

# ACTIVE COMMUNITY TO IMPROVE OUR NUTRITION

## (Comunidad Activa Para Mejorar Nuestra Nutrición)

El asesoramiento del alimento del grupo ACTION ocurrió entre mayo 2003 a enero de 2004. El gravamen fue aprovisionado de combustible solamente por la energía voluntaria y las donaciones en-buenas. Enganchamos sobre 750 miembros de la Comunidad en 18 sitios.

Publicado por Community Services Unlimited Inc.



*Insignia por Wendy © CSU*

Community Services Unlimited Inc. es una organización no lucrativa de 25 años, basado en Los Ángeles central del sur. Horrorizado en el estado de la salud de nuestra comunidad, el grupo CSU creó ACTION para conducir un asesoramiento del alimento de la comunidad en sociedad con estas organizaciones: Healthy School Food Coalition, Blazers Safe Haven, the New Panther Vanguard Movement y Atlachinolli Front.

noviembre 2004

# PRÓLOGO: Como Empezo Todo

El Community Services Unlimited Inc. (CSU) ha estado involucrado por mas de cinco años en dos areas paralelas de trabajo que al final se juntaron para formar el asesoramiento de comida de ACTION. Nos hemos involucrado en un importante esfuerzo para cambiar la manera en que se les enseña a los niños de color en las escuelas de el Distrito Unificado Escolar de Los Angeles (LAUSD). Hemos continuado en el compromiso de promover y atentar la implementación de los efuerzos del African American Learners' Initiative (La Iniciativa de Aprendizaje del Afro-Americano), que busca fijar la pedagogia que sea culturalmente relativo en cada aspecto de la LAUSD), incluyendo el entrenamiento de maestros y el plan de estudio. También hemos construido nuestro propio programa despues de escuela "Nuestro Interes en la Educación" para seguir la pedagogia Freirean y para desarrollar el conocimiento propio de esta practica.

Implementando el programa despues de escuela en una escuela de nuestra comunidad, vimos de primera mano lo que ya sabiamos, los estudiantes comian alimentos preparados de poco valor nutritivo. Ademas aprendimos que estos estudiantes no veian la conexion entre lo que comian y su salud y no tenian conocimiento de su propia historia cultural de comida; por lo hecho, nos dimos cuenta de que varios estudiantes se sentian avergonzados por las comidas asociadas con sus culturas. Pensamos que habia una conexión entre estos tres factores y perseguimos este pensamiento en los circulos de aprendizaje Freirean como parte de nuestro programa. Supimos que el educar a los estudiantes sobre el valor nutritivo de comida y el efecto que tiene sobre la salud, junto con el re-encuentro con sus propias historias de comida culturales, tuvieron un gran impacto en sus deseos de comer mejor y no solamente decirles que comieran mas frutas y vegetales. Queriamos radicalmente y enteramente crear un nuevo medio ambiente de comida en las escuelas locales y empezamos a trabajar en crear una yarda escolar comestible con el apoyo e asociación de un miembro de la junta directiva local.

Al mismo tiempo estuvimos involucrados en la victoria de la "prohibición de sodas" y la aprobación de la moción para la prevención de la obesidad de la LAUSD. También participamos en la formación e creación de la Healthy School Food Coalition, the Los Angeles Food Justice Network y el California Food and Justice Coalition. Este trabajo al nivel de la ciudad y estatal nos dio un profundo conocimiento sobre la organización de comida, la producción e distribución y como la seguridad de comida es afectada al nivel comunitario y escolar. Por lo hecho, este trabajo nos llevo a una conferencia estatal organizada por el Community Food Security Coalition durante cual visitamos la yarda escolar comestible de la escuela King en la ciudad de Oakland y que nos dio un profundo deseo para crear halgo similar en el Sur Central de Los Angeles.

Por lo tanto, se nos rechazo la solicitud de fondos para empezar la yarda escolar comestible, y se nos sugierio que conduciéramos un asesoramiento de comida y que luego aplicáramos de nuevo. Lo tomamos a pecho, pero decidimos desde el principio que iba hacer un proceso educativo para todos involucrados y no simplemente un ejercicio para juntar información. Aqui es donde se juntaron las dos areas paralelas de nuestro trabajo; fundimos todo lo que habiamos aprendido sobre los sistemas de comida y el Freirean y la pedagogia culturalmente releativa para hacer nuestro asesoramiento, lo que es descrito en las paginas siguientes. Nuevamente hemos aprendido muchisimo de este proceso y ha informado e fortalecido los programas que resultaron de el.

Neelam Sharma  
Director De Programas, CSU Inc

**“La democracia y la educación democrática se fundan en la fe en la gente, en la creencia que no solamente lata pero deben discutir los problemas de su país, de su continente, de su mundo, su trabajo, los probelms de la democracia sí mismo. La educación es un acto del amor y así un acto del valor. No puede temer el análisis de la realidad o, bajo dolor de revelarse como farce, evitar la discusión creativa.”**

**- Paulo Freire**

# **CONTENIDO**

<b>SUMARIO EJECUTIVO</b>	4
<b>INTRODUCCIÓN: ¿QUE ES ACTION?</b>	5 - 6
<b>METODOLOGÍA</b>	7
<b>ACTIVIDADES ANTES DE LA ENCUESTA</b>	8-9
EL GRUPO DE PLANEACIÓN	8
LA MISSION Y VISION DE ACTION	8
HACER EL MAPA	8
CONTACTO COMUNITARIO	9
EL DISEÑO Y PILOTO DEL ASESORAMIENTO	9
<b>MAPA DEL ASESORAMIENTO</b>	10
<b>INSTRUMENTOS, RESULTADOS Y RECOMENDACIONES</b>	11 - 20
NUCLEO DE LA ENCUESTA	11
PREGUNTAS SOBRE EL ACCESO DE COMIDA	11
COMPARACIÓN DE LA COMIDA	12
ACTIVIDAD DEL DESAYUNO EN LA NORMANDIE	13
PRUEBA DE LECHE DE SOYA	14-15
DIARIO CON FOTOS DE COMIDA	16
ENCUESTA PARA LOS VENDEDORES	17
PLANEAR PARA EL MAÑANA	18
¿QUE DESEA TENER EN SU COMUNIDAD?	18
EDUCACIÓN SOBRE LA NUTRICIÓN	18
MERCADO DE AGRICOLAS	19
JARDINES COMUNITARIOS	20
<b>ESTUDIO COMPARATIVO</b>	21
<b>RECOMENDACIONES: QUÉ USTED PUEDE HACER</b>	22-23
A UN NIVEL PERSONAL	22
AL NIVEL DE POLIZAS	23
<b>PROGRAMAS RESULTANTES</b>	24-25
CRECIENDO SANAMENTE	24
DEL SUELO HACIA ARRIBA	25
<b>DISCUSIÓN</b>	26-27
<b>RECURSOS DE ASESORAMIENTO DE ACTION</b>	28
<b>REFERENCIAS</b>	29
<b>APÉNDICES</b>	30-37

**"Somos el ambiente, allí no somos ninguna distinción."**

David Suzuki

Profesor Emeritus, Instituto del desarrollo y de la investigación sostenibles  
Universidad de Columbia Británico

## **SUMARIO EJECUTIVO**

*En partes de los distritos 8 y 9 del consejo de ciudad, y el distrito 47 de la asamblea, sobre 350 adultos y sobre la juventud 380 participó en el asesoramiento del alimento de ACTION en 18 sitios diversos con la ayuda en-buena de comerciantes locales (véase la página 37 para una lista de sitios). Los participantes compartieron su penetración en sus realidades con respecto al alimento. En additon sobre 100 pensamientos alrededor y registrado sus preferencias sobre maneras posibles de mejorar su ambiente del alimento.*

### **Resultados Dominantes**

- ◆ En un área de 1 x 1,5 millas (véase el mapa en la página 9) de Los Ángeles central del sur, el *asesoramiento del alimento de ACTION* (comunidad activa para mejorar nuestra nutrición) encontró 50 cadenas de los alimentos de preparación rápida y 39 liquor/mini-markets, comparados a 8 restaurantes.
- ◆ La encuesta sobre base, los diarios de la foto del alimento, la actividad del desayuno de Normandie, y la encuesta sobre el vendedor confirmaron todo el renombre de los alimentos y de las bebidas de la chatarra.
- ◆ De 12 vendedores examinados 8 esté abierto a realizar cambios en su inventario para ofrecer opciones más sanas del alimento, si es apoyado por una campaña educativa sobre las ventajas de tales alimentos.
- ◆ Un tercio de respondedores solicitó los marekts de los granjeros en la comunidad, a pesar de la existencia de 3 mercados dentro de un radio de 3 millas del área de la encuesta sobre la ACTION.
- ◆ Los diarios de la foto del alimento y la actividad del desayuno de Normandie revelaed el unpopularity como parte de la leche entre estudiantes, a pesar de la presencia abundante la leche y sus productos desayuno de la escuela y almuerzo.
- ◆ Ambos recursos también revelaron el renombre de la fruta fresca entre estudiantes.

### **Recomendaciones Dominantes**

#### **Al consejo de ciudad y a la legislatura de estado:**

- ◆ Cambien las leyes zonal a revésar/previene la proliferación de los enchufes malsanos del alimento en alta concentración en las comunidades pobres y alrededor de escuelas.
- ◆ Cree un fondo para que los programas ayuden a vendedores locales a promover y a vender artículos más sanos, en sociedad con los grupos locales de la comunidad.
- ◆ Trabaje en sociedad con los grupos locales de la comunidad para promover los mercados de los granjeros existentes y para trabajar junto en un nuevo modelo para tales mercados.

#### **Al tablero de la escuela y al USDA:**

- ◆ Proporcione un alternativa a la leche de la vaca como parte del desayuno de la escuela y almuerce programa. La leche de soja fortificada orgánica es un alternativa viable a la leche de la vaca en el ajuste de la escuela; el 80% de estudiantes engancharon a pruebas de gusto y tuvieron gusto de la leche de soja de chocolate.
- ◆ Aumente la disponibilidad del producto local fresco a los estudiantes como parte del programa de la comida de escuela y en almacenes del estudiante y los clubs.

*Después de que la encuesta sobre el vendedor fuera terminada, el miembro Bernadette del grupo de planeamiento presenta una cesta de bocados sanos y las bebidas a uno de los dueños del almacén, terminan con una lista de surtidores. La ACTION se excita en la perspectiva del trabajo con tales vendedores para promover alimentos más sanos en nuestra comunidad.*



*foto por Neelam Sharma*

## INTRODUCCIÓN: ¿QUE ES ACTION?



*foto por Neelam Sharma*

*Los miembros del grupo de planeamiento de ACTION conducen la encuesta sobre base con los compradores en el supermercado de Food4Less.*

En el medio de una epidemia nacional de la obesidad que efectúe desproporcionado a poblaciones de ingreso bajo, no es ninguna sorpresa que Los Ángeles está sobran con las cadenas de los alimentos de preparación rápida que ofrecen pocas opciones más allá de los alimentos de alto grado en grasas, procesados. Como miembros de nuestra comunidad, los miembros de CSU y los organizadores sabían esto para ser el caso. Sin embargo, deseamos recopilar los datos que demostrarían esto para ser el caso efectivo.

La idea para conducir el asesoramiento de comida de ACTION se inicio cuando el

Community Services Unlimited Inc. (CSU) comenzo a estudiar "edible school yard" (yarda escolar comestible) en una escuela local para hablar sobre las malas condiciones de salud que existia entre los jovenes de nuestra comunidad. Nuestra meta era aumentar el consumo de frutas y verduras entre los estudiantes, ya que es mas efectivo alentar nuevas conductas que al final reemplazar los habitos malos en vez de poner restricciones o prohibir los habitos que existen. También queriamos usar este proyecto de tal manera para reunir a los jovenes con historias de comidas relacionadas a sus culturas. Se nos sugierio que conduciramos un asesoramiento de lo que hacia falta para determinar la necesidad del programa. Aunque ya existe datos sobre lo que se vende en los mercados, no existian sobre otros recursos de comida. Decidimos conducir la encuesta, llevandola mas haya de la documentación de la falta de accesibilidad - también queriamos documentar (1) el estado de la comida medio ambiental de nuestra comunidad (2) los habitos y preferencias de la gente (3) la estrategias que usan para alimentarse ellos mismos y a sus familias (4) sus visiones sobre el acceso futuro de comida en nuestra comunidad.

CSU creó ACTION para conducir el asesoramiento, en sociedad con la coalición HEALTHY SCHOOL FOOD, Blazers Safe Haven, New Panther Vanguard Movement y Atlachinolli Front. Cada organización fue representada en el comité de dirección que supervisó el proyecto. El asesoramiento del alimento ocurrió mayo 2003 a de enero de 2004, y enganchó sobre 750 miembros de la Comunidad en 18 sitios. El proyecto fue terminado sin un presupuesto, aprovisionado de combustible solamente por la energía voluntaria y las donaciones en-buenas.

Tratando el acceso de la comunidad a los alimentos frescos, o la carencia de eso, es constante con la misión de CSU's fomentar la creación de comunidades sostenibles y de formas de vida independientes. ACTION contrató activamente a nuestra comunidad a diseñar y a poner el examen en ejecucio'n con métodos participantes de la valoración y de Freirean. El proyecto felicita otros esfuerzos de CSU hacia justicia social; los programas que resultan del asesoramiento tratan factores múltiples de una comunidad fuerte incluyendo salud, la economía, el ambiente, el hambre, el sustainability y la autosuficiencia. También tratan la epidemia de la obesidad y de las enfermedades relacionadas tales como diabetes y enfermedad cardiovascular.

## ACTION Misión y visión

Es nuestra visión que cada uno en esta comunidad tiene una comprensión del impacto de las opciones del alimento en su salud y su ambiente: además de un acceso creciente a una variedad de calidad cultural apropiada, alta y de opciones comprables del alimento. Es nuestra misión para contratar y para implicar a miembros de la Comunidad, **especialmente juventud**, en alimento y ediciones y proyectos de la justicia que promueven y que sostienen.



*foto por Neelam Sharma*

*El miembro más joven Stefanie, del grupo de planeamiento de ACTION ayuda con la traducción española, durante examinar de padres en escuela Manual Arts CEAC. Una mayoría de nuestra comunidad consiste en la gente de un fondo de Mexicano/Centro-americanos. Nuestro examen y herramientas educativas fueron traducidos al español, gracias al commitment de los miembros del grupo de planeamiento Atlachinolli Front.*

## Nuestra Comunidad

Las muertes de la diabetes se levantaron el 53% total entre residentes del condado de Los Ángeles entre 1990 y 2000, y las disparidades raciales están claras [ 3 ]. El riesgo de muertes relacionadas al diabetes está sobre 2 veces más mayor para las épocas africanas americanos y 1½ más alto para los Mejicanos/Centro-americanos que para los europeos y los asiáticos [ 3.4 ]. Además, los Mejicanos/Centro-americanos que viven en pobreza son cerca de 3 veces más probablemente de tener diabetes, mas que éstos con rentas sobre 200% del nivel de pobreza federal [ 5 ]. Los expertos de la nutrición culparon parcialmente la desnutrición, incluyendo obesidad, entre los pobres urbanos y el acceso limitados a los alimentos sanos [ 2.6 ]. El área de servicio de CSU's, centrada alrededor de nuestras jefaturas en Los Ángeles, tiene áspero 500,000 residentes; 44% son afro-americanos y sobre el 50% son americano de Mexican/Central. La renta mediana de la familia es \$21,000, con 77% viviendo debajo de del nivel de pobreza federal, que en 2004 es \$18,850 para una familia de cuatro [ 7.8 ]. Estadístico la población que servimos está en un alto riesgo para la muertes relacionadas al diabetes.



