

Una comunidad más saludable comienza aquí

¡Pequeños cambios pueden llevar a un futuro más saludable! Trabajando junto con familiares, amigos, vecinos, escuelas y líderes locales, podemos crear opciones más saludables para nuestra comunidad.

¿No sabes por dónde empezar?

Estas ideas pueden ayudarte a hablar con líderes locales en escuelas, tiendas, parques y centros comunitarios para facilitar el acceso a opciones más saludables donde vives:

Pide más opciones de alimentos saludables

- Mercados de agricultores locales
- Opciones de alimentos más saludables en las tiendas
- Jardines comunitarios
- Frutas y verduras frescas en las escuelas
- Mercados móviles de productos frescos

Pide más opciones de bebidas saludables

- Más bebederos públicos
- Menos bebidas azucaradas
- Fuentes de agua accesibles
- Bebidas saludables en las máquinas expendedoras
- Opciones de bebidas más saludables en las escuelas

Pide espacios seguros para la actividad física

- Caminos y ciclovías seguros y bien iluminados
- Más tiempo de juego al aire libre
- Mejoramiento de parques y áreas de juegos
- Programas deportivos y de actividades después de clases
- Mejorar la iluminación en calles y cruces peatonales para hacerlos más seguros

¿Listo para iniciar la conversación?

Visita DestapaAlgoMejor.com para obtener consejos útiles, recursos y más formas de participar.



Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria - SNAP del USDA