



E1 Fronterizo

March/marzo 2024
Volume/Volumen 2 | Issue/Número 18

OBPH staff in South Central Texas conducted informative sessions about healthy food choices.
Personal de OBPH en el Centro Sur de Texas dirigió sesiones informativas sobre elecciones saludables de alimento.

Office of Border Public Health
Texas Department of State Health Services
dshs.texas.gov/borderhealth/
OBPH@dshs.texas.gov

INSIDE THIS ISSUE

EN ESTA EDICIÓN

| | |
|--|-----|
| National Nutrition Month / <i>Mes Nacional de la Nutrición</i> | 1-2 |
| Resources for CHWs / <i>Recursos para promotores de salud</i> | 3-4 |
| Mexico News / <i>Noticias de México</i> | 5 |
| Monthly Highlight / <i>Lo destacado del mes</i> | 6 |
| Upcoming Free Events / <i>Próximos eventos gratuitos</i> | 7 |

Texas border counties have less access to healthy food.

Los condados fronterizos de Texas tienen menor acceso a comida saludable.

Source/Fuentes:
 1. CDC, [Nutrition. Why It Matters](#)
 2. USDA, [Food Access Research Atlas](#), Economic Research Service, accessed on February 2024. Population data are from the 2010 Census of Population and Housing.
 3. [Texas School Physical Activity and Nutrition Survey \(SPAN\)](#), 2000-2002 to 2019-2020, accessed on February 2024.

National Nutrition Month

March is **National Nutrition Month**. Good nutrition can be supported by making healthy food choices, which can help reduce the risk of chronic diseases, such as heart disease, type 2 diabetes, and obesity.¹

Nationwide, fewer than one in 10 children and adults eat the recommended daily amounts of vegetables, and only four in 10 children and fewer than one in seven adults eat enough fruit.¹

Texas border counties have less access to healthy food, especially in the more rural areas. Access is measured by distance to a store, number of stores in a county, family income, vehicle access, neighborhood income, and availability of public transportation.²

There is a correlation between healthy choices and childhood obesity. The Texas border region has a higher proportion of childhood obesity when compared to non-border counties and the state as a whole (30-35% versus 22-26%).³ Childhood soda consumption in the border region is almost twice than in the non-border region (see next page).³

