oportunidad de hablar acerca de sus conexiones con el Bronx y oír las experiencias de otras personas. Asimismo, se ofrecen algunos puntos de vista diferentes sobre el estado de salud en el Bronx y los retos fundamentales para el mantenimiento de hábitos saludables de alimentación en la ciudad.

**Sesión dos:** es una oportunidad para hablar sobre los posibles enfoques para apoyar hábitos saludables de alimentación en el Bronx, llegar a ideas de acción y pensar en cuáles serían mejor para nuestra comunidad.

## **SESIÓN 1: INTRODUCCIONES, CONOCIENDONOS LOS UNOS A LOS OTROS Y COMO VIVIR UNA VIDA SALUDABLE EN EL BRONX**

**PARTE 1: Introducciones - ¿Quiénes somos y cuál es nuestra visión para un Bronx mas saludable? (50 minutos)**

**Actividad 1: Cómo llegar a conocernos los unos a los otros (10 minutos)**

Bienvenidos y gracias por acompañarnos hoy. En esta sesión, vamos a llegar a conocernos los unos a los otros, hablar de lo que es importante para nosotros, y ver cómo queremos trabajar juntos. A continuación, vamos a discutir acerca de lo que otras personas están diciendo acerca de una vida saludable en nuestra comunidad.

Vamos a ir alrededor del círculo para que cada quien pueda responder las siguientes preguntas:

1. ¿Quién es usted?
2. ¿Cuánto tiempo ha vivido o trabajado en el Bronx?
3. ¿Por qué ha venido hoy?
4. ¿Cuáles son sus esperanzas para este esfuerzo?
5. ¿Cuál es su comida favorita?

**Actividad 2: Establecer reglas y la designación de roles / responsabilidades (5 minutos)**

La creación de algunas reglas nos ayudara a facilitar nuestras discusiones. Aquí están algunas ideas. ¿Hay otras reglas que le gustaría añadir?

1. Comenzar a tiempo. Terminar a tiempo.
2. Escuchar a los demás. Tratar a los demás con respeto.
3. Cada persona tiene la oportunidad de hablar.
4. Hable por usted. Use "yo" en vez de tratar de hablar en nombre de su grupo.
5. Una persona habla a la vez. No interrumpa a sus compañeros.
6. Está bien estar en desacuerdo.
7. Se adhieren a la cuestión.
8. Si usted habla de personas que no están aquí, no diga sus nombres.

9. Algunas de las cosas que vamos a discutir van a ser muy personales. No vamos a contar estas historias a otras personas, a menos que todos estemos de acuerdo que este bien. "Lo que se dice aquí, se queda aquí".

10. Ayudar al facilitador mantener las cosas en marcha.

La asignación de funciones específicas para los miembros del grupo nos asegurará que podamos cubrir las actividades que nos propongamos y que la voz de todos sea escuchada. Aquí están algunas ideas. ¿Nos falta alguna?

1. Cronometrador
2. Escritor de notas

### **Actividad 3: ¿Cuál es su relación con el tema? (15 minutos)**

1. ¿Por qué es importante hablar de un estilo de vida saludable y tener acceso a comida saludable en su comunidad?
2. ¿Qué le preocupa más sobre este tema?
3. ¿Cómo el vivir o trabajar en el Bronx ha afectado su capacidad para estar saludable? Háblenos de sus experiencias para encontrar alimentos saludables y a buenos precios en su comunidad ¿Usted cree que es fácil encontrar comida saludable? ¿Si respondió no, por qué?
4. Hasta ahora, ¿qué ha aprendido de otras personas en este grupo?
5. ¿En qué estamos de acuerdo? ¿En que tenemos diferencias? ¿Por qué?

### **Actividad 4: Ejercicio de Visión - ¿Cuáles son nuestras esperanzas para un Bronx saludable? (20 minutos)**

Una "Visión" es una imagen de lo que esperamos para el futuro, un objetivo a perseguir.

Una "Visión" es un proceso que puede utilizarse para identificar y nombrar los valores y creencias que representan sus esperanzas para su comunidad. Por ejemplo, si usted dice: "Espero que podamos crear una comunidad donde todo el mundo tenga la oportunidad de tener éxito", la palabra que resume esta idea es la oportunidad.

Por qué es importante mantener una visión para nuestra comunidad:

- Crear una visión motiva a la gente. Les da la energía y el espíritu para hacer el trabajo.
- Una visión clara implica y promueve el cambio.

