



TU CONTRA EL HAMBRE

#112 / JUNIO 2026

LÍBANO

VIVIR Y RESISTIR EN EL SUR DEL LÍBANO: ASÍ LUCHA CONTRA EL HAMBRE
SARA KURDI, NUESTRA ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN INFANTIL

Voces
desde
Líbano

Sahel: 5 claves
para entender el
período de escasez

Acción social España: Nuevos
enfoques para luchar contra
la inseguridad alimentaria

Pesa solo 92 gramos.
Cabe en un bolsillo.
Y salva vidas



Manuel Sánchez-Montero
Director General
de Acción contra
el Hambre

“ HAY UNA PALABRA QUE APARECE UNA Y OTRA VEZ CUANDO HABLAMOS CON LAS FAMILIAS QUE ATENDEMOS EN LÍBANO: VOLVER.

FOTO DE PORTADA

Sara Kurdi, especialista en alimentación infantil de Acción contra el Hambre, atiende a una madre y a su bebé durante una consulta nutricional en Chiyah, un suburbio del sur de Beirut especialmente afectado por el conflicto.

© Kamila Lakkis para
Acción contra el Hambre

Queridos socios y socias:

En este número os invitamos a conocer la historia de Sara Kurdi, especialista en nutrición infantil de nuestro equipo de Acción contra el Hambre en Líbano. A través de su trabajo, nos acercamos a una realidad que rara vez ocupa los titulares: la de las madres que intentan alimentar a sus hijos en medio de la incertidumbre; la de los equipos que siguen prestando atención nutricional y sanitaria cuando todo alrededor parece detenerse; y la de las familias que hacen un esfuerzo extraordinario por mantener algo parecido a la normalidad.

Hay una palabra que aparece una y otra vez cuando hablamos con las familias que atendemos en Líbano: volver.

Volver a casa. Volver al colegio. Volver al trabajo. Volver a una vida que se parezca, aunque sea sólo en parte, a la que tenían antes del conflicto. Pero para muchas personas, volver todavía no es posible.

En los últimos meses, cientos de miles de familias han tenido que abandonar sus hogares, regresar cuando parecía que la situación mejoraba y marcharse de nuevo cuando la violencia reaparecía. Detrás de cada desplazamiento hay decisiones imposibles: qué llevarse, dónde dormir, cómo proteger a los hijos e hijas, cómo encontrar agua, atención médica o simplemente un lugar seguro donde pasar la noche. Porque incluso en los contextos más difíciles, la vida continúa. Los niños y las niñas siguen creciendo. Las mujeres siguen cuidando. Las comunidades siguen buscando la manera de salir adelante.

Esa capacidad de resistencia es admirable, pero no debe confundirse con la ausencia de necesidades. Líbano sigue afrontando una situación humanitaria extremadamente compleja, agravada por el desplazamiento, la presión sobre los servicios básicos y las dificultades de acceso a la atención sanitaria y nutricional. Nuestros equipos continúan allí, acompañando a las personas que más lo necesitan y adaptando su respuesta a una realidad que cambia cada día.

No nos olvidamos de Gaza, donde las familias siguen enfrentando niveles extremos de inseguridad alimentaria, ni de Sudán, donde el conflicto continúa agravando una de las crisis humanitarias más graves del mundo. En todos estos contextos, la urgencia es constante. Y allí están nuestros equipos, acompañando a las comunidades y salvando vidas cada día.

Pero esta revista no solo habla de emergencias. También recoge ejemplos de cómo trabajamos a medio y largo plazo para romper el ciclo del hambre: apoyando a comunidades rurales, fortaleciendo medios de vida o apostando por la prevención, especialmente en la infancia. Sabemos que actuar a tiempo marca la diferencia.

Gracias a vuestro apoyo, podemos seguir haciéndolo. Podemos mantener programas de nutrición, facilitar acceso al agua, acompañar a familias desplazadas o responder cuando una nueva crisis obliga a empezar de nuevo.

Todo este trabajo tiene un elemento en común: vosotros. Vuestra confianza y vuestro compromiso hacen posible que lleguemos más lejos y mejor, con un enfoque centrado en las personas.

Os invitamos a recorrer esta revista con calma. A deteneros en cada historia y en cada testimonio. Porque comprender es también una forma de actuar.

Gracias por seguir formando parte de este compromiso colectivo.

