¡SALUD!

Health & Safety Programs
Programas de Salud & Seguridad

July/julio 2011 III: II

Farmworkers and Food
Trabajadores Agrícolas y Comida

Featuring

Eat Healthy, Live Healthy

MyPlate: The New Nutrition Guide

Parasites and Farmworker Children

Se Destacan

Comiendo Mejor, Viviendo Mejor

MyPlate: la nueva guía de nutrición

Parásitos y niños trabajadores agrícolas

Welcome/*Bienvenido*

It seems like the world's biggest contradiction that the farmworkers who harvest the fruits and vegetables we eat every day, suffer from a variety of food-related problems. Food deserts, malnutrition, parasites, obesity, diabetes, and food insecurity are all symptoms of poverty and injustice farmworkers experience. Read this month's ¡Salud! to learn more about issues surrounding food. Pay extra attention to "the Year of the Farmworker Child" seal, which indicates articles with a special farmworker child focus. Thank you to our guest contributors, Beatriz Zuluaga from CentroNía, and our SAFE AmeriCorps members Jessica Molina and Sarah Gonzalez.

-Levy Schroeder, Director of Health & Safety Programs at AFOP

Parece la contradicción más grande del mundo que los trabajadores agrícolas que cosechan las frutas y verduras que comemos cada día, sufren de una variedad de problemas relacionados con la alimentación. Desiertos de alimentos, la malnutrición, los parásitos, la obesidad, la diabetes, y la inseguridad alimentaria son todos síntomas de la pobreza y la injusticia que los trabajadores agrícolas viven. Lea ¡Salud! de este mes para aprender más sobre temas relacionados con la alimentación Preste atención especial al sello del "Año del Niño Trabajador Agrícola," lo que indica que los artículos tienen un enfoque especial de niños trabajadores agrícolas. Gracias a nuestros colaboradores invitadas: Beatriz Zuluaga de CentroNía, y nuestros miembros de SAFE AmeriCorps Jessica Molina y Sarah Gonzalez.

-Levy Schroeder, Directora de Programas de Salud & Seguridad de AFOP

Table of Contents/ *Indice*

1 **Welcome/ *Bienvenido***

2 **Paradox/ *Paradoja***

3 **Parasites and Farmworker Children/ *Parásitos y Niños Trabajadores Agrícolas***

5 **Trainer's Corner / *Enfoque al Entrenador***

7 **Diabetes, Pesticides, and Stress/ *Diabetes, Pesticidas y el Estrés***

9 **Eat Healthy, Live Healthy/ *Comiendo Mejor, Viviendo Mejor***

10 **Exercise Journey/Trayecto *de Ejercicio***

12 **Updates from the Field *Actualizaciones del Campo***

13 **MyPlate: The New Nutrition Guide/ *MyPlate: la Nueva Guía de Nutrición***

14 **Food Pyramids: A Timeline/ *Pirámide de Alimentos: una Cronología***

Pay attention to the "¡OJO!" for facts about farmworkers and food.

¡OJO!

Presta atención al "¡OJO!" para hechos sobre trabajadores agrícola s y la comida

Association of Farmworker Opportunity Programs
Asociación de Programas de Oportunidades para Trabajadores Agrícolas

David Strauss
Executive Director
Director Ejecutivo

Health & Safety Programs
Programas de Salud & Seguridad

Levy Schroeder
Director, Health & Safety Programs
Directora, Programas de Salud & Seguridad

Jessica Werder
Senior Program Manager
Gerente Principal de Programas

Melanie Forti
Program Coordinator
Coordinadora de Programas

Amanda Jordan
Program Associate
Asociada de Programas

Valentina Stackl
Program Associate
Asociada de Programas
Editor/*Editora*, ¡SALUD!

Photos by AFOP Staff unless otherwise noted
Fotos son del personal de AFOP si no esta indicado lo contrario

Cover Photo: celery growing in Arizona; a man harvesting lettuce in Arizona; and grapes in California
Foto de portada: Apio creciendo en Arizona; un hombre cosechando lechuga en Arizona; y uvas en California

Paradox/ *Paradoja*

Valentina Stackl, *Program Associate for Health & Safety Programs at AFOP, discusses how malnutrition and obesity are related.*

The rate of obesity among farmworkers is truly alarming: 81% of male workers and 76% of female workers are either overweight or obese. Furthermore, almost half of farmworkers have one or more of the following conditions: high blood pressure, obesity, and high cholesterol, which in turn put them at risk for chronic diseases, such as coronary artery disease and diabetes. Unfortunately, it is still a common misconception that farmworkers are physically active and have easy access to the fruits and vegetables they harvest. This fallacy couldn't be further from the truth: according to many studies, including *the U.S. Household and Food Security Survey and Food Security* and *Dietary Intake in Midwest Migrant Farmworker Children*, a majority of migrant farmworkers reported low or very low food security and many of the children in the studies did not meet the USDA Food Guide Pyramid recommended daily servings.

"Hunger and obesity are often flip sides of the same malnutrition coin," explains Joel Berg from New York City Coalition against Hunger in a *New York Times* article titled, "The Obesity-Hunger Paradox." According to the article, hunger is almost always a symptom of poverty and so is obesity. Food insecure families tend to reach for the cheapest foods that will fill their bellies, which unfortunately are often the most unhealthy and least nutritious options.

A group of farmworkers taking their lunch break in Arizona/ *Un grupo de trabajadores agrícolas descansando para comer almuerzo en Arizona.*

More than half of U.S. farmworkers live in poverty and don't make enough money to buy the same foods they harvest. Also, supermarkets with reasonably priced fruits and vegetables are often far away from farmworker housing. Interestingly, farmworker families who live on bigger farms with more employees were found to have lower food security than those living on smaller farms with fewer employees. Farmworkers who labor on smaller farms often have more access to affordable on site produce stations and tend to be closer to other merchants, while larger farms sell most of their produce in bulk to suppliers and restaurants.

If the number of overweight and obese farmworkers continues to rise, the numbers of adverse health effects caused by obesity, such as heart disease and diabetes, will also continue to grow. The paradox not only lies in the relationship between hunger and obesity, but also in the fact that the farmworkers do not have access to the fruits and vegetables they pick and others get to enjoy.

Source/Fuente:
Villarejo D, Lighthall D, Bade B, et al. Suffering in Silence: A Report on the Health of California's Agricultural Workers. Woodland Hills, CA: The California Endowment

Valentina Stackl, *Asociada de Programas para Programas de Salud y Seguridad en AFOP, describe como la malnutrición y la obesidad son relacionados.*

El índice de obesidad entre los trabajadores agrícolas es verdaderamente alarmante: el 81% de los hombres y el 76% de las mujeres trabajadores agrícolas tienen sobrepeso o son obesos. Además, casi la mitad de los trabajadores agrícolas tienen una o más de las siguientes condiciones: presión arterial alta, obesidad y colesterol alto, que a su vez los pone en riesgo de enfermedades crónicas, como la enfermedad de las arterias coronarias y diabetes. Por desgracia, todavía es una idea falsa muy común que los trabajadores agrícolas son físicamente activos y tienen fácil acceso a las frutas y verduras que cosechan. Esta falacia no podría ser más lejos de la verdad: según muchos estudios, incluyendo the U.S. el Household and Food Security Survey and Food Security y Dietary Intake in Midwest Migrant Farmworker Childrenel (el *estudio de hogar y seguridad alimentaria de EE.UU. y el estudio de seguridad alimentaria e ingestión dietética en el medio oeste para niños trabajadores agrícolas migrantes en español) la mayoría de los trabajadores agrícolas migrantes postraron una baja seguridad alimenticia, además muchos de los niños del estudio no cumplieron con las porciones diarias recomendadas por la guía de la pirámide alimenticia.*