# METODOLOGÍA

## Proceso Del Asesoramiento

El asesoramiento del alimento de ACTION era cuatro una fase (1) que consistía en de proceso traz los recursos del alimento de la comunidad (2) que hablaban con la comunidad para identificar su nivel del conocimiento y la preocupación por las ediciones de la nutrición y del acceso del alimento (3) que diseñan, pilotando y las herramientas del gravamen de la evaluación basadas en comunidad entran y (4) revisando las herramientas pilotadas y con las a nivel comunitario para contratar a residentes, recopilan datos y continúan generando pensamiento y la conversación alrededor de ediciones del alimento. El planear y organización comenzada en marcha de 2003 aunque el personal de CSU tenía previamente tres años de experiencia en los métodos usados con el gravamen. El gravamen ocurrió a partir de mayo a diciembre de 2003. La organización y el diálogo con la comunidad continuaron a través del final de 2004 mientras que los proyectos reales del alimento comenzaron a ser desarrollados.

El proceso del asesoramiento fue basado en los principios usados por Paulo Freire y valoración participante (PA). Paulo Freire, educador internacionalmente reconocido, métodos desarrollados para conseguir a principiantes preguntar las causas de la raíz de la opresión y crear sus propias soluciones vía los programas de la instrucción él se convirtió en el Brasil en los años 50 que se han replegado por todo el mundo [ 9 ]. La valoración participante, un modelo desarrollado internacionalmente, se diseña para contratar a miembros de la Comunidad a describir su propia situación y cambios preferidos de las maneras que les ayudan y de los responsables para determinar las mejores soluciones para el cambio sostenido [ 10 ]. Ambos modelos contratan a gente donde recolectan típicamente en las encuestas sobre escritas excedente la comunidad, los diagramas del uso, las representaciones visuales y las actividades, reconocen la experiencia de la gente y el conocimiento práctico como válido e importante, y reconocen que las necesidades del cambio de ocurrir del interior hacia fuera.

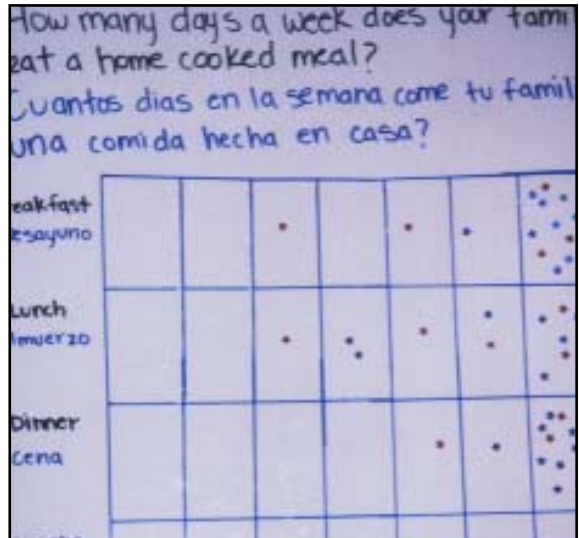
## Desarrollo de recursos y de actividades educativas

La entrada de la comunidad fue utilizada para determinar los aspectos claves del sistema del alimento que se incluirá en el gravamen, la claridad y la utilidad de diversos preguntas y términos y de la importancia del claridad y cultural de los conceptos que fueron traducidos para los participantes del americano de Mexican/Central. Un diálogo en curso fue utilizado a través del gravamen para asegurar a miembros de la Comunidad ideas y la creencia continuaba siendo importante en formar los pasos siguientes del asesoramiento.

Todos los recursos y actividades del asesoramiento fueron pilotadas y después revisadas antes de que fueran utilizadas completamente. Ocho herramientas y actividades fueron utilizadas: Quite el corazón al examen (hogar contra comer hacia fuera y preguntas del acceso del alimento), a los desayunos de los cabritos en el país y en la escuela, a la prueba de la leche de soja, a cuatro diarios del alimento de la familia del día, a la encuesta sobre el vendedor, al planeamiento para Tommorrow, y a comparar el número de los almacenes del "alimento malsano".



*El asesoramiento del alimento de la ACTION fue conducido usando las herramientas interactivas donde los participantes respondieron colocando etiquetas engomadas debajo de la columna apropiada. Las etiquetas engomadas eran color cifrado para el género y pertenencia étnica.*



# METODOLOGÍA

## Personal Del Asesoramiento

Compusieron al grupo de planeamiento de ACTION de representantes de Healthy School Food Coalition, Blazers Safe Haven, the New Panther Vanguard Movement y Atlachinolli Front. Reclutaron a los miembros de la Comunidad como voluntarios a trabajar con el asesoramiento. Los miembros voluntarios del personal y de la Comunidad de CSU condujeron las actividades del asesoramiento con el personal que reforzaba los procesos estándares según lo necesitado de lugar al lugar.

## Participantes

El asesoramiento del alimento incluyó a 750 personas en 18 localizaciones, en diez por área de quince bloques de Los Ángeles central del sur que funcionaba de la calle MLK Blvd. al norte, la calle Vermont al este, la calle Slauson al sur y la calle Western. El área determinada incluye la parte del distrito 8 del consejo de ciudad y del distrito 9 y del distrito 47 de la asamblea del estado. La participación fue diseñada para reflejar las pertenencias étnicas, las edades, y la diversidad de Los Ángeles central del sur según lo considerado en el listado abajo.

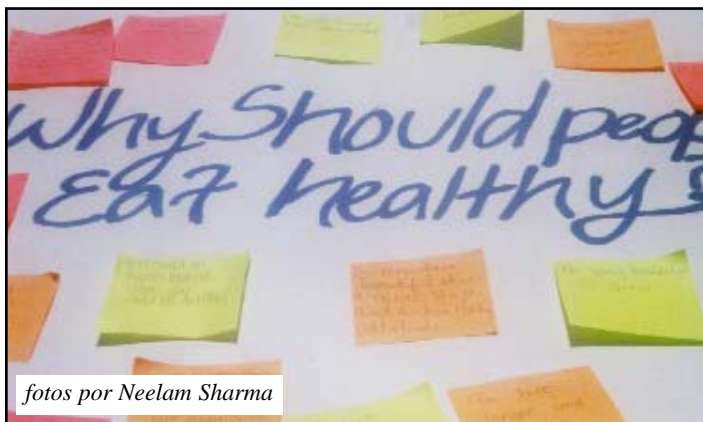
**El gravamen enganchó sobre 750 personas, sobre 350 adultos y sobre la juventud 380; familias, grupos del padre, juventud, niños, grupos de estudiante, grupos de la comunidad e individuos.**

**Reflejando a nuestra comunidad todos los respondedores eran afro-americanos y mexicanos/centro- americano. Total nuestros respondedores eran aproximadamente 60% mexicanos/centro- americano, 40% afro-americano, 65% mujeres y 35% hombres.**

**Vea la cubierta de la parte posterior del interior para un listado de los 18 locales, sitios de la colaboración.**

## Resumir La Información

Los métodos para marcar cada pregunta o actividad fueron desarrollados por el personal voluntario de CSU. Las categorías fueron desarrolladas basaron en los datos recopilados más bien que predeterminaron categorías y validado por otros socios y/o miembros de la Comunidad. Para la facilidad de leer cada herramienta o actividad se explica y los resultados y las recomendaciones del específico se dan en la sección de los resultados que sigue.



fotos por Neelam Sharma



*ACTION, durante exceda en la feria anual de los desafiadores. A la izquierda; Una herramienta contratada a miembros de la Comunidad de todas las edades consistió en 2 hojas enormes de papel del carnicero con una pregunta en el centro de cada uno. Demostrado arriba, "porqué debe poblar comen sano?", la otra pregunta era "porqué pueble comen malsano?". Se invitó a la gente que respondiera como ella lo eligió en un poste nota, muchos fue sorprendida en sus propias respuestas después de pensar de la pregunta. A la derecha; Varias generaciones de la misma familia participaron a menudo, los jóvenes estuvieron satisfechas para compartir su opinión.*



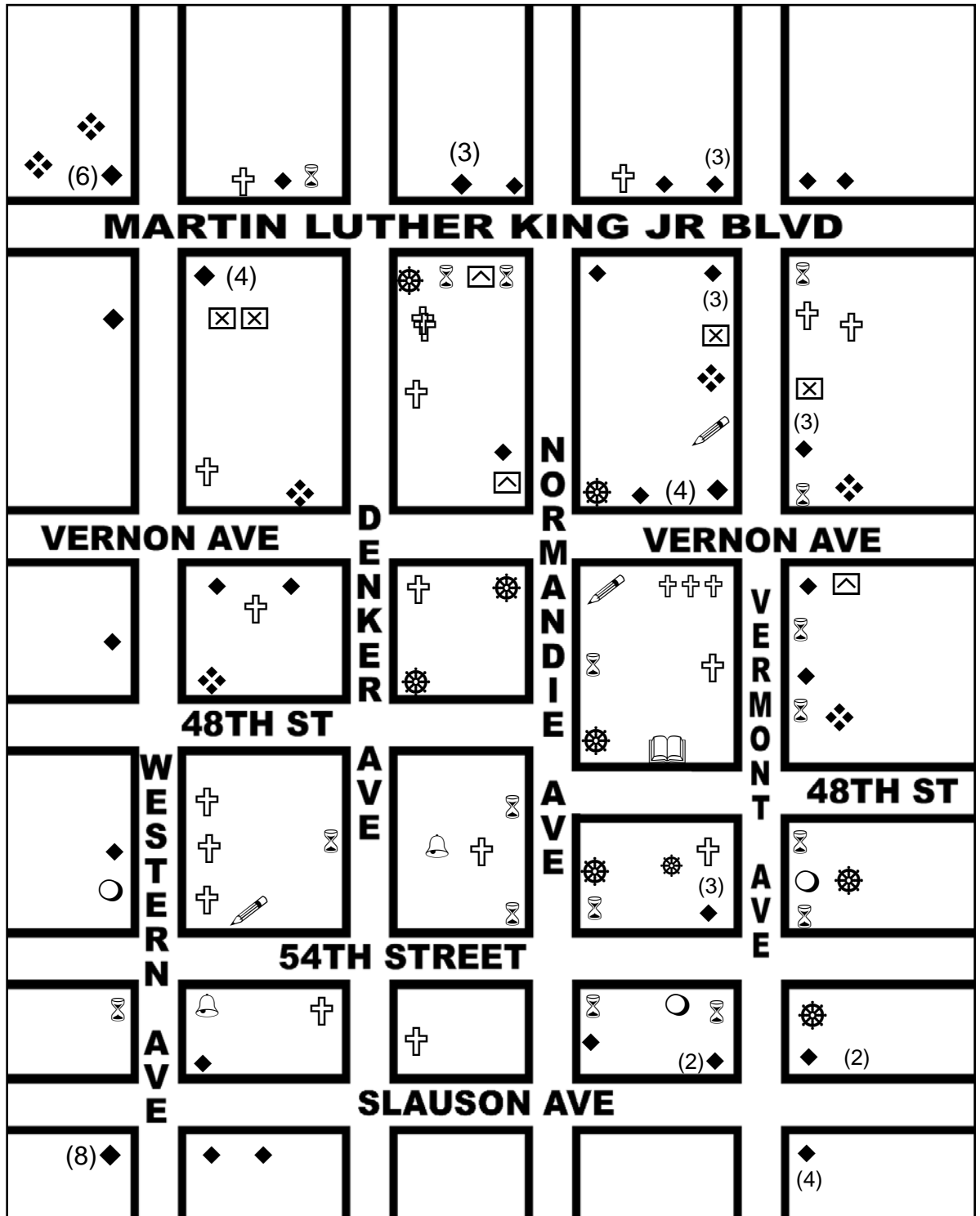
# Mapa Del Asesoramiento

<b>Leyenda</b>	○ Cuidado de niño	⌚ Almacén De Liquor/mercado	(?) = número de negocios
Biblioteca	Panadería	Tienda de comestibles	i.e.
Escuela	Grupo De la Comunidad	alimento expreso	(3) = 3 Restaurantes
Iglesia/Escuela	Restaurante	Iglesia	MAPA A NO ESTA A ESCALA

**Área de servicio de CSU**

Áspero 500.000 los residentes  
 44% afro-americanos  
 50% mexicano/centro-americano  
 La renta mediana de la familia es \$21.000 por año

77% debajo de 200% del nivel de pobreza federal.



# Implicación De la Juventud

Un pedazo crítico de la misión de ACTION (véase que la página 6) debe contratar la juventud a realizar el cambio. Así como contratar una gran cantidad de juventud durante el asesoramiento, también alcanzamos hacia fuera a la gente joven para hacer implicados; examinamos sobre 380 e implicamos 11 en nuestro trabajo. Los que hicieron implicados trabajada en cada aspecto del asesoramiento exceden para examinar diseño y la puesta en práctica.

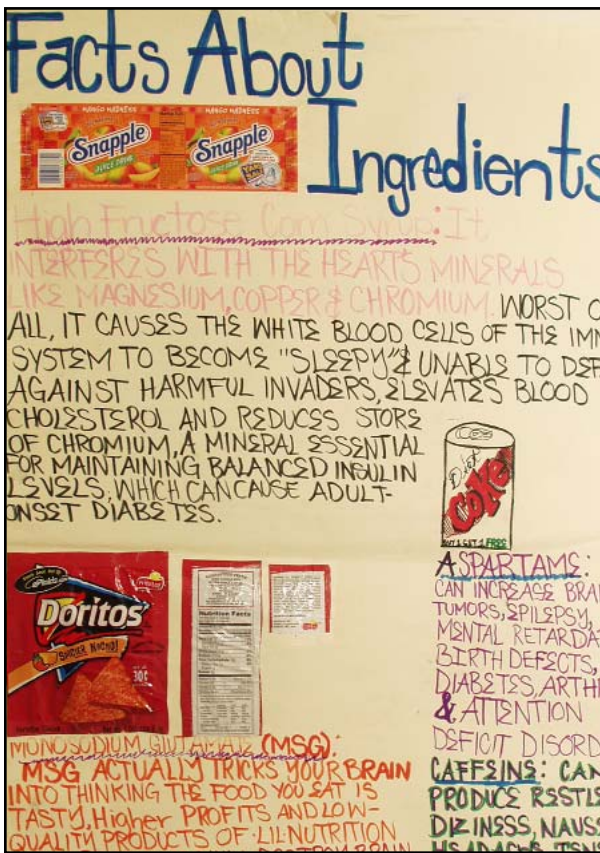


Bernadette ha seguido siendo implicado en ediciones del ambiente del alimento y ha asistido a la conferencia de Bioneers.

