



Hoja técnica para estudiantes H-2

## ¡Alimentos frescos para todos!



### Necesitamos alimentos para sobrevivir



Todos los seres humanos del mundo necesitan alimentos para sobrevivir. Ya sea que comamos bananas o cebada, nuestros cuerpos necesitan alimentos **nutritivos** – o saludables - para **funcionar** correctamente. Entre los alimentos saludables están

las frutas frescas como las fresas, los duraznos y las manzanas; las verduras frescas como el maíz, las zanahorias y los pepinos; los granos como los frijoles pinto, las judías y los garbanzos; las frutas secas como las nueces, los pistachos y las almendras; las semillas como las de calabaza, de girasol y de sésamo, y los granos como los presentes en el pan integral, la harina de avena, los cereales y el arroz integral.

### ¡Al menos, cinco por día!



Para que nuestros cuerpos crezcan y permanezcan sanos, debemos ingerir ciertos **nutrientes** de los alimentos. Los nutrientes son vitaminas, calcio y fibra que pueden encontrarse en los alimentos como las frutas, las verduras y los granos. Los nutrientes

ayudan a que nuestro cuerpo crezca fuerte y sano y evitan que nos enfermemos. Cuando comemos una comida que contiene muchos alimentos frescos como las frutas y verduras, ¡podemos estar seguros de que estamos obteniendo los nutrientes que necesitamos! De hecho, los médicos recomiendan ingerir, al menos, cinco porciones de frutas y verduras frescas por día. Una porción es, aproximadamente, media manzana o durazno, media taza de fresas, una ensalada pequeña, o un puñado de bastones de zanahoria. Haz una lista de tus frutas y verduras favoritas ¡e intenta comerlas a diario!

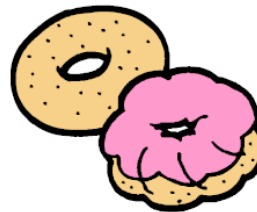
### Alimentos integrales



¿Cuál es la diferencia entre la mazorca de maíz y las tortillas de maíz con gusto a barbacoa? Las tortillas de maíz con un **alimento procesado** mientras que la mazorca es un **alimento integral**, es decir que está lo

más cerca posible de su forma natural. Por ejemplo, el maíz está presente naturalmente en una mazorca, que es parte de la planta de maíz. Comer mazorca de maíz es comer maíz en su estado más natural. Secar los granos de maíz y molerlos en harina de maíz es un alimento integral. A veces, las personas quitan diferentes partes del grano de maíz para **refinarlo**, o cambiarlo. Por ejemplo, para hacer tortillas, se muele el grano de maíz y se lo refina en una harina que no tiene toda la fibra y vitaminas de la harina integral. Los alimentos refinados son menos saludables porque se les han quitado los nutrientes.

### Comida chatarra

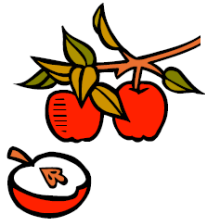


Comida chatarra es la forma en que llamamos a los alimentos que han sido tan refinados que ya no son saludables. La

contener también químicos nocivos que le dan sabor y color falso, o **artificial**. Este tipo de comida generalmente contiene mucha sal, azúcar, y grasas. No tiene los suficientes nutrientes o vitaminas para mantener nuestros cuerpos sanos. Si bien la comida chatarra puede tener rico sabor, si comemos demasiada, con el tiempo, puede hacer que nos enfermemos, causar enfermedades como la diabetes, ataques cardíacos y cáncer. Comer demasiada comida chatarra puede hacernos sufrir de **sobrepeso**. Y, comer demasiada comida chatarra ¡también puede hacer que nos sea difícil sentarnos en la clase y prestar atención!

Entre la comida chatarra se encuentran las sodas, los snacks de queso y de papas, las galletitas, las rosquillas, las papas fritas, y los dulces.

### ¿De dónde provienen los alimentos?



Originalmente, todos los alimentos provenían de la naturaleza. Por ejemplo, ¡descubrimos alimentos como el maíz, las papas, los aguacates, los mangos, el chocolate y la vainilla en la selva

tropical! Ahora, sin embargo, la mayoría de los alimentos se cultivan en granjas y terminan en los supermercados, almacenes y mercados de productos frescos. A veces, algunos de estos alimentos también se encuentran en pequeñas tiendas o licorerías. Sin embargo, la mayoría de los alimentos que se venden en las licorerías son alimentos procesados e insalubres, es decir, comida chatarra que no es fresca, ni integral, ni nutritiva.

### Seguridad alimentaria



Aunque todos tenemos derecho a consumir alimentos saludables, no todos tienen **acceso**, o pueden conseguirlos. Un ejemplo es el barrio Bayview Hunters Point en San Francisco, California. Muchas de las 33.000 personas que viven allí suelen verse limitadas a

comprar alimentos en tiendas, restaurantes de comida rápida, y licorerías. Como los restaurantes de comidas rápidas y las tiendas no cuentan con alimentos frescos y saludables, los residentes de este barrio tienen que viajar largas distancias para comprar simplemente manzanas frescas o jugo de naranja real en lugar de soda sabor naranja. ¡Algunas personas tienen que tomar tres autobuses o viajar en autobús durante más de una hora solo para llegar al supermercado más cercano! Cuando las personas tienen acceso a alimentos frescos y saludables y pueden adquirirlos fácilmente sin tener que pagar grandes sumas de dinero ni viajar muy lejos, se lo llama **seguridad alimentaria**. Simplemente, 11 seguridad alimentaria significa que todos, sin importar

dónde vivan, tengan la posibilidad de adquirir alimentos frescos que sean saludables y accesibles.

### ¡Alimentos frescos para todos!



Afortunadamente, muchas personas están comenzando a darse cuenta de la importancia de los alimentos frescos y del derecho que todos tenemos a acceder a alimentos saludables.

En San Francisco, el gobierno de la ciudad está trabajando con grupos de la comunidad para pedirles a las tiendas pequeñas de Bayview Hunters Point que compren más frutas y verduras frescas, jugo real, y otros alimentos saludables como los granos y el pan integral. La gente del barrio Bayview Hunters Point ha comenzado **jardines comunitarios**, o jardines grupales, donde distintas personas se reúnen a cultivar frutas y verduras para su consumo o para vendérselas a otros. Los jardines comunitarios son una excelente forma que tiene la gente para reunirse y utilizar la tierra para cultivar alimentos. Los que cultivan su propio alimento ¡realmente comprenden todo el trabajo que implica cultivar alimentos para que nosotros los comamos!

### Mercado de productos frescos



Otra forma de llevar seguridad alimenticia a un barrio es por medio de mercados de productos frescos. Estos mercados generalmente abren un solo día a la semana y están al aire libre. Los granjeros

locales venden allí los productos frescos que cultivan. Frecuentemente, los alimentos que venden fueron cultivados el día anterior, ¡son verdaderamente frescos! Cuanto más fresco es un alimento, más vitaminas y nutrientes tiene. Bayview Hunters Point ahora tiene un mercado de productos frescos nuevo donde las personas podrán comprar alimentos frescos y saludables para toda la semana. Para saber más, visita: [SFEnvironment.org](http://SFEnvironment.org)