"El hambre y la obesidad suelen ser dos caras de la misma moneda de malnutrición," explica Joel Berg, de la New York Coalition against Hunger *(la coalición contra el hambre en Nueva York en español) en un artículo del New York Times titulado "*The Obesity-Hunger Paradox*" (La aradoja de obesidad y hambre" en español). Según el artículo, el hambre es casi siempre un síntoma de la pobreza, tal como la obesidad. Familias que tienen inseguridad alimentaria tienden comprar alimentos más baratos que les llena las barrigas, que por desgracia a menudo son las opciones menos saludables y nutritivos.*

Más de la mitad de los trabajadores agrícolas en EE.UU. viven en pobreza y no ganan suficiente dinero para comprar los mismos alimentos que cosechan. Además, los supermercados con frutas y vegetales a un precio razonable están muy lejos de donde viven los trabajadores agrícolas. Curiosamente, las familias agrícolas que trabajan en granjas mas grandes con más empleados tienen peor seguridad alimentaria comparado a las personas que trabajan en granjas más pequeñas con menos empleados. Los trabajadores agrícolas que trabajan en los campos más pequeños suelen tener lugares a donde venden las frutas y verduras que cosechan y tienden a estar más cerca a otros comerciantes, mientras que las grandes granjas venden la mayor parte de lo que cosechan a proveedores y restaurantes.

Si el número de trabajadores agrícolas con sobrepeso y obesidad continua aumentando, el número de efectos adversos de la salud causados por la obesidad, tales como enfermedad cardíaca y diabetes, también seguirá creciendo. La paradoja no sólo es la relación entre el hambre y la obesidad, sino también en el hecho de que los trabajadores agrícolas no tienen acceso a las frutas y verduras que ellos cosechan y otros pueden disfrutar.

Parasites and Farmworker Children/ *Parásitos y Niños Trabajadores Agrícolas*

Jessica Werder *who is the Senior Program Manager for Health & Safety Programs at AFOP, discusses the prevalence of parasites in farmworkers.*

Fueled by major corporate interests, complicated by antiquated government subsidies, and tarnished with the profits of chemical companies and food monopolies, our country's food culture places a number of undue burdens on those working in the fields.

Farmworker wages are hardly sufficient to provide a family with ample food. And, as one of the baffling side effects of our modern food system, those foods within financial reach are often highly processed and low in nutritional value. Low levels of formal education, low English literacy, and differing cultural conceptions of health and nutrition complicate the situation further. Added to these obstacles is a high incidence rate of intestinal parasites; malnutrition is clearly a serious issue for farmworker families.

There is little current data that exists on the prevalence of intestinal parasites in farmworker populations, but past data suggest signs of such infection in over 50% of tested individuals. Intestinal parasites can exacerbate existing nutritional deficiencies, or create new ones, provoking chronic diarrhea, dehydration, anemia, and deficiencies of essential vitamins and minerals, such as iron or Vitamin A. For pregnant women and children in particular, these infections, having been linked with potential growth problems among children and adverse pregnancy outcomes for both mother and child, can have dire consequences.

The prevalence of intestinal parasites in farmworker populations could be over 50%

¡OJO!

La prevalencia de parásitos intestinales en poblaciones de trabajadores agrícolas podrían ser más del 50%

Intestinal parasitic infection has also been connected to other health problems, including asthma, food allergies, arthritis, compromised immune system, and malnutrition. Unfortunately, farmworkers in the United States also face the problem that only 23% have health insurance, making the diagnosis and treatment of intestinal parasites difficult and costly.

High parasite incidence among farmworkers is likely the result of a number of factors: 1) individuals coming from other countries to work in the fields may bring endemic parasites with them; 2) toilet and hand washing facilities in the fields are often unavailable or not hygienic; 3) farmworkers often have little access to healthcare facilities; and 4) existing health problems and nutritional deficiencies may make farmworkers more susceptible to parasitic infection.

Whatever the factors that contribute to intestinal parasites in farmworkers, it is clearly a problem. Until major changes are made to both the agricultural and health systems in this country, farmworkers will continue to face challenges to their overall health, nutrition, and well-being.

Source/Fuente: Ciesielsld et al. 1992. Intestinal Parasites among North Carolina Migrant Farmworkers. American Journal of Public Health, 82(9): 1258-1262.

Jessica Werder *es Gerente Principal de Programas de Salud y Seguridad en AFOP y analiza la prevalencia de parásitos en trabajadores agrícolas.*

Impulsado por los intereses de grandes coporaciones, per antiguos subsidios gubernamentales, y empanado con las ganancias de las empresas químicas y los monopolios de alimentos, la cultura alimentacia de nuestro país impone una serie de cargas indebidas a las personas que trabajan en el campo.

Los salarios de los trabajadores agrícolas son apenas suficientes para comida para una familia. Y, como uno de los efectos secundarios desconcertantes de nuestro sistema alimentario moderno, los alimentos en alcance financiero son a menudo altamente procesados y bajos en valor nutricional. Los bajos niveles de educación formal, el índice de alfabetización en inglés bajo, y las diferentes concepciones culturales de salud y nutrición complican aún más la situación. Añadido a estos obstáculos es el alto índice de parásitos intestinales, la malnutrición es claramente un problema serio para las familias trabajadores agrícolas.

Hay pocos datos actuales sobre la prevalencia de parásitos intestinales en poblaciones de trabajadores agrícolas, pero los datos anteriores sugieren signos de infección en más del 50% de los individuos evaluados. Los parásitos intestinales pueden exacerbar las deficiencias nutricionales, o crear otros nuevos, lo que provoca diarrea crónica, deshidratación, anemia y deficiencias de vitaminas y minerales esenciales, como el hierro o la vitamina A. Particularmente para las mujeres embarazadas y los niños, estas infecciones pueden tener graves consecuencias, después de haber sido conectado con problemas potenciales de crecimiento entre los niños y resultados adversos del embarazo para la madre y el niño.

Infecciones intestinales parasitarias también han sido vinculados con otros problemas de salud, incluyendo asma, alergias a los alimentos, artritis, problemas del sistema inmunológico, y la malnutrición. Por desgracia, los trabajadores agrícolas en los Estados Unidos también se enfrentan al problema de que sólo el 23% tiene seguro médico, lo que hace el diagnóstico y el tratamiento de parásitos intestinales mas difícil y costoso.

Alta incidencia de parásitos entre los trabajadores agrícolas es probablemente el resultado de una serie de factores: 1) individuos que vienen de otros países para trabajar en los campos pueden traer parásitos endémicos con ellos, 2) baños y lugares para lavar las manos en los campos de frecuencia no están disponibles o no son higiénicas 3) los trabajadores agrícolas tienen poco acceso a servicios de salud, y 4) los problemas de salud existentes y las deficiencias nutricionales pueden hacer los trabajadores agrícolas más susceptibles a infecciones parasitarias.

Cualquiera factores que contribuyen a los parásitos intestinales en los trabajadores agrícolas, es claramente un problema. Hasta que se realizan cambios importantes tanto a los sistemas agrícolas y de la salud en este país, los trabajadores agrícolas se siguen enfrentando a desafíos a su salud general, nutrición y bienestar.

YEAR OF THE FARMWORKER CHILD/*AÑO DEL NIÑO TRABAJADOR AGRÍCOLA*

Agriculture is the most dangerous industry in the United States open to children, in terms of injuries and fatalities, according to the Centers for Disease Control's National Institute for Occupational Safety and Health. However, boys and girls as young as 12 years old are legally allowed to labor in agriculture for an unlimited amount of hours outside of school, using dangerous farm equipment and working in an environment that continually exposes them to pesticides—conditions deemed illegal in every other industry and that can lead to serious injury or even death. Sign on to the Year of the Farmworker Child and actively participate. Below are some ideas!

