

FOOD INSECURITY IN ADOLESCENCE

What is it???

- **Food insecurity** means not having access to affordable, nutrient-dense foods that promote well-being and prevent disease.
- It is not just about a caloric deficit but a nutrient deficit.
- Adolescence is a critical window of brain and cognitive development.
- The impact of food insecurity can have long-lasting effects.

At Risk

In 2023, 17.9% of US adolescents aged 12 to 19 lived in food-insecure households.



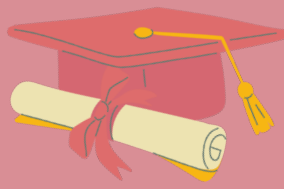
Summers

Summers can be a hard time because adolescents may be missing out on the meal(s) they are getting at school.



Brain Health

- Food insecurity can lead to a lack of cognitive and emotional regulation capacities.
- Disruptions to brain network maturation contribute to long-term negative neuro outcomes.
- Long-lasting impairments in brain network maturation can affect reflective thinking, cognitive control, and emotional management.



Fueled Up Brains

- When adolescents receive enough nutritious food, their brains are fueled to strengthen memory, focus, emotional regulation, and decision-making.
- Proper nutrition supports the growth of critical brain regions, laying the foundation for academic success.

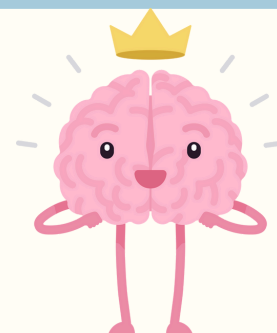
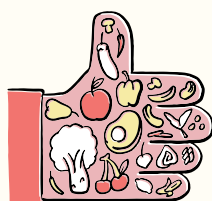
You Can Help!

- Volunteer at food shelters or support organizations that provide food support.
- Start a food drive at work or school.
- Providers should ask about food needs to families with teens, not just families with younger children.

Resources With Links



City of Tucson Resource Line can help (520) 791-2540
Community Food Bank of Southern Arizona (520) 622-0525
Your Local Library can help find information
Your local Church may have more resources
University of Arizona students can access Campus Pantry
Pima County WIC
Arizona SNAP benefits



Created by Baltazar Campos, HDFS Graduate Student

[Click here for References](#)



NORTON SCHOOL OF HUMAN ECOLOGY
**Frances McClelland
Institute for Children,
Youth & Families**

INSEGURIDAD ALIMENTARIA EN ADOLESCENCIA

¿¿¿Qué es???

- La **inseguridad alimentaria** es no tener acceso a alimentos económicos y altos en nutrientes que promuevan el bienestar y prevengan enfermedades.
- No se trata solo de un déficit calórico, sino también un déficit de nutrientes.
- La adolescencia es una etapa esencial del desarrollo cerebral y cognitivo.
- El impacto de la inseguridad alimentaria puede tener efectos duraderos.

En Riesgo

En 2023, el 17,9% de los adolescentes estadounidenses de entre 12 y 19 años vivían en hogares con inseguridad alimentaria.



Veranos

Los veranos pueden ser un momento difícil porque es posible que se pierdan de las comidas que recibirían en la escuela.



Salud Cerebral

- La inseguridad alimentaria puede provocar una falta de capacidad de regulación cognitiva y emocional.
- Las alteraciones en la maduración de las redes cerebrales contribuyen a consecuencias neurológicas negativas a largo plazo.
- Las alteraciones de larga duración en la maduración de las redes cerebrales pueden afectar pensamientos reflexivos, control cognitivo, y control emocional.



Cerebros Alimentados

- Cuando adolescentes reciben suficiente alimento nutritivo, sus cerebros se alimentan y fortalecen la memoria, la concentración, la regulación emocional y la toma de decisiones.
- Una nutrición adecuada favorece el crecimiento de regiones cerebrales importantes, sentando la base para el éxito académico.

¡Tú puedes ayudar!

- Ofrécete como voluntario en albergues de alimentos o organizaciones que brinden apoyo alimentario.
- Inicia una colecta de alimentos en el trabajo o la escuela.
- Los proveedores deben preguntar sobre las necesidades alimentarias a las familias con adolescentes.

Recursos con Enlaces

Línea de recursos de la ciudad de Tucson puede ayudar (520) 791-2540

Banco Alimentario Comunitario del Sur de Arizona (520) 622-0525

Su Biblioteca Local puede ayudar con información

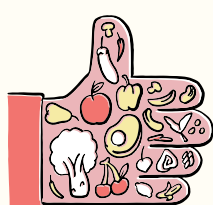
Su iglesia local puede tener más recursos

Estudiantes de la Universidad de Arizona pueden acceder a

Campus Pantry

WIC para el Condado de Pima

Beneficios de SNAP en Arizona



Creado por Baltazar Campos,
Estudiante de Posgrado en Desarrollo Humano y Estudios Familiares (HDFS)

Haga clic aquí para ver las Referencias



NORTON SCHOOL OF HUMAN ECOLOGY
**Frances McClelland
Institute for Children,
Youth & Families**