



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE



ASCEND FOR BETTER HEALTH

Agricultural **S**cience **C**enter of **E**xcellence for
Nutrition and **D**iet (ASCEND) for Better Health

**BUILDING A HEALTHY
COMMUNITY TOGETHER!**

INFORME DE LA SESIÓN
DE AUDIENCIA COMUNITARIA

TEXAS A&M
IHA Institute for
Advancing Health
Through Agriculture



TEXAS A&M
INTERNATIONAL
UNIVERSITY

SOBRE EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS ESTADOS UNIDOS (USDA)

El USDA ejerce liderazgo en alimentación, agricultura, recursos naturales, desarrollo rural, nutrición y otros asuntos relacionados, que se basan en políticas públicas, la mejor ciencia disponible y una gestión eficaz. La visión del USDA es de proporcionar oportunidades económicas por medio de la innovación, ayudar a las zonas rurales a prosperar; promover una producción agrícola que nutra mejor a los estadounidenses y que ayude a alimentar a personas en todo el mundo; y preservar los recursos naturales de nuestra nación mediante la conservación, la restauración de los bosques, la mejora de cuencas hidrográficas y el mantenimiento de sanas tierras de cultivo privadas.

ACERCA DE TEXAS A&M INTERNATIONAL UNIVERSITY (TAMIU)

Texas A&M International University (TAMIU), miembro del Sistema Universitario Texas A&M, prepara a los estudiantes para desempeñar funciones de liderazgo en una sociedad cada vez más compleja y culturalmente diversa a nivel estatal, nacional y mundial. TAMIU ofrece un entorno didáctico fundamentado en una sólida base académica en las artes y las ciencias. La Universidad brinda una amplia gama de programas de licenciatura y de máster, un doctorado en Negocios Internacionales y un doctorado en Justicia Penal. Además, la Universidad mantiene un enfoque progresista de estudios y conocimientos globales en todas las disciplinas. Por medio de la enseñanza, la investigación realizada por profesores y estudiantes y el servicio público, TAMIU mejora la calidad de vida de los ciudadanos de la región fronteriza, del Estado de Texas y de las comunidades nacionales e internacionales.

ACERCA DEL INSTITUTO DE TEXAS A&M PARA EL FOMENTO DE LA SALUD POR MEDIO DE LA AGRICULTURA (IHA)

El IHA es el primer instituto de investigación en el mundo que aúna la nutrición de precisión, la agricultura receptiva y la investigación del comportamiento para reducir las enfermedades crónicas relacionadas con la dieta de manera que tiene en cuenta los efectos medioambientales y económicos. La misión del IHA es mejorar la salud humana para todos al ofrecer soluciones científicas en agricultura, nutrición y sistemas alimentarios de forma que apoyen la prosperidad económica, la sostenibilidad medioambiental y el bienestar de las comunidades para las generaciones presentes y futuras mediante orientaciones, políticas, programas y prácticas innovadoras basadas en la investigación. Constituido por tres áreas de enfoque, el IHA reúne a expertos de diversas disciplinas, tal como la agricultura; la nutrición; las ciencias de la conducta, sociales y de la vida; la ingeniería; la ciencia de datos y de computación; y la economía.

INFORMACIÓN SOBRE LOS DERECHOS DE AUTOR

Este documento es obra del Gobierno de los Estados Unidos y es del dominio público (véase 17 U.S.C. §105). Los derechos de autor de los gráficos incluidos en este documento están reservados por los titulares originales de los derechos de autor o sus cesionarios y se utilizan aquí bajo la licencia del Gobierno y con su permiso.

CITA SUGERIDA

Texas A&M International University, el Instituto Texas A&M para el Avance de la Salud por medio de la Agricultura y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. ASCEND for Better Health -- Building a Healthy Community Together, Informe de la sesión de audiencia comunitaria Laredo, TX; 2023.

Publicado: Septiembre 2023

ÍNDICE

ANTECEDENTES E INTRODUCCIÓN.....	1
RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN Y ANÁLISIS	3
RESUMEN DE LAS RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS DEL WORLD CAFÉ	4
Pregunta 1 ¿Cómo entiende usted la relación entre la alimentación, la accesibilidad y disponibilidad de los alimentos, la actividad física y la salud? ¿Por qué son importantes para usted y su comunidad?	4
Pregunta 2 ¿Dónde obtiene usted información sobre alimentación y salud?	6
Pregunta 3 ¿Cuáles son los obstáculos para una alimentación sana?	8
Pregunta 4. ¿Qué le ayuda a usted a llevar un estilo de vida saludable?	10
RESUMEN DE LAS RESPUESTAS DE LOS PÓSTERES	11
Póster 1. "La comida es..."	11
Póster 2. ¿Qué le animaría/desanimaría a usted a participar en un estudio de investigación sobre alimentación/nutrición?	11
Póster 3. Comparta un consejo sobre alimentación y salud que le hayan dado	12
DEBATE.....	13
La importancia de la relación entre nutrición y salud	13
Los desafíos de la alimentación sana	13
Las oportunidades para mejorar la salud por medio de la alimentación y nutrición.....	14
Intercambio de información y participación en proyectos de investigación	14
LOS PRÓXIMOS PASOS.....	15
REFERENCIAS	16
APÉNDICE 1 - Orden del día	18

ANTECEDENTES E INTRODUCCIÓN

Lo que comemos afecta a nuestra salud y bienestar.¹ Comer sano, junto con otros factores del estilo de vida como una vida activa y un sueño de calidad, puede mejorar la calidad de vida y reducir la incidencia de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación, como la obesidad, la diabetes de tipo 2, las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares, y ciertos tipos de cáncer.² A pesar de que contamos con conocimientos sobre la relación que existe entre alimentación y salud, las enfermedades crónicas relacionadas con la dieta van en aumento, y las comunidades desatendidas suelen correr un riesgo mayor.³⁻⁶ Según los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC), 6 de cada 10 adultos en Estados Unidos padecen de una enfermedad crónica y 4 de cada 10 adultos tienen dos o más enfermedades crónicas.²

