



CITY OF BLOOMINGTON
Latino Programs
and Outreach

Boletín Comunitario

NOVIEMBRE 2024



PALABRAS DEL EDITOR

POR XIMENA MARTINEZ



Querida comunidad latina,

Durante el mes de noviembre se celebran algunas de las tradiciones más arraigadas en la cultura americana como lo es Thanksgiving Day, así como otra de las más representativas en la cultura mexicana, El Día de Muertos. Estas tradiciones culturales representan también la oportunidad de reunirnos con la familia, amigos y seres queridos, para celebrar nuestras creencias.

Adicionalmente, este año se llevarán a cabo las elecciones presidenciales que determinarán el rumbo del país por los próximos 4 años. Ejercer el derecho al voto representa no sólo un derecho sino una obligación ciudadana, pues en una democracia constitucional se permite influir en las políticas y el futuro de nuestras comunidades a través del voto.

En esta edición:

Editorial	p 2
La Historia de las Elecciones en Estados Unidos	p 3
El Agradecimiento es Paz	p 4
Noviembre, Mes Nacional de la Diabetes	p 5
El Duelo y el Día de los Muertos: Celebración de la Vida y el Recuerdo	p 6
Machismo, Emociones y Salud Mental	p 7
Mi Experiencia en el Festival Lotus	p 8
El Disfraz del Orden	p 9
Guía para leer la Etiqueta de Información Nutricional	p 10

Boletín Comunitario es una publicación en español del Departamento de Recursos para la Familia y la Comunidad de la Ciudad de Bloomington. Su objetivo es proveer información en español entre las familias y residentes hispano-hablantes sobre servicios, programas y temas de actualidad para facilitar su participación en la comunidad. *Los artículos de opinión que se incluyen en el Boletín Comunitario son responsabilidad de su autor. Si usted desea ser voluntario del Boletín Comunitario, tiene alguna sugerencia o desea contribuir con información, por favor comuníquese con nosotros.

Editora: Ximena Martínez Ruiz
ximena.martinez@bloomington.in.gov
Tel. 812-349-3860
City Hall Building
401 N. Morton Street
Bloomington, IN 47404

Directora: Shatoyia Moss
Diseño: CFRD
Portada: Israel Ruz
Gracias a todos nuestros contribuyentes.
La fecha de cierre para recibir material para el mes de diciembre es el 15 de noviembre.



Las elecciones en EEUU tienen una rica historia que se remonta a la fundación del país. Desde los primeros días de la república, el proceso electoral ha evolucionado significativamente, reflejando los cambios sociales, políticos y tecnológicos de la nación.

Los Primeros Años.- Las primeras elecciones en EEUU se llevaron a cabo en 1789, cuando George Washington fue elegido como el primer presidente. En ese momento, solo los hombres blancos propietarios de tierras podían votar, lo que excluía a una gran parte de la población. La Constitución original no especificaba detalles sobre el proceso electoral, dejando la regulación a los estados.

Expansión del Sufragio.- A lo largo del siglo XIX, el derecho al voto se expandió gradualmente. En 1828, Andrew Jackson fue elegido presidente en una elección que marcó un cambio hacia una mayor participación popular. Durante este período, muchos estados eliminaron los requisitos de propiedad para votar, permitiendo que más hombres blancos participaran en el proceso electoral. La Guerra Civil y la Reconstrucción trajeron cambios significativos. La Enmienda 15, ratificada en 1870, prohibió la discriminación racial en el derecho al voto, aunque en la práctica, muchos afroamericanos fueron excluidos a través de tácticas como los impuestos electorales y las pruebas de alfabetización.

El Sufragio Femenino.- El movimiento por el sufragio femenino ganó impulso a finales del siglo XIX y principios del XX. Después de décadas de lucha, la Enmienda 19 fue ratificada en 1920, otorgando a las mujeres el derecho al voto. Este fue un hito importante en la historia de las elecciones en EEUU, ampliando la base de votantes.

Derechos Civiles y Votación.- El movimiento por los derechos civiles de la década de 1960 trajo más cambios. La Ley de Derechos Electorales de 1965 fue un paso crucial para eliminar las barreras raciales al voto. Esta ley prohibió las prácticas discriminatorias que habían impedido que muchos afroamericanos votaran, más en el sur.