La agricultura es la industria más peligrosa en los Estados Unidos para niños, en términos de lesiones y muertes, según el Centro Nacional para Control y Prevención de Enfermedades del Instituto de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH por sus siglas en inglés). Los niños y niñas desde la temprana edad de 12 años están legalmente autorizados a trabajar en la agricultura por una cierta cantidad de horas ilimitadas fuera de la escuela, utilizan equipos agrícolas peligrosos y trabajan en un ambiente que los expone continuamente a los pesticidas. Estas son condiciones que se consideran ilegales en todas las otras industrias y que pueden causar lesiones graves o incluso muerte. Inscríbete al Año del Nino Trabajador Agrícola y participa activamente. Aquí hay algunas ideas!

Try this!	If you have/si tienes	Trata esto!
Like us on Facebook at: •AFOP Health and Safety •*Children in the Fields Campaign* Follow us on Twitter: •@AFOPNational @CIFCampaign •@AFOPHealth	5 minutes/minutos	*Señala que te gustamos en Facebook:* *•AFOP Health and Safety* *•Children in the Fields Campaign* *Siguenos en Twitter:* *•@AFOPNational* *@CIFCampaign* *•@AFOPHealth*
• Suggest our Facebook page to your friends • Leave us a comment! • Post a status update or tweet about the "Year of the Farmworker Child," encourage your friends to sign up as supporters • Send your members of Congress information on the discriminatory agricultural exemption for child labor laws in the U.S. at www.contactingthecongress.org	10 minutes/ minutos	*• Sugiere nuestra página de Facebook a tus amigos* *• Deja tu comentario!* *• Escribe una actualización o tweet sobre el "Año del Niño Trabajador Agrícola," y anima a tus amigos que se inscriban como un apoyador* *• Escríbele a tu representante del congreso para informarlos sobre las leyes discriminatorias de exención agricultural para trabajo infantil en los EE.UU en www.contactingthecongress.org*
• Ask your friends & family if they know about child labor practices in the field and let them know about our cause—you may be surprised how many people don't know about the labor practices in their own country. Have a conversation with them. • Spread the word—Send 5 to 10 of your friends to our "Year of the Farmworker Child" website at www.afop.org	20 minutes/ minutos	*•Pregúntale a tus amigos y familia si ellos saben sobre las prácticas de trabajo infantil en los campos y cuéntales de nuestra causa, puedes sorprenderte cuantas personas no saben sobre las prácticas laborales en su propio país. Ten una conversación con ellos.* *• Corran la voz- Envía 5 a 10 de tus amigos a nuestra página de web del "Año del Niño Trabajador Agrícola" en www.afop.org*
• Blog or write to your local newspaper about the plight of farmworker children • Visit your local farmer's market—find out about the labor practices carried out by the farms you support. You have power as a consumer • Create an event or activity in support of the "Year of the Farmworker Child." Visit the event ideas section of our website for Inspiration!	60 minutes, or more/ minutos o mas!	*• Escribe un blog o escríbele a tu periódico local acerca de la situación de los niños trabajadores agrícolas* *• Visita a tu mercado de agricultores locales y descubre las prácticas laborales de las granjas que tu apoyas. Tienes poder como consumidor!* *• Crea un evento o actividad en apoyo del "Año del Niño Trabajadores Agrícola." Visita la sección de ideas para eventos en nuestro sitio de web para inspiración!*

Trainer's Corner: The Teach-Back Method

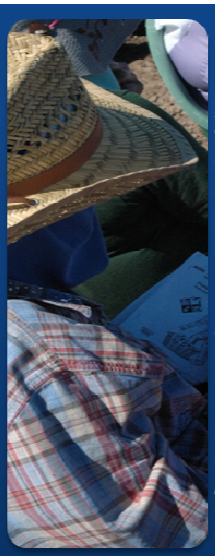
Enfoque al Entrenador: el

MYTHS

About Health and Safety Training

MITOS

acerca del entrenamiento de salud y seguridad



1.

Participants always tell you if they do not understand something in your training.

Los participantes siempre avisan si no entienden algo en tu entrenamiento

False/*Falso*

Participants in your training may feel embarrassed to tell you they did not understand. Do not assume that if no one asked questions that there are none. What seems clear to you may not always be clear to others!

Los participantes en tu entrenamiento tal vez sentirán vergüenza al decirte que no comprenden algo. No presupongas que no haya preguntas si nadie ha hecho una. ¡Lo que a ti te parece obvio tal vez no es claro para los demás!

2.

People feel insulted if you teach them in simple language

Las personas se ofenden si les enseñas con lenguaje simple.

False/*Falso*

Everyone appreciates receiving clear information about how to stay healthy and safe. Respect your participants as equals and do not "talk down" to them; explain important vocabulary like "pesticides" and "heat exhaustion," but otherwise, use easy-to-understand language.

Cada quien aprecia recibir información clara sobre como mantenerse saludable y seguro. Respeta a tus participantes como iguales, y no les hables en tono condescendiente; explícales vocabulario importante como "pesticidas" y "agotamiento por calor." Fuera de eso, utiliza lenguaje que es fácil de entender.

3.

It is important to ask participants, "Do you have any questions?"

Es importante preguntar a los participantes, "¿Tienes alguna pregunta?"

False/*Falso*

Again, even if they do not understand, participants may simply say, "No." Do not give them the option to remain observers. Make sure to: **a) Ask instead, "What questions do you have?"** . **b) Ask a Teach-Back question** or **c) Request three questions from the audience to finish up the training**. As a group, they can have a goal to reach and feel safe to ask what they might be embarrassed to without prompting.

De nuevo, aunque no comprendan, participantes pueden decir simplemente que, "No." No les des la opción mantenerse como observadores. Asegúrate: ***a) Hacer una pregunta alternativa como, "¿Cuáles preguntas tienen?", b) Hacer una pregunta de "Enseñanza de Retorno o c) Pedir tres preguntas de la audiencia para terminar el entrenamiento.*** *Como grupo, pueden tener una meta para alcanzar y sentirse seguros preguntar, lo que sin apuntación no harían.*

How to use the Teach-Back Method

Try the "Teach-Back Method" in your training to see how effective you were as a trainer in clearly conveying information about health and safety. Ask these questions:

> I want to be sure I explained everything clearly. Can you summarize it to me so I can be sure I did a good job?
>
> What will you tell your family or coworkers about pesticides/heat stress when you get home?
>
> We discussed a lot of information today on how to stay healthy in the field. What three strategies will you put into practice in your routine before work to prevent pesticide exposure/heat stress?

Request that participants teach back the material to you in their own words after you present key sections of the flipchart. The Teach-Back Method may add extra time into your training. However, studies show that participants are more likely to trust you as a trainer and actually implement your advice correctly if you do it.

Cómo usar el Método de Enseñanza de Retorno

Prueba el "Método de Enseñanza de Retorno" en tu entrenamiento para ver cuán efectivo eres como entrenador en comunicar claramente información de salud y seguridad. Haz estas preguntas:

> *Quiero asegurarme de que expliqué todo bien. ¿Me pueden dar un resumen para que yo sepa que hice un buen trabajo en el entrenamiento?*
>
> *¿Qué le vas a decir a tu familia o tus compañeros de trabajo sobre pesticidas/estrés por calor cuando vuelves a casa?*
>
> *Discutimos mucha información hoy sobre cómo mantenerse sano en el campo. ¿Cuál tres estrategias pondrás en práctica en tu rutina antes de trabajar para prevenir exposición a pesticidas/estrés por calor?*

Pide que los participantes te enseñen la materia en sus propias palabras después de que presentes cada sección clave del rotafolio. El Método de Enseñanza de Retorno puede agregar más tiempo a tu entrenamiento. Sin embargo, varios estudios muestran que si utilizas este método, los participantes tendrán más confianza en ti como entrenador y también implementarán tus consejos de forma correcta.

