



BLUE ZONES PROJECT®
live better, longer™

ALLENTOWN
PLAN ESTRATEGICO
Abril de 2025



Tabla de contenido

Acerca de Blue Zones	4
Resumen ejecutivo	6
Criterios de certificación	15
Medidas de éxito	17
Plan Comunitario	29
Personas	33
Compromiso individual	34
Organizaciones cívicas, sociales y sin fines de lucro	38
Medios de comunicación	42
Lugares	45
Escuelas	46
Restaurantes	49
Tiendas de comestibles y de conveniencia	51
Lugares de trabajo	54
Políticas	59
Entorno construido	60
Alimentos	68
Tabaco	78
Alcohol	83
Aprobación del Comité Directivo	87
Documentos de referencia	88
Anexos	90

Acerca de Blue Zones



Las zonas azules son culturas donde las personas viven vidas considerablemente más largas y felices, con tasas más bajas de enfermedades crónicas y una mayor calidad de vida.

En todo el mundo se encuentran las Blue Zones®, lugares donde las personas alcanzan los 100 años a un ritmo asombroso. En lugares como Cerdeña (Italia), Okinawa (Japón) y Loma Linda (California), las personas llevan vidas vibrantes y activas hasta bien entrados los cien años, con una menor tasa de enfermedades crónicas. El explorador de National Geographic, Dan Buettner, documentó los hallazgos de este estudio de longevidad de ocho años en su exitoso libro del New York Times, “Las Blue Zones®: Lecciones para Vivir Más de las Personas que Han Vivido Más”. Identificó nueve características comunes de estos focos de longevidad, conocidos como los Power 9®.

Aprovechando estos secretos descubiertos en las Blue Zones® de todo el mundo, el Blue Zones Project ofrece herramientas y recursos probados para transformar comunidades en todo Estados Unidos, ayudando a generaciones de personas a vivir vidas más largas, más saludables y más felices al hacer cambios en su entorno, políticas y redes sociales para que las opciones saludables sean más fáciles de tomar.

Verás, las personas pasan el 90% de su tiempo en los mismos lugares, y ese entorno determina la facilidad o la dificultad para tomar decisiones saludables. Al usar los 9 Poderes para mejorar nuestro entorno de vida, trabajo, aprendizaje y ocio, facilitamos el movimiento, la alimentación saludable, la amistad, la búsqueda de una razón de ser y una vida mejor y más larga.



VIVIR MEJOR, POR MÁS TIEMPO

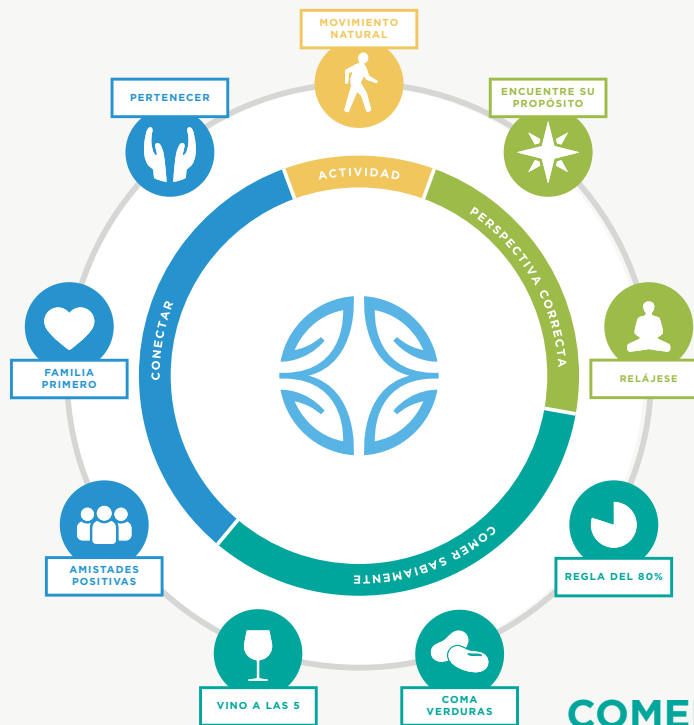
Los principios Power 9 se pueden agrupar en cuatro categorías

ACTIVIDAD

Los hogares, las comunidades y los lugares de trabajo están diseñados para impulsar la actividad física. Se debe prestar atención a las actividades favoritas, ya que es más probable que las personas las practiquen con regularidad, por ejemplo: la jardinería, caminar o ir en bicicleta a hacer recados y jugar con la familia son excelentes maneras de incorporarlas al movimiento natural en el día.

PERSPECTIVA CORRECTA

Los individuos saben y pueden articular su sentido de propósito. También se toman tiempo para bajar el ritmo, asegurándose de que su día esté salpicado de períodos de calma.



CONECTAR

Las investigaciones indican que es sumamente importante que las personas se rodeen de las personas “adecuadas”: Quienes los hacen felices y fomentan hábitos saludables. Priorizan a sus seres queridos pasando tiempo de calidad con la familia y participando en una comunidad religiosa.

COMER SABIAMENTE

En la mayoría de los casos, las dietas de moda no proporcionan Resultados sostenibles. Individuos y familias puede utilizar estrategias consagradas para tener hábitos alimentarios más saludables, entre ellas: usar recordatorios verbales o platos más pequeños para comer menos en las comidas; seguir una dieta predominantemente vegetal; para los adultos con una relación saludable con el alcohol, beber una copa de vino al día como parte de una comida o reunión.

Resumen ejecutivo

El Blue Zones Project llegó a Allentown en 2023 por invitación de Lehigh Valley Health Network para apoyar su visión de convertir a Allentown en un lugar aún más saludable, feliz y vibrante para vivir. Blue Zones® y los patrocinadores del proyecto: Lehigh Valley Health Network (LVHN), City Center Group, Lehigh Valley Phantoms y Leonard Parker Pool Institute for Health (LPPIH) comparten el compromiso de mejorar el bienestar de Allentown, reduciendo así los costos de la atención médica, aumentando la productividad y mejorando la economía y la calidad de vida de todos los residentes.

Desde agosto de 2024 hasta enero de 2025, los equipos locales y nacionales del Blue Zones Project iniciaron la fase de cimentación y planificación del proyecto. El equipo del Blue Zones Project realizó un análisis exhaustivo del estado actual del bienestar y se reunió con líderes locales y partes interesadas de todos los sectores para conocer las fortalezas, los desafíos y las oportunidades para mejorar el bienestar en Allentown. Las conclusiones del equipo se resumen en los Informes de Descubrimiento del Blue Zones Project (disponibles previa solicitud al equipo del Blue Zones Project). Las conclusiones de dicho informe se complementaron con reuniones de descubrimiento dirigidas por expertos en las áreas de políticas del entorno y en políticas sobre tabaco, alcohol y alimentos para fundamentar la implementación de este documento para el Blue Zones Project en Allentown.

Según su definición, “Plan” se refiere al documento guía o plan estratégico. Contiene datos de referencia y estrategias de transformación recomendadas para cada iniciativa que emprenderá el Blue Zones Project de Allentown, en colaboración con la comunidad y los residentes para promover la mejora del bienestar. El Plan se revisa formalmente anualmente para determinar los ajustes necesarios en la estrategia o el cronograma, así como para el desarrollo de la implementación, los hitos y planes de acción para el próximo año. Para convertirse en una Comunidad Blue Zones®, Allentown implementará estrategias para mejorar el bienestar en áreas centradas en las personas, los lugares y las políticas. Alcanzar estos objetivos permitirá a la comunidad avanzar para que los cambios ambientales positivos se integren en la comunidad y la opción saludable se convierta en la opción más fácil para todos los residentes.

Compromiso con la equidad, la diversidad y la inclusión en materia de salud

El Blue Zones Project de Allentown se compromete a garantizar que todas las personas tengan la oportunidad justa de vivir una vida larga y saludable. Mediante el diseño e implementación de nuestras iniciativas, buscamos aumentar la participación individual, el bienestar organizacional y comunitario mediante políticas, sistemas y cambios ambientales impulsados por la comunidad que promuevan la equidad en salud. El equipo local creará programas específicos que mitiguen las barreras, incluyendo servicios de traducción, comidas, acceso al transporte público y eventos donde las personas que históricamente han sufrido discriminación se sientan bienvenidas y puedan participar. Creemos en lograr esto mediante la incorporación de los siguientes valores:



Humildad

Escucha y aprende de la historia única de cada uno, respetando el pasado.



Colaboración

Reconocer nuestra interdependencia, compartir conocimientos e identificar objetivos comunes.



Inclusividad

Involucrar a todos con justicia y respeto, independientemente de sus ingresos, educación, origen étnico, raza, identidad de género, cultura, edad, orientación sexual, capacidades, fe o cualquier otra característica.



Empoderamiento

Centrar a individuos y organizaciones para liderar y defender su propio bienestar.



Sostenibilidad

Crear un impacto duradero alineándose con el buen trabajo que ya se está realizando en la comunidad local para producir resultados mensurables.

En la búsqueda de la equidad, la diversidad y la inclusión en salud, reconocemos que existen grupos que han sido históricamente marginados. Estos incluyen a las comunidades negras, indígenas y de color (BIPOC); las mujeres; la comunidad LGBTQ+; y las comunidades pobres y económicamente desfavorecidas. La equidad no significa igualdad; por lo tanto, para comenzar a abordar algunas de las causas fundamentales de la inequidad en la salud que persiste en las comunidades, buscamos hacer lo siguiente:

1. Trabajar cuidadosamente para diversificar la membresía y el personal del comité para representar completamente las culturas y la variedad de demografías de nuestra comunidad.
2. Comprometernos con el aprendizaje continuo para crecer y educarnos más sobre la equidad, la diversidad y la inclusión en materia de salud.
3. Recopilar datos demográficos de referencia opcionales de todos los participantes del programa para comprender mejor a quiénes llegamos y cómo centrar estratégicamente nuestros esfuerzos en beneficio de los más necesitados.
4. A través de una fuerte inversión en alianzas comunitarias, impulsar políticas que busquen abordar las causas profundas de las desigualdades en materia de salud.
5. Participar en un proceso continuo de diálogo abierto, aprendizaje y responsabilidad en torno a estos compromisos, entendiendo que el camino a seguir será desafiante, inspirador, imperfecto, no lineal y lleno de crecimiento.

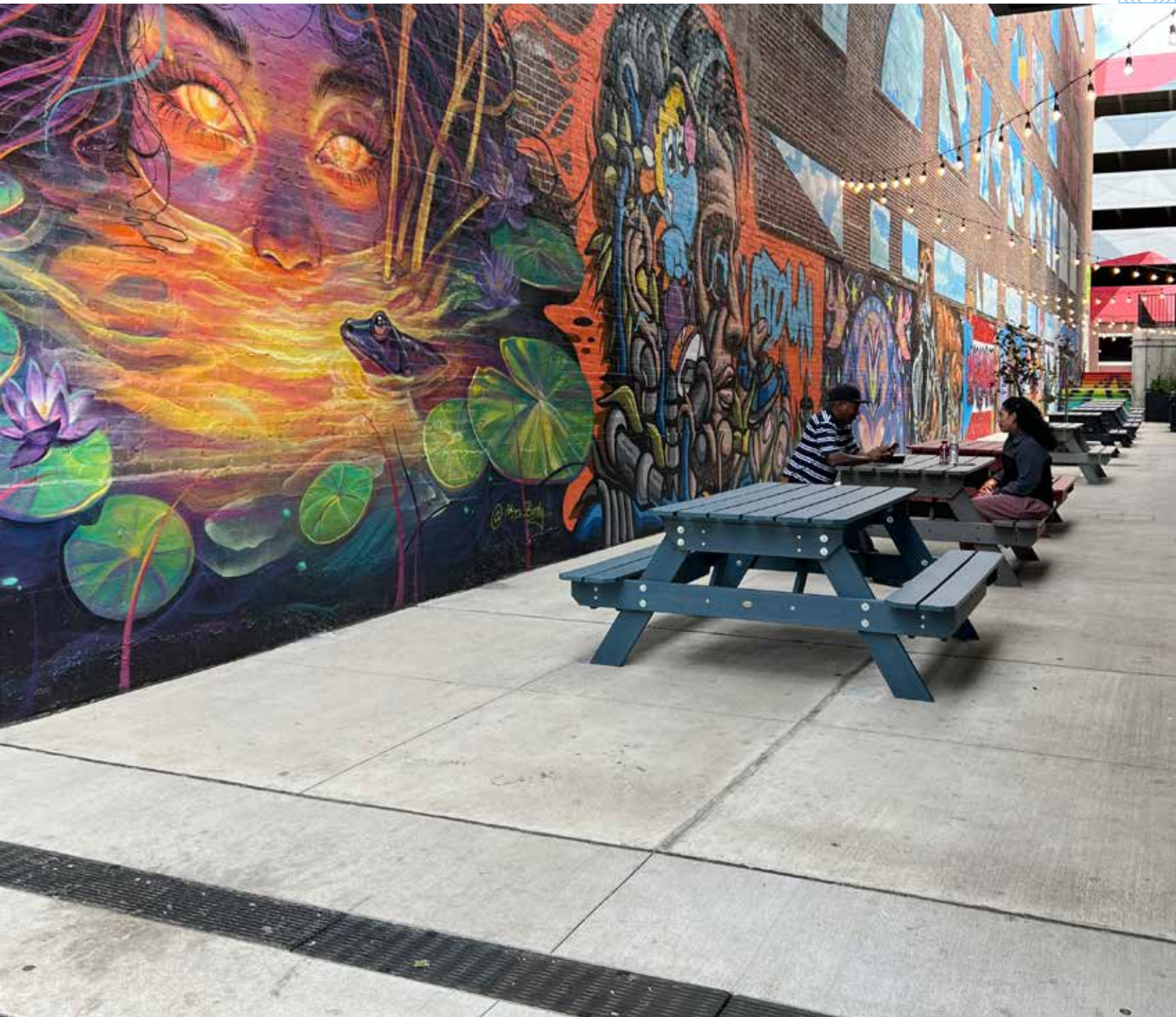


El Blue Zones Project de Allentown se compromete a apoyar un cambio sistémico que abarque las diferencias de religión, raza, origen nacional, identidad de género, orientación sexual, edad, capacidad física y recursos económicos. Juntos podemos construir un Allentown más saludable y equitativo.

CCJ

La grandeza de una comunidad se mide con mayor precisión por las acciones compasivas de sus miembros, un corazón de gracia y un alma generada por el amor.

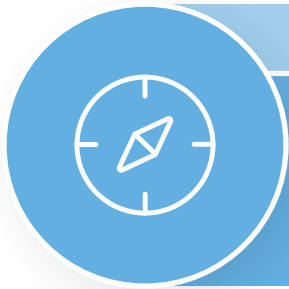
— CORETTA SCOTT KING





Liderazgo comunitario del Blue Zones Project

El éxito del Blue Zones Project depende del liderazgo de las personas influyentes de la comunidad en todos los sectores con los que se trabaja, incluyendo planificadores y tomadores de decisiones comunitarios, escuelas, centros de trabajo, restaurantes, supermercados, organizaciones religiosas, organizaciones cívicas y sociales, y medios de comunicación. La estructura del comité del Blue Zones Project de Allentown es la siguiente:



Comité de dirección

- ✓ Líderes cívicos que representen la amplitud de la comunidad.
- ✓ Personas que han desempeñado un papel clave en el logro de objetivos en la comunidad.
- ✓ Personas que comprenden la geografía de la comunidad y poseen diferentes áreas de especialización.



Comité de liderazgo

- ✓ Personas cívicas bien conectadas, bien organizadas y altamente motivadas.
- ✓ Personas que muestran entusiasmo y tienen las habilidades de liderazgo para ayudar a cambiar la comunidad.
- ✓ Compuesto por el presidente/copresidentes de los comités de acción sectorial.

En septiembre de 2024 se formó un comité directivo del Blue Zones Project Allentown. Basándose en los hallazgos de la fase de descubrimiento del Blue Zones Project, las personas de este comité junto con los miembros de la comunidad se centraron en cada uno de los sectores de escuelas, lugares de trabajo, restaurantes y supermercados, las organizaciones religiosas, cívicas y sociales, la participación individual y las políticas comunitarias, en conjunto, informaron la creación de este Plan.

Los comités de Dirección, Liderazgo y Acción Sectorial desempeñarán un papel importante en la mejora del bienestar de la comunidad involucrando a organizaciones e individuos, abogando por cambios de políticas y aumentando la conciencia y la participación de la comunidad.

Comité(s) de Acción Sectorial

PERSONAS



Compromiso

Fomentar la participación general en todos los sectores. Dar a conocer las diversas maneras en que las personas y las organizaciones pueden participar, incluyendo el voluntariado, la participación en Talleres de Propósito y el cumplimiento de compromisos individuales.

- » Líderes comunitarios
- » Medios/relaciones públicas
- » profesionales
- » Coordinadores de voluntarios
- » Líderes/coordinadores de organizaciones sin fines de lucro
- » Networkers
- » Otros representantes de asociaciones empresariales

PERSONAS



Organizaciones cívicas y religiosas

Reclutar y ayudar a apoyar a organizaciones cívicas y basadas en la fe para que se conviertan en Blue Zones Project Approved™ mediante la implementación de las mejores prácticas que puedan mejorar el bienestar de los miembros.

- » Líderes de organizaciones religiosas
- » Miembros activos de organizaciones basadas en la fe
- » Líderes de las juntas vecinales
- » Líderes de organizaciones cívicas

LUGARES



Restaurantes

Identificar y ayudar a reclutar restaurantes para que participen en el Blue Zones Project. Apoyarlos y animarlos en su esfuerzo por convertirse en restaurantes aprobados por el Blue Zones Project.

- » Restauradores (gerentes, propietarios, chefs)
- » Dietistas / Nutricionistas
- » Clientes
- » Empleados de restaurantes

LUGARES



Tiendas de comestibles

Identificar y ayudar a reclutar tiendas de comestibles en la comunidad mientras trabajan para convertirse en tiendas de comestibles aprobadas por el Blue Zones Project.

- » Comerciantes (gerentes, propietarios, gerentes de delicatessen)
- » Dietistas/Nutricionistas
- » Clientes de comestibles
- » Amantes de la comida
- » Proveedores

LUGARES



Escuelas

Ayudar a coordinar las relaciones con las escuelas y los distritos escolares convirtiéndote en un defensor del bienestar y abogando por cambios en las políticas escolares.

- » Miembros del consejo de bienestar
- » Directores de escuelas
- » Superintendente
- » Miembros de la junta escolar
- » Representantes de la PTA
- » Maestros y otros líderes escolares
- » Profesionales del fitness y la nutrición
- » Estudiantes

LUGARES



Lugares de trabajo

Identificar y ayudar a reclutar empresas locales a medida que trabajan para convertirse en lugares de trabajo aprobados por el Blue Zones Project realizando cambios positivos en el entorno del lugar de trabajo.