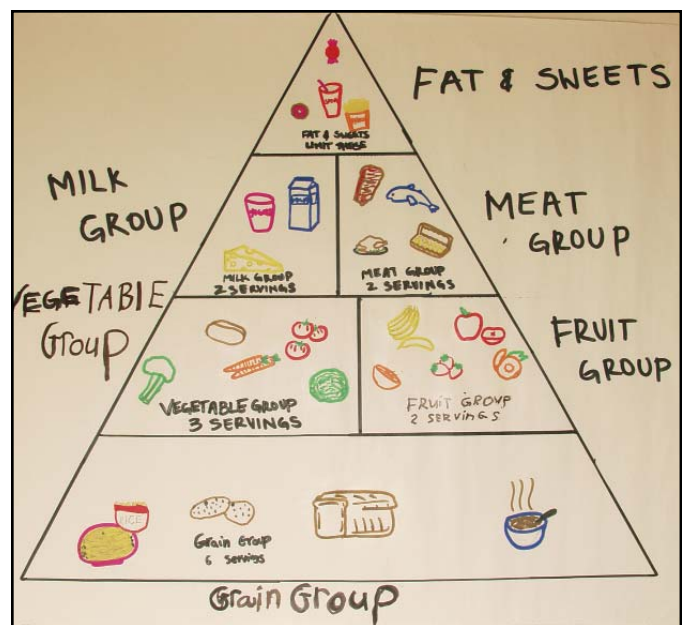
**11 jóvenes**  
**5 Internos**  
**1 voluntario Blazers**  
**5 Residentes locales**



Bernadette, Wendy, Anna y Genessa, 4 internos de la secundaria.



Este los "hechos sobre cartel de los ingredientes" fueron creados por los internos de la juventud. Escogieron artículos comunes del bocado entre la gente joven, investigaron los impactos de la salud de los ingredientes y después presentaron los resultados usando este cartel a otros estudiantes de la secundaria.



La pirámide del alimento arriba fue dibujada por los internos jóvenes al uso como herramienta con los cabritos de la escuela media. La actividad fue ligada a investigar la historia política de la pirámide del alimento que las secciones incluidas de la lectura de Marion nestle el libro, "política del alimento". Los estudiantes compararon diversas versiones de la pirámide y después discutieron críticamente la versión actual.

El personal de CSU continúa utilizando esta herramienta mientras que resuena con los estudiantes. Tienen gusto que es algo que reconocen y aprecian de la calidad dibujada mano del "laico".

## **INSTRUMENTOS, RESULTADOS Y RECOMENDACIONES**

### **Núcleo de la Encuesta - ¿Coma adentro o cene hacia fuera?**

1. Cuantos días por semana come su familia comida hecha en casa?
2. Cuantos días por semana come su familia comida rápida o de restaurante?

Dos preguntas principales fueron desarrolladas a los participantes se les pidió que respondieran a cada pregunta en relación al desayuno, almuerzo, cena y bocadillos. La mayoría de los respondientes se tomaron el tiempo para realmente considerar sus hábitos y a veces se sorprendían con sus propias respuestas.

### **Preguntas Sobre el Acceso de Comida**

Dos preguntas adicionales se les preguntaron a los adultos participantes relacionada al acceso de comida. Las preguntas del acceso a la comida fueron:

1. ¿Qué se interpone entre su familia y la comida que desean?  
Se ofrecieron cuatro opciones: El Costo, Transporte, Tiempo e Otro. La categoría "Otro" se dejó abierta para que los participantes dejaran comentarios usando notas Post-it.
2. ¿A dónde va su familia para comprar su comida?  
Se ofrecieron seis opciones: Mercados Agrícolas, Supermercados, Mini-Mercados, restaurantes de comida rápida, Restaurantes con mesera e Otro, los participantes podrían hacer comentarios.

### **Núcleo de la Encuesta Acceso del alimento, 243 respondedores en 9 sitios**

#### **Resultados:**

- ♦ Los hábitos de comer de la gente son consistentes, la mayoría de los respondientes comían casi todas sus comidas en casa (5 o más) o muy pocas comidas en casa (1-2). Muy pocos de los respondientes consumen comidas hechas en casa 3-4 días a la semana.
- ♦ El costo y el tiempo fueron las barreras mayores que impide a la gente de comer lo que realmente quieren. Ambas son percibidas como barreras que no necesariamente reflejan la realidad (vea la página 12 para más comparaciones de las comidas.)
- ♦ La comida rápida y los restaurantes son los más populares recursos para comer afuera de la casa. Debe haber discurso sobre la calidad de lo que está disponible en nuestra comunidad.
- ♦ Hombres Mexicanos/Americanos comen más comidas hechas en casa que ningún otro grupo.
- ♦ Las mujeres Afro-Americanas tienen el número más alto de comer en restaurantes y más del 50% no desayunan.
- ♦ Más del 50% de mujeres Afro-Americanas consumen bocadillos comprados en las tiendas 5 o más veces por semana.
- ♦ Según los estudiantes de la secundaria, que hay muy pocas alternativas a la comida insalubre que se encuentra alrededor de las escuelas, aunque desearan otras opciones. Hay evidencia de que si se desean comidas saludables y esto se ve en la fila para el bar de ensalada semanal en la Manual Arts High School. Los estudiantes reportaron que a veces se lleva más tiempo en la fila para obtener el almuerzo que el tiempo que está disponible para comer.

#### **Recomendaciones:**

##### **Al consejo de ciudad:**

- ♦ Cambie las leyes del zoning para poner un límite en los restaurantes de preparación rápida y para crear los incentivos para los negocios locales que venden y promueven opciones más sanas.

##### **Al tablero de la escuela:**

- ♦ Aumente y promueva, en sociedad con los grupos locales de la comunidad, la disponibilidad del producto fresco, local en las escuelas.

##### **Al estado:**

- ♦ Aumente el financiamiento para los programas locales que promueven la consumición del producto fresco, local en comunidades pobres.

## Comparación de Comida

Al inicio de la encuesta, las respuestas al Cuestionario del Acceso de Comida de los participantes indicaron que mucha gente en la comunidad no sabe cocinar, y en muchos casos, como hacer las compras para cocinar. También aprendimos de que hay conceptos erróneos sobre lo costoso que es comprar comidas frescas en comparación a comida rápida y la convicción que el cocinar en casa toma demasiado tiempo.

En respuesta a estos hallazgos, preparamos una comparación de comida durante el asesoramiento para usar un instrumento educativo mientras andábamos en la comunidad. Dos miembros del Grupo de Planeación construyeron recetas de comidas sencillas y sanas que ellas mismas cocinan para sus familias. Las dos recetas son fáciles para preparar y no cuestan mucho; los precios se basaron en la compra de ingredientes de un mercado local. El valor nutricional y el costo de estas comidas fueron comparadas con la comida familiar de la KFC. Se comprobó errónea la percepción común de que las comidas que son preparadas en casa cuestan mucho más. Además, la comparación demostró que el preparar comidas en casa no toma más tiempo que el (si tiene los ingredientes a la mano en casa) ir a traer comida rápida.

Vea el Appendix 1 para más detalles sobre la comparación de comida y 2 y 3 para las recetas, que se hicieron disponibles para los participantes de la encuesta.

### Frijoles Pintos, Arroz y Tomate con Calabaza

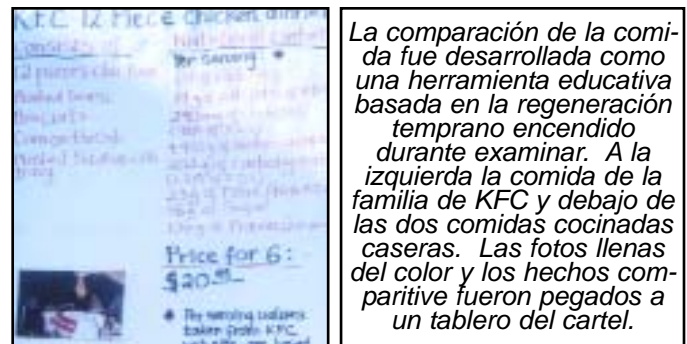
Costo para una familia de seis: \$11.00  
 Tiempo para prepararse: 30 minutos  
 Tiempo para cocinarse: 1 hora  
 Contenido nutricional: proteína, carbohidratos, vitaminas y minerales, fibra, aminoácidos

### Guizado de Pavo con Pure de Papa

Costo para una familia de seis: \$10.00  
 Tiempo para prepararse: 30 minutos  
 Tiempo para cocinarse: 40 minutos  
 Contenido nutricional: proteína, carbohidratos, vitaminas y minerales, fibra, aminoácidos

### KFC - : una pieza de pollo, frijoles cocidos al horno, un panecillo, maíz en la mazorca y pure de papa con salsa gravy

Costo para una familia de seis: \$21.00  
 Contenido nutricional:  
 1,168 calories  
 74 g fat (114% del valor diario recomendado por el gobierno estado unidense)  
 290 mg colesterol (98% RDV)  
 4,960 g sodio (207% RDV)  
 202 g fibra (92% RDV)  
 46 g azúcar



fotos por Neelam Sharma

Recetas disponibles en  
 apéndice 2 & 3



## Opciones del desayuno para los niños en la escuela y el hogar



foto por Neelam Sharma

Los estudiantes ponen calcamonias sobre sus alimentos preferidos del desayuno durante el asesoramiento Del Alimento.

En la Normandie Avenue Elementary School, ACTION encuestó a 113 estudiantes del primero al quinto grado del programa después de escuela (After School Program). La población de estudiantes en la escuela es 35% Afro-Americano y 64% Mexicano/Centro Americano. Aproximadamente el 97% de los estudiantes reciben almuerzos gratis o de precio reducido. La encuesta examinó los hábitos de comer y las preferencias de los estudiantes en el desayuno por las siguientes razones. El concentrar en una sola comida hizo más concreta la idea de la "dieta" para este grupo y facilitó la discusión. El desayuno es particularmente importante para este grupo de esta edad y los estudios han demostrado claramente que hay correlación entre el desayuno y el desempeño académico [CFPA.net/UCB\_SBPInClassroom\_SimpleSolution.pdf]. Sin embargo, el desayuno es omitido seguidamente por los niños en comunidades de bajos recursos.

Este enfoque también fue importante aunque la reciente abogacía al nivel estatal requiere que las escuelas públicas - aquellas que por lo menos el 70% de los estudiantes califican para recibir almuerzos gratis o de precio reducido- sirvan desayuno a los estudiantes diariamente. En este momento todos los estudiantes de la escuela Normandie Avenue, son elegibles para recibir desayuno. Aquellos niños que no llegan a tiempo a la escuela tienen otra oportunidad para comer durante el recreo. El desayuno típico incluye pan francés y miel, chori-zo estilo americano, cereal y pospuesto leche.

La encuesta del desayuno comenzó cuando los estudiantes pintaron lo que comieron esa mañana o lo que usualmente comen en el desayuno. La encuesta piloto identificó seis artículos comunes de desayuno: jugo de fruta, fruta fresca, cereal, pan tostado/pancakes/waffles, huevos y leche. Luego los estudiantes clasificaron sus tres más favoritos. Se documentó la discusión sobre cada uno de los seis artículos, el valor nutricional y el origen. El número de estudiantes que usualmente desayunan y el número de estudiantes que nunca desayunan también se documentó.

### Opciones del desayuno para los niños, 113 respondedores en Normandie Elementary

#### Resultados:

- ◆ Solamente el 6% de los estudiantes escogieron leche como una de las tres comidas más preferidas. Sin embargo, la leche es la única bebida que está aprobada para los desayunos escolares por el departamento agrícola de los Estados Unidos (USDA), que proporciona víveres y fondos para las escuelas.
- ◆ Dos de los desayunos más preferidos entre los participantes fue cereal (33%) y waffles/pan tostado/pancakes (26%).
- ◆ Los dos siguientes preferidos fueron fruta fresca (12%) y jugo de fruta (11%).
- ◆ Las escuelas ofrecen oportunidades increíbles para moldear el medio ambiente de comida ya que muchos estudiantes comen tan con dos comidas y bocadillos diariamente en las escuelas.

#### Recomendaciones:

- ◆ Se debe ofrecer bebidas alternativas a la leche, tal como 100% jugo de fruta o leche de soya.
- ◆ Fruta fresca, y de alta calidad debe ser disponible en todos los desayunos escolares.
- ◆ La CSU le dio buena nota a la junta directiva del distrito unificado escolar de Los Angeles por aprobar la moción de bebidas saludables, la prohibición de comidas irradiadas, y la moción para la prevención de la obesidad para limitar el acceso a comidas insalubres en la LAUSD. El próximo paso será proveer acceso a alternativas saludables e sabrosas.



## PRUEBA DE LECHE DE SOYA



gente quienes son intolerantes a la lactosa.

Segun la American Gastroenterological Association (Asociacion Americana de Gastroenterologia), ya que el 75% of Afro-Americanos y Mexicanos-Americanos son intolerantes a la lactosa y por esa razon no pueden digerir leche e otros productos lacteos [14]. Reflejando en lo grande que es nuestra comunidad, las escuelas que encuestamos casi estan compuestas de dos poblaciones. En la Normandie Avenue Elementary, 35% de los estudiantes son Afro-Americanos y el 64% son Mexicanos/Centro Americanos. En la John Muir Middle School, 30% de los estudiantes son Afro-Americanos y el 70% son Mexicanos/Centro Americanos [NN4].



La USDA corrientemente aprueba el uso de la leche y jugo para el desayuno y almuerzo escolar, pero el surtido de jugo es tan limitado que siempre se agota con los primeros estudiantes que llegan a la fila del almuerzo. Esta limitación resulta en metas que se ha propuesto la USDA para mejorar los programas de nutricion de los estudiantes y al mismo tiempo proveer un excedente de productos agricolas [13]. El excedente de leche resulta de que los granjeros inyectan grandes dosis de hormonas en sus vacas lecheras. Los cambios hormonales forzan a las vacas a producir mas leche de lo normal. El gobierno compra el excedente para mantener los precios de leche estables y a los granjeros en el comercio, una parte es distribuida a las escuelas. El 97% de los estudiantes en la Normandie Avenue y 72% de estudiantes en la John Muir reciben almuerzos gratis o a precio reducido [NN5].

146 estudiantes probaban dos sabores de la leche de soja en las escuelas primarias y secundarias

**Resultados:**

	CHOCOLATE	VAINILLA
Les gusto el sabor	80%	12%
Lo comprarían	70%	8%

- ♦ La leche de soya sabor a chocolate es la que mas les gusto a los estudiantes de nuestra comunidad (80%).

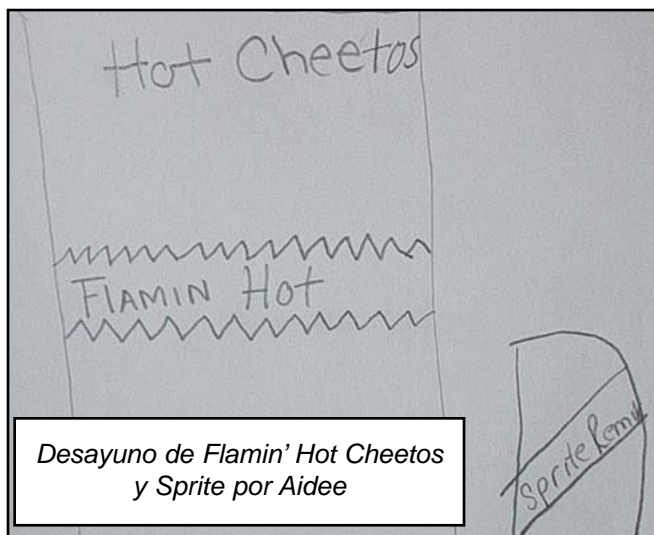
**Recomendaciones:**

- ♦ La leche de soya sabor a chocolate puede ser una alternativa a la leche de vaca y debería estar disponible para la venta en las cafeterías, máquinas de vendimia y tiendas estudiantiles.
- ♦ Se debería ofrecer pruebas de leche de soya a los estudiantes para quitar la idea de que la leche de soya no es apetizante.
- ♦ Para que sea mas eficaz, pruebas de leche de soya deberían ser acompañadas por la educación sobre la intolerancia a la lactosa.

