



SUSTAINABLE FOOD CENTER

IDENTIFICACIÓN
DE COMPORTAMIENTOS
Y ESTRATEGIAS
EXITOSAS PARA
LA SEGURIDAD
ALIMENTARIA

Febrero 2023

*Autores:
Simone Benz
Mia Burger
Sayuri Yamanaka
Diana Castro
Hannah Thornton
Jenifer DeAtley*



TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	2
Introducción a la Desviación Positiva	2
Proceso.....	3
APRENDIZAJES DE LA INVESTIGACIÓN.....	4
Presentando a Nuestros Participantes de la Investigación.....	4
Momentos Decisivos	4
Panorama Alimentario	5
Definición de los Alimentos Nutritivos	5
Razones para Comer Alimentos Menos Nutritivos	6
Dinámica Familiar.....	8
Función de los Alimentos y la Dieta.....	10
Relación de la Dieta y el Bienestar General.....	10
Valores de los Alimentos.....	11
Dificultad en el Acceso a Alimentos	12
Incompatibilidad entre los Servicios y las Necesidades de la Comunidad	12
Información errónea y Estigma.....	13
Rasgos y Comportamientos.....	14
Defensa	14
Probando Nuevas Cosas	14
Ingenio.....	15
Efectuando Cambios Poco a Poco.....	16
APRENDIZAJES PARA LA ORGANIZACIÓN.....	17
Participantes.....	17
Programación y Política	18
SIGUIENTES PASOS.....	19
AGRADECIMIENTOS	19
REFERENCIAS.....	20
APÉNDICE A: GUÍA DE LA ENTREVISTA DE INVESTIGACIÓN	21

INTRODUCCIÓN

La inseguridad alimentaria impacta a la salud mediante una variedad de mecanismos, incluyendo el hambre, la nutrición, la tensión crónica, y conductas como el dirigir los recursos limitados para algunas necesidades más que a otras. En Travis County (Condado de Travis), la inseguridad alimentaria aumentó del 12.8% en 2019, al 14.4% en 2021, más alta que el promedio nacional de 10.5% y 10.2% en los mismos años (1,2).

La seguridad alimentaria es una prioridad para varios accionistas en Texas, entre los que se incluyen Managed Care Organizations (Organizaciones de Cuidados Administrados o MCOs por sus siglas en inglés), debido a la asociación de la inseguridad alimentaria y la medida del rendimiento de la calidad del cuidado subóptimo de salud y los resultados de mayor deficiencia de la salud. Por ejemplo, el reporte del 2021 de Texas Health and Human Services Commission Delivery System Reform Incentive Payments Transition Milestone (Eventos significativos de transición en los pagos de incentivos en la Reforma del Sistema de Ejecución de la Comisión de Salud y de Servicios Humanos de Texas) documentó una asociación entre la inseguridad alimentaria y los índices de las múltiples medidas de calidad para niños, adolescentes, mujeres embarazadas, y adultos de STAR+PLUS (programa de Medicaid) (3).

Asimismo, la seguridad alimentaria está directamente relacionada con el acceso y la resistencia a los sistemas alimentarios locales y regionales. Sustainable Food Center (Centro de Alimentos Sostenibles o SFC por sus siglas en inglés), cuya misión es transformar el sistema alimentario con el fin de fomentar la salud de las personas, la del campo, y el sistema de subsistencia agrícola, se enfoca en el acceso equitativo a alimentos culturalmente significativos como objetivo principal de su misión. El propósito de este Proyecto es identificar estrategias efectivas locales para la alimentación doméstica y seguridad alimentaria que puedan ser consideradas por las entidades MCOs, proveedores, organizaciones filantrópicas, agencias del sector público, y otros que buscan invertir en soluciones sostenibles para la seguridad alimentaria.

Introducción a la Desviación Positiva

La desviación positiva es un concepto y método de investigación basado en la comunidad que reúne las voces, experiencias, y el conocimiento inherente de los miembros de la comunidad (4). Más que diagnosticar el problema y buscar soluciones, el método de la desviación positiva inspira a sus practicantes a buscar, mejorar, y ampliar las prácticas y conductas basadas en la comunidad en programas e intervenciones públicas.

El método de desviación positiva aprovecha los datos y otra información para resolver retos sociales complejos al encontrar estrategias efectivas que ya están funcionando en el mismo contexto a medida que se observa el reto específico. Las estrategias después se difunden e implementan, tomando lo que ya está funcionando para algunos en la comunidad y difundiendo la solución a otros (4). Los miembros de la comunidad participan dirigiendo el trabajo para identificar y entender la desviación positiva. También son los agentes del cambio. Como la solución ya existe y los expertos locales ya están implementando esas estrategias, es probable que la difusión sea exitosa con la participación comunitaria (ibidem). Este Proyecto aplicó el método de desviación positiva para aprender de los hogares que mantienen una alta seguridad alimentaria o nutricional en comunidades con los niveles más altos de inseguridad alimentaria.

Proceso

En octubre del 2022, Sustainable Food Center, en coordinación con el Dr. Arvind Singhal—Profesor y Director de Social Justice Initiative in the Department of Communication, The University of Texas at El Paso (UTEP) (Iniciativa de Justicia Social del Departamento de Comunicación de la Universidad de Texas en El Paso o UTEP por sus siglas en inglés)—organizó un seminario con asociados, organizaciones, y accionistas en el área de servicio de Austin/Travis County (Condado de Travis) para aprender acerca del enfoque basado-en recursos e impulsado por la comunidad, conocido como desviación positiva. Junto con 18 organizaciones asociadas obtuvimos una mejor comprensión del método de desviación positiva y empezamos a aprender como identificar comportamientos inusuales que condujeron a una seguridad alimentaria.

Este taller directamente informó del enfoque de SFC para explorar la desviación positiva dentro de las comunidades que servimos. En noviembre del 2022, nuestro equipo identificó a varios de los miembros de la comunidad que habían participado con la organización de diferentes maneras como “desviados positivos” potenciales; concretamente, a pesar de experimentar condiciones que tienden a conducir a una inseguridad alimentaria, estos miembros de la comunidad se identificaron con la seguridad alimentaria. Nos comunicamos con ocho individuos, y tres acordaron reunirse con nuestro grupo en un sitio que ellos eligieron.

En diciembre del 2022 y en enero del 2023, estos tres miembros de la comunidad nos recibieron en sus casas, compartieron una comida con nosotros, y hablaron acerca de sus comportamientos, creencias, y prácticas para tener acceso a alimentos nutritivos. Denominamos a estas entrevistas como “investigaciones” (“deep dives”) y a las personas que participaron en ellas como “participantes.” Grabamos cada investigación, transcribimos las grabaciones de sonido, y después revisamos cada entrevista para comentar lo que habíamos aprendido e identificar los temas iniciales. Después utilizamos el software NVivo (aplicación informática), que es un programa de análisis cualitativo para identificar temas comunes en las transcripciones.

Los participantes mostraron varios factores que a menudo se relacionaban con los niveles más bajos de seguridad alimentaria. Estos incluían a Supplemental Nutrition Assistance Program (Programa de Asistencia Nutricional o SNAP por sus siglas en inglés, que proporciona estampillas de alimentos), elegibilidad y/o la posibilidad de recibir beneficios de SNAP; situación migratoria; identificarse como una persona de color; vivir con una discapacidad física y/o mental; tener un ingreso limitado; y tener un acceso limitado al transporte.

Con el espíritu de proceder hacia un enfoque basado-en recursos en vez de un enfoque basado-en insuficiencia, no tenemos una sección de “barreras” en este reporte. Esto no es con el fin de negar el impacto que las barreras pueden tener en las vidas de los miembros de la comunidad, más bien para entrelazarlos en el contexto que nos fue compartido y para verlos a través de como los participantes se adaptan a ellos.

En las secciones siguientes, exploramos los factores que llevaron a los participantes a cambiar sus dietas, cómo acceden a alimentos nutritivos, qué los lleva a consumir alimentos que ellos no consideran saludables, cómo sus familias participan en preparar los alimentos, las diversas funciones que los alimentos y la dieta desempeñan en sus vidas, ejemplos de los momentos en que ellos han experimentado dificultad para el acceso a alimentos, y los rasgos y

comportamientos que los participantes mostraron para acceder a alimentos que les ayudan a prosperar.

