



Episodio 5: Un replanteamiento de los alimentos saludables y los cuerpos sanos

Para padres latinos como Melissa Huerta en Berwyn, IL, brindarles a sus hijos alimentos que reflejen su educación mexicana es una prioridad. Pero este objetivo se complica por la relativa conveniencia de los alimentos procesados y la preferencia de su hija de 9 años por los espaguetis y las albóndigas. En este episodio, la reportera Julia Binswanger profundiza en la variedad de problemas que enfrentan las familias que buscan alimentar a sus hijos con comidas saludables y culturalmente significativas, así como las implicaciones de las nuevas pautas sobre la obesidad infantil.

Los líderes de organizaciones que trabajan para proporcionar productos frescos y alimentos básicos culturalmente específicos hablan de su trabajo en vecindarios de Chicago, muchos de los cuales se encuentran en desiertos alimentarios.

Julia Binswanger: Para el 2050, las latinas representarán una cuarta parte de todas las mujeres en Estados Unidos. Están obteniendo educación, participando más en el mercado laboral, acumulando riqueza y adoptando el espíritu empresarial. Este es 100 Latina Birthdays, un podcast de código abierto de LWC Studios sobre la salud, el bienestar y los resultados de vida de las latinas en los EE. UU. Nuestra narrativa, investigación y celebración de la salud y el bienestar de las latinas se centra en Chicago, pero tiene implicaciones nacionales. En la primera temporada, haremos una crónica de mujeres y niñas latinas en las dos primeras décadas de sus vidas, desde el nacimiento hasta los 20 años. Soy Julia Binswanger.

En este episodio, profundizamos en la alimentación y la nutrición. ¿Cómo están cambiando las comidas entre los latinos de primera, segunda y tercera generación? ¿Qué significa comer sano y cómo ayudan los miembros de la comunidad a las familias a alimentar a los niños con comidas nutritivas y abundantes?

Niño 1: Arroz, pasta y ketchup.

Niño 2: Pizza, porque lleva pepperonis.

Binswanger: En junio del 2023, fui al Festival Puertorriqueño de Chicago en Humboldt Park para hablar con los niños sobre sus comidas favoritas.

Niño 3: Mi mamá hace arroz blanco con papas y frijoles y es muy rico.

Niño 4 : Lucky Charms.

Binswanger: Un desfile de autos tocando bocinas y gente ondeando banderas puertorriqueñas recorría Division Street. A lo largo de la cuadra alrededor de Humboldt Park se extendía una larga fila para entrar. Una vez dentro había atracciones de carnaval, tiendas de comida, escenarios con bandas en vivo y niños corriendo. Algunas de las niñas llavaban vestidos con la bandera de Puerto Rico. La mayoría de los niños con los que hablé estaban sentados en el césped o en mesas de picnic con sus padres comiendo alimentos de los vendedores ambulantes.

Niño 5 : Me encantan los huevos. Van bien con cada comida.

Niño 6 : Helado y tacos.

Niño 7 : Mi comida favorita son los tacos.

Binswanger: ¿Recuerdas esa sensación de niño cuando tus padres te obligaban a comer algo que odiabas, como guisantes o coles de Bruselas? Es probable que cuando somos niños tengamos sentimientos diferentes sobre la comida y el sabor que cuando somos adultos. Estudios del Monell Chemical Senses Center demuestran que a medida que envejecemos [nuestras papilas gustativas maduran y cambian](#). Los niños nacen prefiriendo los sabores dulces y evitando los amargos. Biológicamente, esto puede ser útil, ya que un pequeño aumento de azúcar podría ser importante, una energía adicional para un cuerpo joven y en crecimiento, pero esta preferencia por los dulces también puede dificultar que los niños opten por alimentos más saludables, como las verduras. Además, el cuerpo humano [no está programado para procesar](#) el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa como lo haríamos con otras formas de azúcar. Aún así , no todos los niños con los que hablamos eran golosos.

[en cinta] ¿Cuál es tu comida favorita?

Niño 8 : Verduras.

Binswanger: ¿Verduras? ¿Qué verdura?

Niño 8 : Brócoli. Como zanahorias cuando juego.

Binswanger: ¿Por qué zanahorias y no helado o algo así?

Niño 8 : Realmente no como helado porque me da esa sensación de congelarme el cerebro.

Binswanger: Según los Centros para el Control de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), comer frutas y verduras a diario [promueve un crecimiento saludable y el desarrollo del cerebro](#) y ayuda a prevenir enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, presión arterial alta y diabetes

tipo dos. La CDC también dice que [los latinos tienen más del doble de probabilidades de tener diabetes tipo dos](#) que los blancos no hispanos y también tienen más probabilidades de desarrollar diabetes a una edad temprana. [El 39% de los adultos latinos tienen presión arterial alta](#) y las enfermedades cardíacas y el cáncer son [las dos principales causas de muerte entre los latinos](#). Lograr que los niños coman sano no es una tarea fácil para ningún padre. Y debido a que la comida y la forma en que la cocinamos y compartimos es cultural, para las madres latinas, encontrar la mejor manera de alimentar a los niños hambrientos puede tener muchos matices.

- Melissa Huerta: Bueno, ¿cuál es tu comida favorita?
- Alondra Huerta: ¿Desde casa o desde cualquier lugar?
- Melissa: Creo que en cualquier lugar.
- Binswanger: Ellas son Melissa y Alondra Huerta.
- Alondra: Bueno, McDonald's.
- Melissa: ¿Por qué te gusta McDonald's?
- Alondra: ¿Nuggets de pollo?
- Binswanger: Melissa es secretaria en una escuela secundaria. Alondra es su hija de nueve años. Melissa está entrevistando a Alondra en la mesa del comedor.
- Melissa: ¿Qué te gusta de los nuggets de pollo? ¿Por qué te gustan?
- Alondra: Porque tiene pollo. Porque hay un chiste muy divertido que tengo en mi mente.
- Melissa: A ver. ¿Cuál chiste?
- Alondra: ¿Puedo contarlo? ¿Por qué son tan divertidas las gallinas o los pollos?
- Melissa: ¿Por qué?
- Alondra: Porqueeeeeeee [imitando a una gallina].
- Binswanger: Melissa nació en Chicago. Ella y Alondra viven actualmente en Berwyn con el padre de Alondra y su hermano Luis, de 10 años. Berwyn es un suburbio justo en las afueras del West Side de Chicago . Casi [dos tercios](#) de la población de la ciudad es latina.
- Melissa: Ahora, de la comida que cocino, ¿qué es lo que más te gusta?

Alondra: Espaguetis.

Melissa: ¿Por qué te gustan los espaguetis?

Alondra: Porque le pones mucha salsa y cuando agarras un tenedor y luego le das la vuelta.

Melissa: Y haces girar los fideos.

Alondra: Y queda un poquito, tiene mucha salsa.

Binswanger: Al escuchar la preferencia de su hija por los nuggets de pollo y los espaguetis, Melissa empieza a sentirse un poco triste. Sus propias experiencias con la comida mientras crecía son muy diferentes a las de Alondra. Melissa es una estadounidense de primera generación. Sus padres son de la ciudad de Iguala, en el estado de Guerrero, en México.

Melissa: Nací aquí en Chicago y cuando tenía tres años fuimos a México y viví allí durante unos tres o cuatro años y luego regresé a los Estados Unidos, y desde entonces, me crié aquí.

Binswanger: Cuando Melissa era niña, comía principalmente comidas caseras.

Melissa: No nos permitían comer fuera. De hecho, era algo especial salir a comer. Mi mamá cocinaba todos los días y era solo comida tradicional, los frijoles, el arroz, la sopa aguada, sopa de lentejas, caldo de pollo. Todo era comida casera, y comíamos bastante todos juntos en familia a una hora determinada, y ese era el momento en el que todos tenían que sentarse a la mesa. Y teníamos que hacer ajustes en nuestro horario para estar en la mesa a determinadas horas.

