



# LLAMADO A ENTRAR EN ACCIÓN

## Plan Contra la Obesidad Infantil

Condado de San Diego

2006

Nuestra Comunidad  
Nuestros Niños

Trabajando  
juntos para  
formar un  
futuro saludable



***Llamado a entrar en acción:***

***Plan Contra la Obesidad Infantil del Condado de San Diego***

Desarrollado en asociación con las siguientes organizaciones:





# County of San Diego

BOARD OF SUPERVISORS

1600 PACIFIC HIGHWAY, ROOM 335, SAN DIEGO, CALIFORNIA 92101-2470

Estimados amigos:

Con sumo placer presentamos este *Llamado a entrar en acción: Plan Contra la Obesidad Infantil del Condado de San Diego*, que es el primer plan de este tipo que se ha creado para el condado de San Diego en toda su historia.

El creciente número de niños con sobrepeso y obesos en el condado de San Diego está poniendo a nuestras generaciones más jóvenes en riesgo de padecer serios problemas de salud. Afortunadamente, nuestro condado es rico en socios comunitarios –como usted– dedicados a darle marcha atrás a esta tendencia. Este plan es el resultado de varios meses de recolección de aportaciones hechas durante foros comunitarios regionales, reuniones de grupos de trabajo de expertos, entrevistas hechas a informantes clave e investigaciones para identificar múltiples estrategias que prevendrán y reducirán la obesidad infantil.

Por medio del *Plan Contra la Obesidad Infantil* nos comprometemos a reducir la obesidad infantil promoviendo cambios a las normas en el condado de San Diego y en la comunidad, pero no podemos lograrlo sin su apoyo y participación. Se pretende que el *Plan Contra la Obesidad Infantil* sea un “llamado a entrar en acción” que inspire a dependencias, instituciones y vecindarios para que adoptando una o más de estas estrategias reconozcan la importancia de la nutrición y la actividad física. También se pretende que este plan cobre impulso y sirva de apoyo a muchas organizaciones que ya están abordando exitosamente este problema. Trabajando en colaboración podemos posicionarnos ante recursos y fuentes, y ante las prácticas promisorias para garantizar un futuro sano para los niños del condado de San Diego.

Para finalizar, deseamos agradecer a los integrantes del comité directivo del *Plan Contra la Obesidad Infantil* y a las personas de la comunidad que participaron en el proceso de planeación por sus aportaciones y compromiso para lograr un futuro con mayor nutrición y acondicionamiento físico para nuestros niños.

Atentamente,

PAM SLATER-PRICE  
Presidenta  
Tercer Distrito

RON ROBERTS  
Supervisor  
Cuarto Distrito



## ANTECEDENTES

En octubre de 2004, tras la recomendación de su presidenta Pam Slater-Price y el supervisor Ron Roberts, la Junta de Supervisores del Condado de San Diego votó unánimemente “para apoyar la creación, coordinación e implementación de un plan maestro contra la obesidad infantil para acabar con ésta”. Este esfuerzo se diseñó para que partiera de las bases asentadas por el trabajo realizado por la Coalición para Mantener un Peso Saludable en los Niños de San Diego (Coalition on Children and Weight San Diego, CCWSD). El grupo Socios por el Mejoramiento de la Salud de la Comunidad (Community Health Improvement Partners, CHIP) –compuesto por organizaciones en colaboración, con la meta común de mejorar la salud de las comunidades de San Diego– ayudó con la coordinación del plan. Se invitaron personas especializadas en los campos del cuidado de la salud, nutrición y actividad física a que participaran en un comité directivo que guiara el proceso. Con aportaciones de socios de múltiples disciplinas y residentes de la comunidad entre otros, el comité directivo creó el *Llamado a entrar en acción: Plan Contra la Obesidad Infantil del Condado de San Diego*.

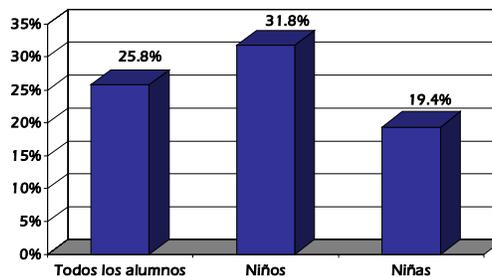
## EL RETO QUE REPRESENTA LA OBESIDAD INFANTIL

El sobrepeso y la obesidad infantil son un importante y creciente problema de salud que ha alcanzado proporciones epidémicas. El porcentaje de niños y adolescentes con sobrepeso se ha triplicado desde principios de la década de 1970. Se calcula que en los Estados Unidos, el 16 por ciento de los niños y adolescentes de entre 6 y 19 años de edad están pasados de peso, y estas tasas son aún más altas en California y en el condado de San Diego. Los jóvenes latinos y afro-americanos se enfrentan a tasas más altas de sobrepeso que los jóvenes blancos o asiáticos.

El sobrepeso expone a los niños a serios problemas de salud hoy y a futuro. Debido a que los niños con sobrepeso probablemente se convertirán en adultos con sobrepeso, son más propensos a padecer enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes en su edad adulta. Estas enfermedades crónicas son altamente prevenibles y causan dos terceras partes de todas las muertes en California. Estas y otras afecciones prevenibles relacionadas al sobrepeso y a la inactividad física son una carga para la economía estatal porque ocasionan gastos exorbitantes de cuidados de la salud a largo plazo. Conforme aumenta el porcentaje de niños con sobrepeso y físicamente inactivos, y conforme van creciendo estos niños, los problemas de salud que padecen traerán como consecuencia crecientes costos médicos y pérdida de productividad y recursos humanos.

El condado de San Diego, con su excepcional clima y numerosas oportunidades recreativas al aire libre, ofrece un entorno óptimo para vivir sanamente. Actualmente, hay muchas actividades en el condado para prevenir o reducir la obesidad infantil, pero aún hay mucho que hacer. Hacer más para afrontar el sobrepeso y la obesidad tendrá profundos efectos en la mejoría de la calidad de vida y en la eliminación de las disparidades de salud en el condado de San Diego.

Tasa de obesidad infantil  
Condado de San Diego, 2004\*



\*Del California Center for Public Health Advocacy basada en el análisis de datos de la prueba de acondicionamiento físico 2004 del Departamento de Educación de California.



