

# Alimentación y salud

## *¿Por qué es importante la comida para la salud individual?*

Necesitamos comida para sobrevivir, pero también la necesitamos para prosperar. El acceso a alimentos saludables, culturalmente apropiados y económicos es importante para controlar y prevenir enfermedades. La alimentación saludable también nos da energía y enfoque para nuestras actividades diarias.

## *¿Por qué es importante la comida para la salud de la comunidad?*

Las elecciones que hacemos son una parte importante de nuestra salud, pero pueden estar limitadas por otros factores. Por ejemplo, ¿hay una tienda de comestibles en su vecindario? ¿Qué tipos de alimentos se sirven en la escuela? ¿Qué tipo de alimentos vende la tienda de la esquina? ¿Cuánto cuestan las frutas y verduras? Todas estas preguntas afectan sus elecciones. El entorno de la tienda, el mercado o el jardín (¿los clientes se visten como yo? ¿Hablan mi idioma? ¿El personal es amable?) también puede afectar sus elecciones.



## *¿Qué es justicia alimentaria?*

La justicia alimentaria es un movimiento para entender el efecto que la pobreza, el racismo y la industria han tenido en nuestro sistema alimentario. La justicia alimentaria une a las personas para cambiar la forma en que cultivamos, vendemos y comemos alimentos para que todos tengan la oportunidad de comer sano y prosperar.

## *¿Cómo puedo involucrarme?*

1. Lea y tenga conversaciones sobre la justicia alimentaria
2. Únase a la Red de Justicia Alimentaria de Charlottesville
3. Siga a City Schoolyard Garden en Facebook

**Para obtener más información:** Visite la Red de Justicia Alimentaria de Charlottesville en [www.cvillefoodjustice.org](http://www.cvillefoodjustice.org)



9/19

Health  Whys  
Un mensaje de salud pública de  
[www.tjhd.org](http://www.tjhd.org)

Puede encontrar éste y otros oportunos consejos y eventos de salud pública en la página Facebook del Thomas Jefferson Health District (TJHD). ¡Márquenos "Me Gusta!"

Síguenos en  
Facebook



**VDH** VIRGINIA  
DEPARTMENT  
OF HEALTH  
To protect the health and promote the  
well-being of all people in Virginia.