

Brillando una luz sobre el Valle de las Delicias del Corazón

Echando un vistazo al acceso a comidas saludables en las
comunidades de color y bajos ingresos en el Condado de Santa Clara

Proyecto de
Empoderamiento por los Alimentos

Reporte Agosto, 2010
Proyecto de Empoderamiento por los Alimentos
Preparado por Lauren Ornelas del
Proyecto de Empoderamiento por los Alimentos
Con análisis del Consejo de Investigación Humana

Proyecto de Empoderamiento por los Alimentos
I: foodispower.org
C.E.: info@foodispower.org
P.O. Box 7322
Cotati, CA 94932

Reconocimientos

El Proyecto de Empoderamiento por los Alimentos se enorgullece del hecho que la encuesta original y este reporte se llevaron a cabo exclusivamente por voluntarios.

Un gran agradecimiento a todos los voluntarios que pasaron incontables horas manejando por el condado de Santa Clara para hacer las encuestas: Mónica Cendejas, Selena Copeland, Perlita Diochea, Corina Dixon, Ryan Frazier, Pedro Hernández, Judy Jones, Jennifer Knapp, Mathew Liebman, Kiel MacDonald, Dana Portnoy, Ellen Sweeney, Laura Toller Gardener, Marta Tope y Zaazil Vázquez.

Gracias también a aquellos que entraron los datos a la computadora: Valerie Belt, Salena Copeland, Ryan Frazier, Pedro Hernández, Jennifer Knapp, Mathew Liebman, Kiel MacDonald, Sandy Miller y Dana Portnoy.

Gracias a Ché Green del Consejo de Investigación Humana por ayudarnos a desarrollar la encuesta y analizar los datos pro-bono para asegurar que nuestros números de investigación fueran sólidos. Apreciamos mucho el trabajo de los editores y examinadores: Mark Hawthorne y los que revisaron la sección de nutrición Jack Norris, RD y Tracye McQuirter, MPH, Nutricionista de Salud Pública. Gracias a Heather LeGrand por su rápida ayuda con las estadísticas.

Y gracias a las siguientes personas por su apoyo desde el inicio del proceso: Laura Jones de la Oficina del Supervisor del Condado de Santa Clara Ken Yeager, Ben Yurman-Glaser de la Oficina del Alcade de San José Chuck Reed y la Oficina del Asambleísta Joe Coto así como al mismo Asambleísta Coto por todo su trabajo en nuestras comunidades.

La gratitud más sincera a la miembro de la Junta Directiva del Proyecto de Empoderamiento por los Alimentos, Valerie Belt por todo su apoyo, guía y habilidades de edición durante todo el proyecto.

Gracias a *A Well-Fed World* por su apoyo y donación para imprimir este reporte.

Gracias a Jake Conroy por su mágico diseño y la estructura de este reporte.

Gracias a mis colegas de Silicon Valley Toxics Coalition (SVTC) por su apoyo durante este proyecto.

Gracias a Edith M. Williams, Bamidele O. Tayo, Beverly McLean, Ellen Smit, Christopher T. Sempos y Carlos J. Crespo, autores de *Where is the Kale? Environmental Availability of Fruits and Vegetables in Two Racially Dissimilar Communities -¿Y dónde está la col rizada? Disponibilidad Ambiental de Frutas y Vegetales en Dos Comunidades Raciales Disímiles-*, quienes nos dieron ideas acerca de cómo empezar nuestra encuesta.

Por favor tome en cuenta: El Proyecto de Empoderamiento por los Alimentos no aboga por el término “hispano” y cuando ha sido usado en este reporte ha sido siempre en una cita directa. También, cuando usamos los términos “bajo ingreso y alto ingreso” para describir áreas del condado de Santa Clara, no nos referimos únicamente al ingreso, sino también a los niveles de educación y a etnias (vea el Apéndice A).

(PAGE 3)

Introducción

El Valle del Silicón fue una vez conocido como el Valle de las Delicias del Corazón por todas sus plantas, flores y huertos de árboles frutales. De hecho, era la región de producción y envasado más grande del mundo. La historia de nuestro hermoso valle está llena de frutas frescas y abundancia pero en la actualidad, muchas áreas de San José carecen de acceso a dichos alimentos.

Con toda la riqueza del Valle del Silicón el hecho de que ciertas comunidades no tengan acceso a frutas, verduras y otras alternativas a comidas saludables es una injusticia que no debería ser aceptada.

No estamos solos en asuntos de desiertos de alimentos (áreas con acceso limitado a comida asequible y saludable debido a sus localizaciones geográficas) y seguridad alimenticia (acceso limitado o incierto a suficiente comida para vivir una vida saludable debido a la falta de fondos monetarios). De acuerdo al Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés), en el 2008 “cerca de un tercio de los hogares con inseguridad alimenticia (6.7 millones de hogares o 5.7% de todos los hogares en Estados Unidos) tenían muy baja seguridad alimenticia. Los índices de inseguridad alimenticia fueron sustancialmente más elevados que el promedio nacional en los hogares con ingresos similares o por debajo de la línea de pobreza federal, hogares con niños encabezados por mujeres u hombres solteros, y en hogares negros e hispanos”¹.

Cuando consideramos las muchas dolencias que surgen como resultado de una dieta carente de frutas y verduras –incluidas la diabetes tipo 2, enfermedades del corazón, cáncer y enfermedades cardiovasculares- es imperativo abordar el tema de forma preventiva ahora y no con mala salud y altos costos médicos más tarde. No hay duda que comer una dieta con más frutas y verduras es buena para la salud y, basado en los resultados de esta encuesta, tampoco hay duda de que existen áreas en San José sin acceso a opciones alimenticias saludables. El ingreso no debería ser un factor cuando escogemos comprar alimentos saludables.

Quiénes somos

Fundado en 2006, el Proyecto de Empoderamiento por los Alimentos (P.E.A.) tiene el objetivo de crear un mundo más justo y sostenible a través del reconocimiento del poder de nuestras decisiones alimenticias. Promovemos la elección de comidas saludables sacando a la luz el abuso de animales en las granjas, el agotamiento de los recursos naturales, las condiciones de trabajo injustas de los trabajadores del campo, y la no disponibilidad de alimentos saludables en áreas de bajos ingresos.