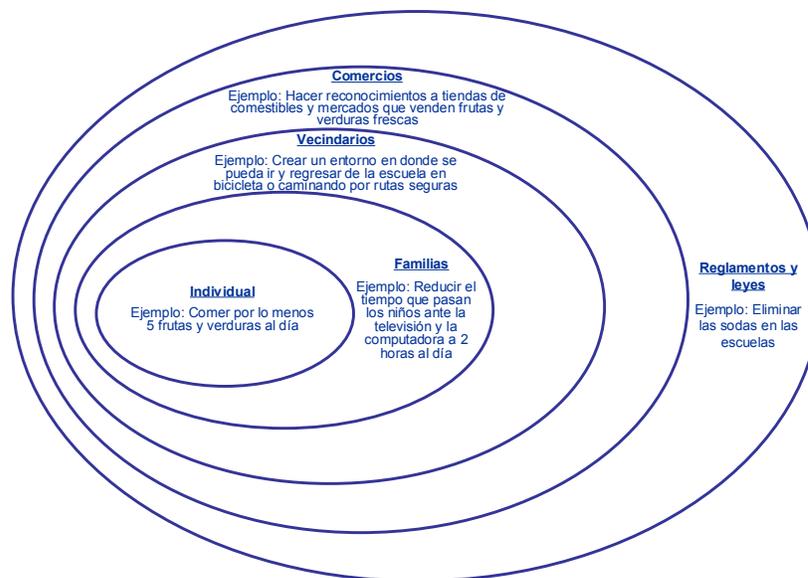
## ENFRENTANDO EL RETO

El comité directivo del Plan Contra la Obesidad Infantil del Condado de San Diego fue integrado por expertos en los campos del cuidado de la salud, nutrición y actividad física (ver Reconocimientos). Apoyado por el grupo Socios por el Mejoramiento de la Salud de la Comunidad (CHIP), por el personal del Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado, el Instituto de Iniciativas Públicas y Moder Research & Communications, Inc., el comité directivo condujo el proceso para idear estrategias y medidas recomendables.

### Modelo Ecológico

En la creación de este plan, el comité directivo utilizó un modelo ecológico de promoción de salud. El modelo ecológico está dirigido a los cambios del entorno, conductas y normas que ayudan a que las personas tomen decisiones saludables en sus vidas diarias. El fundamento del modelo ecológico parte del concepto de que la conducta no se cambia en aislamiento y que es necesario un entorno de apoyo para que las personas tomen decisiones saludables. Por ejemplo, mejorar el acceso a alimentos nutritivos en las escuelas y en las opciones de los menús para niños en los restaurantes aumentará la probabilidad de que los niños escojan mejor sus alimentos.

Este modelo toma en consideración los entornos físicos y sociales y sus relaciones con la gente a nivel individual, interpersonal, de organización y comunitario. Este planteamiento provee un marco para el cambio que se enfoca en individuos, familias, vecindarios, empresas y normas. El modelo ecológico aborda múltiples estratos de influencia sobre la conducta y ofrece un enfoque integral para prevenir la obesidad infantil.



Modelo Ecológico para la Prevención de la Obesidad Infantil

### Proceso de Planeación

El proceso de planeación incluyó rigurosas lecturas de publicaciones así como contribuciones de socios de múltiples disciplinas y comunidades de todo el condado de San Diego. Se pidieron aportaciones de muchas fuentes con circunstancias diversas, entre ellas, de grupos de trabajo con integrantes expertos en una variedad de disciplinas; de conversaciones comunitarias con residentes de distintos vecindarios, razas o etnias, culturas y formaciones; y de entrevistas personales con informantes clave. (En el documento completo que se encuentra en [www.ourcommunityourkids.org](http://www.ourcommunityourkids.org) del cual se extrajo este resumen, se puede encontrar más información sobre el proceso de planeación.)

Reconociendo que un enfoque multidisciplinario e integral al problema es una necesidad, el comité directivo identificó siete áreas de dominio clave (ver la siguiente sección) que influyen más en la creación de entornos que apoyan decisiones saludables y cambios de conducta. Conforme socios de estas siete áreas de dominio y otros miembros de la comunidad se fueron integrando al proceso de planeación, el comité directivo se fue enfocando a atraer a aquellos que ya estaban abordando el problema y a catalizar a aquellos que podían estar haciendo más.

## ENFRENTANDO EL RETO (CONTINUACIÓN)

### Metas y Objetivos

Con la meta global de mejorar la salud de los niños y las familias en el condado de San Diego, los objetivos del *Plan Contra la Obesidad Infantil* son:

- Crear conciencia sobre el problema de la obesidad infantil.
- Servir como guía para todos aquellos que estén interesados en afrontar la obesidad infantil en el condado de San Diego, entre ellos, dependencias, instituciones y vecindarios.
- Plantar una semilla y cobrar impulso para entrar en acción sin ser categóricos.
- Catalizar asociaciones, para aquellos que ya trabajan en este problema, con nuevas organizaciones y sectores.
- Garantizar que las estrategias enfatizen cambios a las normas y entornos y no sólo cambios a esfuerzos individuales y familiares.
- Crear un plan por escrito que apoye a los socios comunitarios en sus esfuerzos.

### UN LLAMADO A ENTRAR EN ACCIÓN

Este plan hace un llamado a que todas y cada una de las personas que viven en el condado de San Diego se unan a la lucha contra la obesidad infantil. Se recomiendan las siguientes estrategias en siete áreas de dominio:

- Gobiernos del condado y de la ciudad
- Sistemas y proveedores de cuidado de la salud
- Escuelas
- Proveedores de cuidado de niños, educación preescolar y programas para antes y después de clases
- Organizaciones comunitarias, de la fe y de jóvenes
- Medios de información y la industria de la mercadotecnia
- Empresas y negocios

No se pretende que las estrategias sugeridas en este plan se consideren completas. Se insta a los socios comunitarios a que desarrollen aún más estrategias para la prevención de la obesidad infantil basándose en sus experiencias, capacidades y comunidades. (En el documento completo que se encuentra en [www.ourcommunityourkids.org](http://www.ourcommunityourkids.org) del cual se extrajo este resumen, se puede encontrar la lista completa de las estrategias identificadas por los individuos y organizaciones participantes.)

En las siguientes páginas se destacan programas locales promisorios que afrontan la obesidad infantil. Estos programas implementan exitosamente las estrategias recomendadas por el *Plan Contra la Obesidad Infantil* y se esfuerzan por crear un entorno que apoye las opciones saludables para niños y familias.