Diabetes, Pesticides, and Stress/ *Diabetes, pesticidas y el estrés*

Valentina Stackl, *a Program Associate for Health & Safety Programs at AFOP, describes how diabetes, pesticides, and stress are related.*

Farmworkers and their families are at higher risk for diabetes for a variety of complex reasons such as: lack of access to healthy foods, perceived lack of control over their own health, lack of regular medical care, pesticide exposure, and stress.

Processed foods that are high in fat are more readily available and affordable in farmworker communities, compared to healthy nutritious foods that can prevent or mitigate diabetes. Farmworkers are also at greater risk of suffering from adverse health effects from diabetes as a result of their migratory status and lack of insurance, which can prevent regular medical care. One study suggests farmworkers tend to view diabetes as inevitable and not preventable. Cultural norms, such as lack of self-efficacy or lacking the feeling of control over becoming diabetic, is another reason why farmworkers don't feel empowered to control their disease.

Diabetes is a chronic disease caused by high levels of sugar in the blood due to low levels of insulin, a hormone that breaks down sugars in food in healthy individuals. Type I diabetes is often diagnosed in children and is found in individuals whose bodies simply cannot produce the insulin necessary to have a healthy balance of sugar in the body. Type II diabetes can be diagnosed in children or adults and can be caused by obesity, sedentary lifestyle, and poor nutrition. Other risk factors, including race and age have been linked to greater diabetes II risk. In farmworkers, other risk factors include pesticide exposure and stress.

Latinos are twice as likely than the white non-Hispanic population to suffer from diabetes.

¡OJO!

Los latinos son dos veces más probables que la población blanca no-hispana de sufrir de diabetes.

Complications of having diabetes include heart disease, blindness, stroke, high blood pressure, kidney disease, and amputation. Other health problems related to diabetes include gum disease, miscarriage, birth defects, and excessive birth weight in babies born to women with diabetes. Latinos living in the United States have been found to have a greater risk of Type II diabetes. According to the American Diabetes Association, 8.3% of the total population in the U.S. is diabetic, and 11.8% of Latinos.

According to an article in the journal *California Agriculture*, California farmworkers may have a higher risk of developing Type II diabetes due to pollutants in the air, including pesticides and exhaust, as well as organic matter such as animal feed and dried manure. This study was not the only one to find the connection between pesticides and diabetes: in the Hispanic Health and Nutrition Examination Survey, higher levels of organochlorine compounds, which are found in pesticides, were observed in the blood of adults with self-reported diabetes when compared to those without diabetes. In the Agricultural Health Study, women who reported agricultural pesticide exposure (by mixing or applying pesticides to crops or repairing pesticide application equipment) were twice as likely to develop gestational diabetes.

Valentina Stackl, *una Asociada de Programas de Salud & Seguridad en AFOP, describe como diabetes, pesticidas, y el estrés son relacionados.*

Los trabajadores agrícolas y sus familias tienen un mayor riesgo de adquirir diabetes por una variedad de razones complejas, tales como la falta de acceso a alimentos saludables, la falta de control percibido sobre su propia salud, la falta de atención médica regular, la exposición a pesticidas, y el estrés.

Los alimentos procesados con alto contenido de grasa son más fácilmente disponibles y accesibles en las comunidades agrícolas, en comparación con los alimentos nutritivos y saludables que pueden prevenir o mitigar diabetes. Los trabajadores agrícolas también están en mayor riesgo de sufrir efectos adversos de salud por diabetes, como consecuencia de su situación migratoria y la falta de seguro médico, que puede impedir la atención médica regular. Un estudio sugiere que los trabajadores agrícolas tienden a considerar la diabetes como algo inevitable y no prevenible. Las normas culturales, como la falta de auto-eficacia, o la falta de la sensación de control sobre desarrollar diabetes, es otra razón por la cual los trabajadores agrícolas no se sienten capaces de controlar su enfermedad.

La diabetes es una enfermedad crónica causada por altos niveles de azúcar en la sangre por bajos niveles de insulina, una hormona que descompone los azúcares en los alimentos en individuos sanos. La diabetes tipo I se diagnostica a menudo en los niños y se encuentra en las personas cuyos cuerpos simplemente no puede producir la insulina necesaria para tener un equilibrio saludable de azúcar en el cuerpo. Diabetes tipo II puede ser diagnosticado en niños o adultos y puede ser causada por la obesidad, el sedentarismo y la mala nutrición. Otros factores de riesgo, entre ellos raza y edad, se han relacionado con mayor riesgo de diabetes II. En los trabajadores agrícolas, otros factores de riesgo incluyen la exposición a pesticidas y el estrés.

Las complicaciones de diabetes incluyen la enfermedad cardíaca, ceguera, derrame cerebral, presión alta, insuficiencia renal y amputación. Otros problemas incluyen la enfermedad de las encías, defectos de nacimiento, aborto involuntario, y demasiado peso al nacer en los bebés nacidos de mujeres con diabetes. Los latinos que viven en los EE.UU. tienen un mayor riesgo de diabetes tipo II. Según la asociación de diabetes american 8,3% de la población total en los EE.UU. es diabética, y el 11,8% de los latinos.

Según un artículo publicado en la revista Agricultura de California, *los trabajadores agrícolas de California pueden tener un riesgo mayor de desarrollar diabetes tipo II por los contaminantes en el aire, como los pesticidas y los gases del tubo de escape, así como la materia orgánica, como alimento para animales y el estiércol seco. Este estudio no fue el único que encontró la conexión entre los pesticidas y diabetes: en el estudio de la Encuesta de Salud de los Hispanos y Nutrición, los niveles más altos de compuestos organoclorados, que se encuentran en los pesticidas, se observaron en la sangre de los adultos con diabetes, según el informe de los mismos participantes, en comparación con aquellos sin diabetes.*

Two farmworkers in Arizona/ Dos trabajadores agrícolas en Arizona

Interestingly enough, studies have also shown that Latino immigrants who have been in the U.S. the longest suffer from diabetes more than those who have been here fewer years. Furthermore, the individuals living with diabetes reported more stressful life events than the non-diabetic participants in the study. It seems that Latino farmworkers' stressful lives can literally make them ill. Poverty, discrimination, poor living conditions, lack of insurance, and various other fears have been associated with a variety of diseases including diabetes.

Every corner holds another danger for farmworkers in the U.S. The fact that they do not feel control over their own destinies in terms of health needs to begin to change through health education, training, and advocacy.

En el Estudio de Salud Agricultural, las mujeres que reportaron exposición a los pesticidas agrícolas (por la mezcla o la aplicación de pesticidas a los cultivos o la reparación de equipos de aplicación de plaguicidas) tenían la probabilidad doble de desarrollar diabetes gestacional.

Curiosamente, los estudios han demostrado también que los inmigrantes latinos que han estado en los EE.UU. más tiempo sufren de diabetes más que los que han vivido menos años aquí. Además, las personas que viven con diabetes reportaron eventos de la vida más estresantes que los participantes no diabéticos en el estudio. Parece que la vida estresante de los trabajadores agrícolas latinos, literalmente, puede enfermarlos. La pobreza, la discriminación, malas condiciones de vida, falta de seguro, y varios otros temores se han asociado con una variedad de enfermedades, como la diabetes.