- » Representantes de RR.HH. o del lugar de trabajo
- » Personas apasionadas por el bienestar en el lugar de trabajo
- » Representantes de la Cámara de Comercio
- » Otros representantes de asociaciones empresariales

POLÍTICA



Política comunitaria

Dirigir el trabajo que se realiza a nivel de políticas para mejorar el bienestar de la comunidad. Servir como asesor y defensor de los alimentos, el tabaco, el alcohol y el entorno construido.

- » Líderes comunitarios
- » Residentes
- » Departamento de Salud
- » Personal de la ciudad
- » Líderes sin fines de lucro
- » Administradores de educación

Miembros del Comité Directivo del Blue Zones Project de Allentown

COMITÉ DIRECTIVO

NOMBRE	ORGANIZACIÓN	POSICIÓN
Mary Tirell Presidente	Red de salud de Lehigh Valley	Enlace Ejecutivo del Blue Zones Project (Anteriormente Vicepresidente de Asuntos Gubernamentales y Legislativos)
Abigail Goldfarb	La Conferencia de Iglesias de Lehigh	Director ejecutivo
Brittney Ciardi	Cámara de Comercio del Gran Valle de Lehigh	Vicepresidente sénior de Iniciativas de Allentown
Carmen Bell	United Way	Director Senior, Envejecimiento Saludable
David Synnamon	Ciudad de Allentown	Director de Salud, Oficina de Salud de Allentown
Diedra Vachier	Servicios Comunitarios para Niños, Inc.	Director ejecutivo/presidente
Jill Meyers	Grupo del Centro de la Ciudad	Director de Relaciones Comunitarias y Comunicaciones
Kim Schaffer	Obras comunitarias de bicicletas	Director ejecutivo
Dr. Meagan Grega	Fundación Kellyn	Cofundador y director médico
Nathan Boateng	Socios de salud del valle	Vicepresidente de Impacto y Participación Comunitaria
Rick Daugherty	Vida activa en Lehigh Valley	Director ejecutivo
Samantha Shaak	Instituto de Salud Leonard Parker Pool	Director ejecutivo
Tim Burke	Organizaciones benéficas LV Phantoms	Director ejecutivo
Alcalde Matt Tuerk	Ciudad de Allentown	Alcalde
Nicholas Koch	La Compañía GIGANTE	Jefe de Bienestar
Teri Haddad	eMediaWorks	Presidente, Director Creativo

NOMBRE	ORGANIZACIÓN	POSICIÓN
Becky Bradley	Planificación del valle de Lehigh	Director ejecutivo
Dr. Carol Birks	Comisión Distrito escolar de Allentown	Superintendente/Director Ejecutivo
Clayton Reed	Condado de Lehigh	Director Ejecutivo, Oficina de Servicios para Adultos y Envejecimiento
Erik McGaughey	Comidas a domicilio del Gran Valle de Lehigh	Director ejecutivo
Jenna Azar	Red de Cohesión	Miembro de la Junta Directiva
Mary McGonigle	Condado de Lehigh	Director de Servicios Integrados
Ed Hanna	Unión y Finch	Dueño



Para convertirse en una Comunidad Blue Zones®, Allentown implementará estrategias para mejorar el bienestar en trece áreas clave centradas en las personas, los lugares y las políticas. Alcanzar estos objetivos permitirá a la comunidad avanzar para que los cambios ambientales positivos se integren en la comunidad y la opción saludable se convierta en la opción más fácil para todos los residentes.

Criterios de certificación

PILAR	TÍTULO DEL PILAR	CRITERIOS DE CERTIFICACIÓN
GENTE		
El 15% de la población de 15 años o más (15.005) participa en una actividad aprobada (1-4)		
1	Discurso de compromiso Compromiso personal	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Participar en el discurso de compromiso y completar el compromiso personal
2	Participación de los moai	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Completar Moai aprobado de 10 semanas
3	Propósito	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Completar un taller de propósito
4	Voluntariado	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ser voluntario activamente en una experiencia de voluntariado seleccionada o ser voluntario para BZP
5	Conciencia pública Medios de comunicación	<p>Lograr uno de los siguientes objetivos durante la duración del proyecto:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 10 historias mediáticas en los canales de mayor exposición (TV, prensa escrita y/o digital) o radio) ✓ Acuerdo de colaboración firmado para Anuncios de Servicio Público ✓ 20 % de la población conoce Blue Zones®/ Blue Zones Project
LUGARES		
6	Escuelas	<p>El 50% (13) de las escuelas públicas obtienen la aprobación de BZP, el 25% de las escuelas primarias participantes implementan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Autobús escolar a pie, o ✓ Completar 4 Safe Routes to School por escuela, o ✓ Programa de autobús y caminata
7	Restaurantes	El 10% (7) de todos los restaurantes obtienen la aprobación de BZ
8	Tiendas de comestibles y de barrio	El 25 % (10) de las tiendas de comestibles y de barrio se convierten en aprobadas por BZP
9	Lugares de trabajo	Aprobar o certificar un número suficiente de centros de trabajo que representen el 25% (20.127) de la fuerza laboral



PILAR	TÍTULO DEL PILAR	CRITERIOS DE CERTIFICACIÓN
POLICY		
10	Entorno construido	<ul style="list-style-type: none">✓ 9 Políticas✓ 1 Proyecto Marquesina (Permanente)✓ 3 iniciativas de desarrollo de capacidades✓ 3 proyectos de demostración
11	Sistemas alimentarios	<ul style="list-style-type: none">✓ 9 Políticas✓ 1 Proyecto Marquesina (Permanente)✓ 3 iniciativas de desarrollo de capacidades✓ 3 proyectos de demostración
12	Tabaco	6 Políticas
13	Alcohol	6 Políticas



Medidas de éxito

Medición del bienestar en toda la comunidad

Alcanzar un bienestar óptimo significa que nuestra salud física, emocional y social prospera. El Blue Zones Project se compromete a mejorar significativamente el bienestar de los residentes de Allentown y utiliza métricas rigurosas para fundamentar estrategias y monitorear el progreso a lo largo de la vida del proyecto. Estos incluyen objetivos de los criterios de certificación (como se mencionó anteriormente), datos de bienestar, métricas comunitarias, métricas de progreso y resultados a nivel sectorial, y métricas a nivel organizacional para garantizar que el trabajo para transformar el bienestar de la comunidad se está llevando a cabo y se están logrando los resultados previstos.



¿Qué es el bienestar?

Nuestro objetivo es aumentar la longevidad y el bienestar. Al analizar la ciencia de la longevidad y el bienestar, algo resulta evidente:

Lo que importa es cómo vives.

Índice de bienestar de Gallup

El impacto del Blue Zones Project en una comunidad se mide mediante el Índice de Bienestar Gallup®, una medida definitiva y una base de datos empírica de cambios en el bienestar en tiempo real. El índice utiliza una definición holística del bienestar y datos autodeclarados por las personas para captar los aspectos importantes de cómo las personas se sienten y experimentan su vida diaria, trascendiendo con creces las medidas convencionales de salud física o indicadores económicos. Medir el bienestar ofrece a los líderes una perspectiva cuantitativa única sobre cómo sus poblaciones autodeclaran su estado de vida actual y cómo anticipan su futuro; información vital para fundamentar estrategias de mejora del bienestar. autodeclaran su estado de vida actual y cómo anticipan su futuro; información vital para fundamentar estrategias de mejora del bienestar.



El Índice de Bienestar es la medida de bienestar más probada, madura y completa del mundo, y mide cinco elementos interrelacionados y complementarios:

- ✓ **Carrera:** Disfrutar de lo que haces cada día y estar motivado para alcanzar tus metas.
- ✓ **Social:** Tener relaciones de apoyo y amor en tu vida.
- ✓ **Finanzas:** Gestionar tu vida económica para reducir el estrés y aumentar la seguridad
- ✓ **Comunidad:** Te gusta el lugar donde vives, te sientes seguro y tienes orgullo en tu comunidad.
- ✓ **Físico:** Tener buena salud y suficiente energía para realizar las cosas diariamente.

Dentro de cada elemento, las respuestas se clasifican de la siguiente manera:



Prosperar - bienestar fuerte, constante y progresivo en un elemento particular.



Luchando - Bienestar que es moderado o inconsistente en un elemento particular



Sufrimiento - Bienestar muy bajo y en riesgo en un elemento particular.

El Índice de Bienestar (IBC) puede respaldar políticas y programas que promuevan por igual la salud física, emocional y social. Además, los datos indican que, a medida que mejora el bienestar, se reducen los costos de atención médica y aumenta la productividad. Esto se traduce en un mayor valor económico para todos los aspectos de la sociedad.



La siguiente tabla destaca las métricas clave del Índice de Bienestar que el Proyecto rastrea, ya que están más relacionadas con las personas, los lugares y las estrategias políticas del Blue Zones Project y brindan la base para futuras mediciones.

ÍNDICE DE BIENESTAR

Medidas más impactadas por
Blue Zones Project

EN GENERAL

Evaluación de vida (% Prosperidad)

PUNTAJE DE BIENESTAR DE PROPÓSITO

Hay un líder en tu vida que te entusiasma por el futuro. (% De acuerdo)

En los últimos 12 meses, has alcanzado la mayoría de tus objetivos. (% De acuerdo)

Puedes usar tus fortalezas para hacer lo que mejor sabes hacer cada día. (% De acuerdo)

Aprendes o haces algo interesante todos los días. (% De acuerdo)

PUNTAJE DE BIENESTAR SOCIAL

Tus amigos y familiares te dan energía positiva todos los días. (% De acuerdo)

Alguien en tu vida siempre te anima a estar saludable. (% De acuerdo)

PUNTAJE DE BIENESTAR COMUNITARIO

La ciudad o zona donde vives es un lugar perfecto para ti. (% De acuerdo)

Estás orgulloso de tu comunidad (o del área donde vives). (% De acuerdo)

Siempre te sientes seguro y protegido. (% De acuerdo)

En los últimos 12 meses, has recibido algún reconocimiento por ayudar a mejorar la ciudad o zona donde vives. (% De acuerdo)

PUNTAJE DE BIENESTAR FÍSICO

% con presión arterial alta	% que hizo ejercicio durante 30 minutos o más, 3 días o más, la semana pasada
% con colesterol alto	% que consumió 5 o más porciones de frutas y verduras 4 o más días en la última semana
En los últimos siete días, te has sentido activo y productivo todos los días. (% De acuerdo)	% De obesos
Siempre te sientes bien con tu apariencia física. (% De acuerdo)	% Con peso normal
% Que fuman	

CONCIENCIA GENERAL

COMPROMISO

% Conscientes del Blue Zones Project

% altamente/algo comprometidos con el Blue Zones Project

Medición local del bienestar

Gallup administra la encuesta del Índice de Bienestar y ha realizado un sobremuestreo de la población de Allentown para brindar un alto grado de confianza en los resultados y garantizar que sean representativos de la población total de la comunidad. La encuesta se administró del 20 de septiembre al 28 de octubre de 2024 para generar una puntuación de referencia. Se enviaron 6550 encuestas por correo postal con opción web, que cubrieron al 98 % de la población adulta de todos los códigos postales de Allentown. Se devolvieron un total de 886 encuestas (tasa de respuesta del 13,5 %). El tamaño de muestra alcanzado es estadísticamente representativo de cada sección de la muestra.

HALLAZGOS DE BIENESTAR DE REFERENCIA:

¿Qué tan saludables estamos ahora?

Allentown BZP

Índice de bienestar y puntuaciones generales de los elementos

	TOTAL DE EE. UU.	TOTAL Allentown 2024	Adultos blancos	Adultos hispano
Índice de bienestar	59.6	57.1	58.1	56.1
Carrera	58.1	57.7	55.7	58.5
Social	58.7	57.4	57.3	57.0
Financiero	62.0	49.9	60.6	44.0
Físico	58.2	57.2	59.1	56.0
Comunidad	61.6	57.2	56.4	59.0

Nota: El sombreado azul y naranja indica estadísticamente mejor o peor que EE. UU. ($p < .05$). Sin sombreado significa que la estimación es estadísticamente igual a la de EE. UU.

Allentown BZP

Métricas de mejora basadas en evidencia (línea base de 2024)

		TOTAL DE EE. UU.	Total de Allentown	Adultos blancos	Adultos hispanos
Puntuación general del índice de bienestar (%aceptar)		59.6	57.1	58.1	56.1
Evaluación de Prosperar en la Vida		52.6%	38.4%	37.1%	34.2%
CARRERA	El líder en la vida crea entusiasmo por el futuro	34.9	41.7	28.9	48.7
	Alcanzar la mayoría de tus metas de vida en los últimos 12 meses	34.5	26.5	32.7	24.0
	Utilizar las fortalezas diariamente	47.8	54.7	48.5	63.0
	Aprende/Haz algo interesante todos los días	46.4	41.2	39.8	36.2
SOCIAL	Amigos y familiares dan energía positiva todos los días	58.2	60.0	54.5	65.1
	Alguien en tu vida te anima a estar saludable	57.7	58.9	54.3	59.2
COMUNIDAD	La ciudad o zona donde vives es el lugar perfecto para ti	54.1	39.3	41.7	42.5
	Orgulloso de la comunidad	48.1	38.1	39.7	39.3
	Sentirse seguro y protegido (% en desacuerdo)	12.5	20.3	21.1	20.4
	En los últimos 12 meses, he recibido reconocimiento por ayudar a mejorar la ciudad/área	12.6	9.1	7.6	5.7





		TOTAL DE EE. UU.	Total de Allentown	Adultos blancos	Adultos hispanos
Puntuación de bienestar físico		58.2	57.2	59.1	56
FÍSICO	Obeso	37.3%	39.4%	33.4%	47.5%
	Obeso + Sobrepeso	69.8	77.2	69.2	84.4
	Fumar	10.6	13.6	9.6	13.4
	Ejercicio 30+ minutos 3+ días a la semana	49.7	49.0	55.9	51.7
	Comer 5 o más porciones de productos 4 o más días a la semana	45.3	46.5	52.0	45.1
	Presión arterial alta actual	31.1	27.3	36.9	26.7
	Colesterol alto actual	24.7	19.5	29.6	14.4
	Sentirse activo y productivo diariamente en los últimos 7 días (% de acuerdo)	46.4	43.1	44.5	40.5
	Sentirse bien con la apariencia física (% de acuerdo)	32.1	41.3	34.8	41.2

Nota: El sombreado azul y naranja indica estadísticamente mejor o peor que EE. UU. ($p < .05$). Sin sombreado significa que la estimación es estadísticamente igual a la de EE. UU.



Allentown BZP

Otras métricas clave de bienestar

		TOTAL DE EE. UU.	Total de Allentown	Adultos blancos	Adultos hispanos
Puntuación general del índice de bienestar		59.6	57.1	58.1	56.1
OTRAS MÉTRICAS CLAVE DE BIENESTAR	Salud general (% Excelente o Muy buena)	37.7%	27.3%	37.3%	23.1%
	Salud general (% Regular o Mala)	21.4	38.2	23.2	47.8
	% Experimentó mucho estrés el día anterior	46.3	61.5	57.6	66.6
	% Visitó al dentista en los últimos 12 meses	70.0	66.7	72.5	70.1
	% No pudo comprar alimentos en los últimos 12 meses	19.9	41.1	20.3	53.8
	% Comió sano todo el día el día anterior	47.8	52.8	54.8	56.7
	% Sintió mucho dolor físico el día anterior	65.9	44.6	40.3	54.5
	La mala salud impide la actividad normal (Promedio de días en los últimos 30)	3.5	4.2	4.1	4.8

Nota: El sombreado azul y naranja indica estadísticamente mejor o peor que EE. UU. ($p < .05$). Sin sombreado significa que la estimación es estadísticamente igual a la de EE. UU.



Resumen de los principales hallazgos

- ✓ El bienestar general en Allentown es marginalmente inferior al que se encuentra a nivel nacional, y los adultos hispanos tienen un nivel inferior al de sus contrapartes blancos en áreas clave.
- ✓ El bienestar financiero en Allentown está entre los más bajos jamás medidos a nivel nacional, con una diferencia muy sustancial entre los adultos blancos y los adultos hispanos.
 - El 41,1% de los encuestados de Allentown, incluido el 53.8% de los encuestados hispanos, reportan inseguridad alimentaria. en comparación con el 20.3% de los encuestados blancos.
 - Solo el 21.0% de todos los encuestados de Allentown afirma tener suficiente dinero para hacer todo lo necesario, pero llega al 40.5% de los adultos blancos, en comparación con solo el 9.6% de los adultos hispanos.
 - La ausencia de seguro de salud (23.5%) y los bajos niveles de médicos personales (73.2%) entre los adultos hispanos reflejan esta situación.
- ✓ A pesar de los obstáculos para el bienestar financiero, los adultos hispanos reportan un mejor bienestar ($p < .10$) que los adultos blancos en cuanto a bienestar profesional y comunitario, como ocurre a nivel nacional.
 - Esto incluye tener una probabilidad mucho mayor de tener un líder en sus vidas que genere entusiasmo por el futuro y el uso diario de sus fortalezas, así como niveles más altos de seguridad percibida.
- ✓ La autoevaluación de la salud general está en línea con los niveles de Estados Unidos entre los encuestados blancos, pero es mucho peor entre los encuestados hispanos.
- ✓ La obesidad (39.4%) y el peso superior al normal (77.2%) son muy elevados en Allentown, en particular entre los encuestados hispanos (47.5% y 84.4%, respectivamente).
- ✓ El dolor físico es sustancial en Allentown (44.6%), especialmente entre los adultos hispanos (54.5%).
- ✓ Las tasas de tabaquismo son ligeramente superiores a los niveles nacionales (13.6% frente a 10.6%).
- ✓ La carga de enfermedad es generalmente menor entre los adultos hispanos que entre sus contrapartes blancos, pero esto podría reflejar en parte tasas más bajas de seguro de salud y de uso de médicos personales.
- ✓ Una cuarta parte (23.7%) de los adultos de Allentown actualmente padecen o están recibiendo tratamiento por depresión, en comparación con el 17.9% a nivel nacional.
- ✓ Las experiencias de estrés significativo en un día cualquiera son altas en Allentown (61.5% en comparación con los EE. UU. [46.3%]), y especialmente entre los adultos hispanos (66.6%).
- ✓ La vecindad es buena en Allentown, donde el 35% de los adultos saludan habitualmente al menos a seis vecinos.

Medidas comunitarias

El comité directivo identificó las siguientes medidas adicionales que se seguirán para demostrar el impacto económico y la mejora del bienestar en toda la comunidad.

