

Hambre e Inseguridad alimentaria

Alrededor de 1 millón de personas en el sureste de Texas están afectados por la **inseguridad alimentaria**, lo que significa que carecen de acceso constante a la cantidad suficiente de alimentos nutritivos para fomentar un estilo de vida saludable regularmente. **El hambre** es el resultado de **una inseguridad alimentaria prolongada** que provoca **enfermedades, malestar y debilidad**. **Houston Food Bank** trabaja con su red de **1,600+ socios comunitarios** para hacer frente al hambre y la inseguridad alimentaria y proporcionar **asistencia alimentaria a los individuos**, así como **programas y servicios adicionales** destinados a **ayudar a las personas a lograr la estabilidad a largo plazo**.



97%

de las personas que atendemos tienen vivienda.

DOS TERCIOS de los hogares con **INSEGURIDAD ALIMENTARIA** tienen un **ADULTO QUE TRABAJA**



20%

de las personas atendidas tienen 60 años o más



12%

de las personas que reciben ayuda alimentaria han prestado servicio militar.

Inseguridad Alimentaria: Decisiones Difíciles

La inseguridad alimentaria significa, a menudo, tener que tomar decisiones difíciles entre pagar la comida y pagar por otras necesidades. Los individuos han informado que, con frecuencia, tienen que tomar decisiones difíciles entre estas necesidades básicas y la comida:



vs.



Servicios 69%*



Alquiler o Hipoteca 57%*



Educación 31%*



Transporte 67%*

*Porcentaje de personas que declararon elegir esto en lugar de la compra de alimentos.

Estrategias de adaptación

Cuando no hay alimentos suficientes para comer o dinero para comprar más, las familias encuentran formas de superar los tiempos difíciles. Las familias compartieron que:

El 40%* rebaja con agua los alimentos y bebidas

Comen alimentos poco saludables 79%*

*porcentaje de personas que informaron haber hecho esto para reducir la cantidad que gastaban en comestibles

Como Ayudar

\$10 =

Hacer una donación monetaria



Donación de alimentos: organice una donación de alimentos para los artículos más necesarios



Done tiempo asistiendo como voluntario



Conviértase en promotor. Hable del hambre y la inseguridad alimentaria con su familia y amigos. Ayude a eliminar **los mitos del hambre**.



Para más información, visite houstonfoodbank.org