Director de Publicación
Manuel Sánchez-Montero

Directora de Comunicación
y Fundraising
Carmen Gayo

Responsable de
Comunicación
Pedro Javaloyes

Edición y contenidos
Vero Román

Diseño **Cósmica®**
comunicación | arte | web

Esta edición de TÚ CONTRA
EL HAMBRE se imprime
en el centro especial de
empleo **Afanias** (Asociación
Pro Personas con
Discapacidad Intelectual)

Edita
Acción contra el Hambre
Calle Aravaca, 22
28040 Madrid
Tel. 91 391 53 00
Fax 91 391 53 01
ach@achesp.org

Delegación Andalucía
San Juan Bosco, 61
41008 Sevilla
Tel. 954 42 58 75
achandalucia@achesp.org

Delegación Aragón
Mas de las Matas 20,
planta 0, oficina 6
50014 Zaragoza
Tel. 976 00 58 38
acharagon@achesp.org

Delegación Catalunya
C/ Diputació, 180 - 3ª B
08011 Barcelona
Tel. 93 254 03 81
achcat@achesp.org

**Delegación Comunitat
Valenciana**
Avde. Capuchinos 21, bajo
12004 Castellón de la Plana
Tel. 964 26 92 91
Móvil 626 248 095
achcv@achesp.org

Delegación Euskadi
Edificio Guridi
San Prudencio, 6 - 2º
01005 Vitoria-Gasteiz
Tel. 679 158 923
achpvasco@achesp.org

Delegación Navarra
Emilio Arrieta, 5 - bis,
1º, oficina 2
31002 Pamplona
Tel. 948 21 07 36
achnavarra@achesp.org

Con el fin de ahorrar costes,
editamos esta publicación
únicamente en castellano.

#112 JUNIO 2026



SUMARIO

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA QUE EL CAMBIO CLIMÁTICO NO PROVOQUE MÁS HAMBRE?

Los expertos de Acción contra el Hambre responden

Junio reúne varias fechas clave vinculadas al clima y el medioambiente, como el Día Mundial del Medio Ambiente, el Día Mundial de los Océanos o el Día de Lucha contra la Desertificación y la Sequía. Coincide, además, con el inicio de la estación del hambre en amplias zonas del Sahel.

“ Ya no basta con responder cuando aparece la desnutrición. Tenemos que anticiparnos a las crisis climáticas, reforzar los sistemas de salud y actuar antes de que una sequía o una inundación termine convirtiéndose en una emergencia nutricional.

Antonio Vargas Responsable de Salud y Nutrición de Acción contra el Hambre



“ Combatir el hambre también pasa por recuperar suelos degradados, proteger el agua y restaurar ecosistemas. Cuando una comunidad vuelve a hacer fértil su tierra, también recupera capacidad para resistir las crisis climáticas.

Hélène Pasquier Responsable de Seguridad Alimentaria y Medios de Vida de Acción contra el Hambre



“ La innovación será clave para que los servicios esenciales sigan funcionando incluso en los contextos más frágiles. Desde sistemas solares hasta herramientas de alerta temprana, necesitamos respuestas más resilientes y sostenibles.

Ibrahim Mustafa Jefe del proyecto I+D+i Research & Development de Acción contra el Hambre

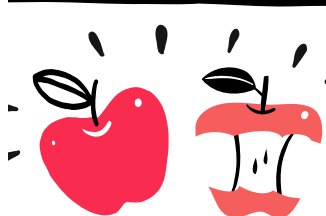


“ El acceso a agua segura será uno de los grandes desafíos de los próximos años. Adaptar los sistemas de agua, saneamiento e higiene a un clima cada vez más extremo es fundamental para proteger la salud y prevenir el hambre.

Pablo Alcalde Especialista en agua, saneamiento e higiene (WASH) de Acción contra el Hambre



*Respuestas adaptadas de las intervenciones de nuestras expertas en los Diálogos sobre Clima y Hambre, que tuvieron lugar en la sede de Acción contra el hambre el pasado mes de mayo.



04.
EN PORTADA
LÍBANO, DIARIO DE CAMPO DE SARA KURDI

06.
VOCES DESDE LÍBANO
HUIR UNA SEGUNDA VEZ / SI YO ME DERRUMBO ¿QUE LES QUEDARAA A ELLOS?

08.
EL MUNDO DE UN VISTAZO
NÍGER / SUDÁN / FILIPINAS / PERU

10.
SAHEL
5 CLAVES PARA ENTENDER EL PERIODO DE ESCASEZ

12.
ACCIÓN SOCIAL ESPAÑA
NUEVOS ENFOQUES PARA LUCHAR CONTRA LA INSEGURIDAD ALIMENTARIA

14.
ALIANZAS Y CAMPAÑAS
RESTAURANTES CONTRA EL HAMBRE / JUST EAT / ABANCA / EDENRED

15.
LA CARRERA CONTRA EL HAMBRE / DÍGITAL CHALLENGE

16.
PESA SOLO 92 GRAMOS.
CABE EN UN BOLSILLO. Y SALVA VIDAS

Lo que vas a leer a continuación no es un informe sobre el Líbano. Es el diario de campo de Sara Kurdi, especialista en alimentación infantil de Acción contra el Hambre, que trabaja cada día con familias desplazadas por el conflicto en el sur del país. A través de sus palabras descubrimos una realidad que va más allá de las cifras: madres que hacen malabares para alimentar a sus hijos, familias que viven hacinadas en refugios improvisados, niños y niñas que siguen encontrando motivos para jugar y personas que solo desean volver a casa. Un testimonio directo, sin filtros, sobre lo que significa vivir y trabajar en medio de una crisis que continúa marcando la vida de miles de personas.