Por favor tenga presente: Las aportaciones importantes se presentan como temas y subtemas, se identificaron en los títulos de cada sección. Usamos pseudónimos para proteger la confidencialidad del participante. Muchas de las citas textuales de los participantes se incluyeron a continuación y se editaron con fines de extensión y claridad. Si bien anticipábamos que nuestros investigadores se enfocaran en el acceso a alimentos, los participantes utilizaron la mayor parte del tiempo hablando acerca de sus relaciones con los alimentos y cómo tuvieron acceso a alimentos que ellos pensaron que eran los más nutritivos. Con fines de claridad y transparencia, hemos incluido nuestra Guía de la Entrevista como Apéndice A.

APRENDIZAJES DE LA INVESTIGACIÓN

Presentando a Nuestros Participantes de la Investigación

Laura, su esposo, y dos de sus tres hijos adultos hablaron con nosotros en el rancho de la familia, localizado al sur de Austin. La familia va al rancho los fines de semana y vive en el Sur de Austin durante la semana. La mayor parte de la conversación fue en español y un poco en inglés.

Conocimos a Elena en el departamento que ella comparte con su hija adolescente en una comunidad de viviendas económicas para personas mayores y personas con discapacidad al Norte de Austin. Hablamos con ella en español.

Charles participó en la entrevista en el departamento donde él vive solo, en una comunidad de viviendas económicas en el Centro-Sur de Austin. Nuestra investigación se realizó en inglés.

Momentos Decisivos

Todos los tres participantes describieron los problemas de salud que los habían alentado a cambiar sus dietas:

A Elena y Laura, los problemas de salud de sus amigos y de los miembros de su familia las llevaron a reexaminar sus dietas. Elena ha perdido amistades debido a enfermedades relacionadas con la dieta, y muchas más viven con enfermedades relacionadas con la dieta que no ha sido controlada. Cuando un médico se preocupó que la hija de Elena había subido de peso, Elena empezó a examinar más detalladamente cómo estaba alimentando a sus hijos.

Íbamos comiendo en el carro y sí, es bien frustrante, pero ya, que le digo, yo pienso que todos como que tenemos que tocar fondo, que ya un médico nos diga, “¿Sabes qué? Está ese número rojo. O te cambia la dieta o te cambias.”

A Laura le mencionaron que uno de sus hijos estaba en el límite de obesidad (sobrepeso). Se volvió más cautelosa y atenta a lo que la familia comía. Cuando su esposo fue diagnosticado con diabetes, fue un shock (fue impactante).

Siempre le cuidaba y yo decía, “¿Por qué? ¿Por qué es diabético si yo no cocino mal?” Siempre he cocinado. Cuido como cocinamos, lo que comemos.

Charles y Elena tuvieron problemas de salud que los llevaron a hacer cambios importantes en sus dietas. Elena controla múltiples enfermedades crónicas mediante una dieta. Charles tomó consciencia adquiriendo alimentos de diferentes maneras después de que un problema de salud afectó su habilidad de hablar y manejar.

I want to make sure that everything I eat, I'm aware of what I am eating because I almost lost my life with health.

Quiero asegurarme de todo lo que como, que estoy consciente de lo que estoy comiendo porque casi pierdo mi vida por mi salud.

Panorama Alimentario

Los participantes se adaptaron a estos cambios al restablecer sus panoramas alimentarios de diferentes maneras. Esto implicó determinar lo que los alimentos nutritivos significaban para ellos, reflejando porque ellos habían estado comiendo alimentos menos nutritivos, y llevando a la familia a lo largo de este trayecto.

Definición de los Alimentos Nutritivos

Todos los tres participantes describieron lo que ellos ven como alimentos saludables y cómo empezaron a comer más de estos:

Laura describe la dieta de su familia como Comida Mexicana. Comen arroz blanco o rojo con verduras, frijoles, y algunas tortillas de maíz, aunque menos debido al diagnóstico de diabetes de su esposo. La familia de Laura espera con ansiedad ir al rancho los fines de semana para hacer salsa de molcajete, carne asada, pico de gallo, tortillas hechas en casa, gorditas, sopes, pancakes (panqueques), hash browns (tortitas de papas ralladas), y huevos. Ella dice que su molcajete será la herencia que le deje a sus hijos. Antes de la investigación, Laura nos lleva a un recorrido del rancho, sembrado de duraznos, ciruelas, árboles de manzanas, y camas de cultivo que están cubiertas por una capa gruesa de mantillo de hojas para el invierno.

Elena se concentra en comer todo tipo de granos, como quinua y amaranto, y una variedad de verduras. Ella y su hija están tratando de eliminar la carne en su dieta, especialmente la carne roja y de puerco. Ella está consciente del consumo de sodio, prefiriendo usar la salsa de soya baja-en sodio y sabores fuertes como el del ajo para dar sabor a los platillos. Dejó de comer comida rápida después de sentirse mal y leer la información nutricional acerca de las papas fritas y la carne procesada que ella y sus hijas regularmente comían. La comida rápida avanzó en sus dietas cuando ella estaba trabajando muchas horas y llevando y recogiendo a sus hijas de la escuela, dejando poco tiempo para preparar la comida. Ella afirmó orgullosa que no había ido a la cadena de comida rápida que solían frecuentar en 10 años, pero admite de que el olor todavía sigue siendo apetecible.

Elena tiene tres puntos principales de acceso a los alimentos: un supermercado convencional, los mercados agrícolas, y un supermercado que se especializa en alimentos naturales y orgánicos que ella describe “como entrar a una tienda de juguetes” por la variedad de verduras que vende. Generalmente toma el autobús, pero maneja cuando el clima está agradable, dispuesta ante el hecho que perdió la vista en un ojo. Ella está emocionada de plantar lechuga, brócoli, pimientos, y otras verduras con sus vecinos en sus camas de cultivo en la primavera. Ella cultiva flores y hierbas como limoncillo en contenedores fuera de su departamento.

Charles tiene entre semana un desayuno habitual de fruta fresca y yogurt o licuados. Los domingos, cambia su desayuno para incluir huevos, verduras, y filetes de un-minuto del mercado agrícola. Él está interesado en sembrar chiles picantes en contenedores cercanos a una ventana con sol.

I am more aware of how food can help me. And if I don't eat, you know, if you eat something that's not very good or not very healthy, you don't feel very healthy. And a lot of people get used to that because it's all they know.

Estoy más consciente de cómo los alimentos pueden ayudarme. Y si no como, usted sabe, si usted come algo que no es muy bueno o no muy saludable, usted no se siente muy bien. Y mucha gente se acostumbra a eso porque es lo único que sabe.

Charles regularmente compra alimentos que considera sanos en tres puntos de acceso: curbside delivery (entrega en la acera) de Fresh for Less (Fresco por Menos) (programa patrocinado por la Ciudad de Austin que ofrece alimentos locales frescos, nutritivos, a precios accesibles), en los mercados agrícolas, y en una cooperativa de alimentos. Los lunes ordena sus alimentos para recogerlos en la acera y los sábados va en bicicleta a los mercados agrícolas. Charles cuidadosamente organiza su tiempo para acudir a la tienda de abarrotes durante las horas menos ocupadas. Principalmente se va en bicicleta, pero maneja a lugares cercanos cuando hay menos tráfico. Él está interesado en tomar el autobús, pero todavía no lo ha intentado porque no sabe los nombres de las calles y está nervioso de que se desoriente.

Razones para Comer Alimentos Menos Nutritivos

Todos los tres participantes manifestaron por qué ellos u otros comen alimentos que consideran menos nutritivos:

Precio

Una razón principal fue la percepción de que los alimentos nutritivos son más caros que los alimentos menos nutritivos. Charles y Elena notaron que ahora los precios son altos en todas partes. En particular, la carne que Charles prefiere comprar en el mercado agrícola puede ser difícil de ajustar a su presupuesto. El piensa que las limitantes económicas son la razón principal por la que otros no pueden elegir con libertad que comer.

I don't think many people are able to choose what they eat. [...] It's about money, I think, or it seems. And for me...it was that way [...] To know what I am eating, I do feel better through doing that.

