



Datos que Resaltan las Barreras que los Adultos Latinos Enfrentan para Lograr un Estilo de Vida Saludable, 2009

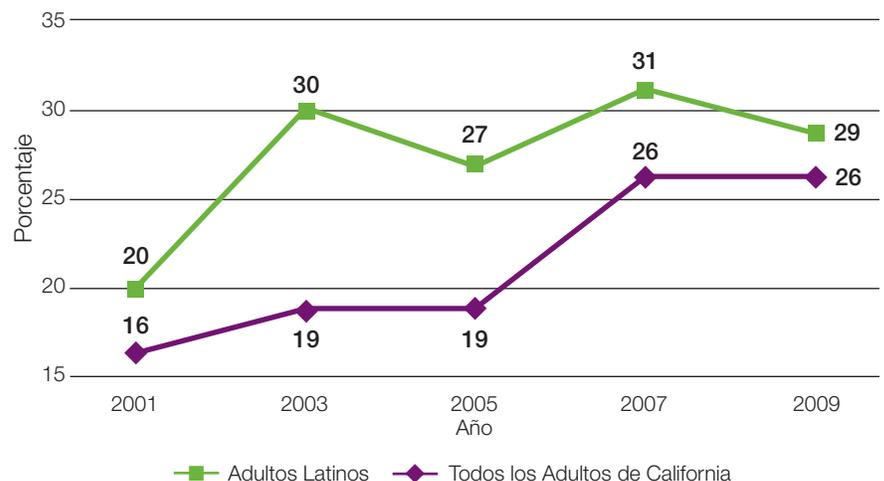
La *Red para una California Saludable (Red)* lucha por crear afiliaciones innovadoras que hagan posible que los residentes de California con bajos ingresos aumenten su consumo de frutas y verduras, actividad física y seguridad alimentaria con el objetivo de evitar la obesidad y otras enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación. La *Red* realiza una encuesta telefónica de adultos seleccionados al azar a través del *California Dietary Practices Survey (Encuesta de Prácticas Dietéticas de California o CDPS, por sus siglas en inglés)*¹ cada dos años. Estos datos del *CDPS* de 2009 muestran que los adultos latinos reportan enfrentar muchas barreras para lograr un estilo de vida saludable, y que las oportunidades de intervención son prometedoras.

dato 1

La obesidad es un problema de salud serio que enfrenta la población latina.

En el 2009, casi una tercera parte de los latinos residentes de California reportaron un peso clasificado como obeso, con un 40% adicional sobrepeso. La tasa de obesidad fue 12% más alta entre los latinos que la tasa para todos los adultos de California. De 2001 a 2009, la obesidad aumentó un 45% entre los latinos, de 20% a 29%.

La Obesidad
Entre los Latinos
Aumentó un 45%
Desde 2001



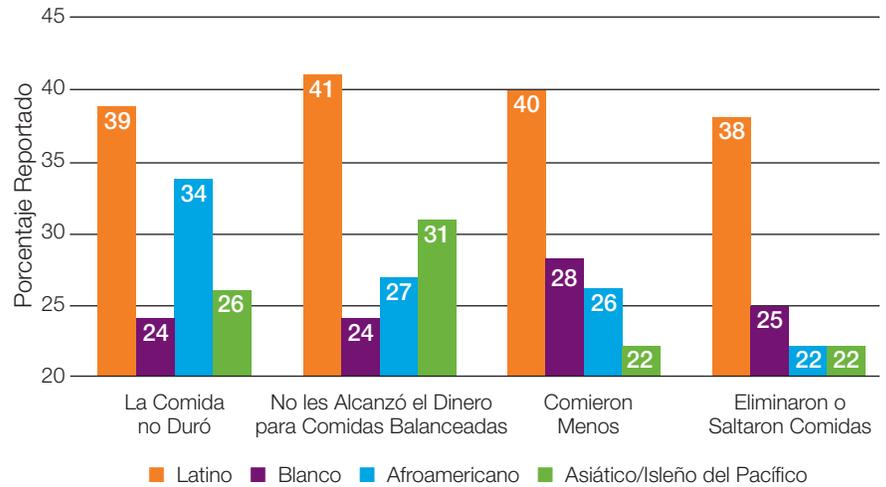
dato 2

Los latinos reportan las tasas de inseguridad alimentaria más altas. La inseguridad alimentaria está relacionada con la obesidad.