*Para mayor información sobre estos programas, por favor contacte a:*

**Tracy Delaney, Ph.D., R.D.**

**Directora de Enfermedades Crónicas y Disparidades de Salud**

**Servicios de Salud Maternal, Infantil y Familiar**

**Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego**

**(619) 692-8808**

**[tracy.delaney@sdcounty.ca.gov](mailto:tracy.delaney@sdcounty.ca.gov)**



## UN LLAMADO A ENTRAR EN ACCIÓN 1:

### Involucrar a los GOBIERNOS DEL CONDADO Y DE LAS CIUDADES para que impulsen las siguientes estrategias para prevenir la obesidad infantil:

- A. Modificar los planes generales actuales de la ciudad y del condado para que se incorporen a las comunidades existentes senderos para caminar y andar en bicicleta que den cabida a peatones, ciclistas y otras personas que usen medios de transporte no motorizados. La prioridad deben ser senderos que lleguen hasta comercios que sirvan alimentos saludables, así como a parques y otros sitios aptos para realizar actividades físicas.
- B. Diseñar planos para nuevas comunidades, proyectos de urbanización y grandes proyectos de construcción en los que las escuelas, parques, tiendas y otras instalaciones queden a distancias accesibles a pie o en bicicleta de las zonas residenciales, y para que haya senderos para caminar o andar en bicicleta que inviten a realizar actividades físicas.
- C. Establecer “corredores seguros” y rutas escolares que incluyan “calles completas” diseñadas para niños, con el propósito de promover el andar en bicicleta y caminar. Esto incluye banquetas, barreras entre las calles y los senderos, mayor vigilancia durante los horarios en que los niños van o vienen de la escuela y zonas donde se hagan cumplir estrictamente los límites de velocidad.
- D. Aumentar la cantidad y calidad y acceso de los parques y espacios abiertos naturales, así como el acceso para promover la actividad física entre los jóvenes.
- E. Actualizar y distribuir mapas de rutas de todo el condado para caminantes y ciclistas (que incluyan información sobre millaje, rutas de banquetas, senderos para bicicletas, etc.).

#### La Coalición de Recreación y Parques Pro Salud y Bienestar del Área Metropolitana de San Diego

La Coalición de Recreación y Parques Pro Salud y Bienestar del Área Metropolitana de San Diego (Greater San Diego Recreation and Park Coalition for Health and Wellness) está integrada por profesionales de trece ciudades del área de San Diego y del condado de San Diego en colaboración. Su misión es crear comunidades sanas abogando ante dependencias de recreación y parques como ser primera opción para actividades de salud y bienestar. Además de idear nuevos programas de salud y bienestar, estas son algunas otras actividades de la coalición:

- Las ciudades de Carlsbad, Encinitas, Escondido y Vista colaboraron en un festival de salud para casi cuatrocientas personas disfrutando de un día de campo veraniego. Entre las actividades, hubo educación nutricional para niños y una variedad de opciones únicas de actividad física diseñadas para fomentar el interés a largo plazo.
- En asociación con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego (HHSA), la coalición patrocinó un festival de salud comunitario en Spring Valley destacando información educativa sobre salud, evaluaciones de salud, un muro para escalar y diversión.

- F. Patrocinar y promover oportunidades para niños, jóvenes y sus familias para que participen en actividades físicas, que se enfoquen:
  - En una gran variedad de actividades (tanto competitivas como no competitivas; para realizarse individualmente o en equipo; para hombres, mujeres o mixtas) que atraigan a personas de diversas culturas para que sea probable que cualquier persona considere “divertida” una o más de estas actividades.
  - En actividades que probablemente cubrirán las necesidades de gente con diversas habilidades y tipos de cuerpo.
  - En actividades que se presten a la participación de por vida.
  - En actividades ubicadas en zonas de bajos ingresos y en zonas con altos índices de condiciones relacionadas a la obesidad.
- G. En crear espacios en instalaciones públicas para que las madres amamenten a sus bebés, ya que la leche materna ayuda a prevenir la obesidad infantil.
- H. En asegurar que las máquinas expendedoras que se encuentran en todos los inmuebles, instalaciones o espacios propios o alquilados del condado y de la ciudad ofrezcan opciones saludables, e instar a los socios comunitarios a que hagan lo mismo.
- I. Coordinar esfuerzos para afrontar y prevenir la obesidad infantil por todos los departamentos y jurisdicciones gubernamentales.
- J. El Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado (HHSA) se coordinará con otras dependencias gubernamentales del condado y ciudades incorporadas para ayudar a implementar el *Plan Contra la Obesidad Infantil* y trabajará en colaboración con los sectores públicos y privados para aumentar los medios y recursos que afrontan la obesidad infantil.

## UN LLAMADO A ENTRAR EN ACCIÓN 2:

### Involucrar a los SISTEMAS DE CUIDADO DE LA SALUD Y PROVEEDORES para que impulsen las siguientes estrategias para prevenir y tratar la obesidad infantil:

- A. Incluir prevención y evaluaciones de obesidad y referencias en los servicios clínicos rutinarios.
- B. Incluir prevención y evaluaciones de obesidad en las medidas de evaluación de calidad para las aseguradoras médicas, planes de salud y organizaciones de mejora de calidad y acreditación.
- C. Capacitar a los proveedores de cuidado de la salud y estudiantes de carreras de salud en la prevención de la obesidad y técnicas de tratamiento efectivas.
- D. Proveer recursos e información a los proveedores de cuidado de la salud sobre prevención y tratamiento del sobrepeso y la obesidad.
- E. Evaluar y anotar rutinariamente el índice de masa corporal (IMC) de los pacientes y darles, en una forma culturalmente adecuada, asesoría relevante basada en pruebas y referencias. Los proveedores deben tener conocimientos sobre las culturas, tradiciones e idiomas de los pacientes.
- F. Desarrollar un plan de estudios centrado en la familia y multidisciplinario basado en las mejores prácticas para enseñarles a los pacientes sobre la prevención y tratamiento de la obesidad.
- G. Expandir e implementar clases culturalmente adecuadas de ejercicio, nutrición, compra de alimentos, planeación de comidas, cocina y otras áreas que aumentan las habilidades y conocimientos de los pacientes para poder hacer cambios saludables.
- H. Promover, en colaboración con organizaciones étnicas que se enfocan al acercamiento comunitario por medio de educación nutricional, amamantar a los bebés, hacer de 30 a 60 minutos de actividad física y el consumo de un mínimo de cinco frutas y verduras diariamente.
- I. Entrar en sociedad con empresas, gobiernos, asociaciones de escuelas, comunidades de la fe y otras organizaciones para financiar actividades de proveedores del cuidado de la salud, incluyendo evaluaciones de obesidad y educación nutricional y física.