P.E.A. es una organización sin fines de lucros ubicada en San José, California en el condado de Santa Clara (también conocido como el Valle del Silicón), uno de los condados más acaudalados del país². Por el momento, P.E.A. es una organización formada únicamente por voluntarios.

Los resultados encontrados en este reporte tienen el objetivo de dar a las comunidades y a los formuladores de políticas entendimiento acerca de lo que está ocurriendo en el Condado de Santa Clara. También es un excelente punto de partida para trabajar en este asunto en nuestras comunidades ya que sabemos que la salud de las personas y el medio ambiente son afectados negativamente por el consumo de altas cantidades de productos animales y el consumo de comidas contaminadas con químicos agrícolas, las cuales tienen un serio impacto en los trabajadores que cosechan nuestros alimentos³.

La misión de P.E.A es animar a las personas a tomar las decisiones más éticas y justas cuando comen, lo que al final resulta ser más saludable para ellos y el planeta. Nos sentimos obligados a averiguar el porqué en muchas ciudades de los Estados Unidos parece ser que comer saludable es un privilegio, no un

derecho. P.E.A. se ha comprometido a abordar esta desigualdad mediante el uso de datos precisos y las conversaciones con los miembros de las comunidades afectadas. El objetivo es ayudar a determinar cuál es la mejor manera de lograr un cambio, ya que las personas viviendo en dichas comunidades son los mejores conocedores de las circunstancias y necesidades en sus vecindarios.

“Con toda la riqueza del Valle del Silicón el hecho de que ciertas comunidades no tengan acceso a frutas, vegetales y otras alternativas a comidas saludables es una injusticia que no debería ser aceptada”.

(PAGE 4)

Los Asuntos

Justicia Ambiental/Racismo Ambiental

En 1991, la Primera Cumbre Nacional de Liderazgo Ambiental de las Personas de Color redactó y adoptó 17 principios de justicia ambiental (si desea leer todos los principios, visite: <http://www.ejnet.org/ej/principles.html>). En esencia, la justicia ambiental incluye donde “vivimos, trabajamos, jugamos, vamos a la escuela (y a veces, rezamos).”

El racismo ambiental incluye las consecuencias –intencionadas y no intencionadas- de las regulaciones ambientales que comúnmente son permisivas, selectivas y a veces incluso no endorsadas en lo absoluto y que directamente impactan a las personas de color.

La carencia de comidas saludables en comunidades de color y comunidades de bajos ingresos es algo que el Proyecto de Empoderamiento por los Alimentos considera una forma de racismo. Términos simples como “desiertos alimenticios” y “seguridad alimenticia” no deberían enmascarar el enorme problema que es una realidad para muchos viviendo en Estados Unidos.

La Salud de las Comunidades de Color en California

Los siguientes datos fueron publicados en un reporte de la Fuerza de Trabajo Legislativa en Diabetes y Obesidad de la Legislatura de California en enero del 2009:

- “Los afro-americanos son 1.8 veces más propensos a tener diabetes que los blancos no hispanos. Es estimado que 2.5 millones de todos los hispanos/latino americanos de 20 años y más, tienen diabetes. Los mexicanos-americanos son 1.7 más propensos a tener diabetes que los blancos no hispanos”.
- “Aproximadamente 1.8 millones de californianos (7%) tienen diabetes... La prevalencia de diabetes es más alta en latinos, afroamericanos e indígenas americanos que en caucásicos. Casi 37% de los latinos con diabetes son diagnosticados antes de los 40 años. Sólo 20.4% de sus contrapartes caucásicos reciben este diagnóstico.
- “... californianos con bajos ingresos tienen una mayor prevalencia de diabetes”
- “Las tasas de mortalidad asociadas con obesidad y diabetes son mayores en las poblaciones minoritarias. De todos los grupos raciales y étnicos, los nativo-americanos y los nativos de Alaska mueren a edad más temprana debido a la diabetes, a los 68.2 años. Esto es 6.4 años más jóvenes que los caucásicos. 97.6 de 100,000 afro-americanos mueren de diabetes cada año, muchos más que cualquier otro grupo racial”

Un estudio en la revista *Health Affairs* reportó que “personas de bajos ingresos y personas de color han sido particularmente afectados: sufren de tasas desproporcionadamente altas de obesidad, sobrepeso (sic), diabetes y enfermedades del corazón⁴”.

(PAGE 5)

Diabetes

En el 2007, la tasa estimada de adultos con diabetes en el condado de Santa Clara era de 7.2%⁵; en el año 2009 la tasa había incrementado a 8%⁶.

El Centro de Información Nacional de la Diabetes (N.D.I.C. por sus siglas en inglés) ha demostrado que el 90% a 95% de la gente con diabetes sufre de diabetes tipo 2, la forma más común. Esta enfermedad es típicamente de aparición tardía y causada por una dieta no saludable y la falta de actividad física. Aproximadamente el 80% de las personas que viven con diabetes tienen sobrepeso⁷. Hay un riesgo mayor de enfermedades cardiovasculares en los adultos con diabetes y el N.D.I.C. indica que el 65% de las personas con diabetes muere de enfermedades del corazón o apoplejías⁸. Dado que una herramienta importante para el manejo de la diabetes es el consumo de comidas saludables, la salud de aquellos que no tienen acceso a estos alimentos es seriamente impactada.

Obesidad

La Junta de Supervisores del Condado de Santa Clara ha tomado un importante primer paso para empezar a abordar el asunto de la obesidad al prohibir a las tiendas de comida rápida ubicadas en las áreas no incorporadas del Condado de Santa Clara regalar juguetes con las comidas de sus menús si dichas comidas no cumplen con los estándares básicos de nutrición. La comida barata es ciertamente una de las culpables en el área de problemas de salud en los Estados Unidos. En el 2004, un estudio publicado en la revista médica *The Lancet* indicaba que “por ejemplo, en los Estados Unidos, dado que la comida se ha vuelto más barata en las últimas décadas, especialmente alimentos con alto contenido de grasas y azúcar, las tasas de obesidad han aumentado. Y las tasas de obesidad en los pobres, quienes son más propensos a depender de alimentos altos en grasa y azúcar en sus comidas, son sustancialmente más altas que las tasas de los grupos con mayores ingresos”⁹.

