VIDEO DE

BUENA ALIMENTACIÓN PARA TODOS

+ GUÍA DE DEBATE COMUNITARIO

COMM
UNITY
ACTION
MARIN

AYUDA A COMENZAR UN DIÁLOGO SOBRE LA JUSTICIA ALIMENTICIA EN TU COMUNIDAD y aprende más sobre la importancia de los alimentos accesibles y saludables, y la inseguridad alimenticia.

VER Y COMPARTIR

- ☐ El video "Buena comida para todos" dura cinco minutos, es fácil de compartir y forma parte de nuestra iniciativa "Cinco minutos para la comida".
- ☐ Planifique antes, y familiarícese con el video y con esta guía para determiner cómo se relaciona con las conversaciones que ya se están llevando a cabo o las que le gustaría iniciar.

DISCUTIR

- ☐ Al compartir, fomente las diferentes perspectivas y prepárece para las preguntas que puedan surgir y cómo quiere que se le respondan.
- ☐ Comparta sus ideas y anime a los demás a contribuir.
- ☐ Considere la posibilidad de hablar sobre los alimentos durante las fiestas familiares y poder disfrutar de una Buena comida.

PARTICIPAR

- ☐ Dirija a su grupo a otros recursos indicados en la sección para obtener mas informacion para que pueda ayudar a continuar el proceso educativo en el futuro.
- ☐ Si proyecta el video en primer lugar asi podra iniciar un diálogo en torno a la alimentación sana o la inseguridad alimenticia para estar mas conciente sobre estos temas.

JUSTICIA ALIMENTICIA.

¿Sabía usted que el condado de **MARÍN OCUPA EL PRIMER LUGAR EN LA DISPARIDAD ECONÓMICA BASADA EN LA** raza entre los 58 condados de California?

Estas desigualdades han causado una inseguridad alimenticia de larga data entre las familias de bajos ingresos y las comunidades de color, que se ha visto exacerbada por el COVID-19. Incluso antes de la pandemia, el hambre y la desnutrición eran realidades para las familias de bajos ingresos debido al alto costo de vida en Marin. **DE HECHO, 1 DE CADA 5 FAMILIAS (Y 1 DE CADA 3 PERSONAS MAYORES) EN MARIN LUCHAN POR PONER COMIDA EN LA MESA.** Algunas familias se enfrentan realmente a la difícil elección diaria de pagar el alquiler, comer una comida saludable o llenar el depósito de gasolina de su coche.

La nutrición es fundamental para el desarrollo temprano de los niños, pero el acceso a alimentos saludables puede ser limitado. ¿Sabía usted que en las comunidades de bajos ingresos en todo Marín, **POCO CUMPLEN CON LOS ESTÁNDARES DE "CALIDAD DE LA TIENDA DE ALIMENTOS EN EL BARRIO"?**[1]

Muchos ancianos, jóvenes y residentes de bajos ingresos también carecen de transporte adecuado para acceder a alimentos saludables y asequibles. La capacidad de acceder físicamente a alimentos saludables cerca de casa en supermercados, tiendas de comestibles y otros puntos de venta de alimentos es fundamental para la seguridad alimenticia y el bienestar.

1. Fuente: Comunidades de Excelencia en Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (CX3)

VIDEO Y DEBATE OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

1. Iniciar un diálogo y sensibilizar sobre la inseguridad alimenticia en Marín.
2. Entender lo que constituye una comida buena y saludable.
3. Ampliar la curiosidad y el conocimiento de la gente sobre la Justicia Alimenticia en el Condado de Marín y lo que se puede hacer al respecto.
4. Demostrar cómo las personas pueden ayudarse mutuamente para satisfacer sus necesidades y prosperar.

INICIAR UNA CONVERSACIÓN

1. ¿Cuáles son tus primeras reacciones ante este video? ¿Y cómo te hizo sentir?
2. ¿Qué has aprendido que no sabías antes sobre la comida o el lugar donde vives?
3. ¿Qué significado tiene la comida en tus reuniones con la familia y los amigos?
4. ¿Qué contribuye a una dieta saludable y culturalmente apropiada?
5. ¿De qué manera puedes ayudar a los demás a tener acceso a alimentos buenos y saludables?
6. ¿Qué significa para ti la justicia alimenticia?