Yo no creo que muchas personas pueden elegir lo que comen. [...] Se trata del dinero, yo creo, o me parece. Y para mi...fue de esa manera [...] Saber lo que estoy comiendo, me siento mejor al hacerlo.

Repitiendo esta opinión, Elena evita todo el tiempo comer alimentos que considera saludables debido a un presupuesto limitado para los alimentos. Ella está frustrada que las verduras y los alimentos orgánicos que ella prefiere comprar son más caros que la comida rápida. Junto con sus vecinos, recientemente ella recibió una carta en la cual sus beneficios de SNAP se reducirán.

Por ejemplo, lo que busco [son] vegetales y eso cada semana. Cada semana. [...] Las cosas que me hacen daño es como para fin de mes ya cuando se acabaron las estampillas.

Acceso rápido

Todos los tres participantes mencionaron que es más rápido acceder a alimentos menos nutritivos:

Algunos de los ejemplos que se proporcionaron fueron temporales y situacionales. Como músico en una gira, Charles y su banda solían comprar lo que era más barato y rápido, aunque él no se sintiera bien después de comerlo. Durante la estadía de un miembro de la familia en el hospital, la familia de Laura consumió comida rápida porque vieron que esta era la única opción dadas las circunstancias.

Otro elemento de la percepción de que los alimentos menos nutritivos son más rápidos de acceder se relacionó con la experiencia de inmigrar a Estados Unidos. Elena y Laura subrayaron enfatizando lo que ellas mismas experimentaron al trabajar, y en sus comunidades, como inmigrantes. Laura procura que su familia no pierda la dieta que trajeron de México.

Cuando venimos de inmigrantes usualmente nos enfocamos en el trabajo, en producir y producir, ¿verdad? [...] Lo que yo he visto y pasado en algún tiempo fue de perder un poquito esa conexión en que estás cocinando [...]. Entonces te enfocas tanto en el trabajo que es de la casa al trabajo y llegas a la carrera a preparar algo, a la carrera, o a veces ya ni preparas, a veces traes comida de afuera.

Los hijos de Laura también expresaron que muchos migrantes que conocen están trabajando para proveer a sus familias en Estados Unidos y en sus países de origen y no se toman el tiempo o tienen el tiempo para ellos mismos. Esto puede llevar al hábito de comer lo que esté disponible, lo que sea más fácil, y de no estar conscientes de lo que comen. Ellos perciben que los alimentos menos procesados son más saludables, pero a menudo toma más tiempo prepararlos.

Elena notó que su dieta se volvía más procesada cuando se trasladó a Estados Unidos. Exhausta de trabajar y llevar a sus hijas a la escuela y a actividades extracurriculares, se dedicó a conseguir rápidamente alimentos para la mesa, sin importar la calidad. Ella notó que muchas de las amistades que también habían inmigrado a los Estados Unidos principalmente se dedicaban a trabajar y que no siempre se cuidaban a sí mismas en términos de dieta.

Presiones Sociales

Laura y Elena describieron cómo los entornos sociales presentaron retos para comer alimentos nutritivos.

Con el tiempo, Elena se armó de valor y superó su sentimiento de vergüenza para expresar sus necesidades de dieta a sus amistades y familia. Se burlaron de ella, la llamaron difícil, la acusaron de tener estas necesidades de dieta sólo porque vive en Estados Unidos, y repetidamente ella ofreció alimentos que ella sabe que no la harían sentirse bien. Ella no quiere que los otros se enojen o hablen mal de ella, y se ha sentido obligada a comer lo que se sirve.

Y créame que sufrí mucho en el aspecto de que llegaron al tiempo de decirme en mi propia familia que, “Ay que es bien sangrona, que ya no quiere comer, si antes comía frijoles y así de lo clásico.” Ahí está la lista de todo lo que tengo de alergias. Y llego a la casa, por ejemplo, con mi mamá y, “¿Qué vamos a comer?” “Una carne asada y todo.” “No, pues carne, yo ya no.”

Ella ve y siente inmediatamente los efectos de comer por obligación algo a lo que es alérgica y desde entonces ha aprendido a decir “no.” Ella habló de aprender para no sólo pensar acerca de los otros o dañarse a sí misma al comer alimentos que la hacen sentir mal para evitar que los otros no la respeten.

La familia de Laura está aprendiendo a dirigir el manejo de la diabetes de su esposo. En reuniones de la familia o de amistades, a menudo él está presionado a comer más dulces o beber más alcohol de lo que él y su familia sienten que debería. Laura describió dejar de preocuparse de lo que otros piensen y unirse a los valores de su familia con relación al cuidado preventivo y enfatizar la calidad de vida.

Y a veces he batallado porque...nos reunimos con unos amigos que luego le dicen a él, “Hombre usted coma,” o “¿Qué tiene?” y no sé qué... O me dicen a mí que qué mala porque no lo dejo comer y les digo no, a mí no me importa. [...] Pero sí es como que para unas personas es como que les dices y hasta insisten más. O sea que “No, pues déjalo, pues ¿qué le pasa? Pues ahí no le va a pasar nada.” Y luego a veces el comentario tan curioso que siempre dicen pues que al cabo nos vamos a morir de algo.

Dinámica Familiar

Tanto la familia de Laura como la de Elena, se dedicaron a cocinar y dirigir el manejo de las enfermedades relacionadas con-la dieta. También expresaron sus esperanzas en un futuro en términos de cómo la vida de sus hijos sería impactada positivamente al comer alimentos nutritivos.

Cocinando y Comiendo Juntos

Para Elena, es importante ser proactiva comunicando las opciones de dieta a los niños y ofreciendo alternativas.

El que haya unión entre la familia. Para mí es mejor que platicuen para que los niños entiendan, porque muchos niños no saben de decir, “Oh, pues, es que mi mamá no me quiere comprar unas papas fritas porque no quiere. Es mala o eso.” Pero explicarle, “¿Sabes qué? No te las puedo comprar porque te hace daño y que esto tiene grasa.” A lo mejor está muy chiquito para entender, pero puede hacerlas en casa, naturales, con aceite de olivo, con bastantes hierbas secas y quedan bien saludables.

La hija de Elena participa en todo lo relacionado con la preparación de la comida. Van juntas de compras a la tienda de abarrotes y su hija la introduce a nuevos alimentos como el bok choy

(repollo chino) y el aceite de aguacate. También están juntas aprendiendo a preparar frutas secas. Su hija ayuda con las tareas de la cocina que físicamente son difíciles, como abrir frascos y mover objetos pesados al y del horno. Ambas hijas de Elena (una actualmente está estudiando en otro estado) le ayudan a determinar cómo manejar su enfermedad y que hacer si consume alimentos que la hacen sentir un poco mal. La animan a no temer expresar sus necesidades dietéticas cuando otros le ofrecen alimentos que ella no puede comer con seguridad.

Laura analizó los valores que procura infundir en sus hijos, valores que se transmitieron de sus padres: estar allí el uno para el otro durante momentos difíciles, amar el uno al otro a pesar de las diferencias, y permanecer unidos. Aunque su madre cocinaba muy bien y trató de enseñarles a Laura y a sus hermanas a cocinar, lavar, y planchar con el fin de prepararlas para el matrimonio, Laura retó lo que se esperaba de ella. Ella no estaba interesada en aprender ninguna de estas habilidades y no aprendió hasta que sintió que tenía que hacerlo más adelante en su vida.

Los tres hijos adultos de Laura generalmente van todas las noches a cenar a la casa. Participan cocinando en niveles diferentes, y el más joven se encarga de hacer la salsa los fines de semana.

It's always been like this. Saturdays, Sundays, most of my life, since I was little, we would always come here and then we would clean, prepare stuff here for our future, and then we would just prepare food.

Siempre ha sido así. Sábados, Domingos, la mayor parte de mi vida, desde que era pequeño, siempre veníamos aquí y después limpiábamos, aquí preparábamos cosas para nuestro futuro, y después sólo preparábamos comida.

La familia participa en el manejo de la diabetes de su esposo y todos saben lo que él debe comer y beber. Uno de sus hijos mencionó que el papel de la familia es cuidar el uno al otro, por lo que todos necesitan saber cómo manejar la situación de salud de su padre.