#### **Abogar para:**

- J. Clasificar la obesidad como una categoría de enfermedad por motivos de codificación para reembolsos.
- K. Asegurar que los programas de asistencia alimenticia, como Mujeres, Infantes y Niños (Women, Infants and Children, WIC), otorguen vales para frutas y verduras y otros alimentos saludables que se puedan usar en los mercados sobre ruedas de agricultores así como en otras partes.
- L. Reformar el etiquetado de alimentos para que el público pueda entender fácilmente la información.
- M. Aumentar los recursos del gobierno para apoyar el cuidado de la salud y el tratamiento de la obesidad.
- N. Aumentar la disponibilidad de alimentos económicamente accesibles, nutritivos y seguros para disminuir el hambre y reducir la tendencia de saciar el hambre con comidas baratas, altas en calorías y disponibles fácilmente que tienen poco o ningún valor nutritivo.

#### **Programa de Control de Peso KP KIDS**

KP KIDS es un programa de control de peso multidisciplinario con duración de seis semanas, que incluye nutrición, educación médica y de conducta y un componente de ejercicio. La meta de KP KIDS es promover cambios saludables de estilo de vida para mantener y reducir el índice de masa corporal (IMC) de los niños. Los niños de entre 5 y 12 años de edad pueden asistir acompañados al los menos de su papá, mamá o persona que los cuida.

Cada sesión de 90 minutos presenta opciones de estilo de vida y alimentación saludables en una atmósfera interactiva y divertida. Los niños preparan y prueban bocadillos saludables y participan en juegos interactivos para entrar en movimiento. Los niños pueden ganar "Dinero Kaiser" que pueden usar para comprar los juguetes que están en un cofre de tesoro si responden a preguntas durante la clase y completan tareas sencillas en sus casas, tales como hacer anotaciones de su actividad semanal. Se les dan cuenta-pasos para promover caminar y otras actividades físicas entre clases.

KP KIDS actualmente se ofrece en tres centros de Kaiser Permanente. Por lo menos el 70 por ciento de los niños participantes han mantenido o disminuido su IMC. La tasa de niños que acaban el curso es más alta que la de la mayoría de los programas de control de peso existentes.

### UN LLAMADO A ENTRAR EN ACCIÓN 3:

#### Involucrar a las ESCUELAS para que impulsen las siguientes estrategias para prevenir la obesidad infantil:

- A. Adoptar e implementar una política de bienestar escolar “*Gold Standard*” que incluya las siguientes estipulaciones:
- Brindar a los estudiantes educación de salud que aborde nutrición, actividad física y la adopción de otras opciones de estilo de vida que previenen la obesidad. Usar planes de estudio en secuencia basados en habilidades y evidencia que incluyan la participación de la familia.
  - Integrar contenido de prevención de la obesidad al plan de estudios general.
  - Expandir las oportunidades para realizar actividades físicas más allá de los requisitos de educación física del estado.
  - Prohibir el uso de alimentos como premio o castigo.
  - Adoptar normas que cumplan con las Pautas Dietéticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) y los mandatos estatales para cafeterías, otros expendios de alimentos, máquinas expendedoras y tiendas escolares.
  - Crear lineamientos para la recaudación saludable de fondos.
  - Eliminar la publicidad en los planteles escolares de alimentos y bebidas altos en azúcar y grasa.
- B. Proveer educación sobre nutrición y actividad física que sea cultural y lingüísticamente adecuada a estudiantes, maestros, personal de servicio de alimentos, entrenadores, enfermeros y padres de familia a muy bajo costo o sin costo alguno para los participantes.

#### **Distrito Escolar Unificado de Vista Norma para Máquinas Expendedoras**

El Departamento de Servicios de Nutrición Infantil del Distrito Escolar Unificado de Vista, creó una norma para máquinas expendedoras que elimina los alimentos y refrescos no saludables y los reemplaza con opciones que sí lo son.

Con el apoyo del superintendente de las escuelas, el proyecto se inició en su fase piloto en 2001 en Vista High School. El personal de Servicios de Nutrición Infantil fue tomando el control de las máquinas conforme vencían sus contratos. Reemplazaron las máquinas de refrescos que promovían marcas de soda con máquinas con frente de vidrio, trajeron máquinas de refrigerios de expendio tipo carrusel y despejaron las áreas de alrededor de las máquinas para hacer el acceso más fácil. Las papitas y los dulces fueron reemplazados por alimentos como fruta fresca, verduras y yogurt. Con el tiempo, las sodas fueron desapareciendo a favor de agua, jugo y bebidas deportivas.

El programa ha tenido éxito en muchos frentes y se ha expandido a otras escuelas en el distrito. Los niños ahora tienen la oportunidad de conseguir un refrigerio saludable a cualquier hora del día escolar. Aún más, los ingresos de las máquinas expendedoras han aumentado significativamente. Por ejemplo, los ingresos anuales de las máquinas en Vista High School han aumentado de \$9,000 a \$41,000 dólares.

- C. Brindar clases de educación física y otras oportunidades para realizar actividades físicas a todos los estudiantes durante el día escolar para ayudar a que los niños hagan por lo menos 60 minutos diarios de actividad física vigorosa.
- D. Reducir o subsidiar las cuotas que pagan los estudiantes por actividades atléticas escolares, incluyendo la compra de uniformes y equipo deportivo.
- E. Crear huertos en las escuelas y utilizar las hortalizas que se cosechen en las comidas que sirve la escuela.
- F. Mejorar el acceso y costos de las frutas y verduras frescas en todas las escuelas.
- G. Entrar en sociedad con organizaciones comunitarias y proveedores de cuidado de la salud para ofrecer programas escolares de consejería que aborden las necesidades emocionales de los niños con sobrepeso y sus padres, que eliminen las burlas y abuso de los compañeros de escuela y dirijan a los niños y familias a las fuentes de recursos en donde ellos puedan fijar y alcanzar metas de nutrición y actividad física.
- H. Usar las instalaciones escolares fuera del horario de clases para programas de actividad física ofrecidos por organizaciones escolares o comunitarias.
- I. Entrar en sociedad con empresas, gobiernos, comunidades de la fe y otras organizaciones para financiar actividades escolares, entre ellas, políticas de bienestar y educación nutricional y física.