MEDIDAS	BASE	FUENTE
Aumentar el número de días por semana en que los adultos o sus familiares pasan al menos 20 minutos utilizando un recurso externo local (sendero para caminar, acera, parque, área de juegos acuáticos, etc.)	2.0 (2024)	Índice de bienestar de Gallup
Aumentar la participación de los estudiantes en el programa Rutas Seguras a la Escuela	Baseline to be established by October 31, 2025	Registros de participación escolar
Mejorar la transitabilidad de Allentown	67 (2021)	Walkscore.com
Aumentar el % de adultos que saludan habitualmente a 6 más personas en sus vecindarios	35% (2024)	Índice de bienestar de Gallup
Aumentar % de quienes tienen a alguien en su vida siempre alentándolos a estar saludables.	58.9 (2024)	Índice de bienestar de Gallup
Aumentar el % de quienes coinciden en que están orgullosos de su comunidad (o del área donde viven).	38.1 (2024)	Índice de bienestar de Gallup
Aumento en el número de participantes que adquieren habilidades alimentarias saludables gracias a la participación en oportunidades de aprendizaje ofrecidas en colaboración con BZP	Baseline to be established by October 31, 2025	Registros de participación
Aumentar el % de adultos que tienen opciones de alimentos saludables disponibles en su hogar	68% (2024)	Índice de bienestar de Gallup
Aumentar el % de adultos que tienen opciones de alimentos saludables disponibles en su lugar de trabajo	47% (2024)	Índice de bienestar de Gallup
Aumentar el % de adultos que tienen opciones de comida saludable disponibles en su restaurante más visitado	52% (2024)	Índice de bienestar de Gallup
Aumento del % de quienes consumieron 5 o más porciones de frutas y verduras 4 o más días en la última semana	46.5% (2024)	Índice de bienestar de Gallup
Aumente año tras año las horas de voluntariado con BZ	Baseline to be established by December 31, 2025	Registros de seguimiento de BZ
Aumentar % está de acuerdo en que aprende o hace algo interesante todos los días.	41.2% (2024)	Índice de bienestar de Gallup
Disminuir el % de los que fuman	13.6% (2024)	Índice de bienestar de Gallup
Aumentar el % de conocimiento del Blue Zones Project	7% (2024)	Índice de bienestar de Gallup



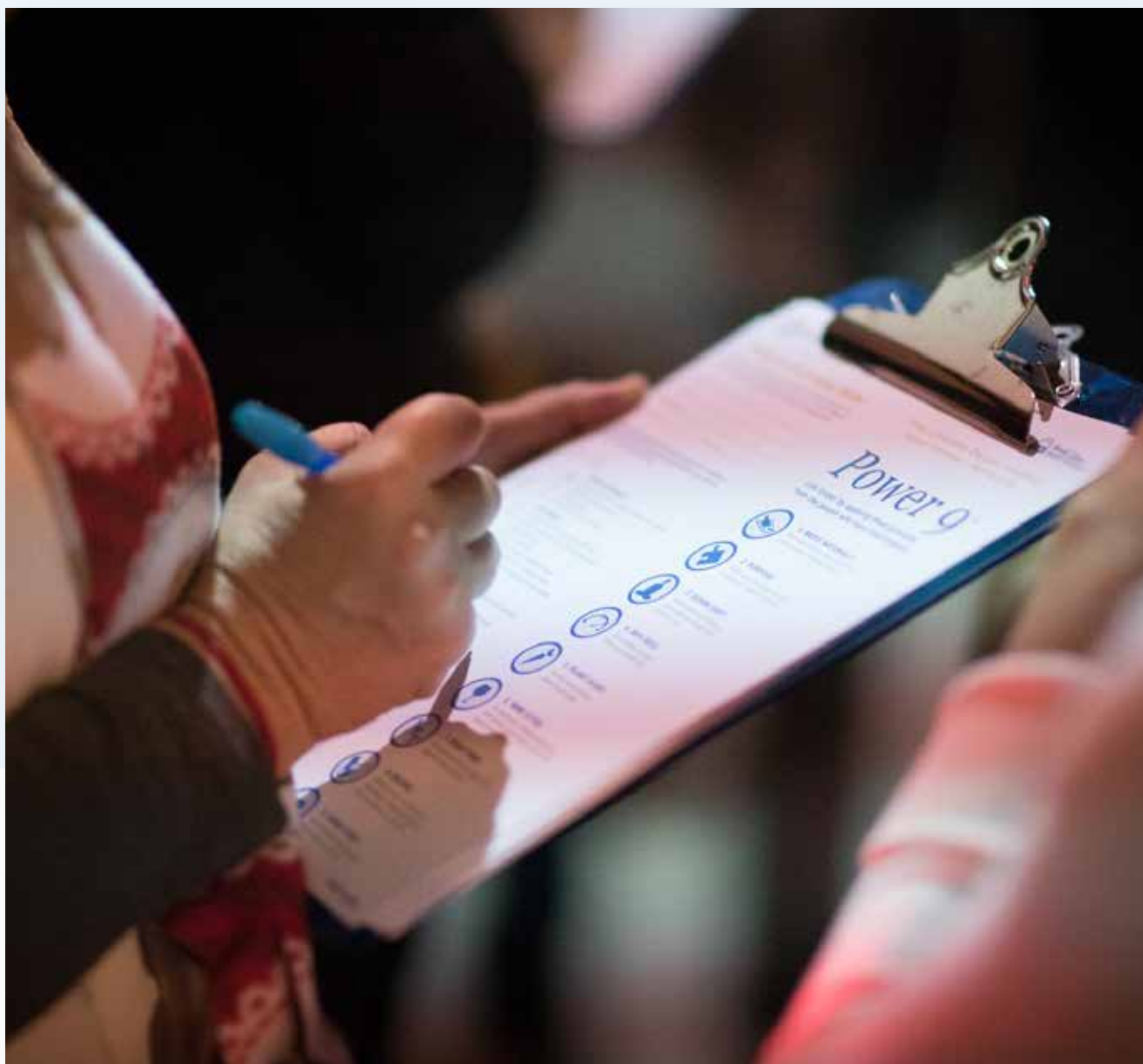
Progreso a nivel sectorial y medidas de resultados

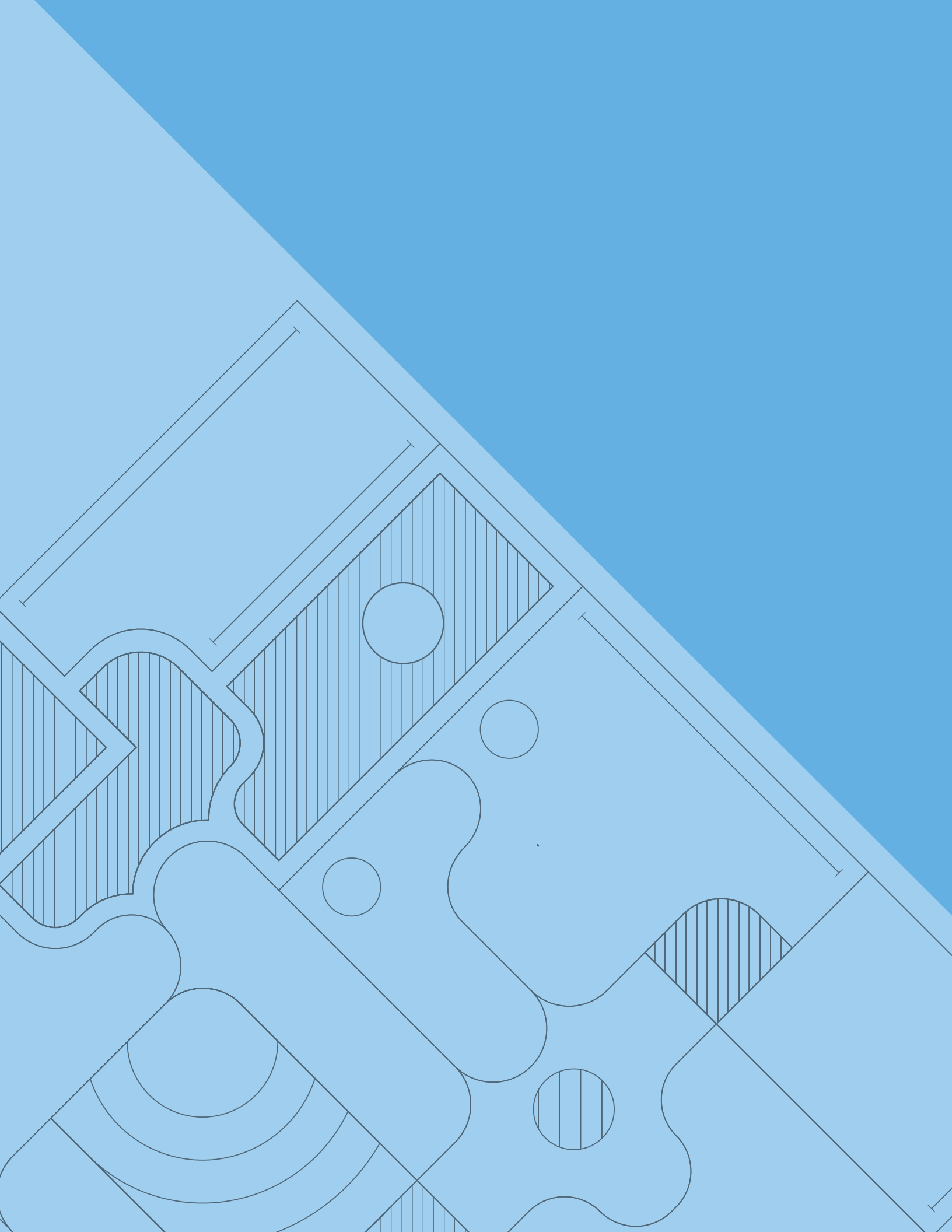
Este Plan contiene métricas de progreso y resultados para cada sector. Las métricas de progreso son indicadores concretos que muestran el progreso hacia el logro de la estrategia identificada. Las métricas de resultados son retrospectivas y se utilizan para indicar que la estrategia se ha implementado y que se ha logrado el efecto deseado (bienestar o cambio organizacional).



Nivel de organización Medidas

Cada organización que participe en el Blue Zones Project identificará métricas para realizar un seguimiento dentro de su organización para medir los cambios en el bienestar que se producen a medida que implementan mejores prácticas del Blue Zones Project.







Planes Comunitarios



Nuestro propósito

Liderar una iniciativa de transformación del bienestar comunitario donde la opción saludable se convierta en la opción fácil a través de un cambio permanente y cambios semipermanentes en medio ambiente, políticas y redes sociales.



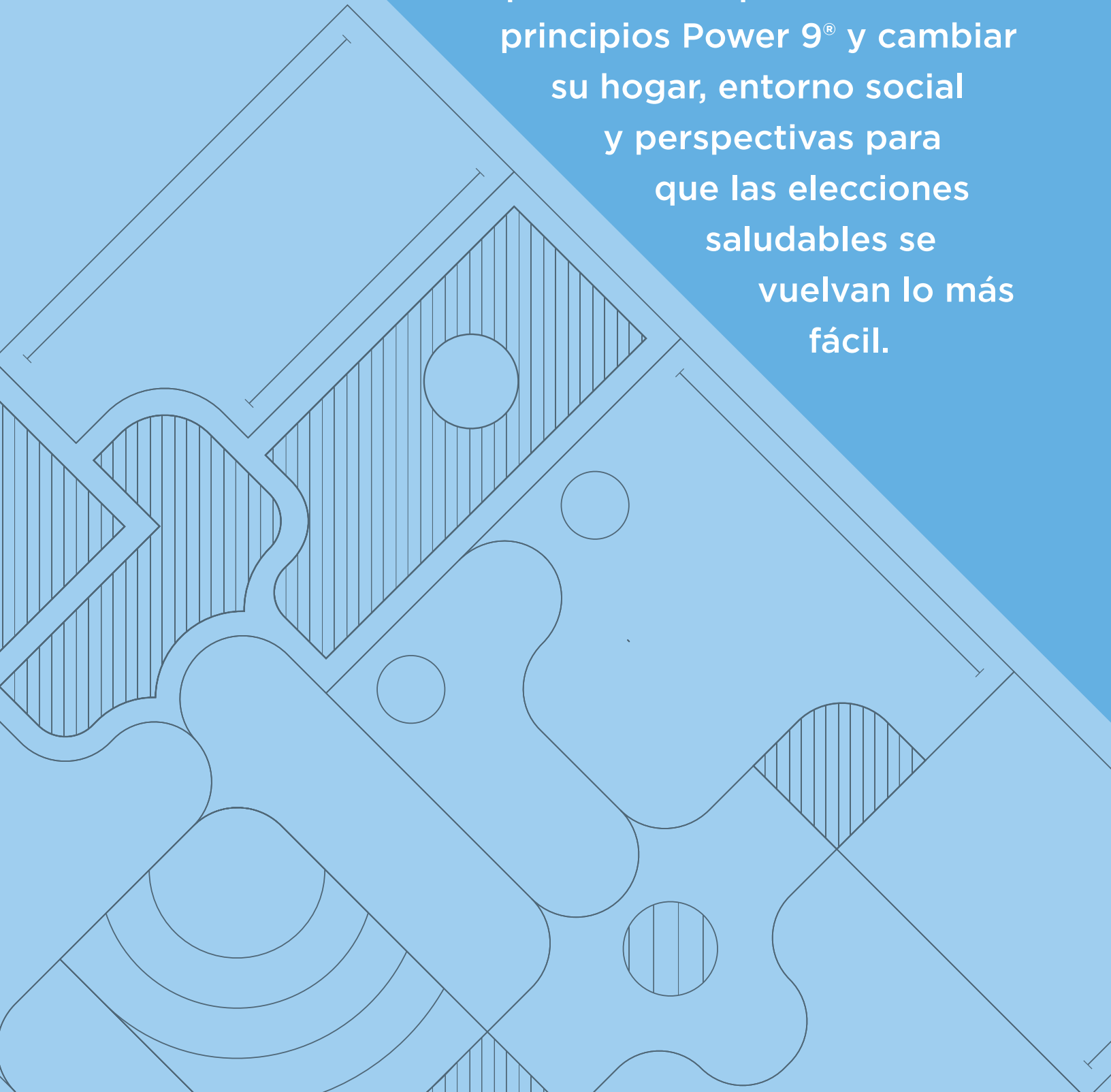
Nuestros resultados

- ✓ Mejor salud y bienestar con menores costos de atención médica asociados
- ✓ Mayor vitalidad económica y social
- ✓ Mayor conciencia pública sobre la salud y el bienestar





El Blue Zones Project involucra a las personas en actividades que cambian mentalidades y hábitos de manera duradera. Damos a las personas herramientas que les permitan adoptar Los principios Power 9[®] y cambiar su hogar, entorno social y perspectivas para que las elecciones saludables se vuelvan lo más fácil.



An aerial photograph of a rugged coastline, featuring steep cliffs and a bay. The image is overlaid with a semi-transparent blue filter. The word "Gente" is written in white, sans-serif font in the lower-left quadrant.

Gente

Compromiso individual



META

- Mejorar el bienestar de las personas que viven y trabajan en Allentown se traduce en mejor salud, mayor calidad de vida y longevidad.



OBJETIVOS DE CERTIFICACION

- Al menos el 15 por ciento de la población de 15 años o más (15.005) participa en al menos una de los siguientes actividades de participación del Blue Zones Project:
 - » Discurso de compromiso (o proyección de la docu-serie de Netflix) y Compromiso personal
 - » Participación de los moai
 - » Taller de propósito
 - » Voluntariado



OBJETIVOS DEL PRIMER AÑO

- Al menos 3.751 miembros de la comunidad (25% de 15.005) Allentown participa en una actividad del Blue Zones Project.

OBJETIVO 1

Asegúrate de que el Blue Zones Project de Allentown considere las experiencias únicas y diversas de cada individuo que pueda participar en un programa o evento y crea un entorno que sea acogedor, inclusivo y fomente un sentido de pertenencia.

- **Estrategia 1.1:** Priorizar el uso de la impresión, digital, programático y marketing Materiales en español e inglés.
- **Estrategia 1.2:** Trabajar con organizaciones locales que se centran en los determinantes sociales de salud para disminuir los problemas de desigualdad y Mejorar la calidad de vida y el acceso a bienestar para todos.

OBJETIVO 2

Identificar y promover experiencias de reunión con propósito y lugares donde las personas puedan conectarse, comer de manera saludable y/o moverse con naturalidad para una mayor participación comunitaria.

- **Estrategia 2.1:** Identificar oportunidades y lugares donde puedan ocurrir eventos intergeneracionales.
- **Estrategia 2.2:** Identificarse y asistir a al menos cinco eventos comunitarios para aumentar Concienciación sobre el proyecto, alentar a los residentes a firmar el compromiso personal y participar en actividades del proyecto.
- **Estrategia 2.3:** Asociarse con los residentes locales identificar y albergar al menos tres Moais en diferentes códigos postales de Allentown.

- **Estrategia 2.4:** Fortalecer, unir y volver a inspirar el sentido de pertenencia y conexión de Allentown mediante la asociación con al menos dos instituciones religiosas para ofrecer una programación de bienestar personalizada del Blue Zones Project a sus congregaciones.
- **Estrategia 2.5:** Organizar un mínimo de dos Moais de comidas compartidas saludables y/o eventos de demostración de educación nutricional/cocina saludable.

OBJETIVO 3

Concientizar a los miembros de la comunidad de Allentown para crear un sentido de comunidad Conexión y crear impulso para el éxito del proyecto.

- **Estrategia 3.1:** Ser una comunidad anfitriona del evento de lanzamiento el 19 de abril de 2025 para aumentar Concientización y participación de la comunidad en Blue Zones Project Allentown.
- **Estrategia 3.2:** Crea al menos dos campañas de marketing en redes sociales en canales de medios propios, dentro del primer año del proyecto destinado a crear conciencia y participación dentro del proyecto.
- **Estrategia 3.3:** Mostrar el éxito inicial y los beneficios de participar en las iniciativas de políticas, lugares y personas del Proporcionar programación, recursos y/o materiales en múltiples idiomas, con énfasis en español. de Allentown en canales de medios propios, incluidas cuentas de redes sociales, boletines informativos y/o sitios web.

- **Estrategia 3.4:** Presentar eventos y actividades de participación del Blue Zones Project de Allentown en canales de medios propios, incluidas cuentas de redes sociales, boletines informativos y/o sitios web.
- **Estrategia 3.5:** Establecer una red de base a través de presentaciones de participación en organizaciones educativas, cívicas, profesionales y comunitarias.
- **Estrategia 3.6:** Proporcionar programación, recursos y/o materiales en múltiples idiomas, con énfasis en español.
- **Estrategia 3.7:** Promociona el Power 9[®] y otras herramientas digitales de Blue Zones en en las redes sociales, sitios web y/o boletines informativos del Blue Zones Project y sus socios.
- **Estrategia 3.8:** Identificar y capacitar al menos tres embajadores de Blue Zones[®] que puedan ampliar el alcance del Blue Zones Project en Allentown.
- **Estrategia 4.3:** Crear un programa de capacitación de voluntarios de Blue Zones[®] para los voluntarios del Blue Zones Project de Allentown.
- **Estrategia 4.4:** Explorar asociaciones con universidades y escuelas secundarias locales para construir una base de estudiantes voluntarios.
- **Estrategia 4.5:** Asocíate con líderes de los lugares para fomentar el voluntariado entre los empleados en los lugares de trabajo que trabajan para obtener el estado de aprobación de BZP.
- **Estrategia 4.6:** Comercializar y promover las oportunidades de voluntariado seleccionadas por BZP en mesas redondas y eventos comunitarios, en cuentas de redes sociales, boletines y/o sitios web, y dentro de organizaciones asociadas.
- **Estrategia 4.7:** Organizar oportunidades

OBJETIVO 4

Fomentar y cultivar oportunidades para aumentar el voluntariado comunitario.