**dibujos del desayuno por los niños y diálogo, 113 participantes**

Los dibujos de los estudiantes de Normandie de un desayuno típico correlacionaron con nuestros resultados; la mayoría estaban de alimentos basados grano como los cereales, la tostada y las galletas y también ofrecido un poco de fruta fresca, con el zumo de fruta como la bebida preferida. Además los estudiantes dibujaron el tocino, las salchichas, la pizza, la zanahoria, los huevos, la torta, las galletas, los anillos de espuma, el panal, la empanada, arenas, el agua y el café. Solamente 2 dibujaron los cristales de leche. En cada la sola clase 1-5 los cabritos dibujaron virutas y la ayuda de la soda o del kool. Cuando estaba preguntado por el de ellos insistió más enfático que rechazan comer cualquier cosa para el desayuno, y nunca tienen tiempo de todos modos; uno mascado merrily en un bolso enorme de virutas y de la lata de soda como ella compartió estos comentarios. Los números de los estudiantes que dibujaban estos artículos aumentaron con el nivel del grado. Otro niño dibujó el "pegamento del alimento" al lado de su cereal y lo explicó: "esto es un tubo que usted exprime hacia fuera sobre su cereal para hacerle el palillo del azúcar". ¡En una nota más prometedora una un niño dibujó la harina de avena y verdes y juró que es exactamente lo que él comió esa mañana!

El conocimiento de donde el alimento viene fue limitado alrededor en todas las clases, sin embargo, todos los estudiantes contratados fácilmente a diálogo y gozó el pensar y el aprender sobre él. En una clase nadie sabían que los salchichones vienen de cerdos, un niño la conjeturaban para ser zanahorias rebanadas; cuando fueron dichas cuál es él todo fueron disgustados. Un comentario regular era "él viene del almacén" y en un par de ocasiones "del coche de mi mamá". Los 5tos estudiantes del grado estaban particularmente interesados en los ingredientes de alimentos y de su impacto en nuestros cuerpos.



Desayuno de Flamin' Hot Cheetos y Sprite por Aidee



foto por Ahuitzotl Ome Acatl

## DIARIO CON FOTOS DE COMIDA

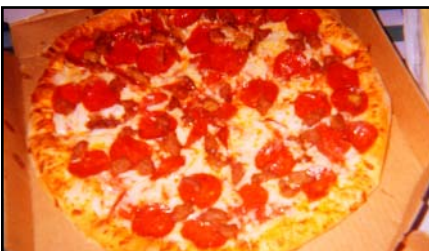
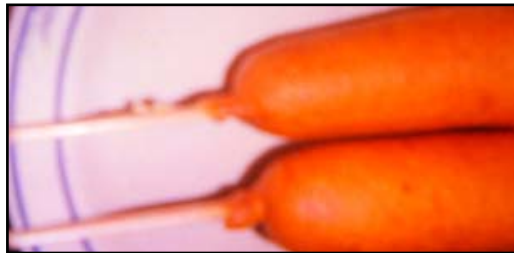
ACTION trabajó con una clase de 12 estudiantes de la John Muir Middle School. A cada estudiante se le dio una cámara desechable en un viernes por la tarde y la tarea consistía de crear un diario fotográfico de lo que ellos y sus familias comían durante el fin de semana. También se les pidió a los estudiantes que documentaran la comida que se representaba en cada foto, donde se había cocinado o comprado, y el costo aproximado. La actividad fue diseñada para darles a los estudiantes y a nuestra encuesta imágenes actuales de lo que los estudiantes y sus familias comen. Después de la construcción de los diarios se llevó a cabo una discusión sobre lo que los estudiantes documentaron y cómo sus cuerpos y sus mentes fueron afectadas por estos tipos de dietas.

### Resultados:

- ♦ Todos los diarios contenían fotos de papas fritas, particularmente los siempre presente Hot Cheetos.
- ♦ Por lo menos nueve diarios contenían fotos de soda o ponche de fruta artificial.
- ♦ Diez de los diarios contenían fotos de comidas hechas en casa y solamente cinco contenían comida rápida.
- ♦ De las fotos que demostraban comidas hechas en casa, todas las comidas se miraban basadas en productos de carne y almidón.
- ♦ Diez diarios contenían por lo menos una pieza de fruta fresca.
- ♦ Correlacionando con nuestros hallazgos de la actividad del desayuno, solamente 3 diarios contenían leche.
- ♦ Los doce estudiantes completaron sus diarios, sin embargo, uno rollo salió con muy pocas fotos, y en otros faltaban varias fotos, esto quizás afectó los resultados.

### Recomendaciones:

- ♦ Ya que las papas fritas y la soda son muy prominentes en las dietas de los estudiantes, es necesario educar a los estudiantes sobre los ingredientes que se encuentran en estas comidas y cómo les afecta a sus cuerpos.
- ♦ Los estudiantes deben ser expuestos y tener acceso consistente a comida saludable, sabrosa y poder comprar otras alternativas de comida en las escuelas y en los mercados locales.



*Estas fotos del diario de Veronica proporcionan un buen ejemplo de la clase de alimentos ofrecidos en los diarios de la foto del alimento del estudiante.*



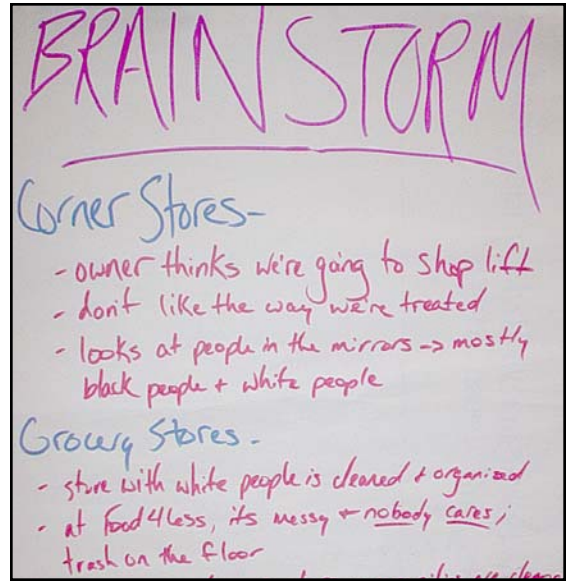


## ENCUESTA PARA LOS VENDEDORES

foto por Ahuizotl Ome Acatl

Para poder involucrar a los jóvenes en ACTION y ayudarlos a desarrollar sus ideas sobre el reciente estado de la comida en la comunidad, reunimos a voluntarios para desarrollar e implementar una encuesta para los dueños de mini-mercados/licorerías en la área del asesoramiento. Seis estudiantes y cinco voluntarios adultos se reunieron dos sábados consecutivos, por la mañana por un total de diez horas. El primer sábado lo pasaron explorando ideas sobre los mercados y como desarrollar las preguntas para la encuesta usando el proceso de Freirian. En el siguiente sábado cada estudiante se reunió con un adulto para salir a encuestar los mercados.

Fue halgo crítico incluir min-mercados y licorerías en el asesoramiento ya que la gente local cuenta mucho con las tiendas pequeñas como lugares convenientes para hacer compras de comida y bebidas. Además de imponerles un desafío a los jóvenes de pensar sobre la comida del medio ambiente, también encuestamos a los dueños/gerentes para (1) descubrir sus temas específicas y sus preocupaciones por ser vendedores pequeños (2) saber cuales son los productos que mas se venden, y (3) para asesorar que tan dispuestos estan para vender productos mas saludables.



Notes of youth comments during the dialogue session of the vendor survey activity

### 6 juventudes y 5 adultos diseñaron y condujeron el examen con 12 vendedores

#### Resultados:

- ♦ Aparte del licor, las dos cosas que se venden mas seguido son las sodas y las papas fritas.
- ♦ Varios de los dueños e gerentes de los mini-mercados estan dispuestos hacer cambios en el inventario para ofrecer productos mas saludables.
- ♦ Cercas de la escuela John Muir Middle School, en solo tres cuadras encuentran 7 restaurantes de comida rapida y 4 mini-mercados. Este ejemplo se repite en los alrededores de otras escuelas de la area.
- ♦ Los dueños de tiendas reportaron que habian tenido problemas con algunos jovenes del area.
- ♦ 12 de los 27 mercados que visitamos completaron la encuesta. De los 15 rechazos, el 86% fueron rechazados porque el dueño/gerente no se encontraba.
- ♦ El diálogo en el primer sabado demostro que los estudiantes y varios de los adultos que participarán creian que las tiendas pertenecian a dueños de origen asiático que residen afuera de la comunidad. La encuesta demostro que varios dueños son Afro-Americanos o Mexicanos/Centro Americanos que viven en le area. Con esta revelación y el escuchar directamente de los dueños sobre los problemas que han tenido, ayudo a derrochar algunos de los esterotipos negativos que los participantes habian preconcebido.

#### Recomendaciones:

##### **Al consejo de ciudad:**

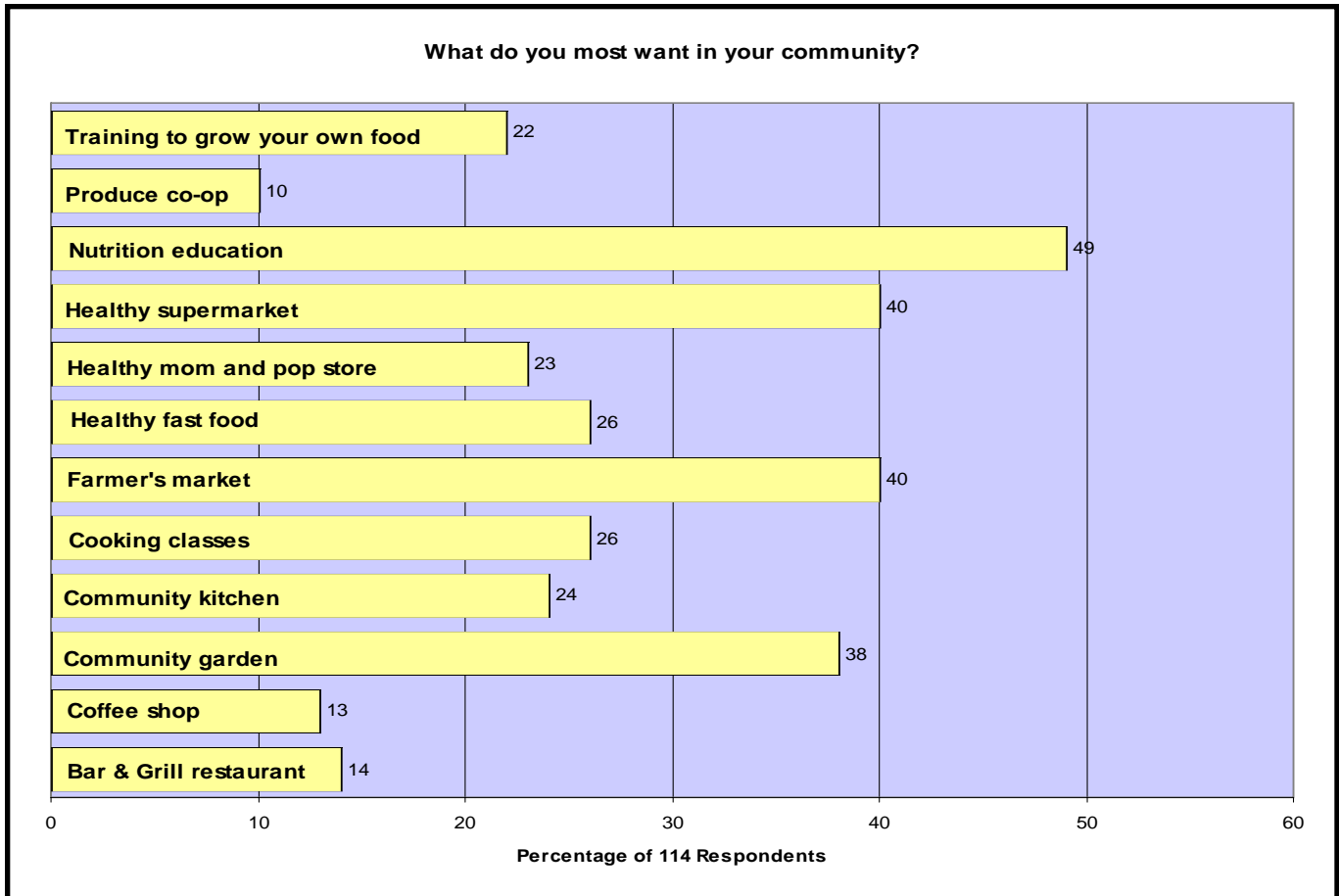
- ♦ Cree un fondo para que los programas ayuden a almacenes pequeños para promover y para vender artículos más sanos, en sociedad con los grupos locales de la comunidad.
- ♦ Patrocine las sesiones el escuchar en sociedad con policía, vendedores, los grupos de la comunidad y la juventud locales para oír de vendedores sobre su frustración con el policía, y de vendedores y juventud sobre su frustración con uno a. Utilice estas sesiones como punto de partida para crear soluciones conducidas comunidad a las ediciones que transpiran.

##### **Al nivel estatal:**

- ♦ Aumente el financiamiento para las iniciativas locales para promover la consumición de un producto más fresco, más local en comunidades bajas de la renta.

# PLANEAR PARA EL MAÑANA

## ¿Que Desea Tener En Su Comunidad?



114 respondedores alinearon de forma aplastante (1) la educación de nutrición, (2) el mercado del granjero, (3) supermercado sano, y (el jardín 4)community en sus 4 prioridades superiores

Esta porción de la encuesta le pregunto a sus miembros comunitarios "¿Que desea tener en su comunidad? Que es lo que NO desea?" Participants were asked to rank de lo mas importante a lo menos importante the choices offered in the table above. El cuestionario fue diseñado para identificar lo que los miembros comunitarios realmente valoraban, y cuales programas se deberian crear para el complemento de asesoramiento de comida de ACTION.

### (1) Educación sobre la Nutrición

#### Resultados:

- ♦ Casi la mitad de la gente a la que se encuestó categorizó la educación sobre la nutrición como una de las tres prioridades más seleccionadas.

#### Recomendaciones:

##### Al consejo de ciudad:

- ♦ Cree un fondo de la ciudad para trabajar en sociedad con los grupos de la comunidad de los pueblos para crear y para poner programas de la educación en ejecución de nutrición como parte de un esfuerzo más amplio de hacer cambio, por ejemplo, una promoción mejor de los mercados de los granjeros existentes.



## (2) Mercado de Agricultores

### Resultados:

Más de un tercio de los respondientes indicaron que desean que haya más mercados agrícolas en el área.

