



# 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](http://whyhunger.org/fslc)**

Para información sobre cultivo de alimentos orgánicos,

**visite [attra.ncat.org/espanol](http://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](http://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](http://foodsecurity.org/handouts-es.html)