OBESIDAD

O B E S I T Y

CHILDHOOD OBESITY PREVENTION TASK FORCE
Eat Smart. Get Moving.

OBESIDAD INFANTIL PREVENCIÓN TAREA FUERZA
Coma Bien. A Moverse.

13831 SAN PABLO AVENUE, SAN PABLO, CA 94806 • T (510) 215-3047

DID YOU KNOW?
¿Sabía usted?

Today's youth may, for the first time in modern history, live shorter lives than their parents.
Los jóvenes de hoy pueden, por primera vez en la historia moderna, vivir vidas más cortas que sus padres.

Did You Know?

Did you know that our children are at risk for an array of serious medical conditions such as diabetes, heart disease and osteoarthritis?

¿Sabía Usted?

¿Sabía que nuestros hijos están en riesgo de una serie de enfermedades graves como la diabetes, enfermedades del corazón y la artrosis?

CITY OF SAN PABLO
City of New Directions

OUR CHILDREN OF SAN PABLO
are at risk!

NUESTROS HIJOS DE SAN PABLO
¡Están en Riesgo!

How did San Pablo get these bad ratings?

San Pablo has the highest rate of overweight and obese children in Contra Costa County! We have the third highest rate of obesity in the entire State, and our students' poor Physical Fitness Test results make us one of lowest performing cities in the State.

Latinos and African-Americans have the greatest risk for obesity and its related health issues....San Pablo is proudly 56% Latino and 16% African American.

Obesity and its serious health consequences equate to serious economic consequences: In California, overweight and obesity costs the State roughly $21 billion in health care and lost productivity annually.

There are many reasons why we at San Pablo got the bad ratings, including: Fast Food Availability

¿Cómo Tue Que San Pablo Consiguió Estas Malas Calificaciones?

San Pablo tiene la tasa más alta de niños con sobrepeso y obesidad en el condado de Contra Costa! Tenemos la tercera tasa más alta de obesidad en todo el Estado, y los bajos resultados de las pruebas físicas de nuestros estudiantes hacen que San Pablo sea una de las ciudades de más bajo desempeño en el Estado.

Los latinos y los afroamericanos tienen el mayor riesgo de obesidad y problemas de salud relacionados con la obesidad.... San Pablo es orgullosamente el 56% latinos y el 16% afroamericanos.

La obesidad y sus graves consecuencias de salud equivalen a graves consecuencias económicas: En California, los costos de sobrepeso y obesidad del Estado son alrededor de $ 21 mil millones en atención médica y pérdida de productividad al año.

Hay muchas razones por las que San Pablo recibió malas calificaciones, incluyendo: La disponibilidad de comida rápida

Fast Food Availability

San Pablo is a mere 2.6 square miles. Within this small area exist 215 convenience stores and fast food restaurants. The higher the number of fast food outlets in a city, the more likely its citizens will suffer from diabetes, heart disease and cancer. There are close to 10 fast-food options within a quarter-mile of each of San Pablo's schools. Each offers convenient, quick, low-priced, yet non-nutritional meals.

It's simple....our kids are eating at fast food restaurants where they consume more calories and fewer healthy items, resulting in higher rates of obesity. People who live near supermarkets are likely to eat more fruits and vegetables, and thus, are less prone to obesity. And, eating home-cooked meals as a family helps too. Studies show that family meals are associated with positive child development and healthy eating behaviors.

La Disponibilidad de Comida Rápida

San Pablo es una ciudad de tamaño de sólo 2.6 millas cuadradas. Dentro de esta pequeña área existen 215 tiendas de conveniencia y restaurantes de comida rápida. En cuanto mayor sea el número de puntos de venta de comida rápida en la ciudad, lo más probable que sus ciudadanos van a sufrir de diabetes, enfermedades del corazón y cáncer. Hay cerca de 10 opciones de comida rápida dentro de un cuarto de milla de cada una de las escuelas de San Pablo. Cada uno ofrece conveniencia, rapidez, y bajo costo, sin embargo, las comidas rápidas, no son nutricionales.

Es muy sencillo... nuestros hijos están comiendo en los restaurantes de comida rápida, donde se consumen más calorías y menos alimentos saludables, lo que resulta en mayores tasas de obesidad. Las personas que viven cerca de los supermercados tienden a comer más frutas y verduras, y por lo tanto, son menos propensos a la obesidad. Y, comer comidas caseras como familia también ayuda. Los estudios demuestran que las comidas en familia se asocian con el desarrollo positivo de los niños y costumbres de alimentación saludables.

OUR CHILDREN OF SAN PABLO
are at risk!

NUESTROS HIJOS DE SAN PABLO
¡Están en Riesgo!