Es claro que las dietas saludables pueden ser costosas. Adam Drewnoski, Director del Centro de Nutrición en la Salud Pública de la Universidad de Washington – Seattle ha dicho: “La obesidad es un problema de bajos ingresos, sin embargo, ofrecemos soluciones para la clase media. Decimos que es necesario comer más frutas y verduras y que hay que hacer más ejercicio. Bueno, si usted vive en un centro urbano, no va a empezar a comer mangos y jugar tenis repentinamente”¹⁰.

Drewnoski también indicó que las personas por lo general piensan que las comunidades de bajos ingresos tienen mucho tiempo de ocio en sus manos, pero muchos son “tan pobres en tiempo a como son en dinero”¹¹.

Lo que a menudo no se toma en cuenta es que muchos de esas personas viviendo en comunidades de bajos ingresos trabajan largas horas, viajan por varias horas para llegar al trabajo (muchas veces usando distintos modos de transporte público) y algunos tienen más que un trabajo. En consecuencia, muchos no tienen tiempo para desplazarse largas distancias en busca de opciones saludables o incluso de preparar comidas.

“La falta de alimentos saludables en las comunidades de color y de bajos ingresos es algo que el Proyecto de Empoderamiento por los Alimentos considera un tipo de racismo ambiental”

La Importancia de las Frutas y Verduras

Cuando usted considera como una dieta alta en frutas y verduras reduce el riesgo de obesidad, diabetes y algunos tipos de cáncer, no es sorprendente que comunidades de color y de bajos ingresos que no tienen acceso a dichos alimentos están en peligro de adquirir enfermedades fácilmente prevenibles.

De acuerdo al Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC¹²):

- Dietas saludables ricas en frutas y verduras pueden reducir el riesgo de cáncer y otras enfermedades crónicas.
- Las frutas y verduras también proporcionan vitaminas y minerales esenciales, fibra y otras sustancias importantes para la buena salud.
- La mayoría de las frutas y verduras son naturalmente bajas en grasas y calorías y llenan el estómago.

Entonces, ¿Por qué las comunidades de color y las comunidades de bajos ingresos están en un desventaja distintiva con respecto a estos alimentos y cómo dicha desventaja afecta a las personas en estas comunidades?

(PAGE 6)

¿Por qué hicimos este estudio?

Un reporte hecho público en enero del 2007 por el Centro de California para la Promoción de la Salud Pública, encontró que el Condado de Santa Clara tenía más de 4 veces el número de restaurantes de comida rápida y tiendas de conveniencias que supermercados y tiendas de venta de verduras¹³. Estudios similares han llegado a la conclusión que comunidades de color y que comunidades de bajos ingresos están en desventaja con respecto a tener acceso a la misma comida saludable disponible en áreas con ingresos más altos. Nosotros queríamos saber si en realidad esto estaba pasando en nuestro patio trasero.

Sabíamos que recoger nuestros propios datos no solamente nos daría una perspectiva más personal de las varias comunidades, sino que también proveería resultados que podríamos usar y compartir con el vecindario y los activistas comunitarios para discutir con los diseñadores de políticas a todos los niveles gubernamentales, la necesidad de asegurar el acceso a alimentos saludables a todos y todas.

Realizamos esta encuesta para recoger respuestas a las siguientes preguntas:

1. ¿En el Condado de Santa Clara, el acceso a frutas y verduras difiere entre los que viven en áreas de más altos ingresos y los que viven en áreas de menores ingresos? Si es así, ¿qué tan significativamente?
 2. ¿Cuáles son las diferencias en los tipos de tiendas de comestibles (por ejemplo, supermercados vs. licorerías) disponibles en áreas de ingresos más altos y en áreas de menores ingresos en el Condado de Santa Clara?
 3. ¿Cómo el acceso a productos alimenticios saludables (por ejemplo, frutas, verduras, alimentos alternativos a las carnes y leche y derivados) difiere entre áreas de ingresos más altos y áreas de menores ingresos en el Condado de Santa Clara?
 4. ¿Cómo otros factores -incluidos la calidad de los productos, limpieza de las tiendas, promoción de alcohol y tabaco, etc.- difiere entre áreas de ingresos más altos y áreas de menores ingresos en el Condado de Santa Clara?
-

Métodos de Encuesta

Para entender mejor las relaciones entre ingreso y salud y evaluar la disparidad en el acceso a alimentos saludables, el Proyecto de Empoderamiento por los Alimentos llevó a cabo encuestas en establecimientos de alimentos en el Condado de Santa Clara, California. Además de ser un área accesible para los encuestadores voluntarios de P.E.A., el Condado de Santa Clara es un lugar excelente para este tipo de investigación debido a la diversidad de su población. Para contrastar las diferencias entre comunidades con relativos altos ingresos y poblaciones de bajos ingresos en el condado, P.E.A. seleccionó un pequeño número de secciones censales basadas en una combinación de educación, etnia y niveles de pobreza.

Las secciones censales que fueron encuestadas están localizadas en 8 de las 15 ciudades independientemente incorporadas al Condado de Santa Clara. Estas secciones representan las áreas con mayores ventajas y las áreas con menores ventajas basadas en ingreso, educación y etnia. Aquellas que representan “áreas de bajos ingresos” (a como son descritas en la nota al inicio de este estudio) incluyen hogares de individuos que -en promedio- poseen significativamente menos años de educación; son más

¹³ Educación se refiere al porcentaje de la población con un diploma de secundaria o con más educación. En las áreas de mayores ingresos las personas son 30% más propensas a pertenecer a esta descripción (vs. el promedio para todo el condado de Santa Clara) mientras que en las áreas de bajos ingresos, las personas son 30% menos propensas a tener este nivel de educación (vs. el promedio del condado)

propensas a vivir bajo la línea de pobreza federal y pertenecer a minorías étnicas (individuos no blancos) en comparación con el condado. En contraste, las secciones censales que representan sectores con mayores ingresos tienen poblaciones con muchos más años de estudios, son menos propensas a vivir bajo la línea de pobreza federal y son predominantemente blancas comparadas con el resto del condado de Santa Clara. Para definiciones y una lista completa de las secciones censales, así como para códigos postales de las localidades incluidas en la muestra de encuesta de P.E.A., por favor vea el Apéndice A.

