

Consejos sobre mensajes de nutrición para trabajadores agrícolas

La nutrición juega un papel fundamental en la salud y el bienestar de las comunidades de trabajadores agrícolas. Para una fuerza laboral que realiza algunos de los trabajos más exigentes físicamente en la agricultura, una alimentación saludable es una de las herramientas más poderosas para mantenerse fuerte y con energía. La forma en que hablamos sobre nutrición importa tanto como la comida misma. Al hablar con los trabajadores, aborda este tema con estrategias culturalmente inclusivas, prácticas e informadas por la comunidad.

Sé Culturalmente Receptivo

Honra la comida como cultura, no solo como nutrición

- La comida está muy ligada a la identidad. Apóyese en los alimentos culturales básicos y fortalezca esas tradiciones explorando lo que las familias ya comen y disfrutan.
 - Ej. Los chiles, las tortillas de maíz, los frijoles, el nopal, las hierbas frescas y otros ingredientes tradicionales son nutricionalmente ricos cuando consumidos en moderación.
- Pregunte qué alimentos han usado sus familias para obtener energía y mantener la salud.
- Reconoce que el acceso a los alimentos es diferente para cada persona. Algunos trabajadores agrícolas viven en campamentos de labor o en zonas rurales. El transporte y las largas jornadas también pueden influir y limitar las opciones de alimentos, así como el equipo de cocina disponible.



Sé Consciente del Lenguaje

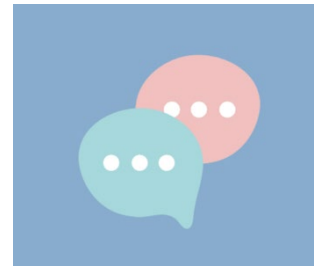
El lenguaje sencillo hace la diferencia

- Las 3 Cs de los mensajes efectivos:
 - Clara- Evita el lenguaje técnico. Limita las palabras especializadas y las abreviaturas.
 - Concisa- Di lo que quieres decir y luego detente. Asegúrate de explicar de una manera fácil de entender.
 - Convincente- Conecta con historias y datos. La conexión emocional de una historia mueve a las personas de ser oyentes pasivos a participantes activos.

- El material escrito para trabajadores agrícolas es más efectivo si está redactado a un nivel de 3.º o 4.º grado.
- Escribe en voz activa. Esto hace el mensaje más atractivo.
- Para mensajes escritos o hablados, un estilo conversacional ayuda a hacer que las ideas complicadas sean más accesibles.

Tono

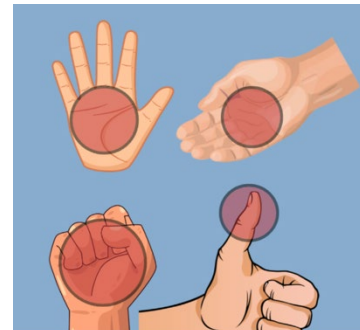
- Mantén la escritura positiva, motivadora y libre de mensajes basados en el miedo.
- Asegúrate de que el tono sea invitador y no exija al público que haga algo.
 - Ej. "Come de una manera que te dé energía duradera" en lugar de "Tienes que dejar de comer tortillas y comida frita."



Use Referencias Visuales Familiares

El "método de la mano" es una estrategia de alimentación consciente para encontrar el equilibrio en el plato sin necesidad de utensilios:

- Una o dos palmas de la mano indican una porción adecuada de proteína
- Una o dos manos en forma de concha indican una porción adecuada de **carbohidratos**
- Uno o dos puños indican una porción adecuada de **verduras**
- Uno o dos pulgares indican una porción adecuada de **grasas** o aceites



Plataformas de Medios y Mensajeros de Confianza

- Para comunicación en línea y para entender cómo transmitir puntos y mensajes clave de manera efectiva, consulta [Llega a su audiencia objetivo a través de diferentes plataformas de medios.](#)
- ¡El mensajero es clave! Los Promotores/Promotoras de Salud Comunitaria, los líderes comunitarios y las organizaciones de confianza son algunas de las voces más confiables y efectivas en una comunidad. Adoptar sus estrategias informadas por la comunidad — desde construir relaciones a largo plazo hasta traducir información compleja de salud en un lenguaje cotidiano que sea relevante y accesible para los trabajadores — es lo que hace a un mensajero de confianza. ¿Has considerado convertirte en Promotor/Promotora de Salud Comunitaria Certificado/a? Explora redes y asociaciones por estado [aquí.](#)

Material de Ejemplo

Aquí hay algunos ejemplos de cómo NCFH usa estos consejos para los Recursos de Nutrición para Trabajadores Agrícolas, ¡que puede descargar y usar en sus propias plataformas de redes sociales de forma gratuita!



- Video de Nutrición para Trabajadores Agrícolas en [INGLÉS](#) y [ESPAÑOL](#), ideal para TikTok, WhatsApp y Facebook
- Gráficos de Viñetas de Nutrición para Trabajadores Agrícolas en [INGLÉS](#) y [ESPAÑOL](#), ideales para Facebook e Instagram
- [Guía de Difusión para Publicaciones en Redes Sociales sobre Nutrición para Trabajadores Agrícolas](#)

**Para recibir apoyo o si tiene alguna pregunta sobre estos recursos,
comuníquese a info@ncfh.org**



Esta publicación contó con el apoyo de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (HHS), como parte de una subvención de asistencia financiera por un total de 200.000 dólares, financiada al 100 % por los CDC/HHS. El contenido es responsabilidad de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales ni constituye un respaldo por parte de los CDC/HHS o del gobierno de los EE. UU.