

## Taquerías de Salinas ofrecen platillos más saludables

Santiago Contreras anima a los clientes de su taquería del este de Salinas a que pidan "frijoles de la olla" en vez de frijoles refritos. Con estos pequeños cambios en su negocio, dijo, está contribuyendo con los esfuerzos para mejorar la salud de los habitantes de Salinas.

"No le decimos a la gente lo que deben comer, sólo les ofrecemos varias opciones", dijo Contreras, el propietario de la Taquería Mi Ranchito, en la Calle Sanborn Road #45 sur. El dice que ya estaba vendiendo platillos saludables cuando conoció a Elán García, quien trabaja con el programa Pasos para lograr un Salinas más saludable.

"Algunos de mis clientes son diabéticos, y ellos piden comida saludable", dijo Contreras. El programa lo ayudó, produciéndole fotografías para promover sus platillos.

"Ella (García), era exactamente la que necesitaba", dijo Contreras.

El programa del Departamento de la Salud del Condado de Monterey para lograr un Salinas más saludable, promueve la alimentación saludable, y más actividad física para prevenir la diabetes, la obesidad y el asma. Patrocinado por los Centros Estadounidenses para el control y la prevención de enfermedades y el Departamento de la Salud y de Servicios Humanos de los Estados Unidos, "Steps" se lleva a cabo en 40 ciudades de esta nación, entre ellas Salinas.

"Trabajamos en las escuelas, las iglesias y las empresas", dijo García. "Estamos tratando de llegar a personas de diferentes niveles".

El programa está trabajando con taquerías en el Este de Salinas para llamar la atención a dos problemas de la salud: Mala nutrición, y el uso de tabaco. Alrededor de 32 taquerías están participando, dijo García.

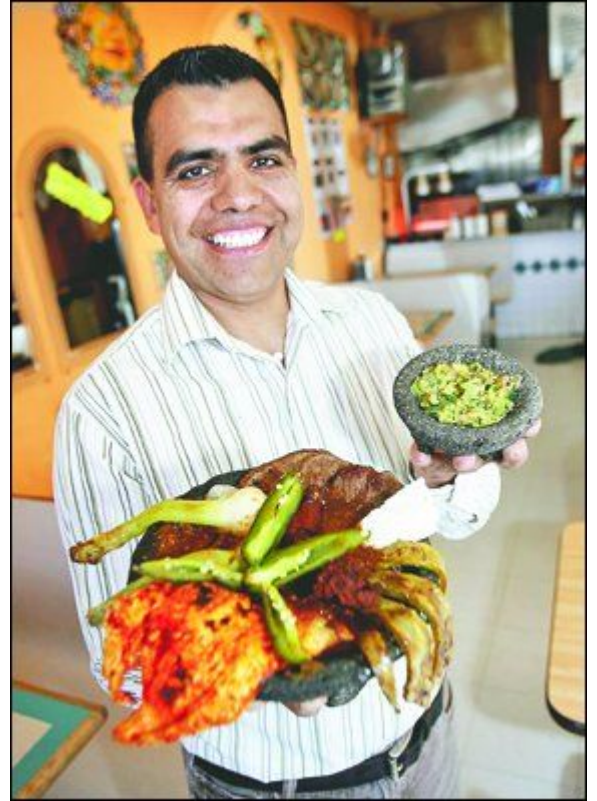
Las taquerías son como restaurantes de comida rápida dijo. Y tienen características que las hacen más accesibles al programa.

"No son caras, usan ingredientes frescos, venden comida casera, y son flexibles", dijo García.

Las taquerías que participan en el programa están mostrando y distribuyendo folletos para que las personas sepan del peligro de ciertas enfermedades.

*(Escrito por Víctor Almazán, para The Salinas Californian. Traducido por José R. H. Sánchez, El Sol)*

Originally published April 21, 2007



RICHARD GREEN/THE SALINAS CALIFORNIAN

Santiago Contreras, propietario de la Taquería Mi Ranchito, sostiene una parrillada y un molcajete con salsa verde, el lunes pasado.

### PARA PARTICIPAR

Para participar en el programa "Pasos para tener taquerías más saludables en Salinas, comuníquese con Elán García al 755-4625