EXCESS OF SUGAR-SWEETENED BEVERAGES
El Exceso de Azúcar

LACK OF PHYSICAL ACTIVITY
La Falta de Actividad Física

Excess of Sugar-Sweetened Beverages

Teens are drinking too much soda! It is estimated that 13% of a teen's daily calorie intake comes from sugar-sweetened beverages. 73% of San Pablo teens consume one or more such beverages per day. Because teens are drinking more soda than milk, they are missing out on critical nutrients such as calcium, iron and Vitamin A. Soda consumption increases risk for diabetes, heart disease, overweight and obesity - and doubles the risk of dental cavities in children. In fact, individuals who drink one to two sugar-sweetened beverages daily are 27% more likely to develop diabetes.

Las Bebidas Endulzadas

¡Los adolescentes beben muchos refrescos! Se estima que el 13% de las calorías que ingiere diariamente un adolescente vienen de bebidas endulzadas con azúcar. 73% de los adolescentes en San Pablo consumen una o más de tales bebidas por día. Cuando los adolescentes beben más refrescos que leche, están perdiendo nutrientes esenciales como calcio, hierro y vitamina A. El consumo de refrescos aumenta el riesgo de diabetes, enfermedades del corazón, el sobrepeso y la obesidad - y duplica el riesgo de caries dental en niños. De hecho, las personas que beben una o dos bebidas azucaradas al día son 27% más propensos a desarrollar diabetes.

Lack of Physical Activity

Physical activity is vital to a child's lifelong health and success! Nearly one in three California teens is not regularly active. Television, video games and computers are replacing outdoor recreational activities, and the human body is responding negatively. Physical activity not only decreases a child's risk for diabetes and other chronic health problems, it can increase a capacity for learning. Children who participate in 20 minutes of vigorous activity at least three times per week not only decrease their risk of developing diabetes and other health problems, they actually have better grades!

La Falta de Actividad Física

¡La actividad física es vital para la salud y el éxito en la vida de un niño! Casi uno de cada tres adolescentes de California no hace ejercicio regularmente. La televisión, videojuegos y computadoras están reemplazando las actividades recreativas al aire libre, y el cuerpo humano está respondiendo negativamente. La actividad física no sólo disminuye el riesgo del niño de padecer diabetes y otros problemas de salud crónicos, también puede aumentar la capacidad de aprendizaje. Los niños que participan en 20 minutos de actividad vigorosa por lo menos tres veces por semana disminuyen su riesgo de desarrollar diabetes y otros problemas de salud, y tienen mejores notas en la escuela!

OUR CHILDREN OF SAN PABLO
are at risk!

LACK OF OPEN SPACE AND PARKS
La Falta de Espacios Abiertos y Parques

Lack of Open Space and Parks

It's not rocket-science: people who live near parks exercise more than those who don't. Adequate sidewalks and bike lanes also promote physical activity. Street networks that offer direct routes increase walking and biking. San Pablo is primarily car-oriented, and our parkland space does not adequately meet our population needs. Lower-income communities, such as ours, often have fewer resources to support active lifestyles and public spaces for play.

La Falta de Espacios Abiertos y Parques

No es ciencia espacial: las personas que viven cerca de los parques hacen más ejercicio que los que no viven cerca. Banquetas adecuadas y carriles de bicicletas también promueven la actividad física. Redes de la calle que ofrecen rutas directas aumentan el caminar y andar en bicicleta. En San Pablo nuestras rutas están principalmente basadas en el uso del automóvil, y nuestros parques y espacios de recreación no cumplen adecuadamente las necesidades de la población. Comunidades de bajos ingresos, como la nuestra, a menudo tienen menos recursos para apoyar estilos de vida activos y espacios públicos para jugar al aire libre.

NUESTROS HIJOS DE SAN PABLO
¡Están en Riesgo!

OUR KIDS ARE BEING TARGETED
Nuestros Niños Están en la Mira

Our Kids are Being Targeted

Fast food restaurants and sugar-sweetened beverage companies are targeting our kids. Soda companies spend approximately $600 billion advertising to children under 18. Young children are exposed to approximately 12 ads per day for high fat, sugar and sodium foods. During prime time television viewing, 70% of advertisements are for sugar-sweetened soft drinks.

Fast food and beverage manufacturers have also found their way into online gaming. A child's exposure to a product disguised within a playful gaming environment builds positive brand associations. Children exposed to "advergames" featuring unhealthy foods consume 55% more unhealthy snacks than those exposed to games featuring healthier foods.

Nuestros Niños Están en la Mira

Restaurantes de comida rápida y empresas de bebidas azucaradas se dirigen a nuestros hijos. Las empresas de Soda gastan aproximadamente 600 mil millones de dólares de publicidad dirigida a niños menores de 18 años. Los niños pequeños están expuestos a unos 12 anuncios al día de alimentos con alto contenido de grasa, azúcar y sodio. Durante la visión más alta de la televisión, el 70% de los anuncios son de los refrescos endulzados con azúcar.

