

The background of the entire page is a photograph of fresh vegetables. In the upper right, a mesh bag is filled with various peppers, including a large orange one and some green ones. In the lower right, a green plastic crate is partially visible, also containing vegetables. The left side of the image is covered by a solid magenta overlay where the text is placed.

SEPTIEMBRE 2026

# Mes de Acción contra el Hambre

---

Alimentos **ricos en plantas**, entregados a la puerta de las familias todos los domingos.

Treinta acciones pequeñas y concretas que usted puede hacer — una por cada día del mes. Hágalas todas, o elija las cinco que mejor le queden.

[SUNDAYLUNCHBOX.COM](https://sundaylunchbox.com)



## POR QUÉ EXISTIMOS

# La inequidad alimentaria no es una falla personal. Es una falla del sistema.

Casi el 17% de las personas en Texas viven con inseguridad alimentaria. Pero la inseguridad alimentaria solo refleja una parte del problema. Aun las familias que tienen suficientes calorías muchas veces no tienen acceso a los alimentos integrales de origen vegetal que construyen niños sanos que prosperan.

A los niños que viven con inseguridad económica se les suele alimentar, por defecto, con comida barata y procesada. Las opciones que normalmente existen para mantenerlos alimentados sencillamente no son suficientemente buenas. Sunday Lunchbox existe para romper el vínculo entre la inseguridad económica y la inequidad nutricional — no resolviendo la inseguridad económica, sino eliminando la inequidad nutricional como síntoma de ella.

## NUESTRA MISIÓN

Empoderar a las familias que enfrentan inseguridad económica con **acceso, herramientas y autonomía** en su camino para cultivar una nutrición duradera y rica en plantas para niños que prosperan.

**Nuestra visión:** la inequidad nutricional no es una consecuencia inevitable de la inseguridad económica en la infancia.



## CÓMO TRABAJAMOS

# Acceso, herramientas y autonomía, en la práctica.

El **Mes de Acción contra el Hambre** pertenece a Feeding America, y en Texas Central lo lleva adelante el **Central Texas Food Bank** en veintiún condados. Agradecemos su trabajo, y el de **Keep Austin Fed**, que nos ayuda a decidir a dónde debe ir la comida rescatada.

Todos los domingos entregamos una Market Box con productos frescos y alimentos básicos integrales de origen vegetal a la puerta de las familias en Austin, Pflugerville, Round Rock y Manor.

Las familias se inscriben en nuestro sitio web, nos comparten sus preferencias y reciben entregas por el tiempo que deseen. A lo largo del año atendemos entre 100 y 150 hogares.

## LO QUE HACEMOS DISTINTO

### Productos frescos y conservados.

Productos frescos cada semana, más productos que nosotros mismos liofilizamos o deshidratamos para que duren.

### Las familias expresan sus preferencias.

Nos dicen qué les gustaría recibir, entre más de noventa productos, en inglés y español.

### Entregado en la puerta de su casa.

Sin filas, sin horarios de despensa, y sin señalar a ningún niño en la escuela.

### Medimos si funciona.

Damos seguimiento a cómo avanzan las familias en acceso, herramientas y autonomía — no solo a cuánta comida salió por la puerta.

### Nada se desperdicia.

Gran parte de lo que entregamos es rescatado de granjas y tiendas que de otro modo lo habrían tirado.



Septiembre 2026

Lo pequeño y concreto vale más que lo grande y vago. Haga uno al día, o elija los cinco que mejor le queden.

