Agricultural Extension Service
University of Puerto Rico - Mayagüez Campus
Agricultural Sciences College
Call Box 9000 Mayagüez PR 00681-9000
Phone: 787-833-2665
Fax: 787-265-4130
Web: http://sea.uprm.edu/

Servicio de Extensión Agrícola
Universidad de Puerto Rico
Colegio de Ciencias Agrícolas
PO Box 668 Caguas PR 00726-0668
Tel. 787-743-4801
Fax: 787-703-3406
Web: http://sea.uprm.edu/

25 de septiembre de 2014

P/C Prof. Gladys Malavé Martínez, EdD (c)
Líder, Programa Ciencias de la Familia y del Consumidor /
Economista del Hogar
Colegio de Ciencias Agrícolas
Recinto Universitario de Mayagüez

Nancy J. Correa Matos, PhD, RD, LND
Catedrática Auxiliar / Especialista en Nutrición
Programa de Ciencias de la Familia y el Consumidor
Servicio de Extensión Agrícola
Colegio Ciencias Agrícolas
Recinto Universitario de Mayagüez

Estimados compañeros(as):

Saludos cordiales. Por segundo año consecutivo, el Servicio de Extensión Agrícola se une a la **Campaña del Día Nacional de la Sana Alimentación (Food Day),** a celebrarse el 24 de octubre, para servir como portavoz del mensaje de la importancia del consumo de alimentos nutritivos que promuevan la buena salud, el desarrollo de huertos familiares y la agricultura sostenible con el fin de mejorar el bienestar del país.

La epidemia de la obesidad se ha triplicado en los últimos veinte años, especialmente en la población pediátrica. Los niños y adolescentes sobrepeso u obesos pueden desarrollar enfermedades crónicas de la adultez como la diabetes, artritis, hipertensión y enfermedades del corazón. Se ha encontrado que de una reducción de un 10% del peso, disminuye la presión arterial significativamente. La obesidad aumenta los costos médicos para tratar condiciones crónicas.

Antes, ahora y siempre... ¡COLEGIO!
FACULTAD CENTENARIA
PATRONO CON IGUALDAD DE OPORTUNIDADES EN EL EMPLEO – M/F/V/I
AN EQUAL OPPORTUNTY EMPLOYER – M/F/V/H

Agricultural Extension Service
University of Puerto Rico - Mayagüez Campus
Agricultural Sciences College
Call Box 9000 Mayagüez PR 00681-9000
Phone: 787-833-2665
Fax: 787-265-4130
Web: http://sea.uprm.edu/

Servicio de Extensión Agrícola
Universidad de Puerto Rico
Colegio de Ciencias Agrícolas
PO Box 668 Caguas PR 00726-0668
Tel. 787-743-4801
Fax: 787-703-3406
Web: http://sea.uprm.edu/

La campaña de este año se titula **"El Reto a la Sana Alimentación", con el lema: "YO COMO SALUDABLE… Y TÚ?".** Por tal motivo, se hace un llamado a cada miembro de la comunidad a que se comprometa a comenzar a hacer cambios positivos en su alimentación diaria y actividad física que promuevan una mejor salud.

El reto comienza con nuestros líderes comunitarios, agencias gubernamentales, profesionales de la salud, estudiantes y maestros. Cada persona debe comprometerse a hacer un cambio positivo en su alimentación diaria. Por ejemplo: "Yo me comprometo a comer frutas diariamente… ¿y tú, qué cambio vas a hacer para mejorar tu alimentación?". La persona va a invitar a tres personas adicionales para que hagan estos cambios, y estas personas, a su vez, invitarán a otras a continuar este compromiso. Una vez la persona haya adoptado el cambio positivo en su alimentación y/o actividad física, entonces procederá a añadir otro cambio y a invitar a tres personas más a continuar el reto. La meta es que cada persona pueda hacer 12 cambios positivos en un año. Los líderes anotarán, grabarán o colocarán fotos antes y después de los cambios, para compartir los logros con otros miembros de la comunidad, y motivarlos a continuar esta actividad.

