

Inseguridad alimentaria y enfermedades crónicas



Si tiene dificultades para obtener suficiente comida para usted y su familia, o dificultades para comprar alimentos nutritivos como frutas y verduras, no está solo. En Alabama, 1 de cada 5 adultos y 1 de cada 4 niños luchan contra la inseguridad alimentaria (o contra el hecho de no tener suficientes alimentos para llevar una vida activa y saludable). Para muchas personas los gastos fijos como la vivienda y los medicamentos se cubren en primer lugar, dejando poco para gastos más flexibles como el presupuesto de alimentación. A veces esto lleva a comprar alimentos de menor calidad, para asegurarse de que haya suficiente para todos.

La inseguridad alimentaria afecta al bienestar físico y mental de personas de todas las edades. Muchos de los hogares que luchan contra la inseguridad alimentaria tienen uno o más miembros de la familia que padecen una enfermedad crónica, como hipertensión o diabetes. La combinación de estrés y mala alimentación puede hacer que el control de una enfermedad crónica sea aún más difícil. A menudo, el tiempo y el dinero que se invierten en el cuidado de una enfermedad crónica sobrecargan aún más el presupuesto para alimentos, creando un ciclo que aumenta el riesgo de que la salud de la persona empeore y el presupuesto para alimentos siga disminuyendo. Una ingesta alimentaria deficiente durante el embarazo y la primera infancia puede aumentar el riesgo de defectos de nacimiento, anemia, bajo peso al nacer, parto prematuro y otros riesgos para el desarrollo.

La inseguridad alimentaria es especialmente elevada en

- Hogares con bajos ingresos
- Hogares con niños, especialmente los monoparentales
- Mujeres y hombres que viven solos
- Hogares de negros e hispanos

¿Está experimentando inseguridad alimentaria?

Responder a estas preguntas puede ayudarlo a determinar si su hogar sufre inseguridad alimentaria:

1. En los últimos 12 meses nos preocupó que nuestra comida se agotara antes de tener dinero para comprar más.

- Frecuentemente
- A veces
- Nunca

2. En los últimos 12 meses los alimentos que compramos no duraron y no teníamos dinero para conseguir más.

- Frecuentemente
- A veces
- Nunca

Si responde “a veces” o “frecuentemente” a cualquiera de las dos preguntas, es probable que su hogar sufra de inseguridad alimentaria. Para obtener ayuda con alimentos y otros recursos, **marque 2-1-1** o consulte los recursos presentados en el reverso.

Recursos para el acceso a alimentos

Si usted o alguien que conoce necesita ayuda para contar con suficientes alimentos para una vida activa y saludable, estos recursos pueden ser de ayuda.

Mapa Interactivo de Asistencia Alimentaria

El hambre infantil es uno de los mayores problemas de Alabama, donde 1 de cada 4 niños no sabe de dónde vendrá su próxima comida. Los estudiantes que se enfrentan a la inseguridad alimentaria podrían ir 2 años por detrás de sus compañeros de clase, y el hambre hace que los niños tengan el doble de probabilidades de enfermar. Sin embargo, cuando los niños reciben comidas nutritivas todo cambia. La misión del Grupo de Trabajo para Acabar con el Hambre Infantil en Alabama (End Child Hunger in Alabama, ECHA) es garantizar que todos los niños de Alabama tengan acceso a alimentos nutritivos, para que puedan convertirse en adultos sanos, educados y productivos. Para encontrar recursos de acceso a alimentos cerca de usted, visite hsi.auburn.edu/alabama-food-map.php.

Programa WIC

El Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (Women, Infants, and Children, WIC) es un programa de nutrición suplementaria para mujeres embarazadas, mujeres en periodo de lactancia, mujeres que han tenido un bebé en los últimos 6 meses, bebés y niños menores de 5 años. El WIC de Alabama sigue abierto y ha modificado los servicios en todo el estado para ayudar a mantener la seguridad de las familias y el personal de WIC. Para saber más sobre el programa WIC y si puede participar, descargue la aplicación gratuita “Alabama WIC” en su tienda de aplicaciones, llame al 1-888-942-4673 o visite alabamapublichealth.gov/wic.

SNAP

El objetivo del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) es acabar con el hambre y mejorar la nutrición, proporcionando beneficios mensuales para ayudar a los hogares de bajos ingresos, que cumplan con los requisitos, a comprar los alimentos necesarios para gozar de buena salud. Llame al 1-866-465-2285 o visite mydhr.alabama.gov para saber más y aplicar.

Programa de Nutrición Infantil de Alabama

El Programa de Nutrición Infantil (Child Nutrition Program, CNP) de Alabama proporciona comidas nutritivas a los niños y, en algunos casos, a sus familias y a la comunidad, a través de programas como el programa nacional de almuerzos escolares, el programa de desayunos escolares, las meriendas extraescolares y el programa de cenas, ¡solo por nombrar algunos! Las escuelas son un recurso fantástico para apoyar a los niños con la nutrición que necesitan, y se han convertido en un recurso aún más vital para las familias durante la pandemia por COVID-19. Muchas escuelas ofrecen comidas gratuitas para los niños y a bajo costo para los adultos. Consulte con su distrito escolar local para saber qué recursos están disponibles en su zona.

Despensas de alimentos

Las despensas de alimentos proporcionan gratuitamente artículos perecederos y no perecederos, incluyendo productos lácteos como leche y queso, frutas, verduras, pan, productos enlatados y carnes congeladas. El proceso de recolección de alimentos varía, algunos tienen un ambiente de supermercado, mientras que otros proporcionan cajas precargadas. Visite foodpantries.org/st/alabama para encontrar una despensa cerca de usted.