Impactos Generacionales

Elena no es la primera en la familia en tener su enfermedad. Un médico le dijo que, si ella se cuidaba, sus hijas estarían bien, por lo que les está enseñando a sus hijas a cuidarse a sí mismas, para que ellas no se enfermen. También considera la dieta de sus ancestros y la imita porque ella cree que no se enfermaban tan seguido como numerosas personas el día de hoy porque ellos consumían alimentos nutritivos como hierbas, maíz, y lentejas, y sólo comían carne en los días festivos.

Cuando sus hijos eran pequeños, Laura y su esposo tomaron la decisión de dejar de pagar por el cuidado de los niños para que ella pudiera quedarse con los niños, aprender inglés, y obtener el diploma del GED “General Educational Development” (Desarrollo Educativo General). Esto permitió que Laura pasara mucho tiempo con sus hijos. Aunque ella no se dio cuenta sino hasta después, los hijos de Laura absorbieron mucho de lo que Laura estaba aprendiendo. Sus hijos demostraron que habían internalizado la información a la que habían estado expuestos desde una edad temprana, como el aprender a leer las etiquetas nutricionales en los carteles de las clases de cocina y saber tener cuidado con las cosas como la publicidad engañosa en el frente de los empaques de los alimentos. Uno de los hijos de Laura describió cómo, después de darse cuenta de cuanta azúcar se añade a lo que él come, él está procurando reducir su consumo de

azúcar al esparcir las sodas y los bocadillos durante múltiples días. Él está consciente que la diabetes viene de ambos lados de su familia y que esto podría afectarle y a sus futuros hijos. Ambos hijos de Laura reflejaron la percepción de abundancia de su madre: hay recursos para obtener y programas de difusión para acceder.

We have this culture and the values of caring for our family and everything. So, I guess it just ties it all together and makes everything that my mom does important to us and we kind of stick to it.

Tenemos esta cultura y los valores de cuidar a nuestra familia y a todo. Entonces, yo supongo que esto se une conjuntamente y hace que todo lo que mi madre realice sea importante para nosotros y que nosotros lo preservemos un poco.

Función de los Alimentos y la Dieta

Reflexionando sobre como los participantes hablaron de los alimentos, fue claro que ellos vieron en los alimentos como algo más que sólo un nutriente (combustible) para sus cuerpos. Además del precio, ellos enumeraron varios valores que mantienen cuando seleccionan los alimentos.

Relación de la Dieta y el Bienestar General

Todos los participantes tienen un alto grado de consciencia de las enfermedades relacionadas con la dieta y otras condiciones de salud que pueden estar influenciadas por la dieta. Todos ellos describieron cómo se sintió diferente comer alimentos que no los hacían sentirse bien comparado con los alimentos que los hacían sentirse bien.

Charles habló ampliamente de cómo los alimentos frescos y nutritivos le ayudaron de diversas maneras a aliviarse de una condición de salud. Cocinando él mismo en casa, se siente mejor de lo que se sentía.

I know that starting the day with something that feels good within your body, it makes the day. [...] There's things I might have to take my whole life that's medicine. [...] But now I realize, oh, wow, food is a very big part of how you feel. And I eat a lot more healthy.

Yo sé que iniciar el día con algo que se siente bien dentro de tu cuerpo, hace más agradable tu día. [...] Hay cosas que yo tendría que tomar toda mi vida y eso es medicina. [...] Pero ahora me doy cuenta, oh, guau, los alimentos son una parte muy importante de cómo te sientes. Y yo como mucho más saludable.

Las recetas que Charles recibe semanalmente que vienen con la orden de entrega en la acera, han llegado a ser parte de su proceso de recuperación de salud. Él disfruta practicar una nueva receta cada semana, y mediante estas recetas, también practica leer y repasar las palabras. Un presupuesto-económico como alternativa a comer afuera, ha sido cómo aprender a preparar salsas y platillos similares a aquellos que sirven en sus restaurantes favoritos. Debido a sus problemas de salud, no ha podido viajar tanto como cuando él viajaba en sus giras como músico, pero él se ha adaptado comiendo alimentos únicos de diferentes lugares que le gustaría visitar.

Elena ha estado controlando su enfermedad mediante la dieta, principalmente comiendo más verduras. Su enfermedad permanece inactiva si se cuida a sí misma. Ella nota que ciertos alimentos como bok choy (repollo chino) saben bien y le ayudan a controlar sus síntomas, comparado a cuando ella no comía bien, que tenía dificultad para caminar, y se sentía mareada. Aunque solía comprar productos sin leer las etiquetas, empezó a revisar las etiquetas nutricionales cuando sus resultados mostraron colesterol alto y hubo una advertencia del médico.

O sea, no va a cambiar de la noche a la mañana, pero sí poco a poco el organismo se va limpiando. Se va limpiando de buenos alimentos.

Dado el énfasis de Laura en el cuidado preventivo, su esperanza para otros en su comunidad es que ellos pongan más atención a su salud antes de enfermarse. Ella piensa que, debido a la falta de tiempo, la mayoría de las personas van al médico sólo cuando urgentemente lo necesitan.

Producir y trabajar y trabajar y trabajar, pero no sé, no toman en cuenta que su salud sería principal. Que está bien, yo sé, necesitamos trabajar, necesitamos pagar cuentas. Pero también si no tenemos salud, ¿cómo vamos a hacer eso?

Todos los participantes describieron sus interacciones con el sistema de salud en las que, el cuidado que pudo haber sido incompleto o difícil de acceder, les propició la motivación de realizar un cambio de dieta. Para Elena y Laura, el apoyo familiar fue importante para el control de la enfermedad.

Valores de los Alimentos

Charles y Elena hablaron sobre los factores que añaden valor a los alimentos que justifican gastar más dinero. Aunque la carne que compra en el mercado agrícola cuesta más que en otros comercios, para Charles vale la pena saber que viene de una granja local.

I would prefer the one where you know that this comes from a family that takes care of what you're putting in your body.

Yo preferiría aquella que sabes que viene de una familia que cuida lo que tú estás introduciendo en tu cuerpo.

Elena gasta más en algunos artículos debido a varias razones y compra artículos específicos en diferentes tiendas de abarrotes. En su opinión, prefiere comprar alimentos orgánicos porque se cultivan sin el uso de pesticidas y saben mejor. Está preocupada por los pesticidas debido al índice de diagnósticos de cáncer en la comunidad agrícola. Ella compra en un supermercado específico que se especializa en alimentos naturales y orgánicos porque a ella le gusta comprar verduras cultivadas en México y aprecia la selección de la tienda. Aunque utiliza tiempo extra y dinero en gasolina manejando a diferentes lugares para cubrir sus necesidades dietéticas y preferencias, no hay duda de que vale la pena porque ella piensa que estas prácticas gradualmente harán que ella y a su hija sean más sanas.

Me dice mi amiga, "Pero es que te sale igual...por la gasolina que gastas." Le digo, "No es lo mismo." Me dijo, "Porque yo sé que te vas a gastar unos \$5 más extra de la

gasolina.” Le digo, “Sí, pero el beneficio es que el cuerpo ya va a estar un poco mejor.”

La temporada también es importante para Elena. Ella compra remolachas frescas cuando están de temporada y opta por otras verduras frescas cuando no lo están, en lugar de reemplazar a versiones enlatadas, que ella piensa que no tienen tantos nutrientes ni tanta conexión con las plantas vivas.

Dificultad en el Acceso a Alimentos

Todos los participantes describieron un momento cuando ellos habían tenido dificultad en el acceso a alimentos o a la información nutricional. Estas experiencias pueden proporcionar información importante para las organizaciones o negocios ya que ellos se esfuerzan en crear espacios de bienvenida e inclusivos, especialmente para los miembros de la comunidad que utilizan asistencia nutricional e incentivos.

Incompatibilidad entre los Servicios y las Necesidades de la Comunidad

Se dieron múltiples casos en los que los participantes se habían involucrado con organizaciones y aunque apreciaban los servicios, ellos no sintieron que esos servicios estaban cubriendo las necesidades de sus comunidades en términos de necesidades dietéticas y relevancia cultural.