Cada esquina tiene otro peligro para los trabajadores agrícolas en los EE.UU., y el hecho de que no se siente en control sobre sus propios destinos en términos de salud tiene que empezar a cambiar con educación de salud, entrenamiento, y apoyo.

Sources/fuente:
Heuer L, Lausch C. Living with Diabetes: Perceptions of Hispanic Migrant Farmworkers. Journal of Community Health Nursing 23(1):49-64, 2006.

Kaiser, L, Martin, A. Research and outreach can lessen the overall burden of diabetes in farmworkers. California Agriculture 64(1):17-21. DOI: 10.3733/ca.v064n01p17. January-March 2010

Eat Healthy, Live Healthy/ *Comiendo Mejor, Viviendo Mejor*

Beatriz Zuluaga *is the Food and Nutrition Director at CentroNía, an educational non-profit in Washington, D.C. that is successfully changing the food habits of the diverse population they serve. In this contribution she discusses the importance of healthy foods for children.*

In the United States the national diet is known as S.A.D., or Standard American Diet, because of its highly processed and poor nutritional content. Communities with the worst nutrition include farmworkers and immigrants. Often, a lack of access to fresh food and a lack of knowledge about nutrition force farmworker children and children of immigrants in the urban working class to consume fast food and/or highly processed foods. These dietary practices make these communities more susceptible to obesity, hypertension, high cholesterol, and diabetes. It is essential to educate parents and children on nutrition and wellness.

Beatriz (far left) with first lady Michelle Obama/ *Beatriz (extrema izquierda) con primera dama, Michelle Obama*

Photo from AP

Most farmworkers live in isolated areas, far from supermarkets and farmer's markets, making their access to fresh fruits and vegetables more difficult and costly. "Food deserts," places where there is no access to fruits, vegetables, or healthy foods, also make the population vulnerable to malnutrition. In addition, small stores in the countryside and in working-class urban neighborhoods often provide only processed foods that don't require refrigeration and have a longer shelf life. Fortunately, farmers markets are making a great effort in promoting their fresh products in underprivileged neighborhoods, and many cities even double the value of government vouchers at farmers' markets.

In feeding their families, the majority will opt for cheap items; in the long term they pay with their own, as well as their children's health. The low price of processed food, the junk food offered in schools, and the high cost of fresh fruits and vegetables, likely contribute to parents choosing highly processed foods, which are rich in fat, salt, sugar, and additives, creating poor eating habits.

In schools, we have the ability to change these behaviors by offering the children freshly cooked meals with nutritious ingredients. Schools also provide an opportunity to educate these children and parents on nutrition and fitness.

At CentroNía, a bilingual multicultural educational center in Washington, D.C., 600 children are fed daily. Each day they are offered five different fresh fruits and vegetables and two whole grains; twice a week we serve beans, lentils, or other legumes. Our curriculum, "Eat Healthy, Live Healthy" is being implemented with students, families, and teachers. Since the program began in 2009, we have seen a growth in fruit and vegetable consumption among children, and parents tell us that they are buying more fresh vegetables. Permanent, long term change will perhaps take two generations to truly take root but fortunately, we are also seeing the benefits from those changes in nutrition right now in the hundreds of kids in Washington, D.C.

Beatriz Zuluaga *es la directora de comida y nutrición en CentroNía, una ONG educacional en Washington, D.C. que esta cambiando los hábitos alimenticio de la población que sirve. En esta contribución habla de la importancia de alimentos sanos para niños.*

En Estados Unidos la dieta nacional se conoce popularmente como SAD (triste) o Standard American Diet por su alto nivel de procesamiento y pobre contenido nutricional. Entre las comunidades mal nutridas están los trabajadores del campo y los inmigrantes. A menudo el escaso acceso a comida fresca y la falta de conocimiento nutricional llevan a los hijos de trabajadores de los campos y a los niños de inmigrantes de la clase trabajadora en las ciudades al consumo de comida rápida y/o altamente procesada. Estas prácticas alimenticias vuelven a estas comunidades más susceptibles a la obesidad, a la hipertensión, colesterol alto y a la diabetes. Es esencial educar tanto padres como niños en temas de nutrición y bienestar.

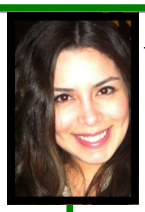
La mayoría de los trabajadores de los campos viven en lugares aislados, lejos de supermercados y mercados de granjeros, dificultando y encareciendo su acceso a frutas y vegetales frescos. "Desiertos Alimentarios" -lugares donde no hay acceso a frutas, verduras o a comida saludable, vuelven a la población vulnerable a la malnutrición. Además, las tiendas pequeñas tanto en el campo como en los barrios de la ciudad, se surten de productos altamente procesados que no requieren refrigeración y tienen una vida de venta más larga. Afortunadamente, los mercados de granjeros están haciendo una gran labor promocionando sus productos frescos en vecindarios menos privilegiados; en muchas ciudades incluso doblan el valor de los cupones que da el gobierno en mercado de los agricultores locales.

Al alimentar a su familia, la mayoría opta por lo barato; a largo plazo pagan con su salud y la de sus hijos. El precio bajo de la comida procesada, la comida chatarra ofrecida en las escuelas y el precio alto de frutas y vegetales, contribuyen a que los padres opten por comidas altamente procesadas, ricas en grasa, sales, azucares y aditivos, creando malos hábitos alimenticios.

En las escuelas, tenemos una gran oportunidad de cambiar estas conductas ofreciéndoles a los niños comidas recién hechas con ingredientes frescos. Escuelas también proveen una oportunidad educar a niños y a padres en temas nutricionales y de bienestar físico.

En CentroNía, un centro educacional, multicultural y bilingüe en Washington, D.C. alimenta a 600 niños diariamente. Cada día se les ofrecen cinco frutas y vegetales frescos diferentes y dos granos integrales; dos veces por semana se les sirve frijoles, lentejas u otro grano. Nuestro currículo "Comiendo Mejor, Viviendo Mejor" se está implementando con nuestros estudiantes, familias y profesorado. Desde el inicio de este programa en 2009, hemos visto crecer el consumo de frutas y vegetales en los niños, y los padres nos cuentan que están comprando más verduras frescas. Cambios permanentes y a largo plazo tardarán quizás dos generaciones en tomar raíz; pero afortunadamente también estamos viendo los beneficios de los cambios y nutrición ahora, en cienes de niños en Washington, D.C.

Exercise Journey/ *Trayecto de ejercicio*



Jessica Molina *is a SAFE AmeriCorps member at Central Valley Opportunity Center in California. In this contribution she discusses an exercise group she started in her community.*

People often think of a race as a competition instead of a journey that gives you the endurance to keep going. When I ran my first half marathon in San Francisco, I only focused on my own journey and not the other runners in front of or behind me. It was then I realized that anybody who is willing can be conditioned to participate in a race, albeit at their own pace.

It all started when a friend from work invited me to run with her and, after the seventh invitation, I showed up at her front door. We started slow and would meet up for runs. On Fridays we would also have lunch, since those were the days of our longest runs. Within two and a half months of starting from zero, I went to 13.1 miles nonstop. I was eating more, shedding weight, and happiness was coming from within me. This was a challenging and emotional experience that had to happen. I thank my friend, Kamila, for pushing me but also letting me go at my own pace.

The next year, I moved back to my hometown of Riverbank, California, from San Francisco. Missing the city life, I found myself falling back into my old unhealthy habits.