Modernización del Proceso Electoral.- En las últimas décadas, el proceso electoral en EEUU ha continuado evolucionando. La introducción de tecnologías como las máquinas de votación electrónica y el voto por correo ha cambiado la forma en que los ciudadanos emiten sus votos. Además, las campañas electorales se han vuelto más sofisticadas, utilizando las redes sociales y otras herramientas digitales para llegar a los votantes.

El Papel de los Partidos Políticos.- Los partidos políticos han jugado un papel crucial en la historia de las elecciones en EEUU. Desde la formación de los primeros partidos, como los Federalistas y los Demócratas-Republicanos, hasta los partidos modernos, los Demócratas y los Republicanos, los partidos han influido en la política y en el proceso electoral. Los partidos organizan campañas, seleccionan candidatos y movilizan a los votantes, desempeñando un papel central en la democracia estadounidense.

La historia de las elecciones en EEUU es una historia de expansión y lucha por la inclusión. Desde los primeros días de la república hasta las elecciones modernas, el proceso electoral ha reflejado los valores y desafíos de la nación. A medida que el país continúa evolucionando, es probable que el proceso electoral siga adaptándose para reflejar los cambios en la sociedad y la tecnología.





GRACIAS

El agradecimiento, una palabra que todos sabemos pero que realmente va más allá de ser una simple cortesía, tiene un poder transformador en la vida emocional y mental de las personas. La Biblia nos enseña a cultivar esta virtud y a entender su impacto en nuestro bienestar. El apóstol Pablo anima de esta manera: "No se inquieten por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús" (Fil 4:6-7). Esta enseñanza y promesa nos muestra que, al practicar el agradecimiento, Dios nos da una paz que protege nuestra mente.

Estudios recientes han demostrado que la gratitud es una herramienta poderosa contra la ansiedad y la depresión. Estas investigaciones indican que la mente humana no puede estar agradecida y ansiosa o deprimida al mismo tiempo. Esto significa que cuando cultivamos una actitud de gratitud, podemos experimentar un cambio tangible en nuestro estado emocional. El agradecimiento es más que un simple sentimiento, es una forma de reconfigurar nuestra perspectiva mental y espiritual.

En la cultura hispana, muchos enfrentan desafíos relacionados con la adaptación a un nuevo entorno, el estrés del trabajo o la incertidumbre financiera. Estas dificultades pueden generar sentimientos de ansiedad o tristeza. Sin embargo, el agradecimiento nos invita a concentrarnos en lo que tenemos y en las bendiciones de cada día, en lugar de las carencias o preocupaciones. Cuando agradecemos, reconocemos que todo lo que tenemos proviene de Dios, y nos llena de humildad y alegría.

La ciencia respalda lo que la Biblia ya nos había enseñado: el agradecimiento nos acerca a la paz. Diversos estudios sugieren que quienes practican la gratitud regularmente experimentan menos síntomas de depresión, un mejor manejo del estrés y una mayor sensación de bienestar general. Esta práctica intencional de agradecer a Dios nos ayuda a mantener el enfoque en sus promesas, recordándonos que Él está en control, lo que disipa el miedo y la incertidumbre.

En nuestra vida diaria, especialmente en la comunidad hispana en EU, es fácil distraerse con las dificultades y olvidar las bendiciones. Pero al hacer del agradecimiento un hábito diario, no solo obedecemos el mandato de Dios, sino que también cultivamos una mente más sana. El simple hecho de comenzar el día agradeciendo por la salud, el trabajo, la familia, los amigos, los nos rodean y las oportunidades que tenemos, incluso en medio de la lucha, puede cambiar nuestro ánimo.

Dios sabe lo que necesitamos y nos ha dado herramientas espirituales para mantener una vida plena. Al dar gracias, reconocemos su soberanía y bondad, y nuestra mente se libera de la ansiedad que a menudo nos paraliza. Así, cuando abrazamos el agradecimiento como una disciplina diaria, estamos eligiendo una vida más rica en paz y bienestar, y fortalecemos nuestra relación con Dios, y fortalecemos nuestras relaciones con todos los que nos rodean.