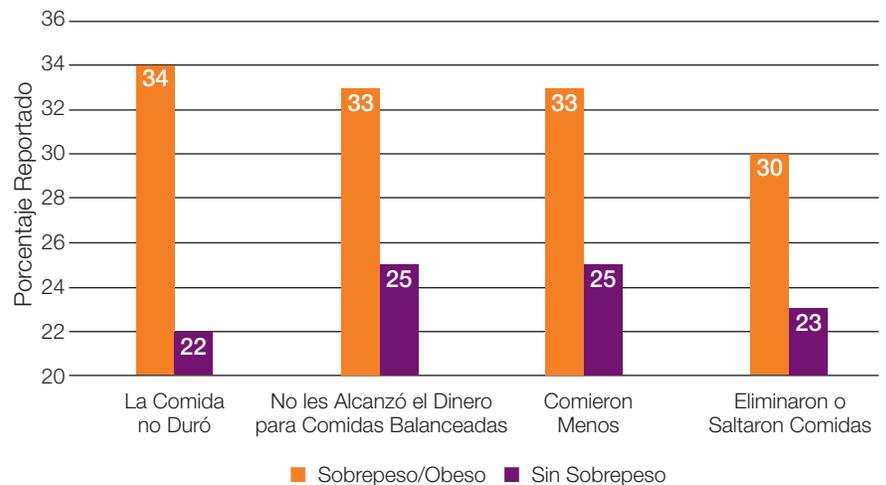
En el 2009, dos de cada cinco adultos latinos reportaron uno de los siguientes problemas de inseguridad alimentaria: compraron comida que no duró lo suficiente, no les alcanzó el dinero para comidas balanceadas, comieron menos de lo que creen que necesitaban y eliminaron o se saltaron las comidas. En las cuatro categorías, los latinos reportaron enfrentar estos problemas de inseguridad alimentaria con una frecuencia considerablemente mayor que otros grupos raciales/étnicos.

Una tercera parte de todos los adultos con sobrepeso y obesos reportaron tener problemas con las mismas cuatro inseguridades alimentarias en comparación con sólo una cuarta parte de los adultos que no tenían sobrepeso. Estos resultados sugieren que hay una posible relación entre el peso y la inseguridad alimentaria.

Los Latinos Reportan la Inseguridad Alimentaria Más Alta



Los Adultos con Sobrepeso y Obesos Reportan Mayor Inseguridad Alimentaria

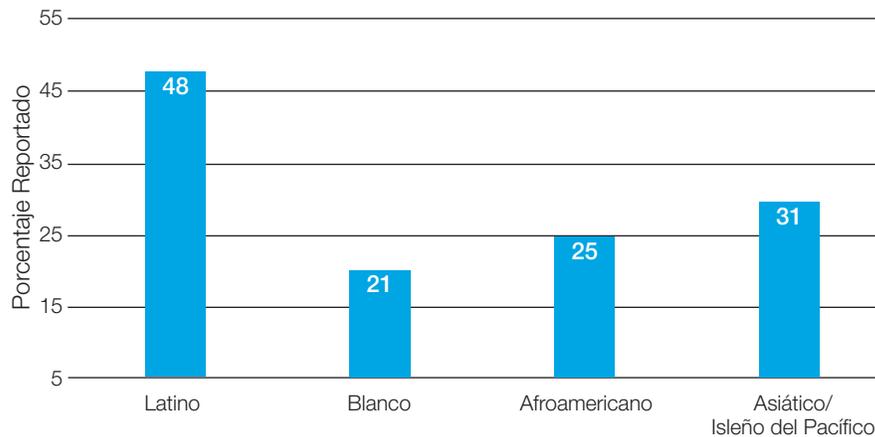




dato 3 Los latinos reportan que es difícil obtener frutas y verduras cuando comen fuera de casa.

Casi la mitad (48%) dice que es difícil encontrar frutas y verduras en restaurantes en comparación con una de cada cinco personas de raza blanca.

