

HAMBRE CERO: QUE NINGÚN NIÑO O NIÑA SE QUEDE SIN COMIDA

Berenice Yahuaca Juárez^{1*} y Liliana Márquez Benavides²

¹Facultad de Químico Farmacobiología, ²Instituto de Investigaciones Agropecuarias y Forestales de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.

*Contacto: berenice.yahuaca@umich.mx



¿SABÍAS QUE EN EL MUNDO HAY NIÑOS Y NIÑAS QUE NO TIENEN SUFICIENTE COMIDA PARA CRECER FUERTES Y SALUDABLES?

En México, hay muchos niños y adultos que no tienen suficiente comida para estar fuertes y sanos. Por ejemplo, si vemos a ocho niños pequeños, es muy probable que uno de ellos no esté comiendo lo suficiente. Tener hambre, además de sentir el estómago vacío, significa no recibir nutrientes para crecer, pensar y jugar. Muchos niños y niñas no tienen suficiente comida para desarrollarse fuertes y saludables. Sienten hambre, no tienen energía para jugar, pueden enfermarse con mayor frecuencia y les cuesta trabajo aprender en la escuela.

Pero no te preocupes, ¡Tenemos una misión importante! Se llama "Hambre Cero" y es parte de un plan mundial para que en el futuro nadie pase hambre.



¿HABÍAS ESCUCHADO EL TÉRMINO "HAMBRE CERO"?

¡Suena genial! ¿No? Significa que todos los niños y adultos del mundo deberían tener suficiente comida nutritiva para comer. ¿No sería increíble que nadie tuviera hambre? Este es un plan de un grupo muy grande de países llamado la ONU. Imagina que son como muchos amigos trabajando juntos para ayudar a todos. Su gran plan tiene muchos nombres divertidos, como "Objetivos de Desarrollo Sostenible" (o ODS), ¡y el número 2 es el de "Hambre Cero"! Quieren que todos tengan comida rica para estar sanos, tener mucha energía para jugar y aprender muchísimas cosas.

**HAMBRE CERO:
QUE NINGÚN NIÑO
O NIÑA SE QUEDE
SIN COMIDA**

¿POR QUÉ HAY PERSONAS QUE PASAN HAMBRE?

No todas las personas tienen la misma oportunidad de conseguir comida. Esto puede suceder por diversas razones:

Cambio climático: La falta de lluvia o los desastres naturales dañan los cultivos y hacen que haya menos comida.

Pobreza: Algunas familias no tienen suficiente dinero para comprar los alimentos que necesitan.

Desperdicio: Mucha comida se tira a la basura en lugar de ser aprovechada por quienes la necesitan.

Por eso, es importante buscar soluciones para que nadie pase hambre.



¿CÓMO PODEMOS AYUDAR?

No necesitas superpoderes para ser un héroe del Hambre Cero. Pequeñas acciones hacen una gran diferencia para que más personas tengan comida suficiente y nutritiva. Si todos ponemos nuestro granito de arena, vamos a acercarnos a un mundo sin hambre. Aquí tienes algunas ideas:

No desperdiciar comida: Si tienes sobras de comida, úsalas en otra comida o compártela.

Cultivar tus propios alimentos: Tener un pequeño huerto en casa con frutas o verduras es una forma divertida y ecológica de ayudar al planeta.

Aprender recetas nutritivas: Comer sano nos hace más fuertes.

Hablar del tema: Cuéntale a tus amigos y familia sobre el Hambre Cero.

¡TÚ PUEDES SER PARTE DEL CAMBIO!

El Hambre Cero es una misión en la que todos podemos ayudar. Pequeñas acciones, como no desperdiciar comida, comer sano o compartir lo que tenemos, pueden cambiar la vida de muchas personas. Si trabajamos juntos, lograremos que nadie pase hambre, que ningún niño o niña se quede sin comida, para que todos tengan la oportunidad de crecer fuertes, jugar y aprender.

Recuerda, cada esfuerzo cuenta. ¿Te unes a la misión Hambre Cero?

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Acción contra el Hambre (2023, diciembre 15). Cambio climático: ¿qué impacto tiene sobre el hambre?. <https://accioncontraelhambre.org/es/cambio-climatico-que-impacto-tiene-sobre-el-hambre>
2. El Blog de Educo (2021, abril 07). ¿Qué hacer para contribuir a alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible?. <https://www.educo.org/blog/que-hacer-para-alcanzar-ods>
3. González, L.M. (2023, agosto 11). Hambre en México en 2023, ¿Cuántas personas la padecen?. El Economista. <https://www.eleconomista.com.mx/opinion/Hambre-en-Mexico-en-2023-cuantas-personas-la-padecen-20230811-0015.html>
4. PNUD México (2025, febrero 12). Los ODS en acción. ¿Qué son los Objetivos de Desarrollo Sostenible?. <https://www.undp.org/es/sustainable-development-goals>
5. Unicef México (2025, febrero 13). Desnutrición infantil. <https://www.unicef.org/mexico/desnutricion-infantil>