- Una visión que encarna los valores culturales y las creencias puede inspirar y guiar a través de la manera en que los miembros de la comunidad se tratan entre sí.
- "Se tiende a mover en la dirección que estás buscando"

### **Instrucciones**

El objetivo de este ejercicio es llegar a 4 ó 5 palabras que describan las esperanzas del grupo para la comunidad. ¿Qué tipo de cosas positivas queremos ver en nuestra comunidad? ¿Que demostraría que estamos viviendo estilos de vida saludables?

- En un pedazo de papel escriba: Nuestra visión comunitaria. Déjelo a un lado para utilizarlo al final del ejercicio.
- En un pedazo de papel escriba: Ideas para iniciar nuestro proceso de visión, y las palabras de la lista, como: oportunidad, respeto, seguridad, salud, diversidad, espiritualidad y cultura. Utilice esta lista para comenzar el ejercicio.
- Pídale al grupo que imaginen que van a construir un monumento en el parque de la localidad que se destaque por las cosas que disfrutan de su comunidad. Su trabajo consiste en llegar a 4 ó 5 palabras que describan su visión de esperanza para la comunidad. Estas palabras serán grabadas en el monumento.
- Haga un proceso de lluvia de ideas. Escriba las ideas en su papel para iniciar nuestro proceso de visión. (Puede incluir palabras que describen a la comunidad como lo es hoy.)

Use estas preguntas para ayudar al grupo a llegar a ideas:

- ¿Cuáles son las cosas que hacen que una comunidad sea un buen lugar para vivir y estar sano?
- ¿Qué palabras describen las cosas que te gustan de esta comunidad y que hacen que sea más fácil tomar buenas decisiones acerca de cómo nos alimentamos?
- ¿Cómo pueden las bodegas, supermercados y mercados que venden comida saludable y barata apoyar estas ideas?

Una vez que la lluvia de ideas se haya completado, pregúntele al grupo que hable sobre:

- ¿Qué significan las palabras para ellos?
- ¿Qué ideas les son más importantes?
- ¿Cómo se pueden sentir otros miembros de la comunidad sobre estas ideas.
- Las palabras que les gustaría agregar.

Ahora, reduzca la lista a 4 o 5 ideas principales:

- Pida a los miembros del grupo que voten por sus tres mejores opciones. Se puede hacer esto con una votación a mano alzada, o poner adhesivos al lado de las palabras que prefieran.

- Enumeren las 4 o 5 palabras en el papel marcado Nuestra visión comunitaria.

## **DESCANSO (5 minutos)**

PARTE 2: ¿Qué se dice sobre la vida sana en nuestra comunidad? (60 minutos)

Durante la primera parte de nuestra reunión, hablamos sobre nuestra conexión personal a la alimentación y la salud en el Bronx. A continuación, vamos a hablar de los problemas y desafíos relacionados con el mantenimiento de un estilo de vida saludable y el acceso a alimentos saludables en nuestros barrios, como por ejemplo si tenemos acceso a las tiendas y mercados de agricultores que venden alimentos saludables y económicos. También vamos a discutir una serie de puntos de vista que nos ayuden a explorar las raíces del problema. Esto nos ayudará a desarrollar ideas para su aplicación en sesiones posteriores.

### ***Actividad 1: Discuta la hoja de información (15 minutos)***

Por favor revise la hoja de información adjunta y utilice las siguientes preguntas para hablar de los datos:

1. Que nos llama la atención ¿Por qué?
2. ¿Hay algo que te sorprende? ¿Por qué?
3. ¿Qué temas y tendencias ves?

### **Actividad 2: Explorando Diferentes puntos de vista acerca del estado de salud en el Bronx (45 minutos)**

¿Cómo podemos apoyar estilos de vida saludables y buenos hábitos para la alimentación en nuestro barrio? Aquí hay una serie de puntos de vista que algunas personas pueden tener. Las personas tienen diferentes ideas acerca de esta situación, esto significa que con un punto de vista no podemos saber la historia completa. Podemos estar de acuerdo entre sí en algunos puntos y en desacuerdo en otros. Eso está bien.

Y por favor recuerde que no todos los puntos de vista están representados. Estos son sólo ejemplos de lo que algunas personas podrían pensar.

Puntos de Vista

#### **1. La gente está tomando malas decisiones personales.**

Somos responsables de nuestras decisiones relacionadas a la comida que consumimos. Si decidimos comer alimentos poco saludables en lugar de alimentos saludables estamos causando nuestros propios problemas de salud.