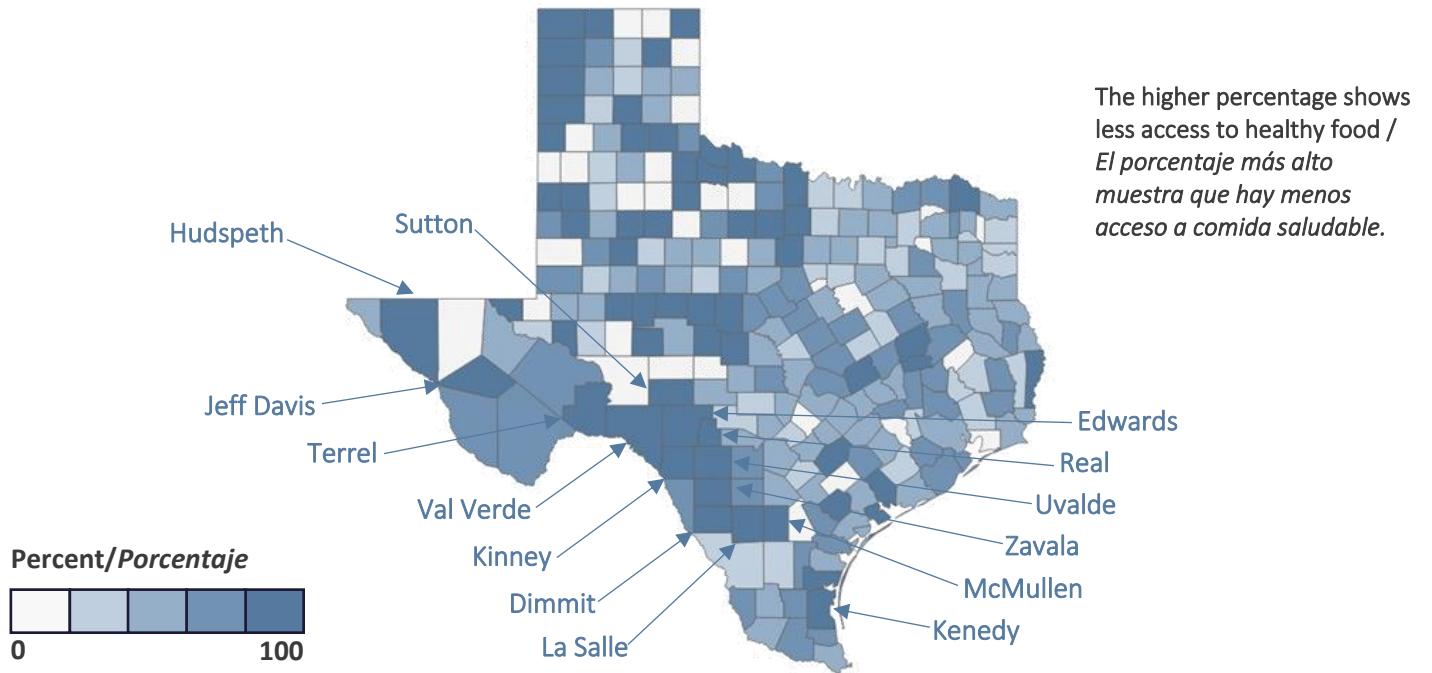
Mes Nacional de la Nutrición

Marzo es el **Mes Nacional de la Nutrición**. Una buena nutrición consiste en hacer elecciones saludables de alimentos, lo que ayuda a reducir el riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades del corazón, diabetes tipo 2 y obesidad¹. A nivel nacional, menos de uno de cada 10 niñas, niños y personas adultas comen las cantidades diarias recomendadas de vegetales y solamente cuatro de cada 10 niños y menos de uno en siete adultos comen suficiente fruta¹.

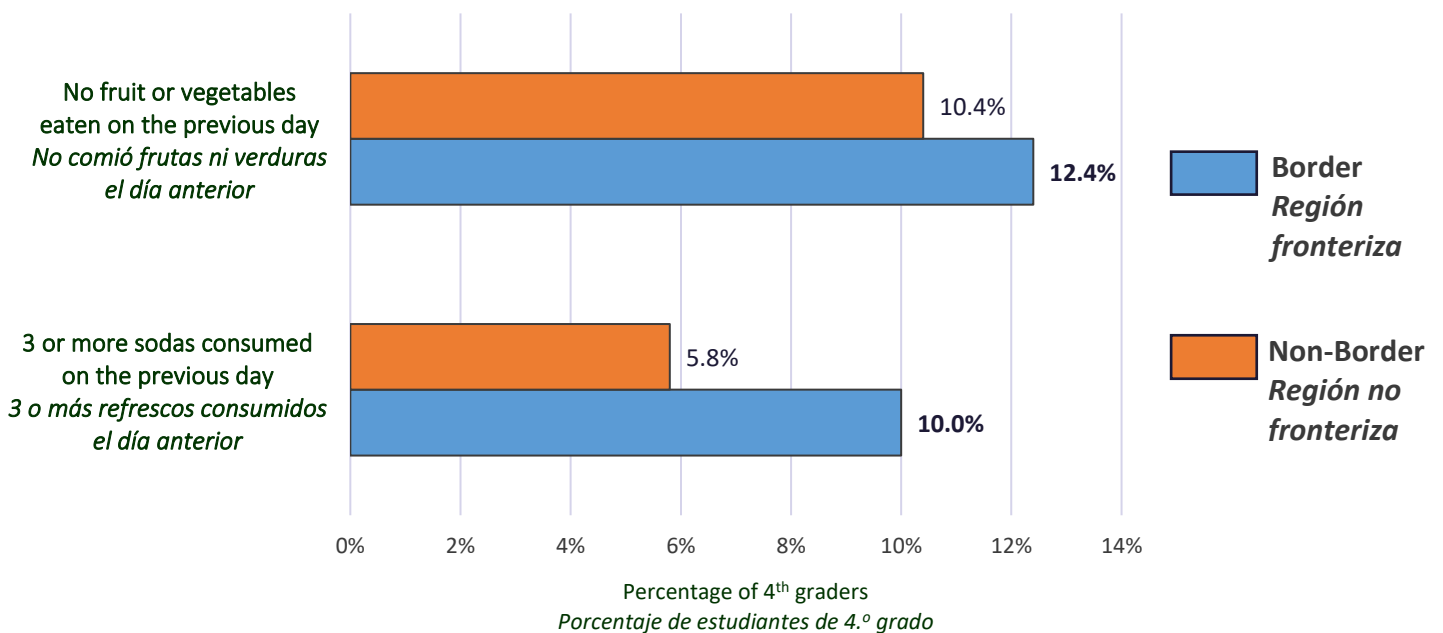
Los condados fronterizos de Texas tienen menor acceso a comida saludable, especialmente en las áreas rurales. El acceso se mide a través de la distancia a una tienda, número de tiendas en un condado, ingreso familiar, acceso a vehículos, ingreso del vecindario y transporte público disponible².

