

# Seguridad alimentaria

---

Tener acceso a alimentos sanos y frescos es esencial para llevar una dieta saludable y envejecer con buena salud. El Departamento de Agricultura de los EE.UU. define la seguridad alimentaria como “el acceso de todas las personas en todo momento a suficientes alimentos para llevar una vida activa y saludable”. Lamentablemente, muchos estadounidenses no cuentan con ese acceso. En 2018, 5.3 millones de estadounidenses mayores de 60 años estaban en situación de inseguridad alimentaria, y se prevé que esta cifra aumente un 50% en 2025.

Hay varias razones por las que las personas sufren inseguridad alimentaria, como tener ingresos limitados, vivir en un desierto de alimentos (una zona rural o con servicios insuficientes y sin tiendas de comestibles), no disponer de medios de transporte personal o público, estar aisladas socialmente o tener problemas de movilidad y de salud bucodental.

Si no se atiende debidamente, la inseguridad alimentaria puede tener un gran impacto en la salud en general y provocar un estado de desnutrición. La inseguridad alimentaria aumenta de forma importante el riesgo de padecer malnutrición, y uno de cada dos adultos mayores corre ese riesgo.

Los adultos mayores que experimentan inseguridad alimentaria son:

- 60% más propensos a sufrir depresión.
- 53% más propensos a sufrir un ataque al corazón.
- 40% más propensos a padecer insuficiencia cardiaca congestiva.
- 22% más propensos a tener limitaciones en sus actividades de la vida diaria.

Afortunadamente, tanto las personas como las comunidades pueden hacer mucho para evitar la inseguridad alimentaria.

Si usted o un ser querido está en riesgo de sufrir inseguridad alimentaria:

- Identifique cuál es el problema de fondo que la provoca.
- Infórmese acerca del problema y los recursos disponibles.
- Participe en cualquier oportunidad de aprender habilidades para alimentarse saludablemente, como tomar clases de cocina saludable.

Las organizaciones y las comunidades pueden:

- Evaluar la comunidad e identificar las causas que impidan contar con seguridad alimentaria.
- Planear cómo abordar la inseguridad alimentaria.
- Crear oportunidades y colaborar con otras organizaciones.
- Promover el acceso a los alimentos saludables.

**Tabla 1: Recursos**

<p><b>Inseguridad alimentaria</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Servicio de Investigación Económica del Departamento de Agricultura de los EE. UU.</b> <a href="https://ers.usda.gov/topics/food-nutrition-assistance/food-security-in-the-us">ers.usda.gov/topics/food-nutrition-assistance/food-security-in-the-us</a> (en inglés)</li> <li>• <b>United Health Foundation America’s Health Rankings</b> (Fundación para las clasificaciones en salud en los EE.UU.) <a href="https://americashealthrankings.org">americashealthrankings.org</a> (en inglés)</li> <li>• <b>Feeding America</b> <a href="https://www.feedingamerica.org/en-espanol">https://www.feedingamerica.org/en-espanol</a></li> </ul>
<p><b>Malnutrición</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Defeat Malnutrition Today</b> <a href="https://defeatmalnutrition.today">defeatmalnutrition.today</a> (en inglés)</li> <li>• <b>National Council on Aging</b> (Consejo Nacional sobre el Envejecimiento) <a href="https://ncoa.org/older-adults/health/diet-nutrition/malnutrition">ncoa.org/older-adults/health/diet-nutrition/malnutrition</a> <a href="https://ncoa.org/page/bienvenidos-a-ncoa">ncoa.org/page/bienvenidos-a-ncoa</a></li> </ul>
<p><b>Programas de apoyo a la nutrición</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Agencias de área para adultos mayores</b> 800-252-9240</li> <li>• <b>Centros de recursos para adultos mayores y personas con discapacidad</b> 855-937-2372</li> <li>• <b>Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP)</b> <a href="https://hhs.texas.gov/es/servicios/alimentos/beneficios-de-comida-del-snap">https://hhs.texas.gov/es/servicios/alimentos/beneficios-de-comida-del-snap</a></li> <li>• <b>Senior Farmers Market Nutrition Program</b> (Programa de nutrición del Mercado de agricultores para personas mayores) <a href="https://squaremeals.org/Programs/SeniorFarmersMarketNutritionProgram.aspx">squaremeals.org/Programs/SeniorFarmersMarketNutritionProgram.aspx</a> (en inglés)</li> <li>• <b>Programa Suplementario de Productos Básicos (CSFP)</b> <a href="https://benefits.gov/es/benefit/358">benefits.gov/es/benefit/358</a></li> </ul>
<p><b>Despensas y bancos de alimentos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Feeding America</b> <a href="https://feedingamerica.org/en-espanol">feedingamerica.org/en-espanol</a></li> <li>• <b>Base de datos sobre despensas de alimentos</b> <a href="https://foodpantries.org/st/texas">foodpantries.org/st/texas</a> (en inglés)</li> </ul>
<p><b>Recetas saludables</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dinner Tonight</b> <a href="https://dinnertonight.tamu.edu">dinnertonight.tamu.edu</a> (en inglés)</li> <li>• <b>MyPlate Kitchen</b> <a href="https://fns.usda.gov/tn/espanol">fns.usda.gov/tn/espanol</a></li> <li>• <b>AARP</b> <a href="https://aarp.org/espanol/salud/vida-saludable/?intcmp=HP-VIDASANA-SUBCH-FTR-ES">aarp.org/espanol/salud/vida-saludable/?intcmp=HP-VIDASANA-SUBCH-FTR-ES</a></li> </ul>
<p><b>Inocuidad de los alimentos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA)</b> <a href="https://nutrition.gov/es/topics/suplementos-alimenticios/reivindicaciones-de-seguridad-y-salud">nutrition.gov/es/topics/suplementos-alimenticios/reivindicaciones-de-seguridad-y-salud</a></li> <li>• <b>Academy of Nutrition and Dietetics</b> <a href="https://eatright.org/homefoodsafety">eatright.org/homefoodsafety</a> (en inglés)</li> <li>• <b>Texas AgriLife Extension</b> <a href="https://agrilifeextension.tamu.edu/library/health-nutrition/">agrilifeextension.tamu.edu/library/health-nutrition/</a> (en inglés)</li> </ul>



**TEXAS**  
Health and Human  
Services

Exercise

19D0799

*This project has been funded at least in part with Federal funds from the U.S. Department of Agriculture. The contents of this publication do not necessarily reflect the view or policies of the U.S. Department of Agriculture, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.*

*This institution is an equal opportunity provider.*