- **Estrategia 4.1:** Comparte la historia del Blue Zones Project, ofrece talleres sobre Moais y Propósito y promueve el voluntariado en asociación con escuelas, organizaciones religiosas, lugares de trabajo y otras organizaciones comunitarias.
- **Estrategia 4.2:** Trabajar con organizaciones locales para identificar oportunidades de voluntariado y ayudar a cultivar una base de voluntarios para ayudar a satisfacer las áreas de mayor necesidad.



de voluntariado para personas mayores, brindándoles un nuevo sentido de propósito y conexión con la comunidad.

- ❑ **Estrategia 4.8:** Aumentar la participación de los jóvenes y adultos jóvenes en el voluntariado, ofreciéndoles una vía positiva para conectarse con su comunidad.

MEDIDAS DE PROGRESO

- ❑ Número de asistentes al evento de lanzamiento comunitario
- ❑ Número de personas que participan en el discurso de compromiso (o proyección de la docuserie de Netflix) y asumen el compromiso personal
- ❑ Número de Moais realizados y número de participantes
- ❑ Número de talleres de propósito realizados y número de participantes

- ❑ Número de voluntarios del Blue Zones Project
- ❑ Número de embajadores del Blue Zones Project
- ❑ Número de eventos comunitarios en los que BZP participa y/o organiza

MEDIR EL POSIBLE RESULTADO

- ❑ Mayor adopción de comportamientos de Blue Zones, como: cocinar comidas más saludables, aumentar la actividad física y participar en eventos comunitarios.
- ❑ Aumento autoinformado del sentido de propósito por parte de los participantes del Taller de Propósito
- ❑ Aumento autoinformado de la conexión social entre los participantes de Blue Zones



Organizaciones cívicas, sociales y sin fines de lucro



META

- Aumentar el enfoque cívico, social y sin fines de lucro en la salud y el bienestar de los líderes comunitarios, organizaciones y residentes.



OBJETIVOS DE CERTIFICACION

- Si bien no existen criterios de certificación explícitamente establecidos, Blue Zones Project Allentown involucrará a un mínimo de cinco organizaciones para organizar un evento del Blue Zones Project o convertirse en una organización participante de Blue Zones Project.



OBJETIVOS DEL PRIMER AÑO

- Identificar y asociarse con al menos dos organizaciones para organizar un evento del Blue Zones Project, evento de bienestar comunitario y/o convertirse en una organización participante del Blue Zones Project.

OBJETIVO 1

Aumentar la conciencia sobre el Blue Zones Project de Allentown dentro de las organizaciones cívicas, sociales y sin fines de lucro, incluidas las organizaciones religiosas.

- ❑ **Estrategia 1.1:** Compartir la historia del Blue Zones Project y las iniciativas comunitarias a través de sesiones informativas, discursos de participación y/o proyecciones de series documentales.
- ❑ **Estrategia 1.2:** Identificar oportunidades de voluntariado y promover el voluntariado en asociación con organizaciones comunitarias.
- ❑ **Estrategia 1.3:** Invitar a los miembros de las organizaciones comprometidas a firmar el compromiso una vez finalizada la sesión informativa.

OBJETIVO 2

Al menos una organización cívica, sin fines de lucro o social en Allentown completará la Lista de verificación de la organización del Blue Zones Project antes de que finalice el primer año.

- ❑ **Estrategia 2.1:** Brindar educación sobre los beneficios de utilizar la Lista de verificación de la organización del Blue Zones Project con las organizaciones locales.
- ❑ **Estrategia 2.2:** Mostrar a los primeros usuarios para aumentar la conciencia y generar impulso.

OBJETIVO 3

Aumentar la colaboración entre los ámbitos cívico y social, y organizaciones sin fines de lucro en Allentown.

- ❑ **Estrategia 3.1:** Involucrar a las organizaciones cívicas, sociales y sin fines de lucro para que compartan el trabajo que están realizando con respecto a los esfuerzos voluntarios y la ayuda a las poblaciones más necesitadas en Allentown.
- ❑ **Estrategia 3.2:** Trabajar en colaboración con organizaciones para coorganizar oportunidades de voluntariado, talleres de propósito, moais y/o eventos del Blue Zones Project.

OBJETIVO 4

Aumentar la conciencia en la comunidad sobre el trabajo que las organizaciones cívicas, sociales y sin fines de lucro están realizando actualmente.

- ❑ **Estrategia 4.1:** Mostrar los servicios y recursos ofrecidos por organizaciones cívicas, sociales y sin fines de lucro locales en el evento de lanzamiento comunitario y/u otros eventos comunitarios.
- ❑ **Estrategia 4.2:** Colaborar con el Comité de Participación en debates sobre cómo amplificar el mensaje del trabajo de las organizaciones cívicas y sin fines de lucro basadas en la comunidad a la comunidad más amplia de Allentown.



MEDIDAS DE PROGRESO

- Número de individuos dentro de un organización que firma el compromiso personal.
- Número de organizaciones que completan el Lista de verificación de la organización del Blue Zones Project.
- Número de asistentes a eventos de Moais, Talleres de Propósito y Blue Zones Project organizados por una organización participante.

MEDIR EL POSIBLE RESULTADO

- Asociarse exitosamente con al menos dos organizaciones para organizar un evento del Blue Zones Project, un evento de bienestar comunitario y/o convertirse en una organización participante del Blue Zones Project.
- Aumento autoinformado del sentido de propósito por parte de los participantes del Taller de Propósito
- Aumentar las horas de voluntariado en actividades patrocinadas o seleccionadas de las Blue Zones®





Medios de comunicación



META

- Aumentar la conciencia sobre el Blue Zones Project y sus beneficios para la salud y el bienestar general de los residentes de Allentown utilizando medios de comunicación propios y ganados.



OBJETIVOS DE CERTIFICACION

- Lograr uno de los siguientes objetivos a lo largo de la duración del proyecto:
 - » 10 historias de medios (TV, prensa escrita y/o radio) en canales de alta exposición
 - » 1 Acuerdo de Asociación firmado
 - » Aumentar el porcentaje de concienciación de la población sobre Blue Zones Project de Allentown



OBJETIVOS DEL PRIMER AÑO

- Colocar tres de 10 historias en los medios (televisión, prensa escrita y/o radio), una adaptada a los residentes de habla hispana de Allentown.

OBJETIVO 1

Gana tres historias en los medios publicadas por medios de comunicación locales, que promuevan el Blue Zones Project de Allentown y beneficien la salud y el bienestar general al final del primer año.

- ❑ **Estrategia 1.1:** Conseguir socios de medios locales en canales de televisión, prensa escrita y/o radio y cultivar relaciones positivas compartiendo continuamente actualizaciones del Blue Zones Project.
- ❑ **Estrategia 1.2:** Compartir historias de éxito del sector, testimonios, videos y/o fotografías con los medios locales, destacando personas, lugares, pilares de políticas y otras organizaciones que realizan trabajos que se alinean con el Blue Zones Project con socios de medios locales.
- ❑ **Estrategia 1.3:** Identificar y explorar oportunidades para adaptar la cobertura de los medios a los residentes de habla hispana.

OBJETIVO 2

Aumentar el alcance en los canales de medios propios a lo largo del ciclo de vida del proyecto.

- ❑ **Estrategia 2.1:** Aumentar el número de plataformas administradas por el equipo del Blue Zones Project Allentown para generar tráfico orgánico al sitio web y los canales de redes sociales.
- ❑ **Estrategia 2.2:** Ampliar y actualizar el contenido del sitio web para incluir próximos eventos y narraciones visuales de los éxitos del proyecto.
- ❑ **Estrategia 2.3:** Capturar videos e imágenes para mejorar el atractivo visual y ampliar el contenido en todos los canales propios.

- ❑ **Estrategia 2.4:** Lanzar el boletín del Blue Zones Project de Allentown y realizar un seguimiento de los suscriptores.
- ❑ **Estrategia 2.5:** Crear e implementar una estrategia de redes sociales que aumente los seguidores y participación a través de canales propios para Aumentar la conciencia y la visibilidad del proyecto.

MEDIDAS DE PROGRESO

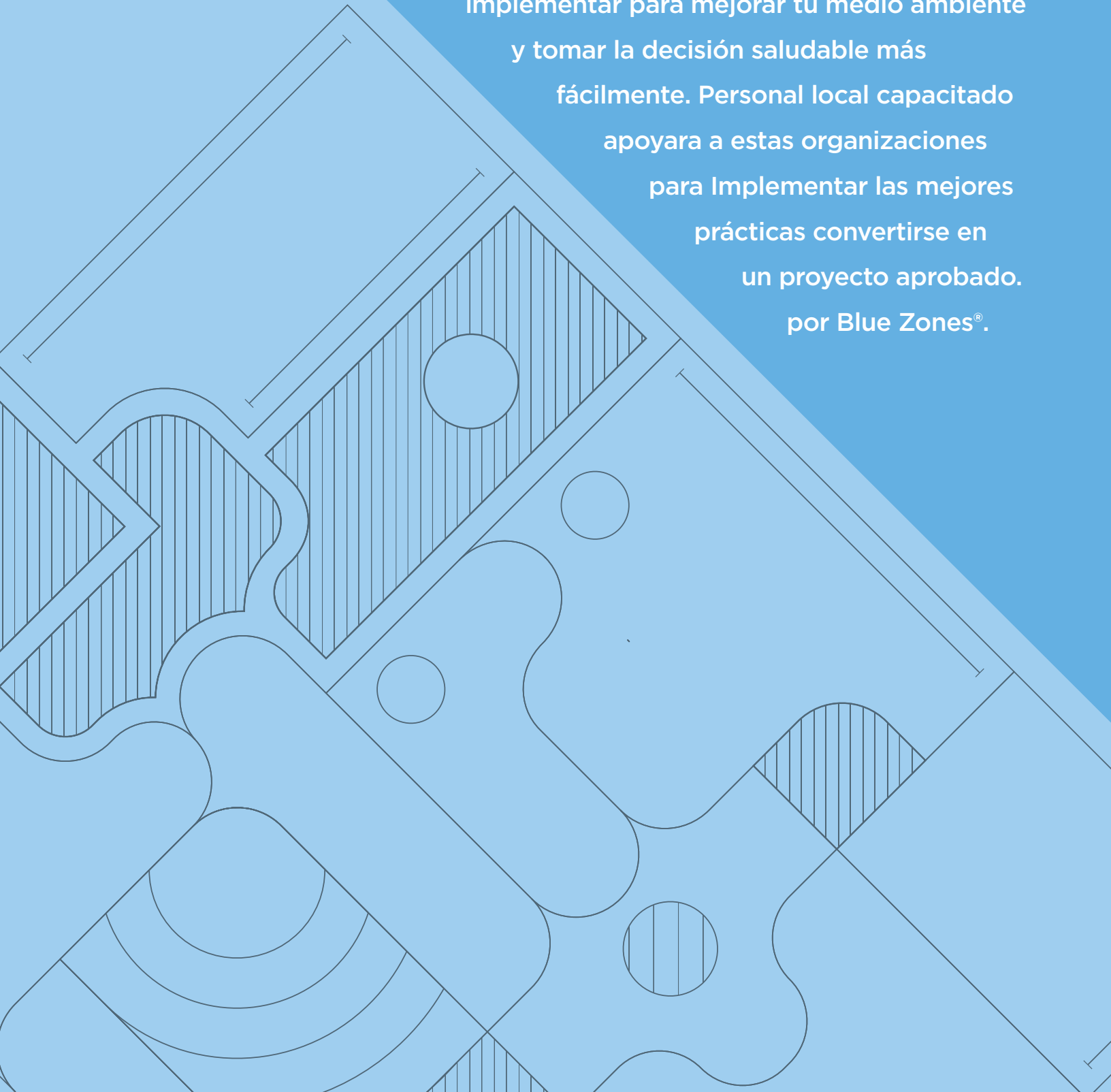
- ❑ Número de socios de medios
- ❑ Número de historias compartidas con socios de medios
- ❑ Número de historias ejecutadas y tipo de plataforma
- ❑ Número de plataformas gestionadas por el equipo local
- ❑ Número de seguidores en redes sociales por plataforma
- ❑ Número de suscriptores del boletín informativo

MEDIR EL POSIBLE RESULTADO

- ❑ Aumentar la conciencia sobre el Blue Zones Project de Allentown reflejado en un aumento de seguidores en las redes sociales y suscriptores del boletín informativo
- ❑ Mayor concienciación sobre Blue Zones entre la comunidad hispanohablante



Orquestamos una masa crítica de escuelas, lugares de trabajo, restaurantes y tiendas de comestibles en las comunidades para optimizar los entornos hacia una vida saludable. A cada organización se le proporciona un compromiso que enumera las mejores prácticas que puedes implementar para mejorar tu medio ambiente y tomar la decisión saludable más fácilmente. Personal local capacitado apoyara a estas organizaciones para Implementar las mejores prácticas convertirse en un proyecto aprobado. por Blue Zones®.



An aerial photograph of a rugged coastline, showing steep cliffs and a bay. The entire image is overlaid with a semi-transparent blue filter. The word "Lugares" is written in white, sans-serif font in the lower-left quadrant.

Lugares

Escuelas



Las escuelas pueden ayudar a nuestros jóvenes a aprender sobre opciones saludables, mejorar su bienestar y son un componente clave del desarrollo. Invertir en nuestras escuelas es una inversión directa en el futuro de Allentown.



META

- Ayuda a crear un entorno educativo enfocado en mejorar el bienestar y opciones más saludables.



OBJETIVOS DE CERTIFICACION

- Un mínimo del 50% (13) de las escuelas públicas de Allentown se convierten en aprobadas por Blue Zones Project.
- Un mínimo del 25% de las escuelas primarias públicas participantes implementan uno de los siguientes:
 - » Autobús escolar a pie-Walking School Bus
 - » Programa de Bus-Walk
 - » Completar cuatro Rutas Seguras a la Escuela - Safe Routes to School - por escuela



OBJETIVOS DEL PRIMER AÑO

- Al menos 3 escuelas públicas en Allentown se registrarán para el proceso de aprobación.

OBJETIVO 1

Aprobar las escuelas públicas del distrito escolar de Allentown.

- **Estrategia 1.1:** Reanudar los debates con los participantes de las fases de descubrimiento y fundamentación.
- **Estrategia 1.2:** Iniciar reuniones con los colegas del Distrito Escolar de Allentown para debatir sobre Blue Zones Project.
- **Estrategia 1.3:** Lanzar un comité de escuelas, junto al presidente del sector, que defienda y facilite las actividades de Blue Zones Project y la certificación comunitaria en las escuelas públicas de Allentown.
- **Estrategia 1.4:** Publicar en nuestros medios sobre las escuelas aprobadas por Blue Zones Project y las que trabajan para lograr la aprobación, destacando sus diversas iniciativas en materia de salud y bienestar.

OBJETIVO 2

Apoyar la creación de un comité de salud y bienestar o participar en un comité de distrito que se centre en el bienestar de los alumnos y el personal.

- **Estrategia 2.1:** Participar o crear un comité de política de bienestar escolar o de distrito.
- **Estrategia 2.2:** Invitar a miembros del personal, alumnos y padres activos a participar en el Comité de Escuelas del Blue Zones Project Allentown.
- **Estrategia 2.3:** Alentar a las escuelas a compartir iniciativas de salud y bienestar para ayudar a demostrar las mejores prácticas en acción.

OBJETIVO 3

Aumentar las oportunidades de salud y bienestar de los estudiantes.

- **Estrategia 3.1:** Animar y apoyar a las escuelas para que incluyan el movimiento natural y las oportunidades de «descanso cerebral» antes, y durante la jornada escolar.
- **Estrategia 3.2:** Animar y apoyar a las escuelas para que ofrezcan y promuevan servicios de salud mental en sus espacios.
- **Estrategia 3.3:** Animar y apoyar a las escuelas para que ofrezcan y promuevan programas y técnicas de atención plena.
- **Estrategia 3.4:** Evaluar y crear espacios para que los estudiantes y el personal puedan bajar el ritmo y desestresarse.
- **Estrategia 3.5:** Apoyar la creación de un comité de bienestar dirigido por estudiantes o vincular este tema a un grupo de liderazgo estudiantil ya existente.
- **Estrategia 3.6:** Promover y apoyar las escuelas secundarias para que ofrezcan Talleres de Propósito a los estudiantes de tercer y/o cuarto año.

OBJETIVO 4

Apoyar la mejora del entorno alimentario de alumnos, profesores, personal y familias aumentando la exposición y el acceso a opciones saludables.

- **Estrategia 4.1:** Fomentar y apoyar la posibilidad de estar expuesto a alimentos sanos.
- **Estrategia 4.2:** Promover y apoyar la participación de los estudiantes en el entorno alimentario.

- **Estrategia 4.3:** Animar y apoyar a los servicios de nutrición de los distritos para que incorporen platos y menús inspirados en Blue Zones.
- **Estrategia 4.4:** Promover y apoyar a las escuelas para organizar actos centrados en la salud y el bienestar de las familias.

OBJETIVO 5

Mejorar la salud y el bienestar de los profesores y el personal.

- **Estrategia 5.1:** Animar a las escuelas que quieren la aprobación Blue Zones School, a que soliciten simultáneamente la aprobación como centro de trabajo.
- **Estrategia 5.2:** Aumentar el acceso a opciones alimentarias saludables en la jornada laboral.
- **Estrategia 5.3:** Promover espacios de conexión y/o movimiento natural para mejorar la salud y el bienestar.

MEDIDAS DE PROGRESO

- Número de escuelas públicas del distrito escolar de Allentown que trabajan por la aprobación o que ya la han obtenido.
- Número de escuelas primarias públicas que trabajan o aplican iniciativas de Bus escolar a pie y/o Rutas seguras a la escuela.
- Número de iniciativas, prácticas y/o directrices de bienestar implementadas para estudiantes, personal y profesores durante el proceso de aprobación.
- Número de escuelas públicas del distrito escolar de Allentown que trabajan para obtener la aprobación como centros de trabajo.