Usando la base de datos de ReferenceUSA® que contiene 14 millones de negocios estado-unidenses, P.E.A. encuestó todos los locales relacionados con alimentos en las secciones censales de interés. Esta base de datos utiliza el Sistema de Clasificación de la Industria Norteamericana (N.A.I.C.S., por sus siglas en inglés) para categorizar los puestos de venta de alimentos. Nuestras secciones censales incluyeron: supermercados, tiendas de conveniencia, licorerías, mercados de carne y mercados de frutas y verduras. La encuesta no abarcó restaurantes u otros negocios enfocados en servir comida. El sistema de clasificación N.A.I.C.S. no diferencia supermercados de pequeñas tiendas de comestibles. Sin embargo, los voluntarios de P.E.A. separaron supermercados de servicio completo de estas pequeñas tiendas de comestibles (ver Apéndice B). Los voluntarios pudieron determinar que 15 de los locales enlistados por ReferenceUSA® estaban cerrados y fueron omitidos de esta muestra (lo mismo se aplica a locales que cerraron después de la recolección de datos). Once registros duplicados también fueron omitidos.

Además, dos locales se rehusaron a cooperar con la encuesta de P.E.A. P.E.A. está al tanto que nuevos locales de alimentos han abierto recientemente en las áreas que cubre este estudio, pero un conteo exacto de los nuevos locales no está disponible.

Las áreas de mayores ingresos que encuestamos en el Condado de Santa Clara incluyeron una o más secciones censales en las siguientes ciudades:

- Campbell
- Los Altos
- Los Gatos
- Morgan Hill
- Palo Alto
- San José
- Santa Clara
- Saratoga

Todas las regiones de bajos impuestos pertenecen a secciones censales de San José.

Ciudades del Condado de Santa Clara que no fueron incluidas en esta encuesta incluyen Cupertino, Gilroy, Los Altos Hills, Milpitas, Monte Soreno, Mountain View y Sunnyvale.

(PAGE 7)

Resultados de las Encuestas

I. Supermercados vs. Pequeñas Tiendas de Comestibles

Nuestra encuesta encontró que hay dos veces más supermercados grandes en áreas de mayores ingresos que en comunidades de menores ingresos, mientras que las dos áreas tienen más o menos el mismo número de tiendas de conveniencias. En base per-cápita, las zonas de mayores ingresos tienen 2.4 veces más supermercados grandes comparados con las zonas de menores ingresos. Aún más, las áreas de menores ingresos tienen cerca de dos veces más licorerías y 50% más carnicerías que las áreas de mayores ingresos.

Usando los datos de nuestra encuesta (ver Apéndice B), las gráficas de abajo muestran la falta de transparencia al comparar las proporciones de supermercados grandes en las áreas de menores y mayores ingresos. Como se ve en la gráfica del Resumen A, cuando se trata de locales clasificados como supermercados por el Sistema de Clasificación de la Industria Norteamericana usado por el gobierno de los Estados Unidos, los dos sectores tienen comparativamente la misma proporción de locales de alimentos encuestados. Sin embargo, cuando hacemos un conteo más específico y realista de supermercados basados en tamaño (manualmente clasificados en grandes o pequeños por los voluntarios de P.E.A.) como se ve en la gráfica del Resumen B, proporcionalmente las áreas de mayores ingresos contaban con más del doble de supermercados *grandes*. Además, mientras los supermercados grandes representan 57.1% de todos los locales de supermercados clasificados en las áreas de mayores ingresos sólo un 22.2% de los supermercados en las zonas de ingresos menores pueden ser considerados grandes. La disparidad es significativa y muestra que las personas viviendo en áreas de menores ingresos dependen de pequeños mercados esquineros mientras que los habitantes de zonas más afluentes tienen acceso a tiendas de comestibles grandes. Claramente, la actual codificación para supermercados establecida por la N.A.I.C.S. ofusca las diferencias entre las tiendas de comestibles pequeñas y grandes, con amplia variedad de opciones de frutas y verduras.

(Chart/Summary A)

Resumen A: Proporcionalidad de supermercados encuestados de acuerdo a la codificación original de N.A.I.C.S.

Menores Ingresos: 55.4%

Mayores ingresos: 56.0%

Menores Ingresos tienen 36 supermercados de un total de 65 locales de venta de alimentos encuestados, representado 55.4%

Mayores Ingresos tienen 28 supermercados de un total de 50 locales de alimentos, representando un 56.0%

(Chart/Summary B)

Resumen B: Proporcionalidad ajustada de la codificación NAICS de los supermercados encuestados

Menores Ingresos: 12.3%

Mayores Ingresos: 32.0%

Menores Ingresos tienen 8 supermercados grandes de un total de 65 locales de venta de alimentos encuestados, representando un 12.3%

Mayores Ingresos tiene 16 supermercados grandes de un total de 50 locales de venta de alimentos, representando un 32.0%

II) Productos Agrícolas

Para evaluar la disponibilidad de productos agrícolas de manera consistente, P.E.A. hizo un seguimiento de una selección estándar de frutas y verduras en cada sección censal, incluyendo una variedad de artículos como manzanas, moras, chayotes, uvas, guayaba, naranjas, aguacates, pimiento campana, brécol, quelites, col rizada, nopales, espinaca y calabacines. Para una lista completa de los artículos incluidos en el instrumento de encuesta, ver Apéndice D.

Todos los tipos de frutas y verduras cubiertos por la encuesta están más comúnmente disponibles en las zonas de mayores ingresos, excepto frutas y verduras enlatadas (no orgánicas), que están igualmente disponibles en vecindarios de mayores y menores ingresos. Los habitantes de zonas de mayores ingresos tiene mucha más acceso a productos agrícolas frescos, congelados y orgánicos. La siguiente tabla es un resumen de la disponibilidad de frutas y verduras en las dos tipos de zonas encuestadas.

Porcentaje de locales con productos agrícolas
(Promedios para cada categoría)

	Áreas de Bajos Ingresos (N=65)	Áreas de Mayores Ingresos (N=50)
Frutas Frescas/No Orgánicas	17.3%	33.7%
Frutas Frescas/Orgánicas	0.1%	8.3%
Verduras Frescas/No-Orgánicas	16.1%	32.5%
Verduras Frescas/Orgánicas	0.0%	11.5%
Frutas Congeladas/No Orgánicas	1.2%	17.2%
Frutas Congeladas/Orgánicas	0.0%	6.2%
Verduras Congeladas/No Orgánicas	3.1%	18.1%
Verduras Congeladas/Orgánicas	0.1%	6.9%
Frutas Enlatadas/ No Orgánicas	22.6%	23.3%
Frutas Enlatadas/ Orgánicas	0.0%	2.7%
Verduras Enlatadas/No Orgánicas	28.3%	30.4%
Verduras Enlatadas/Orgánicas	0.5%	3.9%

(PAGE 8)

En promedio, las áreas de mayores ingresos cuentan con dos veces más locales que venden frutas y verduras frescas que las áreas de menores ingresos.

