

## La inseguridad alimentaria se agrava en España: El 70% de las personas atendidas por Cruz Roja están preocupadas por no alimentar adecuadamente a sus familias

- La Organización Humanitaria presenta un estudio que revela los factores que aumentan la pobreza alimentaria y su repercusión en las familias más vulnerables
- Solo el 32% de las familias preparan comidas con alimentos frescos diariamente y un 80,5% prioriza alimentos menos nutritivos, pero más baratos y saciantes

**5 de junio de 2024.** La inseguridad alimentaria, en el contexto actual del país, presenta un desafío significativo que afecta a 6 millones de personas (un 13,3% de la población) y especialmente, a aquellos en situaciones de extrema vulnerabilidad. Según un estudio reciente de Cruz Roja, realizado en colaboración con la Universidad Carlos III, se han identificado factores críticos que agravan esta situación y los esfuerzos que la organización lleva a cabo para mitigar estos problemas.

La tasa de desempleo en España ha crecido considerablemente desde el 2007, situándose en un 12,29% en el primer trimestre de 2024. Este incremento, combinado con la escalada de los precios de los alimentos y bebidas no alcohólicas, que aumentó un 15,7% en 2022, ha dejado a muchas familias en una situación precaria que también se ha visto arrastrada desde la crisis de 2008, la pandemia de la covid19, o el conflicto en Ucrania. **La inseguridad alimentaria, entendida como la falta de acceso a una alimentación adecuada y nutritiva por razones económicas, sociales o culturales, se ha visto exacerbada por estos factores.**

El perfil de las personas atendidas por Cruz Roja muestra una alta vulnerabilidad: el 61,3% no están ocupadas y del 67,4% de quienes sí tienen empleo trabaja a tiempo parcial. **La tasa de riesgo de pobreza y exclusión (AROPE) entre estas personas es alarmantemente alta y alcanza el 96,7%, en comparación con el 26% del conjunto de la población española.**

El estudio de Cruz Roja, además, revela que **el 70% de las personas atendidas por esta Organización están preocupadas por no poder alimentar adecuadamente a sus familias.** La inseguridad alimentaria conlleva una dieta menos variada y saludable, lo que agrava problemas de salud como obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares. **La elección de alimentos está fuertemente influenciada por el precio,** con un 80,5% de la muestra que prioriza alimentos más baratos y saciantes,

aunque menos nutritivos. **Las mujeres suelen ser las que más se privan a sí mismas**, principalmente de alimentos más saludables que destinan a sus hijos e hijas, y hay una relación directa entre inseguridad alimentaria y falta de ingresos: **a menor nivel de ingresos, mayor inseguridad alimentaria**. Esta falta de ingresos no solo reduce la variedad y calidad de la dieta, sino que también dificulta la **sustitución de alimentos por razones de salud**, como intolerancias alimentarias, ya que estos productos suelen ser más caros. Esta situación contribuye a un deterioro de la salud general, con un 30% de los hogares que presenta enfermedades relacionadas con malos hábitos alimentarios (obesidad, diabetes, colesterol alto, hipertensión) o intolerancias y alergias.

La aceleración de la vida actual, las largas jornadas, la disponibilidad constante de alimentos en los supermercados y los ultraprocesados provocan que muchas veces la preparación de comidas caseras y el acto de comer con calma pase a un segundo plano. Según el Índice de Alimentación Saludable (IAS), el 70,6% de las personas presentan una alimentación poco saludable y **el 63,6% de las que consideraba saludable su dieta en realidad necesita cambios**, por lo que hay que sensibilizar para desmontar creencias erróneas. El estudio revela un alto consumo de embutidos y fiambres (76,5%), dulces (66%) y refrescos azucarados (52,9%) y solo el 49,5% de los hogares consume frutas y el 42,6% verduras-hortalizas a diario.

Recibir educación en materia alimentaria desde edades tempranas es fundamental para saber elegir y adquirir una buena alimentación en la época adulta. El 93,8% de las familias con hijos e hijas del estudio -atendidas por Cruz Roja- tienen beca comedor, lo que supone un alivio económico para las familias y, además, aprenden a comer variado y saludable. En los casos de familias con muchas carencias, permite tener cubierta al menos una comida completa al día. Una vez en casa, solo el 32% de las familias preparan alimentos frescos a diario y casi la mitad de los menores de edad no participan en la compra, la elección del menú, ni la preparación de los alimentos.