PARTICIPAR

- Participa en el programa de alimentación de tu escuela y aboga por unas comidas escolares saludables manteniéndote informado sobre la legislación nacional y local que afecta a la finanzas de las comidas escolares y ponte en contacto con tus funcionarios locales.
- Infórmese sobre la política de bienestar de su escuela y únase al comité de bienestar.
- Participa en la campaña Grow an Extra Row de UCCE y trabaja con sus maestros jardineros y el comité de jardinería de tu escuela para cultivar productos, en el jardín de la escuela.
- Acércate a Pick Marin para participar en la recolección de frutas y verduras locales que luego se entregan a los bancos de alimentos del condado.
- Apoye el alcance de CalFresh en su comunidad. CalFresh proporciona ayuda financiera para la compra de alimentos a los residentes de California con bajos ingresos.
- Compre a los productores locales o asista a los mercados de agricultores de Marin para obtener sus frutas, verduras y más. ¿Sabía que los mercados agrícolas de AIM, el mercado móvil Rollin' Root y Bounty Box aceptan CalFresh/EBT y ofrecen hasta $15 en Market Match para frutas y verduras gratis por día?
- Done alimentos o inicie una colecta de alimentos en su vecindario.
- Nuestros amigos del Banco de Alimentos de SF-Marin tienen muchas ideas para empezar.
- Prepárese un tentempié saludable; o ¿qué tal una sabrosa receta de galletas de calabaza paleo de nuestro boletín de nutrición de octubre, Sprig & Sprout?

APRENDE MÁS

- Vea cómo los alimentos pueden transformar vidas viendo algunos videos del Banco de Alimentos de SF-Marin sobre vecinos que han cambiado sus vidas para mejor porque pueden contar con alimentos frescos y saludables y recursos de nutrición.
- Manténgase al día en las conversaciones sobre la justicia alimenticia a través del panel de noviembre de MALT "Our Common Ground", que abordará soluciones creativas y colectivas al desafío de la inseguridad alimenticia y que incluye a la directora general de Community Action Marin, Chandra Alexandre.
- Vea de primera mano las personas y comunidades dedicadas que están plantando las semillas para el cambio sostenible y los sistemas alimentarios alternativos y organice una gira de justicia alimenticia a través de Food First.
- Descubra una nueva iniciativa del Instituto Agrícola de Marín; una campaña para construir el Centro para la Alimentación y la Agricultura -un lugar para que el Mercado de Agricultores de Marín se convierta en un lugar de cero residuos, así como un espacio educativo dedicado a una cultura alimenticia más saludable.
- Envíanos un correo electrónico a info@camarin.org o publícalo en las redes sociales y háblanos de tus recursos comunitarios favoritos.

¿Qué puedes hacer para mejorar el acceso a alimentos buenos y saludables en Marin?

- **COMPARTE** el video Good Food for All en nuestra página web con 5 amigos (o más)
- **DONATE** a Community Action Marin y ayuda a crecer nuestro programa de Justicia Alimenticia

CLIC PARA VER EL VIDEO

SOBRE COMMUNITY ACTION MARIN

Community Action Marin se dedica a abordar y eliminar la inseguridad alimenticia en Marin proporcionando acceso a alimentos buenos y saludables para todos. Antes de la pandemia, Community Action Marin hizo una inversión en el desarrollo de una granja de producción orgánica. Desde julio de 2020 la granja produjo 1306 libras de alimentos, incluyendo Manzanas 147 libras; Coles: 56 libras; Pimientos: 25 libras; Tomates: 178 libras; Pepinos: 375 libras; y Calabacines: 218 libras. **En la cocina central de Community Action Marin se preparan DIARIAMENTE DESAYUNOS, ALMUERZOS Y MERIENDAS PARA LOS MÁS DE 550 NIÑOs que participan en todos los programas de desarrollo infantil gratuitos y asequibles de la agencia.** Community Action Marin se asegura de que los ingredientes frescos que se cultivan en la Granja de Producción y en los huertos escolares se devuelvan al ciclo alimentario. También proporcionan oportunidades para que los niños coman sano y sean activos. Pero esto es sólo una parte de la misión de Community Action Marin para abordar las necesidades de la comunidad y mejorar los resultados para todos en Marin.

Más información en **camarin.org/food-justice**

IN YOUR® CORNER

Impreso gracias a Unicorn Group, nuestro patrocinador de impresión.

CLIC PARA VER EL VIDEO

555 Northgate Drive, Suite 201
San Rafael, California 94903
info@camarin.org 415.526.7500
camarin.org

COMMUNITY ACTION MARIN