(Continued on next page)

Jessica doing a WPS training for farmworkers in California/ *Jessica haciendo un entrenamiento de WPS para un grupo de trabajadores agrícolas en California.*

Jessica Molina *es un miembro de SAFE AmeriCorps en Central Valley Opportunity Center en California. En esta contribución habla de un grupo de ejercicio que empezó en su comunidad.*

La gente a menudo piensa de una carrera como una competencia en vez de una trayectoria que les brinda resistencia para seguir adelante. Cuando corrí mi primer medio maratón en San Francisco, sólo me enfoqué en mi propio viaje y no en la de los otros corredores por delante o por detrás de mí. Fue entonces cuando me di cuenta de que cada quién que esté dispuesto puede ser condicionado a participar en una carrera, aunque sea a su propio ritmo.

Todo comenzó cuando una amiga del trabajo me invitó a correr y después de la séptima invitación, aparecí en su puerta. Empezamos corriendo lento y nos reunimos para carreras. También almorzamos juntas los viernes, que era el día de nuestras recorridas más largas. Dentro de dos meses y medio de empezar con cero, pude correr 13,1 millas sin parar. Yo estaba comiendo más, perdiendo peso, y la felicidad venía desde dentro de mí. Fue una experiencia difícil y emocional que tenía que suceder. Doy las gracias a Kamila no solo por empujarme, sino también por dejarme ira mi propio ritmo.

Al año siguiente, volví a mi ciudad natal de Riverbank, California, desde San Francisco. Extrañando la vida de la ciudad, me encontré cayendo de nuevo en mis viejos hábitos no saludables. Decidí ser más productiva y hacer algo por mi ciudad natal, entonces inicié un campamento de entrenamiento de ejercicios para unas mujeres, que se reuniera tres veces por semana. Un miembro de mi familia con conocimiento de correr y entrenamiento de fortalecimiento que ayudó a guiar al grupo. El grupo de mujeres osciló entre 12 y 50 años de edad. Muchos de ellas tenían hijos y a veces no tenían nadie que cuidara a sus pequeños. Decididas a participar, algunos trajeron a sus hijos y los tomamos en cuenta con creatividad en la ubicación y el tipo de ejercicios que hicimos. Muchos de los niños tenían motos o bicicletas, y siguieron a sus madres durante nuestras carreras. Otras veces hicimos ejercicios en los parques donde los niños pudieron jugar.

> "The group included support, encouragement, physical training, and tips on eating the right foods"
>
> *"El grupo incluía apoyo, animación, entrenamiento físico, y consejos sobre cómo comer los alimentos" adecuados."*

Tuvimos una hora y media muy productiva de apoyo y entrenamiento todos los lunes, miércoles y viernes. Cada sesión se inició con ejercicios de calentamiento en un círculo de apoyo para estimular comunicación y participación. Después del ejercicio de calentamiento, guiamos al grupo en una variedad de actividades de entrenamiento cardiovascular como carreras en caminos trillados, carreras en bicicleta y carreras de pista, con una combinación de subir escaleras. La sesión cardiovascular se complementó con entrenamiento de fuerza como entrenamientos abdominales, entrenamiento en circuito, y pilates. Después del entrenamiento de fortalecimiento nos reunimos en nuestro círculo y compartimos nuestros pensamientos o sentimientos durante nuestra rutina de estiramiento.

(Continuado en la próxima pagina)

(Continued from page 10)

I decided to be more productive and give back to my hometown by starting an exercise boot camp for women, which would meet three times per week. I had a family member with knowledge of running and strength training help me guide the group. The group of women ranged from 12 to 50 years of age. Many of them had children and sometimes no one to babysit their little ones. Determined to participate, some would bring their children and we would accommodate them by being creative with the location and the type of workouts we would do. Many of the children had scooters or bicycles and they would follow their moms during our runs. Other times we would exercise in parks where the children could play.

We had a very productive and supportive hour and a half workout every Monday, Wednesday, and Friday. Every session began with warm-ups in a circle to encourage supportive communication and participation. After warming up, we would guide the group in a variety of cardiovascular workout activities from trail runs to biking and track runs with a combination of stair climbing. The cardio workout was complimented with strength training like abs workouts, circuit training, and Pilates. After the strength training we would go into our closing circle and share thoughts or feelings during our stretching routine.

My goals when creating this group was to have women embrace their femininity and give them the self-confidence to take on any challenge, while encouraging them to be physically active and teaching them how to create a nutritious eating plan. The group included support, encouragement, physical training, and tips on eating the right foods. The results showed physically for many of these women, but most importantly, there was a boost of confidence and happiness that glowed on the faces of all of the women, including myself. The bonus was that the children who accompanied their mothers also learned to be active and they were able to bond with their mom and other children. This summer I plan to continue guiding this group of amazing women and I am looking forward to rest of our journey together.

(Continuado de pagina 10)

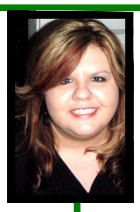
Mis objetivos al crear este grupo fue que las mujeres adoptaran su feminidad y que tuviesen la confianza en si mismas para asumir cualquier reto, animándolas al mismo tiempo a que sean físicamente activas y enseñándoles cómo crear un plan de alimentación nutritivo. El grupo incluía apoyo, animación, entrenamiento físico, y consejos sobre cómo comer los alimentos adecuados. Los resultados fueron visibles físicamente para muchas mujeres, pero lo más importante era que hubo un aumento de la confianza y la felicidad que brillaba en las caras de todas las mujeres, incluyendo la mía. El bono fue que los niños que acompañaban a sus madres también aprendieron a ser activos y que fueron capaces de conectar con sus madres y otros niños. Este verano voy a seguir guiando este grupo de mujeres increíbles y estoy entusiasmada con el resto de nuestra trayectoria juntas.

According to the National Institutes of Health, most adults need 30 minutes or more of moderate physical activity at least five days per week

¡OJO!

De acuerdo con los institutos nacionales de la salud, la mayoría de adultos necesitan por lo menos 30 minutos de actividad *física moderada al menos cinco días a la semana*

Updates from the Field
Actualizaciones del Campo



Sara González *is a SAFE AmeriCorps member at Central Valley Opportunity Center in California. She writes us from the fields to share her experiences with farmworkers and food.*

Farmworkers in the United States are responsible for planting, caring for, and harvesting the fruits and vegetables that we eat every day. However, due to a variety of issues, such as income, lack of time, documentation status, and living in isolated areas, farmworkers are often unable to purchase the very food that they harvest.

Money is a one of the main barriers, which influences what farmworkers eat. They usually buy cheap food because they have no choice. They choose affordable food items, such as beans, rice and tortillas. In order to save money, farmworkers tend to buy food that is on sale, make use of left overs, and eat fast food and preserved foods.

Farmworkers also consume large quantities of deep-fried foods, sweets, and sugary juices. Their diets are high in fats and low in fresh fruit and vegetable consumption. Due to these issues, farmworkers have higher risk of suffering from certain diseases that are associated with poor diets, such as heart disease, diabetes, high blood pressure, and behavioral health conditions like major depression. Poor nutrition also has a negative impact on farmworker children, including greater frequency of childhood illnesses, poor academic performance and psycho-social problems. Another very common disease seen in migrant children is Baby Bottle Syndrome; a rapid decay of baby teeth from frequent exposure to liquids containing sugars.

Another issue is that migrant and seasonal farmworkers often do not access social services. There are many barriers that impede them from seeking help from community agencies, including work time constraints.