Binswanger: El [Family Dinner Project](#) es una organización sin fines de lucro con sede en la Academia de Psiquiatría del Hospital General de Massachusetts que promueve los beneficios para la salud de las cenas familiares. Según la organización, las comidas familiares caseras están en declive. [En una encuesta del 2013](#) realizada por NPR, la Fundación Robert Wood Johnson y la Escuela de Salud Pública de Harvard, casi la mitad de las familias tenían dificultades para comer juntas en familia. El Family Dinner Project también cita investigaciones que vinculan las comidas familiares regulares con promedios de calificaciones más altos, mayor autoestima y menores tasas de embarazo adolescente, trastornos alimenticios y depresión. En la familia de Melissa, es difícil reunir a todos en la mesa para disfrutar de una comida casera.

Melissa: Es triste decirlo, pero es conveniente poder meter algo en el microondas, darles lo que necesitan y al menos mantenerlos alimentados. Y siempre tengo fruta disponible para ellos. A mi hijo le encanta la sandía, así que

tenemos que tener sandía, pero ahora que es más accesible tener alimentos procesados o ir a restaurantes de comida rápida... simplemente te subes al auto y la recoges, es muy conveniente. No es necesario que te tomes una o dos horas para cocinar. Tienen su pizza y sus nuggets también.

Binswanger: Melissa dice que ella y su esposo tienen trabajos de tiempo completo y trabajan muchas horas, por lo que consumen alimentos congelados y comidas rápidas con bastante frecuencia. Y ella no está sola. Data del Pew Research Center muestra que en los últimos 50 años, [el número de hogares con dos padres que trabajan se ha duplicado](#). La Oficina de Estadísticas Laborales señala que en el 2022, [casi dos tercios de los hogares](#) con familias de parejas casadas tienen dos padres en la fuerza laboral. Un informe del 2018 del Centro de Investigación Hispánica encontró que la mayoría de los niños latinos en hogares de bajos ingresos [tienen al menos uno de sus padres empleado](#), pero los trabajos que realizan sus padres generan salarios exiguos y tienen horarios de trabajo irregulares, lo que limita los recursos que tienen los padres para sus hijos, financieros, y de otra manera. Y cuando Melissa cocina en casa :

Melissa: Intento cocinar nuestro pozole tradicional, nuestras enchiladas tradicionales, pero supongo que sus papilas gustativas son diferentes.

Binswanger: Dice que Alondra y Luis pueden ser quisquillosos con la comida. No siempre quieren comidas tradicionales mexicanas. [El pozole es un guiso robusto](#) inventado por los aztecas que se hace con maíz molido, chile, a menudo una carne como cerdo o pollo, y viene con complementos como repollo rallado, cebolla, rábano y un poco de lima y aguacate.

Melissa: A ella le gusta. Ella puede seguir adelante y probar diferentes tipos de comida, pero, por otro lado, mi hijo dice: "No, quiero una hamburguesa, pero tiene que ser simplemente una hamburguesa simple con solo ketchup y mostaza". Y podría pedir la enchilada con queso y crema agria . Y creo que están creciendo en una era totalmente diferente, digo "era" porque yo comía alimentos tradicionales. Como mencioné antes, eran los frijoles, las enchiladas, el pozole, el menudo, y por alguna razón no les gusta. Simplemente no lo aceptan.

Alondra: No puedo creer que hayas dicho que no me gusta el pozole.

Melissa: Bueno, si... sí, le gusta. Lo siento, a ella sí le gusta el pozole. Esa es una de las cosas que le pide mucho a mi mamá que le cocine.

Alondra: Sí. Mi hermano es el que es quisquilloso con la comida. Es exigente.

Binswanger: Estos cambios de los que habla Melissa, el alejamiento de las cenas familiares, la conveniencia de la comida rápida y congelada, prevalecen en todo Estados Unidos. Un estudio del 2021 publicado en el Journal of the

American Medical Association mostró que [los alimentos ultraprocesados representan el 67% de las calorías](#) que consumen los niños y adolescentes. En una [entrevista del 2023 con NPR](#), el autor del estudio, el Dr. Fang Fang Zhang, señaló que la investigación vincula el consumo elevado de alimentos ultraprocesados con resultados perjudiciales para la salud en los adultos, como un mayor riesgo de presión arterial alta, diabetes tipo dos y algunos cánceres. Para las mamás latinas como Melissa, existe un peso cultural adicional: el cambio en las papilas gustativas. Cocinar puede ser una expresión de amor y de una identidad compartida. Hacer pozole para sus hijos es una forma de transmitir su herencia cultural mexicana.

Melissa: Trato de mantener viva nuestra cultura. Me gusta mucho hablarles en español y también traerles las comidas tradicionales que normalmente tenemos, pero es muy difícil cuando están acostumbrados a algo diferente. En la escuela, no hay más que alimentos procesados. Cuando suben al auto para ir desde donde la niñera hasta aquí, comen un sándwich frío, así que cuando llegan a casa, comen un refrigerio y cuando llega la hora de cenar, no tienen hambre, así que no quieren comer. Entonces se pone un poco difícil.

Binswanger: Chicago es el hogar de [muchos barrios latinos](#), incluidos La Villita, Humboldt Park, Logan Square y Pilsen, barrios repletos de música latina, festivales de arte y sabrosos bocados, barrios donde la gente habla español y murales aztecas decoran los andenes del tren. [Una quinta parte de los residentes de Berwyn](#), donde viven Melissa y su familia, nacieron en México. Samantha Martínez, de 27 años, cofundó [el Gage Park Latinx Council](#).

Samantha Martinez: Somos una organización de base y un centro cultural que abrió sus puertas en el 2018 en Gage Park con la misión de crear programación y oportunidades para los jóvenes de Gage Park, y también crear conciencia sobre la inseguridad alimentaria y el bienestar.

Binswanger: El 90% de las personas que viven en Gage Park son latinas. Es un barrio predominantemente de inmigrantes y de clase trabajadora. El Consejo Latinx de Gage Park [destaca](#) cómo el vecindario ha lidiado con la desinversión, luchando contra la falta de espacios verdes públicos, así como de tiendas de comestibles saludables y asequibles. El centro es un pequeño edificio con fachada de ladrillo. Está en una zona residencial en West 51st, una calle comercial con una barbería, una guardería, algunos locales de comida y consultorios médicos. Un mural de colores brillantes de un dragón decora el costado del edificio y en la parte superior, una bandera de “Progress Pride” ondea al viento. El centro en sí es tranquilo, a excepción de los autobuses y coches que pasan por fuera. Este es un lugar donde la gente puede reunirse y hablar sobre experiencias y dificultades compartidas. El trabajar muchas horas y no tener tiempo para cocinar las comidas tradicionales que uno quisiera, por ejemplo,