La disparidad en cuanto a los productos congelados es incluso más alta: las áreas de mayores ingresos tienen disponibles catorce veces más locales con frutas congeladas y seis veces más locales con verduras congeladas. Acceso a productos enlatados es prácticamente igual en ambos tipos de comunidades.

Además de ser por lo general menos comunes en las áreas de menores ingresos, la *variedad* de productos agrícolas disponibles en estas áreas es también limitada en comparación con tiendas localizadas en áreas de mayores ingresos.

Productos Orgánicos

Encontramos que el acceso a frutas y verduras orgánicas en áreas de menos ingresos es prácticamente inexistente y representa la mayor disparidad entre los dos tipos de áreas encuestadas (ver Gráfica A). Los productos –frutas y verduras- no orgánicos resultaron ser más accesibles a los dos grupos, aunque aquí también se encontró significantes disparidades (ver Gráfico B).

Acceso a Frutas y Verduras Orgánicas

Frutas Frescas/Orgánicas 0.1% (red bar) – 8.3% (blue bar)
Verduras Frescas/Orgánicas 0.0% (red bar) – 11.5% (blue bar)
Frutas Congeladas/Orgánicas 0.0% (red bar) – 6.2% (6.2% blue bar)
Verduras Congeladas/Orgánicas 0.0% (red bar) – 6.9% (blue bar)
Fruta Enlatada/Orgánicas 0.0% (red bar) – 2.7% (blue bar)
Verduras Enlatadas/Orgánicas 0.5% (red bar) – 3.9% (blue bar)

Red Bar: Áreas de Bajos Ingresos

Blue Bar: Áreas de Mayores Ingresos

Gráfico A: Comunidades de bajos ingresos son prácticamente carentes de acceso a producto orgánico.

Acceso a Frutas y Verduras No Orgánicas

Frutas Frescas/No Orgánicas 17.3% (red bar) – 33.7% (blue bar)
Verduras Frescas/No Orgánicas 16.1% (red bar) – 32.5% (blue bar)
Frutas Congeladas/No Orgánicas 1.2% (red bar) – 17.2% (blue bar)
Verduras Congeladas/No Orgánicas 3.1% (red bar) – 18.1% (blue bar)
Fruta Enlatada/No Orgánicas 22.6% (red bar) – 23.3% (blue bar)
Verduras Enlatadas/No Orgánicas 28.3% (red bar) – 30.4% (blue bar)

Red Bar: Áreas de Bajos Ingresos

Blue Bar: Áreas de Mayores Ingresos

Gráfico B: Ambas grupos tienen más acceso a productos no orgánicos, aunque las disparidades continúan siendo significantes.

Costo

Aunque fue difícil determinar la diferencia de costo entre las dos áreas, una de las diferencias más impactantes fue que en las tiendas de conveniencia y licorerías, una gran mayoría de los productos frescos y enlatados no estaban marcados con precios. Esto significa que no había claridad en los precios. En otras palabras, el cliente está a merced de la persona detrás del mostrador quien podría determinar en un instante el costo de un objeto en particular. En nuestra opinión, esto produce que el cliente sea un rehén

de los caprichos del empleado de la tienda. Fue una buena señal encontrar productos frescos en estas tiendas aunque en la mayoría de los locales, la persona atendiendo el mostrador parecía adivinar el precio en el momento, debido a la falta de etiquetas.

Calidad

Los voluntarios de P.E.A. también evaluaron la calidad (es decir, la frescura) de la selección de productos -sí hubo- en todos los locales con los posibles grados: excelente, bueno, aceptable y pobre. Como ocurrió con la disponibilidad del producto, la calidad fue significativamente diferente entre los dos tipos de área encuestadas.

La calidad de los productos en las áreas de mayores ingresos fue calificada como “excelente” o “buena” en la mayoría de los locales (52%) comparada con menos de un tercio (30%) en los locales en las áreas de menores ingresos. Siete de diez locales en áreas de bajos ingresos recibieron una calificación de calidad de producto de “aceptable” (36%) o “pobre” (34%).

La encuesta también incluía la pregunta “¿Es el ambiente de la tienda limpio y sanitario para la venta de frutas y verduras?”. La respuesta fue “Sí” en un poco más del tercio de los locales en áreas de bajos ingresos (35%) lo cual corresponde a un poco más de la mitad de las respuestas positivas en los locales en áreas de mayores ingresos (61%). En consecuencia, además de tener menos acceso a productos de menor calidad, los individuos viviendo en áreas de menores ingresos se ven obligados a comprar en tiendas menos sanitarias. Cuando hablamos de acceso a comidas saludables, las desigualdades entre estas áreas son muchas.

III) Opciones Alternativas a Carnes y Productos Lácteos

La falta de opciones alternativas a carnes y productos lácteos (como hamburguesas sin carne, tofu, leche descremada y helado descremado) en comunidades de color y bajos ingresos representa un tipo de injusticia que muchos no se detienen a considerar aun cuando limita las opciones del consumidor. (Para una lista completa de las alternativas incluidas en la encuesta, por favor lea el Apéndice D).

Hay una enorme cantidad de evidencia que demuestra que una dieta con alto consumo de productos animales aumenta el riesgo de serios problemas de salud y que “los vegetarianos tienen menos riesgo de obesidad, enfermedad coronaria del corazón (la cual causa ataques al corazón), presión alta, diabetes mellitus y algunas formas de cáncer¹⁴”.

La intolerancia lactosa es también un asunto que debe ser analizado. De acuerdo al Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, “el patrón de la intolerancia lactosa parece tener componente genéticos y poblaciones específicas muestran altos niveles de intolerancia, incluyendo aproximadamente 95 por ciento de asiáticos, de 60 a 80 por ciento de afro-americanos y judíos ashkenazi, 80 a 100 por ciento de indios americanos y de 50 a 80 por ciento de hispanos. La intolerancia lactosa es menos común entre personas de origen nor-europeo, quienes tienen un prevalencia de intolerancia del 2 por ciento¹⁵”.