## **2. Algunos barrios tienen un montón de opciones de alimentos pocos saludables y muy pocas opciones para encontrar alimentos saludables.**

No todos tienen el mismo acceso a alimentos saludables y económicos.

Además, en muchos casos las personas en áreas de bajos recursos tienen más acceso a los alimentos poco saludables. Esto se traduce en los hábitos alimenticios poco saludables y las enfermedades relacionadas con la dieta, como la diabetes y enfermedades del corazón. No lo pueden evitar. El problema tiene que ver con su barrio y está fuera de su control.

## **3. A veces, el hambre y la obesidad son los dos resultados de la pobreza.**

La pobreza causa el hambre y la obesidad. Hogares de bajos ingresos suelen elegir alimentos poco saludables, ya que son los más baratos. Los alimentos baratos ayudan a la economía del hogar. El problema es que los alimentos baratos suelen tener más grasa y menor valor nutricional. Por lo tanto, comer alimentos poco saludables y baratos conduce a la obesidad, al mismo tiempo el cuerpo se queda con hambre por no comer alimentos nutritivos. Si a los trabajadores se les pagaran salarios dignos y hubieran más oportunidades para las personas de buscar trabajo y / o iniciar sus propios negocios, más gente sería capaz de pagar por alimentos más sanos y de mayor calidad.

## **4. Hay un estigma en torno a recibir ayuda.**

Es vergonzoso recibir cupones para alimentos / SNAP y la ayuda del gobierno. El proceso de inscripción es degradante y la gente mira con desprecio a otros que reciben este tipo de ayuda. Por lo tanto, mucha gente rechaza la idea de buscar ayuda por completo. Sin ayuda, los alimentos poco saludables se convierten en la mejor opción, ya que son los más baratos.

## **5. El racismo histórico y el racismo estructural, juegan un papel clave en la comida de hoy y las desigualdades de salud.**

Algunas personas son víctimas de siglos de racismo: desde ser legalmente excluido de la compra de tierras hasta cultivar sus propios alimentos y la falta de acceso a la educación superior, etc. Se les han negado derechos básicos que conducen a las oportunidades económicas. Como resultado, estas comunidades se han visto obligadas a vivir en barrios sub-desarrollados con acceso limitado a alimentos saludables.

## **6. Las personas de bajos ingresos no saben acerca de los programas de alimentación y nutrición que están disponibles para ellos, porque el gobierno a menudo no logra educar a las personas acerca de ellos.**

El Gobierno debe hacer un mejor trabajo para publicitar los beneficios que las personas de bajos ingresos pueden recibir, tales como cupones de alimentos / SNAP, asistencia en efectivo, planes de seguros, tales como Healthy New York, etc. Como resultado, los programas como cupones de alimentos / SNAP y asistencia en efectivo, así como el programa de desayuno escolar gratuito, son ampliamente subutilizados. Otros programas que no se promocionan lo suficiente como talleres de educación nutricional tampoco son

utilizados. Las personas de bajos ingresos se están perdiendo de estos programas que les pueden ayudar a recibir una nutrición adecuada, aprender a cocinar y mantenerse saludable.

### **7. La cultura de algunas personas o tradición predispone a la elección de alimentos poco saludables.**

Algunas personas valoran sus alimentos tradicionales demasiado para renunciar a ellos. Los alimentos tradicionales tienen un significado mucho más que una comida. Pueden significar la cohesión familiar, la tradición, la conexión cultural, et. Por lo tanto, la gente está eligiendo a su familia o cultura por su salud. Además, los alimentos tradicionales tienden a estar llenos de grasa, carbohidratos, azúcar y sal, lo que les da un sabor increíble. Sin embargo, esos mismos ingredientes son los que causan las diferencias de salud en nuestra comunidad.

### **8. Hay obstáculos reales para recibir ayuda.**

Muchas personas que podrían calificar para cupones de alimentos - los ancianos, especialmente aquellos con enfermedad de Alzheimer, los discapacitados y los que están gravemente enfermos - no pueden físicamente "aparecer" para la toma de huellas dactilares exigidas por el estado de Nueva York para las aplicaciones de asistencia alimentaria. La gente con discapacidades de desarrollo o adultos con enfermedades mentales no pueden contar con la asistencia ni medios necesarios para navegar el sistema.