Hay una correlación entre decisiones saludables y obesidad infantil. La región fronteriza de Texas tiene una alta proporción de obesidad infantil comparada con los condados no fronterizos y con el estado en su totalidad (30-35% contra 22-26%)³. El consumo de refrescos o gaseosas en la niñez es casi el doble en la región fronteriza que en la no fronteriza³ (ver página siguiente).

Low Access to Healthy Food by County in Texas (2019)²
Bajo acceso a comida saludable por condado en Texas (2019)²



Healthy Eating Choices Among 4th Graders, 2019-2020 School Year³
Elecciones saludables entre estudiantes de 4.º grado, año escolar 2019-2020³



Resources for CHWs

As Community Health Workers (CHWs), our priority is to educate, promote, and ensure the health of our community.

CHWs can play a role in educating on:

- Components of healthy food habits
- Addressing importance of breastfeeding
- Locating resources to achieve good nutrition

Importance of nutrition

[Good nutrition](#) is essential in keeping current and future generations healthy across the lifespan. The availability of healthy, affordable foods contributes to a person's diet and risk of related chronic diseases.

People with healthy eating patterns live longer and are at lower risk for serious health problems such as heart disease, type 2 diabetes, and obesity.

For people with chronic diseases, healthy eating can help manage these conditions and prevent complications.

Children need fruits and vegetables daily for healthy growth and brain development. [Healthy children learn better.](#)

Early eating experiences can also affect how we eat as we get older. This is why it is so important to introduce young children to healthy foods, including a variety of fruits and vegetables.

Breastfeeding

Breastfeeding is the best source of nutrition for most babies. It can also reduce the risk for certain health conditions for both infants and mothers. It helps protect against childhood illnesses, including ear and respiratory infections, asthma, and sudden infant death syndrome.

Infants should be exclusively breastfed for about [the first six months with continued breastfeeding](#) while introducing appropriate complementary foods for one year or longer.

Although most infants receive some breast milk, most are not exclusively breastfeeding or continue this practice for the recommended time.

Recursos para promotores de salud

Como promotores de salud, nuestra prioridad es educar, promover y garantizar la salud de nuestra comunidad.

Las y los promotores pueden tener un papel en educar sobre:

- *Componentes de hábitos alimenticios saludables.*
- *Abordar la importancia de la leche materna.*
- *Localizar recursos para lograr una buena nutrición.*

Importancia de la nutrición

Una [buena nutrición](#) es esencial para mantener saludables a presentes y futuras generaciones a lo largo de sus vidas. La disponibilidad de alimentos saludables y accesibles contribuye a la dieta de cada persona y su riesgo de enfermedades crónicas.

Las personas con hábitos alimenticios saludables viven más años y tienen menor riesgo de problemas graves de salud como enfermedades del corazón, diabetes tipo 2 y obesidad.