Elena notó que no hubo una buena asistencia en las clases de cocina en su complejo residencial porque gran parte de las recetas eran para verduras desconocidas en su comunidad en vez de calabaza, tomate, y chayote que la mayoría de ellas utilizan. Ella sugirió que gradualmente se introduzcan nuevas verduras. Esta propuesta funcionó para su hija al compartir nuevos platillos como las setas japonesas y agua de maracuyá, que los disfrutaron, pero no los habían probado antes.

Los vecinos de Elena son adultos mayores y/o adultos viviendo con discapacidades. La mayoría de ellos tienen diabetes y presión arterial alta, y prefieren más verduras frescas que productos enlatados salados o azucarados que les entregan mediante una distribución de alimentos gratuita.

Nos traen esa caja y en la caja vienen latas y vienen bolsas de arroz, que está bien. Una bolsa de frijol y dos bolsas de cereal. Todos altos en sodio o en azúcar. [...] Nos quedamos así como, bueno pues, es regalado, ¿verdad?

Laura empezó a tomar clases de cocina donde las recetas estaban disponibles en español, pero los instructores sólo hablaban en inglés.

Entonces a mí se me hizo tan bonito y yo dije bueno, y esto es bien necesario porque necesitamos tener más acceso a la información así.

Ella eventualmente se convirtió en una facilitadora de las clases. Su descripción de la experiencia fue positiva, pero también subrayó la importancia de proporcionar un acceso significativo del idioma en la programación comunitaria.

Información errónea y Estigma

Charles y Elena describieron experiencias en las que repetidamente intentaron usar los beneficios que habían recibido, pero enfrentaron barreras al usarlos.

Charles describió una situación frustrante en un supermercado que se especializa en alimentos naturales y orgánicos. Durante una promoción en el mercado agrícola, cada semana recibió gift cards (tarjetas de regalo) para gastar en frutas y verduras en este supermercado. Sin embargo, fue un reto convencer a los empleados del supermercado para que respetaran la promoción. Él notó que, sin estas tarjetas de regalo, no hubiera podido permitirse comprar allá.

And I would not leave until they would use it. But it would take three or four people. The first person said, "I'm sorry, we don't use this." And I said, "Yes, you do. Who's your manager?" "There's not a manager here." "Yeah, well, I'm not leaving." And I would do it because I knew it was available.

Y yo no me iba a ir hasta que ellos la usaran. Pero les tomó a tres o cuatro personas. La primera persona dijo, "Lo siento, nosotros no usamos esto." Y yo dije, "Sí, ustedes lo usan. ¿Quién es su gerente?" "No hay un gerente aquí." "Sí, bueno, no me voy." Y yo lo haría porque yo sabía que estaba disponible.

Elena ha tratado de usar los beneficios de SNAP en un mercado agrícola local autorizado de SNAP y no ha tenido éxito las tres veces que ella ha intentado usarlas. Se siente desanimada con esta experiencia. Ella habló en inglés con los empleados, pero sintió que no la entendieron y no quiso preguntar otra vez, aunque ambas, ella y su hija lo hicieron. Con el fin de no irse con las manos vacías, ella compró algunas verduras que consideró de precio moderado y pagó en efectivo.

Elena también pagó de su bolsillo las verduras en un supermercado que se especializa en alimentos naturales y orgánicos porque para ella no estaba claro si ellos aceptaban SNAP y le daba vergüenza preguntar. Ella eventualmente le preguntó a otro comprador y confirmó que ellos aceptaban SNAP.

Porque a mí me daba vergüenza, honestamente. Porque pues para mí esa tienda era como de ricos. Es de ricos. Y me daba vergüenza preguntarle a la cajera, "¿Aceptas estampillas?"

En tanto más comercios empiezan a aceptar los incentivos de nutrición, dejando en claro lo que es elegible, es muy importante cuánto cuestan los productos elegibles. Charles notó que la primera vez que utilizó los beneficios en una cooperativa de alimentos, él terminó comprando cosas que no hubiera adquirido porque no estaba claro que era elegible y lo que no era. Elena notó que había precios para los miembros en una cooperativa donde ella quería usar los beneficios y cuando ella preguntó acerca de cómo afiliarse como miembro, la cuota de membresía era muy alta. En esa visita, ella compró lo que pensó que eran las mejores ofertas, pero los precios estaban demasiado altos para que ella pudiera continuar comprando allá.

Rasgos y Comportamientos

Muchos rasgos y comportamientos de los participantes se ilustraron anteriormente. Las principales aportaciones que todos los participantes tuvieron en común se enumeran a continuación.

Defensa

Todos los participantes expresaron diferentes maneras de defenderse a sí mismos y a otros.

Charles se defiende por sí mismo, siempre lleva en una copia de papel un mensaje de un amigo que le ayudó a escribir, pidiendo a otros hablar despacio y repetir la información de seguridad en el caso de que él no se pueda expresar completamente, desde que tuvo una emergencia médica en la cooperativa de alimentos. Él demostró persistencia en la situación descrita anteriormente en la que él intentó usar la tarjeta de regalo en un supermercado que no la tomaba en cuenta. Él hizo esto cada semana mientras duraba la promoción, usando múltiples métodos para resolver la situación. La defensa incluye compartir información con otros. Cuando averiguó de los programas de acceso a alimentos, él compartió esta información con amigos en su edificio.

Elena ahora manifiesta sus necesidades cuando le presentan alimentos a los cuales es alérgica o la hacen sentir mal. Ella y su hija también han introducido alimentos nuevos a sus vecinos y demostraron persistencia al preguntar múltiples veces para poder usar sus beneficios de SNAP en el mercado agrícola.

La familia de Laura notó sus habilidades de liderazgo. Ella aboga por su familia al ponerse firme cuando otros animan a su esposo a comer alimentos que él no debería debido a su diabetes. Ella comparte la información con los vecinos y la familia acerca de dónde tener acceso a alimentos. Se convirtió en una facilitadora de una clase de cocina después de observar la necesidad de esta información en español, de esta manera incorporó a más miembros de la comunidad al trabajo que ella encontró tan valioso.

Probando Nuevas Cosas

Todos los tres participantes mostraron mucha curiosidad, deseo de aprender, y disposición a probar nuevas cosas. Todos estuvieron activamente mejorando su conocimiento de cocina, nutrición, y agricultura.

Cuando era niño, Charles se describió a sí mismo como difícil para comer que nunca comía verduras. En la universidad, se empezó a dar cuenta que se estaba perdiendo de mucha comida buena. Gradualmente él agregó nuevos alimentos a su dieta y ahora come de todo. Charles disfruta practicando nuevas recetas y alimentos, especialmente nuevas formas de cocinar las verduras mediante las recetas de la entrega en la acera. Él nunca había probado la leche de almendra antes de ser cliente de la entrega en la acera, pero ahora ha reemplazado la leche semidescremada en su café de la mañana.

I love good foods. So, I just felt that I needed to learn. And so, this past year, it's a lot more than I used to cook. [...] I now eat a lot more vegetables than I used to. And I'm eating them in new ways

Me gusta la comida buena. Entonces yo sentí que necesitaba aprender. Y entonces, este año pasado, cociné mucho más de lo que yo acostumbraba. [...] Yo ahora como muchas más verduras de lo que

that I generally learn through those recipes that are offered.

acostumbraba. Y las estoy comiendo en una manera nueva que generalmente aprendo a través de las recetas que se ofrecen.

Durante nuestra conversación, Charles nos mostró el ajo negro y la alcachofa tipo Jerusalén que había comprado en la cooperativa de alimentos y describió cómo los prepara con aceite de olivo, sal, y pimienta. Él está interesado en aprender como elaborar nuevos alimentos como quinoa y durante nuestra conversación hizo preguntas acerca de cómo hacerla. Él también pidió grabar como usar el molcajete para evitar que se le olvide un paso cuando él mismo lo use en el futuro.

Elena está ansiosa de aprender más acerca de cocinar y nutrición. Ella está investigando diferentes fuentes de proteína vegetal, como semillas de linaza, y reduce su consumo de carne. Ella también investiga acerca de su enfermedad para poder controlarla mejor mediante la dieta.