REUNIONES TODOS LOS DOMINGOS 11AM – EN ESPAÑOL

Reuniones de Oración / Estudios bíblicos / Consejerías

¿Te gustaría aprender sobre el tema? Contacta a Sergio Lema al (812)3253488

o Norma Landgraff al (317) 6549391 – Facebook @IglesiaHispanaSO

2700 E. Rogers Rd. Bloomington, IN 47401



IGLESIA HISPANA
SHERWOOD OAKS



El Mes Nacional de la Diabetes 2024 es una celebración anual dedicada a concienciar sobre la diabetes y se estableció para hacer frente a la creciente prevalencia de la diabetes y su importante impacto en la salud pública, al ser una enfermedad crónica que afecta a millones de personas en todo el mundo .



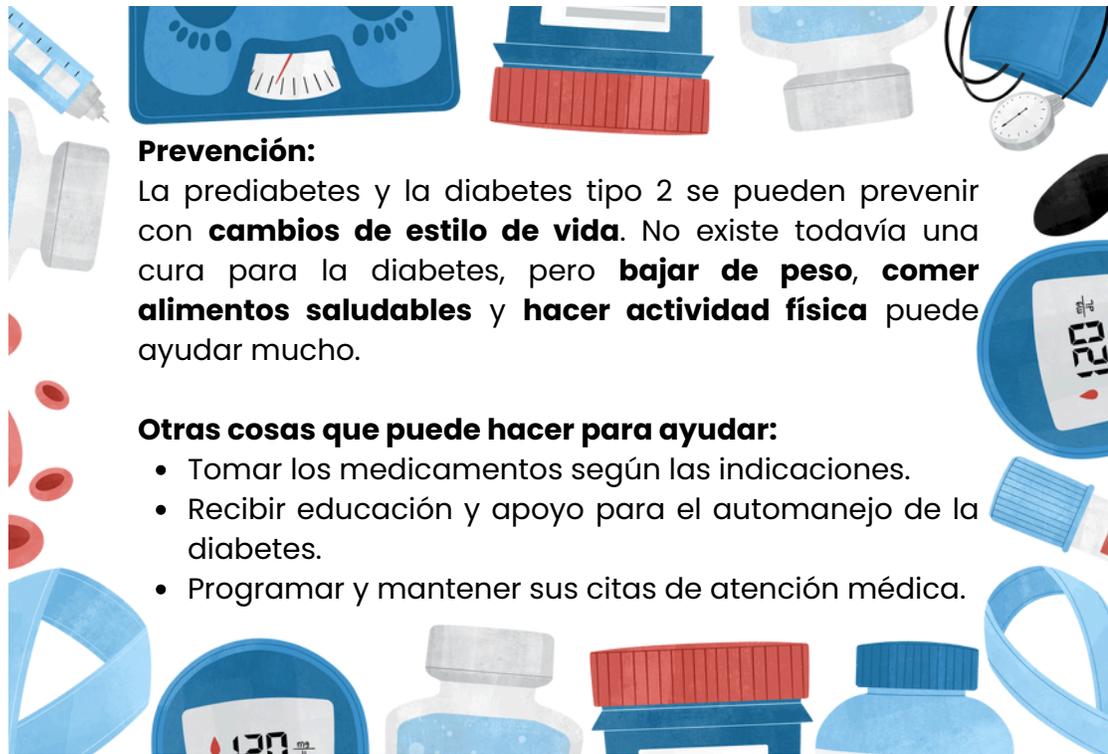
¿Qué es la diabetes?

El cuerpo humano descompone la mayor parte de lo que come en azúcar (glucosa) y la libera en la sangre. Cuando sus niveles de azúcar en la sangre suben, le indican al páncreas que libere insulina. La insulina funciona como una llave que permite que el azúcar en la sangre entre a las células del cuerpo para que éstas la usen como energía. Con la diabetes, **su cuerpo no produce suficiente insulina** o no puede utilizar adecuadamente la insulina que produce. Cuando no hay suficiente insulina, o las células dejan de responder a la insulina, queda demasiada azúcar en el torrente sanguíneo. Con el tiempo, eso puede causar problemas de salud graves, como enfermedades del corazón, pérdida de la visión y enfermedad de los riñones.

