

— CAPÍTULO 8 —

*Estrategias para tomar
acción en la Comunidad*





CALIDAD EN LOS ALIMENTOS

Restaurar la salud requiere tener información sobre el propio cuerpo y las condiciones emocionales, buen juicio y una fuerte voluntad. Pero tener tales poderes de dominio propio puede ser difícil de alcanzar, y aun cuando se alcanzan, pueden no ser suficientes. Las presiones de la comunidad y la familia tienen una influencia poderosa en el comportamiento individual y las elecciones que hacen los individuos.

Por ejemplo, uno puede vivir en una comunidad donde sólo se pueden adquirir alimentos procesados con jarabe de maíz con alto contenido de fructosa (un veneno para la mayoría de las personas) en la tienda de comestibles local.

Los ingresos del hogar pueden verse influenciados por un número de factores. Uno es la comunidad en la que uno vive y cuántos miembros de la familia contribuyen a los ingresos familiares. Algunos individuos viven en asentamientos urbanos donde con frecuencia más barato comer en restaurantes de comida rápida que preparar sus propios alimentos con ingredientes integrales.

Las comunidades dependen de altos niveles de carbohidratos como la pasta, pan blanco y pasteles. Ya que los carbohidratos son generalmente menos caros que las frutas frescas, vegetales y pescado y otras proteínas animales, esto conduce a comer más alimentos procesados con carbohidratos.

Muchos alimentos procesados contienen carcinógenos y otros ingredientes peligrosos relacionados con los colores de los alimentos, colorantes y conservadores. Mientras que las cantidades de ingredientes peligrosos con frecuencia se describen como “seguros”, la verdad es que los individuos tienen diferentes metabolismos que interactúan de manera diferente con los ingredientes peligrosos. Algunos de esos ingredientes incluyen colores artificiales, nitritos, nitratos y otros conservadores, y claro, el jarabe de maíz alto en fructosa, y también se incluyen otras formas refinadas de azúcar y sal.

Los alimentos procesados y refinados que son efectivamente dañinos, son menos caros en contraste con su contraparte de alimentos integrales.

Esto presenta obstáculos para el individuo y las familias, pero comunidades completas se pueden organizar para mejorar la calidad en los alimentos, costo y accesibilidad. Granos producidos orgánicamente, vegetales y proteína vegetal prácticamente no contienen componentes dañinos y con frecuencia son medicinales.

TRANSPORTE

La actividad física a menudo es limitada debido a los esfuerzos de la comunidad en el desarrollo de la misma y dirigidos a introducir comodidad a los usuarios. Los métodos de transporte incluyen tranvías, camiones, y aceras – lo que disminuye la necesidad de actividad física.

La comodidad dirigida a reducir la adquisición de bienes también limita la actividad física. Cuando las personas no recolectan su propio alimento o se involucran en actividades físicas normalmente relacionadas con el cuidado propio, uno debe volcarse a la comunidad para ver si se pueden hacer cambios – cambios que aumentarán la actividad física en lugar de limitarla.

ACTIVIDADES COMUNALES PARA PROMOVER LA SALUD FAMILIAR Y DE LA COMUNIDAD ORGANIZANDO ACTITUDES SALUDABLES PARA SUS MIEMBROS

Se pueden organizar reuniones con pocas personas en casas para promover un entendimiento más amplio de los alimentos saludables y la organización comunitaria. Invita a amigos y vecinos a tu casa para disfrutar de algunos alimentos nuevos (tradicionales o “saludables”) y hablar acerca de por qué esos alimentos pueden ser más benéficos para la familia y la salud personal. Habla sobre por qué uno tiende a no probar esos “alimentos nuevos”. Discutan maneras en las que puedan reorganizar la cocina para incrementar la cantidad de alimentos saludables en la alacena. Establezcan alimentos compartidos, recolección de alimentos y grupos de cocina para descubrir maneras nuevas y diferentes de preparar los ingredientes de alimentos integrales.

CAMBIAR LAS TIENDAS DE ALIMENTOS

Las tiendas de comestibles están ansiosas por satisfacer a los clientes. Así es como obtienen ganancias. Decidan

qué vegetales o proteínas animales les gustaría ver en su tienda y que el gerente pueda encargarse. Indiquen que comprarán esos productos y animarán a sus amigos y vecinos a hacer lo mismo. Enfaticen, por ejemplo, en la importancia de establecer una sección orgánica en la tienda, una sección de alimentos integrales frescos y una de aceites y grasas saludables. Todos estos juegan un papel importante en una dieta sana.

ORGANIZA UNA COOPERATIVA DE ALIMENTOS

Las cooperativas permiten a la gente entregar alimentos de mayor calidad a precios más bajos y a compartir la carga de trabajo juntos. Las cooperativas de alimentos son negocios de trabajadores o clientes que ofrecen productos comestibles de la mayor calidad y el mejor precio para sus miembros. Las cooperativas pueden tomar la forma de tiendas de menudeo o clubes de compras. Todas las cooperativas de alimentos están comprometidas con la educación del consumidor, la calidad de los productos, y el control de los miembros, y generalmente apoyan a las comunidades

locales mediante la venta de productos cultivados localmente por granjas familiares.