## UN LLAMADO A ENTRAR EN ACCIÓN 4:

### **Involucrar a los PROVEEDORES DE CUIDADO DE NIÑOS, PREESCOLAR Y PROGRAMAS PARA ANTES Y DESPUÉS DE CLASES para que impulsen las siguientes estrategias para prevenir la obesidad infantil:**

- A. Capacitar a los proveedores de cuidado de niños, personal de educación preescolar y personal de cuidado antes y después de clases para brindar instrucción y recursos a padres sobre nutrición infantil y familiar, y actividad física.
- B. Ayudar a maestros y proveedores de cuidado de niños a utilizar métodos innovadores y a organizar actividades divertidas que promuevan la nutrición saludable y las actividades físicas con los niños.
- C. Educar a los padres de familia sobre cómo evaluar y seleccionar lugares de cuidado de niños, educación preescolar y programas para antes y después de clases por sus oportunidades de nutrición y actividades físicas saludables para niños, así como por su capacidad de involucrar a familias en programas de actividad física y nutrición.
- D. Alentar a maestros y proveedores de cuidado de niños a que modelen, para padres y niños, conductas que demuestren estilos de vida en los que se toman alimentos saludables y se hace actividad física.
- E. Eliminar publicidad, venta y distribución de alimentos y bebidas no saludables para niños y jóvenes inscritos en programas para antes y después de clases.
- F. Instar a las escuelas y a los proveedores de programas para antes y después de clases que utilizan espacios en escuelas, a que colaboren para crear normas e instalaciones saludables para su uso común.
- G. Instituir estándares de alimentos y bebidas saludables que concuerden con las Pautas Dietéticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) y las ordenanzas estatales para todos los alimentos disponibles en programas para antes y después de clases, sitios de cuidado de niños (contando incluso a los sitios con licencia familiares de cuidado de niños) y preescolares.
- H. Colaborar en sociedad con empresas, gobiernos, asociaciones escolares, comunidades de la fe y otras organizaciones, para financiar actividades que incluyan nutrición y educación física.

#### **Programa de Nutrición y Actividad Física Infantil de la YMCA**

El Departamento de Recursos de Servicio de Cuidado de Niños de la YMCA del Condado de San Diego (YMCA of San Diego County Childcare Resource Service Department) recibió una subvención de la Comisión Primeros 5 para la creación de un modelo para capacitar a proveedores de cuidado de niños sobre diversas maneras de prevenir la obesidad infantil. Trabajando en colaboración con la Coalición para Mantener un Peso Saludable en los Niños de San Diego (CCWSD), el personal de la YMCA ideó un curso de dos horas que ofrecen sin costo a todos los proveedores de cuidado de niños del condado de San Diego, con un enfoque a quienes lo hacen en casa. Los proveedores acceden al curso mediante el sistema de referencias que ya tiene la YMCA.

El plan de estudios de la capacitación incluye: factores de salud relacionados con la obesidad infantil; nutrición y consejos para proveer comidas y bocadillos saludables; ayudar a los niños a que tengan relaciones sanas con la comida; promoción de la actividad física; límites al tiempo ante las pantallas; la importancia de amamantar a los bebés; salubridad de los alimentos; higiene bucal y creación de normas para los centros y sitios de cuidado de niños.



## UN LLAMADO A ENTRAR EN ACCIÓN 5:

### Involucrar a las ORGANIZACIONES COMUNITARIAS, DE LA FE Y DE JÓVENES para que impulsen las siguientes estrategias para prevenir la obesidad infantil:

- A. Reclutar y facultar a las organizaciones de base comunitaria para que se acerquen a sus integrantes y organicen actividades físicas familiares y para que aumenten la conciencia sobre los estilos de vida saludables.
- B. Reclutar y facultar a las congregaciones de la fe para que se acerquen a sus integrantes y organicen actividades físicas familiares y para que aumenten la conciencia sobre los estilos de vida saludables.
- C. Reclutar y facultar a las organizaciones de jóvenes para que se acerquen a sus integrantes y organicen actividades físicas familiares y para que aumenten la conciencia sobre los estilos de vida saludables.
- D. Tomar el liderato para promover ante padres de familia limitar el tiempo que pasan los niños y las familias ante las pantallas (de televisión, computadora, etc.) a un máximo de dos horas al día.
- E. Eliminar la publicidad y venta de alimentos y bebidas no saludables a niños y jóvenes en las organizaciones comunitarias, de la fe y de jóvenes.
- F. Entrar en sociedad con empresas, gobiernos, asociaciones de escuelas y otras organizaciones para financiar actividades saludables para jóvenes, entre ellas, clases de nutrición y acondicionamiento físico.
- G. Establecer medios de comunicación en común, tales como mensajes electrónicos o folletera por correo semanales para que las organizaciones participantes puedan seguir informadas sobre lo que cada parte está haciendo en contra de la obesidad.

#### Enfoque Basado en la Fe para la Salud Comunitaria

El Enfoque Basado en la Fe para la Salud Comunitaria (Faith-Based Approach to Community Health, F-BACH) es un programa de los San Diego Black Health Associates diseñado para enfocar la atención a enfermedades que afectan adversamente la salud de la comunidad afro-americana. F-BACH usa la influencia de las iglesias afro-americanas para poner abocarse a enfermedades específicas y condiciones de salud en foros y diálogos mensuales con los miembros de la comunidad.

Desde enero de 2004, F-BACH ha patrocinado una serie de foros de salud enfocados a los afro-americanos de todo el condado de San Diego. Estos foros se enfocan en aquellas enfermedades y problemas de salud, entre ellos la obesidad, que tienen un impacto especial en los afro-americanos. Cada foro es auspiciado por distintas iglesias ubicadas en comunidades afro-americanas locales. Un elemento clave en los foros es la colaboración con organizaciones comunitarias cuyo enfoque principal es igual al del tema mensual.