"SALES DE CASA PARA IR A TRABAJAR COMO CUALQUIER OTRA PERSONA. LA DIFERENCIA ES QUE NO SABES SI VOLVERÁS"

Quando llego al trabajo, lo primero es revisar los casos más urgentes y coordinar con el equipo. Intentamos planificar el día, organizar visitas y derivaciones, pero en una situación tan impredecible como la que vivimos en el Líbano, los planes pueden cambiar en cualquier momento.

Mi trabajo consiste en visitar refugios y comunidades desplazadas para identificar necesidades, acompañar a madres y cuidadores, ofrecer apoyo en alimentación infantil y derivar los casos que requieren atención especializada. Son tareas muy concretas, pero detrás de cada visita hay personas que han tenido que abandonar sus hogares de un día para otro.

El camino hacia los refugios es una sucesión de imágenes difíciles de olvidar. Familias viviendo en las aceras, tiendas de campaña levantadas donde queda un hueco libre, personas durmiendo en sus coches. Veo edificios destruidos que han pasado a formar parte del paisaje cotidiano. Y, justo al lado de uno de ellos, puede aparecer una madre amamantando a su bebé en la calle, tratando de preservar un instante de ternura en medio de tanta violencia.

Hay historias que permanecen contigo mucho después de terminar la jornada. Recuerdo a una madre sola a cargo de cinco hijos: unos trillizos con discapacidad y unos gemelos menores de dos años. **Durante el desplazamiento se fracturó una pierna. Vive en un refugio colectivo sin apoyo económico ni emocional. Necesitaba pañales, leche infantil y ayuda para seguir adelante.** Algunos casos no se quedan en el trabajo cuando termina el día; te acompañan hasta casa.

Las visitas sobre el terreno rara vez son silenciosas. Sobre nuestras cabezas sobrevuelan aviones militares y drones. A veces escuchamos explosiones repentinas y durante unos segundos nadie sabe si se trata de un ataque o de la onda provocada por una aeronave. También están las sirenas de las ambulancias que se dirigen a las localidades afectadas. Dentro de los refugios, los sonidos son distintos: madres agotadas intentando cuidar de sus hijos, bebés llorando por hambre y niños corriendo por los patios de escuelas que hoy sirven como alojamiento temporal. A pesar de todo, siguen jugando. Siguen siendo niños.



© Kamila Lakkis para Acción contra el Hambre.

La tensión se percibe nada más cruzar la puerta de un refugio colectivo. **Las familias viven hacinadas, sin privacidad y con una enorme incertidumbre sobre el futuro.** En invierno, los espacios son húmedos y fríos; en los días calurosos, se vuelven sofocantes. Todo parece impregnado de cansancio, preocupación y estrés.

Los pequeños detalles son los que más cuesta olvidar. A la hora de las comidas se genera una mezcla de esperanza y expectación. Muchas personas saben que esa puede ser la única comida del día. A veces, cuando la comida llega fría o en malas condiciones, aparece una decepción silenciosa. En esos momentos siento una profunda culpa al pensar que **yo regresaré a casa y podré sentarme a una mesa, mientras algunos de los niños y niñas que he visto hoy corren riesgo de desnutrición.**

Las conversaciones giran constantemente en torno al conflicto: rumores, noticias, posibles treguas y preguntas sobre familiares y vecinos. Pero también hay discusiones cotidianas sobre el espacio, el ruido o la convivencia. En



realidad, detrás de esos conflictos suele esconderse algo más profundo: **el agotamiento de vivir durante semanas o meses en condiciones extremas.**

Las preocupaciones son casi siempre las mismas. La falta de alimentos, el coste de la atención médica, la ausencia de ingresos y el temor permanente a perder el hogar. Hay una frase que escucho una y otra vez: **“Solo quiero volver a casa”. Después suelen añadir: “Vivíamos con dignidad. No merecemos esto”.**

Los niños y niñas reaccionan de otra manera. Cuando llegamos, corren hacia nosotros. Quieren jugar, contar historias o enseñarnos algo. **Hablan de sus casas, de sus amigos y de la vida que tenían antes del desplazamiento.** Aunque muchas veces no comprendan del todo lo que ocurre a su alrededor, conservan recuerdos y esperanzas que les ayudan a seguir adelante.

Las madres hacen todo lo posible por crear una sensación de normalidad. Convierten aulas vacías en hogares improvisados. Utilizan cajas de cartón como armarios, extienden mantas sobre el suelo para que los niños y las niñas no jueguen directamente sobre las baldosas frías y lavan la ropa en los lavabos de los baños. Intentan mantener rutinas y garantizar tres comidas al día, aunque a veces esas comidas se reduzcan a pan y un poco de queso.