Yo siento que, desde chica he sido curiosa. O sea, me gusta conocer cosas nuevas. No me gusta estarme ahí estancada en cosas.

Los hijos de Laura animaron a otros a estar motivados en probar nuevos alimentos y explorar lo que está disponible en cuanto al acceso a los alimentos y los programas de difusión. Ellos creen que su madre sabe muy bien cómo elegir los ingredientes y preparar alimentos nutritivos. Los hijos de Laura mencionaron un aspecto importante de la comida casera: que su madre tiene cuidado al escoger los ingredientes y elaborar alimentos nutritivos y balanceados.

To me, it tastes better since I know it was specifically made for me and she put her all into it to make sure that I get to eat, and I get nutrients all day. When you go to the fast food restaurants, they're not putting any care into it. [...] That's basically their job but my mom, she knows that it is being made for us, so she wants us to enjoy it. And that's how I would characterize as her putting care into the food, so I know that she made it specifically for me and I feel loved that way.

Para mí, sabe mejor desde que sé que fue específicamente hecha para mí y ella hizo todo para asegurarse que yo coma, y que obtenga nutrientes todo el día. Cuando vas a los restaurantes de comida rápida, no le ponen cuidado. [...] Básicamente es su trabajo, pero mi madre, ella sabe que está hecha para nosotros, entonces ella quiere que la disfrutemos. Y así es como la caracterizaría como que ella tiene cuidado con la comida, entonces yo sé que la hizo especialmente para mí y de esta manera me siento querido.

Ingenio

Todos los participantes demostraron una determinación en usar los recursos disponibles para ellos que les permitieran llevar la dieta que ellos querían.

Como se mencionó anteriormente, Charles usó cada tarjeta de regalo en el supermercado durante el período de promoción, a pesar de los obstáculos que se repitieron. Él hace las recetas que vienen con las órdenes de entrega en la acera. Se conectó con los programas de acceso a los alimentos a través de su edificio porque vio un letrero en la pared y preguntó acerca de éste al administrador del edificio.

Elena invierte tiempo extra en visitar muchos puntos de acceso de alimentos y estratégicamente compra alimentos de bajo-costos. Ella visita algunos comercios que se consideran más caros y encuentra las mejores ofertas para que ella pueda obtener la calidad de los alimentos que ella desea.

Le tengo que pensar y soy de las personas que, busco, aunque sea en el camión, pero vamos, acá está más barata la verdura, vamos acá y acá, está más barata.

La familia de Laura valora reciclar y recrear. Sus hijos nombran ingenio a una de las características de ella, que aprovecha plenamente los programas que están disponibles. Sus hijos reflejan esta percepción de abundancia.

There's a lot of free programs out there, almost everywhere, that people just don't look into because they're not really interested, or they don't see the value. But I say if you get interested and you want to learn, and you look into everything that's out there, all it does is better yourself and everyone around you.

Allá afuera hay muchos programas gratuitos, casi en todas partes, que las personas no los examinan porque no están realmente interesados, o no ven el valor. Pero yo digo que, si estás interesado y quieres aprender, y si examinas todo lo que está allá afuera, todo lo que hace es mejorarte a ti mismo y a todos alrededor de ti.

El ingenio mostrado por los participantes se basa en mantener cuidadosamente el conocimiento de los recursos disponibles, con un sentido de adquisición de poder para acceder a los recursos ofrecidos, y cierta confianza en su habilidad para conducirse a través de los sistemas. Cada uno de ellos muestra un alto grado de autoeficacia en el acceso a alimentos.

Efectuando Cambios Poco a Poco

Todos los tres participantes mencionaron que ellos habían cambiado sus dietas, realizando cambios graduales, considerando la moderación, y ocasionalmente dándose un gusto.

Charles introdujo poco a poco nuevos alimentos en la universidad.

And I started trying things that, I guess that was when I realized, like, whoa, there's a lot of really good food that I'm missing out all this time. And I think it was just because of, in the dorms of college. The person I lived with ate a lot of really good different foods. [...] And

Y yo inicié probando cosas que, yo supongo que eso fue cuando me di cuenta, como, vaya, que hay mucha comida muy buena que me estoy perdiendo todo este tiempo. Y yo creo que solo fue porque, en los dormitorios del colegio. La persona con quién yo vivía comía muchos alimentos diferentes muy buenos.

then that started, I guess, I started trying little things.

[...] Y luego esto empezó, yo supongo, yo empecé a probar cosas pequeñas.

Elena enfatizó lo importante que es probar nuevas verduras, poco a poco. Al reflexionar sobre lo que estaba alimentando a sus hijos después de haber ido al médico, ella empezó realizando pequeños cambios para modificar los platillos o intercambiar los ingredientes para elaborar platillos más sanos, como hamburguesas de avena y papas fritas horneadas. Ocasionalmente su hija le pide hacer tamales y pozole, y hace versiones más sanas de estos platillos con pollo o menos carne.

O le digo a ella, “Te hago un poquito,” pero le pones bastante limón y ya nada más poquita carne que nada más esté ahí, como que aparentando que allí haya carne, pero ya es menos.

Laura ha desarrollado sus habilidades para cocinar, y adapta sus recetas para que se ajusten mejor a sus necesidades.

Y poco a poco empecé a cocinar. Y lo bueno es que sí tengo sazón. Entonces sabía hacer como lo regular, una sopita aguada, así, cosas sencillas. Y poco a poco fui aprendiendo. Entonces, si yo en ese tiempo hubiera sabido lo que sé ahora, pues yo creo que habiéramos estado muchísimo mejor.

APRENDIZAJES PARA LA ORGANIZACIÓN

Participantes

Todos los participantes mostraron una autoconsciencia profunda y persistencia en buscar el apoyo y los recursos necesarios para lograr la seguridad alimentaria. Las siguientes actitudes, prácticas y comportamientos se compartieron y/u observaron:

Tradiciones Alimentarias y Aprendizaje Intergeneracional: Prácticas como compartir comidas en familia, celebrar tradiciones y rituales alimentarios, entender dietas ancestrales, y motivar a las generaciones más jóvenes a participar en la planeación de las comidas y en la preparación de los alimentos.

Los Alimentos como Medicina: La creencia y el entendimiento que los alimentos frescos, no procesados, y culturalmente apropiados desempeñan una función crítica en la salud y la recuperación.

SNAP y los Incentivos SNAP: Los programas de asistencia nutricional como SNAP y los programas de incentivos como Double Up Food Bucks (que le dan el doble de frutas y verduras o DUFEB por sus siglas en inglés), son críticos para apoyar la habilidad de las comunidades en su acceso a alimentos frescos.

Estamos interesados en continuar explorando estas actitudes y comportamientos con los miembros de nuestra comunidad, incluyendo tanto a los residentes como a las organizaciones asociadas.

Programación y Política

A lo largo de nuestras investigaciones, los tres participantes señalaron los programas que son fiables y los programas que crearon barreras en su seguridad alimentaria. En sus historias, también escuchamos peticiones para apoyar las prioridades de las políticas principales. Nosotros consideraremos a los siguientes aprendizajes al planear e implementar nuestro trabajo. Estas contribuciones podrían ser útiles para otras organizaciones que colaboran en el acceso a alimentos y en el trabajo de participación comunitaria.

SNAP y los Incentivos SNAP: Para todos los tres participantes, los programas federales de beneficios nutricionales fueron un componente importante de su seguridad alimentaria. Basándonos en sus historias, vemos la necesidad de expandir los programas como el de DUFEB que aumenta el acceso a las frutas y verduras; expandir las opciones de compra en línea de SNAP, WIC, y DUFEB; trabajar a niveles estatales y federales para abordar las barreras de acceso a SNAP tales como los requisitos anticuados de elegibilidad y los requerimientos de residencia legal; apoyar los esfuerzos para incrementar los beneficios de SNAP; y proteger los programas de seguridad alimentaria de la red federal, los cuales esencialmente son fundamentales para la salud y el bienestar de nuestra nación.