Las investigaciones indican que las enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación suelen coexistir con la inseguridad alimentaria.⁷ Sin lugar a dudas, el coronavirus COVID-19 ha puesto de manifiesto que demasiadas personas y familias de nuestro gran país carecen de acceso a alimentos sanos y asequibles.⁸ Los investigadores también estiman que casi dos tercios de las hospitalizaciones por COVID-19 en Estados Unidos estaban relacionadas con enfermedades vinculadas a la alimentación, como la obesidad, la diabetes, la hipertensión y la insuficiencia cardíaca.⁹ Uno de los aspectos más inquietantes de la pandemia de COVID-19 fue el daño desproporcionado que esta causó a grupos históricamente desatendidos.¹⁰⁻¹³ De hecho, la población negra, hispana y asiática presenta tasas de infección, hospitalización y muerte sustancialmente más altas que la población blanca.¹³ Aunque el COVID *puso de relieve* las disparidades en la inseguridad alimentaria y las enfermedades vinculadas a la alimentación, se trata de problemas antiguos asociados a décadas de desigualdades estructurales en educación, empleo y vivienda, entre otros.¹⁴

Se estima que 18.8 millones de personas, o el 6.1 por ciento de la población estadounidense, vivían en barrios de bajos ingresos y bajo acceso y estaban a más de 1 milla o 10 millas de una tienda de alimentos en 2019.¹⁵ Tener acceso limitado a alimentos saludables y asequibles, debido a la falta de recursos o al vivir lejos de una tienda, se considera preocupante para las áreas desatendidas, predominantemente de bajos ingresos, que pueden estar sujetas de manera desproporcionada a disparidades de salud e ingresos.¹⁶

En el USDA, una de nuestras prioridades fundamentales es fomentar la seguridad alimentaria y nutricional.¹⁷ Seguridad nutricional significa tener acceso constante y equitativo a alimentos sanos, seguros y asequibles, esenciales para una salud y un bienestar óptimos.¹⁸ Nuestro enfoque para abordar la seguridad alimentaria y nutricional tiene como objetivo: (1) Reconocer que las desigualdades estructurales dificultan que

"La enorme respuesta de la comunidad de Laredo demuestra la importancia de las conversaciones comunitarias que vinculan la alimentación sana y la prevención de enfermedades. Agradecemos el entusiasmo y el compromiso de nuestros participantes que compartieron importantes perspectivas sobre las experiencias vividas por sus comunidades en el acceso a alimentos saludables, asequibles y culturalmente apropiados. Involucrar a comunidades diversas es fundamental para avanzar en los esfuerzos de investigación nutricional del USDA, ya que colaboramos con socios como TAMIU y el Instituto para el Avance de la Salud por medio de la Agricultura para rediseñar la forma en que nuestra sociedad aborda la alimentación saludable."

Dra. Chavonda Jacobs-Young
Subsecretaria de Investigación,
Educación y Economía del USDA
Científica Jefa del USDA



muchas personas coman alimentos saludables y sean físicamente activas; y (2) Hacer hincapié en adoptar una perspectiva de equidad en nuestros esfuerzos.¹⁸ Nuestro trabajo pretende acelerar el progreso de la histórica [Conferencia de la Casa Blanca sobre el Hambre, la Nutrición y la Salud](#) y los correspondientes objetivos de [la Estrategia Nacional](#) para erradicar el hambre, mejorar la nutrición y la actividad física y reducir las enfermedades y disparidades relacionadas con la alimentación para 2030.¹⁹

El USDA se compromete a garantizar que todo lo que hagamos esté impulsado por la investigación, se base en la ciencia y se fundamente en el análisis y la evaluación.¹⁷ También queremos asegurarnos de que nuestras acciones se basen en la experiencia vivida y se desarrollen en colaboración con las personas a quienes queremos servir.¹⁷ Para acelerar nuestros esfuerzos en el desarrollo de enfoques basados en datos e informados por la comunidad, el Secretario de Agricultura Thomas Vilsack anunció el lanzamiento del Centro de Excelencia de Ciencias Agrícolas para la Nutrición y la Alimentación (ASCEND) para una Mejor Salud del USDA el 5 de diciembre de 2022. [ASCEND for Better Health](#) es un centro científico virtual que reúne a científicos, organizaciones asociadas y comunidades para desarrollar y brindar soluciones basadas en la ciencia que mejoren la salud y el bienestar de cada individuo, familia y comunidad en este país. El objetivo principal de ASCEND es reducir la incidencia y la carga de las enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación, especialmente en poblaciones históricamente desatendidas.

La participación de los miembros de las comunidades es fundamental para el éxito de ASCEND de modo que podamos comprender mejor las oportunidades y los desafíos del mundo real en torno a la inseguridad alimentaria y nutricional y las enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación. El 21 de marzo de 2023, el USDA se asoció con TAMIU y el IHA para celebrar un evento de participación comunitaria centrado en la alimentación, la nutrición y las consecuencias en concepto de salud en las comunidades hispanas. Al evento asistieron más de 120 miembros de la comunidad, pequeños agricultores y estudiantes que compartieron sus comentarios a una variedad de preguntas. Los

"Somos muy conscientes de las disparidades de salud que se vinculan con la alimentación en nuestra comunidad y de cómo determinadas elecciones alimentarias, por desgracia, pueden tener consecuencias sanitarias como lo son las enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación y el cáncer. Esta iniciativa ofreció una oportunidad positiva para adquirir y compartir conocimientos y brindar soluciones."

Dr. Pablo Arenaz, Presidente
Texas A&M International University
Laredo, Texas



estudiantes de enfermería de la Facultad de Enfermería y Ciencias de la Salud de TAMIU desempeñaron un papel clave a la hora de facilitar las conversaciones y recopilar información. Durante la sesión de audiencia comunitaria, los participantes tuvieron la oportunidad de interactuar con expertos en alimentación y nutrición durante una Feria de Información Compartida, que proporcionó información sobre programas de nutrición federales y municipales, alimentación saludable y actividades comunitarias relevantes.

Este informe resume la información recopilada en el evento. El objetivo es utilizarla para orientar los futuros esfuerzos

de investigación, educación, extensión y de programas y así garantizar que las soluciones del USDA basadas en la ciencia tengan un impacto y sean relevantes para las comunidades a las que sirven.

