



Escogiendo mis alimentos

Hambruna mundial

Su hijo aprendió sobre el hambre en el mundo. Hay 690 millones de personas hambrientas en todo el mundo. La pobreza es la principal causa del hambre. Otras causas de la pobreza son la falta de recursos y conflictos como la guerra. Hay muchas personas pobres en el mundo que viven con \$1.25 al día o menos.

Hambruna en Estados Unidos

El hambre es un problema mundial y todavía existe en los Estados Unidos. El hambre también se llama inseguridad alimentaria. Es posible que familias solo coman una vez al día o que no coman durante todas las comidas, los niños pueden llegar a la escuela con hambre y las personas mayores pueden tener que decidir entre comprar alimentos o medicamentos.

Hambre en la casa:

Tu hijo puede hacer algo positivo

Su hijo aprendió sobre las formas de hablar del hambre. Incluyendo:

- Escribir una carta a un miembro del Congreso preguntándole qué está haciendo con respecto al hambre.
- Participar en una colecta de alimentos a nivel local contribuyendo para llenar despensas de alimentos locales. Considere recolectar donaciones en efectivo. Sus despensas de alimentos locales pueden usar dinero en efectivo para comprar una gran cantidad de alimentos saludables a un precio más bajo.
- Escribir una carta o artículo sobre el hambre para el periódico escolar.
- Empezar o ayudar a mantener un jardín comunitario y donar los productos a su despensa de alimentos locales.



Los niños extienden sus manos en el campo de refugiados de Dadaab, donde miles de somalíes esperan ayuda debido al hambre en Dadaab, Somalia. Foto de Sadik Gulec / Shutterstock.com.



Donaciones saludables para despensas locales de alimentos

Las despensas de alimentos tratan de proporcionar alimentos saludables en los paquetes que proporcionan. Los alimentos donados son una forma en que pueden proporcionar opciones de alimentos saludables. Aquí hay algunas opciones de alimentos saludables que puede sugerir cuando participe en una colecta de alimentos para una despensa de alimentos locales.



Granos

- Arroz integral
- Pasta integral
- Avena
- Cereales de grano entero
- Bulgur
- Cebada integral

Frutas

- Fruta enlatada en jugo
- Jugo 100 por ciento de fruta

Alimentos con proteína

- Atún o salmón en agua
- Frijoles enlatados

Verduras

- Vegetales enlatados bajos en sodio y sin sal
- Salsa de tomates enlatados bajos en sodio y sin sal

Otras comidas

- Sopa baja en sodio

Fuente: Resumen en línea del Estado de la inseguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2020. Bajado el 9 de noviembre de 2020, de <http://www.fao.org/publications/sofi/en/>.

Financiado en parte por USDA SNAP. Para obtener más información, llame a la línea Show Me Nutrition de MU Extension al 1-888-515-0016. ¿Estás teniendo problemas de dinero para comprar tu comida? Si es así, comuníquese con la oficina local de asistencia o a la página web mydss.mo.gov/food-assistance/



Emitido en cumplimiento de las Leyes de Trabajo de Extensión Cooperativa del 8 de mayo y el 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de EE. UU. Director, Extensión Cooperativa, Universidad de Missouri, Columbia, MO 65211. • Extensión en la Universidad de Missouri (MU) brinda igualdad en oportunidades a todos los participantes en programas y actividades de Extensión, a todos los empleados y a los solicitantes de empleo basado en sus capacidades y competencias demostradas, sin discriminación por motivos de raza, color, origen nacional, ascendencia, religión, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, edad, información genética, discapacidad o condición de veterano protegido. • 573-882-7216 • extension.missouri.edu