Para quienes tienen alguna enfermedad crónica, comer saludablemente ayuda a controlar esas condiciones y prevenir complicaciones.

Las niñas y niños necesitan diario frutas y vegetales para crecer saludablemente y desarrollar su cerebro. [Los niños sanos aprenden mejor.](#)

Las experiencias tempranas de alimentación también pueden afectar cómo comer al crecer. Por eso es muy importante ofrecerles desde pequeños alimentos saludables, incluyendo una variedad de frutas y verduras.

Lactancia materna

La leche materna es la mejor fuente de nutrición para muchos bebés y puede también reducir el riesgo de ciertas condiciones de salud tanto para bebés como sus mamás. Ayuda a proteger contra enfermedades infantiles, incluyendo infecciones del oído y respiratorias, asma y síndrome de muerte infantil súbita.

Las y los bebés deben ser alimentados exclusivamente con leche materna por unos seis meses, y luego continuar la lactancia materna mientras se introducen alimentos complementarios hasta que el niño cumpla un año o más.

Aunque la mayoría de bebés reciben algo de leche materna, muchos no son exclusivamente amamantados o por el tiempo recomendado.

Resources for CHWs continued

Healthy eating emphasizes fruits, vegetables, whole grains, dairy, and protein. Dairy recommendations include low-fat or fat-free milk, lactose-free milk, and fortified soy beverages. Protein recommendations include seafood, lean meats and poultry, eggs, legumes (beans, peas, and lentils), soy products, nuts, and seeds.

Healthy Eating Tips

- **Bump Up Fiber.** Fiber helps maintain digestive health and helps us feel fuller for a longer time.
- **Increase Calcium and Vitamin D.** Calcium and vitamin D work together to promote optimal bone health.
- **Add More Potassium.** Potassium helps the kidneys, heart, muscles, and nerves to function properly.
- **Limit Added Sugars.** Too much added sugar in your diet can contribute to weight gain, obesity, type 2 diabetes, and heart disease.
- **Replace Saturated Fats.** Replacing saturated fat with healthier fats can help protect your heart.
- **Cut Back on Sodium.** Eating too much sodium can raise your risk of high blood pressure, heart attack, and stroke.
- **Aim for a Variety of Colors.** Aim for a variety of colors on your plate.

Resources for clients

- [MyPlate](#) is a visual reminder to make healthy choices from each of the five groups (fruits, vegetables, grains, protein and dairy) offering tips and resources to support healthy dietary patterns.
- The Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children ([WIC](#)) is a nutrition program for pregnant, breastfeeding women and families with children younger than five. It provides food and other resources to help families.
- The Supplemental Nutrition Assistance Program ([SNAP](#)) helps people buy the food they need for good health.

Pregnant women and children younger than five may be eligible for both WIC and SNAP. As a CHW, you can educate members of the community that qualify and even help them apply online to these benefits by visiting [Your Texas Benefits](#).

Recursos para promotores (continuación)

Una alimentación saludable enfatiza las frutas, verduras, cereales integrales, productos lácteos y proteínas. Las recomendaciones de lácteos incluyen leche baja en grasa o sin grasa, leche sin lactosa y bebidas de soya fortificadas. Las recomendaciones de proteínas incluyen mariscos, carnes y aves magras, huevos, legumbres (frijoles, guisantes y lentejas), productos de soya, nueces y semillas.

Consejos para una alimentación saludable

- **Aumentar el consumo de fibra.** La fibra ayuda a mantener la salud digestiva y a sentirse lleno por más tiempo.
- **Incrementar el calcio y la vitamina D.** Juntos, el calcio y la vitamina D proporcionan una salud ósea óptima.
- **Agregar más potasio.** El potasio ayuda a que los riñones, el corazón, los músculos y los nervios funcionen bien.
- **Limitar los azúcares añadidos.** Demasiada azúcar en la dieta puede contribuir al aumento de peso, obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón.
- **Reemplazar las grasas saturadas.** Reemplazar las grasas saturadas con grasas más saludables puede ayudar a proteger el corazón.
- **Reducir el consumo de sodio.** Comer demasiado sodio puede aumentar el riesgo de presión arterial alta, ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.
- **Procurar una variedad de colores.** Incluir una variedad de productos en el plato.