(PAGE 9)

Cuando consideramos que muchas personas de color son intolerantes a la lactosa, la falta de alternativas a productos lácteos tiene serias implicaciones de salud, incluidos:

- dolor abdominal
- gas
- diarrea
- náusea

Aunque la disponibilidad de opciones alternativas a carne y productos lácteos no es el foco principal de la encuesta de P.E.A sí es un componente relevante en el tema de acceso a alimentos saludables. Aquí nuevamente encontramos una disparidad en el acceso entre las áreas de bajos y mayores ingresos. Siendo específicos, mientras que en las áreas de mayores ingresos encontramos más de un quinto de los locales ofrecía alternativas a carnes (22%), en las áreas de menores ingresos sólo un 2% de tiendas ofrecía estos productos. Similarmente, el 18% de las tiendas de alimentos localizadas en zonas de mayores ingresos ofrecía opciones alternativas vegetarianas estrictas mientras que menos del 1% de locales en áreas de ingresos menores ofrecía esta opción.

Las alternativas a productos lácteos son una comida saludable esencial, en parte por la alta incidencia de intolerancia lactosa entre las minorías étnicas. Sin embargo, estas alternativas, como leche de soya y leche de arroz, solo estaban a la venta en 3% de los locales ubicados en áreas de menores ingresos (las que tienen proporcionalmente mucho más poblaciones provenientes de minorías étnicas) comparado a un 23% en locales en áreas de mayores ingresos. Sólo 1% de los locales ubicados en áreas de menores ingresos tenían alternativas vegetarianas estrictas a productos lácteos mientras que un 21% de locales en áreas de mayores ingresos ofrecía esta opción.

IV) Otros Asuntos

Además de evaluar la disponibilidad de productos agrícolas y alternativas a carnes y lácteos, la encuesta de P.E.A. también logró analizar la disponibilidad de otros productos relacionados a alimentos saludables y estilos de vida (frutas secas, legumbres, alcohol y tabaco, por ejemplo). Las diferencias entre las áreas de mayores y menos ingresos fueron significantes pero variadas. Los locales en áreas de mayores ingresos fueron más propensos a vender frutas secas en bolsas o a granel y a vender todo tipo de alcohol (licor, cerveza y vino).

Sin embargo, los locales en áreas de menores ingresos fueron más propensos a vender frijoles en bolsas o a granel y levemente más propensos a vender productos de tabaco. La tabla siguiente desglosa las diferencias específicas para esta sección de la encuesta.

Pregunta de Encuesta	Áreas de menores ingresos (N= 65)	Áreas de mayores ingresos (N=50)
¿El local vende fruta seca en bolsa o a granel?	37.5%	56.3%
¿El local vende frijoles secos en bolsa o a granel?	69.8%	43.5%
¿El local vende licor?	59.4%	74.0%
¿El local vende cerveza?	72.3%	90.0%
¿El local vende vino?	58.7%	84.0%
¿El local vende productos de tabaco?	76.9%	73.5%

“Además de generalmente estar menos disponible en las zonas de ingresos más bajos, la variedad de los productos también es limitada en estos lugares con respecto a los locales en áreas de ingresos más altos.”

Hallazgos Adicionales

Finalmente, la encuesta de P.E.A incluyó otras preguntas relacionadas a alimentos saludables como la ubicación de los productos, señalización, aceptación de estampillas para comidas, etc. Estos elementos están resumidos en la siguiente tabla. Es interesante notar que en áreas de mayores ingresos, sólo el 12% de las licorerías que vendían artículos alimenticios aceptaban estampillas de comidas, mientras que en las zonas de menores ingresos cerca de la mitad (54%) de las licorerías aceptaban estampillas de comida.

Hay que hacer notar que la venta de comida es mas común en licorerías en áreas de menores ingresos, donde dichas tiendas son una importante fuente de alimentos dado a la ausencia de otras opciones.

Veintiocho por ciento de los locales en áreas de mayores impuestos tenían bares de ensalada o ensaladas preparadas, comparado con un 3% en áreas de menores impuestos.

Pregunta de Encuesta	Áreas de menores ingresos (N= 65)	Áreas de mayores ingresos (N=50)
¿Tienen el local un bar de ensaladas o vende ensaladas preparadas?	3.1%	28.0%
¿Hay promoción de frutas y verduras cerca del frente de la tienda o en los extremos de los pasillos?	9.4%	44.7%
¿Hay promoción de productos alternativos a la carne y lácteos cerca del frente de la tienda o en los extremos de los pasillos?	3.1%	10.0%
¿Hay letreros afuera de la tienda promocionando productos alcohólicos o tabacaleros?	46.8%	35.4%
¿Tiene la tienda una gran cantidad de carne/leche a la venta pero relativamente pocas frutas, verduras o alternativos?	13.8%	29.5%
¿Tiene la tienda información o vende literatura acerca de vegetarianismo o veganismo?	0.0%	4.3%
¿Tiene el local un ambiente limpio y sanitario, apropiado para frutas y verduras frescas?	35.2%	60.5%
¿Tiene la tienda una sección separada para productos orgánicos o “comida saludable”?	0.0%	22.4%
¿Tiene la tienda información acerca de intolerancia lactosa y/o alternativas a lácteos?	0.0%	6.1%
¿Acepta estampillas de comida?	64.0%	56.1%

(PAGE 10)

Recomendaciones

En una comunidad con una población y necesidades diversas, nunca habrá una sola solución que resuelva todos los aspectos. Pero el trabajo en conjunto de los diseñadores de políticas, las corporaciones y las comunidades (entendiendo que son las comunidades locales las que deberían tener más dicho en este asunto) tienen la habilidad de ayudar a resolver el problema del acceso a comida saludable usando una variedad de recursos.

Con el objetivo de solucionar el asunto y asegurarse de que todos tengan acceso a alimentos saludables, será necesario trabajar directamente con la comunidad. Sería un gran perjuicio contra los individuos el decirles que es lo que necesitan sin preguntarles antes sus opiniones. El Proyecto de Empoderamiento por los Alimentos espera con ansias poder trabajar con los miembros de la comunidad, grupos e iglesias encuestando residentes de las áreas en mayor necesidad. Armados con los aportes de la comunidad, estaremos en una mejor posición para ayudarlos a ganar acceso más conveniente a comidas saludables.

