



NOURISHING NEWS



COMMUNITY FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA

OCTUBRE DE 2025

GECKOS, CABALLOS Y COMIDAS CALIENTES, ¡QUÉ MARAVILLAI

Acabando con el hambre, un toque de calabaza a la vez

En una mañana cálida y húmeda en el parque Picture Rocks, una larga fila de vehículos se formaba en el estacionamiento, pero el ánimo seguía alto. Para muchos que viven en comunidades rurales, nuestros puntos de despensas móviles no solo son una forma de conseguir alimentos esenciales, sino también un salvavidas... y hasta una aventura culinaria.

Patricia vive a sólo dos cuadras del parque. “La gente es maravillosa, muy amable”, dice ella, sonriendo. Como muchos, ella ha sentido el golpe del aumento de precios, y esta comida le permite rendir mejor su dinero y comer de forma más saludable. **“Aquí he encontrado muchas cosas que nunca había comprado antes. No se desperdicia nada”.** También ha descubierto nuevos gustos. **“Me gusta la calabaza. No me lo esperaba”.** Gracias a las recetas que a veces vienen con los alimentos, resulta que le ha tomado gusto al pescado. “Ahora sí me gusta el pescado”, dice entre risas.

Para Meggie, mamá de tres, la entrega de alimentos es un apoyo indispensable. Hace poco, su familia se quedó sin comida para el desayuno, hasta que recordó los bagels guardados en el congelador que había recibido el mes anterior. **“Es de gran ayuda tener comida extra a la mano. Agradecemos mucho todo lo que hemos recibido”.**

Sabemos que la historia de Picture Rocks no se trata únicamente de quienes reciben alimentos, sino también de quienes los entregan. Mark, un nuevo voluntario, ha encontrado un propósito en esta labor. **“No es posible estar aquí sin darte cuenta de la necesidad que existe, y de lo agradecida que está la gente por el apoyo”.** Cada mes, los camiones de Community Food Bank of Southern Arizona (el Banco Comunitario de Alimentos del Sur de Arizona, CFB, por sus siglas en inglés) viajan a 18 sitios rurales dentro de nuestra área de servicio de 23,000 millas cuadradas, que se extiende desde Ajo a Douglas, entregando no solo comida, sino también esperanza y un sentido de comunidad.



--- Para ver nuestra lista completa de despensas móviles en zonas rurales, visite <https://bit.ly/CFBRural> ---



Al integrarme al Community Food Bank en agosto, asumí el compromiso de dedicar los primeros 90 días a escuchar y aprender de quienes han hecho de CFB uno de los bancos de alimentos más destacados del país. Dos meses después, me siento profundamente inspirada por lo que he visto. Desde la belleza de nuestra granja comunitaria Las Milpitas, hasta la energía del Santa Cruz River Farmer's Market (mercado de agricultores del Río Santa Cruz) y la dedicación de nuestro personal y voluntarios en las despensas móviles y los centros de recursos, **el alcance de nuestros esfuerzos realmente es extraordinario.**

Aun así, tenemos que continuar evolucionando para atender las crecientes necesidades de nuestra comunidad. En las semanas que vienen, seguiré colaborando con nuestro equipo para encontrar oportunidades de mejorar nuestro trabajo y hacerlo más eficiente, con el fin de servir aún mejor al sur de Arizona.

En lo personal, me dio mucho gusto participar este mes en mi primera HungerWalk (Marcha contra el Hambre), caminando de manera virtual junto con mis nietos. Fue un recordatorio muy especial del propósito que da sentido a todo lo que hacemos.

Gracias por seguir apoyándonos en este esfuerzo conjunto por crear una comunidad saludable y sin hambre.

Natalie Jayroe, Chief Executive Officer
Community Food Bank of Southern Arizona

Gecko-nomía: el generoso regalo de Jennifer

Jennifer no solo apoya con orgullo al Community Food Bank del sur de Arizona, sino que también es una de nuestras clientas.

A principios de este año, su prometido perdió su empleo. Aunque Jennifer trabaja de tiempo completo en la oficina corporativa local de GEICO, ahora los dos se encuentran viviendo en un motel cercano. “Hemos pasado por momentos difíciles, como cualquiera”, comparte ella. “A veces la vida se complica”. Viene a CFB para poder cubrir los gastos. **“Estoy muy agradecida por la ayuda que recibimos; hace rendir más el dinero para la comida”.**



Este verano, GEICO lanzó un concurso para elegir organizaciones locales sin fines de lucro a las que premiar con donativos. “En cuanto lo vi, pensé en mi experiencia con el banco de alimentos”, recuerda Jennifer. “Ustedes son increíbles”. Se puso a investigar en línea sobre los efectos del hambre y la inseguridad alimentaria a nivel local y nacional, y terminó ganando el primer lugar: ¡una generosa donación de \$15,000 dólares! **“Lloré cuando supe que habíamos ganado”.**

Según Jennifer, su victoria se debió tanto a la investigación como a su experiencia personal con CFB. “Hablé sinceramente desde el corazón. Mucha gente trabaja a tiempo completo, como yo, pero aun así necesita ayuda”, explica. **“Sigo enfrentando dificultades, pero si puedo devolver un poco de lo que he recibido, aunque sea por medio de mi empleador, lo haré con mucho gusto”.**

Descubra cómo su organización puede sumarse a la lucha contra el hambre en communityfoodbank.org/host-a-fundraiser.