### Recomendaciones:

♦ Actualmente existen tres mercados agrícolas dentro de un área de tres millas en el área del asesoramiento - Harambee, Central, y Vermont/Adams (vea Lo Que Puede Hacer Para los Locales) - pero solo el 16% de los respondientes indicaron que ellos hacen sus compras en los mercados agrícolas.

### Al consejo de ciudad:

♦ Trabaje en sociedad con organizaciones de la comunidad para promover los mercados del granjero existente. Por lo menos 2 de estos mercados están siendo sostenidos actualmente por la ciudad que financia, pasando el dinero en lugar de otro en la promoción aumentarán la participación de la comunidad, beneficios del granjero y sustainability del mercado.

♦ Apoye un nuevo modelo para los mercados de los granjeros, uno que emerja de y se arraigue en la comunidad que el mercado servirá.

## (3) Supermercados Saludables

### Resultados:

♦ Más de 25% de los respondientes categorizaron un supermercado sano en su comunidad como prioridad superior.

Nos hemos dado cuenta por conversaciones preliminares con gerentes de supermercados saludables de otras áreas, que las compañías creen que no hay mercado para sus productos en las áreas de bajos recursos.

Ahora existen cinco supermercados en el área de la encuesta de ACCIÓN, se abrieron dos nuevas durante y después de esta encuesta. ACCIÓN no hizo estudios formales sobre la calidad y variedad de productos ya que esto se había hecho por Community Health Councils. Sin embargo, visitas por el personal de encuentro que las opciones de comidas saludables se veían muy limitadas y la mayoría de los productos eran de baja calidad. Los hallazgos de la CHC confirmaron nuestras impresiones - supermercados en las áreas de bajos recursos de LA están muy descuidados y solamente tienen la mitad de la variedad de frutas y verduras que sus semejantes que son más ricos y más caros [5,10,17].

*foto por Neelam Sharma*



*Mercado de los granjeros de Vermont Square (véase la página 22 para la localización). Izquierdo; los compradores gozan de un arco iris así como la cosecha fresca, producto local. derecha; el almacén de Manzanas de Sr. y Sra. Ha.*

**Recomendaciones:**

**A los supermercados:**

- ◆ Mejore la calidad de lo que usted ofrece, especialmente producto fresco. Ofrezca las mercancías secas tales como habas, arroz y otros granos en bulto para reducir coste, empaquetando y basura.

**Al consejo de ciudad:**

- ◆ Cambio de leyes de las zonas y prioridades del reconstrucción de la comunidad para proporcionar incentivos fiscales a las compañías que quieren vender y promover los alimentos sanos. Estos dólares van actualmente a las compañías apenas para la tienda de apertura en nuestra comunidad, sin importar lo que ofrecen.

**A las organizaciones de la comunidad:**

- ◆ En vez de los mercados de cadena del cabildeo moverse en nuestra vecindad y tomar dólares locales lejos, crean los enchufes frescos local-funcionados del producto.

**(4) Jardines Comunitarios**

**Resultados:**

Aproximadamente el 30% de los respondientes clasificaron a los jardines comunitarios entre las tres prioridades más importantes.

**Recomendaciones:**

**Al consejo de ciudad:**

Cree un programa en sociedad con los grupos de la comunidad a las características abandonadas use/purchase y a las porciones vacías para la conversión a los jardines de la comunidad, particularmente en áreas con una alta concentración de apartamentos. Esto es especialmente importante en el 9no distrito del consejo de ciudad, en donde el jardín grande en la calle 43 y la calle Alameda se amenaza actualmente.

**A los organizadores del jardín de la comunidad:**

Considere un diverso modelo para el uso de la tierra disponible; en vez de dividirla en los diagramas pequeños para el uso individual puede ser cultivada colectivamente con cada uno que comparte en la cosecha. Esto crea no sólo un mayor sentido de la comunidad a través de trabajo colectivo, sino también permite una producción más alta y una mayor variedad de cosechas, especialmente si se utilizan los métodos que cultivan indígenas.



foto por Neelam Sharma

El miembro Chrisitne Chiang del grupo de planeamiento (a la izquierda) asiste a un miembro de la Comunidad con el planeamiento para la encuesta sobre Tommorrow en la feria anual de la iglesia del St Cecilia.

*La mini granja de la arcilla (a la derecha) se está creando en un hogar privado como parte de la tierra para arriba (véase la página 25). En una comunidad donde está extensa la pobreza, pero la tierra está disponible, el producto de nuestro propio alimento es un viable y deseable solución. Es también los principios de crear una economía de alimento local, donde mantenemos nuestros dólares nuestra comunidad.*



foto por Eugene Cooke

## Comparando el número de los minoristas del alimento malsano

Una preocupación primaria del grupo de planeamiento es la alta concentración de los minoristas malsanos del alimento en nuestra comunidad, especialmente su proximidad a las escuelas. Deseamos saber si esto era único a nuestra comunidad, así que tomamos la época de traz un área comparable. Gardena fue elegido por dos razones; hay una población grande de afroamericanos y Mexicano/Centro-Americanos y está cerca del área y es similar al área de la encuesta de ACTION. El área examinada era similar de tamaño con los límites siguientes: Avenida Western al este, EL Segundo al norte, el bulevar de Crenshaw al oeste, y a la avenida Marine al sur.

### **Resultados:**

En Gardena encontramos 32 cadenas de los alimentos rápidos, 26 licor/ mini-mercados, y 26 restaurantes. No encontramos ningún almacén en todo alrededor 4 diversas escuelas.

Minorista	Área De Gardena	Área De ACTION	% Diferencia
<b>Fast Food</b>	<b>32</b>	<b>50</b>	<b>64% menos en Gardena</b>
<b>Licor/Mini-Mercado</b>	<b>26</b>	<b>39</b>	<b>67% menos</b>
<b>Restaurante</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>325 % mas</b>

En el área de la encuesta de ACTION hay 7 restaurantes de los alimentos de preparación rápida y 4 mini-mercados en tres quadras de cualquier lado de la escuela media local, John Muir. La saturación es incluso más alta alrededor de la escuela secundaria Manual Arts.

<b>Gardena - 4 Diversas escuelas dentro de varias quadras</b>	<b>sur Central - Escuela Media De John Muir Dentro de 3 quadras de la escuela</b>
<b>0 Fast Food</b>	<b>7 Fast Food</b>
<b>0 Licor/Mini-Mercado</b>	<b>4 Licor/Mini-Mercado</b>

### **Recomendaciones:**

#### **Al consejo de ciudad:**

- ♦ El cambio policial iniciado en el zoning de los tipos del almacén, especialmente mini-mercados/almacenes de licor y enchufes de los alimentos de preparación rápida, en detalle crea una barra en los números y la proximidad de tales almacenes en lo referente a escuelas.
- ♦ Cree un fondo para asistir a dueños locales del almacén de la mama y del estallido, para ofrecer artículos más sanos, en sociedad con los grupos locales de la comunidad.
- ♦ Haga cumplir las leyes actuales que se limitan cómo los vendedores de calle cercanos que venden el alimento malsano pueden estar a las escuelas.

#### **Al tablero de la escuelas de LAUSD:**

- ♦ Continúe el gran trabajo comenzado con las bebidas y los movimientos sanos de la prevención de la obesidad y hágalo un producto más fresco, más local disponible en escuelas como alternativa para la alta disponibilidad del alimento malsano.



## **RECOMENDACIONES: LO QUE USTED PUEDE HACER**

### **- A un nivel personal:**

- ◆ Comprar frutas para consumir como bocadillo, a cambio de papas fritas o pan dulce.
- ◆ Incorporar mas vegetales en sus comidas, y a la larga usar los vegetales como platillo principal. Los vegetales cuestan menos que la carne, y contienen micro-nutrientes que son necesarios para mantener la fuerza y la buena salud. Una dieta que sea variada en productos, ademas de habas, legumbres y nueces, provea todos los acidos aminos necesarios para reponer la proteina de animal.
- ◆ Cocinar en casa mas seguido. Preparar recetas con productos locales y de la temporada. El cocinar en casa es menos costoso y mejor para la salud que comer en restaurante (vea pagina XX para la comparasion entre comidas rapidas e comidas caseras.) Se puede incluir a la familia al preparar comidas en casa, para compartir la responsabilidad y pasarles las recetas culturales a las proximas generaciones.

**Si desea apuntarse para clases de cocina y nutricion, por favor llame a Neelam Sharma con la CSU al 323-296-4383.**

- ◆ Beber jugos o agua filtrada a cambio de soda (gaseosas). El beber soda contribuye a la obesidad, especialmente en los jovenes. El adolescente tipico consume un jarro lleno de azucar cada semana solo con beber sodas! Ademas de problemas dentales y la hiperactividad, hay conexi3n entre la osteoporosis y el sobre-consumo de soda, la osteoporosis es una enfermedad que debilita los huesos.
- ◆ Haz tus compras en los mercados agricolas locaels par apoyar fincas organicas y de familia. Productos de los mercados agricolas son madurados en los arboles y cogida pocos dias antes de venderse, asegurando buen sabor y mas nutrici3n. Ademas, los productos organicos son cosechados sin el uso de quimicas que pueden da1ar la salud. Hay tres mercados en el area de servicio de la CSU, y todos aceptan tarjetas de EBT:

#### **Los miercoles:**

1. En el bulevar Adams y la avenida Vermont - St. Agnes Church, junio-agosto de 1-6 pm, septiembre-mayo de 2-5 pm

#### **Los sabados:**

1. Harambee - 5730 Crenshaw bulevar, al norte de la avenida Slauson , 9 am -1 pm
  2. Central Avenue - en la calle 43rd y avenida Central, 9 am -1 pm
- ◆ Aprenda a cosechar su propia comida, en recipients en el patio o en su propio terreno.



*foto por Neelam Sharma*

*Plantas de semillero en el jard3n de Food Forestry en Crenshaw.*



*foto por Ahuitzotl Ome Acañ*

*Árboles frutals nuevamente plantados en la granja urbana de Sharma.*

- ◆ Compre soya organica a cambio de productos de leche de vaca. Los antibioticos y las hormonas se usan seguido en la produccion de leche para luchar contra enfermedades y para que las vacas produzcan mas leche afuera de lo natural. Los antibiotics luego son consumidos por la gente, que puede potencialmente delibitar el systema immune y crear nuevos tipos de enfermedades. Las hormonas pueden causar que las jovencitas empiecen la menstruación a una edad mas temprana. Los productos de leche también aumentan la producción de la mucosidad. Si compra productos con leche de vaca, busque los que son organicos o las variedades que no contengan el RBGH. Cuando compre productos de soya es importante que compre la soya organica ya que la soya in-organica es una de las cosechas mas rociadas con pesticidas y geneticamente producidas en los E.E.U.U. La soya organica ya se encuentra en casi todos los supermercados.
- ◆ Lea las etiquetas de nutrición de las comidas que usted compra. Particularlmente vea el contenido de azucar, sodio y de grasa. Trate de comprar productos de comida con los ingredientes que usted conoce y sin quimicas. Porfavor vea la información sobre como interpretar las etiquetas de nutrición.
- ◆ Exiga a sus tiendas locales que vendan los productos que usted desea y constantmente procurarlos con los gerentes e directores, anime a sus amigos y vecinos que hagan lo mismo. Los mercados venden lo que creen que se pueda vender.
- ◆ Aprenda sobre la historia cultural de su comida que incluye comidas que son mejores para usted ya que su cuerpo esta geneticamente adaptado a ellas.

Para mas información, pongase en contacto con Neelam Sharma de la CSU al 323-296-4383.

### - Al nivel de polizas:

- ◆ Unase a la campaña de escribir cartas con la CSU. Envie una carta a la USDA exigiendo que la soya organica sea proveeda como alternativa a la leche de vaca por gratis y en precios reducidos con las comidas escolares. La USDA subvenciona la leche, ya que esto la hace gratis para las escuelas. El gobierno esta bajo la presión de grupos de la industria lechera para mantener estos subsidios. Vea la pagina XX para muestra de la carta. Escriba y envíe su propia carta basada en la información proveida y sus propios comentarios e preocupaciones.
- ◆ Apoye los cambios de polizas en las esuelas de la LAUSD. En el presente se requiere carta de doctor para los estudiantes con intolerancia a la lactosa que reciben almuerzos de precios reducidos o gratis y que se les ofrece jugo a cambio de leche. Esta poliza es intolerable ya que casi el 75% de los Afro-Americanos y Mexicanos/Centro Americanos son intolerantes a la lactosa [14]. Porfavor vea Attachment XX para una muestra de la carta. Escriba y envíe su propia carta basada en la información proveida y lo que usted desea agregarle.
- ◆ Ayude con asegurarse que su escuela esta cumpliendo con las mociones para la eliminacion de sodas y la prevencion de la obesidad. Vea la pagina XX para la lista de comidas y bebidas que fueron aprobadas bajo las mociones del consejal del distrito escolar. Para asistencia llame a Francesca De La Rosa con la Healthy School Food Coalition y pida una copia del cuestionario para las escuelas: 323-341-5097 o por correo electronico fdlr@oxy.edu.
- ◆ Asociarse con organizaciones comunitarias, como la Community Services Unlimited, Inc. y la Healthy School Food Coalition, para educar a la comunidad escolar sobre la nutrición y el vivir sanamente, o para aprender a crear un jardín en su escuela.
- ◆ Explore la posibilidad de proveer desayuno a los estudiantes en las aulas. Para mas información visite a [www.cfpa.net](http://www.cfpa.net) o llame a Matt Sharp con California Food Policy Advocates al 213-252-8233 o por correo electronico a [matt@cfpa.net](mailto:matt@cfpa.net).
- ◆ Unase a un grupo de presión para aumentar la cantidad de fruta fresca y vegetales que se sirven en los almuerzos de las escuelas. Considere asociarse con un rancho o granja local y empezar un programa de finca a la escuela en su propia escuela. Para mas información, pongase en contacto con Anupama Joshi con el Center for Food Justice por correo electronico a [ajoshi@oxy.edu](mailto:ajoshi@oxy.edu).
- ◆ Unase a ACTION para trabajar en eliminar todos los contratos y asociaciones entre las escuelas y los vendedores. Ayuda a educar a los estudiantes, padres, maestros, administradores y al consejal de las escuelas sobre las consecuencias negativas que resultan al promover las comidas insalubres en las escuelas. La experiencia en la Venice y Monroe High en la LAUSD ha demostrado que cuando se ofrecen alternativas saludables, las ventas bajan pero en muy poco tiempo las ventas suben a niveles mas altos que en las de otras veces. [15].

Para involucrarse, pongase en contacto con Neelam Sharma de la CSU al 323-296-4383.



## PROGRAMAS RESULTANTES

Por medio del asesoramiento de comida de ACTION Food identificamos las necesidades e deseos de la comunidad para aumentar la seguridad de comida. Los siguientes programas de la CSU respondio a la petición de la comunidad para la educacion sobre la nutricion, jardines cumunitarios, y entrenamiento para aprender a cosechar su propia comida.

### **Creciendo Sanamente**

Growing Healthy es un programa educacional basado en las escuelas secundarias Normandie Avenue Elementary y la John Muir. La meta es de aumentar The goal is to increase long-term health outcomes by introducing estudiantes y participantes comunitarios a los productos frescos de las granjas, y educarlos sobre la nutrición. También les enseña habilidades para cosechar productos organicos sostenibles que se pueden usar en sus propias casas.