El servicio de Directorio de Cooperativas es una fuente de información en línea sobre cooperativas de alimentos naturales.

Servicio de Directorio de Cooperativas

Dirección: 1254 Etna Street, St. Paul, MN 55106

Teléfono y Fax: 651-774-9189

Correo electrónico:
thegang@coopdirectory.org

COMIENZA UN CLUB DE COMPRAS

Un club de compras es un grupo de personas que ofrecen voluntariamente su tiempo y energía para comprar alimentos saludables y de alta calidad a precios asequibles y al mayoreo.

Los miembros comparten de manera equitativa el trabajo entre ellos, intercambiando así su tiempo a precios más bajos. Los miembros de un club de compras disfrutan el aspecto comunitario de trabajar juntos y aprender nuevas habilidades.

Recomendamos tener siete o diez personas para comenzar un club.

Clubs de Compras Unidos

Teléfono: (800) 451-2525,
ext. 2245

Área de Servicio: CT, DE, DC (Wash), MA, ME, MD, NH, NJ, NY, RI, VA, VT, Northern GA, Eastern IN, KY, NC, OH, PA, SC, TN, WV

Cooperativa de Productos Naturales Fronterizos

Teléfono: 1-800-786-1388

Proporciona hierbas, especias, café orgánico, y productos de aromaterapia.

CAMBIAR LOS RESTAURANTES

Cuando vayas a un restaurante pregunta si ciertos tipos de aditivos se incluyen en varios ingredientes. Pregunta si el restaurante ha eliminado las grasas-trans de sus alimentos (o lleva tu propio aceite de oliva para aderezar tus ensaladas).

Sugiere al dueño que tú y tus amigos estarán más dispuestos a visitar el restaurante si se utilizan ingredientes limpios y no dañinos en la preparación de los platillos. Cuando comas fuera, considera cómo los restaurantes pueden hacer cambios de acuerdo a tus necesidades; por ejemplo, pide vegetales al vapor en lugar de fritos, o huevos cocidos en lugar de un omelet.

ÚNETE A UN GRUPO DE COMIDA LENTA U ORGANIZA UNO

“La comida lenta es una idea, una forma de vivir y una forma de comer. Es un movimiento global, con miles de miembros alrededor del mundo que liga el placer de la comida con un compromiso con la comunidad y el ambiente.”

<http://www.slowfoodusa.org/>

DESCONTAMINANDO LA COMUNIDAD

Las comunidades producen grandes cantidades de desecho. Cómo se utilizan estos desechos afectará la salud de población. Muchas condiciones crónicas se desarrollan debido a la exposición de gases, desechos dañinos, y desechos electrónicos, químicos e industriales peligrosos. Reúnete con las autoridades de tu comunidad para determinar si se pueden desarrollar programas especiales de desecho para asegurar una comunidad limpia. Organiza un grupo comunitario que identifique y documente desechos peligrosos en la comunidad. Explora métodos alternativos para prevenir la incorporación de tales desechos o tratamiento y eliminación de tales desechos.



EJERCICIO

REFLEXIÓN

La buena nutrición y prevención saludable de la enfermedad crónica viene de un compromiso individual, familiar y comunitario. Eventualmente, todo debe estar involucrado para asegurar la salud de las personas y la salud de la tierra de donde se deriva la vida. Las fiestas familiares y las fiestas de la comunidad que utilicen alimentos integrales naturales de la tierra y recolectados del mar por miembros de la familia y la comunidad, es la manera más directa de asegurar la calidad de la salud.

Reúnete con tu familia o comunidad y tomen turnos para discutir estas preguntas.

1. ¿Qué alimentos nutrieron a nuestras familias y comunidades antes de la diabetes?
2. ¿Qué conocimiento sabemos o hemos registrado?
3. ¿Qué conocimiento hemos perdido?
4. ¿Qué podemos recuperar y cómo podemos hacerlo?
5. ¿Qué alimentos y medicinas utilizamos?
6. ¿Cómo nutrimos nuestra salud?

7. ¿Cómo preparamos alimentos saludables?
8. ¿Cómo trabajamos con los doctores y enfermeras del servicio de salud cuando no quieren escuchar sobre nuestras curaciones?
9. ¿Cuánto costará tomar vitaminas?
10. Pide a tu clínica o practicante comprar uno de los siguientes libros para la sala de espera de tu clínica. Posteriormente, organiza un grupo de estudio para explorar los contenidos de esos libros.

Herb, Nutrient, and Drug Interactions: Clinical Implications and Therapeutic Strategies, por Mitchell Bebel Stargrove, Jonathan Treasure, y Dwight L. McKee. (2007). St. Louis, MO: Mosby.

PDR for Nonprescription Drugs, Dietary Supplements, and Herbs: The Definitive Guide to OTC Medications, por Thomson Healthcare. (2007).