- Samantha: Muchos inmigrantes sobreviven constantemente. Sus vidas giran en torno a mantener a sus familias y trabajar muchas horas. Yo también soy inmigrante, así que creo que lo que notaba en mi familia, al menos, es que había una gran desconexión con la comida durante la semana. Y luego, los fines de semana era cuando mis padres tenían más tiempo libre para cocinar comidas que les recordaran a su hogar.
- Binswanger: En 2017, Prosperity Now, un grupo de expertos en políticas públicas centrado en familias de bajos ingresos, [publicó un informe](#) que afirma que el ingreso anual medio de un latino en Chicago es [un 42% menor que el de una persona blanca no hispana](#). Samantha también es del estado mexicano de Guerrero y, al igual que Melissa, experimentó un choque cultural cuando llegó por primera vez a los Estados Unidos cuando era niña.
- Samantha: Soy de un pequeño pueblo llamado Buenavista de Cuéllar, es como un pequeño pueblo entre montañas. Así que crecí en un espacio donde solo tenías que caminar un par de minutos para llegar al tianguis y en el tianguis básicamente tienes diferentes personas vendiendo artículos frescos que cultivaban en sus tierras o que traían de la ciudad más cercana.
- Binswanger: Samantha se fue de México cuando tenía seis años. Al igual que Melissa mientras crecía, la mayoría de sus comidas eran caseras. Recuerda su primera comida en Estados Unidos.
- Samantha: Recuerdo que mi paladar se sentía diferente. Pensé: "Oh, este es un sabor nuevo. No lo había probado antes". Entonces me di cuenta de que aquí se estaban utilizando otros ingredientes u otras formas de acceder a los alimentos, mientras que en mi pueblo teníamos muy pocos restaurantes, por lo que la mayoría del tiempo como las madres se quedaban en casa, mientras los papás se iban a trabajar, los las mamás eran las encargadas de cocinar todos los días una comida para sus familias.
- Binswanger: Según [un estudio de Penn State del 2018](#), los inmigrantes que llegaron siendo niños de entre dos y 11 años tenían dietas menos saludables que sus homólogos adultos. Los investigadores definieron una dieta saludable según el centro de políticas de nutrición y pautas de promoción y básicamente midieron si las personas consumían las cantidades recomendadas de frutas, verduras, cereales integrales, etc. El estudio observó que los niños inmigrantes pueden ser particularmente susceptibles a adoptar conductas alimentarias poco saludables provenientes de los EE. UU., como beber gaseosas o refrescos y comer alimentos procesados, debido al hecho de que a menudo ambos padres trabajan y tienen menos tiempo para cocinar.
- Samantha: Una de las cosas que a menudo no se dice cuando se trata de hijos de inmigrantes o incluso de niños inmigrantes es que la comida puede

convertirse en una forma de afrontar sus emociones. Y eso me hace pensar en el hecho de que, cuando era más joven, mi hermana y yo teníamos comida en casa, pero no siempre era la más saludable.

Binswanger: Cuando era niña, Samantha recurría a la comida chatarra para aliviar su estrés o sus sentimientos incómodos. A esto se le llama comer emocionalmente, comer en exceso para afrontar las emociones, a menudo negativas.

Samantha: Pero a veces se convirtió en un consuelo, especialmente en los días más difíciles cuando extrañábamos nuestro hogar porque estábamos lidiando con tantos cambios en tan poco tiempo. Y creo que ahora que tengo conciencia, ahora que soy adulto, me doy cuenta de que eso no es algo de lo que se habló abiertamente.

Binswanger: Hablar abiertamente sobre alimentación y nutrición y brindar apoyo a las familias trabajadoras es el objetivo de su organización. De hecho, los efectos de la alimentación emocional en las poblaciones latinas no están bien documentados. [Un estudio del 2021 publicado en la revista Eating Behaviors](#) encontró que, hasta donde sabemos, no existe ninguna investigación centrada en adolescentes latinos que examine el efecto del estrés en la alimentación o la dieta emocional. Este es el caso, a pesar de que los datos del censo del 2020 mostraron que [más de uno de cada cuatro jóvenes menores de 18 años en los EE. UU. es latino](#) y, a medida que las jóvenes latinas se convierten en adolescentes, las relaciones con la comida y la nutrición se vuelven aún más complicadas.

En la primavera de 2023, Alondra celebró su noveno cumpleaños. En familia, fueron a las Cataratas del Niágara, en el lado canadiense.

Melissa: Estaba en nuestra lista de deseos. Tenemos una pequeña lista de deseos y uno de los lugares que queríamos visitar eran las Cataratas del Niágara. Dio la casualidad de que era un fin de semana festivo y mi marido y yo dijimos: "¿Quieres ir?". Y yo digo: "Viaje por carretera". Así que decidimos... Los niños estaban entusiasmados con esto. Nos subimos al coche y nos dirigimos hasta las Cataratas del Niágara.

Alondra: Fui al crucero por las Cataratas del Niágara.

Melissa: ¿¿El crucero en bote pequeño?

Alondra: Sí. El crucero en bote pequeño. Pudimos acercarnos a las cascadas. Y cuando fuimos a nuestro hotel de cinco estrellas, por la ventana, vimos las Cataratas del Niágara cambiando de color y vimos fuegos artificiales.

Binswanger: También celebraron una fiesta de cumpleaños aparte en su casa de Berwyn.

Alondra: En mi fiesta de cumpleaños teníamos un trampolín al frente, así que ahí fue donde técnicamente estuvimos todo el tiempo.

Melissa: ¿Recuerdas qué comida comimos?

Alondra: Bueno, teníamos muchos tipos diferentes de comida, pero la comida común que normalmente comíamos era pizza de Little Caesars , y mi papá tuvo que pedir un camión de tacos o un puesto de tacos para que venga a cocinar para nosotros.

Binswanger: Melissa me envió un video de la fiesta. En él, Alondra está rodeada por un montón de otros niños en una mesa con una colorida pancarta de feliz cumpleaños y con serpentinas de arcoíris en el fondo. Lleva un vestido de flores, posa para la cámara y sonríe. Frente a ella hay un pastel grande con glaseado amarillo y velas de colores. En él está escrito “ Feliz Cumpleaños Alondra ” con glaseado. Toma un cuchillo grande y comienza a cortar una rebanada.

En el momento de nuestra conversación, Alondra ha tenido nueve años por un total de tres semanas. Le pregunté qué se siente tener nueve años.

[en cinta] ¿Se siente diferente a las ocho?

Alondra: Sí.

Binswanger: ¿Diferente, cómo?

Alondra: Porque me siento más alta.

Binswanger: ¿Es eso todo?

Alondra: Sí.

Melissa: Ah, ¡qué bien!

Binswanger: Puede que Alondra no admita sentir muchos cambios, pero Melissa ha notado que su hija está empezando a preocuparse más por su apariencia a medida que crece. Alondra comparte con orgullo que se hizo sus propias uñas y muestra unas uñas acrílicas rosadas, divertidos y ligeramente desordenadas. Su madre dice que también está empezando a pensar más en su ropa y en cómo le queda.

Melissa: En realidad, ayer fuimos de compras porque vamos a tener una quinceañera, y mientras ella crece, piensa: "Mamá, ¿esto me queda bien? ¿Me veo demasiado grande? ¿Me veo demasiado pequeña?". Y es una preocupación en este momento que ella se vea pequeña, o que se vea grande, y es como que, no deberías preocuparte por eso."Eso no debería

ser una preocupación. Eso ni siquiera debería pasar por tu mente en este momento. A medida que crece, piensa: ¿esto me queda bien? “¿Voy a lucir bien este vestido”, como ella dice? Y a mí también me da miedo. Me da miedo porque le digo: "¿Sabes qué? Nunca debes sentir que no quieras ponerte algo porque sientes que eres demasiado grande o que no vas a lucir bien en ello." Todo te va a quedar bien si simplemente te amas a ti misma y a tu cuerpo. Tenemos que aceptarnos tal como somos, ¿verdad?

Binswanger: Hablar con chicas jóvenes sobre su peso es una cuestión delicada. Un estudio del 2020 del Departamento de Salud Pública de Chicago dice que los estudiantes latinos en las Escuelas Públicas de Chicago tienen [significativamente más probabilidades de tener sobrepeso](#) u obesidad que otros grupos. Los niños latinos de kindergarten en las Escuelas Públicas de Chicago tenían una tasa promedio de sobrepeso u obesidad de casi el 39%. En noveno grado, esa tasa aumenta casi 10 puntos porcentuales hasta casi el 49%. En Estados Unidos, a menudo se valora verse delgada, literalmente. Un estudio de 2010 del Journal of Applied Psychology estimó que para las mujeres en los EE. UU., [aumentar 25 libras significaba que perderían unos 15.000 dólares al año](#). Esta es una conversación en la que [Virgie Tovar, defensora de la positividad corporal](#), ha estado involucrada durante más de 10 años.