Prediabetes:

En los EEUU, aproximadamente **1 de cada 3 adultos tiene prediabetes**. Más de **8 de cada 10 personas con prediabetes no saben que la tienen**. Con la prediabetes, los niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal, pero no lo suficiente para el diagnóstico de diabetes tipo 2.

La prediabetes aumenta el riesgo de presentar diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y derrames cerebrales accidentales cerebrovasculares.



Prevención:

La prediabetes y la diabetes tipo 2 se pueden prevenir con **cambios de estilo de vida**. No existe todavía una cura para la diabetes, pero **bajar de peso, comer alimentos saludables** y **hacer actividad física** puede ayudar mucho.

Otras cosas que puede hacer para ayudar:

- Tomar los medicamentos según las indicaciones.
- Recibir educación y apoyo para el automanejo de la diabetes.
- Programar y mantener sus citas de atención médica.



Recuerde que en El Centro Comunal Latino, estamos siempre para ayudarle. **El Centro Comunal Latino** está localizado en la **Biblioteca Pública** de la ciudad **303 Kirkwood Ave. Salón 206**. Puedes escribir al correo electrónico **elcentrocomunal@gmail.com** ó llamarnos al **812 355 7513** y **dejar un mensaje**.

EL DUELO Y EL DÍA DE LOS MUERTOS: CELEBRACIÓN DE LA VIDA Y EL RECUERDO

POR CINTIA ALANIZ



El Día de los Muertos, celebrado los días 1 y 2 de noviembre, **es una festividad que ofrece una manera profundamente significativa de procesar el duelo.** A través de esta tradición, principalmente en México y otras comunidades latinoamericanas, las personas **honran a sus seres queridos fallecidos con una mezcla de tristeza y celebración.** En lugar de ver el duelo como un proceso exclusivamente doloroso, el Día de los Muertos nos invita a **recordar la vida de quienes ya no están con nosotros, con alegría, respeto y gratitud.** Esta festividad resalta cómo el duelo, aunque asociado con la tristeza, puede transformarse en una experiencia que fomenta la sanación emocional, ofreciendo consuelo en la memoria y el recuerdo.

El Día de los Muertos también **ayuda a las personas a aceptar la muerte como parte natural de la existencia.** En vez de temer a la muerte, esta festividad enseña que la muerte no es un final absoluto, sino una **continuación de la vida a través de los recuerdos y las experiencias compartidas.** Según la tradición, durante el Día de los Muertos, **las almas de los fallecidos regresan para visitar a sus seres queridos,** lo que ofrece un espacio para que las familias se reúnan y sientan la presencia de aquellos que han partido. Este ritual promueve una visión más saludable de la muerte, ayudando a las personas a enfrentar su dolor de una manera que no solo enfatiza la pérdida, sino también la importancia de celebrar la vida de otra forma.

Una de las lecciones más importantes del Día de los Muertos es la idea de que la **tristeza y la alegría pueden coexistir.** El ambiente festivo, que incluye música, baile, comidas tradicionales y coloridas decoraciones, contrasta con la solemnidad de recordar a los fallecidos. Esta mezcla de emociones refleja la naturaleza compleja del duelo. **El dolor de la pérdida no desaparece por completo, pero se entrelaza con el gozo de recordar a los seres queridos,** creando una experiencia emocional multifacética. Al vivir esta dualidad, las personas pueden encontrar consuelo y paz en medio de su duelo, entendiendo que **recordar a los fallecidos no solo significa llorar su ausencia, sino también celebrar las contribuciones que hicieron en vida.**

Una de las características principales de esta celebración es la **creación de altares u ofrendas,** donde las familias colocan **fotografías de los fallecidos, junto con objetos y alimentos que ellos disfrutaban** en vida. Los altares están decorados con **flores de cempasúchil, velas y calaveras de azúcar,** que se llenan de simbolismo. Este acto de conmemorar a los seres queridos fallecidos no solo sirve como una forma de rendirles tributo, sino que también facilita una conexión emocional más profunda con ellos. Al **compartir historias, contar anécdotas y recordar los momentos felices vividos** con los seres queridos, las familias experimentan el duelo de una forma que combina el respeto por la muerte con una celebración de la vida.