El programa incluye weekly classroom y components de jardineria. In the classroom, CSU employs Freirian learning methods (from the great Brazilian educator Paulo Freire) to impart lecciones sobre la nutrición, historia de comida indigena, "conventional" growing methods, food marketing y preparación de comida. Los metodos Freirian asisten a los estudiantes a desarrollar sus propios pensamientos e ideas. Students therefore learn critical thinking skills as well as gain knowledge about food and health.

In the garden students participate in Food Forestry y cosechan una milpa, an Indigenous self-contained system de maiz, habas(frijol) y calabaza que proves un nutrición completa. También se cosechan otras cosas como limones, pepinos, verenjena, verduras, platanos y manzanas.

La escuela Normandie Avenue Elementary ha donado espacio atras de la escuela para que sea cultivada por las clases del tercer, cuarto y quinto grados del programa despues de clases, por seis semanas cada uno. Lessons are expanded on over the course de tres años para que afecte positivamente los habitos de larga temporada. Nuestra visión es crear una escuela con yarda comestible e incorporarla en la escuela a todos los niveles incluyendo la cafeteria.

También traemos al la comunidad al jardín de la Normandie para enseñarles los metodos de sostenibilidad y de la nutricion. El primer sabado de cada mes se abre como día de trabajo para los estudiantes, padres, maestros y miembros comunitarios para que se unan en el mantenimiento del jardín y aprendan los metodos indigenos del la Forestia de Comida.

En la escuela John Muir, Growing Healthy trabaja con estudiantes del sexto, septimo y octavo grado. We work with one class throughout the school year, meeting weekly for classroom and garden sessions. Los temas del programa son similar a los de la Normandie Avenue, pero mas sofisticados por la larga duracion del program el nivel del grado del estudiante.

También planeamos abrir diariamente or semanal los puestos de productos en las dos escuelas que seran mantenidas por los estudiantes, quienes venderan los productos de las escuelas y las otras granjas urbanas de la CSU. The profits de estas ventas generara un pequeño ingreso para el programa Growing Healthy, una oportunidad de entrenamiento en negocios para toda la comunidad escolar.



ANTES  
el jardín sano  
creciente en  
Normandie  
marzo de 2004

foto por Neelam Sharma



DESPUÉS  
el jardín sano  
creciente en  
Normandie  
julio de 2004

foto por Earl Grant

## Del Suelo Hacia Arriba

From the Ground Up, (Del Suelo Hacia Arriba) un proyecto de Community Services Unlimited Inc. en asociación con Food Forestry International, está desarrollando tres mini-granjas urbanas y Mercados agrícolas en el Sur Central. From the Ground Up le permitirá a los participantes ser independientes y proveer comida saludable a sus familias para el largo plazo, ofrecer empleo, e aumentarle a la comunidad el acceso a comidas vivas y frescas.

Una granja está localizada en el Exposition Park Intergenerational Community Center (EPICC) en un lote de 2/3 de acre en el bulevar King. Las otras dos son propiedades privadas en el Sur Central. Los productos se cultivarán y luego serán compartidos entre los propietarios y From the Ground Up. Las granjas en las propiedades privadas serán entregadas al dueño ya cuando se haya completado el entrenamiento. A ese tiempo, el/ella quizás continúe el programa de participación, incluyendo las ventas a nuestro mercado. Luego diseñaremos otro sitio y entrenaremos más participantes, así creando micro negocios.

Hemos solicitado a tres gerentes de granjas entrenados en la Food Forestry (silvicultura). Cada gerente será responsable por transformar un sitio en una granja urbana. El gerente abrirá la granja y proveerá oportunidades de entrenamiento de 10 horas cada semana. Además del entrenamiento, community events such as harvest festivals and ventas de plantas ayudarán a spread program beneficios a otras comunidades más grandes. Las granjas From the Ground Up también venden productos durante las horas de entrenamiento.

From the Ground Up está empezando un sistema de comida local. El modelo, que se desarrolló e implementó por miembros comunitarios, compromete a los residentes en aumentarles el acceso a comidas frescas. Reconecta a la gente con productos vivos e deliciosos de sus propias tierras, lo cual el consumo trae mejores resultados a la salud. Las granjas también proveen espacio verde para mitigar los efectos de la calor de los distritos centrales de las ciudades y la contaminación de los derrames de agua. Finalmente, el programa ofrece entrenamiento y empleo en nuestra comunidad.



fotos por Eugene Cooke

*De la tierra para arriba, mini granja de Honore; antes y después fotos. La segunda foto demuestra la creación de camas sobre hierba del exisitng. El método que cultivamos nosotros utilizamos somos silvicultura del alimento, creada por Adonijah Miyamura, que trabaja con el ambiente existente y los recursos disponibles. Nuestra visión es que los residentes utilizarán eventual el agua valiosa a irrigan el alimento más bien que céspedes.*



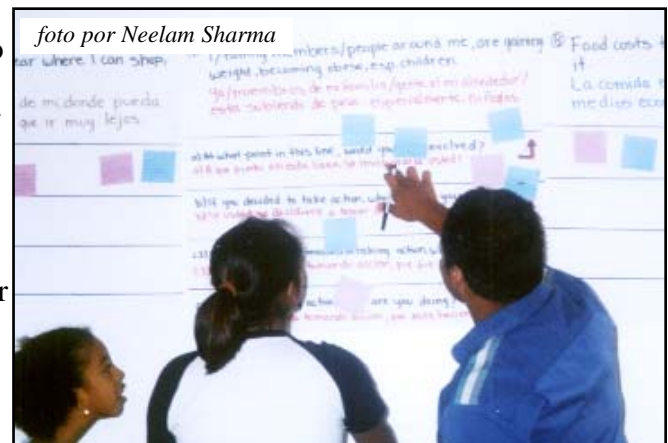
## DISCUSIÓN

*Una porción significativa del asesoramiento será establecimiento de una red pasado y conduciendo exceda.* Este asesoramiento sirvió para analizar los temas que rodean la seguridad de comida y el papel que toman en la salud comunitaria de una vecindad del Sur Central de Los Angeles. Fue conducida usando una muestra conveniente no al fortuito. Los hallazgos representan los puntos de vista de los participantes y no necesariamente la de la comunidad entera. Sin embargo, se hicieron esfuerzos para encuestar a una sección de la comunidad y administrarles la encuesta en una variedad de sitios. En algunos sitios, tal como en el mercado o en una feria de la iglesia, nos acercamos a la gente mientras pasaban. Algunos decidieron no participar resultando en una selección parcial, aunque esto se vencio en parte por los metodos del Participatory Appraisal que usamos. A otras personas no se les hablo, resultando en parcialidad del investigador, aunque habiamos discutido esto y que concientemente trabajamos para evitarlo. Fuimos mas exitosos en hablar con mujeres que con los hombres, quizas tenia halgo que ver con el lugar. Sin embargo, pudimos hablar con un significativo numero de mujeres y hombres de todas las edades de las poblaciones Mexicana/Centro Americanas y Afro-Americanas que comprise a nuestra comunidad.

*Tenemos que ir a la gente.* Aunque los voluntarios del Grupo de Planeación de ACTION no son dietistas, todos llevan un interes personal y de educación propia de la nutrición tanto como un compromiso hacia el desarrollo comunitario. Creemos apasionadamente que la seguridad de comida es una fundación solida para construir una comunidad mas vibrante ya que la seguridad de comida traslapa con una multitud de temas incluyendo, la salud, educación, cultura, la economia local, justicia social y el medio ambiente. La importancia de la seguridad de comida con su potencial para producir efectos amplios sostuvo a los voluntarios de ACTION durante los ocho meses del asesoramiento.

*Pilotar el asesoramiento es esencial.* El diseño de investigación fue extraida de fuentes multiples incluyendo talleres de entrenamiento conducidos por la Community Food Security Coalition y SUSTAIN, dos organizaciones dedicadas a mejorar la comida medio ambiental en area de bajos recursos. Los datos que se colectaron por el asesoramiento de ACTION fue parte cuantitativa y parte cualitativa para proveer una punta de vista mas completa.

*Muchos recursos valiosos están situados en y cerca de nuestra comunidad.* El asesoramiento de ACTION encontro una conexión entre los trasfondos étnicos y la comida. Un porcentaje de respondientes, significativamente mas alto en Mexicanos/Centro Americanos que de Afro-Americanos, comen cinco o mas comidas hechas en casa cada semana, and other eating patterns were also indicated within each group. Esto en parte tiene que ver con el hecho de que mucha gente de origen Mexicano/Centro Americano son recientemente inmigrados a los estados unidos y por eso estan mas conectados a sus comidas culturales y habitos de comer. Los miembros comunitarios deberian ser refamiliarizados con sus comidas culturales e historias agricultrales, en vez de seguir sosteniendo y continuando a crear una cultura destructiva de comidas altamente procesadas y de las que se han hecho halgo común a toda la gente que vive en lugares urbanos. Los respondientes escojieron la educación sobre la nutrición como un de las prioridades mas altas, esto indica claramente que se necesitan mas recursos para la educación sobre la comida y la nutrición para grupos comunitarios, iglesias y escuelas.



*La línea de la motivación, una herramienta el grupo de planeamiento fue excitada particularmente alrededor. Sin embargo, cuando la pilotamos realizamos que tuvo que ser caída.*

Oportunidades para incorporar estos temas en tales lugares incluyen; servir comidas culturales en las fiestas, eventos y programas de jardinería en los que se usan los métodos de agricultura indígena. Tales tácticas ofrecen la oportunidad de aumentar la identidad propia de los individuos y engender orgullo, y también mejorar la nutrición y hacer una reconexión con el origen de la comida.

***Nos pasamos una significativa porción del asesoramiento estableciendo comunicación con la comunidad***

Aunque esperábamos pasar un tiempo estableciendo comunicación la comunidad antes que empezara el asesoramiento, nos sorprendió lo intensivo que era a comparación del propio asesoramiento. Nos pasamos dos meses identificando los negocios de la comunidad en el mapa y poniéndonos en contacto con cada grupo comunitario, iglesia, escuela y vendedor de comida en el área de nuestro asesoramiento y darles a saber quienes eramos, que es lo que hacíamos, y para generar interés en nuestro proyecto. Nos pasamos los siguientes dos meses reuniéndonos con varios grupos y estableciendo contactos, mientras simultáneamente diseñábamos la encuesta con sus participación. En total, cinco de los ocho meses del proceso nos pasamos haciendo contacto con la comunidad.

***Tiene que ir a donde esta la gente.***

El Grupo de Planeación de ACTION estaba compuesto de siete profesionales con experiencia en la comida, justicia social o desarrollo comunitario y cinco estudiantes internos de la secundaria. Esperábamos encontrar adicionales miembros comunitarios para que se unieran al Grupo de Planeación, así asegurando una participación más amplia para el desarrollo de la encuesta. Aproximadamente seis personas expresaron su interés y varios vinieron por lo menos a una junta. Sin embargo, cuando no se comprometieron, nos dimos cuenta de que para que realmente conseguir participación tuviésemos que llevar nuestras ideas a la gente, en vez de pedirles que vinieran a nuestras juntas. Les llevamos a grupos comunitarios, iglesias y escuelas nuestras ideas sobre el formato y el contenido de la encuesta para solicitar información y refinar nuestros instrumentos. Este esfuerzo fue útil para obtener una punta de vista más amplia de la comunidad y para establecer relaciones que hasta ahora, siguen desarrollándose.

***Es esencial pilotear la encuesta.***

No importa que tan bien haya uno estudiado los instrumentos para la encuesta, complicaciones que no son previstas siempre surgen cuando se usan los instrumentos. Por eso es esencial conducir un piloto de cada instrumento en la comunidad y rediseñarlo basado en esa experiencia antes de empezar a coleccionar datos.

***Abundan los recursos en la comunidad.***

Hay muchos recursos de gran valor que se encuentran en o cerca de nuestra comunidad. Los programas que el CSU ha estado implementando desde el asesoramiento se han hecho posibles por la ayuda que nos han brindado muchos de nuestros socios comunitarios. Estas asociaciones resultaron de las conexiones que se hicieron durante el proceso del asesoramiento e incluye a las escuelas, el departamento de sanidad pública de la ciudad y el Griffith Park (los últimos dos proveen y deliver free compost and mulch). En particular la relación que se formó con Food Forestry International ha resultado extremadamente valiosa en nuestro trabajo actual. Aunque el CSU está basado en esta comunidad desde hace muchos años y la conoce bien, el conducir este asesoramiento nos ayudó aprender mucho más de esta.



# RECURSOS DE ASESORAMIENTO DE ACTION

## **Community Food Security Coalition, Community Food Assessment Program**

El programa de asesoramiento de comida comunitaria de la CFSC's fue una fuente de apoyo y dirección durante el asesoramiento de comida. Durante la fase de planeación, la CFSC patrocinó un entrenamiento preliminar para nuestro Grupo de Planeación. Luego nos otorgaron becas escolares para tres miembros del Grupo de Planeación para asistir a un entrenamiento estatal, incluyendo un taller patrocinado por el grupo inglés SUSTAIN sobre métodos de Participatory Appraisal (estimación participatoria). Este taller resultó ser halgo valioso para nuestro trabajo que se basó en el Participatory Appraisal y en la Pedagogía Freirian. Adicionalmente, la CFSC patrocinó un taller para el Grupo de Planeación sobre como analizar datos. Nos apoyaron desde el comienzo hasta el final.

Para más información, pongase en contacto con:  
 Raquel Bournhonesque  
 Community Food Assessment Program Coordinator  
 Community Food Security Coalition  
 310-822-5410  
 raquel@foodsecurity.org  
 www.foodsecurity.org



*Lyn Paleo; el taller del análisis de datos*

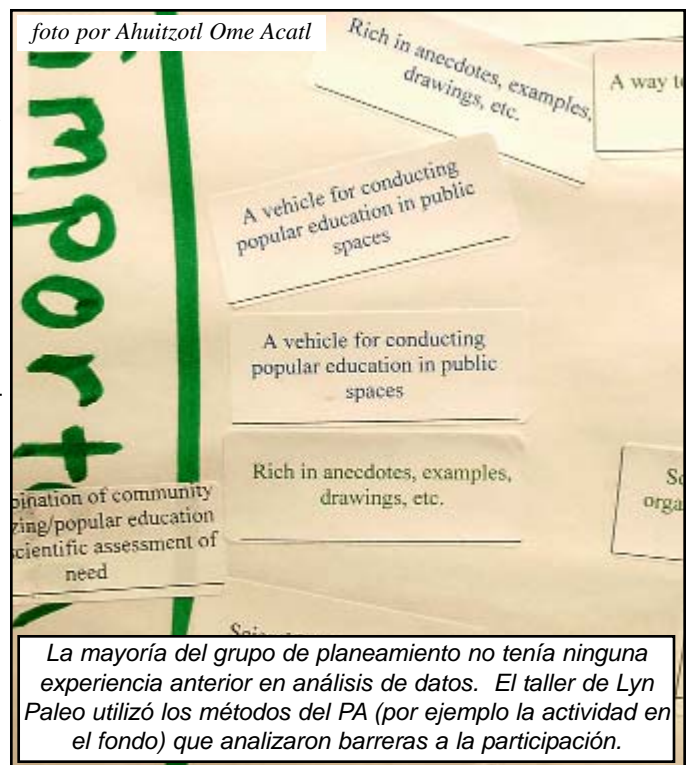
## **Lyn Paleo, Taller para el Analisis de Datos**

El taller para el Analisis de Datos ayudo a guiar al Grupo de Planeación de ACTION para comprender el sentido de los datos que se colectaron durante el asesoramiento de comida. Y cuadro perfectamente. Lyn de inmediato comprendio nuestras necesidades para el proyecto que es basado en la comunidad y nos ayudo a identificar maneras para usar y presentar nuestros datos. Respondio a nuestra metodologia y el metodo de Participatory Appraisal nos ayudo en el entrenamiento, y esto fue mas accesible para los participantes. El taller fue patrocinado en parte por la CFSC, y el resto fue donado por la propia Lyn.