Virgie Tovar: El IMC, se creó basado en cuerpos masculinos europeos. No fue creado basado en cuerpos de nadie más.

Binswanger: Virgie también es profesora autora y experta en discriminación basada en el peso y cuestiones de imagen corporal. Tiene una maestría en estudios de sexualidad, centrándose en las intersecciones del tamaño corporal, la raza y el género. Se refiere al [índice de masa corporal o IMC](#), una fórmula que toma el peso de una persona y lo divide por su altura para calcular su grasa corporal. Los médicos suelen utilizarlo para seguir el crecimiento de los niños y determinar cuál es un "peso saludable". Muchos críticos como Virgie [dicen que esta medición es problemática](#). El IMC no tiene en cuenta la edad, el sexo, el origen étnico, la masa muscular ni los diferentes tipos de grasa corporal, pero se utiliza para crear una medida estándar de obesidad. La Organización Mundial de la Salud [dice que](#) un IMC superior a 25 se considera sobrepeso y uno superior a 30 se considera obesidad.

Virgie: Yo trabajo con personas afectadas por la discriminación por peso y trabajo con ellas en la imagen corporal y su relación con la comida.

Binswanger: Virgie utiliza deliberadamente la palabra gorda a lo largo de nuestra conversación. Para ella, ese término es simplemente una forma neutral de describir un cuerpo más grande.

Virgie: Quiero ser muy personal aquí y hablar sobre ser un niño gordo.

- Binswanger: Cuando era niña, Virgie no consideraba la grasa de su cuerpo como algo negativo.
- Virgie: Cuando era niña, me encantaba moverme. Me encantaba quitarme toda la ropa. Llegaba a casa de la escuela o de donde fuera o supongo que en ese momento aún no estaba en la escuela, pero tal vez preescolar o algo así, y me quitaba toda la ropa y extendía mis brazos y piernas como una estrella de mar y Me movía por todas partes y simplemente sentía... Recuerdo que la sensación era tan placentera, tan emocionante y tan eufórica.
- Binswanger: Virgie nació en San Francisco y todavía reside en California. Al igual que Samantha y Melissa, ella proviene de una familia de inmigrantes mexicanos.
- Virgie: Me parezco a mis antepasados. Cuando miro a mi abuela, a mi bisabuela o a toda mi familia, me parezco a ellas y a mi bisabuelo, he visto fotos de él. Es claramente indígena. Tiene un tipo de cuerpo totalmente diferente al ideal europeo. Es bajo y macizo.
- Binswanger: La relación de la joven Virgie con su cuerpo no fue positiva por mucho tiempo.
- Virgie: A la edad de cinco años, me presentaron la fobia a las grasas en la escuela y mi cuerpo me horrorizó. No hay más euforia. No hay más sacudidas. No hay más consuelo. Ya no tengo la sensación de que mi cuerpo me pertenece.
- Binswanger: Virgie dice que la presión de su familia y sus compañeros para centrarse en la alimentación y la nutrición en realidad la llevó a desarrollar comportamientos poco saludables en torno a la comida, como esta idea de su madre.
- Virgie: Recuerdo que estábamos teniendo una conversación en la que ella dijo: "Bueno, la clave para perder peso es aprender a odiar los alimentos que más te gustan. Así que haces una lista de todos los alimentos que te gustan y luego Cómete cada uno de ellos hasta que vomites y luego sientas aversión hacia ellos".
- Binswanger: Virgie dice que esta forma de pensar la afectó durante años.
- Virgie: Cuando pienso en cuánto nos ha quitado la gordofobia, no solo a mí, sino a mi familia, y sí, somos inmigrantes, y sí, somos mexicanos, y sí, estas son cosas que nos pasa. No se trata sólo de chicas blancas que tienen 14 años y son talla cero o lo que sea. También es gente como yo. También le pasa a personas que se parecen a mí.

- Binswanger: Virgie quiere que la gente entienda que cualquiera puede tener fobia a las grasas y un trastorno alimenticio. No quiere que se pase por alto a las personas afectadas por su aspecto determinado. Y para Virgie, la forma en que la trataron debido a su peso afectó mucho su salud mental.
- Virgie: Solía tener fantasías de despertarme en medio de la noche mientras mis padres dormían, coger el cuchillo más grande que teníamos y cortarme toda la grasa y esperar sobrevivir porque realmente pensaba que eso sería mejor que vivir cómo estaba viviendo. Me torturaban día tras día por mi peso, principalmente por chicos de mi edad en la escuela. Era incesante.No paraba. Y entonces pienso en muchos niños. No todos los niños tienen mi experiencia, pero muchos la tienen.
- Binswanger: [Un estudio del 2009 realizado por académicos de las universidades de Harvard y Wesleyan](#) muestra que la investigación sobre los trastornos de la alimentación examina principalmente poblaciones femeninas blancas jóvenes y relativamente acomodadas. Según el estudio, las investigaciones existentes mostraron tasas más altas de síntomas de trastornos alimenticios entre los grupos latinos que entre sus contrapartes blancos no latinos. Algunos estudios encontraron que las niñas latinas en edad de escuela secundaria tenían "una prevalencia más alta y más grave a los trastornos por atracoón que cualquier otro grupo, así como un mayor uso de laxantes o diuréticos y otros comportamientos poco saludables para controlar el peso". Pero aún así, cuando se trata de trastornos alimenticios en las comunidades latinas, falta mucha información. En un informe de sus estudios del 2000, 2010 y 2020, el International Journal of Eating Disorders encontró que los [participantes blancos representan aproximadamente el 70% de las muestras](#) estudiadas que informaban la raza y origen étnico de los participantes. Los participantes hispanos sólo representaron alrededor del 10%. En el 2021, los latinos constituían casi el 20% de la población estadounidense.
- Elizabeth Reinhardt: Entonces podrás empezar a tener hijos que decidan: "Oh, no voy a comer".
- Binswanger: Esa es [la Dra. Elizabeth Reinhardt](#) . Originaria de Colombia , es pediatra en [Esperanza Health Center](#) y trabaja principalmente con pacientes latinos. Esperanza abrió su primera clínica en el 2004 en respuesta a la falta de opciones y servicios de atención médica en Pilsen y Little Village, vecindarios de Chicago predominantemente latinos. Ahora opera en cinco sitios en el lado suroeste de Chicago, brindando atención y servicios bilingües a más de 50,000 pacientes. La Dra. Reinhardt tiene nueve años de experiencia trabajando con niños y sus principales intereses médicos son la obesidad infantil y el desarrollo de la primera infancia.
- Elizabeth: He tenido demasiados niños que aumentaron mucho de peso durante la pandemia y luego se dieron cuenta de que eran muy grandes y comenzaron a adoptar hábitos de trastornos de alimentación. En el último

año he visto demasiados niños con anorexia y bulimia y otros tipos de trastornos alimenticios.

Binswanger: En el 2021, el New York Times publicó un artículo que detalla [el dramático aumento de los trastornos alimenticios entre los adolescentes durante la pandemia del COVID-19](#). Según el Times, el volumen de llamadas a la línea directa nacional de trastornos alimenticios aumentó un 40% en el año posterior al inicio de la pandemia. Al mismo tiempo, la Dra. Reinhardt empezó a observar un aumento en los trastornos alimenticios entre sus pacientes. Ella dice que lo que escucha de estos niños acerca de cómo se sienten la entristece.

Elizabeth Reinhardt : Su perspectiva mental sobre esto es que tengo que hacer todo lo que pueda para perder peso porque estoy gorda y soy fea y no le agrada a nadie, y eso inicia una tendencia muy poco saludable en ese aspecto.