Los Latinos Reportan que es Difícil Obtener Frutas y Verduras Cuando Comen Fuera de Casa



■ Porcentaje Reportando que las Frutas y Verduras son Difíciles de Comprar en Restaurantes

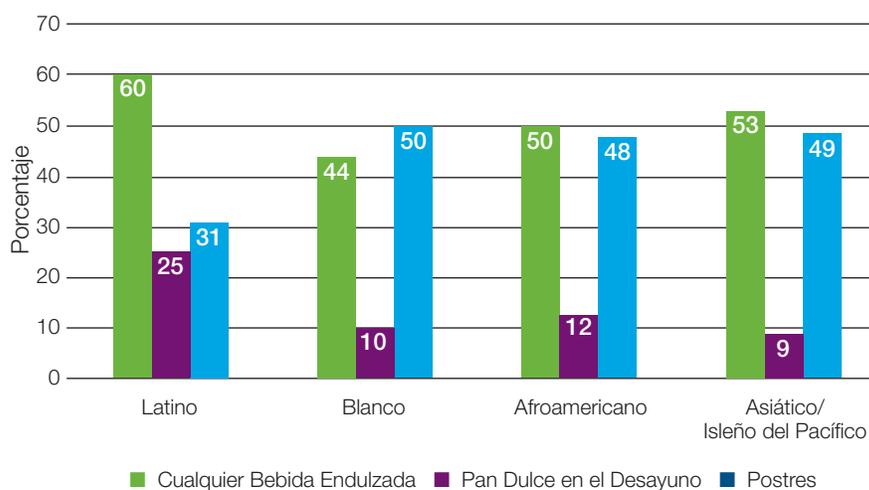


dato 4

Las comidas y bebidas endulzadas contribuyen al sobrepeso y a la obesidad.

Tres de cada cinco adultos latinos reportan tomar al menos una bebida endulzada todos los días, a pesar de la recomendación de las *Guías Alimentarias para los Estadounidenses 2010* de reemplazar las bebidas endulzadas por agua. Más latinos consumen bebidas endulzadas en comparación con otros grupos raciales/étnicos. Uno de cada cuatro latinos reporta comer pan dulce en el desayuno todos los días. Sin embargo, en comparación con otros grupos, una menor cantidad de latinos come otros dulces y postres con alto contenido de grasa.

Más Latinos Reportan Tomar Bebidas Endulzadas y Comer Pan Dulce en el Desayuno en un Día Normal



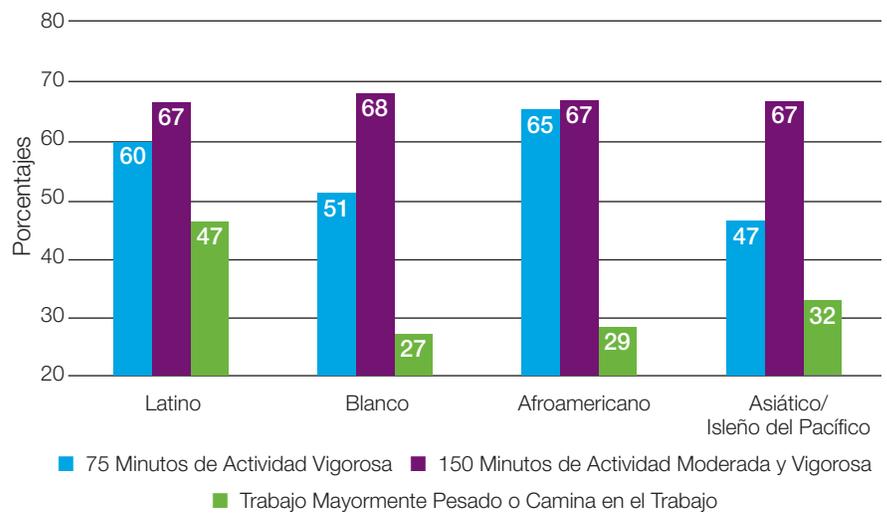
dato 5

Los latinos reportan comportamientos positivos relacionados con actividad física y tiempo sedentario.