POSIBLES MEDIDAS DE RESULTADOS

- Mayor contacto y acceso a alimentos saludables.
- Mayor acceso y participación en iniciativas y programas de bienestar.
- Aumento de estudiantes participando en el transporte activo (a pie, en bicicleta) comparados con el autobús o el automóvil.
- Aumento de grupos dirigidos por estudiantes que trabajan por la salud y el bienestar de ellos mismos.
- Aumento del bienestar autoinformado por empleados, según las encuestas de bienestar laboral, en comparación con la línea base.



Restaurantes



Aumentar la oferta de platos a base de plantas y fomentar las opciones saludables puede satisfacer la creciente demanda de los consumidores y, al mismo tiempo, mejorar la rentabilidad.



META

- Adoptar las mejores prácticas para crear un entorno gastronómico óptimo para los clientes, el personal y los propietarios del sector de la hostelería en Allentown.



OBJETIVOS DE CERTIFICACION

- Un mínimo del 10% (7) de los restaurantes de servicio completo de los códigos postales de Allentown alcanzarán la categoría de restaurante aprobado por Blue Zones Project.



OBJETIVOS DEL PRIMER AÑO

- Al menos 1 restaurante del código postal de Allentown contará con la aprobación Blue Zones Project y al menos 2 se inscribirán en el proceso de aprobación en el primer año.

OBJETIVO 1

Aprobar restaurantes de «servicio completo», de hotel y/o cafeterías en lugares de trabajo en el área postal de Allentown.

- **Estrategia 1.1:** Reanudar los debates con los participantes en las fases de descubrimiento y fundamentación.
- **Estrategia 1.2:** Reunirse con posibles restaurantes de «servicio completo», restaurantes de hotel, cafeterías y/o cafeterías de lugares de trabajo para hablar de Blue Zones Project Allentown.
- **Estrategia 1.3:** Crear un Comité de Alimentación/Restauración que vele por la aprobación de Blue Zones Project y la certificación comunitaria.

OBJETIVO 2

Aumentar las opciones de menú saludables y vegetales en los restaurantes participantes.

- **Estrategia 2.1:** Conectar dueños de restaurantes con vendedores/agricultores locales.
- **Estrategia 2.2:** Impulsar que los lugares incluyan platos principales/especiales inspirados en Blue Zones, con opciones a base de plantas y otras comidas saludables.
- **Estrategia 2.3:** Animar a los restaurantes a incluir opciones de raciones más pequeñas.

OBJETIVO 3

Establecer conexiones entre productores locales, restaurantes (aprobados por Blue Zones o en proceso) y la comunidad.

- **Estrategia 3.1:** Animar a los restaurantes a comprar productos frescos locales.
- **Estrategia 3.2:** Destacar a los restaurantes participantes en nuestras redes sociales o

sitio web, resaltando sus menús a base de plantas y otros platos saludables.

- **Estrategia 3.3:** Incentivar el movimiento natural de los comensales explorando descuentos para residentes locales y empleados que lleguen caminando o en bicicleta.

MEDIDAS DE PROGRESO

- Número de restaurantes de «servicio completo», de hotel y/o cafeterías en lugares de trabajo en Allentown que trabajan por la aprobación de Blue Zones Project y los que ya la han alcanzado.

POSIBLES MEDIDAS DE RESULTADOS

- Aumentar las ventas de los platos del menú inspirado en Blue Zones disponibles para residentes, empleados y visitantes de Allentown.
- Aumentar la cantidad de productos frescos locales usados en los restaurantes aprobados por Blue Zones en el código postal de Allentown.



Tiendas de comestibles & de conveniencia



Añadir y promover opciones más saludables apoya las tendencias de consumo actuales, a la vez que crea comunidad y fideliza a los clientes.



META

- Crear un entorno óptimo para la compra de comestibles centrado en los resultados en materia de salud y el acceso a opciones saludables.



OBJETIVOS DE CERTIFICACION

- Un mínimo del 25% (10) de las tiendas de comestibles y/o de barrio de los códigos postales de Allentown alcanzarán el estatus Aprobado de Blue Zones Project.



OBJETIVOS DEL PRIMER AÑO

- Al menos 2 tiendas de comestibles y/o de barrio se registrarán para el proceso de aprobación en el primer año.

OBJETIVO 1

Aprobar tiendas de comestibles y/o de barrio dentro de la zona postal de Allentown.

- **Estrategia 1.1:** Reanudar los debates con los participantes en las fases de descubrimiento y fundamentación.
- **Estrategia 1.2:** Reunirse con posibles tiendas de comestibles y/o de barrio para hablar de Blue Zones Project Allentown.
- **Estrategia 1.3:** Crear un Comité de Alimentación/Restauración que vele por la aprobación de Blue Zones Project y la certificación comunitaria.
- **Estrategia 1.4:** Generar apoyo local y comunitario mostrando en las redes sociales propias las tiendas de comestibles o de barrio que están trabajando en pro de la aprobación de Blue Zones Project o que ya la han obtenido.

OBJETIVO 2

Apoiar programas, incentivos medioambientales y recursos que aumenten el acceso a alimentos sanos y su promoción.

- **Estrategia 2.1:** Mejorar la visibilidad de los alimentos saludables en las tiendas que están en proceso de aprobación y en las tiendas aprobadas por Blue Zones.
- **Estrategia 2.2:** Establecer conexiones entre productores locales, restaurantes (aprobados por Blue Zones o en proceso) y la comunidad.

OBJETIVO 3

Apoiar la recolección de datos en tiendas de comestibles y/o tiendas de barrio aprobadas por Blue Zones y en las que están en proceso de aprobación.

- **Estrategia 3.1:** Apoyar a las tiendas en el establecimiento de datos de referencia.
- **Estrategia 3.2:** Apoyar el seguimiento de las ventas.

MEDIDAS DE PROGRESO

- Número de tiendas de comestibles y/o de barrio que trabajan en pro de la aprobación de Blue Zones Project en los códigos postales de Allentown.
- Apoyar la implementación de productos con etiqueta Blue Zones® en los sistemas de punto de venta para permitir el seguimiento y la generación de informes de ventas.

POSIBLES MEDIDAS DE RESULTADOS

- Aumentar las ventas de artículos con la etiqueta Blue Zones Project en tiendas de comestibles y/o de barrio.
- Mayor participación en programas de acceso a alimentos, como el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC), el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) y/o el Programa de Nutrición de Mercados de Agricultores (FMNP) en tiendas de comestibles y/o tiendas de barrio.
- Vender artículos de las «líneas de caja sanas» utilizando los informes de los puntos de venta.
- Aumentar la oferta de acceso a alimentos saludables disponibles para los residentes de los códigos postales de Allentown.



Sitios de trabajo



Las mejores prácticas basadas en la investigación que ayudan a los empleados a moverse más, comer mejor, conectarse más eficazmente y estresarse menos pueden mejorar los resultados de las organizaciones.



META

- Crear un entorno de trabajo óptimo que apoye y mejore el bienestar de los empleados, los empresarios y sus familias.



OBJETIVOS DE CERTIFICACION

- Aprobar o certificar un número de sitios de trabajo suficiente para representar el 25% (20.127) de la mano de obra.



OBJETIVOS DEL PRIMER AÑO

- Un número suficiente de sitios de trabajo que representen 5.032 (25% de 20.127) de la mano de obra alcanzarán el estatus de Blue Zones Project Approved en el primer año.

OBJETIVO 1

Aprobar o certificar sitios de trabajo en Allentown.

- **Estrategia 1.1:** Elegir diez empresas de Allentown para que participen en las iniciativas de Blue Zones Project Allentown.
- **Estrategia 1.2:** Involucrar a las entidades patrocinadoras para fomentar la adopción temprana para la aprobación y/o certificación.
- **Estrategia 1.3:** Fomentar la aprobación de organizaciones no patrocinadoras representadas en el comité directivo.
- **Estrategia 1.4:** Crear un Comité de Sitio de trabajo que vele por la aprobación de Blue Zones Project y el bienestar de los empleados.

OBJETIVO 2

Mejorar o apoyar la salud de los empleados animando a los sitios de trabajo a que adopten políticas, programas y medidas ambientales que mejoren el bienestar.

- **Estrategia 2.1:** Animar a los lugares de trabajo a usar servicios y programas igual de accesibles para todos los empleados.
- **Estrategia 2.2:** Conectar entre sí los lugares de trabajo, para oportunidades de intercambio de recursos.

OBJETIVO 3

Apoyar la creación de un entorno laboral óptimo (alimentación y entorno físico).

- **Estrategia 3.1:** Aumentar el acceso a alimentos sanos.
- **Estrategia 3.2:** Conectar a los empleadores con socios que puedan ofrecer educación alimentaria y demostraciones de cocina a los empleados.

- **Estrategia 3.3:** Defender una jornada laboral que incorpore espacios para el movimiento y el cambio de ritmo.
- **Estrategia 3.4:** Crear un entorno que favorezca mayores oportunidades de movimiento.

OBJETIVO 4

Apoyar el fomento de una cultura en el trabajo que favorezca el bienestar, la conexión y el desarrollo del liderazgo.

- **Estrategia 4.1:** Promover oportunidades ya existentes de desarrollo profesional que sean accesibles a todos los empleados.
- **Estrategia 4.2:** Colabore con entidades que ofrezcan oportunidades de desarrollo profesional gratuitas o con descuento.
- **Estrategia 4.3:** Organizar actividades aprobadas por Blue Zones para los sitios de trabajo que están en el proceso de aprobación y capacite a los empleados para que también las organicen.
- **Estrategia 4.4:** Recomendar Blue Zones Challenge a los sitios de trabajo implicados en el proceso de aprobación.
- **Estrategia 4.5:** Promover la conexión social para reducir los índices de aislamiento social y soledad.



MEDIDAS DE PROGRESO

- Número de lugares de trabajo que se esfuerzan por obtener la aprobación de Blue Zones Project.
- Número de empleados y otros asistentes que participan en actividades relacionadas con Blue Zones Project y/u otras oportunidades de bienestar ofrecidas a través de iniciativas en el lugar de trabajo.
- Número de mejoras en proceso y/o aplicadas a entornos laborales que fomentan el movimiento natural, la conexión y el acceso a opciones alimentarias saludables.

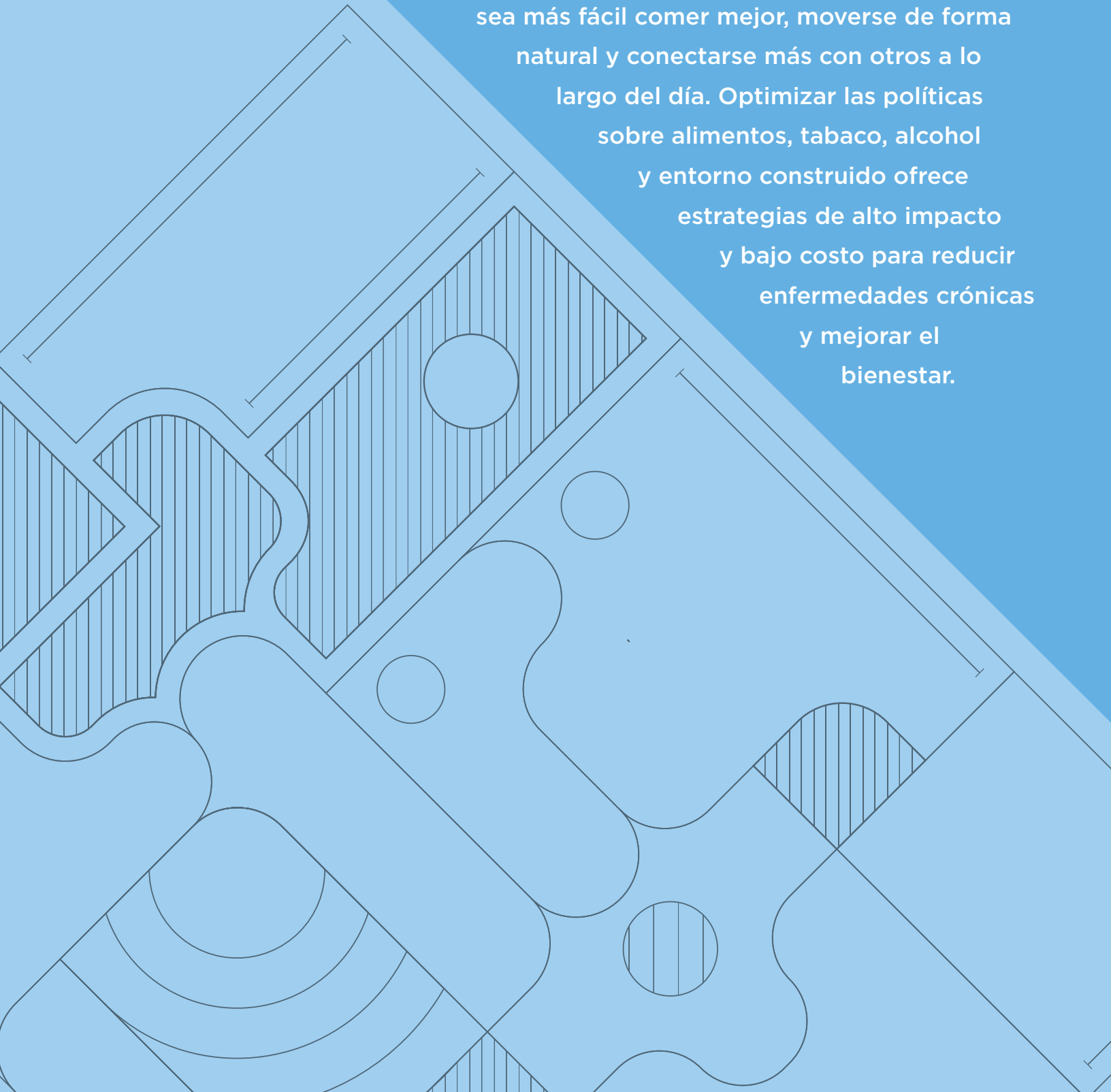
POSIBLES MEDIDAS DE RESULTADOS

- Aumento en el bienestar autoinformado por empleados según datos de encuestas de bienestar laboral, en comparación con los resultados de la encuesta inicial.
- Reducir el índice de rotación de empleados en los sitios de trabajo aprobados.
- Disminuir los índices de absentismo laboral en los lugares de trabajo aprobados.
- Aumentar el número de empleados que incorporan el movimiento natural a su jornada laboral en los lugares de trabajo aprobados.





El cambio en las políticas es una fuerza impulsora detrás de la transformación de Blue Zones Project. En lugar de enfocarse en cambiar comportamientos individuales, Blue Zones ayuda a las comunidades a hacer cambios permanentes y semipermanentes en políticas, sistemas, infraestructura, entorno y redes sociales, para que sea más fácil comer mejor, moverse de forma natural y conectarse más con otros a lo largo del día. Optimizar las políticas sobre alimentos, tabaco, alcohol y entorno construido ofrece estrategias de alto impacto y bajo costo para reducir enfermedades crónicas y mejorar el bienestar.



An aerial photograph of a rugged coastline, showing steep cliffs and a bay. The entire image is overlaid with a semi-transparent blue filter. The word "Políticas" is written in white, sans-serif font in the lower-left quadrant.

Políticas

Entorno construido



META

- Mejorar el diseño y las políticas del entorno construido de Allentown para apoyar la rutina, el movimiento diario y la conexión social, y garantizar un estilo de vida saludable y participativo para todos los residentes.



OBJETIVOS DE CERTIFICACION

- Nueve (9) políticas o planes.
- Tres (3) iniciativas de desarrollo de capacidades.
- Tres (3) proyectos demostrativos.
- Un (1) proyecto emblemático.



OBJETIVOS DEL PRIMER AÑO

- Adoptar o actualizar una política o plan.
- Impulsar dos políticas o planes.
- Facilitar una iniciativa de desarrollo de capacidades.
- Identificar y avanzar en la planificación de un proyecto de demostración.
- Identificar al menos un proyecto emblemático para su puesta en marcha.

OBJETIVO 1

Hacer que caminar sea una elección fácil y cómoda.

- **Estrategia 1.1:** Actualizar los planes de Rutas Seguras a la Escuela para transformar las calles en espacios seguros, cómodos y agradables para caminar y rodar, centrándose primero en crear un entorno acogedor para los niños. (Estrategia 1.1 del Menú de Políticas del Entorno Construido).

POSIBLES MEDIDAS DE PROGRESO

- Desarrollar, actualizar y adoptar un plan nuevo o mejorado.
- Evaluar la viabilidad de posibles proyectos de demostración y/o emblemáticos.

POSIBLES MEDIDAS DE RESULTADO

- Número de proyectos, programas y políticas desarrollados/modificados y adoptados.
- Número de escuelas o estudiantes que participan en el programa SRTS.
- Aumentar el número de estudiantes que van a la escuela sin usar automóvil (andando, rodando, en bicicleta, en micromovilidad o en transporte público).
- Mejorar la conexión de los callejones entre Central Elementary STREAM Academy y DaVinci Science Center.
- **Estrategia 1.2:** Adoptar una Política de Vías Completas, aprovechando el impulso de los próximos Planes de Vías Seguras para Todos y Transporte Activo. (Estrategia 1.6 del menú de políticas del entorno construido).

POSIBLES MEDIDAS DE PROGRESO

- Adopción de la política de vías completas.

- Las vías que están siendo rediseñadas o priorizadas, o las mejoras de capital, se ajustan a la Política de Vías Completas.

POSIBLES MEDIDAS DE RESULTADO

- Número/millas de nuevas aceras y pasos añadidos, tras la adopción de la norma.
- Incremento de los índices de caminata.
- Número/millas de nuevos proyectos que cumplen las normas de diseño de Vías Completas.
- Número de proyectos que incluyen provisiones para ciclistas y peatones.
- Aumento de los desplazamientos a pie, en bicicleta o en transporte público durante parte del trayecto.
- Reducción de colisiones, heridos y víctimas mortales en las calles rediseñadas.
- Impacto del cambio de modo de transporte.
- **Estrategia 1.3:** Adoptar estándares de diseño de calles, aprovechando el impulso de los próximos planes «Calles seguras para todos» y «Transporte activo». (Estrategia 1.8 del Menú de Políticas del Entorno Construido).

POSIBLES MEDIDAS DE PROGRESO

- Adopción de normas de diseño de calles modelo.
- Las calles en fase de rediseño o prioritarias, o las mejoras de capital, se ajustan a las Normas de Diseño de Calles Modelo.

POSIBLES MEDIDAS DE RESULTADO

- Número/millas de nuevas aceras y cruces añadidos, tras la adopción de la norma.
- Aumento de desplazamientos a pie, en bicicleta o en transporte público durante parte del trayecto.

- Integrar las normas en la práctica (por ejemplo, planificación, diseño y ejecución de proyectos).
- Número/porcentaje de nuevos proyectos que siguen las normas.
- Resultados de seguridad en nuevos proyectos (reducción de colisiones, lesiones y víctimas mortales (todos los usuarios) en las calles rediseñadas).
- Cumplimiento de velocidades objetivo/ propuestas en las calles rediseñadas.
- Estrategia 1.4:** Adoptar una política de infraestructura verde y un programa de administración para mejorar la cubierta arbórea y otras formas de infraestructura verde (jardines de lluvia y jardines comunitarios) y colmar las lagunas de la red. (Estrategia 1.12 del Menú de Políticas del Entorno Construido).