Binswanger: [Un estudio del 2019 realizado por investigadores de la Universidad de Carolina del Norte](#) encontró que las latinas en su pequeña muestra tenían menos probabilidades que otros grupos étnicos de buscar tratamiento médico para los trastornos alimenticios y también más probabilidades de abandonar el tratamiento si lo recibían. Pero era más probable que siguieran con el tratamiento cuando los miembros de la familia formaban parte de él. Las investigaciones muestran que [la identificación y la intervención tempranas son herramientas increíblemente valiosas](#) en el tratamiento de un trastorno alimenticios. Los padres que estén preocupados por el comportamiento de sus hijos adolescentes deben comunicarse con su pediatra o médico de familia para una evaluación. También hay mucha información útil en línea en [nationaleatingdisorders.org](#). El Dr. Reinhardt dice que los médicos deben ser increíblemente sensibles cuando conversan con los niños sobre una alimentación saludable. Su enfoque para evaluar su salud es muy diferente de cómo los niños evalúan sus propios cuerpos.

Elizabeth: No se trata de cómo te ves. Se trata de lo que está sucediendo con tu cuerpo y vamos a intentar que estés lo más saludable posible.

Binswanger: La Dra. Reinhardt no quiere que sus pacientes se centren en la apariencia, sino en asegurarse de que su cuerpo esté sano.

Elizabeth: Entonces puedo tener una niña que pese 180, 200 y algunas libras, pero sus niveles de azúcar están bien. Su colesterol y su presión arterial están bien. Ella está haciendo ejercicio. Está tomando buenas decisiones saludables en cuanto a su dieta. Su familia es grande. No estoy tan preocupado por esa niña como lo estaría por otro niño que veo que podría estar en el rango de sobrepeso, pero que ya tiene prediabetes, ya tiene presión arterial alta, así que no se trata de cuánta grasa tienes, pero hay que considerar todas las demás comorbilidades relacionadas con eso. Y además, ¿qué está pasando con tu familia? ¿Tu familia tiende fácilmente a

ser más grande? Así que lo más probable es que esos niños sean más grandes.

Binswanger: Cuando era niña, Virgie tenía fantasías extremas sobre perder grasa, pero su forma de pensar cambió en sus veintes, cuando empezó a salir con alguien que amaba su cuerpo.

Virgie: Realmente yo creía que nadie me amaría nunca completamente, que dirían: "Está bien, eres muy inteligente y divertida y aceptaré tu cuerpo porque te amo a ti y a tu alma tanto". Eso fue lo que me enseñó la fobia a la gordura, y él fue el primer compañero que me dijo: "Tú eres el paquete completo. Eres sexy y hermosa, y eres todas esas otras cosas".

Binswanger: Virgie quiere que la gente entienda lo difícil que puede ser para determinadas personas perder peso. Los estudios demuestran que una nutrición y un movimiento adecuados no siempre equivalen a la pérdida de peso. La Dra. Fatima Cody Stanford, especialista en obesidad y profesora de medicina y pediatría en la Facultad de Medicina de Harvard, cree que las nociones sobre el conteo de calorías son extremadamente anticuadas. En un artículo de Harvard Health Publishing, afirma que [los cuerpos tienen un punto de ajuste que controla y mantiene el peso](#). Este punto de ajuste refleja varios factores, algunos están bajo nuestro control, otros no, como por ejemplo los genes, el entorno y los comportamientos de cada uno. Según la Dra. Stanford, el 96% de las personas que pierden una gran cantidad de peso lo recuperan.

Virgie siente que muchos médicos no dan en el blanco cuando se trata de sus pacientes gordos. Ella cree en una idea que ha ganado popularidad en la última década: las personas gordas no deberían tener que preocuparse por perder peso. Más bien, deberían abrazar su gordura y aceptarla. Es una lección que aprendió de otros activistas gordos.

Virgie: Me enseñaron que no había nada malo en mí y me enseñaron que mi cuerpo era asombroso y era capaz de todas estas cosas increíbles y que ya no tenía que hacer dieta ni intentar cambiar el tamaño de mi cuerpo. Me decían: "Es genial que seas gorda y deberíamos celebrar que seas gorda". Y creo que la alegría realmente comenzó en la búsqueda creativa de vivir con eso, y creo que cuando viví con esa verdad y la acepté y creí en esa verdad, y luego hice todo lo que pude para ayudar a tantas personas a llegar allí también si así lo deseaban.

Binswanger: Las conversaciones sobre la grasa y el peso y el vínculo entre la grasa y la nutrición no son sencillas, especialmente en las comunidades latinas donde hay presión para seguir los estándares de belleza europeos, especialmente para las mujeres. Pero las cosas están cambiando, especialmente en la forma en que la comunidad médica estadounidense aborda el peso y su impacto en los grupos étnicos.

En enero del 2023, [la Academia Estadounidense de Pediatría](#) o AAP, por sus siglas en inglés, publicó [nuevas pautas](#) para comprender el peso y la obesidad en los niños. Sugieren que la obesidad ya no debería ser estigmatizada como simplemente el resultado de decisiones personales. Anteriormente se pensaba que verse afectado por la obesidad estaba bajo el control del paciente o incluso era algo por lo que el paciente era responsable, o hasta culpable. Las nuevas directrices nos alientan a pensar más en la obesidad como una "enfermedad compleja". Este nuevo enfoque de la AAP tiene en cuenta los [determinantes sociales de la salud](#), las condiciones ambientales que afectan la salud, factores como los ingresos, el acceso a la atención médica, el racismo y la calidad de los alimentos en las tiendas de comestibles cercanas.

Según la Organización Mundial de la Salud, los estudios muestran que los determinantes sociales de la salud representan entre el [30% y el 55% de los resultados de salud](#). La Dra. Reinhardt siente que los cambios en las directrices son positivos. Ella cree que proporcionan una forma más completa de ver un tema complejo. La AAP incluso pide cambios de políticas que aborden cuestiones como el racismo estructural, la comercialización de alimentos no saludables y la inseguridad alimentaria en los hogares.

Elizabeth: Cuando leí los cambios, me emocionó ver que estaban adoptando un enfoque más amplio en cuanto a la obesidad porque la obesidad siempre ha estado en la categoría de calorías que entran y salen. Ahora sabemos con certeza que la obesidad implica mucho más que calorías que entran y salen, que esa era más o menos la antigua perspectiva. Así que me alegró mucho ver cómo la Academia Estadounidense de Pediatría tiene en cuenta a la persona en su totalidad, la genética, el lugar donde vive y la raza. Todo esto es extremadamente importante para poder tener una perspectiva holística sobre lo que está sucediendo con la obesidad.

Binswanger: Además de reexaminar las ideas sobre por qué las personas tienen obesidad, las directrices de la AAP abogan por un tratamiento integral de la obesidad. Sus recomendaciones van desde apoyo, nutrición y actividad física hasta terapia conductual, medicación y cirugía.

Para Virgie, sin embargo, las directrices todavía no dan en el blanco. Está de acuerdo en que no se debe pensar que ser gordo no es el resultado de decisiones meramente personales, pero también critica el término obesidad. Ella dice que es discriminatorio y engañoso. Para ella, ser gorda y tener un índice de masa corporal alto no es una "enfermedad compleja".

Virgie: Estas pautas, en mi opinión, son extremadamente peligrosas para los niños de color en particular, para los niños BIPOC en particular. El campo de la medicina no tiene una gran historia en cuanto a raza, género, tamaño, etc.