### **9. Debemos tener voz y voto en las decisiones que afectan a nuestra salud y nuestro barrio.**

Nuestros hogares y calidad de vida se ven afectados por lo que sucede en el barrio que nos rodea. Estamos muy agradecidos por la ayuda del Departamento de Salud y otras organizaciones, pero deberíamos tener voz y voto en las decisiones que se realizan sobre las tiendas y las escuelas de nuestro vecindario para alimentar de mejor manera a nuestras familias. Al trabajar juntos, podemos asegurarnos de que todos tengan acceso a alimentos saludables y económicos.

### **10. Los dueños de bodegas y supermercados sólo se preocupan por ganar dinero.**

Las bodegas y supermercados son negocios. Algunos dueños de las tiendas han tratado de vender alimentos más saludables, pero nadie los compra, así que dejaron de venderlos. Además, muchos de ellos no viven en nuestro barrio, por lo que no tiene el interés de invertir en la fabricación de comunidades más saludables. La única manera de convencer a los dueños de tiendas para que vendan alimentos más saludables es mostrándoles que van a ganar dinero.

### **11. Debemos centrarnos en conseguir que más supermercados en nuestra comunidad vendan alimentos a precios económicos y saludables para mejorar los que tenemos.**

Los supermercados es donde la gente de nuestra comunidad va a comprar comida. En las bodegas ellos compran leche, café, bocadillos, cigarrillos y cerveza. Tenemos que trabajar juntos para conseguir más supermercados en nuestro barrio que vendan alimentos saludables y asequibles y así dejaremos de presionar a las bodegas a que sean el centro de alimentos saludables.

Mire a la persona que esta a su lado. Discuta las siguientes preguntas por los próximos cinco minutos y luego vamos a discutir las en grupo.

- ¿Con que opiniones identifica más? ¿Por qué?
- ¿Hay algo en que no está de acuerdo o este sorprendido/a?
- ¿En qué puntos de vista estamos de acuerdo? ¿En cuales no?
- ¿Qué otros puntos de vista crees que es posible que falten?

Para la próxima vez: Piense acerca de estos puntos de vista. A ver si los oye ser mencionados en la comunidad. También, observe y escuche ideas sobre lo que se podría hacer para mejorar la situación.

Actividad 3: Resumen (5 minutos)

Para finalizar esta sesión, vamos a ir alrededor y brevemente vamos a responder a los siguientes puntos (5 minutos)

- Nombre una cosa que disfruto durante este período de sesiones.
- Nombre una cosa que le sorprendió.
- Nombre una forma en que podemos mejorar la próxima sesión.

## SESIÓN 2: ¿QUÉ PODEMOS HACER?

### Parte 1: Métodos para desarrollar un Sistema de Alimentación Saludable en el Bronx (45 minutos)

En la sesión 2, hablamos de retos para mantenerse saludable y encontrar comida saludable y asequible en nuestra comunidad. Hoy, vamos a hablar de cómo podemos empezar a resolver algunos de estos problemas a través de ideas de acción específicas.

#### Actividad 1: Introducción (5 minutos)

1. Antes de empezar, vamos a revisar las reglas del juego. ¿Estamos todos de acuerdo con la lista? ¿Hace falta añadir algo?
2. Desde nuestra última reunión, ha ocurrido algo que se relaciona con este tema que le gustaría compartir?
3. He aquí un breve resumen de lo que hemos hablado durante la sesión 2 para ayudarnos a estar preparados para nuestro trabajo de hoy.

#### Actividad 2: Métodos para el Cambio (40 minutos)

Hemos hablado de las condiciones de nuestro barrio. Ahora, vamos a explorar algunas maneras de mejorar las cosas. ¿Qué métodos funcionan bien? ¿Qué nos ayudará a hacer frente a las diferencias en la salud y comida saludable? ¿Qué podemos lograr dentro de un año?

A continuación se muestra una lista de los posibles enfoques. Por favor tome 5 minutos para revisar la lista y luego discuta con la persona más cercana a usted (15 minutos). Use estas preguntas para pensar sobre los diferentes enfoques:

1. ¿Hemos probado alguno de estos enfoques? Si es así, ¿qué pasó?
2. ¿Qué enfoques te gusta más? ¿Por qué?
3. ¿Qué otros métodos se te ocurren?
4. ¿Cómo podemos eliminar la diferencia entre alimentos y la salud en diferentes tipos de instituciones (gobierno, empresas, escuelas, organizaciones no lucrativas, etc)?
5. ¿Qué métodos podríamos ser capaces de ayudar a avanzar porque ya tienen tracción en Nueva York?
6. ¿Qué enfoques no funcionan? ¿Por qué?

