

Ryan Park

Minister for Health
Minister for Regional Health
Minister for the Illawarra and the South Coast



Steve Kamper

Minister for Small Business
Minister for Lands and Property
Minister for Multiculturalism
Minister for Sport

Media Release

Semana de la Salud Multicultural 2024: Celebre la cultura a través de la comida con loncheras familiares multiculturales

Lunes, 2 de septiembre de 2024

La importancia de una alimentación saludable para las comunidades cultural y lingüísticamente diversas es el enfoque de la Semana de la Salud Multicultural 2024, que alienta a todos a reunirse para preparar loncheras saludables para el trabajo, la escuela o una salida.

Ryan Park, El ministro de Salud de NSW, anunció el tema para este año, “Celebrar la cultura a través de la comida con loncheras (*lunchboxes*) familiares multiculturales” y alentó a todos a crear loncheras deliciosas y saludables como una excelente manera de enseñar a los niños algunos hábitos positivos para toda la vida.

Adam Liaw, uno de los chefs favoritos de Australia y embajador de la salud multicultural, se une a la Semana de la Salud Multicultural de este año para ayudar a promover la alimentación saludable para adultos y niños mediante la creación de algunas recetas familiares para loncheras, así como algunos consejos de alimentación saludable.

Las investigaciones muestran que se recomiendan cinco porciones de verduras cada día para los adultos, buscando salud y bienestar general, y para ayudar a reducir los riesgos de cáncer y enfermedades crónicas.

Sin embargo, solo cuatro de cada 100 adultos y seis de cada 100 niños ingieren suficientes verduras. Los estudios revelan que los niños comen alrededor de un tercio de su comida del día en la escuela, por lo que es importante agregar más verduras a las loncheras.

Los recursos y el programa de la Semana de la Salud Multicultural 2024 incluyen:

- [Video del desafío de la lonchera de Adam con Kerry y Marianne.](#)
- [Recetas multiculturales para loncheras familiares de Adam Liaw](#)
- [Un video de dos minutos con Adam Liaw donde promueve la alimentación saludable a través de loncheras familiares multiculturales en inglés y disponible en árabe, chino simplificado, chino tradicional y vietnamita.](#)
- [Cuatro videos de 15 segundos con consejos para una alimentación saludable](#)

- Póster, hoja informativa y recursos de redes sociales de la Semana de la Salud Multicultural en inglés y otros 39 idiomas
- Desafío de la Lonchera Familiar Multicultural

Visite la página web de la Semana de la Salud Multicultural y las redes sociales para tener más información y recursos.

Alimentación Saludable y Vida Activa (Healthy Eating Active Living) es donde puede encontrar consejos prácticos, herramientas y programas gratuitos del Gobierno de NSW para ayudarle a usted y a su familia a hacer cambios simples ahora para disfrutar de vidas más saludables en el futuro. NSW Health también tiene una variedad de recetas de bajo costo y fáciles de preparar para toda la familia, incluido un planificador de menú semanal.

Citas atribuibles al ministro de Salud Ryan Park:

“La Semana de la Salud Multicultural es un evento anual importante que tiene como objetivo mejorar los resultados de salud para las comunidades cultural y lingüísticamente diversas.

“El tema de este año se centra en la promoción de la alimentación saludable, haciendo hincapié específicamente en el vínculo entre cultura, dieta y comida, tal como lo representa la humilde pero muy importante lonchera.

“Las recetas de Adam Liaw inspirarán a las familias a construir sus propias loncheras multiculturales con alimentos deliciosos y saludables, como frutas y verduras”.

Citas atribuibles al ministro de Multiculturalismo Steve Kamper:

“NSW es una sociedad multicultural diversa y cohesionada, y la salud y el bienestar de nuestras comunidades multiculturales reflejan la salud y el bienestar de NSW en su conjunto.

“En el último censo de 2021, 8,1 millones de personas designaban a NSW como su hogar, y más de 2,2 millones de personas hablaban en casa un idioma distinto al inglés, más que cualquier otro estado o territorio.

“Unámonos para celebrar la Semana de la Salud Multicultural y aprovechemos esta gran oportunidad para mostrar apoyo a las comunidades multiculturales, celebrar la diversidad cultural, promover la alimentación saludable y conectarnos compartiendo historias y alimentos”.

Citas atribuibles a la Secretaria de Salud de NSW, Susan Pearce:

“Este año, animo a todos a participar en la Semana de la Salud Multicultural en escuelas, sitios de trabajo y entornos comunitarios.

“Estos atractivos recursos ayudarán a todas las personas, incluidas las comunidades cultural y lingüísticamente diversas, a comer de manera saludable y económica”.

Citas atribuibles a la Directora del Servicio de Comunicación de Salud Multicultural de NSW, Lisa Woodland:

“Me complace aprovechar esta oportunidad para ayudar a lanzar el Desafío de la Lonchera Familiar Multicultural en asociación con la Unidad de Prevención, Educación e Investigación del Distrito de

Salud Local de Western Sydney. Este es un concurso para que jóvenes de orígenes multiculturales muestren sus loncheras familiares, explorando la alimentación saludable con alimentos de su cultura”.

Citas atribuibles al chef Adam Liaw:

“Estoy encantado de ser parte de la Semana de la Salud Multicultural este año. Viniendo de una familia inmigrante, entiendo los desafíos y barreras que las comunidades multiculturales experimentan al acceder a alimentos para una alimentación saludable.

“Independientemente de su origen o cultura, la forma en que se come en su casa puede ser fácilmente su inspiración para una alimentación saludable”.

MEDIOS:

Stephanie McGann | Ministro Park | 0437 833 159

[Contact Name] | **Ministro Kamper** | [Phone Number]