## **Internados**

La CSU se asocio con Dunbar Economic Development Corporation para trabajar con cinco estudiantes de la secundaria local durante el asesoramiento de comida de ACTION. Los estudiantes se involucraron en cada etapa del asesoramiento y de tal manera consiguieron mas experiencia. Los alumnos internos completaron la tarea de ponerse en contacto con organizaciones y vendedores de comida en el area de la encuesta. También participaron en el desarrollo y la implementación de la encuesta. Por lo cierto, nuestro nombre ACTION y el logo fueron inventados por estos internos. El tiempo y la energia que nos propocionaron fue un gran recurso.

La CSU tambien disfruto del trabajo de dos estudiantes de la Higiene Publica de la UCLA. Una de ellas trabajo directamente con la CSU y formo una parte integral del asesoramiento. Aun cuando ya habia completado las horas requeridas por el interno, ella siguio en el programa hasta que se finalizo. Ella continuo con la CSU y ahora es parte del personal, ayudando a implementar nuestros programas. La segunda estudiante oficialmente interno con la CFSC. Sus contribuciones al proyecto fueron inestimable, particularmente el tiempo que contribuyo al analisis de los datos.



*La mayoría del grupo de planeamiento no tenía ninguna experiencia anterior en análisis de datos. El taller de Lyn Paleo utilizó los métodos del PA (por ejemplo la actividad en el fondo) que analizaron barreras a la participación.*

## Referencias

- 1) World Health Organization (2004). WHO World Health Assembly adopts global strategy on diet, physical activity and health. Retrieved October, 2004 from [www.who.int/mediacentre/releases/2004/wha3/en/](http://www.who.int/mediacentre/releases/2004/wha3/en/).
- 2) Defeat Diabetes Foundation, Inc. (2003). Diabetes Deaths in Los Angeles County Jump 50% in a Decade. Retrieved January 5, 2004 from [www.defeatdiabetes.org/Articles/losangeles030226.htm](http://www.defeatdiabetes.org/Articles/losangeles030226.htm).
- 3) Community Food Security Coalition (2003). California Soda to Salad Battle Heats Up: New coalition targets childhood obesity. Press release, September.
- 4) Center for Disease Control (2003) Diabetes Among Hispanics – Los Angeles County, California, 2002-2003. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 52(47), 1152
- 5) California Food Policy Advocates (2003). *Neighborhood Grocers: New Access to Healthy Food in Low-Income Communities*.
- 6) Diamond, Jared. (2003). The Last Americans. *Harpers Monthly*, June.
- 7) Los Angeles Department of Health Services (2003). Retrieved October 26, 2003 from [lapublichealth.org/dca/reports/hpf9697/webs/spa6.htm#sou](http://lapublichealth.org/dca/reports/hpf9697/webs/spa6.htm#sou).
- 8) The Access Project. 2004 Federal Poverty Guidelines. Retrieved October, 2003 from [www.atdn.org/aceess/poverty.html](http://www.atdn.org/aceess/poverty.html)
- 9) Freire, Paulo (2000). *Pedagogy of the Oppressed*. Continuum International Publishing Group, New York.
- 10) SUSTAIN: The alliance for better food and farming (2000). *Reaching the Parts... Community mapping: Working together to tackle social exclusion and food poverty*.
- 11) KFC. Nutrition Calculator. Retrieved November, 2003 from [www.kfc.com/kitchen/nutrition](http://www.kfc.com/kitchen/nutrition).
- 12) California Food Policy Advocates. Retrieved August, 2004 from [www.cfpa.net./caltaskforce.htm](http://www.cfpa.net./caltaskforce.htm)
- 13) The American Gastroenterological Association. Lactose Intolerance. Retrieved April 15, 2004 from [www.gastro.org/clinicalRes/brochures/lactose.html](http://www.gastro.org/clinicalRes/brochures/lactose.html).
- 14) LAUSD School Profiles. Retrieved April, 2004 from <http://search.lausd.k12.ca.us/cgi-bin/fccgi.exe?w3exec=school0>.
- 15) Nestle, Marion (2002). *Food Politics*. University of California Press, Los Angeles. p.214.
- 16) California Department of Education. Retrieved April, 2004 from [www.cde.ca.gov/ds/sh/cw/filesafdc.asp](http://www.cde.ca.gov/ds/sh/cw/filesafdc.asp).
- 17) Sloane, D.C., Diamant, A.L., Lewis, L.B., Yancey, A.K., Flynn, G., Nascimento, L.M., McCarthy, W.J., Guinyard, J.J., Cousineau, M.R. (2003). Improving Nutritional Resource Environment for Healthy Living Through Community-based Participatory Research. *Journal of General Internal Medicine*, 18, 568-575.
- 18) No Junk Food (2003). Retrieved October, 2003 from [www.nojunkfood.org](http://www.nojunkfood.org).

## Apéndice 1

	Pinto Bean Meal		Turkey Stew Meal		KFC Meal	
	AMNT	%DV <sup>1</sup>	AMNT	%DV <sup>1</sup>	AMNT	%DV <sup>1</sup>
Price <sup>3</sup>	\$11.00	--	\$10.00	--	\$21.00	--
Prep time	30 minutes	--	30 minutes	--	Varies – proximity, traffic, wait time...	--
Cooking time	1 hour	--	40 minutes	--	none	--
Calories	481	--	391	--	1,168	--
Fat	6 g	9%	14 g		74 g	114%
Cholesterol	0 mg		102 mg		290 mg	98%
Sodium	1,188 mg	50%	611 mg	25%	4,960 mg	207%
Dietary Fiber	21 g	84%	9 g	36%	202 g	92%
Sugar	8 g	--	11 g	--	46 g	--
Protein	25 g	50%	27 g	54%	106 g	212%
Vitamin C		45%		83%		16%
Calcium		16%		11%		19%
Iron		43%		21%		46%

El contenido alimenticio de los dos homecooked recetas era analizado por un nutricionista profesional del hospital de los niños, Los Ángeles. Los resultados se proporcionan arriba. El contenido alimenticio de la comida de KFC enumerada en la tabla una (arriba) fue alcanzado del website de KFC en noviembre de 2003 y utilizado durante nuestro examen [ 11 ]. La información en la tabla dos (a la derecha) fue alcanzada del website de KFC en noviembre de 2004. Ambos sistemas de información son aquí proporcionado debido a la discrepancia entre los dos.

1) %DV es aproximado. Es la cantidad de la recomendación de alimentos para una dieta basada en 2.000 calorías al día.

2) La comida de KFC incluye: una sola pieza del pollo y de una porción de: habas cocidas al horno, galleta, maíz en la mazorca y patatas trituradas con salsa.

3) El precio para los frijoles y el guiso de pavo están basadas en el precio de Food4Less en 2004, entre las avenidas Vermont y Slauson.

	AMNT	KFC Meal <sup>2</sup> %DV <sup>1</sup>
Price <sup>3</sup>	\$21.00	--
Prep time	Varies – proximity, traffic, wait time...	--
Cooking time	none	--
Calories	1,000	--
Fat	36 g	55%
Cholesterol	145 mg	48%
Sodium	2,835 mg	118%
Dietary Fiber	11 g	44%
Sugar	29 g	--
Protein	54 g	108%
Vitamin C		16%
Calcium		19%
Iron		46%

## Apéndice 2

### Recetas

#### Guisado de Pavo con Pure de Papas

Riende para 6

Ingredientes:

- 4-5 papas grandes
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 ½ lbs lean ground turkey (o tofu crumble))
- 1 cebolla grande (picada finamente)
- 5 o 6 clavos de ajo (picados finamente)
- 6 tomates medianos (sin piel y picados)
- 1 cucharadita de sal (o al gusto)
- 1 cucharadita de pimienta (o al gusto)
- 3-4 zanahorias (picadas en trozos)
- 3 de apio (picados en trozos)
- 1 libra de ejotes (lavados y picados en pedazos pequeños)
- 1 manojo de cilantro e otra hierba fresca como perejil (lavado y picado)

Las zanahorias y los ejotes se pueden sustituir con otras verduras de temporada.

Lave bien todas las verduras (use el veggie wash, si lo hay, especialmente si las verduras no son orgánicas) y prepare como se le indica arriba .

Ponga las papas en una olla y cubralas con agua, hasta que hervan. Baje la llama y dejarlas que hervan cubiertas por 30-40 minutos o hasta que al picar con un tenedor se resbalan de el. Vacie el agua y reserve una taza. Cubralas y pongalas a un lado.

Mientras que las papas se cocen, en un sartén grande, cocine la carne de pavo sobre la llama lenta. Agregue la mitad de la sal y la pimienta. Ya que se empiece a dorar la carne, agregue el ajo y la cebolla. Suba la llama a fuego mediano y mezcle constantemente como por 2 minutos o hasta que el pavo se haya cocinado. El pavo rendirá agua. Ya que se seque, agregue los tomates y mezcle y concine por otros 2 minutos. Con llama alta, agregue uno por uno las zanahorias, ejotes y el apio. Mezcle y concine por un minuto al agregar cada uno. Agregue 2 tazas de agua, el resto de la sal y pimienta y cubralo y dejelo hervir por aproximadamente 20 minutos.

Cuando ya este listo el guiso, agregueles a las papas la taza de agua reservada junto con la mantequilla, una poca de sal y pimienta al gusto. Muela las papas con un tenedor, o con una moladora eléctrica.

Agregue el cilantro picado al guiso, mezcle bien y sirvalo sobre el pure de papas, acompañelo con una crujiente ensalada.



Esta receta es proporcionada por Neelam Sharma para ACTION.

Por favor llame al 323-296-4383 para más información sobre ACTION o para reproducir e distribuir esta receta.



## Apéndice 3

### Frijoles Pintos y Arroz con Calabaza

Rinde para 6

**Ingredientes:**

3 tazas de frijoles pintos ya remojados - lavarlos varias veces y ponerlos a remojar por la noche con 6 tazas de agua fría. This step can be skipped, but soaking the beans will both speed the cooking time and make the beans easier for your body to digest.

2 tazas de arroz

4-5 calabacitas (zucchini) medianas (lavadas y picadas en pedazos)

3 tomates grandes (lavados, 1 picado y dos molidos o sliced in half and grated)

2 ½ cebollas grandes (picadas finamente)

½ cucharadita de cumino entero

1 cucharada de pimienta (o al gusto)

1 cucharada de sal (o al gusto)

2 cucharadas de aceite de oliva

Cilantro y cebollita verde para adorno



*foto por Neelam Sharma*

Vacíe y lave los frijoles o lave los frijoles varias veces si no los remojado. Ponga los frijoles en una olla grande; agregue agua como a 2 pulgadas sobre los frijoles o 3 pulgadas si no se han remojado. Cocinelos sobre fuego alto. Agregue sal, y media cebolla (no picada) y 2 dientes de ajo enteros. Dejelos hervir por cinco minutos, baje el fuego y cubralos. Deje que se cozan por lo menos una hora si se habian remojado o 3 horas si no, o hasta que esten tiernos. Ajuste el sazón a su gusto.

Mientras se cocen los frijoles, ponga a calentar una cucharada de aceite de oliva en una olla mediana. Agregue el arroz cuando se haya calentado el aceite (you can tell the oil is hot when it starts to ripple). Mezcle el arroz seguido hasta que se vea transparente, como por 5 minutos. Agregue el comino entero, 5 dientes de ajo enteros y una cebolla picada, mezcle constantemente por otros 5 minutos sobre fuego mediano. Agregue 5 tazas de agua y los 2 tomates molidos, agregue sal y pimienta, y dejelo hervir como por 3 minutos, mezcla y baje la llama a fuego lento. Cubralo y deje por 20 minutos y luego apagarlo y dejarlo cubierto por 5 minutos para que el vapor siga cocinando la mezcla.

Cuando casi esten listos el arroz y los frijoles, cocine la calabaza. En un sartén caliente una cucharada de aceite de oliva. Agregue un tomate picado, 1 cebolla picada, y 3 dientes de ajo picados. Sauté como por 2 minutos luego agregue la calabaza y sal y pimienta. Cocer en fuego alto por 5 minutos, mezclando seguido. Esto secará el agua que suelta la calabaza. Baje la llama a fuego lento, cubralo y dejar hervir como por 6 minutos. Apeguelo y dejelo como por un minuto.

Sirva el arroz, frijoles y la calabaza, con cilantro y cebollitas verdes picadas.

Receta de Liza Contreras para ACTION.

Porfavor llame al 323-296-4383 para mas información sobre ACTION o para reproducir o distribuir esta receta.

## Apéndice 4

18 de noviembre del 2004

Margarite LaMotte  
 LAUSD District 1 Board Member  
 DIRECCIÓN  
 Los Angeles, CA 90062

Estimado miembro de la junta directiva de la LAUSD,

**Carta de muestra a su miembro del Consejo de LAUSD**  
 Utilice por favor esta carta como plantilla, debe ser tratada a su miembro del Consejo local y ser firmada por usted. Vaya a [www.lausd.k12.ca.us/lausd/board/secretary](http://www.lausd.k12.ca.us/lausd/board/secretary) para su dirección del miembro del Consejo. Siéntase libre utilizar cualquiera de la información proporcionada, pero también agregue cualesquiera sus el propios e incluya las experiencias de sus y sus niños. **Copie por favor su letra a CSU (detalles en la cubierta trasera), así que podemos seguir el número de las letras que son enviadas.**

Le escribo como padre preocupado y miembro comunitario sobre un tema que afecta a mi familia y a la comunidad donde vivo y trabajo. Mis hijos son intolerantes a la lactosa y he decubierto por mala experiencia que la LAUSD no ha tratado seriamente en ofrecer una alternativa a la leche para los niños con esta necesidad. Si solamente fuera yo el unico individuo enfrentando este tema, fuera otra cosa, pero vivo en una comunidad donde la mayoría de la gente es intolerante a la lactosa.

De acuerdo al practicante de gastroenterologia , el Dr Minocha, la intolerancia a la lactosa es halgo común y afecta a un cuarto de la población estado unidense y quizas afecta tanto como el 75% de la población mundial. La prevalencia varea por raza y etnecidad. Es común entre los Afro- Americanos, y Mexicanos/Centro Americanos, y gente de desendencia Asiatica. Es menos prevalente entre la gente de decendencia norte europea. Por lo hecho, de acuerdo a la Asociación de Gastroenterologia Americana, tanto como el 75% de los adultos Afro-Americanos y Mexicanos/Centro Americanos son intolerantes a la lactosa.