Ejemplos de cambios positivos pueden ser:

- Consumir más frutas frescas;
- Consumir meriendas nutritivas y bajas en calorías;
- Tomar leche baja en grasa;
- Aumentar el consumo de fibra comiendo cereales integrales;
- Usar especias en vez de sal al preparar los alimentos;
- Reducir el consumo de alimentos de comida de rápida durante la semana;
- Incluir frutas y hortalizas frescas en cada comida;
- Tomar más agua;
- Hacer un plan de actividad física diaria;
- Sustituir alimentos fritos por aquellos asados o al vapor;
- Probar una fruta u hortaliza que no haya consumido antes;
- Leer etiquetas de información nutricional y seleccionando aquellas con menor contenido de grasas, azúcares simples y sodio;
- Aumentar el consumo de fibra consumiendo las frutas y hortalizas con cáscara y cereales de grano integral;
- Comer más liviano en las noches;
- Desayunar todos los días.

Exhortamos a que el personal del Servicio de Extension Agrícola , a las Agencias Gubernamentales, Universidades, escuelas, grupos religiosos, medios de comunicación, nutricionistas, otros profesionales de la salud y a la comunidad en general, a que se unan a esta celebración **el 24 de octubre de 2014,** promoviendo actividades como las siguientes:

1. Preparar un desayuno saludable para sus empleados o estudiantes;

Antes, ahora y siempre… ¡COLEGIO!
FACULTAD CENTENARIA
PATRONO CON IGUALDAD DE OPORTUNIDADES EN EL EMPLEO – M/F/V/I
AN EQUAL OPPORTUNTY EMPLOYER – M/F/V/H

Agricultural Extension Service
University of Puerto Rico - Mayagüez Campus
Agricultural Sciences College
Call Box 9000 Mayagüez PR 00681-9000
Phone: 787-833-2665
Fax: 787-265-4130
Web: http://sea.uprm.edu/

Servicio de Extensión Agrícola
Universidad de Puerto Rico
Colegio de Ciencias Agrícolas
PO Box 668 Caguas PR 00726-0668
Tel. 787-743-4801
Fax: 787-703-3406
Web: http://sea.uprm.edu/

2. Divulgar el mensaje de sana alimentación en los medios de comunicación;
3. Promover meriendas nutritivas en las reuniones de trabajo o fiestas;
4. Reconocer públicamente los esfuerzos que realizan las agencias envueltas en proyectos comunitarios para la promoción de huertos comunitarios, educación en nutrición y seguridad alimentaria.
5. Invitar a nutricionistas y otros profesionales de la salud como recurso, para que ofrezcan información acerca de los beneficios a la salud que proveen las frutas y las hortalizas frescas en la prevención del sobrepeso y obesidad;
6. Hacer demostraciones de recetas saludables, sencillas y sabrosas en la escuela, el trabajo, iglesias y centros comunitarios;
7. Llevar comida de la casa al trabajo o la escuela, en vez de comer en establecimientos que venden comida chatarra;
8. Sustituir máquinas de refrescos por fuentes de agua;
9. Promover el uso del Mi Plato para un Puerto Rico saludable;

Apreciamos su gran esfuerzo, y le invitamos a participar de ésta actividad. Solicitamos que nos envíen sus logros y fotos de la misma a nancy.correa@upr.edu. Pueden ver la participación de Puerto Rico visitando http://www.foodday.org/47242/healthy_eating_challenge
nancy.correa@upr.edu.

Les deseamos éxitos en sus actividades.

Antes, ahora y siempre... ¡COLEGIO!
FACULTAD CENTENARIA
PATRONO CON IGUALDAD DE OPORTUNIDADES EN EL EMPLEO – M/F/V/I
AN EQUAL OPPORTUNTY EMPLOYER – M/F/V/H