POSSIBLE MEDIDAS DE PROGRESO

- Crear y adoptar una política nueva o mejorada.

POSIBLES MEDIDAS DE RESULTADO

- Número/tipo de tratamientos de infraestructura verde.
- Aumento del dosel arbóreo.
- Reducción de la temperatura de la isla de calor urbana.

OBJETIVO 2

Mejorar la conectividad multimodal para ampliar la oferta a pie, en bicicleta y sobre ruedas.

- Estrategia 2.1:** Apoyar la ampliación del acceso al transporte público a escala local y regional. (Estrategia 1.15 del Menú de Políticas del Entorno Construido).

POSSIBLE MEDIDAS DE PROGRESO

- Crear y aplicar un programa nuevo o mejorado.
- Ejecución de uno o varios proyectos piloto / de demostración.
- Índice de participación de la comunidad en proyectos piloto / de demostración.
- Supervisar y evaluar el número de visitantes y usuarios de los proyectos piloto y de demostración.
- Adoptar cambios a largo plazo en las paradas de autobús o en el diseño de las calles para adaptar el transporte público, inspirados en el proyecto piloto.

POSIBLES MEDIDAS DE RESULTADO

- Aumento del número de usuarios de las paradas de bus intervenidas a través del piloto.
- Aumento de tiempos de carga/descarga en las paradas de bus intervenidas a través del piloto.
- Aumento del las personas que se desplazan a las instalaciones y destinos cercanos a las paradas de bus donde se han realizado las intervenciones piloto.
- Aumento de desplazamientos a pie, en bicicleta o en transporte público durante parte del trayecto.
- Número de proyectos finalizados en las paradas de tránsito y sus alrededores.
- Reducción de desplazamientos en automóvil (por ejemplo, cambio de modo de transporte).
- Reducción de colisiones de peatones y ciclistas cerca de paradas de transporte público.
- Reducción de tiempos de viaje en transporte público.

- Estrategia 2.2:** Establecer una red de bicicletas coherente junto con programación y educación, como parte del Plan de Transporte Activo global de Allentown (Estrategia 1.2 del Menú de Políticas del Entorno Construido).

POSSIBLE MEDIDAS DE PROGRESO

- Elaboración, actualización y aprobación de un plan nuevo o mejorado.

POSIBLES MEDIDAS DE RESULTADO

- Número/millaje de aceras y carriles bici construidos y mantenidos.
- Aumento de los desplazamientos en bicicleta.
- Reducción de colisiones, lesiones y muertes de ciclistas y peatones.
- Incremento de la sensación de comodidad y seguridad para ciclistas y peatones en el año.
- Aumento de los desplazamientos a pie, en bicicleta o en transporte público durante parte del trayecto.

OBJETIVO 3

Fomentar actividades sociales y económicas en los espacios públicos mediante el placemaking, proyectos temporales y otras iniciativas.

- Estrategia 3.1:** Crear un plan de Calle Abierta, Calle de Festival u otro tipo de intervención vial que fomente el uso de las calles como espacios para las personas. (Estrategia 2.4 del Menú de Políticas sobre el Entorno Construido).

POSSIBLE MEDIDAS DE PROGRESO

- Desarrollar y aprobar un plan nuevo o mejorado.

POSIBLES MEDIDAS DE RESULTADO:

- Número de eventos

- Frecuencia y duración de los eventos.
- Distribución geográfica de eventos.
- Asistencia y participación en los eventos.
- Fondos o presupuesto específicos para los eventos en curso.
- Aumento del uso de la bicicleta y de los desplazamientos a pie fuera de los eventos.
- Incremento de los usos alternativos de las calles (ej. Otros eventos permitidos, usos permanentes/semipermanentes como parklets, cafés al aire libre, calles de festivales, mercados, parkings de bicicletas).
- Sentimiento de arraigo, orgullo, propiedad y/o pertenencia de los residentes a los lugares de intervención (parques, espacios comunitarios, eventos de calles abiertas y/o activaciones en el centro de la ciudad).
- Satisfacción de la comunidad.
- Estrategia 3.2:** Trabajar con City Center, NIZ Authority, DBA y otras organizaciones locales comunitarias para garantizar que la gobernanza, el diseño y la programación del centro de la ciudad reflejen y respondan a las necesidades de la comunidad. (Estrategia 2.4b del Menú de Políticas del Entorno Construido).

POSSIBLE MEDIDAS DE PROGRESO

- Desarrollo e implementación de un programa nuevo o mejorado.
- Establecer sitios prioritarios, programas y necesidades de servicios para el centro de la ciudad.
- Organizaciones comunitarias y líderes residentes comprometidos con impulsar proyectos, según su capacidad y recursos, para garantizar su pertinencia en el contexto.

POSIBLES MEDIDAS DE RESULTADO:

- Número de eventos
- Frecuencia y duración de los eventos.
- Distribución geográfica de eventos.

- Asistencia y participación en los eventos.
- Fondos o presupuesto específicos para los eventos en curso.
- Sentimiento de arraigo, orgullo, propiedad y/o pertenencia de los residentes a los lugares de intervención.
- Índices de conexión social en los lugares donde se realizaron las intervenciones.
- Satisfacción de la comunidad.
- Estrategia 3.3:** Apoyar las mejoras físicas y programáticas ampliadas para parques y espacios comunitarios a fin de fomentar la participación comunitaria y apoyar el uso accesible durante el año. (Estrategia 2.5 del Menú de Políticas del Entorno Construido).

POSSIBLE MEDIDAS DE PROGRESO

- Desarrollo e implementación de un programa nuevo o mejorado.
- Proyectos prioritarios de mejoras de capital identificados para parques / espacios comunitarios clave o sus zonas de paseo.
- Crear un calendario de eventos y socios programadores para las calles abiertas.
- Establecer sitios prioritarios, programas y necesidades de servicios para el centro de la ciudad.

POSIBLES MEDIDAS DE RESULTADO:

- Visitantes a parques, espacios comunitarios, eventos de calles abiertas y/o activaciones en el centro (frecuencia de visitas, diversidad de visitantes y de actividades que tienen lugar).
- Índice de afluencia / asistencia a la programación de los parques.
- Sentimiento de arraigo, orgullo, propiedad y/o pertenencia de los residentes a los lugares de intervención (parques, espacios comunitarios, eventos de calles abiertas y/o activaciones en el centro de la ciudad).

OBJETIVO 4

Preservar y mejorar las vías principales de los barrios y los centros comerciales.

- Estrategia 4.1:** Promover un plan de conectividad de barrios que potencie el diseño, la programación y el compromiso para mejorar las conexiones peatonales y ciclistas dentro de los barrios y entre ellos. (Estrategia 3.2 del menú de políticas del entorno construido).

POSSIBLE MEDIDAS DE PROGRESO

- Desarrollo e implementación de un programa nuevo o mejorado.

POSIBLES MEDIDAS DE RESULTADO

- Número/millas de nuevas aceras y cruces añadidos, tras la adopción de la norma.
- Incremento de los desplazamientos a pie, en bicicleta o en transporte público durante parte del trayecto.
- Reducción de colisiones u otros conflictos entre peatones y ciclistas con automóviles.
- Número de nuevos proyectos finalizados (por ejemplo, conectores, senderos, aceras, carriles bici).
- Aumento de la densidad/conectividad de las redes de transporte activo.
- Aumento de los desplazamientos en bicicleta y a pie.
- Mayor clientela en tiendas y restaurantes.
- Reducción de los trayectos en automóvil.
- Mayor seguridad (por ejemplo, menor delincuencia, menos accidentes).
- Satisfacción de la comunidad al ver que la mayoría de las necesidades pueden satisfacerse en su barrio (por ejemplo, encuesta).

ASPECTOS PARA PROYECTOS DE DESARROLLO DE CAPACIDADES

- Plantación y programación de árboles a nivel de cuadra: Educación y sensibilización de residentes sobre la siembra y el cuidado de los árboles.
- Ciclovía temporal desde el Sendero MLK hasta el Centro de la Ciudad: Programación y actividades educativas en alianza con entidades como Coalition for Appropriate Transportation
- Corredor cultural de la calle 7: Apoyo al pequeño comercio y financiación para la creación de espacios públicos.

ASPECTOS SOBRE EL PROYECTO DE DEMOSTRACIÓN

- Pilotos de cruces peatonales a mitad de cuadra: La mitad de la calle 7, entre las calles Hamilton y Linden, conecta el Hotel Renaissance y el PPL Center con el Arts Walk, pero al no contar con un cruce peatonal, las personas se ven forzadas a cruzar de forma riesgosa una calle de un solo sentido y alta velocidad. Implementar y monitorear un cruce a mitad de cuadra, con señalización y posiblemente semáforo, podría aportar datos útiles para mejorar la caminabilidad en esta zona del centro. Otras oportunidades para pilotos de cruces a mitad de cuadra podrían identificarse en consulta con la comunidad y con planificadores locales de movilidad.
- Piloto de patrón de tráfico en la calle 7: La calle 7 es un eje central en el Centro de la Ciudad, conecta con el corazón del centro en la calle Hamilton y alberga numerosos pequeños negocios de propiedad latina al norte del núcleo del

centro. Implementar un piloto y evaluar la transición a un modelo de tráfico en doble sentido, ya sea en toda la calle o en una parte, podría demostrar el potencial de una nueva configuración vial para mejorar la seguridad y la vida pública.

- Plantación y programación del arbolado urbano por bloques: Para abordar las brechas en el arbolado urbano podría iniciarse en los bloques más necesitados, según la puntuación de equidad del arbolado de American Forests. Un proyecto piloto implicaría que los funcionarios públicos se asocien con los residentes y las organizaciones comunitarias en esas zonas prioritarias, contraten a un grupo con experiencia en silvicultura urbana para llevar a cabo la programación educativa, y colaboren en la preparación, plantación y mantenimiento a lo largo del bloque en las primeras etapas críticas de la plantación de árboles.
- Bici-carril emergente de MLK Trail al City Center: Martin Luther King, Jr. Drive y el adyacente MLK Trail es un conector crucial este-oeste dentro de Allentown, programado para una extensión de 1,2 millas gracias a la financiación asegurada en marzo de 2024. La conexión de esta red de senderos con el centro de la ciudad a través de un bici-carril en Lehigh Street podría facilitar la transición de la «primera y última milla» desde y hacia City Center. Una conexión para bicicletas más intuitiva podría allanar el camino hacia una conectividad más funcional con los destinos, de modo que los ciclistas no se vieran obligados a circular por carreteras inseguras hasta su destino una vez finalizado el sendero. Este proceso requeriría un mayor compromiso, pilotaje y estudio de las posibles conexiones para bicicletas hacia y desde el sendero MLK

en la intersección de Martin Luther King, Jr. Drive y Lehigh Street. Por ejemplo, instalar y evaluar un carril bici emergente en Lehigh Street entre Martin Luther King, Jr. Drive y Union Street, continuando por Church Street, podría ayudar a probar la viabilidad de un corredor ciclista N-S desde MLK Trail hasta City Center. La aplicación de esta medida podría combinarse con la programación y la educación en colaboración con organizaciones como la Coalición para el Transporte Adecuado.

ASPECTOS SOBRE EL PROYECTO EMBLEMÁTICO

- El callejón entre el Centro DaVinci y la Academia STREAM de Central Elementary: La mejora de la experiencia a pie entre la Academia STREAM de la Escuela Primaria Central y el DaVinci Science Center puede basarse en los éxitos de otras activaciones de callejones y calles secundarias en el Centro de la Ciudad como el Arts Walk y The Path, al tiempo que anima a los estudiantes a ir andando, en lugar de en autobús, hacia y desde sus programas co-curriculares. En la actualidad, el paseo dura unos 7 minutos, con mobiliario, iluminación y arte de alta calidad en el tramo de N Lumber Street entre las calles Hamilton y West Court, antes de disminuir su calidad en la aproximación a la Academia STREAM de la escuela primaria Central. Más al norte, en N Lumber Street, la ruta pasa por debajo del voladizo de un aparcamiento, un cruce a mitad de manzana en Linden Street, señalizado pero sin señalizar, se enfrenta a un tráfico de alta velocidad, y un paseo por un callejón residencial pasa por una iluminación insuficiente y un solar vacío. La mejora de esta experiencia a pie mediante el arte público, la iluminación, la pacificación del tráfico y la mejora de las
- aceras podría facilitar los desplazamientos a pie de los estudiantes y de todas las personas que buscan un camino seguro, cómodo y orientado a los peatones desde y hacia el centro de la ciudad.
- Proyecto piloto del modelo de tráfico de la calle 7: La calle 7 es un eje central dentro de Center City, que conecta con el corazón del centro en Hamilton Street y alberga muchos pequeños negocios de propietarios latinos al norte del núcleo del centro. La prueba piloto y la transición a un modelo de tráfico de doble sentido para toda o parte de la calle 7 demostraría el potencial de seguridad y vida pública de la nueva disposición de las calles.
- El Bici-carril emergente de MLK Trail a Center City: Martin Luther King, Jr. Drive y el adyacente MLK Trail es un conector crucial este-oeste dentro de Allentown, programado para una extensión de 1,2 millas gracias a la financiación asegurada en marzo de 2024. La conexión de esta red de senderos con el centro de la ciudad a través de un carril bici en Lehigh Street podría facilitar la transición de la «primera y última milla» desde y hacia Center City. Una conexión en bicicleta más intuitiva podría allanar el camino hacia una conectividad más funcional con los destinos, de modo que los ciclistas no se vean obligados a circular por carreteras inseguras hasta su destino una vez finalizado el sendero. Este proceso requeriría un mayor compromiso, pilotaje y estudio de las posibles conexiones para bicicletas hacia y desde el sendero MLK en la intersección de Martin Luther King, Jr. Drive y Lehigh Street. Por ejemplo, instalar y evaluar un carril bici emergente en Lehigh Street entre Martin Luther King, Jr. Drive y Union Street, continuando hacia Church Street, podría ayudar a probar la

viabilidad de un corredor para bicicletas N-S desde MLK Trail hacia el centro de la ciudad. La aplicación de esta medida podría combinarse con la programación y la educación en colaboración con organizaciones como la Coalición para el Transporte Adecuado.

- Corredor cultural de la calle 7: La calle 7 y el norte de la calle Hamilton ya es una zona histórica y culturalmente significativa para la comunidad dominicana de Allentown, que celebra en el centro de la ciudad un festival dominicano anual que provoca el cierre de calles. La formalización de la calle 7 como un corredor de patrimonio dominicano (como «Calle Siete», como sugirió un miembro del grupo de discusión) en colaboración con las empresas locales y las organizaciones culturales podría ayudar a crear un impulso para establecer esta calle como un lugar por derecho propio, y no sólo como un corredor para los coches que circulan rápidamente. Este esfuerzo podría ir acompañado de un replanteamiento del sentido único del tráfico en la calle, de eventos más regulares de calles abiertas y de intervenciones en el espacio público que conviertan la zona en un lugar culturalmente rico en el que pasar el tiempo (por ejemplo, asientos en las aceras o parklets para los comercios locales, arte público, mobiliario lúdico para los niños).



Alimentos



META

- Aumentar el acceso, la calidad y la cantidad de alimentos nutritivos en los lugares donde los residentes de Allentown viven, aprenden, trabajan y se divierten, incluyendo el cambio de los sistemas y políticas implicados en los entornos alimentarios.



OBJETIVOS DE CERTIFICACION

- Nueve (9) políticas o planes.
- Tres (3) iniciativas de desarrollo de capacidades.
- Tres (3) proyectos de demostración.
- Un (1) proyecto emblemático.



OBJETIVOS DEL PRIMER AÑO

- Adoptar o actualizar una política, plan o programa sostenible.
- Impulsar dos políticas o planes.
- Facilitar una iniciativa de desarrollo de capacidades.
- Identificar y avanzar en la planificación de un proyecto de demostración.
- Identificar al menos un proyecto emblemático para su puesta en marcha.

OBJETIVO 1

Reforzar la educación sobre el cultivo y la cocina de alimentos sanos.

- **Estrategia 1.1:** Crear, adoptar y promulgar una estrategia integral de educación en competencias alimentarias para la comunidad. (Estrategia 1.1.2 del menú de la política de sistemas alimentarios).

POSSIBLE MEDIDAS DE PROGRESO

- El inventario de competencias alimentarias está terminado.
- El plan de desarrollo de competencias alimentarias está terminado.
- Se ha identificado y garantizado la presencia de socios clave a largo plazo y de una entidad de apoyo para la ejecución del plan de desarrollo de competencias alimentarias.

POSIBLES MEDIDAS DE RESULTADO

- Obtener financiación para aplicar el plan de desarrollo de competencias alimentarias.
- Asignar recursos para mantener los programas de las entidades asociadas participantes.
- Los socios miden el crecimiento del número de participantes que adquieren habilidades alimentarias saludables gracias a la participación en las oportunidades de aprendizaje ofrecidas por las organizaciones asociadas.
- Aumento longitudinal de la participación en las oportunidades de aprendizaje ofrecidas por las organizaciones asociadas.

OBJETIVO 2

Aumentar la participación en programas de alimentación sana.

- **Estrategia 2.1:** Aprovechar fuentes de financiación existentes, como las exenciones de Medicare/Medicaid o beneficios de SNAP, para crear y pagar programas de alimentos saludables con receta (.i.e, cajas de productos recetadas o comidas adaptadas a las necesidades médicas). (Estrategia de menú 2.1.1 de la política de sistemas alimentarios).

POSSIBLE MEDIDAS DE PROGRESO

- Creación de un grupo de trabajo formado por los interesados, incluyendo representantes de seguros médicos y sistemas de salud, agricultores locales, cargos electos locales y otros programas alimentarios locales, para desarrollar y ejecutar el programa.
- Se ha establecido un sistema de salud y/o una organización de servicio a la comunidad (como un centro de mayores o un mercado de agricultores) para que actúe como administrador del programa.
- Se ha establecido la infraestructura necesaria, los requisitos administrativos y la financiación para apoyar el esfuerzo.
- Se ha desarrollado y preparado para su despliegue una estrategia de medición para realizar un seguimiento de las medidas biométricas pertinentes.

POSIBLES MEDIDAS DE RESULTADO

- Medición del aumento del número de participantes en el programa por parte de los socios.
- Medición del número de comidas servidas/dólares gastados en productos por parte de los socios.