Recursos para pacientes

- [Mi Plato](#) es un recordatorio visual para hacer decisiones saludables de cada uno de los cinco grupos (frutas, vegetales, granos, proteína y lácteos), con consejos y recursos para apoyar el diseño de una dieta saludable.
- El Programa Especial de Nutrición Complementaria para Mujeres, Bebés y Niños ([WIC](#)) es un programa de nutrición para mujeres embarazadas o lactantes y familias con niños menores de cinco años. Provee alimentos y otros recursos.
- El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria ([SNAP](#)) ayuda a las personas a comprar comida para la buena salud.

Mujeres embarazadas y niños menores de cinco años pueden ser elegibles para WIC y SNAP. Como promotor, puedes guiar a integrantes de la comunidad que califiquen y ayudarles a aplicar en línea a estos beneficios en [Tus Beneficios de Texas](#).

Mexico News

Nutrition, Overweight and Obesity in Adolescents

By/Por Lizbeth Ixchel Díaz Trejo, médica comisionada en la Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud de México

A [healthy diet](#) includes different groups of food. It is recommended that approximately half of the plate consists of fruits and vegetables, which is good for overall [human health](#). Also, the best liquid to drink is plain water. The consequence of [eating habits](#) is reflected in a person’s weight. Without healthy nutrition, a person can gain excessive weight or be overweight, which can eventually lead to obesity.

During adolescence, a person can achieve healthy eating habits on their own through increased awareness of their habits and changes in their environments.

According to the 2018 National Survey of Health and Nutrition, in Mexico at least 40% of adolescents have obesity or are overweight. In terms of nutrition, less than 40% of adolescents regularly eat fruits and vegetables. More than half of them regularly consume sweetened foods and drinks. The consumption of plain water is similar to the amount of sugar-added drinks consumed. The northern region of Mexico shows similar data to the rest of the country.

It is necessary to encourage adolescents to become more aware of their eating habits and help them achieve changes in their [food environments](#). In the Mexican northern region, the interaction with the United States can create opportunities that lead to developing binational strategies to improve adolescent nutrition.

Noticias de México

Alimentación, sobrepeso y obesidad en adolescentes

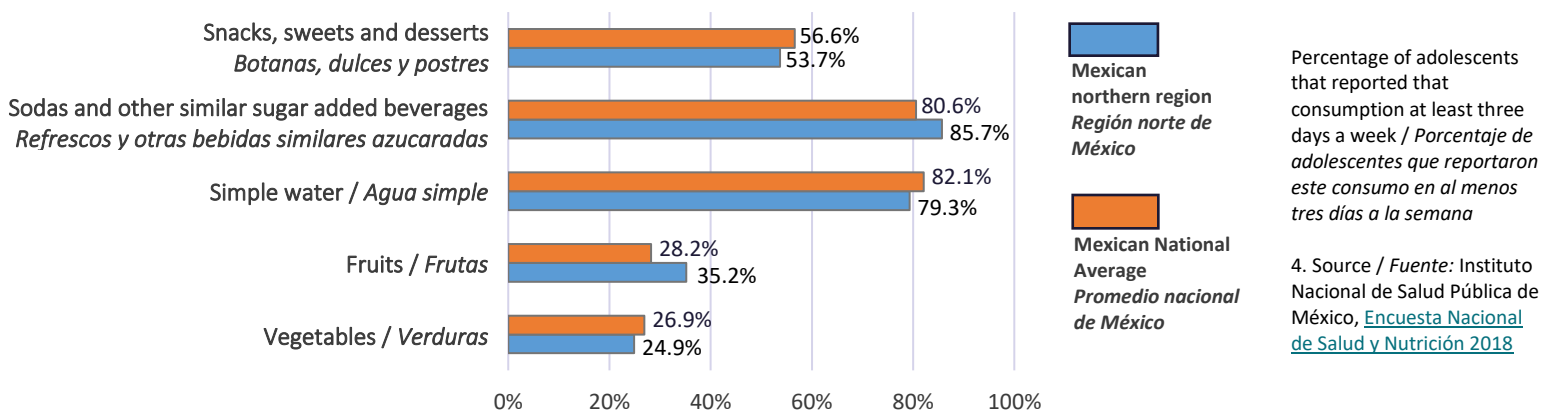
Una [alimentación saludable](#) incluye diferentes grupos de alimentos. Consumir un volumen de aproximadamente la mitad del plato de verduras y frutas [beneficia a la salud humana](#) y el mejor líquido para beber es el agua simple. La consecuencia de los [hábitos de alimentación](#) se refleja en el peso de la persona. Sin una alimentación saludable, se puede desarrollar peso excesivo o sobrepeso, lo que puede llevar eventualmente a la obesidad.