Les agradecemos a los miembros de la comunidad su tiempo, sus aportaciones y su pasión. Todos desempeñamos un papel en el objetivo común de mejorar la salud por medio de la alimentación y la nutrición, y trabajando juntos podemos marcar la diferencia. – El equipo de participación comunitaria de ASCEND



RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN Y ANÁLISIS

El Apéndice 1 recoge el orden del día de la reunión, en el que se detalla que la jornada incluyó una combinación de actividades diseñadas para estimular los debates comunitarios y compartir información sobre alimentación, nutrición y consecuencias para la salud. Con el propósito de recabar las opiniones de la comunidad, se utilizó el formato de World Café, en el que los participantes debatían una serie de preguntas en pequeños grupos en mesas redondas. Un anfitrión por mesa recogía los puntos principales de debate en plantillas y, a continuación, se compartía la información verbalmente con el grupo más grande. También se recopiló información pidiéndoles a los participantes que respondieran a preguntas escritas sobre pósteres, y se dispuso de una "cabina para contar historias" que permitía grabar "Historias para mejorar la salud", breves segmentos de vídeo que recogen experiencias vividas vinculadas con la alimentación, la nutrición y el bienestar.



La información recolectada en las plantillas y pósteres del World Café la revisó un pequeño grupo de científicos y estudiantes del USDA, de TAMIU y del IHA. Dado que la información que proporcionaron los participantes era de formato abierto, las respuestas se analizaron por medio del software NVivo para visualizar los datos cualitativos e identificar áreas temáticas y subtemas emergentes utilizando razonamiento inductivo. A continuación, se prepararon enunciados para resumir la información contenida en las respuestas individuales dentro de cada área subtemática. Algunos investigadores

también eran miembros de la comunidad y tradujeron cualquier matiz y/o sesgo que pudiera haber quedado oculto en el texto. El número de respuestas dentro de cada área temática se representa mediante un gráfico circular, que muestra el número de respuestas como porcentaje del número total de respuestas recogidas. También se incluye una tabla con una descripción de las subcategorías de cada área temática y un resumen de las respuestas individuales dentro de cada subcategoría. El número de respuestas individuales se indica entre paréntesis después del resumen. Los temas y subtemas se enumeran por orden de mayor a menor frecuencia de mención.



RESUMEN DE LAS RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS DEL WORLD CAFÉ

Pregunta 1 ¿Cómo entiende usted la relación entre la alimentación, la accesibilidad y disponibilidad de los alimentos, la actividad física y la salud? ¿Por qué son importantes para usted y su comunidad?
Se recogieron 233 respuestas en plantillas de 23 mesas redondas.

"Es importante tener una nutrición adecuada, sobre todo a una edad avanzada, debido a los factores de riesgo de diabetes y aterosclerosis".



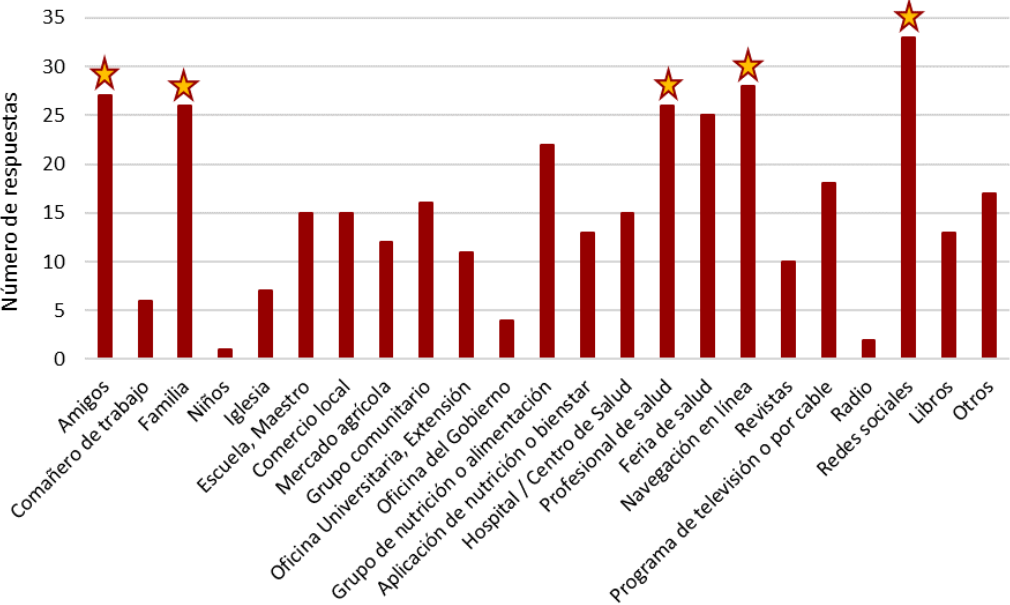
Categoría	Declaraciones sumarias
<p>● Vida sana (27%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Preocupaciones de salud</u> - Mención de los efectos del deterioro de la salud. (26 respuestas) • <u>Cambios en la alimentación/estilo de vida</u> - Un llamamiento a la acción en términos de cambios en el estilo de vida en relación con la alimentación. (22) • <u>Prevención de enfermedades</u> - Medidas preventivas para garantizar el control de posibles enfermedades. (20) • <u>Motivación</u> - Llevar la asociación de un estilo de vida saludable a la realización. (15) • <u>Gestión</u> - Hábitos actuales de ejercicio y alimentación que son aceptables. (10) • <u>Envejecimiento</u> - Reconocimiento de la necesidad de mejorar la salud a medida que se envejece. (6)
<p>● Influencias medioambientales (17%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Impacto económico</u> - El costo de vida supera la necesidad de un estilo de vida saludable. (26) • <u>Familia/comunidad</u> - La influencia de la familia y de la comunidad para ser más activos físicamente y comer mejor. (15) • <u>Influencia cultural</u> - Reuniones habituales con comidas tradicionales poco saludables. (14) • <u>Factores biológicos</u>: La genética o los antecedentes familiares influyen en la salud. (4) • <u>Gastos de cuidado médico</u> - Una vida más sana costará menos que la asistencia médica. (1)
<p>● Perspectivas sobre la alimentación, la salud y el estilo de vida (12%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Vida sana/persona sana</u> - Ejemplos de lo que se puede lograr con un estilo de vida sano. (23) • <u>Educación nutricional</u> - La falta y la necesidad de una mayor promoción de estilos de vida saludables para mejorar las perspectivas de una alimentación sana. (13) • <u>Falta de conocimientos</u> - Mención de la falta de conocimientos sobre lo que es una vida sana. (8)
<p>● Acceso al bienestar (10%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Alimentos sanos</u> - El acceso a alimentos sanos se limita a las tiendas de comestibles. (21) • <u>Comida rápida</u> - La comida poco sana es más conveniente. (11) • <u>Longevidad de los recursos</u> - Comprar alimentos a granel para ahorrar dinero. (2) • <u>Recursos recreativos</u> - Los gimnasios recreativos exigen un cambio de estilo de vida. (2)
<p>● Salud general (9%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Salud mental</u> - Los niveles de estrés contribuyen a la salud física, el estilo de vida, la alimentación y un estilo de vida poco saludable en general. (26)
<p>● Crianza de los hijos (6%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Hábitos/actitudes de los niños</u> - Los retos de intentar inculcar hábitos de una vida sana a las generaciones más jóvenes. (9) • <u>Hábitos poco saludables de los niños</u> - La alimentación y la falta de ejercicio que los niños tienen en su entorno. (4) • <u>Niños</u> - Los niños pueden ser un factor de motivación para llevar una vida más sana. (3) • <u>Generaciones futuras</u> - Reconocimiento de que los hábitos poco saludables pueden transmitirse a los hijos. (3)
<p>● Relaciones con la comunidad (5%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Educación sobre la salud y la accesibilidad</u> - Sugerencias sobre cómo mejorar la accesibilidad y la educación pueden ayudar a la comunidad. (12) • <u>Concienciación pública</u> - Necesidad de difundir la concienciación sobre la vida sana. (6)
<p>● Equilibrio vida-trabajo (5%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Tiempo</u> - Énfasis en el tiempo como factor restrictivo de una vida sana. (7) • <u>Conveniencia</u> - La facilidad de obtener alimentos poco saludables. (5) • <u>El impacto del trabajo</u> - Las condiciones laborales pueden afectar al estilo de vida saludable. (5)