Como mencionaremos en la sección de “Próximos Pasos”, los siguientes son ejemplos de información que nos gustaría obtener de los miembros comunitarios:

- los tipos de alimentos a los que no tienen acceso
- si tienen o no acceso a tierra en la cual sembrar su propia comida
- si están interesados en clases para aprender a cultivar sus alimentos
- donde hacen la mayoría de sus compras
- su nivel de interés en mercados de pequeños agricultores
- si estarían interesados en cultivar y vender productos agrícolas

Recomendaciones, como las siguientes, requerirán trabajar con diseñadores de políticas para lograr la implementación de cambios.

I) Disponibilidad de tierra

Animamos a las ciudades y el condado a hacer un estudio de la tierra disponible que podría convertirse en huertos urbanos en las áreas de mayor necesidad.

II) Requerir precios

Animamos a las ciudades y condados a requerir que los precios de los artículos comestibles sean visibles al consumidor ya que muchas de las tiendas de conveniencia y licorerías incluidas en nuestro estudio no tenían precios. Entendemos que esto puede consumir el tiempo de los pequeños locales pero es un método arbitrario de determinar el costo de la comida que deja a los consumidores vulnerables cuando tratan de tomar decisiones saludables.

III) Clarificar la definición de Supermercado y otras Tiendas de Comestibles

Parte del problema es la clasificación de locales que venden comida hecha por el Sistema de Clasificación de la Industria Norteamericana (N.A.I.C.S. es el estándar utilizado por agencias estadísticas federales para clasificar negocios). De acuerdo al código N.A.I.C.S.¹⁶, pequeñas tiendas esquineras están agrupadas estadísticamente en la misma categoría que Safeway, Whole Foods Market, etc. En otras palabras, una comunidad sin supermercado con dos tiendas de comestibles esquineras que ofrecen alcohol y artículos de

comida sería contada como una comunidad que posee dos locales de venta de comida, aún cuando la comida vendida consiste principalmente de y esta limitada a comida basura.

Animamos al gobierno federal a clarificar esta definición para que la información estadística con respecto al acceso que tienen las comunidades a supermercados y tiendas de comestibles sea realista y transparente y no arreglada para incluir tiendas que ofrecen poco o cero opciones alimenticias saludables.

(PAGE 11)
Próximos Pasos

El trabajo del Proyecto de Empoderamiento por los Alimentos no habrá finalizado con este estudio. Nuestra meta es regresar a las comunidades que sufren las mayores disparidades (idealmente tres y basados en nuestro estudio, todas estarían en San José) y encuestar a los miembros de dicha comunidad en grupos de enfoque con el objetivo de ganar mayor entendimiento acerca de su situación y necesidades. Al momento de hacer esto, esperamos poder trabajar con grupos comunitarios e iglesias localizadas en esas áreas.

Ejemplos de información que nos gustaría determinar: cómo los miembros de la comunidad hacen sus compras; qué les ayuda a determinar que comprar; qué tan a menudo comen en casa; cuáles son las opciones del vecindario; y qué aseguraría que se alimenten más saludablemente (huertos traseros, más productos en las tiendas de conveniencia, tiendas de comestibles apropiadas, etc.).

La participación e involucramiento de la comunidad contará con un componente cultural y un sentimiento de orgullo que nace en las personas al darse cuenta que de hecho si hay aspectos de su salud y vidas sobre los que tienen control. Huertos traseros y auto-suficiencia serían el resultado ideal al discutir el asunto de falta de acceso a alimentos saludables.

Un componente posterior incluiría información acerca de hábitos alimenticios saludables y clases de cocina así como un entendimiento de asuntos de justicia alimenticia.

“El trabajo en conjunto de los diseñadores de políticas, las corporaciones y las comunidades tienen la habilidad de ayudar a resolver el problema del acceso a comida saludable usando una variedad de recursos”

Discusión

El Proyecto de Empoderamiento por los Alimentos se enfoca en prevenir las injusticias contra los animales, trabajadores, comunidades impactadas y el medio ambiente. Sabemos que proporcionar opciones alimenticias libres de productos animales se convierte en un asunto de importancia cuando los consumidores aprenden de los abusos a los animales en la industria alimentaria y como las comidas basadas en el consumo de animales impacta el medio ambiente y su salud. Billones de animales son criados para comida en criaderos industriales¹⁷ o son tomados de los océanos. Los animales en criaderos industriales viven en condiciones miserables en las que muchas veces es imposible siquiera dar un paso o dar la vuelta. También parece que cada cierto tiempo aparecen reportes informándonos como las dietas basadas en el consumo de animales afectan nuestro medio ambiente, como por ejemplo las grandes cantidades de agua que se necesitan para una dieta a base de “carnes”¹⁸ así como la contaminación afectando nuestras fuentes de agua y aire¹⁹. Consumidores informados simplemente quieren tomar decisiones éticas y tener acceso a alternativas alimenticias.

Aunque creemos que todos debemos tener la oportunidad de escoger comer más éticamente, no podemos tampoco ignorar la creciente preocupación en los químicos usados para cultivar convencionalmente frutas y verduras, causando daños a la salud humana y por lo que es importante hacer que los productos orgánicos sean accesibles en todas las áreas.

El Grupo de Trabajo Ambiental (E.W.G. por sus siglas en inglés) encontró que las personas que comieron cinco frutas o verduras al día de la lista de “la docena sucia” (cultivo tradicional de apio, durazno, fresa, manzana, moras, nectarinas, pimientos, espinaca, col rizada, cerezas, papas y uvas importadas)

“consumen en promedio 10 pesticidas al día”²⁰. Por lo tanto, los productos agrícolas cultivados de manera orgánica juegan un importante rol cuando se trata de comer alimentos saludables.

Nuestro mayor interés al investigar el tema de si las personas en comunidades de color y comunidades de bajos ingresos tienen acceso a opciones orgánicas es el hecho de que la mayoría de los trabajadores del campo están expuestos y son envenenados con los químicos usados en la práctica agrícola tradicional²¹. Hombres, mujeres y niños trabajan en los campos todos los días a cambio de un salario por debajo del nivel nacional de pobreza. Nosotros en el Proyecto de Empoderamiento por los Alimentos creemos que todos tenemos derecho al acceso a opciones orgánicas para no contribuir al sufrimiento adicional de aquellos que tienen que usar químicos cuando cultivan frutas y verduras.