#### Comer Saludablemente, Comunidades Activas

Comer Saludablemente, Comunidades Activas (Healthy Eating, Active Communities, HEAC) es una iniciativa estratégica de The California Endowment, con duración de cuatro años, diseñada para reducir las disparidades de obesidad y diabetes entre los niños de California con la mejora de los entornos alimenticios y de la actividad física. Uno de los seis grupos en colaboración que recibe financiamiento, South Bay Partnership y sus socios subvencionados —el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego, región sur; Sweetwater Union High School District; y el Chula Vista Elementary School District— se esfuerzan por implementar estrategias de prevención para el entorno en el área-proyecto del oeste de Chula Vista. El resultado de este proyecto será mejor acceso a actividades físicas y alimentos nutritivos en las escuelas, programas para después de clases y vecindarios.

Por medio del proyecto HEAC local, se capacitará a jóvenes y adultos para que puedan evaluar las condiciones del entorno y abogar a favor de entornos escolares más saludables y cambios en las políticas. Se involucrará a los proveedores de cuidado de la salud para que jueguen un papel más amplio intercediendo por la prevención basada en la comunidad y se les capacitará para enfatizar la prevención de la obesidad en sus interacciones clínicas. También se involucrará al sector empresarial para poder impactar positivamente las prácticas de mercadotecnia y publicidad.

## UN LLAMADO A ENTRAR EN ACCIÓN 6:

### Involucrar a los MEDIOS DE COMUNICACIÓN y a la INDUSTRIA DE LA MERCADOTECNIA para que impulsen las siguientes estrategias para prevenir la obesidad infantil:

- A. Entrar en sociedad con otros órganos de distintas áreas de dominio (por ejemplo del gobierno y del cuidado de la salud; escuelas, sitios de cuidado de niños, preescolares y programas para antes y después de clases; organizaciones basadas en la comunidad, en la fe y de jóvenes, y con las empresas) para crear una campaña en los medios de comunicación que sea atractiva para los jóvenes y sensible a las culturas, que aborde los estilos de vida saludables y muestre jóvenes diversos de una manera que haga que comer saludablemente se vea “cool”.
- B. Entrar en sociedad con otros órganos de distintos campos para realizar una campaña por todo el condado para promover que el público esté conciente de los beneficios de la actividad física regular, de las opciones de alimentos saludables y de mantener un peso saludable.
- C. Entrar en sociedad con otros órganos de distintos campos para que la gente sepa más sobre los programas para jóvenes que ofrecen oportunidades para realizar actividades físicas sin o a bajo costo.
- D. Entrar en sociedad con las escuelas para hacer más atractivos los alimentos saludables en escuelas de educación primaria y secundaria de la misma manera que se publicita la comida rápida.
- E. Entrar en sociedad con empresas para limitar la publicidad y promoción de comidas y bebidas no-saludables dirigidas directamente a niños pequeños.
- F. Entrar en sociedad con empresas, gobiernos, asociaciones de escuelas, comunidades de la fe y otras organizaciones para financiar actividades de mercadeo que promuevan la educación sobre nutrición y actividad física.



#### Reto Para Ponerse en Forma y Prosperar

KyXy 96.5 FM se asoció con Kaiser Permanente, la Coalición para Mantener un Peso Saludable en los Niños de San Diego (CCWSD) y negocios locales para crear el “Reto para Ponerse en Forma y Prosperar”, una campaña de acercamiento y educación diseñada para mejorar la salud de las familias. Por medio de comerciales de 60 segundos, se invitó a los radioescuchas de KyXy a realizar ciertas tareas relacionadas con la salud para poder recibir un premio.

Las tareas eran hacer cambios saludables y sencillos que las familias fácilmente podían incorporar a sus estilos de vida y que incluían la participación de los patrocinadores. Por ejemplo, las bibliotecas asociadas escogieron libros para crear una sección de “conciencia sobre la salud” para niños, y los restaurantes patrocinadores pusieron menús saludables especiales para niños. Cada tarea requería de algún tipo de “comprobante de participación,” como el recibo de la biblioteca o restaurante, o una foto de la familia haciendo ejercicio.

Los participantes descargaron una tarjeta del sitio Web de KyXy con la lista de las diferentes tareas que había que ir marcando como hechas al realizarlas. Los participantes que acababan tres de las seis tareas y enviaban por correo sus tarjetas con los comprobantes de participación, recibían un boleto de niño para Legoland y entraban a la rifa del premio mayor.

Al concluir el reto, la página de KyXy había recibido más 196,000 visitantes y más de 100 familias habían enviado sus tarjetas de participación llenas.

## UN LLAMADO A ENTRAR EN ACCIÓN 7:

### Involucrar a las EMPRESAS para que impulsen las siguientes estrategias para prevenir la obesidad infantil:

- A. Incluir en restaurantes de comida rápida y de servicio completo opciones de alimentos y bebidas más saludables de acuerdo con las Pautas Dietéticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA).
- B. Participar en esfuerzos para reconocer públicamente por medio de logotipos para ventanas, certificados, comunicados de prensa, etc., a empresas que apoyen y promuevan la prevención de la obesidad infantil.
- C. Aumentar el acceso a mercados sobre ruedas de agricultores, cooperativas de alimentos y huertos comunitarios certificados para expandir las opciones saludables y a precios accesibles, especialmente en vecindarios desatendidos y de bajos ingresos.
- D. Entrar en sociedad con gobiernos, asociaciones de escuelas, comunidades de la fe y otras organizaciones para organizar y apoyar económicamente a clubes comunitarios de actividad física y proyectos de estilos de vida saludables.



#### La Iniciativa Healthy Kids' Choice!

La iniciativa Healthy Kids' Choice! es un esfuerzo en colaboración basado en San Diego diseñada para ayudar a que los niños coman alimentos más nutritivos y tomen decisiones más saludables al salir a comer a restaurantes. La meta de la iniciativa es crear cambios perdurables al entorno para que tomar decisiones saludables sea una opción atractiva y fácilmente disponible.

Se invita a los restaurantes locales a participar como socios de la iniciativa Healthy Kids' Choice! comprometiéndose a ofrecer opciones más saludables en el menú para niños; por ejemplo, los restaurantes pueden ofrecer fruta o verdura fresca como sustituto de las papas fritas; platos principales bajos en grasa y que no sean fritos; agua mineral, leche o 100% jugo en lugar de refrescos; entre los postres una opción de fruta fresca y un premio a los niños por escoger las opciones más saludables.

Más de cuarenta restaurantes se han asociado a la iniciativa Healthy Kids' Choice!. Los establecimientos participantes reciben un reconocimiento enmarcado haciendo honor a su participación y se les destaca en esfuerzos locales y nacionales en los medios de comunicación.