La comida rápida y los fabricantes de bebidas también han encontrado su lugar en los juegos de internet. La exposición de un niño a un producto disimulado dentro de un entorno de juego construye asociaciones de marca. Los niños expuestos a "advergames", con alimentos poco saludables consumen 55% más bocadillos que aquellos expuestos a juegos que muestran alimentos más saludables.

CITY OF SAN PABLO
13831 SAN PABLO AVE.
SAN PABLO, CA 94806

PRSRT STRD
U.S. POSTAGE
PAID
RICHMOND, CA
PERMIT #194

ECRWSS

POSTAL CUSTOMER

AN INVITATION

¡Una Invitación!

Our Right to Choose

It's a fact, San Pablo's children are at greater risk for obesity and obesity-related illnesses. Hispanic children are nearly two times more likely to be overweight as non-Hispanic White children. Among Hispanic women, 78% are overweight or obese. And Hispanic adults are 40% less likely to engage in active physical activity as non-Hispanic whites. Over half of San Pablo's households have more than two times higher odds of being obese than children from other cities. Spending our limited food dollars on nutritionally deficient foods composed largely of processed sugars and fat is a major contributing factor in our children's obesity and overweight problems.

But it doesn't have to be this way! We do have a choice, and all it takes is knowing where and how to spend our limited dollars towards a healthy next generation. One of our greatest contributions as parents is to guard our children's health. Healthy children will grow up to be leaders, creators, positive role models and change-makers. We invite you to learn alongside us as we resolve the issue of San Pablo's childhood obesity.

Nuestro Derecho a Decidir

Es un hecho, los niños de San Pablo están en mayor riesgo de obesidad y enfermedades relacionadas con la obesidad. Los niños hispanos son casi dos veces más propensos a tener sobrepeso que los niños blancos y no hispanos. Entre las mujeres hispanas, el 78% tienen sobrepeso o son obesas. Y los adultos hispanos son 40% menos propensos a participar en la actividad física activa que los blancos y no hispanos. Más de la mitad de los hogares de San Pablo tienen probabilidades más de dos veces mayor de ser obesos que los niños de otras ciudades. Gastar el dinero en los alimentos compuestos en gran parte de azúcares procesadas y grasas es un factor importante en la obesidad y contribuyen a los problemas de sobrepeso de nuestros hijos.

¡Pero no tiene que ser así! Tenemos una opción, y todo lo que se necesita es saber dónde y cómo usar el dinero hacia una nueva generación sana. Una de nuestras mayores contribuciones como padres es proteger la salud de nuestros hijos. Los niños sanos crecerán para ser líderes, creadores, y modelos positivos. Le invitamos a aprender junto a nosotros mientras resolvemos el problema de la obesidad infantil en San Pablo.

For more information, contact the Community Services Department:
Para obtener más información, comuníquese con el Departamento de Servicios Comunitarios de la Ciudad de San Pablo:
T (510) 215-3047

STAFF & RESOURCES

SAN PABLO CITY COUNCIL

- **Genoveva Garcia Calloway,** Mayor
- **Paul Morris,** Vice Mayor
- **Kathy Chao Rothberg,** Councilmember
- **Rich Kinney,** Councilmember
- **Cecilia Valdez,** Councilmember

CITY ADMINISTRATION

- **City Manager's Office**
  Matt Rodriguez, City Manager
  E-mail: mattr@sanpabloca.gov
  T (510) 215-3000

CHILDHOOD OBESITY PREVENTION TASK FORCE (COPTF)

- **Alexina Rojas,** Center Director West County First Five Center
- **Charlotte Dickson,** Director, CA Center for Public Health Advocacy (CCPHA), HEAL Cities Campaign
- **Coire Reilly,** Program Manager, Contra Costa Health Services, Community Wellness & Prevention Program
- **Genoveva Calloway,** Mayor, City of San Pablo
- **Jan Schilling,** Executive Director, Weigh of Life
- **Leonard McNeil,** Former Councilmember, City of San Pablo
- **Matt Rodriguez,** City Manager, City of San Pablo
- **Melody Ocampo,** Recreation Supervisor City of San Pablo, Community Services
- **Nancy Thome,** Community Services Manager City of San Pablo, Community Services
- **Patrice Chamberlain,** Program Coordinator CA Summer Meal Coalition
- **Sophia Talbot,** Nutritionist Community Services Bureau
- **Tina Gallegos,** Assitant to the City Manager City of San Pablo
- **Tony Ramirez,** Teacher West Contra Costa Unified School District
- **Tracey Rattray,** Program Director Contra Costa Health Services Community Wellness & Prevention Program
- **Tanya Rovira,** Nutrition & Food Security Coordinator, Contra Costa Health Services Community Wellness & Prevention Program
- **Paul Morris,** Vice Mayor, City of San Pablo

GRAPHIC DESIGN & COPYWRITING

- **Jojo Soriano,** SEEDesign.com T (510) 245-8500