El duelo, como proceso emocional, varía de persona a persona, pero el Día de los Muertos proporciona un contexto cultural y comunitario donde el duelo puede ser compartido y vivido colectivamente. Esta celebración ofrece un espacio seguro para que las **personas se reúnan, compartan su dolor y encuentren consuelo en la compañía de amigos y familiares.** La festividad también es una oportunidad para que las personas reconozcan y validen sus emociones. **En lugar de sentir que deben mantener el duelo en privado o que deben esconder su tristeza,** el Día de los Muertos promueve una expresión abierta y sincera del dolor, mezclado con la alegría de celebrar la vida.

Este enfoque del duelo nos recuerda que el dolor no es un proceso lineal ni uniforme. Algunas personas pueden **encontrar consuelo en el acto de recordar y compartir historias,** mientras que otras experimentan una **tristeza profunda que puede aliviarse al participar en la festividad de manera comunitaria.** En este sentido, el Día de los Muertos ofrece un modelo de duelo que reconoce la importancia de las emociones mixtas: **la tristeza por la pérdida y la alegría por la vida que fue vivida.**



En muchas comunidades latinas, **el machismo es una forma de pensar donde se espera que los hombres sean fuertes, duros y siempre en control**. Aunque esto puede parecer positivo en algunos aspectos, también pone mucha presión sobre los hombres para que oculten sus emociones. El machismo a menudo enseña que mostrar emociones, especialmente como **la tristeza o el miedo, es una señal de debilidad**. Por esta razón, muchos hombres no comparten sus sentimientos y los guardan dentro. Pero esconder las emociones durante mucho tiempo **puede causar estrés y dificultar el manejo de problemas de salud mental** como la **depresión** o la **ansiedad**. También dificulta la construcción de relaciones cercanas con la familia y los amigos porque limita la comunicación real.

Para los hombres latinos, la presión de actuar con dureza puede ser aún más fuerte si enfrentan otros desafíos, como **adaptarse a la vida en los EEUU** o **intentar equilibrar su identidad cultural**. Estos desafíos pueden empeorar la supresión emocional.



Cuando los hombres no pueden expresar sus emociones, a veces recurren a maneras poco saludables de sobrellevarlas, como beber, fumar o usar drogas. El consumo de sustancias puede parecer útil a corto plazo, pero a menudo lleva a problemas más grandes. Es una forma de evitar enfrentar las emociones, y con el tiempo, crea un ciclo en el que se sienten peor. La investigación muestra que los **hombres latinos que creen fuertemente en las ideas tradicionales del machismo son más propensos a consumir alcohol, tabaco o drogas**. Esto indica que muchos hombres pueden recurrir a estas sustancias como una forma de escape cuando sienten la presión de ocultar sus emociones.

Otro gran problema es que **el machismo hace que sea más difícil para los hombres buscar ayuda para su salud mental**. Muchos hombres sienten que pedir ayuda es **una señal de debilidad y que deberían poder resolver sus problemas por sí mismos**. Esto puede impedir que busquen el apoyo que necesitan, incluso cuando están realmente luchando. **Muchos hombres latinos no buscan ayuda profesional, como consejería o terapia**, debido a este estigma. También existen barreras prácticas, como no tener acceso a servicios de salud mental asequibles o las diferencias de idioma. Estos factores hacen que sea aún más difícil obtener ayuda.



Para mejorar la salud mental en nuestra comunidad, **necesitamos cambiar la forma en que pensamos sobre la fortaleza y las emociones**. Ser capaz de expresar tus sentimientos, ya sea tristeza, frustración o alegría, **no es una debilidad. Es una forma saludable y fuerte de vivir**. Alentar a los hombres a hablar abiertamente sobre sus emociones puede **ayudarles a conectarse mejor con los demás y evitar formas poco saludables de sobrellevar la situación**.

Los líderes comunitarios, educadores y trabajadores de la salud pueden ayudar creando espacios donde los hombres latinos se sientan cómodos expresando sus emociones sin miedo al juicio. También es importante **promover la salud mental como una parte normal de la vida**. Cuando buscamos ayuda, demostramos que nos estamos cuidando—y eso es una señal de verdadera fortaleza.