<p>● Limitaciones de recursos (3%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>Disponibilidad/accesibilidad</u> - Acceder a alimentos sanos y tener transportación puede resultar complicado. (5) ● <u>Rechazo</u> - Los servicios sociales para poder pagar y tener acceso a alimentos sanos deberían ser menos restrictivos. (5)
<p>● Publicidad de alimentos (2%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>Comportamiento del consumidor</u>: el costo, los hábitos y las necesidades son un factor determinante en la compra de alimentos. (9)
<p>● No clasificados (5%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Declaraciones que no encajan en ninguna de las otras categorías. (18)



Pregunta 2 ¿Dónde obtiene usted información sobre alimentación y salud?

Se les entregó a los participantes una hoja con una lista de fuentes habituales de información y se les pidió que marcaran todas las que utilizaban. Se recogió un total de 57 formularios. El gráfico a continuación muestra el número de respuestas por categoría, y las cinco principales fuentes de información se destacan con una estrella.

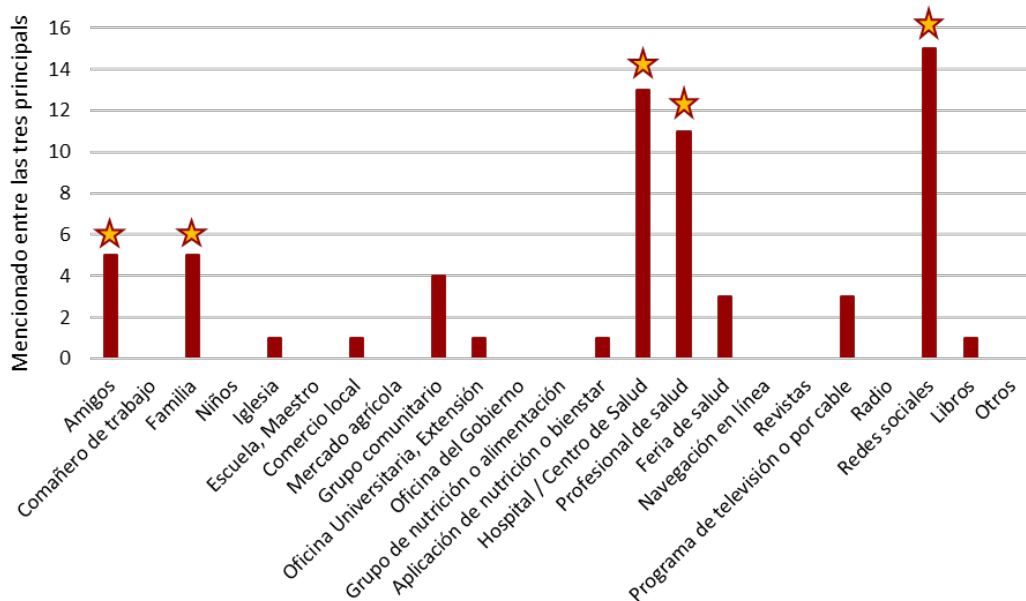


También se les pidió a los participantes que proporcionaran detalles específicos* sobre las fuentes de información dentro de las categorías genéricas. La identidad de las fuentes se describe a continuación en caso de que dos o más participantes identificaran la misma fuente de información dentro de una categoría. Las categorías se enumeran en el mismo orden que aparecen el gráfico de barras.

- **Comercio local:** H-E-B (Gran cadena de supermercados; 5).
- **Grupo comunitario:** Centro de Actividades Ladrillito (2); Centro Comunitario Río Bravo (2); Asociación de Promotores del Sur de Texas (2).
- **Oficina universitaria, Extensión:** Universidad (4).
- **Grupo de nutrición o alimentación:** Programa MHP Salud - Familia Saludables (4); Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) (2).
- **Hospital/Centro de Salud:** Gateway Community Health Center (7); Departamento de Salud de la Ciudad de Laredo (3).
- **Profesional de salud:** Nutricionista (2).
- **Navegación en línea:** Google (3); sitio web del USDA (2).
- **Redes sociales:** Facebook (11); Instagram (8); TikTok (8); YouTube (6).
- **Otros:** Centro de Educación Sanitaria de Área (11).

*La mención de nombres o productos comerciales en este comunicado de información pública tiene como único propósito proporcionar información específica y no implica recomendación o aprobación por parte del USDA.

Posteriormente, los participantes celebraron debates en pequeños grupos para identificar las tres principales fuentes de información utilizadas. El siguiente gráfico muestra el número de veces que cada categoría fue mencionada por un grupo entre las 3 principales, y las 5 fuentes mencionadas con más frecuencia están marcadas con un asterisco.



