

# La Opinión

DOMINGO 23 de mayo de 2004. Los Angeles, California

## Salsa, sabor y salud

**Desarrollan un programa para detener el aumento de casos de obesidad entre niños menores de 12 años**

**Lourdes López**

*Redactora de Vida y Estilo*

Esas lonjitas de grasa alrededor de la cintura que a todo mundo incomodan, ahora también se ven en los cuerpos de los menores. Por esa razón no es de extrañar que en este país, uno de cuatro menores de 12 años sea obeso.

Para revertir esa tendencia en aumento, el Instituto Nacional Latino de Niños (NLCI) ha desarrollado el programa Salsa, Sabor y Salud con el patrocinio de la compañía de alimentos Kraft. Está dirigido especialmente a familias con niños menores de 12 años para que aprendan a hacer cambios saludables en su dieta diaria e incrementen su actividad física.

"Este programa se elaboró pensando en las familias latinas y cómo sugerirles una nutrición adecuada para tener una vida saludable", comenta Mari Rojas Lester, del NLCL. "La meta no tan sólo es lograr buenos hábitos alimenticios, sino lograr un equilibrio con el ejercicio diario".

El programa se ha implementado desde hace dos años en cuatro ciudades del país, Los Angeles, Miami, Chicago y San Antonio donde se encuentran las oficinas centrales del NLCL.

"El mismo nombre del programa Salsa, Sabor y Salud tiene un doble significado", comentó Cinthia Willow del NLCL. "La palabra salsa se refiere a uno de los aderezos más importantes en la cocina latina, pero también se refiere al baile y a sus movimientos que ayudan a tener una vida más activa".

"Sabor se refiere desde luego a los ricos gustos que provoca la comida al paladar, pero también se refiere al sabor a la vida, una motivación y ánimo de la cultura latina.

"La palabra Salud obviamente es lo que toda persona persigue, tener un cuerpo saludable y también se refiere a un brindis con bebidas nutritivas".

Las representantes del Instituto señalaron que hace dos años que se implementa este programa. "Hemos trabajado con bibliotecas, escuelas, centros de cuidado infantil y otras organizaciones comunitarias", comentó Lester.

Por su parte, Cinthia comentó que el proceso de educar a la comunidad es fascinante y ha servido para abrir puertas a una vida más saludable.

"Los padres de familia se han dado cuenta que con pequeños cambios como caminar con sus hijos por 10 o 20 minutos hacen una gran di-



FOTOS: ARCHIVO

Los padres de familia son los principales promotores de una vida sana para sus hijos.

### Los mensajes del programa:

- Consumir comida de los cinco grupos de alimentos cada día.
- Consumir comida de los cinco grupos de alimentos cada día.
- Comer porciones medidas.
- Hacer ejercicio a diario.
- Dar pequeños pasos hacia el triunfo. Comer porciones medidas.
- Hacer ejercicio a diario.
- Dar pequeños pasos hacia el triunfo.

### Más información:

• National Latino Children's Institute  
1325 N. Flores St. Suite 114  
San Antonio, Texas (210) 228-9997  
Correo electrónico: nlci@nlci.org

Sitio de internet: [www.nlci.org](http://www.nlci.org)

• Kraft Foods  
Sitio de internet: [www.kraft.com/salsa](http://www.kraft.com/salsa)

ferencia en la salud de los niños", dijo Cinthia. "También aprenden sobre la conveniencia de consumir una tortilla de maíz, en lugar de una de harina, por ejemplo".

El programa es impartido en ocho sesiones que cubren también ocho temas relacionados con el lenguaje, valores y tradiciones de la cultura latina.

### EL PROGRAMA

Para operar Salsa, Sabor y Salud se buscan aquellas organizaciones sin ánimo de lucro en la comunidad que estén mejorando el bienestar familiar y encargarse de implementarlo.

"Queremos volver a impartir el programa en el sur de California y por eso buscamos organizaciones como la de Fundación Mexi-

coamericana de Oportunidades (MAOF) que lo operó el año pasado, para extenderlo a otras áreas de Los Angeles", explicó Lester. "El patrocinador tiene los fondos y ahora recibe las solicitudes para operar Salsa, Sabor y Salud".

La organización elegida envía a dos o tres personas a San Antonio para recibir el entrenamiento por unos días.

### MAOF

La MAOF fue la encargada de impartir el programa Salsa, Sabor y Salud en sus centros preescolares del Este de Los Angeles.

"El año pasado se beneficiaron 180 familias de bajos recursos que usan nuestros centros para dejar a sus hijos mientras trabajan", dice Martín Castro, presidente de la

MAOF. "Tuvo muy buena respuesta el entrenamiento de padres de familia y ahora es de suma importancia dada la alta incidencia de la diabetes y la obesidad entre los latinos".

Castro añadió que a pesar de la difusión sobre la incidencia de la obesidad, la gente no tiene acceso a esa información.

"Los latinos cocinan todavía con manteca e ignoran un ingrediente es muy dañino para la salud y lo debe sustituir por aceite vegetal", comentó el presidente. "A veces en el desayuno las madres les dan refrescos a sus hijos en lugar de darles un jugo de naranja o manzana. Tienen poco saben la importancia de consumir porciones de los cinco grupos alimenticios. Y esto tiene que cambiar".



CREDITO DE FOTO: La Opinión

El programa Salsa, Sabor y Salud está dirigido especialmente a menores de 12 años para que aprendan a hacer cambios saludables en su dieta diaria.