



Tres formas de identificar la inseguridad alimentaria por Ali Spencer, RD

La inseguridad alimentaria se produce cuando alguien carece de acceso constante a los alimentos asequibles y nutritivos que necesita para llevar un estilo de vida saludable y activo. A nivel nacional, 16 millones de niños no tienen acceso regular a las comidas. En Utah, se calcula que el 12% de los hogares -unas 338.000 personas- padecen inseguridad alimentaria.

Esto afecta a todos, pero especialmente a los niños. Los resultados negativos incluyen una peor salud, una menor capacidad de concentración y rendimiento en la escuela y un aumento de los problemas de comportamiento. Además, la inseguridad alimentaria está vinculada a una menor calidad y variedad de la dieta y a la obesidad.



¿Cómo se identifica a las personas que sufren inseguridad alimentaria?

1. Fíjese en su aspecto físico. Hay que tener en cuenta que el bajo peso corporal no es necesariamente un signo revelador, ya que la inseguridad alimentaria suele estar relacionada con la obesidad. Sin embargo, puede buscar otros indicadores físicos de deficiencias nutricionales, como la piel hinchada o inflamada, los labios crónicamente agrietados o los ojos crónicamente secos y con picor.
2. Observe sus comportamientos y escuche las conversaciones. Los niños que padecen hambre crónica suelen estar ansiosos por saber cuándo será su próxima comida. Es posible que se quejen con frecuencia de hambre excesiva, que vayan a la escuela antes de tiempo para desayunar o que se apresuren a ponerse al frente de la fila del almuerzo. Los niños pueden comer rápida y completamente, negándose a dejar comida en el plato. Es posible que observe a un niño que se quede con ganas de más comida o que pida más comida con frecuencia.

3. Haga preguntas. Si le preocupa que un niño no coma lo suficiente, pregúntele qué alimentos come en casa. ¿Qué cenó anoche o desayunó esta mañana? ¿Alguna vez se preocupa por no tener suficiente para comer, o su familia se ha quedado sin comida?

¿Cómo puede ayudar?

¡Done! Puede donar comida, dinero y tiempo al Banco de Alimentos de Utah. Tienen programas como el Backpack Program y el Kid's Café que ayudan a reducir el hambre en los niños. También tienen programas de Food Box para ayudar a las personas mayores que padecen hambre crónica.

Cualquier momento es bueno para retribuir y ayudar a las familias necesitadas.

Si usted o alguien que conoce está experimentando inseguridad alimentaria, el Banco de Alimentos de Utah y el Programa 2-1-1 de United Way (marque 211 para conectarse) pueden proporcionarle recursos en su comunidad local que pueden ayudar a satisfacer sus necesidades.



Bocadillo fácil y saludable:

Si le gusta la mantequilla de cacahuete o de almendra, combínela con un poco de miel para obtener una deliciosa salsa rica en proteínas para las manzanas, el apio o los pretzels. Incluso puede untarla en tortas de arroz o en galletas o pan integrales.



Programa local destacado: Choose Gang Free por Lindsey Bonney

Choose Gang Free (CGF) es un programa único e innovador que beneficia a los jóvenes que corren el riesgo de verse involucrados en pandillas. El Salt Lake Area Gang Project (Unified Police Department) emplea a los defensores del CGF para que trabajen en colaboración con los distritos escolares locales y otras agencias juveniles para atender a los jóvenes en riesgo y a los implicados en las pandillas.

Utilizando un plan de estudios basado en la evidencia, el CGF trabaja con los jóvenes para reducir las actitudes y comportamientos antisociales y la asociación con compañeros antisociales. Así como aumentar las oportunidades prosociales y los factores de protección.

El CGF atiende a jóvenes de 5º a 8º grado y está dirigido por especialistas formados que comprenden la cultura actual de las pandillas y los contextos de las mismas en las distintas zonas. Estos especialistas enseñan a los jóvenes a identificar a los compañeros y las actividades positivas; cómo nuestras elecciones nos afectan a nosotros y a los que nos rodean; cómo establecer conexiones positivas; las consecuencias negativas de la participación en las pandillas; y cómo planificar el futuro.



Los jóvenes que participan en los servicios de prevención secundaria del CGF deben asistir a una escuela participante y se les asigna un defensor que se reúne con ellos una vez a la semana. El enfoque de este nivel es involucrar a los estudiantes en conversaciones positivas sobre la vida, centrarse en la construcción de la comunicación, la mejora de las habilidades para navegar positivamente a través de la vida, la escuela y el impulso de la asistencia a la escuela con un énfasis en la importancia de graduarse de la escuela y hacer planes posteriores a high school. Los estudiantes reciben lecciones para ayudarlos con las habilidades sociales y emocionales, se les anima a encontrar su "Por qué" y se les muestra cómo establecer y lograr objetivos para su futuro. Todos los jóvenes que participan y sus familias también pueden recibir servicios adicionales a través de su escuela u otros programas asociados y comunitarios. Cuando los estudiantes se gradúan del CGF, pasan a la atención posterior, donde su defensor se convierte en su mentor y les proporciona capacitación en habilidades para la vida

para ayudar a los jóvenes a aprender y construir un futuro exitoso. Los defensores también pueden ayudar a poner a los jóvenes en contacto con oportunidades de empleo, seguimiento del trabajo y otras actividades que contribuyan a su crecimiento, desarrollo y éxito.

Para aprender más, visite choosegangfree.com

El rincón de las preguntas sobre los asientos del coche

P: ¿Tienen todos los vehículos anclajes superiores?

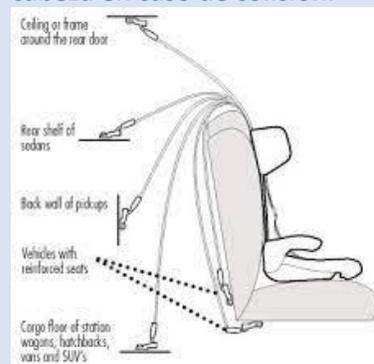
R: Todos los vehículos desde el año modelo 2001 están obligados a tener una posición de anclaje designada.



Así es el símbolo.

Si no sabe dónde están en su vehículo, consulte su manual. Se encuentran detrás del asiento de su vehículo, pero están en diferentes lugares dependiendo de su vehículo. (ver imagen inferior). Si su vehículo es anterior a 2001, póngase en contacto con el fabricante para obtener un kit de anclaje de sujeción posterior, es posible que puedan ayudarle.

Todos los asientos de coche orientados hacia delante deben tener la correa de sujeción instalada correctamente para evitar el desplazamiento de la cabeza en caso de colisión.



¿Tiene más preguntas sobre el asiento de auto o quiere una revisión? Llame al 801-662-6583