Binswanger:

Una de las principales recomendaciones de las pautas de la AAP para tratar a niños con obesidad es la derivación a un programa intensivo de tratamiento de comportamiento y estilo de vida de salud, o IHBLT por sus siglas en inglés, “intensive health behavior and lifestyle treatment.” El programa exige bastante tiempo y recursos económicos de los pacientes. El tratamiento es más eficaz en personas con toda la familia presente, y 26 horas de lecciones de nutrición, actividad física y cambio de comportamiento en el transcurso de tres a 12 meses. Desafortunadamente, muchas compañías de seguros [no cubren este tratamiento](#). Según un informe del 2021 de la Oficina del Censo de EE. UU., los latinos se encuentran [entre las poblaciones sin seguro más altas del país](#). Poco más del 17% de los latinos no tienen seguro. Es más, según Kids Eat in Color, una organización sin fines de lucro dedicada a la nutrición infantil, [hay muy poca información de seguimiento](#) disponible más allá de un año después de completar el programa IHBLT, por lo que el éxito a largo plazo del tratamiento no está claro.

Otra sugerencia de tratamiento de las nuevas pautas de la AAP es recetar medicamentos para bajar de peso a niños de 12 años o más que tengan obesidad. Esto incluye [Wegovy](#) o el medicamento para la diabetes que se ha convertido en su sustituto no aprobado, Ozempic y, en algunos casos, cirugía metabólica y bariátrica para bajar de peso. Los medicamentos para bajar de peso y la cirugía bariátrica pueden ayudar a algunos pacientes a controlar problemas de salud como la presión arterial alta y la prediabetes.

Un estudio del 2018 realizado por investigadores de la Facultad de Medicina de Harvard afirma que los adultos hispanos en EE. UU. tienen una [tasa de diabetes un 80% más alta](#) que los blancos no hispanos. La prediabetes y la presión arterial alta en los niños pueden provocar problemas de salud graves en el futuro, como diabetes tipo dos, accidentes cerebrovasculares, ataques cardíacos, insuficiencia cardíaca y enfermedades renales. Sin embargo, los medicamentos también tienen [efectos secundarios](#) como diarrea, vómitos, estreñimiento y dolor de estómago. [Los efectos secundarios de la cirugía bariátrica son graves](#): sangrado, infección, náuseas crónicas e incapacidad para comer ciertos alimentos, y en realidad no promete una pérdida de peso constante. De hecho, puedes subir de peso. Lo que es más, la cirugía no es reversible. Aquí está Virgie.

Virgie:

Creo que es importante hacer preguntas y profundizar realmente, si es posible, buscar la frase en internet “cirugía de pérdida de peso, impactos a largo plazo.” Busque información sobre lo que hacen Ozempic y todos estos medicamentos. Sea un paciente proactivo y modele eso para su hijo.

Binswanger:

Pero la Dra. Reinhardt cree que estos medicamentos y la cirugía podrían ayudar a pacientes jóvenes que lo necesitan con urgencia.

- Elizabeth: Hay un medicamento que uso con algunos niños que es la metformina, que es un medicamento para la diabetes. Ayuda a regular su metabolismo. Ayuda a disminuir un poco el peso, no demasiado, sino simplemente a regular cómo reacciona su cuerpo a la insulina. Entonces, cuando comprende todos los aspectos endocrinológicos de la obesidad, se da cuenta de que todos esos medicamentos como Wegovy, Ozempic, en realidad pueden tener un muy buen impacto en la reducción de los niveles altos de azúcar en la sangre y en la forma en que su cuerpo usa la insulina y el azúcar.
- Binswanger: Ella cree que se deben controlar los efectos secundarios, pero no deberían asustar a los pacientes a la hora de considerar sus opciones.
- Elizabeth: Pero los efectos secundarios afectan aproximadamente al 15% de las personas y algunas personas sí necesitan dejar las medicinas. Algunas personas simplemente soportan los efectos secundarios, como cualquier medicamento.
- Binswanger: Y, en última instancia, está pensando en el riesgo de que un niño sufra problemas de salud a largo plazo debido a algo como la diabetes, que puede estar relacionada con el peso.
- Elizabeth: En esta situación, los beneficios superan los riesgos. La diabetes en los niños es mucho más peligrosa que si tienes diabetes cuando eres adulto. El alto riesgo de un evento cardiovascular, el alto riesgo de sufrir ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares, esas personas realmente pueden tener una vida muy difícil y una esperanza de vida más corta.
- Binswanger: Por supuesto, la Dra. Reinhardt dice que habla sobre nutrición con las familias de sus pacientes, pero que es mucho más complicado que decirles que simplemente pongan alimentos saludables, como verduras, delante de sus hijos.
- Elizabeth: El problema principalmente es que cuando los compran, los niños no los comen, por lo que se echan a perder y prefieren comer la comida chatarra que los alimentos saludables. Entonces tratamos de hacer un plan: "Ok, ¿qué vamos a comprar? ¿Qué vamos a hacer con esto?".
- Binswanger: [Priya Fielding-Singh](#), una investigadora que estudia la desigualdad alimentaria, escribió sobre algo similar en su libro [How the Other Half Eats: The Untold Story of Food and Inequality in America](#). Descubrió que el problema no era el conocimiento. Los padres de bajos ingresos con los que habló tenían un conocimiento sólido de lo que era saludable y lo que no. Pero los padres con menos recursos tienden a comprar alimentos menos costosos y menos saludables para maximizar la cantidad de comida que pueden darles a sus hijos, y también los padres les dan a sus hijos alimentos procesados porque es un placer que si pueden [pagar](#). Es algo que sus hijos piden y a lo que pueden decir que sí, cuando muy a

menudo sus presupuestos ajustados los obligan a decir que no. Aquí está la Dra. Reinhardt otra vez.

Elizabeth: Escucho mucho acerca de cómo los niños empiezan a quejarse con sus mamás y les dicen: "No me amas. ¿Por qué eres tan mala conmigo? Quiero comer esto". Y no tienes esto en casa. Así que díles que, la próxima vez que digan eso, que me llamen y hablemos. No lo hacen.

Binswanger: Para ella, las directrices de la AAP ofrecen en última instancia nuevas herramientas y soluciones a un problema complicado. Por su parte, Virgie cree que los efectos secundarios de los medicamentos o la cirugía para bajar de peso son increíblemente graves y poco éticos para recomendarlos a menores de edad.

Virgie: En mi opinión, la cirugía para bajar de peso es una cirugía innecesaria, ineficaz y bárbara, y no debe realizarse en absoluto en niños que no pueden dar su consentimiento y no comprenden su alcance.

Binswanger: Virgie no cree que ser gordo deba significar automáticamente que un niño tendrá diabetes o presión arterial alta. Ella dice que estos también son problemas de salud que pueden tener las personas que no están gordas, y que un paciente no está enfermo solo porque sea gordo. Su preocupación se centra en cómo la discriminación contra las personas gordas puede afectar la salud mental y el bienestar físico. La Asociación Estadounidense de Psicología dice que, al igual que otros tipos de prejuicios, la discriminación por peso y el estigma [aumentan el riesgo de que una persona tenga problemas de salud mental](#), incluido el uso de sustancias, la depresión y los pensamientos suicidas. Los profesionales médicos también suelen brindar a estos pacientes una atención de menor calidad, pasando por alto o descartando los síntomas debido al peso del paciente y provocando que los problemas de salud a largo plazo no se traten.

Virgie: La solución tiene que ser que aceptemos que la diversidad corporal es real, que no existe un cuerpo que sea el cuerpo ideal. Tenemos que crear una sociedad donde la discriminación por peso no afecte los resultados de tal manera que no podamos diferenciar los resultados de salud de los resultados de la discriminación.

Binswanger: Aunque las directrices señalan que la obesidad a menudo se debe a factores fuera del control de un individuo, las recomendaciones que requieren medicación o cirugía son todas a nivel de paciente individual. Las directrices no ofrecen soluciones sostenibles para mejorar la nutrición a nivel comunitario, además de fomentar políticas que puedan abordar los determinantes sociales de la salud.

De vuelta en la casa de los Huerta, Melissa le pregunta a Alondra qué le gusta de los almuerzos escolares.

Melissa: ¿En qué se diferencian tus comidas en casa de las que recibes en la escuela?

Alondra: Hay un hot dog que nos dan en la escuela. Es muy salado.