## *Enfoques*

### **1. Aumentar el acceso a alimentos saludables y económicos.**

Para poder comer alimentos más saludables, este tipo de comida debe estar disponible en las comunidades donde viven, compran y trabajan las personas. Demasiada gente en el Bronx vive o trabaja en desiertos alimenticios, donde la comida saludable no está disponible o cuesta demasiado. Para solucionar el problema, el gobierno tiene que hacer que la comida saludable como frutas, verduras, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa esté disponible en cada comunidad, rica o pobre. También debe asegurarse de que todos los residentes del Bronx que sean elegibles para beneficios de alimentos realmente los puedan conseguir.

Alguien que apoya este enfoque puede disfrutar de estas ideas de acción:

Más mercados de agricultores, cooperativas de alimentos, más proyectos de agricultura apoyados por la comunidad (CSA) o granjas urbanas

o Más supermercados en barrios pobres

o más subsidios para las frutas y hortalizas en la Ley Agrícola Federal, menos para el maíz y la soja

o Expansión de cupones para alimentos / SNAP y reducir las barreras en proceso de inscripción

o Asegurarse de que haiga una cierta cantidad de opciones saludables disponibles donde quiera que la gente use beneficios públicos

o Proporcionar incentivos a los supermercados y bodegas para vender alimentos sanos y asequibles

### **2. Disminuir la promoción y el acceso de alimentos poco saludables.**

En los últimos años, la disponibilidad de alimentos altos en grasa, azúcar, sal y calorías que contribuyen a la obesidad, enfermedad cardíaca y diabetes se ha incrementado dramáticamente. Hacer la comida más saludable disponible no dará lugar a mejoras en la salud si la gente sigue comiendo Big Macs todos los días o comiendo sus frutas y verduras con una Coca-Cola de 32 onzas. Para tomar decisiones saludables tenemos que asegurarnos de proteger a la gente de la publicidad engañosa o manipuladora de alimentos, restringir la capacidad que la industria tiene para la promoción de productos no saludables, y reducir el número de lugares que venden los alimentos que contribuyen a la enfermedad.

Alguien que apoya este enfoque puede disfrutar de estas ideas de acción:

o Restricciones a la publicidad de alimentos para niños

o Cambios de zonificación para limitar la densidad de puntos de venta de comida rápida en los barrios

o Poner impuestos en los alimentos poco saludables

- o Restringir el uso de beneficios públicos para comprar alimentos poco saludables
- o Poner incentivos a los beneficios públicos para comprar alimentos saludables
- o Remover todas las maquinas vendedoras de productos no saludables de iglesias, organizaciones comunitarias y oficinas, o asegurarse de que sólo haiga opciones saludables disponibles en las máquinas

### **3. Centrarse en los niños.**

Al impedir que los niños sufran de hambre, obesidad u otras situaciones relacionadas con los problemas de alimentación y salud, invertimos en su futuro y el nuestro. Al ofrecer a los niños una alimentación más saludable les ayuda a mejorar en la escuela, se establecen buenos hábitos de vida y de salud, demuestra nuestra responsabilidad de proteger a la próxima generación. Debido a que muchos niños pasan tiempo en la escuela, las escuelas son un buen lugar para comenzar a ofrecer a los niños una alimentación más sana.

Alguien que apoya este enfoque puede disfrutar de estas ideas de acción:

- o Mejor comida escolar y de calidad
- o Desayunos escolares y almuerzos gratis para todos
- o Usar los jardines escolares y de la comunidad para hacer crecer sus propias frutas y verduras
- o Enseñar clases de cocina saludable en las escuelas
- o Proteger a los niños de la publicidad de alimentos no saludables
- o Más y mejor educación nutricional en las escuelas
- o Usar más alimentos de granjas locales para los programas de alimentación escolar
- o Capacitar a los padres con educación de nutrición para sus niños

### **4. Educar a la gente sobre los beneficios de comer alimentos saludables.**

La divulgación de información y educación puede proporcionar a las personas con vías creativas y atractivas para crear opciones de alimentos saludables. Un sistema de educación alimentaria construida por los grupos comunitarios y organizaciones religiosas puede proporcionar el apoyo y las ideas creativas que muchas personas necesitan para mantener un compromiso con el cambio de vida. Además, al tomar decisiones más saludables de alimentos, las comunidades pueden utilizar su poder de compra para crear la demanda del mercado hacia las opciones de alimentos saludables en sus barrios.