Lo más difícil es cuando alguien te pide ayuda y sabes que no puedes ofrecérsela. Cuando una persona mayor se acerca para pedir medicación o apoyo económico y no tienes una respuesta inmediata, **la sensación de impotencia resulta devastadora.**

Sin embargo, incluso en medio de tanta adversidad, siguen apareciendo momentos de humanidad. Hay familias que comparten la comida con quienes tienen menos. Personas desconocidas que terminan cuidándose unas a otras. Bebés que nacen. Historias de amor que comienzan. **La solidaridad no elimina el sufrimiento, pero recuerda que la humanidad sigue presente.**

Aunque se anunció un alto el fuego, muchas familias continúan desplazadas y viviendo con miedo. Quienes permanecen en sus hogares siguen preparadas para marcharse en cualquier momento. La incertidumbre continúa marcando la vida diaria.

Cuando regreso a casa después de una jornada sobre el terreno, me acompañan el agotamiento emocional, la frustración y una pregunta constante: ¿cuándo terminará todo esto?

Si tuviera que explicar qué significa trabajar hoy en el Líbano, diría algo muy sencillo: **Sales de casa para ir a trabajar como cualquier otra persona. La diferencia es que no sabes si volverás. Antes de marcharme abrazo a mis hijos y, algunas veces, me pregunto si será la última vez que los vea. Esa es la realidad con la que convivimos cada día.**

LA RESPUESTA DE ACCIÓN CONTRA EL HAMBRE

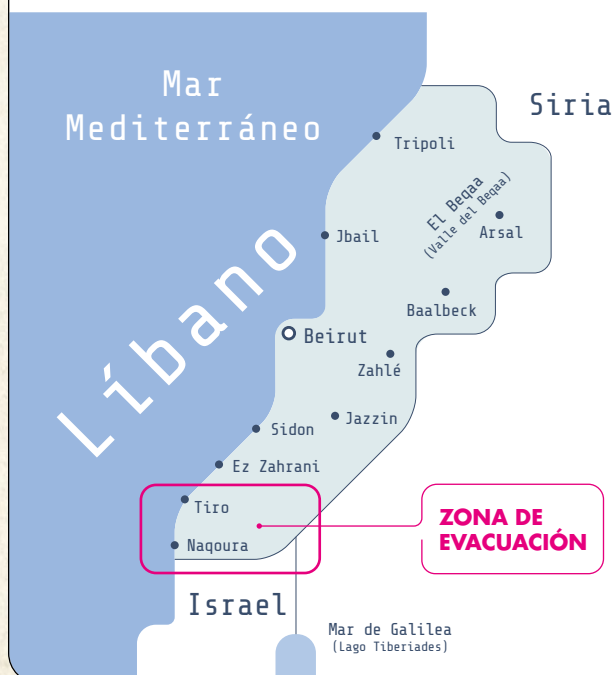
Mientras miles de familias siguen desplazándose de un lugar a otro en busca de seguridad, los equipos de Acción contra el Hambre continúan trabajando sobre el terreno para garantizar que las personas más vulnerables puedan acceder a alimentos, agua potable, atención sanitaria y apoyo nutricional.

Desde el inicio de la escalada del conflicto, la organización ha acompañado a más de 84.000 personas en todo el país y presta apoyo en cerca de 300 refugios colectivos. Los equipos trabajan tanto en los refugios como en comunidades de difícil acceso, donde muchas familias han quedado aisladas por los combates o los daños en las infraestructuras.

La atención a mujeres embarazadas, madres lactantes y niños y niñas pequeños es una de las prioridades de la respuesta. Solo en los últimos meses, cientos de familias han recibido apoyo nutricional, asesoramiento sobre alimentación infantil y atención sanitaria básica.

En un contexto marcado por los desplazamientos, la incertidumbre y la pérdida de medios de vida, el objetivo sigue siendo el mismo: ayudar a las familias a cubrir sus necesidades más urgentes y preservar su dignidad mientras esperan poder regresar a casa.

85.000 PERSONAS APOYADAS POR ACCIÓN CONTRA EL HAMBRE EN LÍBANO DESDE EL INICIO DE LA ESCALADA DEL CONFLICTO.



VOCES DESDE LÍBANO

FOTOS © Kamila Lakkis para Acción contra el Hambre.

HUIR UNA SEGUNDA VEZ

Ahmad Fadlalah

AL CONFLICTO OBLIGÓ A AHMAD Y A SU FAMILIA A VOLVER AL MISMO REFUGIO EN EL QUE YA ESTUVIERON EN 2024. ESTA VEZ, DICE, HAY MÁS PERSONAS, MÁS CANSANCIO Y MENOS CERTEZAS.

