



**Una de cada nueve personas en el mundo no tiene suficiente comida y muchos no cuentan con alimentos nutritivos. Como discípulos misioneros, estamos llamados a responder a las necesidades urgentes de quienes enfrentan hambre y desnutrición y a abordar las causas profundas de esta crisis global. Juntos, podemos liderar el camino para erradicar el hambre con soluciones agrícolas sostenibles que aumentan el acceso a alimentos nutritivos.**

## Los huertos familiares ofrecen una buena nutrición

**Como muchas madres, Megha Singh hace sus compras en el mercado más cercano.** A menudo compra espinacas y otras verduras para hacer un curry que a sus hijos les encanta. Pero a veces le es imposible llegar al mercado.

La familia Singh vive en una pequeña aldea en el este de la India en el río Malaguni, y cuando el río se desborda e inunda el camino, el acceso al mercado queda cortado y la familia solo cuenta con el arroz de sus campos hasta que el agua baja. Ahora que las tormentas son más frecuentes y severas por el clima cambiante, la salud y el sustento familiar quedan en riesgo.

Como parte de un proyecto de preparación contra desastres, Catholic Relief Services (CRS) está enseñando

a Megha, y a otras personas en comunidades remotas y vulnerables, cómo cultivar un pequeño huerto resistente a las tormentas y que proporcione verduras para comidas saludables. Al plantar semillas de forma innovadora en sacos que pueden trasladarse fácilmente a tierras más altas, Megha ahora puede cultivar tomates, espinacas y otras verduras, garantizado así el acceso de su familia a alimentos nutritivos, incluso en temporada de ciclones e inundaciones.

Megha también ha aprendido la importancia de una alimentación adecuada. Esto es de crucial importancia especialmente en India, pues 48% de los niños menores de 5 años en ese país no están desarrollándose como deberían. Megha se asegura de que su familia tenga los nutrientes que necesitan al incorporar vegetales de su huerto en las comidas, como las espinacas.

“El huerto es muy útil porque podemos cosechar vegetales, cocinarlos y alimentar

a los niños. Podemos obtener una gran cantidad de nutrientes: hierro, vitamina A y C y otras vitaminas”, dice Megha.

Con una dieta bien balanceada, los hijos de Megha tienen la oportunidad de tener éxito en la escuela y en la vida. El hijo de 16 años de Megha quiere ser banquero algún día, mientras que su hija de 12 años tiene muchos sueños para cuando crezca.

La Doctrina Social de la Iglesia defiende ante todo el derecho a la vida y la dignidad de la persona humana. Este derecho requiere que todos tengamos suficientes alimentos nutritivos para mantener una vida digna. El clima cambiante está ocasionando que un número cada vez mayor de personas enfrenten hambre y desnutrición en el mundo. Juntos podemos liderar el camino con soluciones creativas para mejorar el acceso a alimentos nutritivos y medios de vida sostenibles.

**Únete a nosotros en [crs.org/lideraelcamino](https://crs.org/lideraelcamino)**  
y envía el mensaje de texto **LIDERA AHORA** al 306-44.