Melissa: ¿Te gusta?

Alondra: No, es muy salado. Y aquí lo hacen rico y crujiente.

Melissa: Crujiente, tostada, un poco quemado.

Alondra: Sí, un poco quemado y tostado.

Binswanger: [Las Escuelas Públicas de Chicago](#) ofrecen desayuno y almuerzo gratuitos a todos los estudiantes. Para muchas familias, esas comidas son una forma confiable de mantener el estómago lleno. En el año escolar del 2022 al 2023, los niños latinos constituyeron [la población más grande](#) de estudiantes de las escuelas públicas de Chicago, casi la mitad con un 46,5%. Las Escuelas Públicas de Chicago tienen [pautas de nutrición en su sitio web](#) sobre su compromiso con los alimentos saludables y de alta calidad y detallan las frutas, verduras y proteínas que proporcionan. Aún así, no todo el mundo cree que esos almuerzos sean los más saludables.

En el 2022, Aramark, un gran fabricante de alimentos estadounidense, renovó su contrato con CPS (el distrito público escolar de Chicago, por sus siglas en inglés) como parte de un [acuerdo de 88,5 millones de dólares](#) para seguir proporcionando almuerzos escolares en las escuelas públicas de la ciudad. Los críticos de Aramark creen que la empresa prioriza los bajos costos sobre la calidad de los alimentos.

[La serie documental de audio original de LWC Studio Left Over](#) detalla cuánto depende CPS de los alimentos preenvasados y altamente procesados. Cuando nos comunicamos con CPS pidiendo un comentario al respecto, [dijeron en un comunicado](#): "Nuestras comidas cumplen o superan los estándares nutricionales descritos por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, lo que garantiza que los elementos del menú limiten el sodio, la grasa y las calorías, además de proporcionar un mínimo de calorías, porciones de frutas y verduras. Garantizar que los estudiantes estén sanos y no tengan hambre es esencial para prepararlos para tener éxito tanto dentro como fuera del aula".

El problema principal aquí es que muchas familias latinas dependen de las comidas escolares para proporcionar la nutrición diaria a sus hijos. Según [Greater Chicago Food Depository](#), un banco de alimentos y una organización sin fines de lucro, la inseguridad alimentaria afecta a casi un tercio de los latinos de Chicago. [La inseguridad alimentaria](#) ocurre cuando

una persona no tiene acceso a alimentos saludables que sostengan y satisfagan sus necesidades básicas.

Emily Reyes : Trabajo en una escuela secundaria con niños en crecimiento y el almuerzo incluido en la escuela es una porción de pizza, zanahorias...Hay opciones saludables, pero la cantidad es mucho menor de lo que he notado que mis propios hijos comen en casa, así que eso es una cosa. Es fantástico que sea una opción, pero no es suficiente.

Binswanger: Esa es Emily Reyes, trabajadora social escolar en Freedom Middle School en el Distrito Escolar 100 de Berwyn South, donde Melissa trabaja como secretaria. Según el [informe de calificaciones del estado del 2020](#), más de dos tercios de los estudiantes del distrito son elegibles para recibir almuerzo gratuito o a precio reducido, y el 84% del alumnado de las Escuelas Berwyn es latino.

Emily: Tenemos muchos estudiantes que dependen de esto. En mi escuela secundaria, solo hay un puñado de niños que traen el almuerzo de casa.

Binswanger: En su tiempo libre para complementar la dieta que reciben sus alumnos en la escuela, Emily también dirige el programa Despensa en asociación con [Beyond Hunger](#), una organización sin fines de lucro en Chicago que se enfoca en resolver la inseguridad alimentaria. Con Beyond Hunger, el programa Despensa brinda a las familias un suministro mensual de alimentos culturalmente familiares. Los paquetes del programa Despensa incluyen carnes de calidad, así como productos frescos. [Michele Zurakowski](#) es la directora ejecutiva de Más Allá del Hambre.

Michele Zurakowski : Lo que decidimos hacer con Emily es simplemente colaborar con ese grupo y proporcionar más comida, más productos frescos, algunos alimentos culturalmente específicos, tortillas y cosas similares para tratar de reforzar esa cantidad de una manera continua.

Binswanger: Una cosa que hace que el programa de despensa de alimentos Dispensa sea diferente es que las personas no tienen que presentar identificación para participar. Esto elimina el estigma que las familias pueden sentir al pedir ayuda y la burocracia que dificulta atender a quienes lo necesitan.

Michele Zurakowski : Eliminamos el requisito de identificación, por lo que en este momento atendemos a 130 familias por mes durante los meses regulares, y luego aumentamos a 150 durante noviembre y diciembre porque obviamente ese es un momento de necesidad crítica. .

Binswanger: Según Michele, las vacaciones de invierno añaden gastos adicionales a los ya ajustados presupuestos familiares. Al comienzo de la pandemia, el hambre infantil se disparó cuando se cerraron las escuelas. Sin embargo, después de la introducción de los pagos mensuales del crédito tributario por hijos, el hambre infantil en realidad [se redujo aproximadamente un](#)

[20% entre el 2020 y el 2021](#). Estos pagos [expiraron en diciembre de 2021](#). Emily comenzó el programa Dispensa al comienzo de la pandemia de COVID-19.

- Emily: Cuando las escuelas cerraron, como trabajadora social escolares, vimos la necesidad inmediata que las familias tenían en términos de que sus hijos hasta ese momento pudieran ir a la escuela y recibir al menos dos de sus comidas diarias. Hubo muchas familias que necesitaban llenar ese vacío.
- Binswanger: Aunque el Distrito 100 del Sur de Berwyn permitía a las familias venir y recibir un desayuno y un almuerzo para llevar, según Emily, esto solo ocurría en ciertas escuelas durante horas específicas y, debido a problemas de transporte y horarios de trabajo variables, no todas las familias podían acceder [al servicio](#). Emily reunió a un grupo de trabajadores sociales y miembros de la comunidad para crear paquetes de ayuda llenos de alimentos frescos y productos enlatados para servir a algunas familias en Berwyn, como arroz con frijoles, aceites de cocina y caldo de pollo.
- Emily: Y comenzó con unas 20 familias y al final, teníamos más y más familias cada semana.
- Binswanger: Antes de que Emily comenzara el programa Dispensa, su código postal en Berwyn tenía acceso muy limitado a las despensas de Beyond Hunger.
- Emily: Desde que hemos estado haciendo Dispensa, ahora somos el código postal más alto o uno de los más altos, lo cual, para mí, fue un gran testimonio de simplemente satisfacer la necesidad de una comunidad, una necesidad realmente básica y mostrar que nos tienen confianza.
- Binswanger: El Consejo [Comunitario Latinx de Gage Park inició](#) un programa comunitario gratuito de distribución de alimentos similar al comienzo de la pandemia llamado [El Mercadito](#).
- Samantha: Comenzamos repartiendo cajas de comida principalmente en los parques de Gage y en los estacionamientos, por lo que hicimos como “pop-ups” de comida, eventos emergentes de distribución de alimentos. Y la intención era conectar a personas que no tenían acceso a alimentos nutritivos.
- Binswanger: Fui a visitar el mercado del centro un jueves de mayo en el 2023. La cola recorre toda la manzana. Samantha dice que más de 300 personas vienen al centro a buscar comida cada mes.
- Samantha: Y cuando empezamos a averiguar sobre el tema, nos dimos cuenta, que solo hay dos mercados más grandes en la comunidad. Empezamos a escuchar que la gente quería acceso a alimentos frescos como los tomates. Por lo general, lo que repartimos durante nuestras horas de

distribución de alimentos son productos frescos, una combinación de productos frescos y secos. Normalmente repartimos patatas, tomates, naranjas, manzanas y luego los productos secos suelen ser avena, cereales y pastas. Pero creo que también inició una conversación con la gente sobre por qué la comida es tan cara y de dónde obtenemos nuestra comida. Y realmente también abrió la puerta a hablar sobre quién tiene acceso a comprar productos frescos y quién no.