Cuando Ahmad Fadlalah llegó a la escuela de Aley convertida en refugio colectivo, sintió que estaba regresando a un lugar conocido. Él, su mujer y sus dos hijos, de 10 y 12 años, ya habían pasado por allí durante la crisis de 2024. Entonces también huyeron de su casa en Jwaya, en el sur del Líbano. Pero esta vez todo parece más difícil.

Durante tres días durmieron en coches, al aire libre o en cualquier espacio disponible mientras buscaban un lugar donde quedarse. “La gente se iba con sus hijos, con sus familias. Todo el mundo estaba en movimiento”, recuerda. Fueron dos veces hasta Beirut y regresaron después a Aley sin conseguir alojamiento.



En el refugio encontraron colchones, mantas y apoyo de voluntarios, pero las condiciones siguen siendo muy duras. La calefacción apenas funciona, el agua caliente es escasa y la electricidad falla constantemente. Ahmad observa además cómo la presión sobre los servicios sanitarios aumenta cada día. “Si un niño está enfermo, necesitamos atención adecuada. Esa es la prioridad”, explica.

Dentro del refugio, la vida continúa entre el frío, la incertidumbre y la sensación de que el desplazamiento ya no es una excepción, sino una rutina que se repite.



SI YO ME DERRUMBO ¿QUE LES QUEDARÁ A ELLOS?

Hanan Jamal

HANAN TRABAJABA COMO ENFERMERA EN EL SUR DEL LÍBANO. AHORA INTENTA PROTEGER A SUS HIJOS DEL MIEDO, EL FRÍO Y EL RUIDO CONSTANTE DEL CONFLICTO.

Hanan Jamal recuerda el momento exacto en el que decidió marcharse: vio las carreteras llenas de familias huyendo y entendió que ellas también debían irse. “La gente se iba. Así que nosotros también nos fuimos”, cuenta.

Antes de la escalada, vivía junto a su marido y sus hijos en Baraachit, al sur del Líbano. La vida no era fácil, pero mantenían una cierta estabilidad. Todo desapareció en cuestión de horas. Durante días fueron pasando de un lugar a otro, durmiendo donde podían y preguntando continuamente dónde quedaba espacio.

Una noche llegaron a una escuela en Naameh. Esperaron hasta las diez, pero finalmente les dijeron que ya no podían



acoger a más personas. Volvieron a la carretera hasta que unos voluntarios les indicaron un refugio en Aley.

“El primer día solamente lloré”, recuerda. No lloraba por ella, sino por sus hijos. “Pensé en mis hijos. También en mi marido. Si yo me derrumbo, ¿qué les quedará a ellos?”.

Ahora su mayor preocupación no es el frío del refugio ni la falta de electricidad, sino el impacto emocional del conflicto sobre los niños y las niñas. Uno de sus hijos se sobresalta con cualquier ruido fuerte y siente dolor en el pecho cuando escucha explosiones. “Si encuentro un lugar donde no escuchen nada, iré allí. Aunque tenga que vivir en la calle”, dice.

NÍGER

RESISTIR AL PERÍODO DE ESCASEZ

En África, desde Sudán y Níger hasta Mali o Senegal, el calendario está marcado por un periodo crítico: la llamada **estación del hambre**. Es el tiempo en que las reservas de la cosecha anterior se agotan y el clima extremo —con sequías y lluvias intensas que se alternan año tras año— impide recoger la nueva, dejando a millones de familias en una situación límite.



© Arnaud Sologny para Acción contra el Hambre



SUDÁN

SOBREVIVIR CUANDO TODO SE DETIENE

Tras más de tres años de conflicto, Sudán vive una situación límite. El precio de alimentos básicos como el cacahuete se ha duplicado y la falta de combustible paraliza los mercados. Esto ha empujado a más de cuatro millones de niños y madres a una desnutrición que pone sus vidas en riesgo. En Acción contra el Hambre respondemos con soluciones directas: lanzamos clínicas móviles para acercar servicios de nutrición y salud a comunidades aisladas que no tienen acceso a atención especializada, brindándoles cuidado sin que tengan que salir de sus comunidades. Además, estamos instalando paneles solares en pozos de agua y entregando ayuda económica a familias desplazadas para que compren lo que necesiten, devolviéndoles algo de autonomía en medio del caos.

FILIPINAS

LA TIERRA TIEMBLA DE NUEVO

Un terremoto de magnitud 7,8 sacudió la isla de Mindanao, en el sur de Filipinas, dejando más de 75.000 personas afectadas y miles de familias desplazadas. Los daños en viviendas e infraestructuras han obligado a muchas personas a abandonar sus hogares mientras continúan las fuertes réplicas. Las necesidades más urgentes incluyen refugio, agua potable, saneamiento, atención sanitaria y apoyo psicosocial. Acción contra el Hambre ha desplegado su equipo de emergencia para evaluar las necesidades sobre el terreno y coordinar la ayuda con las autoridades locales y otras organizaciones. Disponemos de suministros de emergencia listos para ser distribuidos y estamos preparados para activar la respuesta para apoyar a las comunidades afectadas.