Alguien que apoya este enfoque puede disfrutar de estas ideas de acción:

- o Clases de cocina que incorporen versiones saludables de comidas tradicionales en las comunidades religiosas y centros comunitarios

- o Clases de educación de salud que se ofrecen en las comunidades religiosas y centros comunitarios
- o Usar a los medios de comunicación para campañas de salud
- o Aumentar el número de educadores de nutrición y diabetes en el Bronx

### **5. Asumir la responsabilidad personal de elegir alimentos saludables para mí, mi familia y mi comunidad.**

En última instancia, el acceso, la educación y la asequibilidad pueden estar limitados hacia el cambio de nuestro sistema alimentario. Los cambios en la dieta y los hábitos alimentarios para toda la vida sólo puede provenir de un compromiso personal. El camino hacia un sistema alimentario saludable para todos los residentes del Bronx comienza con cada uno de nosotros. Todos podemos tomar acciones para elegir alimentos más saludables para nuestras familias y para nosotros mismos y así modelar una alimentación más saludable para nuestros hijos.

Alguien que apoya este enfoque puede disfrutar de estas ideas de acción:

- o Coma una dieta sana y equilibrada
- o Haga ejercicio por lo menos 20 minutos al día
- o Iniciar un club de caminatas
- o Iniciar un club de cómo cocinar saludable

### **6. Construir un sistema de alimentación alternativa en mi comunidad.**

El tratar de obtener comida saludable más económica en nuestro supermercado local y bodegas puede que no sea la mejor solución para nuestra comunidad. Sin embargo existen creativas alternativas de sistemas alimentarios, como jardines comunitarios y CSA (Community Supported Agriculture) en base a las necesidades e intereses de la comunidad. Los sistemas alimentarios locales que dependen de los saludables y económicos locales de alimentos le ofrecen a la gente opciones y crean una alternativa al sistema alimentario dominante, donde se venden a menudo productos que dañan el medio ambiente y la salud.

Alguien que apoya este enfoque puede disfrutar de estas ideas de acción:

- o Únase a o inicie una cooperativa de alimentos o CSA (Community Supported Agriculture)
- o Plante su propia comida
- o Las comunidades de fe y organizaciones basadas en la comunidad pueden iniciar un programa CSA de cooperación para ayudar a su comunidad a tener mayor acceso a frutas y verduras
- o Las iglesias y escuelas que tengan espacio pueden comenzar un jardín comunitario

o Las comunidades de fe y organizaciones basadas en la comunidad pueden registrarse con el Departamento de Salud de Nueva York para obtener "Dólares de Salud", cuales se pueden utilizar en su mercado local de agricultores para conseguir productos más sanos y frescos

## **7. Crear un grupo de empleados en el área de comida que estén capacitados.**

La comida es un negocio. Las personas pueden participar en este negocio como productores, consumidores, propietarios y empleados. La industria alimentaria es una de las mayores generadoras de empleo en Nueva York y la nación. Apoyando a los consumidores, agricultores, trabajadores agrícolas, cocineros, trabajadores de servicios de alimentos, cajeros, y otros trabajadores de la industria alimenticia para que ganen un salario digno y comprendiendo cómo la buena nutrición promueve la salud, nos da la habilidad de crecer como comunidad y de tener más acceso a alimentos saludables. También podemos apoyar y contar con una fuerza laboral de salud que pueda proporcionar educación culturalmente apta y precisa y asesoramiento sobre la dieta y la salud que le ayudará a las personas a tomar decisiones más saludables de alimentos. Tener un sistema alimentario saludable a través de capacitar a las personas para que reconozcan que cada quien tiene roles dentro del sistema alimentario, usando esa conexión unos puede empezar el cambio.

Alguien que apoya este enfoque puede disfrutar de estas ideas de acción:

o Asegurarse que los supermercados y bodegas paguen un salario digno y ofrezcan beneficios a sus trabajadores

o Asegurarse de que los supermercados y bodegas preparen a sus trabajadores para su desarrollo y que tengan más oportunidades en puestos directivos

o Ayudar a que los supermercados reciban beneficios de la ciudad o del estado por contratar a un porcentaje determinado de trabajadores de la comunidad

Ahora vamos a informar a todo el grupo. ¿Qué piensas de estos enfoques? (20 minutos)

DESCANSO (5 minutos)

## **PARTE 2: Pasar de conversación a la acción. ¿Qué podemos hacer? (70 minutos)**

En esta sesión, vamos a pasar a la acción. Primero, vamos a ver los puntos fuertes o los Recursos que tenemos después pensaremos en ideas de acción. Y que tengamos la ideas las conectaremos con nuestros recursos. Y, por último, vamos a establecer las prioridades de acción para aumentar la disponibilidad de alimentos saludables y económicos en nuestro vecindario.