El Festival de Lotus se celebra cada año en Bloomington, a finales de Setiembre o principios de Octubre. Durante 31 años este conjunto de incontables participaciones y esfuerzos de muchísimos participantes enriquece la ciudad con música internacional de una gran variedad de géneros.

La organización busca apoyar distintas áreas artísticas, dentro de ellas, la producción visual. Este año tuve el orgullo de ser seleccionada como *La artista visual del festival*. Mi función fue diseñar un taller para niños y familias que se pudiera facilitar en *Lotus in the Park*, las actividades gratuitas y al aire libre que se ofrecen el sábado del festival.

Tuve la oportunidad de utilizar esta plataforma para dar a conocer una de mis mayores pasiones, los arrecifes de coral y la vida marina. Como graduada en Arte y Comunicación visual, con énfasis en textiles, pude acercar estos hermosos ecosistemas a Bloomington. Mediante materiales reciclados, textiles y plásticos, pudimos crear diferentes tipos de coral, los niños y adultos que participaron lograron involucrarse en una actividad 100% manual, sobre un lienzo blanco, diseñaron patrones, dibujos y temáticas para crear su propio coral y rellenarlo con retazos de tela, permitiéndoles ser conscientes de optar por formas responsables de manipulación y descarte de nuestros desechos.

El arte textil me ha inundado de diversión, retos creativos y me ha permitido acercarme a muchas comunidades, rompiendo reglas de “no tocar” creamos pequeñas galerías en espacios públicos, con arte efímera vamos esparciendo la importancia de la conservación de nuestra naturaleza y todos los mini mundos que la conforman.

Gracias a *Lotus* y a cada participante, que con amor y dedicación creyeron en mi proyecto, me apoyaron de tantas formas. Ahora, colecciono una experiencia más en esta ciudad. ¡Gracias Bloomington por tantas posibilidades!

Carina Leiva



EL DISFRAZ DEL ORDEN

POR FLORY CASANOVA



Cuando llega una visita a tu casa o espacio de trabajo ¿te apuras en acomodar las cosas? Cuando te ofrecen a transportar a alguien en tu carro ¿empiezas a recoger las cosas regadas dentro de él o lo limpias antes? ¿Por qué es más importante que el otro crea que tú eres ordenado? **¿Por qué sientes que tu puedes vivir diariamente en un espacio caótico y sin limpieza?** Esto habla claramente de tu sentido del merecimiento.



Una casa limpia y ordenada también puede contener un caos oculto, porque en sus gavetas, cajones y armarios las cosas están almacenadas sin ningún criterio específico, entonces es así, que cuando requieres algo, en muchas ocasiones, tienes que registrar en muchos sitios antes de dar con lo que buscas, y, en bastantes casos, ni siquiera lo encuentras, entonces, con rabia o frustración, pasas un mal rato. ¿Y qué pasa si ese algo es de suma importancia o emergencia?

Es por esto que pienso que el orden podría ser un disfraz en muchos casos. Entonces te preguntarás **¿Qué tengo que hacer para vivir en un espacio que me genere auténticamente confort y calidad de vida? ¡ORGANIZAR!** ¿Y eso no es lo mismo que ordenar? ¡Pues no!

Organizar es previo al orden, y significa categorizar, clasificar, agrupar y asignar un sitio específico a cada cosa según la categoría a la que pertenezca.

Por ejemplo:

- Todas las herramientas en su área y en distintos compartimentos según su tipo, alicates con alicates, destornilladores con destornilladores, tornillos con tornillos y así sucesivamente.
- Todos los documentos en un archivo, también separados y etiquetados según su categoría: legales, bancarios, seguros, facturas de compras, pagos de servicio, etc.

Esto aplica para todas nuestras cosas: ropa, medicinas, artículos de cocina, almacenamiento de alimentos, libros, llaves, juguetes y absolutamente todo lo que tengamos en nuestros espacios.

De tal manera que **cuando llegues a tu casa con artículos o cosas nuevas ya sabes donde las tienes que guardar**, sin necesidad de estar pensando o suponiendo ¿cuál sería el sitio más conveniente para colocarlas? **Porque previamente ya les has asignado un área específica de almacenamiento.**



El proceso de organizar toma bastante tiempo, pueden ser horas, días, semanas y hasta meses, dependiendo del volumen de cosas que tengas, pero se hace una sola vez en nuestros espacios. En cambio, ordenar se hace muchas veces porque nuestras casas y espacios de trabajo tienen vida, pero es cuestión de minutos debido a que ya sabes donde va cada cosa. Es un patrón a repetir, para que se convierta en un hábito.