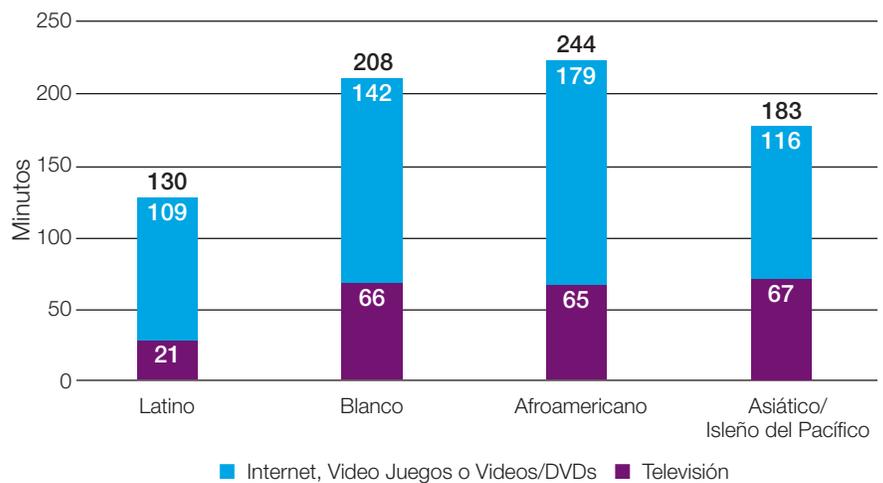
El 60% de los latinos reporta practicar actividad física vigorosa al menos 75 minutos por semana y el 67% reporta practicar al menos 150 minutos de actividad física moderada y vigorosa por semana. Esta cantidad no varía mucho de la que practican otros grupos. Casi la mitad de los adultos latinos reportan que hacen trabajos pesados o caminan en el trabajo. Es mucho más probable que los latinos caminen en el trabajo en comparación con otros grupos étnicos/raciales.

Las *Guías Alimentarias para los Estadounidenses 2010* recomiendan que los adultos pasen menos tiempo haciendo actividades sedentarias. Los latinos pasan el menor tiempo viendo televisión, usando la Internet y jugando video juegos en comparación con otros grupos raciales/étnicos. En promedio, el tiempo que los latinos pasan frente a la pantalla es entre 52 y 113 minutos por día menos que otros grupos raciales/étnicos.

Los Latinos Cumplen con las Recomendaciones de Practicar Actividad Física Tanto Como Otros Grupos, pero Sus Trabajos Requieren de Más Actividad Física



Los Adultos Latinos Pasan Menos Tiempo Frente a la Pantalla



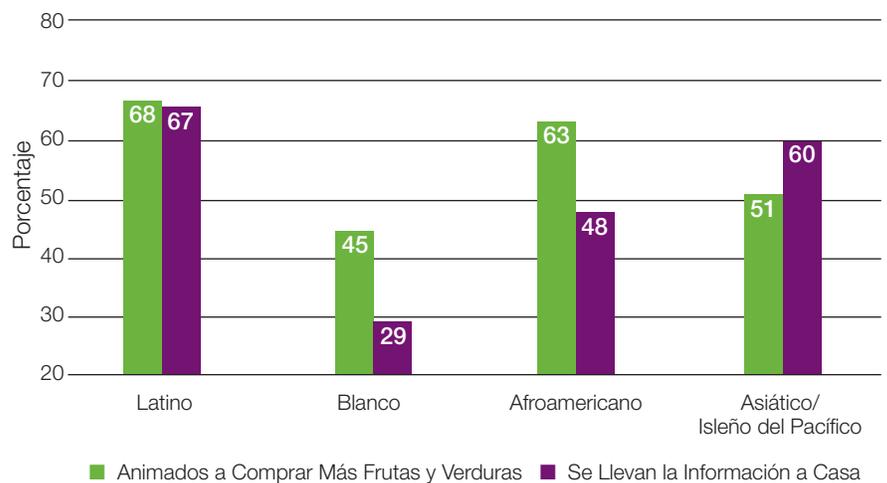


dato 6

Las tiendas de alimentos son un lugar eficaz para llegar a los latinos.

En comparación con otros grupos raciales/étnicos (30%-59%), cuando los latinos ven materiales que promueven las frutas y verduras en las tiendas de alimentos, éstos reportan que es más probable que compren frutas y verduras (68%) y se lleven la información a casa (67%). Estos datos sugieren que la información en la sección de productos frescos puede aumentar las compras de frutas y verduras.