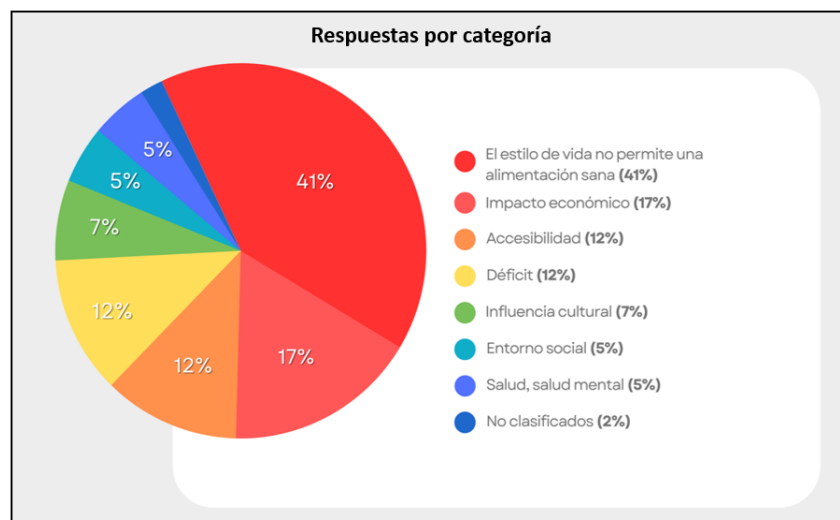
También se les pidió a los participantes que explicaran por qué estas fuentes se utilizaban con más frecuencia. Las categorías se enumeran en el mismo orden que el gráfico de barras.

- **Amigos:** Relaciones de confianza y una fuente de consejos y asesoramiento que se proporcionan con las mejores intenciones e interés.
- **La familia:** Fuentes de información fácilmente accesibles y de confianza, sobre todo aquellos familiares que han realizado investigaciones adicionales o tienen experiencia vital relevante.
- **Comercio local:** Las tiendas de comestibles locales pueden proporcionar información útil sobre alimentación y salud.
- **Grupo comunitario:** Reunirse con personas que comparten un mismo interés, como un programa de fitness que incluya cardio y baile de inspiración latina, brinda la oportunidad de aprender cosas sobre salud y alimentación que pueden compartirse con amigos y familiares.
- **Aplicación de nutrición o bienestar:** Fácil de descargar y puede proporcionar información útil, cuando convenga o se desee.
- **Hospital/Centro de salud:** Proporciona una comunicación clara sobre temas relacionados con la salud, es fácilmente accesible dentro de la comunidad y es una fuente de información de confianza.
- **Profesionales de la salud:** Los profesionales de la salud, como médicos, nutricionistas y dietistas, son personas de confianza que proporcionan información clara y útil relacionada con la salud.
- **Feria de salud:** Facilita el acceso a información y recursos relacionados con la salud.
- **Programa de televisión o por cable:** Una plataforma de fácil acceso para que los médicos u otras personas de confianza compartan información.
- **Redes sociales:** Son fácilmente accesibles y proporcionan abundante información, pero existe cierta preocupación sobre la fiabilidad de las fuentes de información.
- **Libros:** Fuentes de información convenientes y de fácil acceso.

Pregunta 3 ¿Cuáles son los obstáculos para una alimentación sana?

En total se recogieron 185 respuestas de 23 mesas redondas.

"Somos una familia de siete miembros, así que los gastos son limitados: o se pagan las facturas o se compran buenos alimentos".