## La ayuda de Cruz Roja

Cruz Roja atiende a **más de 150.000 personas en situación de extrema vulnerabilidad** en España en este contexto, y proporciona bienes y ayudas económicas para alimentos y otras necesidades básicas. Además, desde 2021 implementa el programa '**Alimentación Consciente**', una iniciativa destinada a fomentar hábitos alimentarios saludables y sostenibles. Este programa facilita herramientas a partir de

talleres de formación en nutrición y economía familiar y promueve una cultura de alimentación consciente y saludable.

Las personas que participan en este programa muestran una mayor seguridad alimentaria y una mejor calidad y variedad en su dieta, que ha demostrado ser eficaz al incrementar la **seguridad alimentaria en un 9% y mejorar la calidad y variedad de la dieta en un 6% y 9% respectivamente.**

La inseguridad alimentaria es un problema complejo que requiere un enfoque multifacético. Cruz Roja ha demostrado que es posible mejorar la situación de las familias mediante programas integrales que no solo proporcionan alimentos, sino que también educan y empoderan a las personas para que puedan tomar decisiones informadas sobre su alimentación. Cruz Roja se posiciona entre **un modelo asistencialista y un enfoque que reconoce la dignidad de la persona y su capacidad para gestionar su propia salud.** La organización sigue trabajando para garantizar el acceso a una alimentación adecuada, alineándose con los Objetivos de Desarrollo Sostenible, específicamente el ODS2: Hambre cero. La estrategia de Alimentación Consciente es un paso adelante en la promoción de la salud y el bienestar de las comunidades más vulnerables, transformando a las personas de receptores pasivos de ayuda en agentes activos de su propio bienestar. La combinación de asistencia directa y formación en hábitos saludables es clave para abordar de manera efectiva la inseguridad alimentaria y mejorar la salud de las personas en situación de vulnerabilidad.

## El estudio

El estudio ha sido realizado para conocer la calidad de la dieta en personas atendidas según la frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos; además, se han evaluado las dificultades para acceder a una alimentación saludable por la escasez de recursos y analizado el impacto de ambas dimensiones en la salud de las personas. Todo ello, para ofrecer datos contrastados de lo distintos actores implicados en la respuesta al riesgo de pobreza y exclusión social.

La encuesta se ha realizado con personas que habían recibido en los 12 meses previos al estudio (marzo 2022 a marzo 2023) ayudas y prestaciones económicas de Cruz Roja (alimentación, ropa, suministros del hogar, material escolar...). Más de **1.200 personas** han participado a través de **encuestas telefónicas.**

Se han organizado **7 grupos focales** para este estudio: dos, con personal técnico y voluntario de Cruz Roja; dos con persona usuarias en situación de extrema vulnerabilidad; y tres con personas usuarias de distintos perfiles (mayores, en situación de acogida, infancia, mujeres...).

### **Sobre Cruz Roja**

Cruz Roja Española, que celebra este año su 160 aniversario, pertenece al mayor movimiento humanitario del mundo. Colabora con entidades públicas y privadas para que la ayuda y la dignidad lleguen a todas las personas en cualquier lugar, y en todo momento y circunstancia. Su misión es prevenir y aliviar el sufrimiento humano, proteger la vida y la salud y hacer respetar a las personas.

Sus más de 254.000 personas voluntarias dan respuesta en 1.263 municipios, lo que permite atender anualmente a más de 11,8 millones de personas. Todo ello con el apoyo de 1,3 millones de personas socias, empresas y alianzas en todos los sectores de la sociedad.

Cruz Roja Española continúa con su lucha contra todas las formas de vulnerabilidad adaptándose y anticipándose a los escenarios de futuro, abierta a la población general, incidiendo en la contribución firme y consistente a los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la Agenda 2030.

Cruz Roja Española pertenece al Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja presente en 191 países. Actuando siempre bajo sus siete Principios Fundamentales: Humanidad, Imparcialidad, Neutralidad, Independencia, Carácter Voluntario, Unidad y Universalidad.