As a SAFE AmeriCorps member, I have had the opportunity to work with farmworkers and observe their nutrition habits firsthand. Some of the things I have seen are workers eating fruits and vegetables from the fields without washing their hands, or the food, before they eat. This can be really dangerous because both the food and their hands have pesticide residue on them. I see workers eat fast food and I see others who don't have much to eat for lunch. On one occasion, I saw a worker eating tuna straight out of the can. One small can of tuna was his whole lunch for a 12 hour work day. Another thing that is common in the fields is alcohol consumption. On one occasion I even witnessed a crew supervisor giving the workers a beer on their break.

There are many things that prevent farmworkers from knowing their rights, understanding health and safety issues and learning about services that are offered in their community. One of the reasons I enjoy doing my job is because I can help bring that awareness directly to the fields. I can give the farmworkers information that will benefit their own and their family's health.

Sara González *es un miembro de SAFE AmeriCorps en Central Valley Opportunity Center en California. Ella nos escribe desde los campos para compartir sus experiencias con los trabajadores agrícolas y los alimentos.*

Los trabajadores agrícolas en los Estados Unidos son responsables de sembrar, cuidar y cosechar las frutas y verduras que consumimos a diario. Sin embargo, a una variedad de situaciones, como los ingresos, falta de tiempo, su documentación y viviendo en zonas aisladas, los trabajadores agrícolas a menudo no pueden comprar los alimentos que ellos mismos cosechan. No tienen acceso a alimentos adecuados y nutritivos, y tampoco información nutricional.

El dinero es uno de los principales problemas que influye lo que los trabajadores agrícolas comen. Por lo general, compran alimentos baratos porque no tienen otra opción. Eligen alimentos de bajo costo, como frijoles, arroz y tortillas. Para ahorrar dinero, los trabajadores agrícolas tienden a comprar alimentos que están en venta, hacen uso de lo que les sobra, comen comida rápida y conservan alimentos.

Los trabajadores agrícolas también consumen grandes cantidades de alimentos fritos, dulces y jugos azucarados. Sus dietas son altas en grasas y baja en el consumo de frutas y vegetales. Por esto, los trabajadores agrícolas tienen un mayor riesgo de ciertas enfermedades que las pobres dietas puedan causar, tales como enfermedad cardíaca, diabetes, presión arterial alta, y condiciones de salud mental tales como una mayor depresión . La mala nutrición también tiene un impacto negativo en los niños de trabajadores agrícolas, incluyendo una mayor frecuencia de enfermedades infantiles, bajo rendimiento académico y problemas psico-sociales. Otra enfermedad muy común en los niños migrantes es el síndrome del biberón, un rápido deterioro de los dientes de leche por la exposición frecuente a líquidos que contienen azúcar.

Los trabajadores agrícolas migratorios y estacionales a menudo no acezan los servicios sociales disponibles. Hay muchas barreras que les impiden buscar ayuda de agencias de comunidad, incluyendo limitaciones por su tiempo de trabajo.

Como miembro de SAFE AmeriCorps he tenido la oportunidad de trabajar con los trabajadores del campo y observar sus hábitos alimenticias de primera mano. Algunas cosas que he visto son que los trabajadores comen frutas y verduras de los campos sin lavarlos ni sus manos antes de comer. Esto puede ser muy peligroso porque tanto las frutas y las manos tienen residuos de pesticidas. Veo a los trabajadores comer comida rápida, y veo otros que no tienen mucho que comer para el almuerzo. En una ocasión vi a un trabajador comiendo atún directamente de la lata. Una lata pequeña de atún fue todo su almuerzo un día de 12 horas de trabajo. Otra cosa que es común en los campos es el consumo de alcohol. En una ocasión incluso vi que un supervisor les dio a los trabajadores una cerveza en su descanso.

Hay muchas barreras que impiden a los trabajadores agrícolas del conocimiento de sus derechos, entender su salud y seguridad y aprender sobre los servicios que se ofrecen en su comunidad. Una de las razones que me gusta hacer mi trabajo es porque puedo ayudar traer conocimiento directamente a los campos. Puedo dar la información a los trabajadores agrícolas que le beneficiarán su salud y la salud de su familia.

My Plate: the New Nutrition Guide/ *MyPlate: la nueva guía de nutrición*

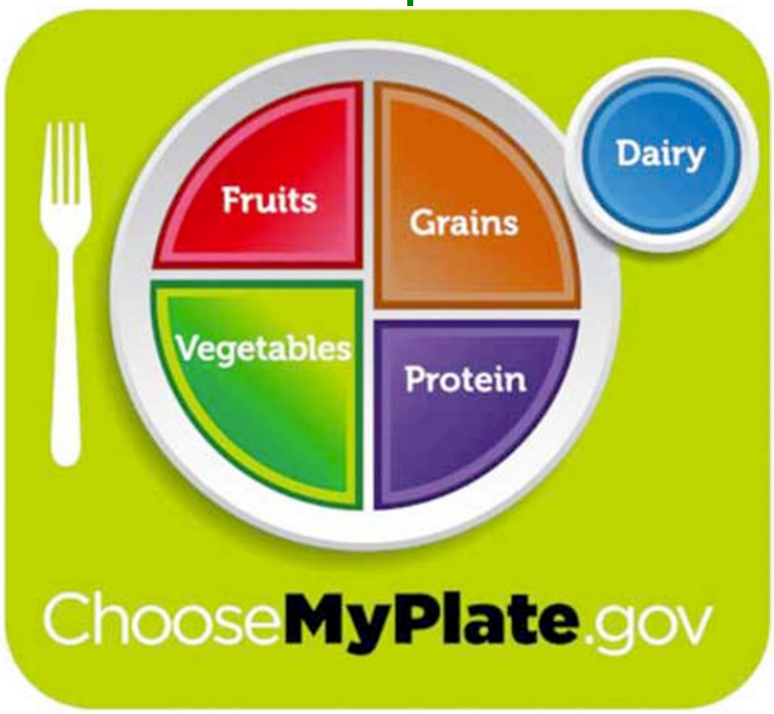
Valentina Stackl, *Program Associate for Health & Safety Programs at AFOP, explores the new nutritional guideline.*

The U.S. Department of Agriculture has recently revamped their symbol of proper nutrition from the outdated food pyramid to the simplified MyPlate. The food pyramid had been the symbol of what and how much of what we should be eating for decades. Nutritionists continuously changed and edited contents of the pyramid until, at the beginning of this month, they changed the shape completely– opting for a plate. The pyramid was complicated and didn't allow for a simple at a glance way of choosing the right foods. MyPlate has a much simpler message: limit your food intake and choose healthy vegetables, fruits, and grains to fill up your plate. In this version there is no option for dessert or sugary drinks. Because it is a plate, consumers can simply compare what they are eating to the image to see if they are on track, which is much easier than trying to figure what each slice, which represented the food groups in the pyramid, meant.

Visually simplified, the new MyPlate focuses on the major food groups, vegetables, fruits, grains, proteins and dairy, but also emphasizes eating smaller portion sizes, making at least half of your grains whole grains, making half of your plate fruits and vegetables, and switching to fat free or 1% milk.

My Pyramid, as well as its predecessor, the Food Guide Pyramid, have proven to be ineffective in helping to control the rising obesity epidemic in this country. Obesity is a big problem among children (almost 1/3 of American children are considered to be overweight or obese) and adults (2/3 of American adults are overweight or obese). Hopefully MyPlate will help mitigate the obesity problem in this country.

Unfortunately, these materials are not yet available in Spanish. Also, this new version doesn't include a physical activity guideline on the MyPlate itself. This choice was made not to complicate the symbol and make it easier for consumers to make the right choices. Also, while in the past the pyramids did contain sweets, sugar, and oils (albeit suggested to consume sparingly) the new MyPlate has no place for sweet in the diet.



