

“El Lado No Tan Dulce” de las Bebidas Azucaradas: Impacto En Las Comunidades Latinas



Por el Dr. Tomás Aragón MD MPH, Departamento de Salud Pública de California

Como médico que atiende a pacientes latinos todos los días, estoy profundamente comprometido con promover el bienestar de la comunidad latina e informarles sobre los programas de salud que apoyo. El Departamento de Salud Pública



de California lanzó recientemente una nueva iniciativa bajo el programa CalFresh Healthy Living llamada “El Lado No Tan Dulce”. Esta campaña innovadora tiene como objetivo destacar los riesgos de salud inmediatos y a largo plazo que las bebidas azucaradas representan para las familias y las comunidades, enfocándose especialmente en la diabetes tipo 2, las enfermedades cardíacas y las caries, prevalentes en las comunidades latinas. Esta iniciativa busca educar y

empoderar a los latinos y a todos los californianos para tomar decisiones informadas sobre su consumo de bebidas y fomentar cambios saludables que promuevan el bienestar a largo plazo.

Una proporción significativa de los azúcares añadidos en nuestras dietas proviene de las bebidas azucaradas. En lo que respecta a la comunidad latina, las bebidas azucaradas a menudo están profundamente arraigadas en nuestras tradiciones y celebraciones culturales.

El consumo excesivo de azúcar se ha asociado con un aumento de las condiciones y enferme-

dades crónicas, como la diabetes tipo 2, las enfermedades cardíacas y la caries. Además, las bebidas azucaradas y otros anuncios de alimentos y bebidas no saludables suelen estar desproporcionadamente dirigidos a afroamericanos, latinos y otras comunidades de color.

De hecho:

Más del 23% de los jóvenes latinos y el 29% de los adultos jóvenes latinos tienen prediabetes, en comparación con el 16% y el 21% de los jóvenes y adultos jóvenes blancos no latinos.

Las enfermedades cardíacas son una de las principales causas de muerte entre los hispanos en los Estados Unidos.

Los niños hispanos en los Estados Unidos tienen más probabilidades que los niños blancos no hispanos de experimentar caries.

En California, el 72 por ciento de los niños latinos ha experimentado algún tipo de caries, en comparación con el 40 por ciento de los niños blancos.

Los riesgos para la salud no solo afectan a los adultos, sino también impactan la salud y los hábitos a largo plazo de los niños latinos, contribuyendo a un ciclo de malos resultados de salud dentro de



las familias. La campaña enfatizará llegar a estas comunidades con mensajes personalizados y recursos prácticos para apoyar elecciones más saludables.

Inspirando Opciones de Bebidas Saludables con la Campaña “El Lado No Tan Dulce”.

El programa CalFresh Healthy Living se esfuerza por tener un impacto positivo en el bienestar de los individuos y las familias en todo California, sabiendo que pequeños cambios, como limitar las bebidas azucaradas, pueden tener efectos positivos

en nuestra salud que se acumulan con el tiempo. La campaña “El Lado No Tan Dulce” ofrece valiosos recursos y apoyo para alentar a las familias latinas a tomar decisiones más saludables, promoviendo recursos simples y accesibles e ideas alternativas.

Para más información sobre “El Lado No Tan Dulce” o para explorar recetas, recursos y consejos para tomar decisiones más saludables en cuanto a bebidas, visite la página DestapaAlgoMejor.com o siga a @CalFreshHealthyLiving en Facebook, Instagram y Pinterest.



Únete a nuestra lucha por las escuelas públicas

Los maestros están luchando por las escuelas públicas. Únete a nosotros.

CTA CALIFORNIA TEACHERS ASSOCIATION
CTA.ORG/OURFIGHT