Del establo... al corazón de Amado

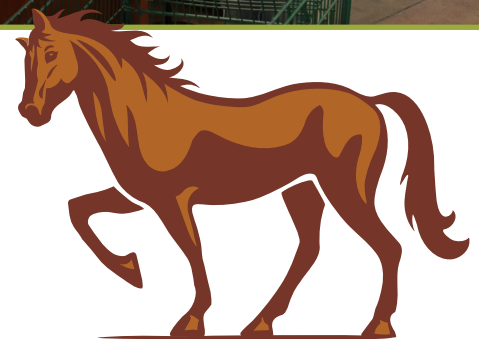
Arturo empezó a ser voluntario en el centro de recursos del Community Food Bank en Amado en 1989, cuando era poco más que “un establo”. Más de treinta años después, sigue ahí, ayudando a vecinos de todo el corredor de la I-19 y hasta Arivaca. ¿Por qué recorrer tanta distancia? “Porque se sienten a gusto con nosotros”, explica. “Es por eso”.

Pero Arturo es mucho más que una cara conocida. Creció en un rancho local y ha puesto en práctica su talento para cultivar, sembrando varios árboles frutales alrededor del centro de recursos. “Tenemos guayabas, limones, naranjas, manzanas y uvas. Les decimos a todos que salgan y tomen lo que quieran”, cuenta.

Arturo no es la única persona familiar para los cientos de visitantes que vienen cada mes al centro de recursos. Karen empezó como voluntaria hace unos 15 años y disfruta mucho de su labor. “Siento que hago algo que vale la pena, y la gente es encantadora”, dice. Aunque Karen habla de los visitantes, bien podría referirse al increíble equipo de empleados y voluntarios que cada día atienden a más personas ante la creciente necesidad de alimentos.

A quienes llegan por primera vez se les recibe siempre con la misma amabilidad. “Al principio están un poco nerviosos”, comenta Karen. “Pero la mayoría se van sonriendo”.

Conozca más sobre nuestro centro de recursos de Amado en communityfoodbank.org/amado-resource-center.



Season 4 Hope [Temporada de Esperanza; 5 de noviembre al 17 de diciembre]: En esta temporada navideña, junto con KVOA News 4 Tucson, estaremos recibiendo donaciones de alimentos no perecederos en varios puntos del área metropolitana de Tucson.



Holiday Harvest [Recolección Navideña; 13 de noviembre, 6am a 6pm]: Acompáñenos en nuestra semana más activa del año, la del Día de Acción de Gracias, con su donación en efectivo o de alimentos no perecederos en Sam's Club, ubicado en 4701 N. Stone Ave.



Giving Tuesday [Un Día Para Dar; 2 de diciembre]: No se pierda nuestro evento anual más importante: Giving Tuesday (o Giving FOODSday, como lo llamamos nosotros). Su donación ese día ayudará a respaldar nuestra misión de lograr un mañana sin hambre.



Festival de Luces Winterhaven [13 al 27 de diciembre]: Con 70 años de historia, esta tradición navideña del sur de Arizona invita a todos a traer alimentos no perecederos o una donación monetaria para el Community Food Bank.


**PRÓXIMOS
EVENTOS**



Comidas calientes, corazones agradecidos

Hace menos de dos meses, la cocina comunitaria Caridad de Community Food Bank puso en marcha su programa de comidas calientes y ya es todo un éxito entre la comunidad. “Calculo que tenemos alrededor de un 98% de aprobación”, dijo Todd Eanes, subdirector de Caridad.

El cambio de almuerzos fríos a comidas calientes fue una decisión intencional para mejorar la calidad nutricional y la eficiencia del programa de alimentos de Caridad. “La verdad es que los sándwiches no son muy saludables”, explicó Todd. **“Ahora servimos comidas completas y balanceadas, con verduras frescas”.**

La habilidad de la cocina para aprovechar y reutilizar alimentos ha marcado una gran diferencia. Una entrega reciente del Community Food Bank incluyó 450 libras de papas y 100 libras de uvas, que se transformaron en platillos completos con entrada caliente, puré de papa, fruta fresca y pan. “En promedio, es una comida de 1,200 calorías”, comentó Todd. “Con eso se puede vivir”. Solo ese día se sirvieron comidas a 187 personas.

Con la llegada del clima más fresco al sur de Arizona, Todd anticipa que el programa será aún más popular. “Ahora que se acercan el otoño y el invierno, **el impacto será enorme**”.

Si desea apoyar este valioso programa, visite communityfoodbank.org/caridad-community-kitchen.

Camine con nosotros

Más de 1,000 caminantes participaron en nuestra 16ª HungerWalk (Marca contra el Hambre) en Tucson y Green Valley, y un paso a la vez, apoyaron en la lucha contra el hambre. En Tucson, los participantes visitaron nuestro almacén de Country Club y el jardín Nuestra Tierra mientras que, en Green Valley, disfrutaron del bello recorrido por el Rancho Histórico Canoa.



“Fue un día espectacular”, comentó Sio Castillo, directora de desarrollo de CFB. **“Gracias al entusiasmo y la generosidad de nuestra comunidad, ahora podremos ayudar a mucha más gente”.** ¡Juntos recaudamos más de \$125,000 de dólares! ¡Esperamos con emoción la caminata del próximo año!



COMMUNITY FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA

3003 S. Country Club Rd.
Tucson, AZ 85713
(520) 622-0525
(800) 950-8681
communityfoodbank.org



El Banco Comunitario de Alimentos recibe la mayor parte de su financiación de personas como usted. La financiación pública de apoyo incluye: Ciudad de Tucson, Condado de Pima, USDA, Community Development Block Grants y Community Service Block Grants/Condado de Pima y Ciudad de Tucson; Arizona Department of Economic Security/Social Services Block Grant y Arizona Department of Health Services. Los programas de Community Food Bank proporcionan servicios a los participantes elegibles sin distinción de raza, color, credo, religión, discapacidad, edad, origen nacional, orientación sexual, creencias políticas o género.