



Hambre Mundial

Nuestras niños aprendieron sobre el hambre mundial en clase. En el mundo hay 925 millones de personas con hambre. Una de las causas principales de la pobreza es la falta de recursos y la guerra. Mucha gente pobre en el mundo sobrevive con \$1.25 al día o menos.

El hambre en América

El hambre es un problema en el mundo y aun existe en los Estados Unidos. El hambre se le llama inseguridad alimentaria. Las familias quizás coman una vez al día o no comen, los niños van a la escuela con hambre y los ancianos tienen que decidir entre comprar alimentos o medicamentos.

El hambre en casa: Su niño puede hacer algo positivo. Su niño aprende cómo puede el confrontar el hambre. Por ejemplo:

- Escribir cartas al Congreso preguntando que están haciendo ellos para prevenir el hambre.
- Puede ayudar de voluntario en un dispensario de alimentos (*food pantry*). Siempre hay mucho que hacer allí, almacenar, organizar o ayudar a reunir donaciones para comprar muchos alimentos saludables a un precio más bajo.
- Escriben cartas o noticias sobre el hambre en el periódico de la escuela.
- Ser voluntario en el programa Buddy Pack, que envía mochilas con comida a casa de los niños necesitados. Para más información visite: <https://sharefoodbringhope.org/buddy-packs>



Los niños estiran sus manos en el campamento para refugiados Dadaab donde miles de Somalíes esperan ayuda a causa del hambre en Agosto 15, 2011, en Dadaab, Somalia. Foto por Sadik Gulec / Shutterstock.com



Cambio Trabajo por Comida



Donaciones de alimentos saludables para un dispensario

En los dispensarios de comida tratan de proveer alimentos saludables. De esta manera ellos pueden ofrecer alternativas saludables a la hora de comer. Estos son algunos alimentos saludables para elegir y sugerir cuando usted done a una unidad de alimentos a un dispensario.

Granos

- Arroz color café
- Pasta de trigo entero
- Avena
- Cereal de grano entero
- Bulgur
- Cebada de grano entero

Frutas

- Enlatada en jugo
- Jugo de frutas 100% por ciento

Alimentos de proteína

- Atún o salmón en agua
- Frijoles enlatados

Vegetales

- Vegetales enlatados sin sal o bajos en sodio
- Salsa de tomate enlatada baja o sin sodio

Otros Alimentos

- Sopas bajas en sodio

Referencia: 2012 World hunger and poverty facts and statistics at <http://www.worldhunger.org/articles/Learn/world%20hunger%20facts%202002.htm> accessed June 12, 2012

Inscríbese y reciba este boletín gratis en: <http://missourifamilies.org/newsletter/>