No busques la aprobación externa poniéndote un disfraz de orden.

ORGANIZA TUS ESPACIOS porque tú eres quien merece que el lugar que ocupas te proporcione paz y comodidad, al que quieras llegar cada día, porque tu bienestar es importante. El amor por ti mismo y la autovaloración te generarán la calidad de vida que sueñas.

Flory Casanova
Fashion Designer & Stylist
Professional Organizer
Instagram
@florycasanova_

La etiqueta de información nutricional es una herramienta esencial para hacer **elecciones alimentarias más saludables**. Proporciona información clave sobre el contenido nutricional de los alimentos y bebidas envasados, permitiendo tomar decisiones **más informadas**. A continuación, se explica cómo interpretarla.

Elementos Clave de la Etiqueta Nutricional

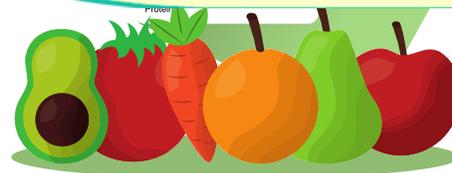
Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

- 1 **1. Porciones por envase:** Indica el número de porciones contenidas en todo el paquete. Es importante verificar este dato, ya que muchas veces un paquete puede tener más de 1 porción, lo que afecta la cantidad de nutrientes consumidos
- 2 **2. Calorías:** Indican la cantidad total de energía que proporciona una porción del alimento. Para mantener un peso saludable, se recomienda equilibrar la ingesta calórica con la actividad física diaria.
- 3 **3. Nutrientes:** La etiqueta detalla nutrientes clave como grasas, carbohidratos, fibra, azúcares, proteínas, vitaminas y minerales. Es esencial limitar el consumo de grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos, mientras que debe aumentar la ingesta de fibra, calcio, hierro y potasio.
- 4 **4. % Valor Diario (%VD):** Este porcentaje indica cuánto contribuye una porción de alimento a la ingesta diaria recomendada de nutrientes, basado en una dieta de 2000 calorías. Un %VD de 5% o menos se considera bajo, mientras que un 20% o más se considera alto. Por ejemplo, si un alimento tiene 1g de grasa saturada (Saturated fat), esto representa el 5% del máximo de 20 gramos de grasas saturadas que se recomienda consumir en un día.

Se recomienda consumir alimentos con menos del 5% del %VD de nutrientes como grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos, ya que altos consumos están asociados con enfermedades cardíacas y alta presión arterial. Por otro lado, se aconseja consumir más del 20% del %VD de nutrientes como fibra, vitamina D, calcio, hierro y potasio, que son esenciales para prevenir afecciones como osteoporosis, anemia y problemas de presión arterial. **Aumentar la ingesta de fibra también contribuye a la salud intestinal** y reduce el riesgo de enfermedades crónicas.

- Prefiera alimentos que por porción aporten menos de 100 calorías
- 100 calorías por porción de una comida individual envasada se considera aporte moderado
- 400 calorías o más por porción de una comida individual envasada se considera aporte alto, no recomendable su consumo



Lista de Ingredientes

La lista de ingredientes muestra cada componente del producto en orden descendente por peso. Es preferible elegir alimentos cuyos primeros ingredientes sean saludables y **evitar productos con muchos ingredientes procesados o ultraprocesados** (cinco o más ingredientes; incluyen aditivos como colorantes o preservativos artificiales). **Descarga la aplicación Yuka**, es una aplicación móvil en EEUU que permite escanear códigos de barras de productos alimenticios y cosméticos para evaluar su impacto en la salud. Analiza etiquetas de productos, otorga calificaciones y detalla los ingredientes para que los consumidores tomen decisiones más saludables e informadas, destacando los ingredientes dañinos y sus efectos en la salud.