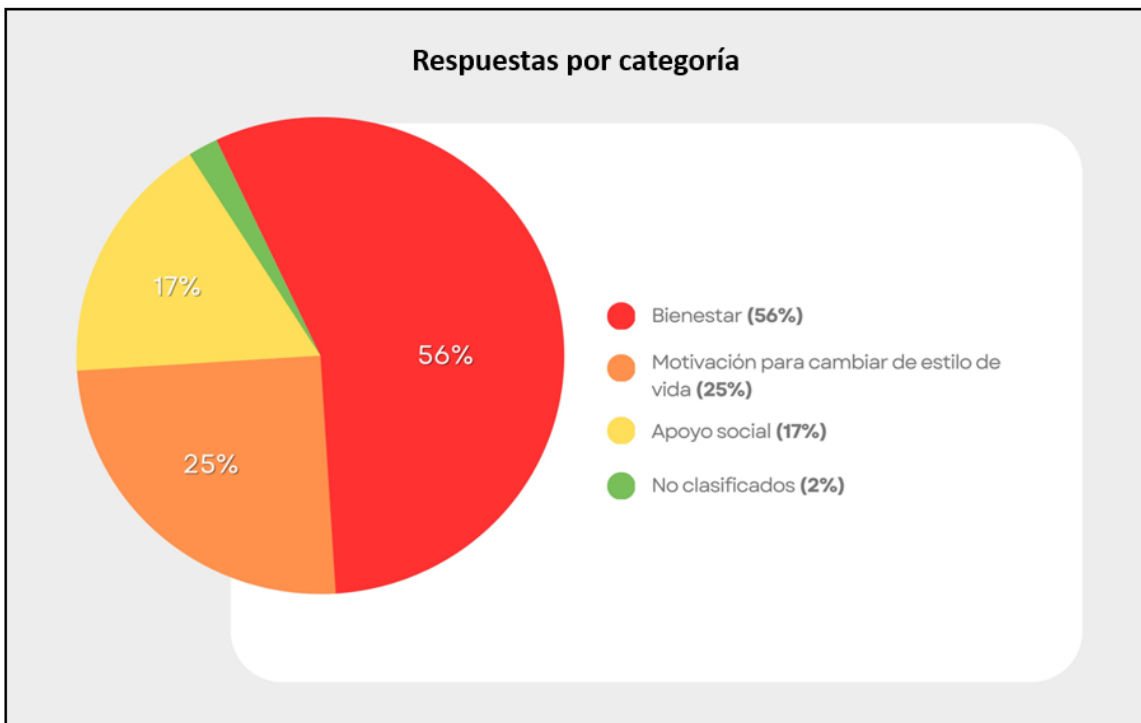


Categoría	Declaraciones sumarias
<p>● El estilo de vida no permite una alimentación sana (41%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>Gestión del tiempo</u> - Falta de tiempo para hacer cambios en el estilo de vida. (44) ● <u>Actitud/perspectiva personal</u> - Las emociones afectan a los hábitos alimentarios. (43) ● <u>Preferencias/hábitos alimentarios</u> - Elecciones dietéticas inconscientes. (34) ● <u>Malos hábitos</u> - Mención de los malos hábitos y de la falta de disciplina. (31) ● <u>Exceso de indulgencia</u> - Se necesita disciplina alimentaria. (13)
<p>● Impacto económico (17%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>Costo</u> - Imposibilidad de permitirse un estilo de vida saludable (inflación, aumento del costo, etc.). (29) ● <u>Estatus socioeconómico</u> - Empleo y salario. (15)
<p>● Accesibilidad (12%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>Conveniencia</u>: Los alimentos poco saludables son los más fácilmente accesibles. (19) ● <u>Distancia</u> - Los alimentos saludables suelen estar demasiado lejos. (12) ● <u>Transporte</u> - No está fácilmente disponible. (11) ● <u>No se dispone de recursos</u> - A menudo no se dispone de alimentos saludables, y puede que no se disponga de recursos como agua y electricidad para prepararlos. (7)
<p>● Déficit (12%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>Conocimientos</u> - Se necesita educación sobre alimentación/hábitos/recursos saludables. (27) ● <u>Iniciativa</u> - Falta de disciplina y fuerza de voluntad. ● <u>Comprensión de la información nutricional</u> - Dificultad para entender los conceptos de la nutrición. (8) ● <u>Autoconciencia</u> - Falta de voluntad para cambiar. (7)
<p>● Influencia cultural (7%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>Familia y cultura</u> - Aprender a cocinar y comer en casa; difícil de cambiar. (16) ● <u>Puntos de vista culturales</u> - Los alimentos tradicionales pueden ser ricos en grasas y carbohidratos. (11)
<p>● Entorno social (5%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>Otras influencias sociales (medios de comunicación, etc.)</u> - Mención de la influencia de los medios de comunicación. (11) ● <u>Aportaciones/preferencias de las familias</u> – Rechazo de las dietas por parte de la comunidad. (10)
<p>● Salud, salud mental (5%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>Las enfermedades impiden llevar un estilo de vida saludable</u> - Comer sano es un reto cuando alguien tiene problemas de salud. (13) ● <u>Efectos de la salud mental</u> – Reconocer cuestiones de salud mental y de alimentación. (5) ● <u>Agotamiento excesivo</u> - La energía y el sueño son importantes para la salud. (2)
<p>● No clasificados (2%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Declaraciones que no encajan en ninguna de las otras categorías. (8)

Pregunta 4. ¿Qué le ayuda a usted a llevar un estilo de vida saludable?

Se recopilaron 176 respuestas en 23 mesas redondas.

"Hay que entender que es un proceso y no un cambio de la noche a la mañana".



Tema	Declaraciones sumarias
● Bienestar (56%)	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Hábitos saludables</u> - Hábitos de alimentarse conscientemente. (77) • <u>Cambios de dieta</u> - Cambios y sugerencias para una alimentación más sana. (58) • <u>Actividad física</u> - Mención de ejercicio. (40) • <u>Alimentación sana</u> - Disciplina y otras acciones para llevar un estilo de vida saludable. (39)
● Motivación para cambiar de estilo de vida (25%)	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Mantener la salud</u> - Acciones y sugerencias para mantenerse saludable. (41) • <u>Para prevenir enfermedades</u> - Mención de las enfermedades causadas por estilos de vida poco saludables. (25) • <u>Aprender de los demás</u> - Un sentido de comunidad en la labor mutua para mejorar la salud. (18)
● Apoyo social (17%)	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Tener un sistema de apoyo sólido</u> - Apoyo y motivación de los demás. (30) • <u>Influencia de la familia</u> - Mención de la familia para ser responsable y rendir cuentas. (21) • <u>Recursos comunitarios</u> - Mención de los recursos actuales. (15)
● No clasificados (2%)	<ul style="list-style-type: none"> • Declaraciones que no encajan en ninguna de las otras categorías. (7)

RESUMEN DE LAS RESPUESTAS DE LOS PÓSTERES

Póster 1. La comida es...

Se les pidió a los participantes que completaran la frase "La comida es...". Las respuestas se representaron gráficamente en una nube de palabras como la que se ilustra a continuación, con las palabras que aparecen con más frecuencia en un tamaño de letra mayor. Las diferencias de fuente y de color son sólo estéticas. (55 respuestas en total)



Póster 2. ¿Qué le animaría/desanimaría a usted a participar en un estudio de investigación sobre la alimentación/nutrición? Las respuestas de tipo similar se organizaron primero en áreas temáticas y, a continuación, dentro de cada área temática, las respuestas individuales se representaron mediante enunciados de resumen. Sólo una respuesta abordó el tema del desánimo, ya que decía: "Desanimado por la falta de tiempo". (11 respuestas en total)

¿Qué le animaría?

Tema	Declaraciones sumarias
Mejorar la salud propia y de la familia (82%)	<ul style="list-style-type: none"> • Quiero alargar mi vida para disfrutar de mis hijos y nietos, enseñarles mejores hábitos alimentarios y mejorar la calidad de vida de mi familia. (6) • Aprender a comer mejor para llevar un estilo de vida más saludable. (3)
Aprender nueva información (18%)	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender información nueva y útil. (2)

Póster 3. Comparta un consejo sobre alimentación y salud que le hayan dado.



DEBATE

Las actividades generaron un intenso debate de los participantes sobre temas relacionados con la alimentación, la nutrición y la salud. Los miembros de la comunidad compartieron valiosos puntos de vista sobre las relaciones entre nutrición y salud en sus comunidades, así como sobre los retos para llevar una vida sana y las oportunidades para mejorar la salud mediante la alimentación y la nutrición.

La importancia de la relación entre nutrición y salud

Los miembros de la comunidad debatieron sobre su comprensión de la relación entre la alimentación, la accesibilidad y la disponibilidad de alimentos, la actividad física y la salud. Identificaron las razones por las que estas relaciones eran importantes para ellos y sus comunidades, y las clasificaron por categorías. Las categorías incluían:

- **Vida sana:** Incluye factores relacionados con la concienciación de los miembros de la comunidad sobre la importancia de llevar una vida sana y de realizar cambios para mejorar su alimentación y estilo de vida.
- **Influencia del entorno:** Incluye los factores relacionados con el entorno físico y social que influyen en las opciones de salud de los miembros de la comunidad.
- **Perspectiva hacia la alimentación, la salud y el estilo de vida:** Incluye factores relacionados con los conocimientos, las creencias y actitudes de los miembros de la comunidad sobre la alimentación, la salud y el estilo de vida.
- **Accesibilidad al bienestar:** Incluye factores relacionados con la disponibilidad y accesibilidad de alimentos saludables y recursos para la actividad física.