Durante la adolescencia la persona puede lograr por su cuenta hábitos saludables a través de una mayor conciencia de sus hábitos y cambios en sus entornos.

Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018, en México alrededor del 40% de adolescentes tienen obesidad o sobrepeso. Respecto a la alimentación, menos del 40% de adolescentes consume frutas y verduras de manera regular, mientras que más de la mitad de estas personas consumen de manera regular alimentos y bebidas azucaradas. De hecho, su consumo de agua simple es similar a su consumo de bebidas azucaradas. La región norte del país presenta cifras parecidas.

Es necesario favorecer que las y los adolescentes tengan mayor conciencia de sus hábitos de alimentación y ayudarles para que logren cambios en sus [entornos alimentarios](#). En la región norte del país, la interacción con Estados Unidos puede llevar al desarrollo de estrategias binacionales para mejorar la alimentación de las personas adolescentes.

Consumption of Recommended and Non-Recommended Foods in Adolescents Aged 12-19 in Mexico (2018)⁴
 Consumo de alimentos recomendables y no recomendables en adolescentes de 12-19 años en México (2018)⁴



Monthly Highlight Coordinated Approach to Child Health

By/Por Sergio Castañeda, SNAP-Ed Project Lead, OBPH South Central Texas (PHR 8)

Integrated nutrition and physical activity education can reduce the risk of childhood obesity in high-risk populations. Reinforcing proper habits can lead to healthy behavior change both in and outside of school.

The Office of Border Public Health (OBPH) in South Central Texas piloted the Coordinated Approach to Child Health (CATCH) curriculum at schools in Dimmit, Maverick, and Val Verde Counties.

CATCH is part of the DSHS Healthy Communities Initiative, serving elementary-age students in low-income areas by reinforcing the importance of healthy eating and reduced sedentary behavior.

OBPH staff laid the groundwork for full curriculum implementation beginning in Fall 2023. The Healthy Communities Initiative has expanded the program to four elementary schools since the pilot.

Lessons were taught in English and Spanish, as 83% of the 260 students who completed assessments were identified as Hispanic/Latino.

Participants were tested before and after the program to assess nutrition and physical activity knowledge and behavior.

These metrics are related to the Supplemental Nutrition Assistance Program Education ([SNAP-Ed](#)). SNAP-Ed is a federally funded evidence-based grant program, intended to implement nutrition education and obesity prevention for eligible individuals.



Students in Del Rio, Dimmit, and Eagle Pass learned about what kind of food they should prioritize when looking for what to eat. *Estudiantes de Del Rio, Dimmit e Eagle Pass aprendieron sobre a qué tipo de alimentos darles prioridad al momento de buscar qué comer.*

Lo destacado del mes Acercamiento Coordinado a Salud Infantil

La educación sobre nutrición integrada y actividad física puede reducir el riesgo de obesidad infantil en poblaciones en alto riesgo. El reforzamiento de hábitos adecuados puede llevar a cambios saludables de conducta dentro y fuera de la escuela.