Mi nombre es **Verónica Samba**, nutricionista de Chile, cursando un doctorado en nutrición en IU Bloomington. Si les gustó esta información, tienen dudas y/o consultas pueden contactarme al **Instagram nutricionista_veronicasamba**. Quedo atenta a sus ideas de que les gustaría leer sobre nutrición o alimentación en los próximos boletines.



HOLIDAY ASSISTANCE PROGRAM 2024

NOW SEEKING SPONSORS!

WOULD YOU LIKE TO DONATE GIFTS TO
LOCAL LATINO KIDS FROM LOW-INCOME FAMILIES
(AGE 0-10) THIS HOLIDAY SEASON?



Scan the QR code or reach out to
latinoprograms@bloomington.in.gov
or 812-349-3860 for more information





PROGRAMA DE REGALOS NAVIDEÑOS 2024

¿Usted vive en Bloomington y necesita regalos para sus hij@s de 0 a 10 años esta navidad?

¡REGÍSTRATE !

LA FECHA LÍMITE PARA APLICAR ES EL VIERNES 22 DE NOVIEMBRE O HASTA AGOTAR CUPO

Para hacer una cita llame al 812-349-3860 o escriba a latinoprograms@bloomington.in.gov

Traiga con usted:

- Identificación con fotografía
- Comprobante de domicilio en Bloomington (factura de servicios públicos o contrato de arrendamiento).
- Comprobante de ingresos (talones de cheque de pago, SNAP, WIC, Almuerzos Reducidos, Vouchers de Guardería).
- Actas de nacimiento o Pasaportes de los niñ@s menores de 10 años.

NOTA: SOLO PUEDE APLICAR CON UNA ORGANIZACIÓN. SI USTED APLICÓ CON OTRA AGENCIA COMO SALVATION ARMY, SCCAP, IGLESIAS, PANTRY 279, DEPARTAMENTO DE POLICÍAS U OTROS PROGRAMAS, NO ES ELEGIBLE PARA PARTICIPAR EN ESTE PROGRAMA.



CALL FOR ACTORS!

WHAT: an informal, community play reading at the local, collectively-run Redbud Books

WHO: looking for actors to play the following roles in Sancocho by Christin Cato:
Caridad: 50s, Afro-Latina, Puerto Rican
Renata: 30s, Puerto Rican

WHEN: TBD, either Nov 9th or Nov 22nd

WHERE: Redbud Books, 408 W Kirkwood

For more info, email Annalise at cainannalise@gmail.com



Not all heroes wear capes. Some volunteer to help hard working families get ahead financially by filing their taxes for Free!

Each year Tax Heroes bring more than \$2 million back to our community in refunds and tax credits.

Hate doing taxes? Not good with numbers? No problem! IRS certification and training provided, and our tax software does the hard work. You won't be alone, join our supportive team of volunteers and help others cross this dreaded task off their list.

Visit unitedwaysci.org/TaxHero or scan QR code to complete the online application and become someone's tax hero today.



(812) 334-8370
unitedwaysci.org



Questions? Contact catherine@unitedwaysci.org

United Way of
South Central Indiana

EL BANCO DE COMIDAS HOOSIER HILLS
FOOD BANK HARÁ ENTREGA DE

ALIMENTOS GRATIS

EN EL VECINDARIO DE HEATHERWOOD

La Familia Primero

DESPENSA DE BARRIO

EL TERCER LUNES DE CADA MES DE 2 A 4 PM

HEATHERWOOD COMMUNITY BUILDING
3660 SOUTH LEONARD SPRINGS RD (BUS #4 OESTE)



NO TIENE COSTO
NO HACEMOS NINGUNA PREGUNTA
NO NECESITAS IDENTIFICACION



HOOSIER HILLS FOOD BANK
PREGUNTAS? LLAMA AL (812)334-8374
o memberagency@hhfoodbank.org

IGLESIA HISPANA
SHERWOOD OAKS





Boletín Comunitario

¿TE GUSTARÍA CAMBIAR AL BOLETÍN COMUNITARIO DIGITAL?

Para inscribirte o actualizar tus datos, escanea con tu celular el código QR o visita <https://bloomington.in.gov/latino>



CITY OF
BLOOMINGTON

Departamento de Recursos para la Comunidad y la Familia

PO BOX 100
401 N. MORTON STREET, SUITE 260
BLOOMINGTON, IN 47404