Los desafíos de la alimentación sana

Los participantes sacaron a relucir la naturaleza compleja e interconectada de las barreras individuales y ambientales de una alimentación sana. Entre las principales barreras identificadas se incluyen:

Barreras individuales:

- **Estilo de vida** (por ejemplo, gestión del tiempo, actitudes, perspectivas personales, preferencias y hábitos).
- **Salud** (por ejemplo, problemas de salud que dificultan una alimentación sana; los efectos que la salud mental y el agotamiento tienen en los hábitos alimentarios).
- **Conocimientos** (por ejemplo, falta de conocimientos sobre la alimentación sana y la educación nutricional)
- **Iniciativa** (por ejemplo, falta de motivación, de disciplina o de fuerza de voluntad).

Barreras medioambientales:

- **Costo y estatus socioeconómico** (por ejemplo, la comida sana puede ser más cara; incapacidad de permitirse un estilo de vida saludable).
- **Accesibilidad** (por ejemplo, larga distancia y falta de transporte a lugares con alimentos saludables disponibles; falta de recursos (por ejemplo, agua, electricidad) para preparar alimentos saludables).

- Entorno social e influencias culturales (por ejemplo, tradiciones culturales en torno a la comida; familia, amigos y otras presiones sociales).

Las oportunidades para mejorar la salud por medio de la alimentación y la nutrición

Los miembros de la comunidad identificaron tres áreas esenciales de oportunidad para apoyar un estilo de vida saludable: el bienestar, la motivación para cambiar de estilo de vida y el apoyo social.

- Bienestar: Los participantes señalaron factores que contribuyen a su bienestar, como hábitos saludables, cambios de régimen, actividad física y alimentación sana.
- Motivación para cambiar de estilo de vida: Los participantes señalaron la importancia de estar motivado para cambiar el estilo de vida. Esta motivación puede provenir del deseo de mantener la salud, de prevenir enfermedades o de aprender de los demás.
- Apoyo social: Los participantes destacaron la importancia del apoyo social a la hora de adoptar un estilo de vida saludable. Este apoyo incluye redes sólidas de apoyo social, influencia familiar positiva y recursos comunitarios.

Intercambio de información y participación en proyectos de investigación

Uno de los principales objetivos del evento de participación comunitaria ASCEND era comprender mejor los retos que plantea la inseguridad alimentaria y nutricional y cómo abordarlos. Para alcanzar este objetivo, las actividades del evento se diseñaron con ánimo de ayudar a generar confianza y fomentar un flujo de comunicación bidireccional entre aquellos que laboran para apoyar la seguridad alimentaria y nutricional en las comunidades y los propios miembros de la comunidad.

A pesar de la disponibilidad de la información científica que puede informar y apoyar las necesidades de la comunidad, es importante saber qué fuentes de información sobre alimentación y salud utilizan los miembros de la comunidad con más frecuencia para compartir esta información científica de manera eficaz. En una encuesta realizada a los participantes, las cinco fuentes más citadas fueron las redes sociales, la navegación por Internet, los amigos, la familia y los profesionales de la salud.

Posteriormente, en los pequeños grupos de debate, los participantes explicaron por qué utilizaban estas fuentes más frecuentemente:

- Las redes sociales: Fácilmente accesibles y proporcionan una gran cantidad de información, pero hubo algunas preocupaciones sobre la fiabilidad de las fuentes de información (por ejemplo, Facebook, Instagram, TikTok, YouTube).
- La familia (hijos no incluidos) y los amigos: Relaciones de confianza; fuentes de asesoramiento que se prestan con el mejor interés en mente; fuentes de información fiables y fácilmente accesibles, en particular aquellos familiares que han realizado investigaciones adicionales o tienen experiencia vital relevante.
- Los profesionales de la salud: Los profesionales de la salud (por ejemplo, médicos, nutricionistas y dietistas) son fuentes de confianza que proporcionan información clara y útil relacionada con la salud.

En otros casos, las comunidades pueden recibir mejores servicios por medio de proyectos de investigación que ofrecen resultados adaptados a las diversas necesidades de dichas comunidades.

Nuestro análisis de las respuestas de las sesiones de pósteres reveló que los miembros de la comunidad

están motivados para participar en la investigación alimentaria/nutricional si creen que tendrá un impacto positivo en su salud y en la de sus familias. El aprendizaje de información nueva y útil también se identificó como una fuente de estímulo para participar en proyectos de investigación.



LOS PRÓXIMOS PASOS

TAMIU, IHA y USDA utilizarán los comentarios recopilados y los conocimientos adquiridos por medio de este evento para desarrollar y ofrecer soluciones basadas en la ciencia y comprometidas con la comunidad que tengan un impacto y sean relevantes para las comunidades a las que sirven. La información recabada será utilizada por TAMIU e IHA para mejorar sus programas y actividades que apoyan la salud y el bienestar de la comunidad local; USDA utilizará la información para orientar futuras investigaciones, educación, extensión y otras medidas programáticas. Otros en el ámbito más amplio de investigación y seguridad alimentaria y nutricional, incluso organizaciones de financiación, pueden utilizar los hallazgos y las experiencias vividas recogidas aquí para desarrollar programas, servicios e iniciativas más eficaces que promuevan la salud y el bienestar de la comunidad.

Al colaborar, podemos acelerar el progreso hacia el objetivo compartido de mejorar la salud mediante la alimentación y la nutrición, y reducir la carga de enfermedades crónicas vinculadas a la alimentación para todas las personas, familias y comunidades de este país.