- Los socios de la Clínica de Salud miden las mejoras en los datos biométricos de los participantes.
- Los participantes informan de un aumento en el consumo diario de productos saludables.
- **Estrategia 2.2:** Crear o ampliar una despensa de alimentos que ofrezca opciones saludables y se ajuste a las políticas de compra saludable establecidas en lugares utilizados por los miembros de la comunidad, como clínicas, hospitales, campus universitarios, escuelas, bibliotecas locales u organizaciones comunitarias. (Estrategia 2.2.5 del menú de la política de sistemas alimentarios).

POSSIBLE MEDIDAS DE PROGRESO

- Creación de un grupo de trabajo con los socios pertinentes de las instituciones participantes.
- El grupo de trabajo ha completado la investigación de antecedentes, el modelo de negocio y de programa, el plan de necesidades logísticas y de infraestructura, los presupuestos, las mejores prácticas pertinentes en materia de adquisiciones, comercialización y exposición, y el enfoque general de la prestación de servicios.
- Se han seleccionado los lugares, se ha obtenido financiación duradera, se han establecido los acuerdos necesarios a largo plazo con la institución anfitriona para el uso y la gestión del espacio, se ha confirmado el cumplimiento de todos los requisitos de seguridad, se ha contratado al personal y a los voluntarios y se ha asegurado la financiación permanente.

POSIBLES MEDIDAS DE RESULTADO

- La despensa de alimentos demuestra un suministro constante de artículos saludables y culturalmente relevantes, aplicando las mejores prácticas de comercialización, promoción, exposición y distribución del espacio de la despensa.
- Los socios miden un crecimiento interanual en el número de kilos de productos saludables suministrados.
- Los participantes informan de un aumento en el consumo diario de productos saludables.

OBJETIVO 3

Garantizar opciones y hábitos saludables para los alumnos de K-12 en los sitios que frecuentan.

- **Estrategia 3.1:** Establecer o ajustar, promulgar y hacer cumplir, junto con socios estratégicos, políticas y prácticas institucionales que empleen las directrices de nutrición de Blue Zones y las directrices de compras de Farm to Institution en sitios donde se sirven alimentos a niños de K-12 en la escuela y en programas extraescolares (como programas extraescolares, aulas de comidas escolares, máquinas expendedoras, concesiones y otras áreas). (Estrategia 3.2.1 del menú de la política de sistemas alimentarios).

POSSIBLE MEDIDAS DE PROGRESO

- Actualización y/o creación y adopción de políticas de bienestar, adquisición y nutrición acordes con las Directrices de Nutrición de Blue Zones y las Buenas Prácticas de Compra de Alimentos en el servicio de alimentación escolar y/o en los programas/entidades extraescolares que atienden a niños y jóvenes locales.

- ❑ Relaciones establecidas entre los servicios de alimentación escolar y los programas de alimentación extraescolar y los agricultores locales y/o los centros de alimentación que sirven a los agricultores locales.
- ❑ Se completa la planificación de menús y la formación del personal culinario en nuevas recetas.

POSIBLES MEDIDAS DE RESULTADO

- ❑ Los socios miden un aumento en el número de relaciones de compra que cumplen las directrices políticas establecidas.
- ❑ Los socios miden un aumento en el número de cambios en las compras que siguen las directrices establecidas.
- ❑ Los socios miden un aumento en el número de comidas/meriendas y jóvenes/niños servidos que cumplen las directrices políticas.

OBJETIVO 4

Aumentar conductas y hábitos alimentarios saludables en los campus de las entidades públicas.

- ❑ **Estrategia 4.1:** En colaboración con socios estratégicos, crear o ajustar, promulgar y hacer cumplir políticas y prácticas de nutrición y adquisición local para todos los contratos de servicios de alimentación y venta en los campus (como bibliotecas, instalaciones municipales, y/o un campus universitario), incluida la adecuación a las Buenas Prácticas de Compra de Alimentos y a las normas de nutrición de BZ. (Estrategia de menú 3.3.1 de la política de sistemas alimentarios).

POSIBLES MEDIDAS DE PROGRESO

- ❑ Se han actualizado y/o establecido y adoptado políticas de bienestar, compras y nutrición que se ajustan a las Directrices

de Nutrición de Blue Zones y a las Buenas Prácticas de Compra de Alimentos en organizaciones públicas seleccionadas.

- ❑ Se han establecido relaciones entre los servicios de alimentación institucionales participantes y los agricultores locales y/o los centros alimentarios que sirven a los agricultores locales.
- ❑ Se ha completado la planificación/ presupuestación de menús y la formación del personal culinario en nuevas recetas.

POSIBLES MEDIDAS DE RESULTADO

- ❑ Los socios miden un aumento en el número de relaciones de compra que cumplen las directrices políticas establecidas.
- ❑ Los socios miden un aumento en el número de cambios en las compras por artículos que siguen las directrices políticas establecidas.
- ❑ Los socios miden un aumento, año tras año, del número de comidas servidas que cumplen las directrices políticas.

OBJETIVO 5

Reforzar la infraestructura y la política de acceso a los alimentos.

- ❑ **Estrategia 5.1:** Auditar el acceso a fuentes de alimentos saludables mediante transporte público, para informar cambios en las rutas existentes. Además de ajustar las rutas actuales, considerar rutas exclusivas a supermercados desde zonas densamente pobladas de bajos ingresos, especialmente edificios para personas mayores. Junto a socios estratégicos, crear o ajustar, luego implementar y hacer cumplir políticas de transporte que reduzcan las barreras para las personas que dependen del transporte público

para comprar alimentos. (Estrategia 4.3.1 del Menú de Políticas de Sistemas Alimentarios).

POSSIBLE MEDIDAS DE PROGRESO

- Asociación establecida con la Autoridad de Transporte de Lehigh y Northampton (LANTA).
- Se han analizado las rutas de transporte público en cuanto al acceso a supermercados o despensas de alimentos, frecuencia de las rutas, densidad poblacional y estado del acceso a alimentos.
- Con base en los hallazgos, se ha propuesto un conjunto de cambios recomendados para mejorar el acceso a fuentes de alimentos mediante el transporte público.

POSIBLES MEDIDAS DE RESULTADO

- Se crean rutas nuevas o ajustadas que aumentan el acceso a fuentes de alimentos.
- Aumenta el número de usuarios del transporte público que reportan un mayor acceso a fuentes de alimentos mediante este medio.
- **Estrategia 5.2:** Integrar los cambios en los sistemas alimentarios en la planificación comunitaria a largo plazo y en oportunidades de formulación de políticas (por ejemplo, planes integrales, y de vecindario, planes de desarrollo de sistemas alimentarios, planes de transporte, para áreas pequeñas, para ciclistas y peatones, etc.). Esto incluye la identificación y eliminación de barreras para el desarrollo de supermercados mediante incentivos como la reducción de requisitos de estacionamiento, créditos fiscales al comercio minorista o flexibilidad normativa. (Estrategia 4.3.2 del Menú de Políticas de Sistemas Alimentarios).

POSSIBLE MEDIDAS DE PROGRESO

- Se han identificado socios de planificación del gobierno local y han acordado desarrollar e incluir lenguaje sobre sistemas alimentarios en una actualización del plan general/integral, con la participación de organizaciones locales y defensores de los sistemas alimentarios.
- Los socios de planificación han desarrollado un lenguaje sobre sistemas alimentarios saludables para el plan integral/general.

POSIBLES MEDIDAS DE RESULTADO

- Se incluye y aprueba lenguaje sobre sistemas alimentarios saludables en los planes generales/integrales.
- Los planificadores y colegas relevantes reciben capacitación y recursos para cumplir o implementar los componentes centrados en la alimentación del plan general/integral.
- Se desarrolla un plan de implementación para los componentes centrados en la alimentación dentro del plan general/integral, con hitos, cronogramas y entregables claros, y su ejecución está en marcha.

OBJETIVO 6

Establecer un liderazgo duradero en temas alimentarios para la comunidad.

- **Estrategia 6.1:** Cree un consejo de políticas alimentarias que se enfoque en cambios de políticas, sistemas y entorno relacionados con el sistema alimentario local y los entornos alimentarios comunitarios en temas vinculados a la alimentación y la agricultura. (Estrategia 4.1.1 del Menú de Políticas de Sistemas Alimentarios)

POSSIBLE MEDIDAS DE PROGRESO

- Se ha establecido un consejo de políticas alimentarias con membresía representativa relevante.
- Se ha completado un plan de desarrollo de sistemas alimentarios.
- La resolución sobre alimentos saludables que reconoce al consejo de políticas alimentarias ha sido aprobada por la(s) unidad(es) de gobierno local.

POSIBLES MEDIDAS DE RESULTADO

- El consejo de políticas alimentarias promulga con éxito las políticas y prioridades identificadas en su plan estratégico.
- La resolución sobre alimentos saludables que reconoce al consejo de políticas alimentarias es aprobada por la(s) unidad(es) de gobierno local.

OBJETIVO 7

Apoyar a pequeñas y medianas empresas alimentarias y agrícolas para mercados locales.

- Estrategia 7.1:** Crear o facilitar el desarrollo de un centro alimentario o un modelo mayorista de agregación y distribución donde los agricultores locales puedan vender sus productos a restaurantes, escuelas, hospitales y otras instituciones. (Estrategia 5.2.2 del Menú de Políticas de Sistemas Alimentarios).

POSSIBLE MEDIDAS DE PROGRESO

- Se ha identificado una entidad líder para establecer y mantener la instalación del centro alimentario y los programas asociados.
- Se han asegurado fondos para desarrollar un plan de negocios, modelo del centro

alimentario, selección del sitio y concepto del centro.

- Se han identificado fuentes de financiamiento para desarrollar y sostener el centro alimentario.
- Se ha completado un plan de acción integral y sostenible con socios identificados (incluyendo agricultores y coaliciones de agricultores) y recursos y proveedores de asistencia técnica para cada fase del desarrollo del centro alimentario.

POSIBLES MEDIDAS DE RESULTADO

- Los escenarios propuestos para el desarrollo de la infraestructura del centro están completos, incluyendo agricultores/vendedores participantes, compradores y modelos de red viables.
- La organización anfitriona ha realizado progresos medibles en la obtención de financiación para la instalación.
- Estrategia 7.2:** Crear o facilitar el desarrollo de un centro alimentario donde los agricultores y productores locales puedan vender sus productos, con valor añadido, y alimentos preparados culturalmente interesantes para los consumidores. (Estrategia 5.2.3 del menú de la política de sistemas alimentarios).

POSSIBLE MEDIDAS DE PROGRESO

- Se ha conformado un grupo de trabajo con socios clave para supervisar, liderar y avanzar en el esfuerzo del centro alimentario.
- Se ha identificado una entidad líder para establecer y mantener el centro alimentario y los programas asociados.
- Se han asegurado recursos y/o asistencia para realizar un estudio de viabilidad,

análisis de mercado, desarrollo del plan de negocio y plan de financiación del centro alimentario.

- Se han asegurado recursos y/o asistencia para realizar un estudio de viabilidad, análisis de mercado, desarrollo del plan de negocio y plan de financiación del centro alimentario.

POSIBLES MEDIDAS DE RESULTADO

- Se completaron los escenarios propuestos para la infraestructura del centro alimentario, incluyendo productores/proveedores participantes, compradores y modelos de red viables.
- La entidad anfitriona ha logrado avances medibles en los fondos para la construcción del lugar y el desarrollo de programas (como la incubación de negocios alimentarios locales).

ASPECTOS PARA PROYECTOS DE DESARROLLO DE CAPACIDADES

- Inventario de habilidades alimentarias, asesoría y apoyo técnico: Hacer un inventario de habilidades alimentarias es una forma de comprender mejor los recursos y las brechas en el ecosistema comunitario de oportunidades de aprendizaje en habilidades alimentarias. La asesoría y el apoyo para el diseño, ejecución y análisis de los datos recolectados como parte del inventario pueden ayudar a implementar un proceso de planificación para definir un enfoque específico que fortalezca el ecosistema de formación en habilidades alimentarias en Allentown.
- Asesoría en programas del campo a la institución: Para instituciones del área,

como los sistemas de salud y el Distrito Escolar de Allentown interesados en ampliar sus ofertas del campo a la institución, la capacitación puede incluir desarrollo de recetas, formación del personal de servicios alimentarios, abastecimiento y compras, y gestión presupuestaria; las ofertas curriculares y ciertos estímulos conductuales también pueden aumentar la selección y el consumo de alimentos del campo a la institución. La asistencia para implementar políticas y procedimientos, como prácticas de compra de alimentos responsables, cambios en políticas institucionales de bienestar, desarrollo de menús, apoyo para establecer relaciones con productores locales, asesoría estratégica para diseñar e implementar un programa duradero del campo a la institución, y la provisión de recursos y planificación curricular pertinente puede ser beneficiosa para organizaciones que deseen avanzar en este tipo de iniciativa.

- Capacitación y asesoría en políticas: Ya sea que el enfoque esté en las políticas y mejores prácticas relacionadas con la mejora del transporte público y sus comodidades para quienes cargan compras, o en preparar a los planificadores urbanos para integrar los sistemas alimentarios en todo tipo de planes municipales, el equipo nacional de políticas alimentarias de Blue Zones puede ofrecer capacitación, asesoría y recursos para avanzar con éxito en estas estrategias.
- Planificación empresarial y de viabilidad para el centro alimentario: Brindar apoyo técnico inicial para explorar la viabilidad y los modelos propuestos de un centro alimentario, junto con la planificación empresarial, el diseño conceptual y la selección del sitio, puede dar inicio a un

esfuerzo a largo plazo con socios clave para establecer un mercado gastronómico lleno de emprendedores locales en Allentown. Expertos reconocidos a nivel nacional del equipo de sistemas alimentarios de Blue Zones cuentan con una trayectoria comprobada de colaboración con comunidades locales para hacer realidad este tipo de iniciativas, incluyendo el importante trabajo preliminar de evaluación y determinación de la viabilidad, el enfoque y los costos para establecer y mantener esta infraestructura alimentaria.

- Asesoría en fuentes de financiación y becas: Muchas estrategias de sistemas alimentarios necesitan recursos para su implementación. La asistencia técnica incluye el estudio de antecedentes, la identificación de fuentes de financiación y oportunidades, y el asesoramiento para desarrollar una estrategia de financiación global y la elaboración de solicitudes de subvención específicas.

ASPECTOS SOBRE EL PROYECTO DE DEMOSTRACIÓN

- Almacenamiento en frío estratégicamente ubicado para mejorar la capacidad de alivio del hambre: Los líderes de iniciativas de alivio del hambre dicen que, aunque pueden contar con suficiente almacenamiento en frío en los almacenes centrales, muchos de sus aliados en despensas comunitarias NO disponen de almacenamiento en frío adecuado. Debido a la geografía del área de servicio, el almacenamiento en frío ubicado estratégicamente y las unidades móviles refrigeradas pueden aumentar la capacidad para recibir alimentos recuperados de supermercados desde una



mayor variedad de fuentes y atender a más personas mediante unidades móviles. Los vehículos con almacenamiento en frío también ayudan a trasladar excedentes de alimentos listos desde instituciones hacia lugares de comidas comunitarias.

- Centro alimentario con escala adecuada: Numerosos entrevistados identificaron activos clave del sistema alimentario que se beneficiarían de mayor inversión, atención e innovación. Con abundancia de pequeños agricultores que cultivan alimentos saludables; un mercado de agricultores dinámico; y un interés en crear infraestructura para apoyar emprendimientos alimentarios de propiedad local, ha surgido la necesidad de un espacio alimentario multipropósito como una opción relevante para el crecimiento del sistema alimentario local de Allentown. Un centro alimentario con escala adecuada podría agrupar, almacenar y distribuir alimentos producidos localmente para mercados institucionales, de restaurantes y minoristas. Con una disponibilidad sin precedentes de fondos federales para este tipo de desarrollo de infraestructura relacionada con sistemas alimentarios y una sólida herencia agrícola, Allentown está en el momento ideal para aprovechar esta oportunidad.
- Mercado gastronómico: La vibrante cultura alimentaria de Allentown puede exhibirse en un mercado gastronómico que promueva opciones saludables, refleje la creatividad culinaria de la comunidad y contribuya al bienestar económico y social de la ciudad. Ofrecer un espacio de encuentro para que la comunidad apoye a emprendedores locales, desde productores hasta elaboradores, también puede convertirse en un atractivo para los visitantes.

ASPECTOS SOBRE EL PROYECTO EMBLEMÁTICO

La siguiente estrategia se identificó como proyecto emblemático en el año 1, y se avanzará en el año 2.

- Centro alimentario con escala adecuada: Numerosos entrevistados identificaron activos clave del sistema alimentario que se beneficiarían de mayor inversión, atención e innovación. Con abundancia de pequeños agricultores que cultivan alimentos saludables; un mercado de agricultores dinámico; y un interés en crear infraestructura para apoyar emprendimientos alimentarios de propiedad local, ha surgido la necesidad de un espacio alimentario multipropósito como una opción relevante para el crecimiento del sistema alimentario local de Allentown. Un centro alimentario con escala adecuada podría agrupar, almacenar y distribuir alimentos producidos localmente para mercados institucionales, de restaurantes y minoristas. Con una disponibilidad sin precedentes de fondos federales para este tipo de desarrollo de infraestructura relacionada con sistemas alimentarios y una sólida herencia agrícola, Allentown está en el momento ideal para aprovechar esta oportunidad.
- Mercado gastronómico: La vibrante cultura alimentaria de Allentown puede exhibirse en un mercado gastronómico que promueva opciones saludables, refleje la creatividad culinaria de la comunidad y contribuya al bienestar económico y social de la ciudad. Ofrecer un espacio de encuentro para que la comunidad apoye a emprendedores locales, desde productores hasta elaboradores, también puede convertirse en un atractivo para los visitantes.



Tabaco



META

- Eliminar la exposición al humo de tabaco ajeno, prevenir el inicio en el consumo de tabaco, fomentar la equidad sanitaria y promover entre adultos y jóvenes el hábito de dejar de fumar.



OBJETIVOS DE CERTIFICACION

- Seis (6) políticas o planes.



OBJETIVOS DEL PRIMER AÑO

- Adoptar o modificar una (1) política, plan o programa sostenible.
- Impulsar dos (2) políticas, planes o programas sostenibles.

OBJETIVO 1

Elimina la exposición al humo de segunda mano.

- Estrategia 1.1:** Adopta políticas integrales de espacios exteriores libres de tabaco, incluyendo señalización. (Estrategia 1.1.1 del menú de políticas sobre tabaco).

POSSIBLE MEDIDAS DE PROGRESO

- Política nueva o mejorada de espacios exteriores libres de tabaco.
- Aprobación de la política, incluyendo el acta y/o la agenda que muestre la adopción formal de la política.
- Documentación de materiales educativos o campañas usados para educar a las partes interesadas sobre la política actualizada.

POSSIBLES MEDIDAS DE RESULTADO

- Cantidad de nuevos espacios libres de tabaco.
- Reducción de residuos de productos de tabaco en espacios públicos.
- Reducción en las tasas de consumo de tabaco (adultos y jóvenes).
- Estrategia 1.2:** Crear políticas de espacios libres de humo para eventos y festivales públicos al aire libre. (Estrategia 1.1.4 del Menú de Políticas sobre Tabaco).