**Actividad 1:** Los Recursos comunitarios Brainstorm (Lluvia de ideas) (15 min)

Cada pueblo o ciudad tiene Recursos. Los Recursos pueden ser personas, lugares, organizaciones o – cualquier cosa que haga que nuestra comunidad sea un mejor lugar.

Una "Lluvia de ideas" es una manera creativa que un grupo puede utilizar para intercambiar, construir y llegar a un montón de ideas en un corto periodo de tiempo. Recuerden todas las ideas son buenas y las pueden discutir en grupo. El facilitador anotará cada idea. Utilice estos títulos como guía:

## **RECURSOS COMUNITARIOS**

Lugares, Personas, Instituciones / Organizaciones, Otras fuentes de fondos

Use estas preguntas para ayudar a la gente a comenzar la lluvia de ideas:

1. ¿Quién tiene talentos y habilidades que se pueden ofrecer?
2. ¿Qué grupos de la comunidad pueden ayudarnos?
3. ¿Qué fuentes de financiamiento tenemos en nuestra comunidad?
4. ¿A qué grupos pertenece usted? ¿Cómo pueden ayudar?
5. ¿Se te ocurre algo más?

### **Actividad 2:** Lluvia de ideas Ideas de acción (20 minutos)

Piense en los enfoques. Trate de llegar a acciones concretas que se ajusten a estos criterios. ¿A cuántas diferentes ideas podemos llegar?

Haga una lista de ideas de acción en las siguientes categorías:

- Las cosas que usted puede hacer por su cuenta
- Las cosas que se pueden hacer con otros pequeños grupos de personas
- Nuevas alianzas, colaboraciones o proyectos
- Las nuevas políticas
- El cambio institucional

### **Actividad 3:** Conexión de Ideas de acción con Recursos (15 minutos)

Pongan la lista de ideas de acción al lado de la lista de Recursos, y hablen acerca de que recursos pueden ser vinculados con que ideas de acción. Mantengan estas conexiones en mente a medida que vayan escogiendo sus ideas de acción.

### **Actividad 4:** Definir prioridades para la acción (10 minutos)

Miren la lista de ideas para la acción. Ahora nos vamos a limitar a unas pocas ideas para discutir las en el foro de acción donde la gente de todos los grupos de discusión se reunirá para compartir sus ideas.

Estas preguntas le ayudarán a establecer prioridades para tomar acción:

- ¿Qué ideas son más fáciles de realizar?
- ¿Quién trabajaría con nosotros en estas ideas?
- ¿Que ideas pueden tener el mayor impacto?
- ¿Qué ideas pueden tener un impacto a largo plazo?

Como grupo, elijan dos o tres ideas que sean importantes y factibles. Y que hayan elegido las ideas, consideren las siguientes preguntas:

- ¿Qué haría falta para que esto suceda?
- ¿Qué recursos de la comunidad podríamos utilizar para realizar esta idea?
- ¿Qué tipo de apoyo necesitamos para tomar estas medidas? ¿Quién más se nos puede unir?
- ¿Cómo empezar?

Escriba las dos o tres ideas en un pizarrón y marque las ideas prioritarias de acción.

Actividad 5: Prepárese para el Foro de Acción (10 minutos)

El facilitador explicará la agenda para el foro de acción y el grupo eligiera a alguien para que presente sus primeras 2 ó 3 ideas en el foro.

## **FORO DE ACCIÓN**

Los programas comunitarios de conversación pueden conducir a la acción de muchas maneras. Una forma de hacerlo es a través de un foro de acción. Esta es una reunión de un grupo grande al final de una ronda de conversaciones. Las ideas de todos los círculos de conversación son presentadas en el Foro de Acción. Por lo general hay varias ideas de acción que muchas personas apoyan.

Para realizar estas ideas, la gente forma grupos de acción o grupos de trabajo. Las personas de la comunidad pueden unirse a estos grupos de acción, otra pueden ayudar en otras maneras. A medida que los programas de conversación de la comunidad continúan con el tiempo, más y más personas se involucran, y se producen muchos tipos de acción.