Valentina Stackl, *Asociada de Programas para Programas de Salud y Seguridad en AFOP, explora la nueva guía nutricional.*

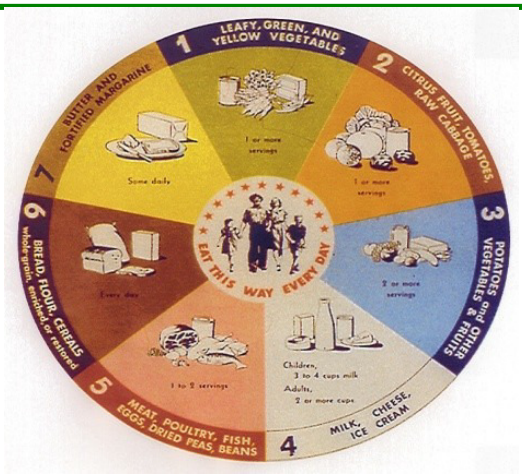
El Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA por sus siglas en inglés) ha renovado recientemente su símbolo de nutrición adecuada de la obsoleta pirámide de alimentos al MyPlate mas simplificado. La pirámide de los alimentos había sido el símbolo de qué y cuánto de lo que debemos comer durante décadas. Nutricionistas cambiaron y editaron la pirámide continuamente hasta que, a principios de este mes: cambiaron la forma completamente-a un plato. La pirámide era complicada y no permitía elegir los alimentos adecuados de manera sencilla a simple vista. MyPlate tiene un mensaje mucho más simple: limitar su ingestión de alimentos y élega vegetales, frutas y granos saludables para llenar su plato. En esta versión no hay ninguna opción para las bebidas azucaradas o postres. Porque es un plato, los consumidores pueden comparar lo que están comiendo a la imagen para ver si van por buen camino, que es mucho más fácil que tratar de entender lo que cada sector de la pirámide, que representa los grupos de alimentos, significa.

Visualmente simplificado, el nuevo MyPlate se enfoca en los grupos principales de alimentos: verduras, frutas, cereales, proteínas y lácteos, pero también enfatiza comer porciones más pequeñas, hacer por lo menos la mitad de sus granos de cereales integrales, hacer por lo menos la mitad de su plato frutas y vegetales, y cambiar la leche a leche sin grasa o de 1%.

Mi Pirámide, así como su predecesora, la Guía Pirámide de Alimentos, han demostrado ser ineficaces para ayudar a controlar la epidemia de obesidad en este país. La obesidad es un gran problema entre los niños (casi 1 / 3 de los niños estadounidenses se consideran con sobrepeso u obesos) y adultos (2 / 3 de los adultos estadounidenses tienen sobrepeso o son obesos). Esperemos que MyPlate ayudará a atenuar el problema de obesidad en este país.

Desafortunadamente, estos materiales aún no están disponibles en español. Además, esta nueva versión no incluye una guía de la actividad física en el propio MyPlate. Esta elección se hizo para no complicar el símbolo y facilitar a los consumidores a tomar las decisiones correctas. Además, mientras que en el pasado las pirámides contuvieron dulces, azúcar y los aceites (aunque sugirió que se consumen con moderación) el MyPlate nuevo no tiene lugar para dulces en la dieta.

Food Pyramids, a Timeline/ *Pirámide de alimentos, una cronología*



1940s: A Guide to Good Eating (Basic Seven)

This first symbol of adequate nutrition introduced 7 food groups for the first time and included food groups like "green and yellow vegetables" and "potatoes and other vegetables and fruits." It also included a catchphrase that said: "In addition to the Basic 7 eat any other food you want"

1940: Una guía para comer bueno (siete básicos)

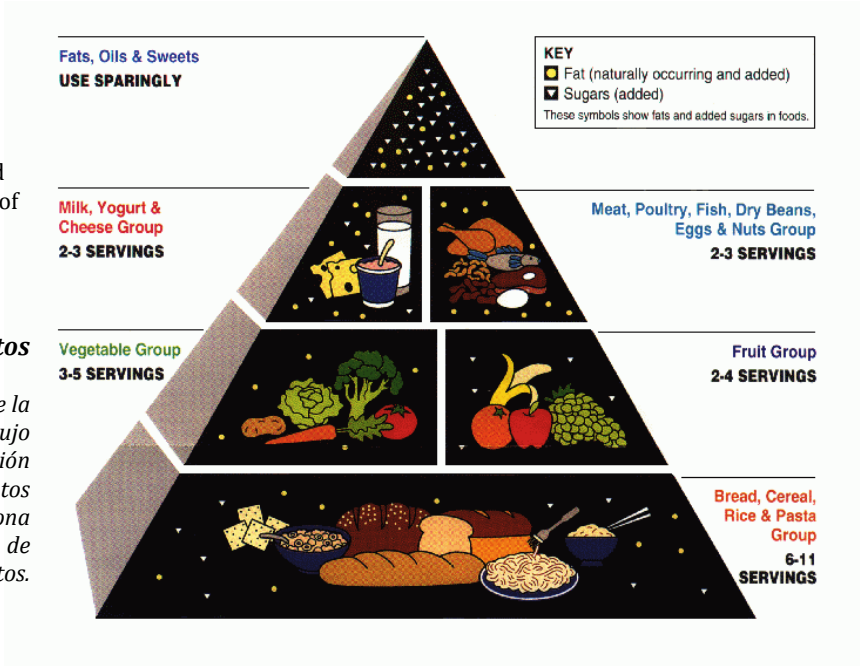
Este primer símbolo de la nutrición adecuada presentó siete grupos de alimentos por primera vez e incluyó grupos de alimentos como "verduras de color verde y amarillo" y "papas y otras verduras y frutas." también incluyó un eslogan que decía: "Además de 7 básicos coma cualquier alimento que desee"

1992: Food Guide Pyramid

Over the years some things changed: moderation was introduced for intake of sugars, oils, and even alcohol, and started to include monitoring caloric intake. This version of the food pyramid started the Total Diet Approach, which was supposed to provide nutritional adequacy and moderation of food intake.

1992: Guía pirámide de alimentos

Con los años algunas cosas cambiaron: moderación de la ingestión de azúcares, aceites, y incluso el alcohol se introdujo y también empezó la inclusión del la vigilancia de ingestión calórica. En esta versión de la pirámide de los alimentos también comenzó el "enfoque de dieta total" que proporciona una nutrición adecuada y la moderación de la ingestión de alimentos.



2005: MyPyramid Food Guidance System

The most recent version before the MyPlate focused on variety, moderation, and proportion, and included physical activity, as well as a small section (in yellow) for oils. Consumers found it confusing because the slices on the pyramid did not easily translate into real life food serving sizes.

2005: Sistema de orientación de alimentación MiPirámida

La versión más reciente antes de MyPlate se centró en la variedad, la moderación, y la proporción, e incluyó la actividad física, así como una pequeña sección (en amarillo) para los aceites. Los consumidores lo encontraron poco claro porque los pedazos en la pirámide no se traduceron fácilmente a la vida real de las porciones de comida.

Association of Farmworker Opportunity Programs
Asociación de Programas de Oportunidad para Trabajadores Agrícolas

To make a suggestion, donate or find more information,
please contact us at:

Para sugerencias, donaciones o más información,
por favor comuníquese a:

AFOP HEALTH & SAFETY PROGRAMS

1726 M Street, NW, Suite 602
Washington, DC 20036
Phone: 202-828-6006
Fax: 202-828-6005
Email: Schroeder@afop.org
www.afop.org/health-safety
Follow us on Twitter: @AFOPHealth
Like us on Facebook: AFOP Health and Safety