## SIGUIENTES PASOS

Se necesita mucho esfuerzo para garantizar la implementación exitosa de las estrategias recomendadas y la sustentabilidad y apoyo continuo de este plan. Trabajando en conjunto con una meta común, podemos hacer la diferencia en la prevención de la obesidad infantil y en la mejoría de la salud y bienestar de los niños del condado de San Diego.

### Sustentabilidad— ¿Cómo Podemos Continuar Nuestros Esfuerzos?

El comité directivo del Plan Contra la Obesidad Infantil del Condado de San Diego reconoce la necesidad de hacer cambios sistémicos a los entornos sociales y físicos que contribuyen a conductas no saludables. Para establecer una base sólida y asegurar el apoyo continuo a los esfuerzos de prevención de la obesidad infantil, será necesaria la atracción y participación de organizaciones e individuos de todas las áreas de dominio con el paso del tiempo. Algunas recomendaciones específicas son:

1. Crear conciencia sobre el *Plan Contra la Obesidad Infantil* por medio de una estrategia de comunicaciones definida, relaciones públicas y otros esfuerzos.
2. Asegurar compromisos de organizaciones de todas las áreas de dominio para implementar las estrategias recomendadas incluyendo la identificación de “campeones” en cada área de dominio para que encabecen la causa.
3. Crear, para todo el condado, infraestructura y un equipo supervisor progresivos para el monitoreo y coordinación de los esfuerzos de prevención de la obesidad infantil en todas las áreas de dominio.
4. Los esfuerzos iniciales del equipo supervisor pueden incluir lo siguiente:
  - Establecer la evaluación de mecanismos de rastreo para determinar la efectividad de las estrategias implementadas (ver a continuación).
  - Desarrollar un sitio Web dedicado a la prevención de la obesidad infantil.
  - Establecer reuniones de trabajo específicas para cada dominio en las que participe todo el condado y una reunión cumbre anual que incluya a todas las áreas de dominio.
  - Asegurar más fondos para garantizar esfuerzos progresivos.
  - Reconocer formalmente los esfuerzos de las organizaciones asociadas.
5. Crear y financiar el puesto de Director de la Iniciativa Contra la Obesidad Infantil, quien sería responsable de brindar liderazgo y coordinación a los actores para facilitar la implementación de las metas y estrategias establecidas en el *Plan Contra la Obesidad Infantil*.

### Evaluación— ¿Cómo Podemos Medir Nuestro Éxito?

Entre los esfuerzos recomendados para establecer medidas de evaluación para todo el condado se encuentran:

1. Diseñar un mecanismo eficiente para rastrear, a través del tiempo, el índice de masa corporal (IMC) de las poblaciones de niños y jóvenes del condado de San Diego, creciendo a partir de las bases de los servicios y oportunidades actuales.
2. Desarrollar mecanismos para rastrear, a través del tiempo, los patrones de alimentación y actividad física de las poblaciones de niños y jóvenes del condado de San Diego, creciendo a partir de las bases de los servicios y oportunidades actuales.
3. Identificar expertos que evalúen el éxito de haber involucrado a las siete áreas de dominio.
4. Abogar ante todas las organizaciones asociadas para garantizar la incorporación de un componente de evaluación formal al diseño de todos los proyectos que no se basen en evidencias.

## SIGUIENTES PASOS (CONTINUACIÓN)

### Implementación— ¿Qué Hará el Condado?

El condado de San Diego está comprometido con la salud y el bienestar de sus residentes. Por esto, está dedicando recursos para abordar las causas prevenibles de la obesidad infantil, como la falta de actividad física y la mala nutrición. Las actividades del condado involucrarán a la mayoría de las secciones del gobierno del condado y se enfocarán en los diferentes estratos del modelo ecológico. Además, con financiamiento del Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego (HHSA) y la Comisión Primeros 5, el condado contratará a un director para la Iniciativa Contra la Obesidad Infantil. El director trabajará con representantes de las áreas de dominio para conseguir Compromisos de Importancia para la implementación del plan.

La siguiente es una lista de algunos de los compromisos del condado:

1. El Departamento de Parques y Recreación abrirá un nuevo gimnasio en Spring Valley que compartirá sus instalaciones con una escuela secundaria local, brindando oportunidades para realizar actividad física fuera del horario de clases.
2. El Departamento Asesor de Granjas y Hogares apoyará la creación de huertos en las escuelas y programas de educación nutricional para aumentar el acceso y el consumo de frutas y verduras frescas entre los niños en edad escolar.
3. El Programa de Conservación de Especies Múltiples del Departamento de Planeación y Uso del Suelo aumentará las oportunidades recreativas por medio del resguardo de sistemas de corredores verdes y espacios abiertos en las áreas no incorporadas del condado.
4. El Departamento de Libertad Condicional ofrecerá clases de salud y bienestar a los jóvenes que estén en sus instalaciones.
5. El programa de Servicios de Bienestar Infantil del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHSA) ofrecerá capacitación e información a padres de crianza sobre nutrición y actividad física.
6. El programa de Estampillas de Comida del HHSA brindará acceso a clases de nutrición a sus beneficiarios.
7. Los Centros de Visitas Supervisadas del Condado del HHSA ofrecerán bocadillos saludables a los niños, jóvenes y sus familias.
8. El HHSA administrará la implementación general del *Plan Contra la Obesidad Infantil*.



## SIGUIENTES PASOS (CONTINUACIÓN)

### Implementación— ¿Qué Puede Hacer Su Organización?

Se insta a las organizaciones asociadas a que:

1. Repasen los llamados a entrar en acción y las estrategias recomendadas que se presentan en este plan para las siete diferentes áreas de dominio.
2. Hagan una evaluación interna para:
  - determinar cuáles estrategias recomendadas ya están implementando actualmente; y para
  - identificar nuevas estrategias que su organización puede implementar.
3. Se comprometan formalmente a adoptar nuevas estrategias por medio del formulario “Compromiso de Importancia” (ver a continuación) disponible en línea en [www.ourcommunityourkids.org](http://www.ourcommunityourkids.org).
4. Colaboren con otras organizaciones de su propia área de dominio así como de otras áreas para coordinar esfuerzos.
5. Trabajen con el equipo de supervisión para documentar, evaluar y reportar sus esfuerzos de manera continua.