Los Latinos Reportan Usar la Información Nutricional en la Sección de Productos Frescos

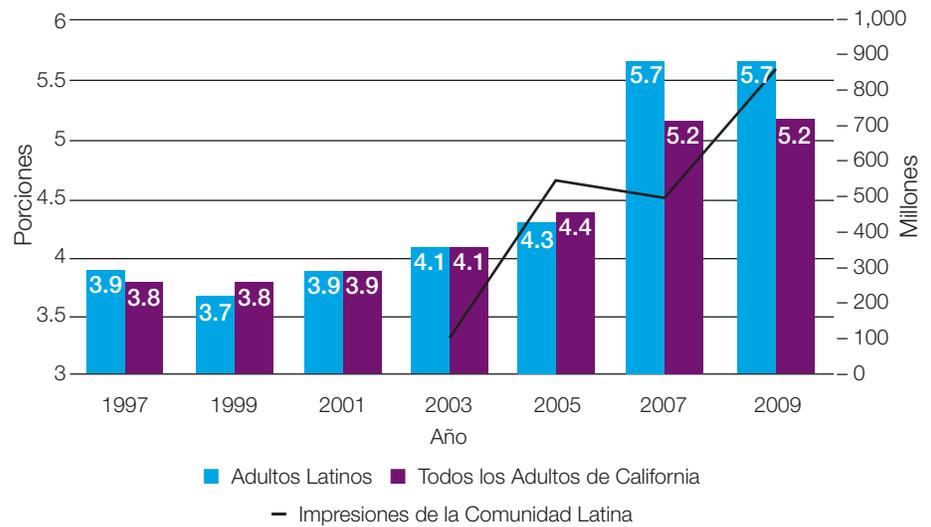


dato 7

Los latinos reportan mejoras en el consumo de frutas y verduras que coinciden con los programas dirigidos a los latinos.

Desde el lanzamiento de la *Red* en 1998, los adultos latinos reportan haber aumentado su consumo de frutas y verduras casi 2 porciones, o 46%. Este aumento en el consumo de frutas y verduras a partir del 2005 coincide con el crecimiento de los esfuerzos en los medios y en las comunidades a través de la *Red*.

El Aumento en el Consumo de Frutas y Verduras Coincide con el Crecimiento de los Esfuerzos de la *Red* en los Medios y en las Comunidades





La Red para una California Saludable— Campaña Latina es una iniciativa de salud pública dirigida por el Departamento de Salud Pública de California. Su propósito es capacitar a los adultos latinos con bajos ingresos y a sus familias a consumir las cantidades recomendadas de frutas y verduras y a disfrutar de actividad física cada día. La *Campaña Latina* también trabaja con las comunidades en California para crear ambientes donde estos comportamientos son apoyados y accesibles. Los objetivos de promover el consumo de frutas y verduras y de realizar actividad física están diseñados para reducir el riesgo de padecer de enfermedades crónicas, especialmente de cáncer, enfermedades del corazón, diabetes tipo 2 y obesidad.

Fuente

¹ Departamento de Salud Pública de California, *Red para una California Saludable*, Unidad de Investigación y Evaluación, 1997-2009 *California Dietary Practices Survey (CDPS)*.

Documentación e información adicional de *CDPS* están disponibles en: www.cdph.ca.gov/programs/cpns/Documents/Network-REU-CDPS-Background.pdf

Descripción de los Datos

Se hacen comparaciones entre cuatro grupos raciales/étnicos de adultos: blancos, latinos, afroamericanos, y asiáticos/isleños del Pacífico. Cuando están disponibles, las tendencias que se presentan aquí corresponden al año previo al lanzamiento de la *Red* en 1998. Únicamente se reportan estadísticas considerablemente distintas ($p < .05$), a menos que se indique otra cosa.



Este material fue producido por la *Red para una California Saludable* del Departamento de Salud Pública de California con fondos de SNAP del USDA, conocido en California como CalFresh (antes conocido como Estampillas de Comida). Estas instituciones son proveedoras y empleadoras que ofrecen oportunidades equitativas. CalFresh ayuda a gente con bajos ingresos a comprar comida nutritiva para una mejor salud. Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Para información nutricional, visite www.campeonesdelcambio.net.