

## Puntos de Partida en la Justicia Alimentaria

**¿Qué es la Justicia Alimentaria?** La justicia alimentaria es equidad en todas las partes del proceso alimentario. Es decir, que cada persona involucrada en el proceso, ya sea que cultive los alimentos, los procese, o los ingiera, reciba un trato justo; trato justo en cuanto a economía y salud.

“Justicia Alimentaria es que todos tengamos suficiente para comer; comida saludable para nuestros hijos; comida que no tenga sustancias desconocidas y dañinas; libertad para cultivar nuestra propia comida; habilidad para comprar directamente de los agricultores; salarios justos para aquellos que siembran, cocinan y trabajan con alimentos”. –Instituto de Política Urbana y Ambiental

**¿Qué es el sistema alimentario?** El sistema alimentario es cada una de las partes del proceso utilizado para llevar alimentos a nuestras mesas, desde las semillas usadas para sembrarlos, igual incluye los jornaleros en los sembradíos, los camiones empleados para transportar tales alimentos hasta una tienda local o a un minorista para su venta, etc. Este sistema encierra lo siguiente: cultivo, cosecha, procesamiento (transformación o cambio de los alimentos, de alguna manera), el transporte, comercialización, consumo y la consecuente eliminación de los empaques de tales alimentos.

**¿Por qué es la Justicia Alimentaria de suma importancia?** Los temas de justicia y equidad alimentaria afectan a muchos en nuestras familias, a amigos, vecinos y a ti. Agricultores, rancheros, pescadores, todos necesitan salarios justos por sus alimentos para poder proveer a sus familias y a aquellos que emplean. La habilidad de los trabajadores de recibir salarios dignos y trabajar en un medio ambiente saludable a su vez afecta su habilidad para proveer lo mismo para sus familias.

Los alimentos viajan en promedio 1,300 millas antes de llegar a nuestros platos. A menudo utilizando muchísimos combustibles fósiles para sembrarlos, procesarlos y distribuirlos. ¿Sabías que la comida sembrada en San Diego frecuentemente se envía a otros países para ser procesada y preparada para la venta y, luego se regresa a San Diego para ser comprada en mercados locales? eso si se envía a San Diego.

Pólizas y practicas empleadas por los gobiernos y las empresas pueden producir alimentos insalubres que son mas económicos que alimentos saludables, particularmente en secciones de bajos recursos o también puede aumentar el acceso a alimentos sanos cultivados de una forma provechosa para el medio ambiente, el trabajador y el consumidor del alimento. ¿Sabías que las cadenas de comida rápida son mas predominantes en vecindarios de bajos recursos? El numero de mercados de alimentos y frutas y verduras frescos van mano a mano con los niveles de obesidad, lo cual expone a los individuos en riesgo a adquirir diabetes tipo 2. La frecuencia y la disponibilidad de alimentos saludables o insalubres impacta nuestro diario bienestar y a los individuos con riesgos de obesidad, diabetes y enfermedades cardiacas.

## Justicia Alimentaria en City Heights y Posibles Puntos de Discusión

- ¿Individuos en City Heights están en mayor o menor riesgo a contraer enfermedades relacionadas con regimenes alimentarios, comparados con el resto del condado de SD?
- ¿Es difícil comprar alimentos saludables y dentro del presupuesto familiar en City Heights?
- ¿Qué tipos de alimentos son difíciles de encontrar en City Heights?
- ¿Puedes o te gustaría comer solo alimentos que estén en tu presupuesto?
- ¿Crees que comprar alimentos locales es de importancia, por qué?

## Posibles Puntos de Discusión

- **Vota con tu dólar.** El dinero que gastas en alimentos, informa a los agricultores, minoristas y al gobierno lo que piensas. Consume alimentos locales, orgánicos, etc.
- **Aprende mas acerca del tema.** Toma esta oportunidad para aprender mas sobre justicia alimentaria. Habla con tus vecinos acerca de los temas que pueden ellos afrontar – costos, disponibilidad de alimentos saludables, lugares para sembrar sus propios vegetales y frutas, etc.
- **Habla con oficiales electos.** Estos políticos te representan y necesitan conocer tu opinión al respecto de este tema. Contacta a tus representantes e informales sobre el sistema alimentario. Incítalos a adoptar jardines comunitarios y pólizas amigables sobre alimentos locales. (Activistas trabajan ahora mismo con el gobierno local para adoptar un permiso para un jardín comunitario para que los vecinos tenga acceso a un jardín publico mas fácilmente)
- **Se un partidario.** Existen varios movimientos de justicia alimentaria en tu comunidad, adopta uno. Elige un tema en el que quieras ver un cambio y trabaja con otros para ver esos cambios logrados. Por ejemplo, presiona a las escuelas para que sirvan mas frutas y vegetales frescos conforme con sus pólizas escolares de bienestar. Habla con tus vecinos acerca de la importancia de comprar alimentos locales.
- **Únete al Equipo de Impulso de Justicia Alimentaria** El equipo de Mid-City CAN de justicia alimentaria comienza sus esfuerzos para planear una iniciativa para los próximos diez años para mejorar la salud, educación y seguridad de los residentes de City Heights. No lo podemos hacer sin ti. Participa en nuestro equipo de impulso y ayuda a darle forma a la salud de tu comunidad, abogando por pólizas y practicas que hacen mas fácil para ti adquirir alimentos sanos, accesibles y justos.