



SU Comunidad SUS Alimentos

Siete Maneras de Ingresar Alimentos Sanos a Su Comunidad

Su Comunidad, Sus Alimentos

Todos merecen la oportunidad de tomar opciones sanas en cuanto a los alimentos. Pero en muchos lugares, es difícil encontrar alimentos sanos – especialmente en barrios pobres, donde los alimentos son por lo general de mayor costo y de menor calidad. Llegar al supermercado más cercano puede requerir varios autobuses o un largo viaje en carro.

La gente suele comer los alimentos que son fáciles de obtener. Si en su mayoría son alimentos de baja calidad, van a ser dañinos para su salud. Esto afecta a familias y comunidades debido a una mala calidad de vida, mayores costos de cuidados de salud, y pérdida de horas de trabajo. Por lo tanto, **es mejor para todo el mundo si todos podemos obtener mejores alimentos.**

Hay muchas cosas que usted puede hacer, especialmente si trabaja con sus vecinos o con una organización local. Hable con la gente acerca de sus preocupaciones y de lo que pueden hacer juntos. Busque habilidades y recursos dentro de su comunidad. Juntos, pueden encontrar soluciones creativas. Aquí se mencionan algunas ideas que lo ayudarán a comenzar.



7 Maneras de Ingresar Alimentos Saludables a Su Comunidad

Pequeños cambios en el sistema de alimentos locales pueden hacer una gran diferencia en la salud de nuestras comunidades. Es bueno para todos cuando ayudamos a nuestros amigos y vecinos a mantenerse sanos.

¡Infórmese más!

Para más información e ideas proactivas (en inglés),

visite whyhunger.org/fslc

Para información sobre cultivo de alimentos orgánicos,

visite attra.ncat.org/espanol

¡Conéctese!

Para averiguar qué es lo que está sucediendo localmente, contacte el grupo mencionado más abajo, o para encontrar un grupo en su área, llame al 1-866-3-HUNGRY (se habla español) o visite whyhunger.org.

Cultive parte de su propio alimento en huertas caseras o comunitarias.

Comparta sus habilidades para ayudar a amigos y vecinos a aprender a cultivar, cocinar, o conservar sus propios alimentos (¡y a divertirse mientras lo hacen!) Usted puede unirse a un grupo comunitario para ofrecer clases.

Pida a sus mercados locales que traigan y promuevan alimentos más sanos. Apoye a aquellos que lo hacen.

Pida a las escuelas locales, hospitales, y otras instituciones que ofrezcan comidas más sanas.

Ayude a organizar un club de compras, cooperativa, o puesto de productos para hacer los alimentos sanos más alcanzables y a un mejor precio.

Ayude a que los programas de asistencia local de alimentos lleguen a las personas que lo necesitan y encuentre medios de proveer opciones de alimentación más sanas.

Pida a su gobierno local que aumente el acceso a alimentos sanos al mejorar las rutas de tránsito, proveyendo espacio para huertas comunitarias, u otros métodos. Únase a un consejo de política local, o considere comenzar uno.



Producido por Community Food Security Coalition y World Hunger Year.

Para descargar una versión PDF completa de este panfleto, diríjase a foodsecurity.org/handouts-es.html