Agenda: Foro de Acción (1.5 a 3 horas)

1. Hora Social: Refrescos, entretenimiento, Walk Gallery (oportunidad de leer los resúmenes de cada círculo)

## 2. Bienvenida y presentaciones

- El moderador da la bienvenida a todos e introduce patrocinadores.
- Revisión del programa
- Hable sobre el esfuerzo durante el círculo de conversación en la comunidad.
- Agradezca a los facilitadores y otros voluntarios que fueron claves en la realización del proyecto.

## 3. Informes de las Conversaciones Comunitarias

- Un representante de cada círculo de conversación habla por unos cuantos minutos.
- Asegúrese de incluir los recursos de la visión y de la comunidad.

## 4. Pasando a la Acción

El Moderador identifica los temas más comunes para la acción de todas las conversaciones de la comunidad, e invita a los participantes que se inscriban en un grupo de acción o grupo de trabajo.

- La gente elige los grupos de acción, y se registran.
- El líder de cada grupo de acción recoge los nombres y establece una fecha para la primera reunión.
- Las personas se pueden inscribir para la capacitación de facilitadores, o para ayudar a organizar conversaciones futuras en la comunidad.

## 5. Palabras de clausura

- Palabras de clausura. (Describa cómo los esfuerzos de acción serán objeto de seguimiento y conexión a la organización.)
- Próximos pasos. (Incluir los planes para una nueva ronda de conversaciones, celebración o check-in (reunión))

La siguiente información puede ayudar a entender cuáles son los desafíos y las oportunidades que tenemos en nuestra comunidad, especialmente relacionados con la alimentación saludable.

### **¿Están los residentes del Bronx saludables?**

- Casi 1 de cada 4 adultos que viven en el Bronx calificaron su salud como regular o mala, con los residentes hispanos o latinos estando más propensos que otros grupos al calificar su salud como regular a pobre. (1)
- Cerca de 2 de cada 3 adultos y 1 de cada 3 estudiantes de escuelas secundarias públicas están sobre pesados o son obesos. En el sur del Bronx, casi 4 de cada 10 estudiantes de escuelas primarias públicas están sobre pesados o son obesos. (3)
- Los afro-americanos y los latinos tienen mayores niveles de obesidad que las personas blancas en el Bronx. Los jóvenes afro-americanos e hispanos están tres veces más propensos a ser obesos que los blancos. (2)
- La diabetes afecta desproporcionadamente a las personas de bajos ingresos, minorías étnicas y personas de mayor edad. Los neoyorquinos con los ingresos más bajos tienen tasas de diabetes dos veces más altas que los neoyorquinos con los ingresos más altos. Aproximadamente 1 de cada 8 adultos en el Bronx han sido informados por un profesional de salud en algún momento que tienen diabetes. Esta es la tasa más alta en la ciudad de Nueva York. (1)

### **¿Están los residentes del Bronx listos para comer sano?**

- Tres de cada 10 adultos reportan que su dieta es regular o mala. (1)
- Nueve de cada 10 adultos no comen 5 o más porciones de frutas y verduras al día (1), y 9 de cada 10 jóvenes no comen la cantidad recomendada de porciones de frutas y vegetales. (2)
- Alrededor de 2 de cada 5 adultos, toman una o más bebidas azucaradas al día, la proporción más alta reportada por cualquier ciudad de Nueva York. (1)
- Más de 1 de cada 5 jóvenes toma uno o más refrescos al día. (2)

### **¿Por qué comer sano es tan importante?**

- En los adultos, la obesidad está ligada a una disminución de 2-4 años en la expectativa de vida. Mientras más joven este la persona cuando el/ella se vuelva obesa, más años de vida son perdidos. (2)
- La dieta y la salud están relacionados con el rendimiento académico y el logro educativo de los niños (4), el sobrepeso y está asociado con peores niveles académicos. (5)

### **¿Dónde los residentes del Bronx consiguen su comida?**

- Aproximadamente un tercio de los adultos tienen que caminar diez minutos o más para comprar frutas frescas y vegetales. (1)

- En el 2012, el 87% de los proveedores de alimentos de emergencia del Bronx (EFP), tales como cocinas y despensas de alimentos, reportó un incremento en el número de personas a las que servían en el último año. Cuarenta y nueve por ciento eran familias con niños. Ochenta por ciento de las EFP no tenían alimentos para satisfacer la demanda. (6)
- En la actualidad, 1.76 millones de neoyorquinos dependen de sello SNAP / Beneficios para alimentos. (7)
- El promedio de beneficios de estampillas es de \$ 3 por día. (8)