(PAGE 12)

Programas a Considerar

Se han lanzado programas creativos en el condado, incluyendo la ciudad de San José.

- La Mesa Verde²² es un nuevo programa en el Condado de Santa Clara que construye huertos orgánicos de verduras en los hogares de familias de bajos ingresos. Nos emociona mucho el trabajo de La Mesa Verde en San José. Claramente, la habilidad de las personas de cultivar su propia comida es una pieza importante para resolver el problema del limitado acceso a alimentos saludables.
- El Proyecto del Supermercado Virtual²³ es un programa originario de Baltimore, Maryland que consiste en que los residentes ordenan alimentos en el internet y los recogen en la biblioteca local. Aunque no todos tienen acceso a internet en casa, los residentes podrían usar el internet en la biblioteca. El programa recibe fondos del paquete de estímulo federal. Será importante seguir el progreso de este programa.
- Para luchar contra la obesidad infantil en niños de familias de bajos ingresos, doctores de tres centros de salud de Massachusetts están implementando un proyecto que receta verduras en el que se promueve “recetar frutas y verduras” del mercados de agricultores. Para incrementar el consumo de comida saludable y principalmente de las frutas y verduras, los doctores dan cupones de \$1 a cada miembro de la familia del paciente. Los doctores monitorean a los pacientes de acuerdo a sus hábitos alimenticios y al índice de masa corporal. La organización sin fines de lucro *Ceiling and Visibility Unlimited* patrocina las clínicas mientras el Departamento de Agricultura de Massachusetts y la organización sin fines de lucro *Wholesome Wave* proporcionan fondos para este proyecto piloto.

Referencias

¹-USDA Economic Research Service, Household Food Security in the United States, 2008, <http://www.ers.usda.gov/Features/HouseholdFoodSecurity/> (Jun. 1, 2010)

²-Matt Woolsey, “America’s Richest Counties,” Forbes.com, Jan. 22, 2008, (http://www.forbes.com/2008/01/22/counties-rich-income-forbeslife-cx_mw_0122realestate.html)

³-M.R.C. Greenwood, PhD; Patricia B. Crawford, Dr. PH, RD; Rudy M. Ortiz, PhD. *Legislative Task Force on Diabetes & Obesity Report to the California Legislature*. January 2009

⁴-Judith Bell and Marion Standish, “Communities and Health Policy: A Pathway For Change,” *Health Affairs* 24:2 (2005), 339-342 (<http://content.healthaffairs.org/cgi/content/full/24/2/339>)

⁵-Centers for Disease Control and Prevention, *County Level Estimates of Diagnosed Diabetes – State Maps*, http://apps.nccd.cdc.gov/DDT_STRS2/CountyPrevalenceData.aspx?mode=DBT (Jun. 1, 2010)

⁶-Santa Clara County Public Health Department, *2010 Santa Clara County Health Profile Report*, <http://www.sccphd.org/portal/site/phd/> (Jul. 23, 2010)

⁷-The National Diabetes Information Clearinghouse, *Diabetes Overview*, <http://diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/overview/> (Jun. 1, 2010)

⁸-<http://diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/overview/>

- ⁹. Michael McCarthy, "The economics of obesity," *The Lancet*, Volume 364, Issue 9452, Pages 2169 - 2170, 18 December 2004 (<http://download.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140673604176137.pdf>)
- ¹⁰. <http://download.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140673604176137.pdf>
- ¹¹. <http://download.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140673604176137.pdf>
- ¹². Centers for Disease Control and Prevention, *Fruits and Vegetables*, <http://www.cdc.gov/nutrition/everyone/fruitsvegetables/index.html> (Jun. 1, 2010)
- ¹³. California Center for Public Health Advocacy, *The Food Landscape in California Cities and Counties*, <http://www.publichealthadvocacy.org/searchingforhealthyfood.html> (Jun. 1, 2010)
- ¹⁴. American Heart Association, *Vegetarian Diets*, <http://www.american-heart.org/presenter.jhtml?identifier=4777> (Jun. 1, 2010)
- ¹⁵. Swagerty, D.L., Walling, A.D., & Klein, R.M., "Lactose intolerance," *American Family Physicians* 65(2) (2002):1845-1850 in U.S. Department of Health and Human Services, *Lactose Intolerance: Information for Health Care Providers* (http://www.nichd.nih.gov/publications/pubs/upload/NICHD_MM_Lactose_FS.pdf) (Jun. 1, 2010)
- ¹⁶. US Census Bureau, North American Industrial Classifications System, 2007 NAICS Definition, *445110 Supermarkets and Other Grocery (except Convenience) Stores*, <http://www.census.gov/cgi-bin/sssd/naics/naicsrch?code=445110&search=2007%20NAICS%20Search> (Jun. 1, 2010)
- ¹⁷. USDA - Economics, Statistics and Market Information System, <http://usda.mannlib.cornell.edu/MannUsda/search.do> (Jun. 1, 2010)
- ¹⁸. National Geographic, *The Hidden Water We Use*, <http://environment.nationalgeographic.com/environment/freshwater/embedded-water/> (Jun. 1, 2010)
- ¹⁹. Pew Commission on Industrial Farm Animal Production, "Putting Meat on the Table: Industrial Farm Animal Production in America," (2008), 9-11 (<http://www.ncifap.org/>)
- ²⁰. Environmental Working Group, *Shopper's Guide to Pesticides*, <http://www.foodnews.org/EWG-shoppers-guide-download-final.pdf> (Jun. 1, 2010)
- ²¹. U.S. Department of Labor (DOL) - Occupational Safety and Health Administration (OSHA) - Youth in Agriculture, *Workers and Pickers*, <http://www.osha.gov/SLTC/youth/agriculture/workers.html> (Jun. 1, 2010)
- ²². Sacred Heart Community Service, *La Mesa Verde*, <http://www.sacred-heartcs.org/nflash.html> (Jul. 31, 2010)
- ²³. Baltimore City Health Department, *The Virtual Supermarket Project*, <http://www.baltimorehealth.org/virtualsupermarket.html> (July 31, 2010)

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23