📷 © Acción contra el Hambre



PERÚ

PROTEGIENDO EL CORAZÓN DE LA AMAZONÍA

Las comunidades indígenas de la Amazonía peruana enfrentan una triple amenaza: sequías, inundaciones y la contaminación por vertidos de petróleo. En lugares como Amazonas y Loreto, el aislamiento dificulta cualquier auxilio. Por eso, trabajamos codo con codo con el Gobierno Autónomo Awajún. No solo entregamos ayuda; formamos brigadas comunitarias y creamos planes de emergencia para que los propios vecinos sepan cómo actuar ante un desastre. Además, impulsamos negocios locales de miel o harina de plátano para que las familias tengan recursos propios y no dependan solo de una tierra cada vez más frágil.

📷 © Jack Ratachi para Acción contra el Hambre

SAHEL

COMIENZA EL PERÍODO DE ESCASEZ



PERIODO DE ABUNDANCIA

Se cosecha y hay comida en los graneros. Las familias están relativamente tranquilas.

CADA AÑO, ENTRE JUNIO Y SEPTIEMBRE, MILLONES DE FAMILIAS ENTRAN EN LOS MESES MÁS DUROS DEL CALENDARIO. LA ESTACIÓN DEL HAMBRE NO ES UNA CRISIS AISLADA: ES EL RESULTADO DE UN CICLO QUE SE REPITE.

OCT

NOV

DIC

ENE

DURANTE LA COSECHA

Dieta variada: cereales, legumbres, aceite, azúcar... y a veces, carne y leche.



MENOS COMIDAS

Se reduce el número de comidas diarias.



SIN PROTEÍNAS

Carne y leche desaparecen de la dieta.

5 CLAVES PARA ENTENDER EL PERÍODO DE ESCASEZ

1

HAMBRE SOBRE HAMBRE

Una situación de hambre crónica y estructural que se intensifica durante cuatro meses críticos. Clima extremo. Reservas agotadas.

2

NO ES SOLO EL CLIMA, ES EL CONFLICTO

La violencia multiplica el hambre e impide cultivar, bloquea rutas comerciales y encarece los alimentos básicos.

3

¿QUÉ CAMBIA EN LA MESA?

La dieta se empobrece. Se comen menos veces al día y se pierde calidad nutricional.

4

EL ABISMO DE LA FINANCIACIÓN

La ayuda internacional no llega al ritmo que crecen las necesidades.

5

NO ES SOLO HOY, ES EL FUTURO

Sin acción ahora, la pobreza crónica se profundiza y el hambre será cada año más dura.



**NUESTRA
RESPUESTA**

SUPERVIVENCIA

Clínicas móviles y ayuda en efectivo para que las familias compren comida en sus mercados.

RESILIENCIA

Huertos comunitarios y cultivos como la moringa, que ha logrado duplicar la variedad de alimentos en hogares de Níger.

ANTICIPACIÓN

Actuamos antes de que el hambre llegue a niveles extremos, y reclamamos financiación suficiente y un acceso humanitario seguro y sin obstáculos.



LA CUENTA ATRÁS

La sequía empieza a impedir nuevas cosechas y las reservas empiezan a bajar.



ESTACIÓN DEL HAMBRE

Coincide con la época de lluvias. Menos comida disponible. Se agotan las reservas y las lluvias dificultan el cultivo y el transporte.

FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP

SE VENDEN LAS ESPINAS

he
en



SE VENDE EL GANADO

Las familias venden sus vacas para comprar grano y pierden su único seguro de vida.



EL ÚLTIMO RECURSO

En el punto más crítico, se recurre a hierbas silvestres y forraje,



MORINGA OLEIFERA UN ÁRBOL QUE CAMBIA VIDAS

- Resiste la sequía y crece rápido
- Un superalimento rico en nutrientes esenciales y antioxidantes
- Sus hojas enriquecen la dieta y ayudan a prevenir la desnutrición

25 veces **más hierro** que las espinacas
17 veces **más calcio** que la leche
15 veces **más potasio** que el plátano
10 veces **más vitamina A** que la zanahoria
9 veces **más proteínas** que el yogurt
7 veces **más vitamina C** que la naranja

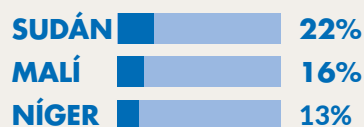
En comunidades de Níger,
ha logrado duplicar la variedad
de alimentos en los hogares.

“GRACIAS A
LA MORINGA, MIS
HIJOS COMEN MÁS
VARIADO Y ESTÁN
MÁS FUERTES.”

Aïcha, agricultora de Níger

FINANCIACIÓN RECIBIDA

sobre lo necesario



Sin financiación suficiente no solo se ponen vidas en riesgo hoy, también se condena a estas poblaciones a una pobreza crónica.