**Our Community  
Our Kids**

working together to shape a healthy future  
San Diego County Childhood Obesity Action Plan

**COMMITMENT OF SIGNIFICANCE**

Before completing this form, please review the *Call to Action: San Diego County Childhood Obesity Action Plan*. To complete this form or review the document online, go to [www.ourcommunityourkids.org](http://www.ourcommunityourkids.org)

**Contact Information**

Organization \_\_\_\_\_

Domain Category (please check one):

Business   
  Childcare   
  City and County Government   
  Media and Marketing   
  Schools  
 Community-Based Organization (Youth, Community or Faith)   
  Healthcare Systems and Providers

Contact Name \_\_\_\_\_ Title \_\_\_\_\_

Address \_\_\_\_\_

City \_\_\_\_\_ State \_\_\_\_\_ Zip \_\_\_\_\_

Phone \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_ Web Page \_\_\_\_\_

**Strategy Implementation**

Is your organization currently implementing strategies for childhood obesity?     Yes     No

If so, what strategies is your organization currently implementing? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

What new or recommended strategies will your organization commit to and implement? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

With which other organizations within your domain and/or other domains will you coordinate efforts? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Who in your organization will work with the Childhood Obesity Initiative Director to report and evaluate your efforts?

Name: \_\_\_\_\_ Title: \_\_\_\_\_

Email address: \_\_\_\_\_ Phone: \_\_\_\_\_

Please fax or email your completed form to:  
 Adrienne Yancey  
 fax: 619.692.6606    email: [adrienne.yancey@sdcounty.ca.gov](mailto:adrienne.yancey@sdcounty.ca.gov)  
 Or you may submit online at [www.ourcommunityourkids.org](http://www.ourcommunityourkids.org)

Un ejemplo de un compromiso de importancia es la colaboración que llevó al financiamiento del puesto de Director de la Iniciativa Contra la Obesidad Infantil. La Comisión Primeros 5 del Condado de San Diego autorizó para el puesto hasta \$50,000 dólares anuales por un período de tres años. Estos fondos serán empatados por el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego.

## RECONOCIMIENTOS

La presidenta Pam Slater-Price y el supervisor Ron Roberts desean agradecer a las personas y organizaciones siguientes por su dedicación y esfuerzo en pro del *Plan Contra la Obesidad Infantil*:

### Comité Directivo del Plan Contra la Obesidad Infantil

Nick Yphantides, M.D., M.P.H., Copresidente  
Médico Asesor  
Palomar Pomerado Health

Nancy L. Bowen, M.D., M.P.H., Copresidenta  
Oficial de Salud Pública  
Condado de San Diego  
Health and Human Services Agency (HHSA)

Kristin Garrett, M.P.H., Directora Ejecutiva  
Community Health Improvement Partners, CHIP

Stephanie Gioia, Asesora de Políticas  
Oficina del Supervisor Ron Roberts

Pattie Griffin, Vicepresidenta  
YMCA of San Diego County

Robin L. Pelletier, M.P.H., Presidenta  
Coalition on Children and Weight, CCWSD

Danae Ramirez, Asesora de Políticas  
Oficina de la Presidenta Pam Slater-Price

Erika Black, Asesora de Políticas  
Oficina de la Presidenta Pam Slater-Price

Dana Richardson  
Director, Relaciones Gubernamentales  
Paradise Valley Hospital

Heather Shepard, Presidenta Anterior  
Coalition on Children and Weight San Diego (CCWSD)

Howard Taras, M.D., Catedrático  
University of California San Diego  
División de Pediatría Comunitaria

Gregory Talavera, M.D., M.P.H., Catedrático  
San Diego State University  
Escuela de Postgrado de Salud Pública  
Div. de Promoción de la Salud y C. del Comportamiento

Brad Wiscons, Director de Desarrollo de la Salud  
Palomar Pomerado Health

Adrienne Collins Yancey, M.P.H.  
Especialista en Planeación de Salud y Programas  
Condado de San Diego  
Health and Human Services Agency (HHSA)

Community Health Improvement Partners (CHIP)

Coalition on Children and Weight San Diego (CCWSD)

### Informantes Clave

John Elder, Ph.D., Catedrático  
San Diego State University  
Escuela de Postgrado de Salud Pública  
Div. de Promoción de Salud y C. del Comportamiento

George Flores, M.D., M.P.H., Oficial Senior de Programas  
The California Endowment

James Sallis, Ph.D., Catedrático  
San Diego State University  
Departamento de Psicología  
Director de Programa, Active Living Research Program

Laura Spiegel, Directora Ejecutiva  
First 5 Commission of San Diego County

Harold Tuck, M.B.A., M.P.H.  
Oficial Administrativo en Jefe Delegado  
County of San Diego Public Safety Group

Stephen Vance, Planificador Regional Senior  
San Diego Association of Governments

Tina Zenzola, M.P.H., Directora Ejecutiva  
Safe and Healthy Communities Consulting / Walk San Diego

### Socios para las Conversaciones Comunitarias

African American 5-A-Day

Community Engagement Action Forum

Mid-city Community Action Network

Nutrition Network News

Palomar Pomerado Health

South Bay Partnership

### Asesores

Institute for Public Strategies

Moder Research & Communications, Inc.

National Latino Research Center  
California State University San Marcos

The Border Agency

Las personas que participaron en los grupos de trabajo de expertos

Más de 700 participantes en las conversaciones con las comunidades

**Para mayor información, por favor contacte a:**

Directora de la Iniciativa contra la Obesidad Infantil del Condado de San Diego

Cheryl Moder  
(619) 523-2001  
[cheryl@modercommunications.com](mailto:cheryl@modercommunications.com)

Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego

Tracy Delaney, Ph.D., R.D.  
Directora de Enfermedades Crónicas y Disparidades de Salud  
Servicios de Salud Maternal, Infantil y Familiar  
(619) 692-8808  
[tracy.delaney@sdcounty.ca.gov](mailto:tracy.delaney@sdcounty.ca.gov)

Socios por el Mejoramiento de la Salud de la Comunidad (CHIP)

Kristin Garrett, M.P.H., Directora Ejecutiva  
(619) 515-2854  
[kgarrett@hasdic.org](mailto:kgarrett@hasdic.org)  
[www.ourcommunityourkids.org](http://www.ourcommunityourkids.org)

Coalición para Mantener un Peso Saludable en los Niños de San Diego (CCWSD)

(619) 692-8808  
[ccwsd.hsa@sdcounty.ca.gov](mailto:ccwsd.hsa@sdcounty.ca.gov)  
[www.ccwsd.net](http://www.ccwsd.net)