Binswanger: [Cedillo's Fresh Produce](#) comenzó su producción en 2017.

Dulce Morales: Mi nombre es Dulce Morales. Soy cofundador de Cedillo's Fresh Produce y aquí es donde estamos ahora. Es una granja de un cuarto de acre en Englewood.

Binswanger: Dulce riega las plántulas que llegan al invernadero de la granja y huele a tierra fresca. En la granja reina la calma y los pájaros cantan suavemente desde los árboles. Detrás de la granja, el tren del metro pasa de vez en cuando, recordándonos que todavía estamos en el medio de Englewood. Englewood es un barrio del lado sur de la ciudad . [Muchos lo consideran un desierto alimenticio](#). Los desiertos alimenticios son áreas con pocas o ninguna opción conveniente para acceder a alimentos saludables y asequibles. Los activistas también llaman a esto [apartheid alimenticio](#) para subrayar que la falta de alimentos frescos se debe al racismo sistémico. Un Whole Foods en Englewood, que cerró el año pasado, [fue reemplazado por un Save-A-Lot](#) este último mayo. Al igual que Gage Park, donde Samantha opera el Latinx Council, la comunidad de Englewood ha sufrido la desinversión, pero los residentes están trabajando para revertir esa tendencia. Dulce dirige su pequeña granja familiar con su marido, Juan Cedillo. Es un espacio seguro para que la gente de la comunidad venga y se reúna. La granja ofrece [entrega a domicilio semanal gratuita](#) de productos frescos a las zonas vecinas del lado sur.

Dulce: Hemos traído este espacio. Sentimos que estamos colaborando ofreciendo algo a la comunidad al tener el jardín comunitario al otro lado de la calle, que sea de acceso libre para todos. Los alentamos a que vengan y ayuden, pero en realidad, solo somos nosotros los que manejamos el jardín comunitario. Todo lo que ves crecer aquí es parte de lo que está pasando allá. Y brindamos servicios a comunidades minoritarias como las comunidades de Back of the Yards y Little Village. Entonces la mayoría de nuestros productos, el 80% de ellos, van para allá.

Binswanger: Parte de la misión de la granja de Cedillo es educar a los niños sobre alimentos saludables y una alimentación saludable. Es posible que los niños, especialmente, no sepan mucho sobre agricultura, como Alondra.

Melissa: ¿De dónde crees que provienen los alimentos que comes?

- Alondra: Normalmente los compras... Entonces cuando haces espaguetis, obtienes la salsa de una lata y de la caja de espaguetis.
- Binswanger: Dulce dice que espera brindarles a los niños más oportunidades para conectarse con la comida en su plato, con la tierra donde se cosecha. Ella cree que esto puede ayudar a los niños a desarrollar una mejor actitud hacia una alimentación saludable. Hacer que los niños aprendan, jueguen y trabajen con productos frescos puede hacer que se entusiasmen con los alimentos no procesados que provienen directamente de la tierra. Mientras habla de esto, sigue regando el jardín.
- Dulce: Educar a los niños definitivamente ha sido parte de nuestro negocio desde el primer día porque tenemos un hijo, así que incorporamos esta idea. También tuvimos una excursión de estudiantes de segundo grado que vinieron aquí hace dos semanas, y había tres clases, y fue simplemente asombroso cómo estos niños pequeños estaban desyerbando y aprendiendo sobre las diferentes malezas y pintando con las diferentes hojas que podían encontrar. Y estaban sembrando e iban aprendiendo más sobre las gallinas y viendo si había un gallo, donde ponían sus huevos. Definitivamente una de las cosas que siempre nos aseguramos es que tengamos algún tipo de educación para los niños desde pequeños hasta mayores. Somos capaces de hacer un espacio para cualquiera.
- Binswanger: Dulce ha creado un espacio comunitario tan seguro que la gente incluso trae a sus bebés y los deja gatear entre los huertos.
- Dulce: Todos debemos asegurarnos de estar en contacto con la naturaleza, y si no tenemos este lugar, ¿cómo podríamos hacerlo? Por eso estamos muy agradecidos de tener este tipo de espacio para brindarle a todos.
- Binswanger: Cuando nos centramos en la comida, muchas veces pensamos en nuestros hábitos alimenticios individuales y no en la forma en que comemos como comunidad. Organizaciones como Beyond Hunger, Gage Park Latinx Council y Cedillo's Farm son esfuerzos comunitarios sostenibles para brindar a los residentes opciones de alimentos más saludables.
- De vuelta en Berwyn, Alondra está haciendo lo que tantos niños inmigrantes de segunda y tercera generación hacen en la cocina: encontrar formas de apropiarse de los ingredientes y los gustos culinarios de todas las culturas de las que forman parte.
- Melissa: ¿Quieres contarnos qué es el chamoy?
- Alondra: Chamoy es-

- Melissa: ¿Cuál es el sabor del chamoy? ¿Por qué te gusta tanto? ¿O por qué te gusta tanto el Tajín?
- Alondra: Bueno, son casi iguales, pero el Tajín es un polvo.
- Melissa: Está bien. ¿Es picante? ¿O salado?
- Alondra: Bueno...es agridulce. Yo hago mis ingredientes secretos.
- Melissa: ¿Quieres contarnos cuáles son tus ingredientes secretos?
- Alondra: Bueno, lo pongo en mi otro plato, pero corto pepinos, le agrego limón, le agrego tajín y también un poquito de sal y chamoy.
- Binswanger: Al escuchar a Alondra, no puedo evitar apreciar la alegría ilimitada en su voz cada vez que habla de comida. El hecho de que le gustan los nuggets de pollo de McDonald's no sólo porque son salados y crujientes, sino también porque le hacen acordar un buen chiste. O que le gustan los espaguetis porque es divertido girar los fideos con un tenedor. Y aunque acabamos de analizar todas las formas en que la alimentación y la nutrición pueden ser complicadas, para ella la comida sigue siendo divertida. Hay que disfrutarla.
- Paulina Velasco : 100 Latina Birthdays es una producción original de LWC Studios. Esto es posible gracias a subvenciones de la Healthy Communities Foundation, Woods Fund Chicago, Field Foundation of Illinois, Pritzker Foundation y Chicago Foundation for Women. Mujeres Latinas en Acción es un patrocinador fiscal de serie.
- Este episodio fue reportado por Julia Binswanger. Juleyka Lantigua es la creadora y productora ejecutiva del programa. Paulina Velasco es la editora, Anne Lim es productora asociada. Verificación de hechos por Savannah Hugueley. Mezcla por Samia Bouzid. Y mezcla y diseño de sonido a cargo de Kojin Tashiro, quien es el productor principal de LWC Studio. Michelle Baker es nuestra editora de fotografías. Amanda de Jesus es nuestra asistente de marketing. El tema musical es Labradoodle de Blue Dot Sessions. Arte de portada por Reyna Noriega.
- Para obtener más información, recursos, fotografías y una transcripción de este episodio y una traducción al español, visite 100latinabirthdays.com. Ese es el número 100 Latina Birthdays. Y síguenos en Instagram, Twitter y Facebook @100latinabirthdays. 100 Latina Birthdays es un podcast de código abierto. Le animamos a utilizar nuestros episodios y materiales de apoyo en aulas, organizaciones y en cualquier lugar donde puedan generar un impacto. Puede retransmitir partes o episodios completos sin

permiso. Simplemente escríbanos para que podamos realizar un seguimiento. Gracias por escuchar.

CITACIÓN:

Binswanger, Julia, reportera. "Un replanteamiento de los alimentos saludables y los cuerpos sanos". *100 Latina Birthdays* . Estudios LWC. 30 de octubre de 2023. 100latinabirthdays.com

Producido por