NUEVOS ENFOQUES PARA LUCHAR CONTRA LA INSEGURIDAD ALIMENTARIA

Por primera vez, Acción contra el Hambre impulsa programas específicamente dirigidos a dos colectivos especialmente vulnerables a la inseguridad alimentaria: la infancia y las personas mayores. #StopMalnutrición y Nutriendo Lazos buscan prevenir los efectos de la pobreza en la salud, promover hábitos de vida saludables y reforzar las redes de apoyo comunitario allí donde más se necesitan.



#STOPMALNUTRICIÓN

COMER BIEN NO DEBERÍA DEPENDER DEL CÓDIGO POSTAL

La alimentación influye directamente en la salud, el aprendizaje y el bienestar de niños y niñas. Sin embargo, en España, miles de familias tienen dificultades para acceder de forma regular a alimentos frescos y saludables. Muchas veces no se trata de no tener comida, sino de tener que elegir productos más baratos y menos nutritivos para poder llegar a fin de mes.

Las consecuencias pueden aparecer desde edades muy tempranas. La malnutrición infantil afecta al desarrollo físico y cognitivo, aumenta el riesgo de enfermedades y puede condicionar el rendimiento escolar y la salud emocional. Según la Encuesta de Condiciones de Vida del Instituto Nacional de Estadística (INE), más de un

tercio de la infancia en España se encuentra en riesgo de pobreza o exclusión social. Para responder a esta realidad, Acción contra el Hambre ha puesto en marcha **#StopMalnutrición**, un nuevo programa que busca prevenir la inseguridad alimentaria infantil y reducir las desigualdades en salud asociadas a la pobreza.

El proyecto se desarrollará entre 2026 y 2028 en Andalucía, Galicia, Madrid y País Vasco. La iniciativa reunirá a profesionales de las administraciones públicas de los ámbitos de la salud, los servicios sociales y la educación, junto con entidades sociales, universidades y empresas, para mejorar la detección de situaciones de vulnerabilidad y diseñar respuestas coordinadas que permitan ampliar el alcance de las intervenciones e impulsar futuras políticas públicas.

Porque alimentarse bien durante la infancia no debería ser un privilegio. Debería ser un derecho garantizado para todos los niños y niñas, vivan donde vivan.



#NUTRIENDO LAZOS

CUANDO COMPARTIR UNA COMIDA TAMBIÉN AYUDA A CUIDAR LA SALUD

La soledad no deseada afecta cada vez a más personas y tiene consecuencias que van mucho más allá del estado de ánimo. El aislamiento puede influir en la salud física, en los hábitos diarios e incluso en la forma de alimentarse. Comer peor, dejar de cocinar o perder espacios de relación son algunas de las situaciones que viven muchas personas en contextos de vulnerabilidad.

Con esta realidad en mente, Acción contra el Hambre ha puesto en marcha **Nutriendo Lazos** en Valencia, un programa que busca combatir la soledad no deseada y prevenir situaciones de inseguridad alimentaria en personas mayores de 65 años a través del acompañamiento, la creación de espacios comunitarios y la promoción de hábitos saludables.

El proyecto promueve actividades grupales, talleres y encuentros donde la alimentación se convierte en una herramienta para generar vínculos, reforzar la autoestima y recuperar rutinas saludables. Porque cocinar, compartir recetas o simplemente sentarse a la mesa con otras personas también puede ayudar a mejorar el bienestar emocional.



Nutriendo Lazos pone el foco en algo sencillo pero fundamental: las relaciones humanas son una parte esencial de la salud. Sentirse acompañado, escuchado y parte de una comunidad puede marcar una gran diferencia en la vida cotidiana.

Con iniciativas como esta, Acción contra el Hambre continúa ampliando su trabajo en España para responder a nuevas formas de vulnerabilidad social, poniendo a las personas en el centro y acompañándolas desde la cercanía.





**RESTAURANTES
CONTRA EL
HAMBRE**

CONTÁCTANOS

SOMOS DE BUEN COMER



SOMOS DE BUEN HACER

¿Tienes un bar, cafetería o restaurante y quieres ayudarnos a mejorar la vida de miles de personas en España?

616 90 09 68

www.restaurantescontraelhambre.org

MÁS QUE JUST EAT

IMPACTO REAL CONTRA EL HAMBRE



JUST EAT

Just Eat y Acción contra el Hambre unen fuerzas para lanzar "Más que Just Eat", una innovadora iniciativa

solidaria que transforma el gesto cotidiano de pedir comida a domicilio en una acción con impacto real contra el hambre en el mundo.

A través de esta campaña, los usuarios pueden acceder a un delivery solidario disponible 24 horas al día, donde en lugar de comida, se pueden "pedir" soluciones que contribuyen a combatir la desnutrición en los países más vulnerables.