REFERENCIAS

1. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. *Guías Alimentarias para los Estadounidenses*, 2020-2025. 9th ed. Washington, DC: US Government Printing Office, 2020. <https://health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/dietary-guidelines/current-dietary-guidelines> (última visita el 21 de mayo de 2023).
2. Centro Nacional de Estadísticas Sanitarias del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Leading Causes of Death. <https://www.cdc.gov/nchs/fastats/leading-causes-of-death.htm> (última visita: 21 de mayo de 2023).
3. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos. QuickStats: Prevalencia de obesidad* y obesidad grave entre personas de 2 a 19 años - Encuesta nacional de examen de salud y nutrición, 1999-2000 a 2017-2018. *MMWR Morb Mort Weekly Rep.* 2020;69(13):390. https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6913a6.htm?s_cid=mm6913a6_w (última visita el 21 de mayo de 2023).
4. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Estadísticas sobre el cáncer en Estados Unidos: Visualizaciones de datos. *Leading Cancer Causes and Deaths, Male and Female*, 2016. <https://gis.cdc.gov/Cancer/USCS/DataViz.html> (Última visita el 21 de mayo de 2023).
5. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Informe Nacional de Estadísticas de Diabetes 2020: Estimates of Diabetes and Its Burdens in the United States. <https://www.cdc.gov/diabetes/pdfs/data/statistics/national-diabetes-statistics-report.pdf> (última visita el 21 de mayo de 2023).
6. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Facts About Hypertension. <https://www.cdc.gov/bloodpressure/facts.htm> (última visita: 21 de mayo de 2023).
7. Frongillo E, Bernal J. Comprendiendo la coexistencia de inseguridad alimentaria y obesidad. *Curr Pediatrics Reports.* 2014;2:284-290.
8. Coleman-Jensen, A, Rabbitt MP, Gregory CA & Singh A. *Seguridad alimentaria de los hogares en Estados Unidos en 2021*. Septiembre de 2022. Economic Research Report Number 309, United States Department of Agriculture, Economic Research Service. <https://www.ers.usda.gov/publications/pub-details/?pubid=104655> (última visita: 21 de mayo de 2023).
9. O'Hearn M, Liu J, Cudhea F, Micha R, Mozaffarian D. Coronavirus Disease 2019 hospitalizations attributable to cardiometabolic conditions in the United States. Un análisis comparativo de evaluación de riesgos. *J Am Heart Assoc.* 2021;10(5):e019259.
10. Belanger M, Hill M, Angelidi A, Dalamaga M, Sowers J, Mantzoros C. Covid-19 and disparities in nutrition and obesity. *N Engl J Med.* 2020;383(11):e69.
11. Abedi V, Olulana O, Avula V, et al. Racial, economic, and health inequality and COVID-19 infection in the United States. *J Racial Ethn Health Disparities.* 2021;8(3):732-742.
12. Wadhera R, Figueroa J, Rodriguez F, et al. Disparidades raciales y étnicas en las muertes por enfermedades cardíacas y cerebrovasculares durante la pandemia de COVID-19 en Estados Unidos. *Circulation.* 2021;143(24):2346-2354.
13. Khanijahani A, Iezadi S, Gholipour K, Azami-Aghdash S, Naghibi D. Una revisión sistemática de las disparidades raciales/étnicas y socioeconómicas en la COVID-19. *Int J Equity Health.* 2021;20(1):248.

14. Bleich S, Ard J. COVID-19, obesity, and structural racism: Comprender el pasado e identificar soluciones para el futuro. *Cell Metab.* 2021;33(2):234-241.
15. Servicio de Investigación Económica del Departamento de Agricultura de Estados Unidos. Food Access Research Atlas. <https://www.ers.usda.gov/data-products/food-access-research-atlas> (última visita: 21 de mayo de 2023).
16. Mackenbach J, Nelissen K, Dijkstra S, et al. A systematic review on socioeconomic differences in the association between the food environment and dietary behaviors. *Nutrients.* 2019;11(9):2215.
17. Servicio de Alimentación y Nutrición del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. *USDA Actions on Nutrition Security.* <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/usda-actions-nutrition-security.pdf> (última visita: 21 de mayo de 2023).
18. Departamento de Agricultura de Estados Unidos. Seguridad Alimentaria y Nutricional. <https://www.usda.gov/nutrition-security> (última visita: 21 de mayo de 2023).
19. Servicio de Alimentación y Nutrición del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Aprovechamiento de la Conferencia de la Casa Blanca para promover y elevar la seguridad nutricional: El papel del Servicio de Alimentación y Nutrición del USDA. Septiembre de 2022. <https://www.fns.usda.gov/nutrition-security/fns-role> (última visita el 21 de mayo de 2023).

APÉNDICE 1 - Orden del día de la reunión.

7:00 a 8:00 AM	Llegada de los equipos anfitriones / Los expositores instalan las mesas de la Feria de Información Compartida
8:00 a 9:00 AM	Se abren las puertas para los participantes / Inscripción / Se abre la Feria de Información Compartida
9:00 a 9:40 AM	Bienvenida de Texas A&M, USDA y los representantes del Congreso <ul style="list-style-type: none">• Dr. Pablo Arenaz, Presidente de TAMIU• Dra. Rebecca Seguin-Fowler, Directora Asociada de Vida Sana del IHA• Dra. Chavonda Jacobs-Young, Subsecretaria de Investigación, Educación y Economía (REE) del USDA• John Sharp, Canciller del Sistema Texas A&M• Henry Cuellar, Representante del Congreso de EE.UU. (D-TX)
De 9:40 a 10:20	World Café Ronda 1
10:20 a 10:40	Pausa / Feria de Información Compartida
De 10:40 a 11:00	Charla contextual (moderada por Sanah Baig, Subsecretaria Adjunta de REE del USDA) <ul style="list-style-type: none">• Dr. John Dyer, Asesor Principal de Políticas para la Nutrición de Precisión, USDA REE, "Programas y recursos del USDA que apoyan la seguridad alimentaria y nutricional"
11:00 a 11:40	World Café Ronda 2
11:40 a 13:00	Almuerzo / Ponencia / Feria de Información Compartida <ul style="list-style-type: none">• Mari Gómez, Directora de Personal del Servicio de Investigación Agrícola del USDA "Los retos sanitarios compartidos de nuestra comunidad"
13:00 a 13:40	World Café Ronda 3
13:40 a 14:00	Demostración de cocina - Angie Sifuentes
14:00 a 14:40	World Café Ronda 4
14:40 a 14:50	Observaciones finales <ul style="list-style-type: none">• Sanah Baig, Subsecretaria Adjunta de REE del USDA• Dr. Pablo Arenaz, Presidente de TAMIU
14:50 a 15:00	Encuesta y logística final
15:00 H	Fin de la reunión <ul style="list-style-type: none">• Salen los participantes• La Feria de Información Compartida y el Puesto de Relatos permanecerán abiertos hasta las 15.30 h.• Tiempo para que los participantes platicuen con personal de la Universidad/del USDA



TEXAS A&M
IHA Institute for
Advancing Health
Through Agriculture



LEARN MORE

bit.ly/usda-ascend

tamiu.edu

iha.tamu.edu

USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.