

# Seguridad de Alimentos de la Comunidad

Cultivando Granjas, Personas y Comunidades Sanas

# Seguridad de Alimentos de la Comunidad

## ¿En qué consiste la seguridad de alimentos de la comunidad?

- **Alimentos buenos** – ¡alimentos frescos, deliciosos, y sanos!
- Que todos **tengamos acceso** a buenos alimentos – sin importar donde vivimos o cuanto dinero tenemos.
- Apoyar granjas **locales e independientes** y negocios que apoyan nuestras comunidades.
- Producir y distribuir alimentos de manera que se **proteja nuestro planeta** y nuestro medio ambiente.
- Hacerse cargo de nuestras comunidades al trabajar juntos para **crear un cambio positivo**.

## ¿Cómo se ve en acción?

- Los mercados en toda comunidad venden **alimentos de alta calidad**, sanos, a precios moderados.
- Las **granjas familiares** locales y sostenibles están prosperando, y sus alimentos están ampliamente disponibles a través de mercados cercanos y mercados de productores.
- Las escuelas y otras instituciones sirven **comidas sanas y deliciosas** que incluyen alimentos provenientes de granjas locales.
- Los vecinos cultivan parte de su propio alimento en **huertas comunitarias y caseras**, y comparten su alimento y cultura.
- Las políticas gubernamentales apoyan un sistema de alimentos sanos, y **la gente participa** en la toma de decisiones que los afectan.



## ¿Qué puedo hacer yo?

Usted puede crear mayor cambio en grupo que en forma individual. Usted puede:

- **Contactarse con un grupo local** para informarse más de lo que puede hacer (refiérase a contacto en la página posterior).
- **Hable con amigos y vecinos** acerca de los cambios que quieren observar y qué pueden hacer juntos.
- **Infórmese más** acerca de asuntos relacionados a alimentos. Lea publicaciones y vea videos con amigos y discuta acerca de lo que está aprendiendo.
- **Comparta habilidades** para ayudar a la gente a aprender a cultivar, conservar, o cocinar sus propios alimentos.
- **Pida a los mercados locales**, escuelas, e instituciones que provean alimentos sanos provenientes de productores locales y sostenibles.
- **Hable con oficiales locales de gobierno** acerca de qué pueden hacer para ayudar a que buenos alimentos estén disponibles para todos.

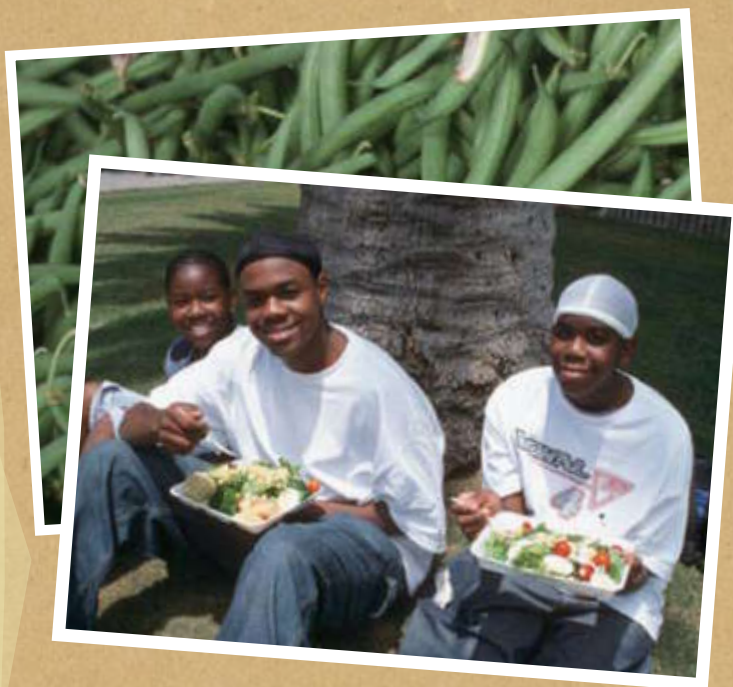
Por su cuenta, usted y su familia pueden:

- **Comer alimentos sanos.** Su cuerpo se lo agradecerá, y usted se sentirá mejor.
- **Cosechar parte de su propio alimento** en un jardín casero o comunitario.
- **Coopere con su dólar.** Apoye con sus compras diarias el tipo de productores, mercados y organizaciones en las que usted cree.

## ¿Por qué es importante?

Todos necesitamos alimentos diariamente, y todos merecemos **la oportunidad de hacer una elección sana**. Pero en muchas comunidades, es difícil encontrar buen alimento, lo que hace difícil llevar una vida sana.

Y no sólo es lo **que** comemos lo que tiene un gran impacto en nuestra salud. **Cómo** cultivamos, procesamos y distribuimos nuestro alimento tiene grandes impactos en nuestra **salud**, nuestras **comunidades**, nuestra **economía**, y nuestro **planeta**. Lo malo es que la mayoría de nuestro alimento hoy en día proviene de un sistema de alimentación global que tiene muchos impactos negativos y no es sostenible. Lo bueno es que existen otras opciones, y **nuestras opciones en cuanto a alimentos pueden ser una herramienta poderosa** para crear comunidades más fuertes y un mundo mejor para todos – especialmente si trabajamos juntos.



## ¡Aprenda más! ¡Participe!

Para más información e ideas proactivas (en inglés),  
visite [whyhunger.org/fslc](http://whyhunger.org/fslc)

Para información sobre cultivo  
de alimentos orgánicos,  
visite [attra.ncat.org/espanol](http://attra.ncat.org/espanol)

También diríjase a [extensionespanol.net](http://extensionespanol.net),  
[localharvest.org](http://localharvest.org), [foodsecurity.org](http://foodsecurity.org).



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](http://foodsecurity.org/handouts-es.html)

Este proyecto es apoyado por el Community Food Projects Competitive Grants Program de CSREES, USDA, Beca # 2003-33800-14105.

# Seguridad de Alimentos de la Comunidad

## ¡Conéctese!

Para enterarse de qué está sucediendo en forma local, contacte al grupo listado a continuación, o para encontrar un grupo en su área, llame al 1-866-3-HUNGRY (se habla español) o visite [whyhunger.org](http://whyhunger.org).