La iniciativa se integra dentro de la app y la web de Just Eat como una sección especial, donde los usuarios encontrarán "restaurantes solidarios" repartidos por toda España. Desde ahí, pueden elegir entre distintas opciones de ayuda y realizar su aportación de forma sencilla y rápida. Puedes "pedir": Kits de cultivo | Pozos y tanques de agua | Comidas calientes de Emergencia | Alimentos terapéuticos | Donaciones directas.

Las contribuciones están diseñadas para ser accesibles: Donativos desde 5, 20, 40 hasta 100 euros, y la posibilidad de aumentar el importe añadiendo más contribuciones al pedido.

Toda la info en la web de la iniciativa →



SOLUCIÓN TECNOLÓGICA

PARA UN MUNDO MÁS SOLIDARIO

//ABANCA

Acción contra el Hambre se suma a la iniciativa de ABANCA para impulsar

la captación de fondos. ABANCA ha presentado una plataforma digital que facilita la donación a entidades sin ánimo de lucro en España. Una solución tecnológica a favor de un mundo más solidario, diseñada para impulsar la captación de fondos, simplificar la canalización de donativos y resolver la compleja gestión administrativa y fiscal que afrontan las entidades no lucrativas. En un primer momento, la operativa estará disponible a través de la red de oficinas de ABANCA. En los próximos meses, se incorporará a los cajeros automáticos y el resto de canales digitales del banco. El proyecto se pone en marcha con la colaboración de las principales ONGs de ámbito nacional, entre las que figura Acción contra el Hambre, pero progresivamente irán sumando más.





UN RECONOCIMIENTO QUE SE ENSEÑA

LA CARRERA CONTRA EL HAMBRE – 29 EDICIÓN 2026

El compromiso se merece gratitud, si además se mantiene en el tiempo: un reconocimiento. Desde Acción contra el Hambre hemos querido homenajear a quince centros educativos muy especiales. Llevan diez años, o más, participando en la Carrera contra el Hambre, nuestro proyecto educativo, solidario y deportivo. En este tiempo se han convertido en todo un ejemplo de constancia y nos han demostrado su apoyo curso tras curso.

Allí acuden nuestros equipos de sensibilización a compartir los detalles de cómo trabajamos contra las causas y los efectos del hambre en más de 50 países. Sus patios de recreo se convierten en el escenario del reto deportivo y ese esfuerzo se convierte en fondos que ayudan a cambiar la vida de millones de personas.

Llevar hasta sus aulas nuestros contenidos de sensibilización es como entrar en casa. Contactar con sus equipos humanos es como llamar a compañeros de acción. Celebrar lo conseguido, como alegrarse junto a un amigo.

Desde este curso tienen en sus centros una pequeña placa conmemorativa con la que enseñar esa gratitud por nuestra parte. Algo que los distingue como lugares especiales, como Centros Embajadores en los que se lucha contra el hambre. Espacios educativos en los que se comparten contenidos y se ayuda a construir la sociedad de un futuro, aún, más solidario.

Descubre todos los centros Embajadores →



EMPRESAS EN MARCHA

EMPRESAS SOLIDARIAS

En Acción contra el Hambre llevamos 15 años celebrando el Digital Challenge, un reto deportivo motivador para las empresas y sus equipos internos. El esfuerzo físico se transforma en donaciones, que ayudan a personas en situación de vulnerabilidad.

Fortalece los valores empresariales, refuerza el impacto social y medioambiental de los equipos y promueve la solidaridad.

Los empleados/as se descargan la App, se registran, entran en el perfil de la empresa a la que pertenecen y conectan sus podómetros y rastreadores deportivos (propios del sistema operativo de cada móvil) para sincronizar automáticamente todas sus actividades. También pueden sincronizar sus watch o relojes deportivos externos.

Cuanto más se mueva el empleado/a, más puntos acumulará, independientemente de su nivel físico.

Entidades y empresas como Universitat XXI, Roche, Cie Automovite, Okin, ya han participado. Escríbenos y te damos más información.
empresas@accioncontraelhambre.org



DIGITAL
CHALLENGE
CONTRA EL HAMBRE

Pesa solo 92 gramos. Cabe en un bolsillo.

Y, sin embargo, ha transformado la lucha contra la desnutrición infantil en todo el mundo.

Hace 30 años nació el primer alimento terapéutico listo para usar (RUTF), una innovación que permitió tratar a los niños con desnutrición aguda severa cerca de sus hogares, sin necesidad de hospitalización. Desde entonces, millones de familias han podido acceder a un tratamiento que salva vidas allí donde antes era prácticamente imposible.

Acción contra el Hambre ha formado parte de esta revolución desde sus inicios: contribuyendo a generar evidencia científica sobre su eficacia, impulsando su expansión en terreno y defendiendo un modelo de tratamiento comunitario que acerca la atención a quienes más la necesitan.

Treinta años después, este pequeño sigue recordándonos que las soluciones más poderosas no siempre son las más complejas.



**SI QUIERES
AYUDAR A
LA INFANCIA
HOY, DONA.**