Educación Nutricional Culturalmente Adecuada: Todos los tres participantes demostraron una gran habilidad para utilizar los alimentos nutritivos que ellos valoran, a través de las comidas familiares, cocinando en familia, y manteniendo los hábitos alimentarios culturalmente significativos. En esto, nosotros vemos la importancia de programas educativos de nutrición, cultural y lingüísticamente congruentes; una educación nutricional basada en las capacidades cuyo objetivo es fortalecer las conexiones a las dietas ancestrales y reducir más que limitar la conveniencia de alimentos altamente procesados; y distribuir oportunamente materiales educativos de nutrición como recetas y volantes (p.ej., con las órdenes de entrega en la acera).

Las Mejores Prácticas para la Programación del Acceso a los Alimentos: En la conversación acerca de las barreras que ellos encontraron, los participantes señalaron algunas recomendaciones generales que podemos utilizar para fortalecer nuestra labor en el acceso a alimentos. Estas incluyen asegurar que todos los aspectos del servicio de entrega sean culturalmente adecuados o culturalmente sensibles (incluyendo la programación, mensajería, y difusión); trabajar con nuestras organizaciones asociadas para mejorar la calidad de los alimentos en los sistemas de emergencia de reparto de alimentos; utilizar señalizaciones claras, numerosas, y multilingües en nuestros comercios, y animar a nuestras organizaciones asociadas a hacer lo mismo (mercados, tiendas); continuar promoviendo a nuestra oficina de asistencia bilingüe (Bilingual Food Access Help Desk) como un medio de apoyo en nuestros comercios y para nuestras organizaciones asociadas.

Compra basada en los valores como un Componente de la Equidad Alimentaria: En estas conversaciones acerca del acceso a los alimentos, todos los tres participantes se enfocaron claramente en la elección de los alimentos. Esto afirma nuestra prioridad basada en los valores al comprar en las instituciones (p.ej., hospitales y escuelas) a niveles locales y regionales, y señala a la equidad alimentaria como un valor en la programación y en el trabajo político para apoyar a los movimientos de la granja a la institución.

Prioridades de la Política General: Más allá de nuestros programas específicos y trabajo político, las investigaciones manifestaron que transformar el acceso a alimentos en las comunidades requiere un enfoque interseccional. En el desarrollo de programas y políticas

deben considerarse circunstancias como los derechos de los inmigrantes, aumentos del salario mínimo, guarderías y apoyo para los padres, y transparencia y responsabilidad en el etiquetado de los alimentos.

Más allá de estas aportaciones, a través de nuestra exploración inicial del concepto de desviación positiva, el enfoque de SFC en la participación comunitaria se está transformando. Nuestro equipo trascendió de la planeación logística habitual a entrevistas informativas; nos imaginamos la interacción con el participante y mantuvimos una mente abierta y espacio para las adaptaciones (ver Apéndice A). Durante nuestras interacciones de la investigación, intencionalmente observamos el lenguaje corporal y los cambios de tono. Como resultado, nuestro equipo del proyecto fue capaz de trascender con el participante a una conversación más íntima basada en la confianza, el aprendizaje de las habilidades para escuchar, la observación, la conexión, y la apertura mental. A través de esta experiencia, nosotros reconocemos que donde algunos pueden ver barreras y sistemas en vías de desarrollo, otros verán abundancia. Es importante encontrar la manera de comunicarse con el fin de descubrir el potencial para mejorar la transformación a nivel de los sistemas.

SIGUIENTES PASOS

Las organizaciones de atención médica históricamente han propuesto enfoques médicos y soluciones para los problemas de salud (p.ej., enfermedades relacionadas con la dieta que son prevenibles) que enfrentan muchas comunidades. Con el fin de cambiar las metodologías tradicionales que confrontan esta crisis de atención médica, tenemos que reorientar la conversación fuera de las instituciones de atención médica e incluir las voces de las comunidades más impactadas, junto con las organizaciones y los proveedores de servicio que las asisten.

En su avance, SFC convocará a una Desviación Positiva Community of Practice (Comunidad de Práctica o COP por sus siglas en inglés) en el Centro de Texas junto con los asociados que invirtieron en descubrir una sabiduría local para encontrar comportamientos poco comunes que llevaron a mejores resultados en salud. El enfoque de la COP se centrará en comportamientos positivamente desviados relacionados con la seguridad alimentaria. El resultado dará lugar a que un grupo de organizaciones estén bien informadas y conozcan el enfoque de la desviación positiva, al igual que los comportamientos y soluciones importantes que ya existen, pero necesitan descubrirse.

AGRADECIMIENTOS

Este trabajo cuenta con el generoso apoyo de las fundaciones Episcopal Health Foundation y Aetna Health Foundation. Gracias en particular a C.J. Hager y Angela Hochhalter por su confianza y colaboración.

Gracias a Lenola Wyatt y a Emmerentie Oliphant por darnos la bienvenida y compartir la exploración y el aprendizaje de la desviación positiva con la comunidad del Este de Texas, brindándonos la oportunidad de presenciar y prepararnos para nuestra propia experiencia.

Expresamos nuestra profunda gratitud al Dr. Arvind Singhal y a su equipo dinámico de profesionales de la desviación positiva: Lauren Perez, Maissa Khatib, Stacey Sowards, Matthew

Orr, Lucia Dura, y a Positive Deviance Collaborative (organización de investigación colaborativa que utiliza el enfoque de desviación positiva) por compartir y expandir su propia sabiduría.



REFERENCIAS

1. City of Austin, Office of Sustainability. *State of the Food System Report, 2022*. [Online] [Cited: February 22, 2023] [https://www.austintexas.gov/sites/default/files/files/Sustainability/Food/2022%20State%20of%20the%20Food%20System%20Report/SotFS%202022%20-%20FINAL%20\(Smaller\).pdf](https://www.austintexas.gov/sites/default/files/files/Sustainability/Food/2022%20State%20of%20the%20Food%20System%20Report/SotFS%202022%20-%20FINAL%20(Smaller).pdf)
2. USDA Economic Research Service. Food Security Status of U.S. Households in 2021. [Online] Cited: February 20, 2023.] <https://www.ers.usda.gov/topics/food-nutrition-assistance/food-security-in-the-u-s/key-statistics-graphics/>
3. Health and Human Services Commission. *Assessment of Social Factors impacting Health Care Quality in Texas Medicaid*. s.l. : Texas Health and Human Services, 2021. <https://www.hhs.texas.gov/sites/default/files/documents/laws-regulations/policies-rules/Waivers/medicaid-1115-waiver/assessment-social-factors.pdf>.
4. *New directions for diffusion of innovations research: Dissemination, implementation, and positive deviance*. Dearing, James W and Singhal, Arvind. September 2020, Vol. 2, pp. 307-313.

APÉNDICE A: GUÍA DE LA ENTREVISTA DE INVESTIGACIÓN

Guía Interna de SFC

Desviación Positiva

Última actualización en enero del 2023

Logística previa a la Entrevista

- Llame una semana antes o un día antes para recordar a los participantes de la entrevista
- Seleccione recetas
- Compre los ingredientes para cocinar

Materiales Necesarios para la Entrevista

- Grabadora de audio
- Pluma y papel
- Comestibles/recetas

Presentaciones y Estableciendo las Expectativas

- Presente al equipo de SFC, sus funciones con los participantes y viceversa
- Los facilitadores dedican unos minutos proporcionando una revisión de alto nivel del propósito de la entrevista
- Los facilitadores revisan lo que estaremos haciendo en las próximas 2-3 horas
- Los facilitadores confirman el consentimiento
 - Guion: *Su participación en esta entrevista es completamente voluntaria. Esto significa que usted no tiene que participar en esta entrevista si usted no lo desea. Usted puede dejar de participar en la entrevista en cualquier momento. No se harán preguntas personales que puedan identificarle, y todas las respuestas se mantendrán estrictamente confidenciales. Su nombre completo no se compartirá en ningún informe de este proyecto.*
- Los facilitadores preguntan a los participantes si tienen alguna pregunta antes de que iniciemos
- El observador inicia la grabación de audio

Ejemplos de temas de conversación referentes al propósito de la entrevista:

- *¡Muchas gracias por participar en esta entrevista! Este no es un proyecto de investigación sino una oportunidad para reunirse y hablar abiertamente ("a gusto"), compartir y observar conductas que ayudan a las personas y familias a superar circunstancias difíciles relacionadas con el acceso a alimentos.*
- *La información que usted y su familia compartirá con nosotros ("lo que nos cuenten") ayudará a SFC y a otras organizaciones a determinar si hay ciertos comportamientos o circunstancias que crean condiciones para usted y su familia en el acceso a alimentos.*

Nosotros estamos tratando de entender cómo diferentes factores determinan los alimentos que usted y su familia comen.