| DOMINGO                                                                                                                                             | LUNES                                                                                                                                        | MARTES                                                                                                                                                                                        | MIÉRCOLES                                                                                                                 | JUEVES                                                                                                                  | VIERNES                                                                                                                                                  | SÁBADO                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                     |                                                                                                                                              | <b>1</b><br><b>Comienza el Mes de Acción contra el Hambre.</b><br>Lea nuestra misión: acceso, herramientas y autonomía para las familias en su camino hacia una alimentación rica en plantas. | <b>2</b><br>Agregue una verdura a una comida que ya prepara. Esa es toda la tarea.                                        | <b>3</b><br>Síguenos en <a href="#">@sundaylunchboxatx</a> y comparta una publicación este mes.                         | <b>4</b><br><b>Es el Día Nacional de los Bancos de Alimentos.</b><br>Agradezca al Central Texas Food Bank — alimentan a esta región a una escala enorme. | <b>5</b><br>Visite un mercado de agricultores. Pregúntele a un productor qué está realmente en temporada.                                                    |
| <b>6</b><br><b>Domingo de entrega.</b><br>Alrededor de 200 niños reciben hoy su Market Box. Imágineselo.                                            | <b>7</b><br>Día del Trabajo. Pregúntele a alguien de dónde viene su comida y cuánto tiene que viajar para conseguirla.                       | <b>8</b><br><b>Día de Acción contra el Hambre.</b> Vístase de naranja. Dígale a una persona que los niños necesitan más que calorías para prosperar.                                          | <b>9</b><br>Prepare una comida hecha solo de plantas. Fíjese en cuánto le costó.                                          | <b>10</b><br>Regístrese para un <b>turno de empaque</b> . Dos horas, y conocerá la comida antes que la familia.         | <b>11</b><br>Casi todas las familias que encuestamos mencionaron la misma barrera para comer bien: el costo. No el conocimiento, no el tiempo. El costo. | <b>12</b><br>Organice una cena rica en plantas. Invite a alguien que nunca cocinaría una por su cuenta.                                                      |
| <b>13</b><br><b>Domingo de entrega.</b><br>Venga a saludarnos a <b>Dhaba Coffee Shop</b> y pruebe algo que hicimos con productos rescatados.        | <b>14</b><br>Comparta nuestra visión: la inequidad nutricional no es una consecuencia inevitable de la inseguridad económica en la infancia. | <b>15</b><br>Rescate algo. Use las verduras que se están marchitando en su refrigerador antes de que acaben en la basura.                                                                     | <b>16</b><br>Pregunte en su trabajo si igualan donativos. Casi nadie lo ha comprobado.                                    | <b>17</b><br>Pruebe un <b>turno de conservación</b> — liofilizamos y deshidratamos productos rescatados para que duren. | <b>18</b><br>Comparta este calendario con una persona. Pídale que elija un día y lo haga con usted.                                                      | <b>19</b><br>Encuéntrenos en <b>Cedar Park Market Days</b> . Compre una bolsa de <b>Lunchbox Bananas</b> — cada venta financia la caja de una familia.       |
| <b>20</b><br><b>Domingo de entrega.</b><br><b>10,842 libras</b> de producto rescatado en lo que va del año — más que todo 2025, y eso fue en junio. | <b>21</b><br>Haga un donativo mensual. <b>\$25 al mes</b> es aproximadamente lo que cuesta una Market Box.                                   | <b>22</b><br>Vea lo que lleva una Market Box. Las familias nos dicen sus preferencias entre más de noventa productos, en inglés y español.                                                    | <b>23</b><br>Cocine con un niño. La autonomía empieza más temprano de lo que se cree.                                     | <b>24</b><br>Publique una foto de la mejor verdura de su cocina. Etiquétenos.                                           | <b>25</b><br>Done. El costo de la comida es la barrera que más mencionan nuestras familias.                                                              | <b>26</b><br>Lo que más necesitamos este otoño son <b>conductores</b> — recoger en las granjas, mover cajas entre puntos y entregar a domicilio. Regístrese. |
| <b>27</b><br><b>Domingo de entrega.</b><br>Nuestro sexto año de domingos, y la porción número 257,000 ya quedó atrás.                               | <b>28</b><br>Preséntenos a alguien — una escuela, una tienda, un donante. Las presentaciones abren puertas.                                  | <b>29</b><br>Lea las palabras de una familia en nuestro sitio. Lo dicen mejor que nosotros.                                                                                                   | <b>30</b><br><b>Termina el Mes de Acción contra el Hambre.</b> El domingo siguiente volvemos a entregar. De eso se trata. |                                                                                                                         |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                              |



VENGA A HACERLO CON NOSOTROS

# Ustedes son el motor de la operación.

Trescientas personas dieron 4,005 horas el año pasado. No hay bodega ni flota de camiones — hay una cocina casera, un centro de empaque y muchos autos. Cada uno de estos turnos es una necesidad real este otoño.

## Lo que más necesitamos ahora: conductores.

Recoger en las granjas, mover cajas entre puntos y entregar a domicilio. Es el eslabón del que todo lo demás depende, y donde un par de manos extra rinde más.



### Conducir

Recoja en las granjas aliadas, mueva cajas entre puntos o entregue a domicilio un domingo por la tarde. Usted elige su radio.



### Empacar

Clasifique, pese y arme las Market Boxes en el Hub. Ideal para grupos — y el turno donde ve exactamente lo que recibe una familia.



### Conservar

Liofilizar y deshidratar productos rescatados para que duren. El turno que convierte el excedente en la merienda del mes que viene.

**¿Viene con un grupo?** Equipos de empresas, ligas de servicio y grupos estudiantiles hacen posible gran parte de nuestro trabajo — gracias a UT Texas Bluebonnets, Young Men's Service League y National Charity League. Escribanos y armamos un turno a su medida.

**REGÍSTRESE PARA UN TURNO**

**[signup.com/Group/587006975489692063](https://signup.com/Group/587006975489692063)**

o [contact@sundaylunchbox.com](mailto:contact@sundaylunchbox.com) · 512-953-3551

DÍGALO EN VOZ ALTA

# Tres frases que vale la pena repetir este mes.

“Los niños necesitan más que calorías para prosperar.”

“Las opciones que normalmente existen para mantener alimentados a los niños sencillamente no son suficientemente buenas.”

“La inequidad nutricional no es una consecuencia inevitable de la inseguridad económica en la infancia.”

## COMPARTA

Etiquete a @sundaylunchboxatx y use #HungerActionMonth. Vístase de naranja el Día de Acción contra el Hambre y dígale a alguien por qué.

## DONE

**\$25 al mes** es aproximadamente lo que cuesta una Market Box. Pregunte en su trabajo si igualan donativos — casi nadie lo comprueba.

## COMPRE

Encuéntrenos en Cedar Park Market Days y Dhaba Coffee Shop. Cada venta financia la caja de una familia.

## Sunday Lunchbox

sundaylunchbox.com · contact@sundaylunchbox.com · 512-953-3551 · Austin, Texas

Sirviendo a Austin, Pflugerville, Round Rock y Manor desde 2021. Granjas aliadas: Urban Roots, Farmshare Austin, Hope Full Farm, Lone Star Organics. Aliado de rescate: Keep Austin Fed. Entregas: conductores voluntarios y DoorDash Project DASH.