POSSIBLE MEDIDAS DE PROGRESO

- Política para restringir el consumo de tabaco en eventos y festivales públicos al aire libre.
- Actualización de la solicitud de permiso para eventos o de otros materiales relacionados con lenguaje renovado.
- Documentación de la aprobación de la política, incluyendo actas y/o agenda que evidencien su aprobación formal.

- Documentación de materiales educativos o campañas utilizadas para educar a las partes interesadas sobre la política actualizada.

POSSIBLES MEDIDAS DE RESULTADO

- Número de eventos y/o festivales recientes libres de tabaco realizados o autorizados.
- Número de personas que asisten anualmente a eventos libres de tabaco tras la política.
- Reducción de residuos de tabaco en espacios de eventos o posteriores a estos.
- Reducción en las tasas de consumo de tabaco (adultos y jóvenes).
- Estrategia 1.3:** Aumentar la disponibilidad de viviendas multifamiliares libres de humo al incluir políticas libres de humo como criterio para que los proyectos califiquen a créditos fiscales o financiamiento del condado. (Estrategia 1.2.5 del Menú de Políticas sobre Tabaco).

POSSIBLE MEDIDAS DE PROGRESO

- Criterios de calificación actualizados para proyectos de vivienda multifamiliar.
- Documentación de la aprobación de la política, incluyendo actas y/o agenda que evidencien las adopciones formales de la política.
- Documentación de materiales educativos o campañas usadas para educar a las partes interesadas sobre la política actualizada.

POSSIBLES MEDIDAS DE RESULTADO

- Nuevos proyectos de desarrollo con políticas libres de humo.
- Monto de fondos para viviendas obtenidos por créditos fiscales o programas de financiamiento por nueva política libre de humo.

- Reducción en las tasas de consumo de tabaco (adultos y jóvenes).

OBJETIVO 2

Prevenir el inicio del consumo de tabaco en jóvenes y adultos jóvenes.

- Estrategia 2.1:** Limitar la ubicación de puntos de venta de tabaco y vapeo cerca de lugares para jóvenes, como escuelas y parques. (Estrategia 2.1.3 del Menú de Políticas sobre Tabaco).

POSSIBLE MEDIDAS DE PROGRESO

- Ordenanza o política que limita la ubicación de puntos de venta de tabaco.
- Documentación de la aprobación de la política, incluyendo actas y/o agenda que evidencien la adopción formal de la misma.
- Documentación de materiales educativos o campañas utilizadas para educar a las partes interesadas sobre la política actualizada.

POSIBLES MEDIDAS DE RESULTADO

- Número de lugares para jóvenes protegidos de la cercanía a puntos de venta de tabaco.
- Reducción en las ventas de productos de tabaco.
- Reducción en las violaciones de los comercios.
- Reducción en el número de jóvenes encontrados con productos de tabaco en estos lugares.
- Reducción en el consumo de tabaco (adultos y jóvenes).

OBJETIVO 3

Promover la equidad en salud identificando y eliminando las desigualdades y disparidades asociadas a productos comerciales de tabaco.

- Estrategia 3.1:** Restringir el marketing y patrocinio de productos de tabaco y vapeo en instituciones de educación superior. (Estrategia 3.1.3 del Menú de Políticas sobre Tabaco).

POSSIBLE MEDIDAS DE PROGRESO

- Ordenanza o política que restringe el marketing y patrocinio de productos de tabaco y otros productos para fumar en instituciones de educación superior.
- Documentación de la aprobación de la política, incluyendo actas y/o agenda que evidencien la adopción formal de la política.
- Documentación de materiales educativos o campañas utilizadas para educar a las partes interesadas sobre la política actualizada.

POSIBLES MEDIDAS DE RESULTADO

- Reducción en dólares de nuevos patrocinios/marketing de productos no asociados con tabaco.
- Reducción en las ventas de productos de tabaco.
- Reducción en el consumo de tabaco (adultos y jóvenes).

OBJETIVO 4

Promover la cesación del consumo de tabaco en adultos y jóvenes.

- Estrategia 4.1:** Establecer un plan distrital que promueva alternativas a la suspensión para estudiantes sorprendidos con productos de tabaco en las instalaciones

escolares, e incluya educación y apoyo para la cesación. (Estrategia 4.1.7 del Menú de Políticas sobre Tabaco).

POSSIBLE MEDIDAS DE PROGRESO

- Políticas distritales actualizadas sobre sanciones para estudiantes sorprendidos con productos de tabaco o cigarrillos electrónicos.
- Documentación de la aprobación de la política, incluyendo actas y/o agenda que evidencien su adopción formal, o documentos actualizados que muestren su incorporación al marco normativo vigente.
- Documentación de materiales educativos o campañas utilizadas para educar a las partes interesadas sobre la respuesta actualizada al comportamiento.

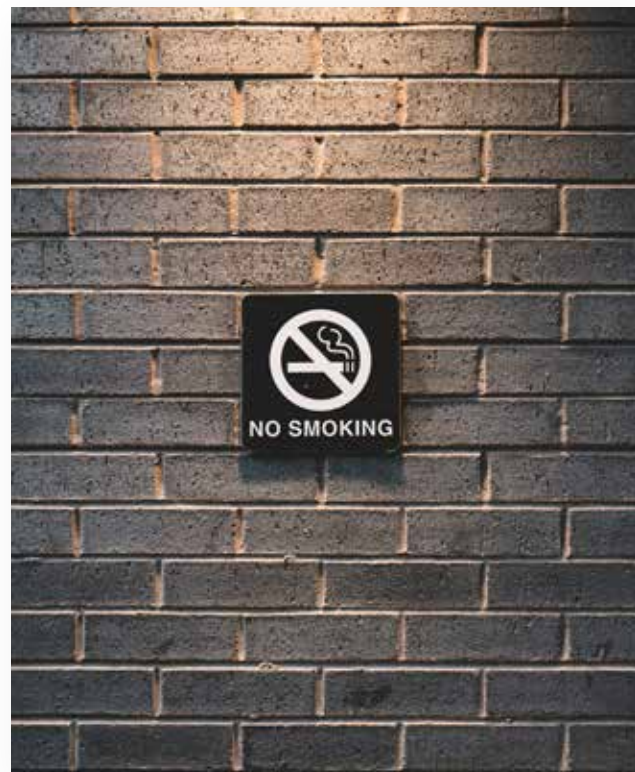
POSIBLES MEDIDAS DE RESULTADO

- Policy changes integrated into practice and procedure.
- Number of schools implementing alternative programming.
- Number of students who participate in alternative programming instead of suspension.
- Reduction in tobacco product use rates (youth).
- Increase in students accessing cessation resources and support.

ASPECTOS PARA PROYECTOS DE DESARROLLO DE CAPACIDADES

Se identificaron las siguientes oportunidades para fortalecer capacidades orientadas al cambio de políticas mediante consultas comunitarias.

- Realizar una auditoría de espacios públicos al aire libre donde se permite fumar y actualizar o añadir señalización según sea necesario.
- Fortalecer capacidades con defensores consolidados de la prevención del tabaco y el vapeo, o formar una nueva coalición multicultural, multiétnica y multigeneracional representativa de la comunidad.
- Realizar un estudio del marketing, la publicidad y los patrocinios actuales de productos de tabaco para identificar áreas prioritarias.
- Formar un grupo de prevención y apoyo en la escuela dirigido por jóvenes.
- Crear o ampliar alianzas con entidades de salud pública, salud conductual, tratamiento de adicciones y proveedores de atención médica para identificar brechas y evaluar recursos disponibles para la cesación de tabaco y vapeo.





Alcohol



META

- Reducir el consumo excesivo de alcohol, fortalecer los programas de seguridad pública y prevenir el consumo de alcohol en menores de edad.



OBJETIVOS DE CERTIFICACION

- Seis (6) políticas o planes.



OBJETIVOS DEL PRIMER AÑO

- Adoptar o modificar una (1) política, plan o programa sostenible.
- Avanzar en dos (2) políticas, planes o programas sostenibles.

OBJETIVO 1

Reformar la responsabilidad legal para reducir el consumo excesivo de alcohol.

- Estrategia 1.1:** Adoptar políticas sociales a nivel municipal o del condado que establezcan responsabilidad legal para adultos que sirvan alcohol a menores de edad y por daños causados por personas intoxicadas debido al consumo excesivo. (Estrategia 1.1.1 del Menú de Políticas sobre Alcohol).

POSSIBLE MEDIDAS DE PROGRESO

- Política social-host nueva o reforzada. Documentación de la aprobación de la política, incluyendo actas de reuniones y/o agendas que evidencien la adopción formal de la misma.
- Documentación de materiales educativos o campañas usadas para educar a las partes interesadas sobre la política actualizada.

POSIBLES MEDIDAS DE RESULTADO

- Reducir el manejo en estado de ebriedad
- Reducir el exceso de alcohol.
- Reducir el uso de alcohol en menores de edad.

OBJETIVO 2

Prevenir el consumo excesivo y el consumo de alcohol en menores.

- Estrategia 2.1:** Modificar el código de zonificación para exigir distancias mínimas entre establecimientos autorizados para vender alcohol y lugares orientados a jóvenes (p. ej., parques, escuelas, áreas de juego, iglesias). (Estrategia 2.2.2 del Menú de Políticas sobre Alcohol).

POSSIBLE MEDIDAS DE PROGRESO

- Código de zonificación actualizado o mejorado.
- Documentación de la aprobación de la enmienda al código, incluyendo actas y/o agendas de reuniones de la comisión de planificación o del concejo municipal que muestren la adopción formal de la política.
- Documentación de materiales educativos o campañas utilizadas para educar a las partes interesadas sobre la política actualizada.

POSIBLES MEDIDAS DE RESULTADO

- Reducir la disponibilidad de puntos de venta.
- Reducir los daños relacionados con el alcohol.
- Estrategia 2.2:** Adoptar requisitos para que todos los estudiantes del distrito escolar participen en programas universales de prevención del alcohol en la escuela. (Estrategia 2.4.2 del Menú de Políticas sobre Alcohol).

POSSIBLE MEDIDAS DE PROGRESO

- Memorando u otro documento que refleje el acuerdo entre socios y muestre la adopción del programa.
- Materiales y muestras del programa.
- Documentación que confirme la implementación del programa (si corresponde).
- Documentación que evidencie la adopción formal del programa, como planes de estudio actualizados, plan estratégico, etc.

POSIBLES MEDIDAS DE RESULTADO

- Reducir el consumo de alcohol en menores de edad.

OBJETIVO 3

Mejorar los programas de seguridad pública.

- **Estrategia 3.1:** Adoptar leyes sobre el consumo en espacios públicos para controlar adecuadamente el uso y la disponibilidad de alcohol en lugares públicos, que pueden incluir eventos comunitarios, recintos públicos (p. ej., conciertos, ferias callejeras y eventos deportivos), parques y otros espacios públicos. Estas leyes pueden especificar las condiciones de disponibilidad y uso de alcohol en otros entornos públicos. (Estrategia 3.1.1 del Menú de Políticas sobre Alcohol).

POSSIBLE MEDIDAS DE PROGRESO

- Política que establece o fortalece leyes sobre el consumo en espacios públicos.
- Documentos de política actualizados que incorporan nuevas o actualizadas leyes sobre el consumo en espacios públicos al marco normativo existente.
- Documentación de aprobación formal de la política, incluidas actas y/o agenda que muestren su adopción oficial.
- Documentación de materiales educativos o campañas usados para educar a las partes interesadas sobre la política actualizada.

POSIBLES MEDIDAS DE RESULTADO

- Reducir el consumo excesivo de alcohol.
- Reducir el consumo de alcohol en menores de edad.
- Reducir los daños relacionados con el alcohol.

- **Estrategia 3.2:** Establecer requisitos para integrar tamizaje electrónico, intervención breve y referencia a tratamiento (SBIRT) para personas con problemas de consumo de alcohol. (Estrategia 3.2.1 del Menú de Políticas sobre Alcohol).

POSSIBLE MEDIDAS DE PROGRESO

- Política que establece la integración de SBIRT en las prácticas existentes.
- Documentos actualizados de políticas, prácticas o programas que muestren la integración de SBIRT en las prácticas existentes.
- Documentación de la adopción de estos requisitos, incluyendo actas de reuniones y/o agenda, o documentación por correo electrónico.
- Documentación de materiales educativos o campañas utilizadas para educar a las partes interesadas sobre la política actualizada.

POSIBLES MEDIDAS DE RESULTADO

- Disminuir el consumo de alcohol.
- Disminuir el consumo excesivo de alcohol.
- **Estrategia 3.3:** Implementar campañas en medios masivos contra el manejo bajo los efectos del alcohol.

POSSIBLE MEDIDAS DE PROGRESO

- Documentación de materiales de campaña relacionados con el manejo bajo los efectos del alcohol, incluyendo pero no limitándose a: publicaciones en redes sociales, campaña de carteles, campaña mediática, plan de campaña.

POSIBLES MEDIDAS DE RESULTADO

- Disminuir el manejo bajo influencia del alcohol.
- Reducir los accidentes relacionados con el alcohol.
- Reducir las lesiones fatales y no fatales.
- Métricas que registran el impacto de la campaña, como número de carteles, interacciones únicas en redes sociales y vistas de publicidad de la campaña.

ASPECTOS PARA PROYECTOS DE DESARROLLO DE CAPACIDADES

Se identificaron las siguientes oportunidades para fortalecer la capacidad hacia el cambio de políticas mediante la consulta comunitaria:

- Identificar socios clave, habilidades, recursos comunitarios y nivel de preparación necesarios para el cambio de política identificado.
- Fortalecer capacidades con defensores establecidos de la prevención del alcohol o formar una nueva coalición multicultural, multiétnica y multigeneracional representativa de la comunidad.
- Realizar una evaluación del marketing, patrocinio y publicidad actuales de productos alcohólicos para identificar áreas prioritarias.



Aprobación del Comité Directivo

Al firmar a continuación, los miembros del Comité Directivo aprueban el Plan mencionado, que será revisado anualmente para evaluar avances y actualizaciones.

NOMBRE, COMITÉ DIRECTIVO	FIRMA
Mary Tirrell , Enlace Ejecutivo de LVHN para Blue Zones Project (Anteriormente Vicepresidenta de Asuntos Gubernamentales y Legislativos)	



Documentos de referencia

(DISPONIBLE PREVIA SOLICITUD)

- ✓ Informe de Evaluación de Preparación y Factibilidad
- ✓ Informe de Descubrimiento y Reunión de Políticas
- ✓ Informe de Descubrimiento de Personas y Lugares
- ✓ Informe del Índice Gallup de Bienestar Resultados Rx



Anexos

Glosario de términos

PLAN MAESTRO

Documento personalizable que detalla acciones basadas en evidencia, alineadas con las estrategias Power 9 de Blue Zones y el modelo Radio de Vida, para crear una comunidad más saludable. Las recomendaciones contenidas en este Plan Maestro personalizado ofrecen un camino alcanzable y significativo para convertirse en una comunidad certificada Blue Zones.

BLUE ZONES PROJECT

Una iniciativa para mejorar el bienestar comunitario diseñada para crear entornos más saludables que impulsen de forma natural a las personas a tomar decisiones más saludables donde viven y trabajan. Blue Zones Project se enfoca en influir en el Radio de Vida. Las comunidades Blue Zones cuentan con poblaciones con mayor bienestar, mejores resultados de salud, menores costos y un aumento del orgullo cívico, todo lo cual favorece un desarrollo económico saludable.

RADIO DE VIDA

El área cercana al hogar en la que las personas pasan el 90 % de su tiempo (tiendas de alimentos, restaurantes, organizaciones religiosas, escuelas, lugares de trabajo, etc.). Las mejores prácticas de Blue Zones Project utilizan a las personas, los lugares y las políticas como palancas para transformar esos entornos dentro de una comunidad.

MOAIS

Moai (pronunciado moh-eye) Es un concepto originario de Okinawa, Japón, y se refiere a grupos de apoyo social a los que las personas pertenecen de por vida. Los Moai han ayudado a crear redes sociales fuertes, saludables y comprometidas durante miles de años.

COMPROMISO PERSONAL

Herramienta de compromiso y participación que ayuda a los participantes a aprender la sabiduría de las personas que viven más tiempo, medir su longevidad individual y luego tomar acciones para lograr una mejor salud y bienestar.

MOAI DE COMIDA COMPARTIDA

Grupos de 5 a 8 personas que se reúnen para compartir una comida al menos cinco veces durante 10 semanas. Los Moais de comida compartida incluyen comidas saludables inspiradas en Blue Zones y brindan una oportunidad para un tiempo de relajación con compañeros de trabajo, amigos o mentores que comparten intereses similares. Es una ocasión para fortalecer relaciones, probar nuevos platillos basados en plantas y disfrutar de un estilo de vida satisfactorio.

POWER 9

Nueve hábitos de vida de las personas más saludables y longevas del mundo: moverse de forma natural, tener un propósito, relajarse, regla del 80%, alimentación basada en plantas, una copa de vino a las cinco, sentido de pertenencia, la familia primero y rodearse de un círculo social positivo.

MOAI DE PROPÓSITO

Derivados de los Talleres de Propósito, los Moai de propósito son grupos de 5 a 8 personas que se reúnen una vez por semana durante 10 semanas para leer y debatir narrativas relacionadas con la definición del propósito individual y cómo vivir con propósito.

TALLER DE PROPÓSITO

Proceso vivencial diseñado para explorar el propósito y cómo se expresa. Marca el inicio de un viaje para descubrir y vivir con un sentido de propósito. El Taller de Propósito ofrece una vía para que las personas examinen quiénes son, cuáles son sus dones esenciales, y les ayuda a comenzar a redactar una declaración de propósito para vivir una vida más plena, comprometida y significativa.

COMPROMISO DE SECTOR

Un menú aplicable con una lista de mejores prácticas basadas en evidencia, mantenida por Blue Zones, que una organización puede implementar como un paso hacia la certificación como Organización Aprobada por Blue Zones.

COMITÉ DIRECTIVO

Líderes que planifican, establecen metas, eliminan barreras y supervisan la implementación de las mejores prácticas y actividades en áreas clave de enfoque que respaldan el Blue Zones Project.

MOAI DE CAMINATAS

Grupos de 5 a 8 personas que caminan juntas al menos una vez por semana durante 10 semanas. Los Walking Moais ofrecen una oportunidad para hacer una pausa con amigos, compañeros de trabajo, vecinos y otras personas con intereses similares. Un Moai de caminatas promueve el movimiento natural en un entorno grupal, fomenta la exploración de nuevos lugares en los espacios donde se vive y trabaja, y ayuda a construir vínculos duraderos y conexiones significativas.



BLUE ZONES PROJECT®

live better, longer™