- *El propósito de este proyecto es identificar estrategias efectivas locales adicionales para la seguridad alimentaria y nutricional en el hogar que puedan ser consideradas por las entidades MCOs, proveedores, filantropía, el sector público, y otros que buscan invertir en soluciones sustentables para la seguridad alimentaria. Los resultados se difundirán para informar las estrategias con el fin de promover la seguridad alimentaria en todas las industrias.*
- *El Proyecto aplica el enfoque de la desviación positiva para identificar los hogares que experimentan seguridad alimentaria o nutricional en comunidades con los más altos índices de inseguridad alimentaria. El enfoque de desviación positiva aprovecha los datos y otra información para resolver retos sociales complejos encontrando estrategias efectivas que ya están funcionando en el mismo contexto a medida que se observa el reto específico. Las estrategias después se difunden e implementan, tomando lo que ya está funcionando para algunos en la comunidad, y difundiendo la solución a otros. Los miembros de la comunidad participan dirigiendo el trabajo para identificar y entender la desviación positiva. También son agentes del cambio. Debido a que la solución ya existe y los expertos locales ya están implementando esas estrategias, es probable que la difusión sea exitosa con la participación comunitaria.*
- *Aetna Better Health of Texas (ABHTX) y Episcopal Health Foundation (EHF) cofinancian este proyecto para encontrar comportamientos exitosos y estrategias para la seguridad alimentaria utilizando el enfoque de desviación positiva y compartiendo la metodología, los hallazgos, y recomendaciones para la difusión. Los informes y otros resultados incluirán recomendaciones para las entidades MCOs, filantropía, el sector público, y a otros que dirijan los esfuerzos para difundir las estrategias exitosas, incluyendo a accionistas importantes y a los expertos locales que participen.*

Guía de la Entrevista

Nosotros no seguiremos un cuestionario estructurado, sino que usaremos como guía los siguientes consejos y preguntas de muestra. Nuestro objetivo es mantener la conversación lo más informal y cómoda posible.

Consejos:

- Hacer preguntas abiertas (evite preguntas con respuestas sí/no)
- Las preguntas deben enfocarse en “cómo”
- El silencio está bien—los participantes podrían estar pensando en qué decir
- Anime a los participantes a repetir lo que dijeron para obtener más especificidad: “Si le entendí correctamente, usted solo hace X durante el día”/“Usted de ninguna manera hace Y durante el día o la noche?”
- Procure no expresar un juicio sobre el valor de un comentario porque podría hacer sentir a los participantes como que sus comentarios no se valoran

Ejemplos de preguntas de medición:

Para descubrir los comportamientos y estrategias de la Desviación Positiva (PD), nos enfocaremos en hacer preguntas de medición, como:

- *Muchas personas han tenido retos con X. ¿Cómo han podido superarlos?*
- *¿Como es capaz de superar estos retos y barreras comunes con X?*
- *¿Qué hace usted cuando un problema X sucede, o usted se enfrenta con el reto de Y?*
- *¿Qué hace para evitar X?*
- *¿Qué le impide hacer estas cosas todo el tiempo?*
- *¿Tiene usted alguna idea de cómo superar algunas de las barreras que hemos identificado?*
- *¿Conoce usted a otras personas que hacen lo que usted hace para superar X?*
- *Usted dijo que usted hizo X. ¿Cómo fue capaz de hacerlo?*
- *¿Puede usted mostrarnos cómo?*
- *¿Puede usted decirnos más acerca de X?*
- *¿Por qué hizo X?*
- *¿Qué más?*

Preguntas de muestra:

Las preguntas que se enumeran a continuación son ejemplos de preguntas que podrían hacerse durante la entrevista. Use éstas para iniciar la conversación, si hay una pausa, o para reorientar la conversación de ser necesario.

Acceso a alimentos y Preparación

- *¿Dónde generalmente consigue alimentos? ¿Cómo decide dónde conseguir alimentos? ¿Cómo ha cambiado con el tiempo dónde consigue alimentos?*
- *¿Cómo decide qué tipo de comida conseguir?*
- *¿Qué tipos de alimentos consigue en cada lugar? ¿Cómo decide cuáles alimentos conseguir en cada lugar?*
- *¿Cómo llega a los lugares donde compra sus alimentos?*
- *¿Qué es lo que hace si usted no encuentra los alimentos que está buscando?*
- *¿Qué es lo que hace si los alimentos que usted quiere son más caros de lo que usted esperaba?*
- *¿Qué tan satisfecho está usted donde actualmente consigue sus alimentos? ¿Qué hace si no está satisfecho?*
- *¿Qué influye en lo satisfecho que está con los alimentos que consigue?*
- *¿Qué piensa que haría más fácil el acceso de alimentos para su comunidad?*
- *¿Quién se involucra en conseguir y preparar los alimentos en su hogar?*
- *¿Qué tipos de utensilios utiliza usted para guardar y preparar alimentos? ¿Cómo influyen en los alimentos que usted consigue?*
- *¿Generalmente cuánto tiempo emplea para cocinar cada semana?*

Ingreso

- *¿Qué tipos de asistencia alimentaria recibe su hogar? ¿Cuánto tiempo lleva recibiendo esta asistencia? ¿Qué tipos de asistencia alimentaria usted o su hogar han recibido en el pasado?*
- *¿Hay ciertos momentos del mes o del año que más le preocupan quedarse sin comida? ¿Qué es diferente durante esos momentos del mes o del año?*
- *¿Qué tipos de gastos son difíciles de pagar para su hogar?*
- *¿Qué es lo que hace en caso de un gasto inesperado?*
- *¿Cuánto tiempo lleva viviendo en su domicilio actual?*
- *¿Cómo fija su hogar un presupuesto? ¿Cómo decide cuánto gastar en alimentos?*
- *¿Qué tan seguido se preocupa que se va a quedar sin la comida antes de conseguir dinero para comprar más?*
- *¿Qué tan seguido los alimentos que compra no alcanzan, y usted no tiene dinero para conseguir más?*
- *¿Qué tan seguido usted siente que no puede pagar para comer comidas balanceadas?*
- *¿Qué tan seguido corta usted el tamaño de sus comidas o salta las comidas porque no hay suficiente dinero para alimentos?*
- *¿Qué tan seguido ha comido menos de lo que usted sentía que debería porque no había suficiente dinero para alimentos?*
- *¿Qué tan seguido ha pasado hambre, pero usted no comió porque no había suficiente dinero para alimentos?*
- *¿Si usted enfrenta un reto financiero, cómo afecta esto a la comida que usted come?*
- *¿Cómo siente usted las oportunidades disponibles para su hogar para ganarse la vida?*
- *¿Cómo se siente usted las oportunidades disponibles para que su hogar alcance sus objetivos financieros?*
- *¿Piensa usted que su hogar podrá pagar mejor las necesidades básicas como alimentos, vivienda, servicios públicos, transporte, y cuidado médico en el futuro? ¿Por qué o por qué no?*

Opciones de Alimentos

- *¿Qué significa para usted comer saludable?*
- *¿Qué tan importante es para usted comer alimentos que son buenos para su salud y bienestar?*
- *¿Cómo selecciona comidas saludables de las opciones que tiene?*
- *¿Qué tan seguido consigue alimentos que son buenos para su salud y bienestar?*
- *¿Cómo siente la variedad/calidad de los alimentos que usted puede conseguir regularmente?*
- *¿Qué tan seguido consume alimentos que usted no cree que sean buenos para su salud y bienestar? ¿Qué le influye comer estos alimentos?*

Tecnología

- *¿Dónde acude si tiene alguna pregunta sobre qué comer, dónde encontrar alimentos, etc.?*

- *¿Qué tan fácil es usar el internet en su hogar para encontrar información?*
- *¿Cómo se mantiene informado acerca de los asuntos de la comunidad?*