

Medir la inseguridad alimentaria para garantizar el derecho a la alimentación

[Thomas Ubrich](#), Fundación FOESSA y [María Martínez](#), Cáritas Española.

La inseguridad alimentaria va más allá de no tener comida: es incertidumbre, dietas de peor calidad, menos cantidad y, a veces, hambre. Medirla con herramientas como la FIES permite pasar de la asistencia puntual al enfoque de derechos. Con 1 de cada 10 hogares afectados, urge combinar acción social digna e incidencia política.

La inseguridad alimentaria no es solo *falta de comida*. Es incertidumbre (no saber si mañana habrá para comer), pérdida de calidad en la dieta (abaratar la compra y renunciar a alimentos frescos) y reducción de cantidades. En los casos más graves, significa episodios de hambre: saltarse comidas o pasar días sin comer por falta de recursos. Este proceso deteriora la salud física y emocional y afecta a niñas y niños, porque una dieta poco nutritiva aumenta el riesgo de enfermedad y malestar.

Por eso importa cómo medimos. La Encuesta sobre Integración y Necesidades Sociales de la Fundación FOESSA (EINSFOESSA) incorpora por primera vez en 2024 la Escala de Experiencia de Inseguridad Alimentaria (FIES), un indicador internacional basado en la experiencia vivida. La FIES gradúa la inseguridad alimentaria en niveles leve, moderado y grave. Contar con este *termómetro* cambia el marco: ayuda a dejar de ver la alimentación como asistencia puntual y a situarla como derecho humano y responsabilidad pública.

El resultado estatal es contundente: el 11,6% de los hogares

en España sufre algún grado de inseguridad alimentaria. Dentro de ese total, un 4,5% expresa inseguridad leve, un 5,7% inseguridad moderada y un 1,4% inseguridad grave. Detrás de estos porcentajes hay decisiones forzadas: comprar menos, comprar peor o, directamente, no comer.

Medir no es un ejercicio técnico, es condición para orientar políticas y evaluar qué funciona. Permite conectar la inseguridad alimentaria con determinantes como ingresos, vivienda, protección social y precios. Hoy, la precariedad laboral, el desorbitado coste de la vivienda y el encarecimiento de la cesta básica empujan a muchas familias a priorizar el techo y relegar la alimentación.

Contrarrestar la inseguridad alimentaria exige combinar acción social e incidencia política. Desde la acción social, entidades como Cáritas están transformando sus respuestas: de la entrega en especie a fórmulas que refuercen la autonomía y la capacidad de elección (ayudas económicas, tarjetas monedero), reduciendo estigmas. Importa el *cómo* de la ayuda: hacer cola por una bolsa de comida sin poder elegir puede vivirse como caridad y no como garantía de derechos.

A la vez, se impulsa un modelo de alimentación saludable, sostenible e inclusiva: calidad y adaptación a necesidades; autonomía para decidir qué comprar (y reducir desperdicio); y acceso normalizado en comercios del barrio. En la práctica, se concreta en ayudas económicas –cada vez más mediante códigos QR–, huertos solidarios ecológicos que suman aprendizaje y productos frescos, y la propuesta de reconvertir economatos en tiendas abiertas a todo el público, para reforzar comunidad, vínculos y cuidados.

Pero la acción inmediata no basta. La inseguridad alimentaria es estructural y requiere incidencia, es decir situar el derecho a la alimentación en la agenda, coordinar políticas y exigir evaluaciones rigurosas. Si 1 de cada 10 hogares vive inseguridad alimentaria, medir bien es el primer paso;

transformar la respuesta social y fortalecer la incidencia política es el camino para que la alimentación deje de depender de la urgencia y se garantice como derecho.

Enero 2026