Reflejando sobre lo grande que es mi comunidad, las escuelas de aqui casi estan compuestas en lo entero de estas dos poblaciones. Aunque corrientemente no hay figuras especificas disponibles sobre el porcentaje de niños con intolerancia, es sensato asumir que es similar a la población adulta. La producción de lactase, el enzima que hace falta para digerir la lactosa, disminuye o para completamente despues de la edad de dos años.

Corrientemente la poliza de la LAUSD indica en 7CFR 210.10(g)(1) "Las escuelas tambien pueden hacer sub-stituciones para los estudiantes que no estan incapacitados pero quienes no pueden consumir el almuerzo regular o los bocadillos despues de escuela por razones medicas e otras dietas especiales y necesarias. Las substituciones deben ser confirmadas por una declaración de la necesidad por la substitución y que incluya las comidas alternas recomendadas...tal declaración debe....se firmada...en el caso de que el estudiante no este incapacitado, por una autoridad medica reconocida. "

Esta poliza es problematica por varias razones. Primeramente, el obtener tal carta de un doctor es ha veces muy costoso y es por eso que demuestra ser prohibitivo en comunidades donde la pobreza es prevalente. Ademas, el tema de la intolerancia a la lactosa es halgo muy mal entendido y que muchos doctores de medicina no reconocen y por lo regular la condición es incorrectamente diagnosticada. Finalmente, es francamente un insulto esperar que padres traigan una carta para una condición que afecta la mayoría de la población en comunidades de color como la nuestra.

Ademas, esta poliza es halgo engañosa ya que a las escuelas no se les requiere ofrecer una alternativa a los niños con intolerancia a la leche de vaca porque es definada como una necesidad especial dietetica, no una incapacidad. Le escribo para incitarle que abogue para que la LAUSD provea leche fortificada de soya organica como una alternativa a la leche de vaca como parte del programa de desayuno y almuerzo para todos los estudiantes que la prefieren. A pesar del argumento prevalente de que no hay mercado para la leche de soya en comunidades como la nuestra, un reciente asesoramamiento de comida en el area del Sur Central de Los Angeles demostro que al 80% de los estudiantes les gusto la leche de soya sabor a chocolate, esto comprobo que si es una alternative viable a la leche de vaca. Por esto le incito a que haga halgo sobre este tema por parte de los estudiantes e familias que representa.

Neelam Sharma

## Apéndice 5

### **Carta de muestra al USDA**

Utilice por favor esta carta como plantilla, puede ser enviada por telefax o e-ser enviada.

Siéntase libre utilizar cualquiera de la información proporcionada, o agregue cualesquiera sus propios e incluya el tuyo y las experiencias de sus niños. **Copie por favor su carta a CSU (detalles en la cubierta trasera), así que podemos seguir el número de las letras que son enviadas.**

18 de noviembre del 2004

Estimado/a ,

Le escribo como padre preocupado y miembro comunitario sobre un tema que afecta a mi familia y a la comunidad donde vivo y trabajo. Mis hijos son intolerantes a la lactosa y he decubierto por mala experiencia que la LAUSD no ha tratado seriamente en ofrecer una alternativa a la leche para los niños con esta necesidad. Si solamente fuera yo el unico individuo enfrentando este tema, fuera otra cosa, pero vivo en una comunidad donde la mayoría de la gente es intolerante a la lactosa.

De acuerdo al practicante de gastroenterologia , el Dr Minocha, la intolerancia a la lactosa es halgo común y afecta a un cuarto de la población estado unidense y quizás afecta tanto como el 75% de la población mundial. La prevalencia varea por raza y etnecidad. Es común entre los Afro- Americanos, y Mexicanos/Centro Americanos, y gente de desendencia Asiatica. Es menos prevalente entre la gente de decendencia norte europea. Por lo hecho, de acuerdo a la Asociación de Gastroenterologia Americana, tanto como el 75% de los adultos Afro-Americanos y Mexicanos/Centro Americanos son intolerantes a la lactosa.

Reflejando sobre lo grande que es mi comunidad, las escuelas de aqui casi estan compuestas en lo entero de estas dos poblaciones. Aunque corrientemente no hay figuras especificas disponibles sobre el porcentaje de niños con intolerancia, es sensato asumir que es similar a la población adulta. La producción de lactase, el enzima que hace falta para digerir la lactosa, disminuye o para completamente despues de la edad de dos años.

La leche se ofrece con los desayunos (en aquellas escuelas que tienen el programa del desayuno), a la hora de la nutrición y en el almuerzo y aunque a veces se ofrece un poco de jugo, es la experiencia de mis hijos, de que el jugo es lo primero que se agota y que en muy pocas ocaciones es una opción para aquellos que llegan primero a la fila. En comparación el surtido de leche parece ser inagotable, a pesar del hecho de que el asesoramiento de comida de ACTION la encontro ser el artículo menos popular entre los participantes de la encuesta en la Normandie Avenue Elementary School en Los Angeles.

Comprendo que la USDA corrientemente no permite que se sirvan alternativas a la leche de vaca como parte del programa federal de almuerzo (o desayuno). Como padre de hijos intolerantes a la lactosa, le suplico a la USDA que reconsidere esta poliza. Leche de soya organica e fortificada es una buena alternativa a la leche de vaca, como un reciente asesoramiento de comida en el area del Sur Central de Los Angeles demostro que al 80% de los estudiantes les gusto la leche de soya sabor a chocolate. Seria en el mejor interes de la salud de mis hijos y la salud de mi comunidad que esta sea disponible como parte del programa de comida de las escuelas.

Atentamente,  
Neelam Sharma

## Apéndice 6

### Bocadillos Saludables

Los bocados siguientes resuelven las pautas establecidas dispuestas por el estado de California adentro SB19.

- ◆ Barbara's Granola Bars, Cinnamon Raisin, Oats and Honey, Carob Chip & Peanut Butter
- ◆ Barbara's Multigrain Cherry, Strawberry & Apple Cinnamon Cereal Bars
- ◆ Barbara's Snackimals, Oatmeal, Carob Chip, & Vanilla
- ◆ Basil's Animal Crackers
- ◆ Blue Diamond Plain Almond
- ◆ Blue Diamond Smokehouse Almonds
- ◆ Bodhi Jungle Nut Crunch Bar
- ◆ Cal-Tropic Ameri-Mix Fruit & Nut Snack Mix
- ◆ Cal-Tropic Totally California Trail Mix
- ◆ Cliff Bars, Chocolate Chip Peanut Crunch, Chocolate Almond Fudge, Cookies and Crème, and Chocolate
- ◆ Brownie
- ◆ Dakota Gourmet Honey Roasted Sunflower Kernal
- ◆ Dakota Gourmet Lightly Salted Sunflower Kernal
- ◆ David Pumpkin Seeds
- ◆ David Sunflower Seeds
- ◆ Envirokidz Crispy Rice Bar
- ◆ Famous Amos Oatmeal Raisin Cookies
- ◆ Fig Newmans
- ◆ Fresh Fruit
- ◆ Fresh Veggies
- ◆ Frito Lay Baked Doritos
- ◆ Frito Lay Baked Lays
- ◆ Frito Lay Rold Gold Pretzels
- ◆ Frunola Energy Bars
- ◆ General Mills Chex Mix
- ◆ General Mills Morning Mix
- ◆ Genisoy Soy Crisps
- ◆ Glad Corn Original A-Maizing Gorn Snack
- ◆ Golden Nut Chile Y Limon Garbanzos
- ◆ Golden Nut Chile Y Limon Havas
- ◆ Health Valley Apple Cobbler
- ◆ Health Valley Granola Bars
- ◆ Health Valley Solar Bars, Berry, Peanut Butter & Chocolate
- ◆ Health Valley Strawberry Cobbler
- ◆ Kellogg's Nutrigrain Bars
- ◆ Kellogg's Pop Tarts
- ◆ Kettle Krisps, BBQ & Low Salt
- ◆ Kettle Valley Fruit Bars
- ◆ Kirkland's Trail Mix
- ◆ Kudos Milk Chocolate Granola Bars, Chocolate Chip & M & M's Flavor
- ◆ Luna Bars
- ◆ Mr. Krispers Rice Chips
- ◆ Mr. Nature Unsalted Trail Mix
- ◆ Nabisco Corn Nuts, Original, BBQ, Chili Picante Con Limon, Red Hot, Taco
- ◆ Natural Value Fruit Leathers, Apricot, Peach, Raspberry, Strawberry
- ◆ Nature Valley Bars
- ◆ Newman's Own Salted Rounds Pretzels
- ◆ Pita Cheddar Cheese Snax
- ◆ Pita Cinnamon Snax



*foto por Neelam Sharma*

*Francesca De La Rosa (HSFC Organizadora), Leila Kumar (Miembro del Consejo del CSU) y la otra gente de la comunidad en las audiencias en la reunión del Consejo de LASUD para la prevención de la obesidad india. El activismo de la comunidad era una fuerza crítica en los cambios que han ocurrido en el LAUSD.*



## Apéndice 6

- ◆ Planter's "Heat" Hot Spicy Peanuts
- ◆ Planter's Peanuts
- ◆ Robert's American Gourmet Buds
- ◆ Robert's American Gourmet Fruity Booty
- ◆ Robert's American Gourmet Pirate Booty
- ◆ Robert's American Gourmet Potato Flyers
- ◆ Snyder's Pretzels
- ◆ Soy Nut Butter Pretzel Sticks
- ◆ Tumaros Krispy Crunchy Puffs, Tangy BBQ, Natural Corn, Ranch and Herb & Cheddar

### **Bebidas Saludables**

Las bebidas siguientes resuelven las pautas establecidas dispuestas por la resolución sana de la bebida de LAUSD pasada de agosto el 27 de 2002.

- ◆ Aquafina Water
- ◆ Arrowhead Sparkling Mountain Spring Water with Fruit Essence
- ◆ Arrowhead Water
- ◆ Campbell's Tomato Juice
- ◆ Crystal Geysir Juice Squeeze: Wild Berry, Cranberry Black Cherry, & Pink Lemonade
- ◆ Crystal Splash Purified Water (Plain - Gold Coast)
- ◆ Dasani Water
- ◆ Dole Pineapple Juice
- ◆ Edensoy Rice Milk
- ◆ Edensoy Soy Milk: Chocolate & Vanilla
- ◆ Gatorade
- ◆ Glaceau Fruit Water
- ◆ Hanson's Natural Junior Juice
- ◆ Juicy Juice: Kiwi-Strawberry, grape, Punch, Berry & Apple
- ◆ Langers Juice: Cranberry Raspberry, Cranberry Grape, Mixed Berry, Orange, Apple, & Cranberry
- ◆ Martinelli's Sparkling Juice: Apple, Apple Grape, & Apple Cranberry.
- ◆ Milk: Plain & Chocolate
- ◆ Minute Maid Juice: Orange, Apple, Grape, Mixed Berry, & Fruit punch
- ◆ Motts Juice: Fruit Punch, Apple Juice, & Orange Juice
- ◆ Pellegrino Sparkling Water
- ◆ Perrier Sparkling Water
- ◆ Powerade
- ◆ Propel
- ◆ Schwepps Sparkling Water with Natural Flavors
- ◆ Silk Soy Milk: Chocolate & Vanilla
- ◆ Switch Pure Sparkling Juice: Apricot Peach, Cranberry Ginger, & Kiwi Strawberry
- ◆ Treetop Juice: Apple, Grape, Fruit Punch, & Apple Pear
- ◆ Tropicana Juice: Grapefruit, Orange, Apple, & Grape
- ◆ V8
- ◆ Very Fine Fruit Juice: Grape, Apple & Orange
- ◆ Vitasoy Soy Milk: Chocolate & Vanilla
- ◆ Welch's Grape Juice

*foto por Leila Kumar*

*HSFC miembros y otros activistas con el miembro del Consejo de LAUSD Marlene Canter después de pasar del movimiento de la prevención de la obesidad. Junto con la "soda prohíba" esto un esfuerzo verdadero de quitar el alimento de la chatarra de campus de la escuela. Ahora necesitamos trabajar para asegurarnos de que los programas de la comida de escuela están mejorados para incorporar producto fresco local.*



## SOCIOS DE LA COMUNIDAD

### Sitios Del Asesoramiento

Food4Less at Slauson and Western (dos veces)

St. Cecilia Church (dos veces)

Garr Childcare Center

Para Los Niños

Challengers Boys and Girls Club

Oasis House (grupo mental de la rehabilitación de la salud)

United Teachers Los Angeles - Área Central

Community Coalition - OWL Group (Organizational Wide Leadership)

Blazer Safe Haven

Manual Arts High School - CEAC

Manual Arts High School - Grupo De la Dirección Estudiantil

Manual Arts High School - estudiantes en una impulsión de la sangre

John Muir Middle School - varias clases electivas

Normandie Avenue Elementary - CEAC

Normandie Avenue Elementary - el grado 1ro a 5to programa de la escuela

Vendor Survey Stores:

J. and R. Mini Market, Teddy's Market and Deli, Normandie Ranch Market, LA Liquor and Food Market, A. and W. Market, Islanders Beauty Supply and Food Store, 2 +1, Sonia's Market, Ford's Market y tres otros.

### Comerciantes Locales

Dulan's Catering

Paper Clip

One Stop Photo

*Puesto que el final de ACTION del asesoramiento ha continuado construyendo sociedades con los comerciantes locales para poner los programas en ejecución que resultaban. La madera de construcción alrededor de la cama del jardín en esta foto fue donada por el comerciante de Contractors Building. La cama es parte del jardín sano creciente en la escuela Normandie primaria.*



# Community Services Unlimited Inc.

1467 West 49th Street · Los Angeles, CA 90062  
phone 323-296-4383 · fax 323-290-1645



## **Gracias:**

Law Offices of B. Kwaku Duren

Christine Chiang

C.F.S.C.

Lyn Paleo

Ahuitzotl Ome-Acatl

Ben Hansford

Sergio Sainz-Mireles

Todos los socios y participantes de la comunidad

**para la ayuda en el gravamen y el informe de la ACTION.**

## **Plataforma de Community Services Unlimited Inc.**

### **Fondo**

Community Services Unlimited Inc. es un grupo 501(C)3 no lucrativo, establecido en 1977 y establecido jefatura en Los Ángeles central del sur. Ha proporcionado desde entonces el patrocinio fiscal para muchas raíces de la hierba que organizaban los esfuerzos, por ejemplo, reloj del policía y comunidad en la ayuda de la tregua de la cuadrilla, así como crear sus propios programas de la comunidad y la organización de campañas.

### **Declaración De la Visión**

Preveamos las comunidades equitativas, saludables y sostenibles que son independientes, correlacionando y donde cada individuo hace la ayuda y los recursos necesitar para convertirse a su capacidad más completa.

### **Declaración De la Misión**

Nuestra misión es fomentar la creación comunidades que trabajan activamente para dirigirse de las las desigualdades y las barreras systemic que hacen comunidades sostenibles y las formas de vida independientes inalcanzables. Estamos confiados al soporte y los programas comunidad-basados justicia-conducidos que crean y las iniciativas educativas, que intentan fomentar diálogo, crean conocimiento y levantan el sentido crítico.

Serving the People Body and Soul!  
¡Servir el cuerpo y el alma de la gente!