La Oficina de Salud Pública Fronteriza (OBPH) Centro Sur de Texas piloteó el currículo de Acercamiento Coordinado a la Salud Infantil (CATCH) en escuelas en los Condados de Dimmit, Maverick y Val Verde.

CATCH es parte de la Iniciativa Comunidades Saludables de DSHS, que atiende a estudiantes de primaria de áreas de bajos ingresos económicos mediante el refuerzo de la importancia de comer sanamente y reducir el comportamiento sedentario.

El equipo de OBPH sentó la base para la implementación completa del currículo iniciando en otoño 2023 y la Iniciativa Comunidades Saludables ha expandido el programa a cuatro escuelas primarias después del piloto.

Las lecciones se impartieron en inglés y español, pues 83% de los 260 estudiantes que completaron las evaluaciones fueron identificados como hispanos o latinos.

Las y los participantes fueron evaluados antes y después del programa para medir el conocimiento y comportamiento sobre nutrición y actividad física.

Sus métricas están relacionadas con la Educación del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria ([SNAP-Ed](#)), el cual es un programa federal basado en evidencia cuya intención es implementar educación en nutrición y prevención de obesidad para personas elegibles.



Upcoming Free Events

MAR 7 Bronchiolitis: Navigating the Ever-Changing Treatment Landscape Webinar, 12:00 p.m. CST. Viral bronchiolitis is one of the most common presenting pathologies in pediatrics.

MAR 19 Healthy People 2030 webinar: Planning for Individual and Community Health, 1:00 p.m. CST.

MAR 20 World Tuberculosis Day Seminar, 9:00 a.m. to 12:00 p.m. CST. This webcast is designed to educate on the treatment practices of Tuberculosis.

MAR 22 Virtual Training conducted by OBPH West Texas (PHR 9/10) Allies on the Fight Against Tuberculosis!: A Forum for CHWs, 9:00 a. m. to 13:30 p.m. CST.

MAR 22 World Tuberculosis Day at the Texas Center for Infectious Disease, 10:00 a.m. to 1:00 p.m. CST. For questions or to RSVP, email TCIDCommunityRelations@dshs.texas.gov

MAR 22 Mental Health Awareness Virtual Seminar about Diabetes & Mental Health, 1:30 to 2:30 p.m. CST. 1 CEU = for Social Workers and Counselors.

Próximos eventos gratuitos

7 MAR Webinar Bronquiolitis: Navegando el cambiante panorama del tratamiento, 12:00 p. m. CST. La bronquiolitis viral es una de las patologías que más frecuentemente se presenta en pediatría.

19 MAR Webinar Gente Saludable 20203: Planeando para la salud individual y comunitaria, 1:00 p. m. CST.

20 MAR Seminario por el Día Mundial de la Tuberculosis, 9:00 a. m. a 12:00 p. m. CST. Esta transmisión web enseñará sobre el tratamiento contra tuberculosis.

22 MAR Curso sobre tuberculosis a cargo de la OBPH Oeste de Texas (PHR 9/10) ¡Aliados en la Lucha Contra la Tuberculosis!: Un Foro para Promotoras, 9:00 a. m. a 13:30 p.m. CST.

22 MAR Día Mundial de la Tuberculosis en el Centro de Enfermedades Infecciosas de Texas, 10:00 a. m. a 1:00 p. m. CST. Para preguntas o confirmar, escribir a TCIDCommunityRelations@dshs.texas.gov.

22 MAR Seminario virtual de sensibilización sobre salud mental sobre Diabetes y salud mental, 1:30 a 2:30 p. m. CST. Un crédito de educación continua para trabajadores sociales y consejeros.



TEXAS
Health and Human
Services

Texas Department of State
Health Services

Office of
Border
Public Health

Oficina de
Salud Pública
Fronteriza

[Visit our website! / ¡Visita nuestro sitio! dshs.texas.gov/borderhealth](https://dshs.texas.gov/borderhealth)

Download the digital versión:
Descarga la versión digital:



Subscribe to our mailing list:
Suscríbete a nuestra lista de envío:

