CADENA

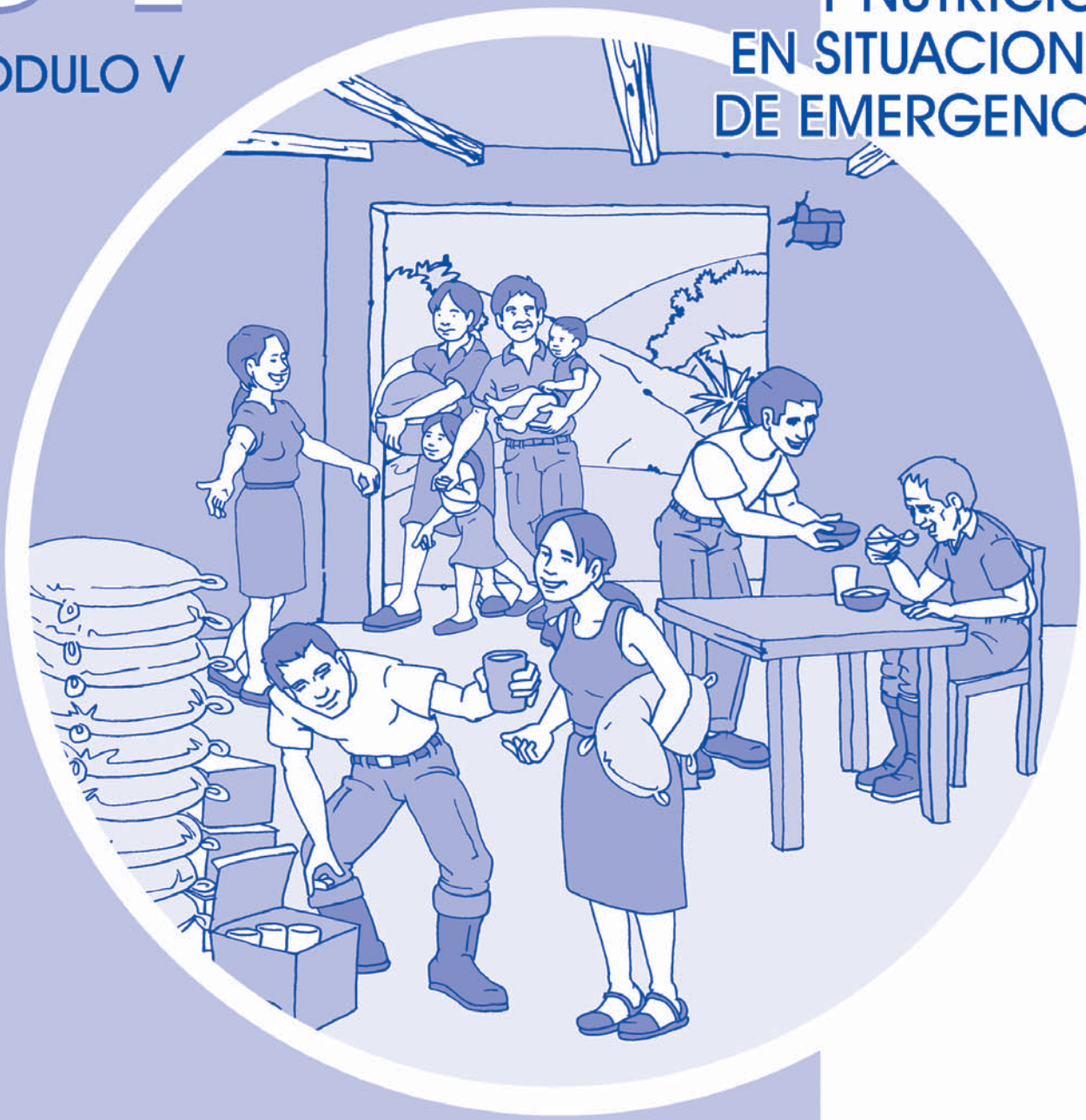
CONTENIDOS ACTUALIZADOS DE NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL -SAN-

31

MÓDULO V

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN SITUACIONES DE EMERGENCIA



INSTITUTO DE NUTRICIÓN DE CENTRO AMÉRICA Y PANAMÁ - INCAP/OPS

I. INTRODUCCIÓN

Una situación de emergencia puede ser ocasionada por desastres que se clasifican según su origen en naturales, como los desastres telúricos y tectónicos (terremotos y las erupciones volcánicas), desastes meteorológicos (huracanes, sequías, inundaciones, deslizamientos) y los causados por el hombre como los disturbios políticos, accidentes químicos, conflictos armados, desplazamiento, migraciones masivas y guerras.

Independiente de la causa que la originó, en una emergencia ocurre una alteración del curso normal de vida de las personas en la que puede haber pérdida de refugio, problemas de abastecimiento e inadecuada manipulación de alimentos y de otros recursos básicos como agua o energía; así como deficiencias en la recolección de desechos y los medios de eliminación de excretas.

Esto puede provocar el surgimiento o agravamiento de la desnutrición y otras enfermedades que ponen en peligro la vida de los damnificados, por lo que debe procurarse la pronta respuesta llevando a cabo acciones debidamente planificadas, que se orienten a restablecer el orden y la situación de vida de las personas, especialmente en lo que respecta a alimentación, salud, higiene personal y seguridad, siendo entre estos de vital importancia para la sobrevivencia, la asistencia alimentaria.

Para que las respuestas sean efectivas, es necesario que las diferentes comunidades y poblaciones que se encuentren en riesgo de ser afectadas por una emergencia trabajen con anticipación, para poder organizarse y facilitar la recuperación. Siempre es mejor prevenir que improvisar y esto solamente se logra si se conoce bien la situación existente antes del desastre.

II. ORGANIZACIÓN DE LA COMUNIDAD

Las acciones de respuesta deben ser cuidadosamente planificadas y organizadas. El objetivo de organizarse es conocer con anticipación, la situación de la comunidad en lo que respecta a *peligros o amenazas* (si ocurren o pueden ocurrir fenómenos naturales, accidentes, desplazamientos, etc), *riesgos* (probabilidad de que la comunidad resulte afectada por el peligro identificado) y *vulnerabilidad* (magnitud en las que podría verse afectada la comunidad si llega a ocurrir el peligro o amenaza).

Independiente de la vulnerabilidad de la comunidad en general, existen determinados grupos de población que se consideran "vulnerables" por las necesidades específicas que tienen tanto de salud y alimentación, como de cuidado y servicios. Los grupos que se consideran vulnerables son:

- Los niños y las niñas menores de 5 años
- Mujeres embarazadas y madres lactantes
- Adultos mayores y personas en situación de incapacidad

Al conocer la situación general de la comunidad, se puede trabajar en el desarrollo de un plan de acción a utilizarse en caso de emergencias. Para este efecto, deben organizarse dos comités: uno de emergencia que será responsable de dar soporte y ejecutar las actividades necesarias y otro de salud que se encargará de la promoción y vigilancia de la salud de los pobladores. El comité de emergencias puede integrarse por personas o líderes de la comunidad afectada, alcalde o autoridades, profesionales y voluntarios de organizaciones que trabajan en el área.

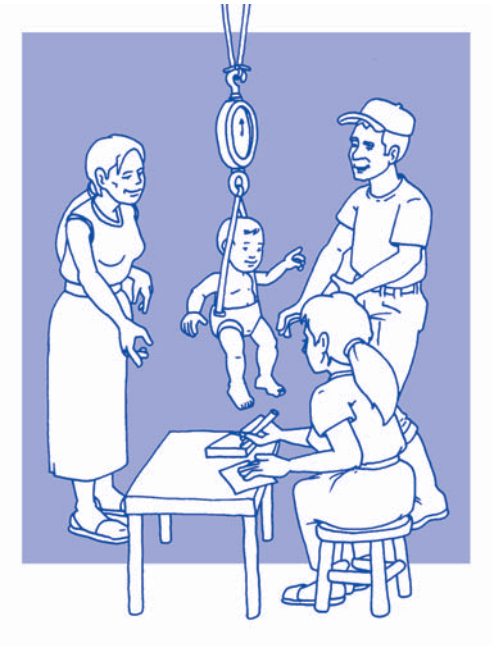
El comité de salud también debe contar con personas de la comunidad afectada, además de médicos, promotores de salud o enfermeros de hospitales, centros de salud locales u organizaciones de salud que trabajan en el área y puedan vigilar el estado nutricional y de salud de la población. En ambos comités debe contarse con la asesoría de un nutricionista o profesional especializado en alimentación y nutrición para que se encargue de coordinar el plan de alimentación en emergencias y la vigilancia del estado nutricional.

III. EL PLAN DE ALIMENTACIÓN EN CASOS DE EMERGENCIA

El plan de alimentación será elaborado por el comité de salud en conjunto con el comité de emergencias, puesto que para llevarlo a cabo se necesitará tanto de la experiencia del primero como de la información y recursos de los que se encargará el grupo de emergencias. Los planes de emergencia deben ir encaminados principalmente a la organización, la coordinación y la educación al público para desarrollar las actividades exitosamente.

A continuación se presentan algunos pasos básicos a considerar para la elaboración del plan de alimentación en situaciones de emergencia:

A. OBTENCIÓN DE LA INFORMACIÓN BÁSICA



1. RECOLECCIÓN DE DATOS GENERALES

Es importante tener información sobre la comunidad y sus pobladores antes de que ocurran las emergencias, porque esto permitirá visualizar las situaciones o necesidades que podrían suscitarse. Entre la información básica podemos considerar:

- Tamaño y composición de la población (adultos, niños, mujeres, etc)
- Existencia e identificación de grupos vulnerables
- Distribución geográfica de las poblaciones, especialmente de los grupos vulnerables
- Datos sobre estado nutricional de la población en general
- Datos sobre desnutrición de grupos vulnerables
- Riesgo de padecer problemas de tipo alimentario-nutricional
- Infraestructura necesaria para preparar los alimentos en forma segura
- Instituciones y organizaciones locales que trabajan en aspectos de alimentación y nutrición.
- Hábitos y costumbres alimentarias
- Principales problemas de salud y nutrición

2. ESTIMACIÓN DE LAS RESERVAS ALIMENTARIAS EN LA COMUNIDAD

Es necesario determinar si en la comunidad se cuenta con algún tipo de reserva de alimentos y asegurarse tanto del aporte de los mismos por parte del sector privado así como autoridades, instituciones locales y de las familias.

En situaciones de emergencia usualmente organismos de cooperación internacional apoyan con alimentos donados para atender a la población que lo requiera.

B. ELABORACIÓN DEL PLAN DE ALIMENTACIÓN EN EMERGENCIAS

El plan de alimentación sirve para tomar decisiones basadas en las necesidades de la población y no en suposiciones, por lo que deben elaborarse con la información obtenida en los pasos anteriores. Toda la información recolectada servirá para realizar un plan básico o de contingencia que podrá ser complementado, ajustado o corregido según la situación existente que se conocerá después de identificar los daños sufridos.

En la definición del plan de acción debemos determinar si la alimentación se hará:

- Por medio de la distribución de alimentos crudos a la población
- Alimentos preparados en un Centro de Alimentación Comunitaria -CAC-
- Una combinación de ambos

Entre los aspectos que nos ayudan a tomar esta decisión están la situación existente y el tipo de ración de alimentos que podría ser adquirida. También debe considerarse:

- El número de personas que necesitan asistencia alimentaria y la capacidad de atenderlos
- Número de personas que podrían necesitar abandonar sus hogares (hogares en malas condiciones actuales) y la disponibilidad de recursos para instalar un centro de alimentación comunitaria
- Daños ocasionados en la producción de alimentos y agua, tanto a nivel del hogar como de la localidad y posibilidades del abastecimiento externo.

La planificación de alimentación en casos de emergencia, debe realizarse según tres niveles de atención: acción inmediata, acción de mantenimiento, acción de recuperación

Acción inmediata

Cuando recién ha ocurrido la emergencia (4 a 6 horas), lo más importante es ofrecer en forma rápida algún sustento, lo ideal sería dar una comida completa, pero si las condiciones no lo permiten se puede dar por lo menos bebidas calientes (agua azucarada, café, té o consomés). Este tipo de ración es útil en climas fríos y brinda apoyo emocional a las personas.

Para hacer un cálculo sencillo, puede estimar 2 a 3 tazas de bebida por persona cada 6 horas.

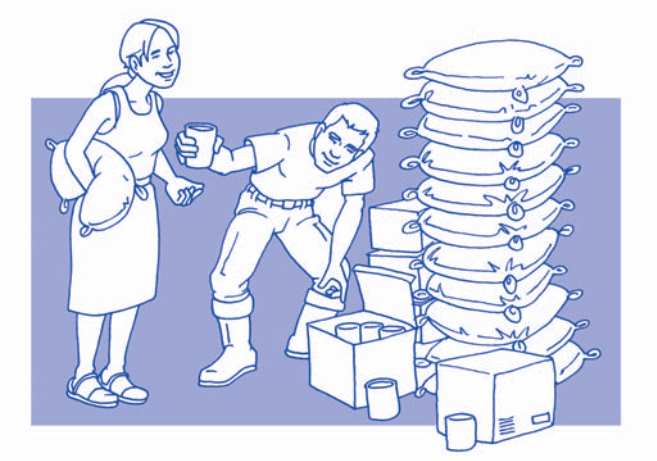
1. Calcule la cantidad total de tazas necesarias para atender a los necesitados en la cantidad de horas que sea necesario (idealmente no más de doce horas). No olvide contar a los voluntarios que también necesitarán reponer fluidos.
2. Calcule el total de ingredientes y agua, considerando que para preparar 100 tazas necesita:
   - Si es agua azucarada: 13 galones de agua y 4 1/2 libras de azúcar.
   - Si es café endulzado: 13 galones de agua, 2 libras de café y 4 1/2 libras de azúcar.
   - Si es consomé: 13 galones de agua y 2 1/2 libras de consomé
3. Anote los cálculos en un lugar seguro ya que serán útiles para llevar registros y justificar pedidos de alimentos.

En caso que las condiciones no permitan brindar una alimentación completa, la ración para emergencia debe contener de 1,000 a

1,500 calorías diarias. En el anexo I se presenta la distribución de alimentos para este tipo de ración (Cuadro 1 y 2).

Mantenimiento

Cuando los hogares han sido destruidos y no cuentan con alimentos, será necesario proporcionarlos preparados en centros de alimentación comunitaria (CAC). Cuando los hogares no han sido destruidos pero no cuentan con alimentos, pueden entregarse alimentos crudos para que sean preparados por la familia. Y cuando la comunidad no ha sido destruida y tiene alimentos pero su dieta no es suficiente, pueden darse raciones de alimento como complemento.



La ración de mantenimiento debe contener entre 1,700 a 1900 calorías diarias.

En el Anexo 1 de este documento se encuentra una guía básica para el cálculo de alimentos a proporcionar ya sea en un CAC o como ración cruda Cuadro 3 y 4).

Recuperación

Cuando se empieza a restablecer el orden, debe planificarse la forma en que se terminará la ayuda alimentaria y los mecanismos para que los damnificados puedan volver a su vida normal. Una transición ideal es pasar de alimentación servida en un CAC a la ración cruda para que sea preparada en casa.

Mientras más pronto se trabaje en capacitación y cooperación para que las familias sean autosuficientes, menor será la dependencia a las donaciones de alimentos.

IV. RECOMENDACIONES PARA LA ALIMENTACIÓN DE GRUPOS VULNERABLES

Por sus características especiales, el plan de alimentación de las personas que pertenecen a un grupo vulnerable idealmente deberán basarse en las siguientes recomendaciones:

A. ALIMENTACIÓN DE NIÑOS Y NIÑAS MENORES DE 5 AÑOS

1. Menores de 1 año

Cuando se proporciona ayuda en casos de emergencia, los bebés que están siendo amamantados nunca deben ser separados

de sus madres. Cuando la lactancia materna ha sido interrumpida, el equipo de socorristas debidamente entrenado, deberá apoyar a las madres para que inicien el amamantamiento tan pronto como sea posible.

NO se recomienda el uso de biberones, en ningún caso. La contaminación se facilita debido a que es un medio apropiado para la proliferación de bacterias y requieren el uso de agua para preparar las fórmulas así como para esterilizarlas adecuadamente; en muchos casos el agua no está disponible o no es segura.

Recién nacidos (menores de 30 días):

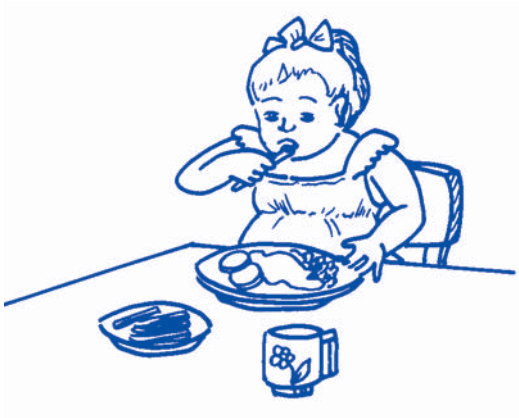
- Identifique y preste cuidadosa atención a los recién nacidos que tuvieron que ser hospitalizados después de nacer o que presentaron bajo peso al nacer, asigne a estos casos vigilancia especial cotidiana.
- Siga las recomendaciones para el menor de seis meses.

Menores de seis meses:

- Debe promoverse la LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA.
- El uso de agua en biberón a esta edad, aumenta el riesgo de enfermedad.
- Dar otros alimentos al niño hace que succione menos al pecho y por lo mismo que la madre produzca menos leche.
- Si no tiene otra opción más que alimentar al biberón (pérdida de la madre y ausencia de nodrizas), debe hacerlo bajo condiciones controladas y limitadas. Debe asegurarse que el agua a utilizar sea segura y que se hierva antes, la lata de leche o alimento a utilizar debe revisarse y será rechazado todo aquél cuyo empaque esté dañado y no tenga las especificaciones e identificación mínimas. El proceso de esterilización completo y adecuado, es de importancia VITAL.
- Cuando existan niños menores de seis meses con alimentación mixta, debe apoyar y educar a la madre para que le dé únicamente pecho, como medida óptima.

De seis meses a 1 año:

- Debe CONTINUAR la LACTANCIA MATERNA a demanda del bebé, agregando alimentos complementarios higiénicamente preparados como: papillas a base de cereales y en lo posible purés de arroz, papa, verduras o frutas.
- Agregar aceite, margarina o azúcar a la preparación de las papillas o purés para los niños pequeños, para proveerles mayor cantidad de energía.
- NO DAR BIBERONES, los líquidos, bebidas o atoles deben darse en tazas o vasos que serán lavados con agua y jabón después de cada uso.



2. Niños y niñas de 1 a 5 años

De 1 a 2 años:

- Debe ser alimentado en los mismos tiempos de comida establecidos para los adultos y complementar la alimentación con LACTANCIA MATERNA a demanda. Mantener la lactancia materna hasta al menos los 24 meses.
- Agregar aceite, margarina o azúcar a la preparación de las papillas o purés para los niños pequeños, para proveerles mayor cantidad de energía.
- Recordar que el caldo de frijol es principalmente agua; a los niños debe dárseles el frijol deshecho o en puré con tortilla o arroz y si es posible prepararlo con una cucharadita de aceite vegetal.
- Proporcionar al niño 3 tiempos de comida y 2 meriendas.
- Apoyar al niño hasta que termine todo lo que tiene en el plato.

De 2 a 5 años.

- Proporcionar una ración que tiene los tres tipos de alimentos básicos, un cereal de desayuno corriente (arroz, pan, tortilla, pastas y cereales)
- Proporcionar 3 tiempos de comida y 2 meriendas
- Dar los alimentos en trocitos o de consistencia normal
- Proporcionar lo más rápidamente y en lo posible una ración complementaria
- Dar refrescos de frutas y evitar el café.

3. Mujeres Embarazadas y en período de Lactancia

- Favorezca la dotación preferente de alimentos y suplementos alimentarios, siempre y cuando estén indicados por un profesional de la salud.
- Proporcionar diariamente raciones fuentes de un cereal (arroz, pan, tortilla, pastas, cereales), un alimento rico en proteína (carnes, pescado, leche, frijol, huevo, queso), un alimento rico en energía (azúcar o la grasa).
- Intensifique las acciones de promoción efectiva del apego precoz a la lactancia materna exclusiva.
- Incluir en la ración básica verduras y frutas ambas previamente bien lavadas con agua clorada.
- La alimentación deberá ser reforzada para apoyarles a mantener un adecuado estado nutricional, por ellas mismas, y por los niños que están amamantando.
- Asegure la suficiente ingestión de líquidos para favorecer la lactancia materna, de este modo la producción de leche se mantiene relativamente sin cambios en cantidad y calidad, excepto en mujeres con desnutrición extrema quienes también necesitarán atención nutricional.
- La solución para ayudar a mujeres e infantes desnutridos es ALIMENTAR A LA MADRE y dejar que ella alimente al bebé.
- Las mujeres que amamantan requieren de medidas especiales de APOYO durante una emergencia. La liberación de leche se ve afectada por el estrés aunque su producción sea estable. La liberación pobre de leche y la baja producción se incrementa con la succión y con el apoyo de la familia y la comunidad.

Ellas necesitan ayuda CONCRETA y no mensajes motivadores: enseñar posiciones correctas de amamantamiento, solución de problemas tales como agrietamiento de pezones, congestión y dificultades de amamantar.

Fomente la solidaridad entre las madres con suficiente producción de leche, para que actúen como nodrizas para niños que han perdido a su madre.

4. Adultos Mayores y personas que enfrentan retos especiales por causas físicas o mentales

- Identifique las enfermedades crónicas (especialmente diabetes e hipertensión) y preste atención a cambios de

conducta o síntomas para consultar a un especialista o remitir al centro de salud y/ o solicitar medicamentos (siempre que sean previamente prescritos como insulina).

- Asigne a una persona o voluntario para que ayude a alimentarlos y/o movilizarlos, de preferencia individualmente.
- Vigile la ingestión de líquidos suficiente para evitar la deshidratación que en los adultos mayores se establece con mayor rapidez.

En el proceso de proporcionar la alimentación a personas enfermas se debe tomar en cuenta los aspectos siguientes:

ASPECTOS A TOMAR EN CUENTA PARA LA PLANIFICACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN DE PERSONAS ENFERMAS	RECOMENDACIONES
Alimentación de personas con diabetes	Establecer horarios fijos de comida y sin omitir ninguna, no permitir el consumo de azúcar, caramelos, chocolate, pan dulce, gaseosas, pastelitos, arroz con leche, refrescos endulzados, en lo posible aumentar la ración de ensalada, controlar cantidades de alimentos que contienen carbohidratos: pan, pasta, arroz, tortillas, plátano verde y maduro.
Alimentación de personas con hipertensión	Eliminar la sal, no consumir cubitos y sopas de sobre, quesos salados, salsas industriales, alimentos enlatados, y golosinas saladas (maní, plataninas, nachos, etc.), si se consumen alimentos como queso o alimentos enlatados (cuando no existe otra alternativa) puede tenerlo en agua potable por 15 minutos para reducir el sodio que contienen.
Desnutrición	Los niños y niñas que presentan desnutrición en algún grado deben ser referidos a un centro de recuperación nutricional, Centro de salud u hospital para su evaluación y tratamiento. El tratamiento dietético para los niños severamente desnutridos debe ser administrado únicamente por personal profesional y con los recursos que brinda un centro hospitalario o de recuperación nutricional.

V. MEDIDAS PARA ASEGURAR EL SUMINISTRO DE ALIMENTOS INOCUOS EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

Las medidas sanitarias a tomar en cuenta en situaciones de emergencia tiene como objetivo evitar que los efectos y las consecuencias producidas por un desastre puedan agravar aún más las situación y provocar brotes de enfermedades por alimentos contaminados o agua no segura. Todo plan de emergencia debe contar con un componente dedicado a la inocuidad de los alimentos, tanto para evitar la contaminación por los efectos directos de un fenómeno natural, así como para asegurar el manejo y preparación de los mismos.

Los alimentos pueden ser una fuente de contaminación si no se manejan y preparan adecuadamente, por este motivo debe tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

A. Medidas para evitar la contaminación como efecto directo de un desastre

1. Inocuidad de cultivos y huertas

- Evitar el consumo de alimentos muy maduros, a menos que puedan ser desinfectados, pelados y cocidos, tales como las remolachas, rábanos, nabos, zanahoria. Hay que tomar en cuenta que algunos vegetales son más susceptibles a la contaminación bacteriana.

  Por ejemplo: hojas verdes, lechuga, apio, tomate, fresas, etc.

- Procedimiento para desinfección de verduras y frutas.
  - Lavar con detergente, frotando con cepillo para remover la suciedad visible.
  - Sumergir los productos durante 15 a 20 minutos en una solución con cloro.
  - Enjuagar con agua limpia
  - Pelar y cocinar antes de su consumo.

La desinfección se puede realizar con blanqueadores caseros, a base de cloro, y se pueden preparar de la siguiente manera.

% de cloro	Volumen de cloro por litro de agua
2	½ cucharadita
4	¾ cucharadita
5	1 cucharaditas
6	2 cucharaditas

2. Inocuidad del agua

- Desinfectar el agua para consumo humano y para la manipulación de alimentos.
  - Hervir el agua por 3 minutos en un recipiente limpio. Mantener en ebullición por este tiempo
  - Mezclar media cucharadita de cloro con 10 litros de agua.
  - Agitar y reposar por 30 minutos antes de beber o utilizar para preparar alimentos
  - Utilizar una solución de yodo, adicionando 2 gotas por litro de agua
  - Agitar vigorosamente
  - Reposar al menos 30 minutos antes de beber.

3. Inocuidad de carnes

- Descartar alimentos como carnes, pescados, huevos que se hayan expuesto al medio ambiente.
- Extremar medidas de higiene ante el sacrificio de un animal, cuidando de realizar una buena ducha ante-mortem para reducir el riesgo de contaminación.

B. Medidas para evitar la contaminación como consecuencia de condiciones creadas por el desastre

1. Vigilancia epidemiológica de las enfermedades transmitidas por alimentos-ETA-

- Conocer la presencia de casos o brotes de ETA´S y determinar los factores que pueden favorecer estas para aplicar medidas correctivas que eviten la diseminación de estas.

2. Vigilancia sanitaria de la preparación de alimentos en campamentos y albergues

PRÁCTICAS HIGIÉNICAS PARA EL MANEJO ADECUADO DE ALIMENTOS

Preparación de alimentos	Elegir un lugar limpio y seguro, alejado de los cuartos de dormir, con acceso a agua potable y cerca de la bodega de los alimentos, alejado de corrientes de aire, polvo, humo, olores de desechos o letrinas y evitar la entrada de animales domésticos
Cantidad de alimentos	Preparar la cantidad necesaria para evitar desperdicios.
Manipulación de alimentos	Utilizar agua potable, lavar y desinfectar los alimentos, superficies y equipos a utilizar en la preparación de los mismos, higiene de manos adecuada, cocinar completamente hasta su interior los alimentos como carnes rojas, pollo, pescado, cocinar a altas temperaturas y mantener los alimentos calientes hasta el momento de servir, no exponer los alimentos a temperatura ambiente por más de dos horas, lavar con jabón la tapa de las latas antes de abrir, evitar guardar restos de alimentos.
Inocuidad de alimentos	Verificar la fecha de vencimiento de los alimentos a utilizar, clorar el agua de beber agregando 5 gotas de cloro por litro de agua y reposar por 20 minutos antes de su consumo, servir solo alimentos cocidos y evitar ensaladas o frutas crudas. La cocción debe ser a fuego lento por un mínimo de 10 minutos en una olla o sartén tapados. Tapar los botes de basura para evitar las plagas

Distribución de alimentos	* Establecer un horario fijo de distribución y darlo a conocer a la población. Ejemplo: Desayuno: entre las 6:00 – 7:00 am Almuerzo: entre las 12:00 y la 1:00 pm Cena: entre las 6:00 – 7:00 pm * Establecer mecanismos de control para su distribución (uso de bonos, o tarjetas de alimentación)
Transporte de alimentos	Verificar el tipo de transporte que servirá para distribuir alimentos, si hay sospecha de contaminación, estos deben desinfectarse. Procurar en lo posible que las unidades que transportan alimentos tengan lona tapa cargas, piso sin grietas o salientes que puedan dañar el empaque, y compuerta trasera.
Control de plagas	Asegurarse que las puertas una vez cerradas no dejen una luz de más de 0.5 cm No deben haber huecos en la pared o piso Las luces de iluminación deben permanecer apagadas Cubrir las ventanas con cedazo El techo debe encontrarse en buen estado sin filtraciones de agua. Colocar trampas prensibles sin cebos contra la pared a los dos lados de cualquier puerta que se utilice. Inspeccionar las trampas diariamente Si encuentra un animal atrapado, la trampa debe limpiarse y disponer adecuadamente al animal.
Almacenamiento de alimentos	Almacenar los alimentos por clase Limpiar diariamente la bodega En cuanto sea posible colocar los alimentos sobre tarimas a una altura de 30 cms del nivel del piso Almacenar los alimentos por fecha de ingreso utilizando el metodo PEPS (primero en entrar, primero en salir) Por ejemplo: Si el arroz vence el 10/10/2000 y llega en otro despacho arroz con fecha de vencimiento del 28/ 11/200. Se debe colocar abajo el producto de recién ingreso y colocar arriba el producto que con fecha de vencimiento anterior. En este caso seria el que vence el 10/10

La contaminación cruzada es una de las formas de contaminación más comunes y que generalmente pasa desapercibida pro los manipuladores de alimentos y ocurre cuando los microorganismos presentes en un alimentos son transferidos a otro que no esta contaminados.

Para evitar este tipo de contaminación se recomienda:

- Evitar el contacto de alimentos listos para consumir con alimentos crudos
- Evitar manipular alimentos cocidos con superficies o utensilios previamente utilizados con alimentos crudos
- Planificar las operaciones para preparar por separado alimentos crudos y cocidos

- Disponer de utensilios específicos para productos crudos y cocidos.
- Colocar siempre en los sitios de almacenamiento, los productos cocidos cubiertos y en estantes más altos que los crudos

C. Medidas para evitar la contaminación de alimentos que ingresan al área de desastre como parte de la asistencia y cooperación externa

Incluir dentro de las medidas de mitigación, capacitaciones en aspectos relacionados a la inocuidad de los alimentos para la población para la selección de alimentos libres de contaminación

Establecer puertos para recepción de alimentos, para planificar su ingreso, clasificarlo, realizar la inspección sanitaria, definir su almacenamiento adecuado y medios para su distribución.

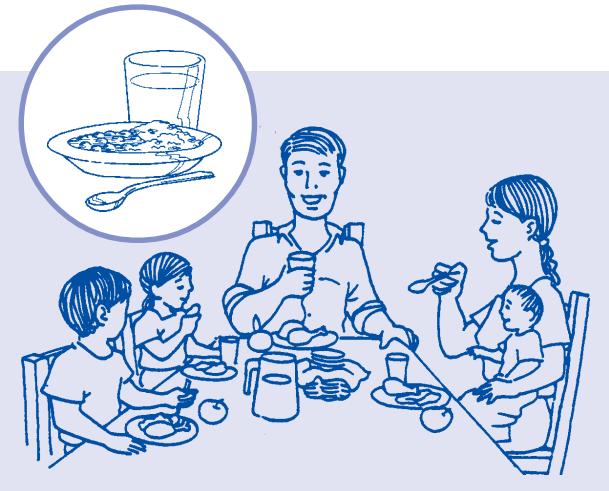
Fomentar la participación de la comunidad en emergencia, a través de actividades educativas relacionadas con el manejo higiénico de los alimentos.

Aspectos a considerar:

Recepción de alimentos crudos	■ Verificar si los alimentos vienen en envases tapados y limpios ■ Verificar que los alimentos se sirvan calientes ■ Verificar que los alimentos una vez preparados, sean servidos y consumidos rápidamente.
Recepción de alimentos donados	■ Verificar que los alimentos tengan su fecha de vencimiento vigente ■ Recibir sólo alimentos con su empaque en buenas condiciones ■ Consumir los alimentos lo antes posible luego de destaparlos ■ Usar utensilios limpios para sacar los alimentos de sus envases, en especial los de niños y niñas ■ Evitar dejar al aire libre los envases o empaques de los alimentos ya consumidos

ANEXO 1

CÁLCULO DE RACIONES DE ALIMENTOS



En el período posterior inmediato al desastre es necesario proveer de alimentos a la población. La asistencia alimentaria ya sea en crudo o preparada en los CAC ó albergues, puede ser:

Ración de complemento, por lo menos 600 Kcal[1], sirve para reforzar la alimentación habitual cuando ésta es insuficiente.

- Ración reducida, proporciona 1000 Kcal al día por persona
- Ración de sobrevivencia, que proporciona 1500 Kcal al día por persona
- Ración de mantenimiento, proporciona hasta 1900 Kcal al día por persona

El período de asistencia alimentaria con raciones reducidas, se limita a situaciones en las que el suministro de alimentos es escaso. La ración de sobrevivencia no debe proporcionarse por más de dos o tres semanas, a no ser que la población afectada puedan completarla con alimentos locales a su alcance y la ración de mantenimiento puede emplearse hasta por un mes.

La determinación de las raciones debe ser hasta donde sea posible, estándar y ajustadas a las necesidades de la población, lo que facilitará su distribución en los Centros de Alimentación Comunitaria-CAC- y en las poblaciones abiertas.

Idealmente los alimentos a incluir en todas las raciones, deben ser parte del patrón alimentario de la población, para que no sean rechazados. Se sugiere, si es posible, que las raciones estén constituidas por:

- Un alimento como sustento que puede ser un cereal o derivados de cereales, de consumo frecuente, como es el caso del maíz, el arroz, las pastas y harinas;
- Un alimento que sea fuente de energía, puede ser aceite, manteca vegetal o azúcar; y
- Un alimento que sea fuente de proteínas, como: carnes, leche, huevo, Incaparina u otras mezclas de alto valor nutritivo y frijol.

Es importante siempre que sea posible, combinar alimentos como: tortilla, arroz o pan con frijoles, porque ayuda a mejorar la calidad nutricional.

Las harinas nutricionalmente mejoradas, como la Incaparina, Bienestarina, Panacrema o bebidas fortificadas, son otra excelente opción para la alimentación tanto de niños, niñas y adultos. Estos productos proveen energía, proteínas, vitaminas y minerales importantes para mantener la buena salud.

[1] **Kcal:** calorías o energía que proporcionan los alimentos de la dieta.

CANTIDADES DE ALIMENTOS

Para cubrir las necesidades básicas de energía y proteínas, los alimentos se pueden combinar en diferentes formas y cantidades. Para facilitar los cálculos en la elaboración de dietas, se presentan varias opciones de combinaciones de alimentos.

En el Cuadro 1, se presenta una opción para alimentar a una persona utilizando la ***ración de sobrevivencia***. Los datos se dan en porción de alimento cocido y en gramos de alimento crudo.

CUADRO 1
RACIÓN DE SOBREVIVENCIA DIARIA PARA UNA PERSONA EN PORCIONES DE ALIMENTO COCIDO Y CANTIDADES DE ALIMENTO EN CRUDO

Preparaciones de alimentos	Medida de la porción en cocido	Medida en crudo para un día		Medida en crudo para una semana	
		Gramos	Otras medidas (aprox)	Gramos	Otras medidas (aprox)
Leche líquida*	2 tazas (1 cda de polvo por taza)	26	1 onza	182	7 onzas
Frijol cocido	3 tazas	60	2 onzas	420	14 onzas
Arroz cocido	1/2 taza	30	1 onza	210	7 onzas
Tortilla de maíz o maíz en crudo	7 unidades	180	6 onzas	1260	2 libras 12 onzas
Azúcar	10 cucharaditas	50	1 onza	350	12 onzas
Aceite (adicionado al arroz o frijol)	6 cucharaditas	30	1 onza	210	7 onzas
* La leche puede sustituirse por cualquiera de estos alimentos:					
Carne	1 onza	30	1 onza	210	7 onzas
Huevo	1 unidad	54	1 unidad	378	7 unids
Incaparina u otro sustituo de la leche disponible en el país, ejemplo: panacrema, bienestarina, etc.	1 taza (2 cucharadas de polvo)	10	2 cdas	70	2 1/2 onzas

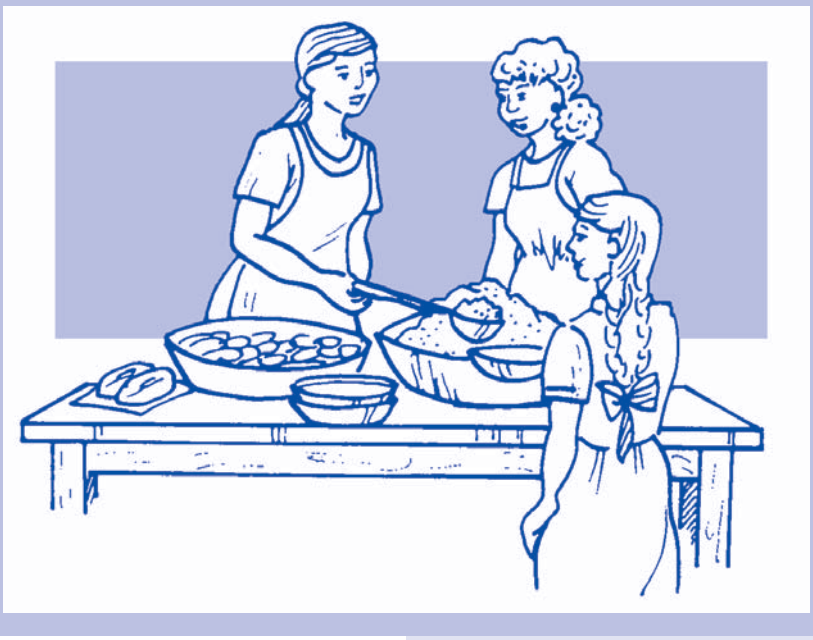
Fuente: Asistencia Alimentaria durante Situaciones de Emergencia. Nota técnica PP/NT/016, INCAP/OPS.

En el Cuadro 2, se presenta un ejemplo de la distribución en tres tiempos de comida, de los alimentos de la ración de sobrevivencia.

CUADRO 2
EJEMPLO DE LA DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS COCIDOS PARA RACIÓN DE SOBREVIVENCIA AL DÍA

Tiempo de comida	Porción	Alimentos
Desayuno	1 taza 1 taza 1 taza 2 unidades	Café o agua azucarada Leche liquida con azúcar Frijol frito Tortilla de maíz
Almuerzo	1 taza 1 taza 1/2 taza 3 unidades	Café con azúcar Frijol cocido (carne, pollo o huevo) Arroz cocido Tortilla
Cena	1 taza 1 taza 1 taza 2 unidades	Café o agua azucarada Leche líquida con azúcar (o Incaparina) Frijol cocido Tortilla de maíz

Adaptado de: Asistencia Alimentaria durante Situaciones de Emergencia. Nota técnica PP/NT/016, INCAP/OPS



En el Cuadro 3, se presenta una opción para alimentar a una persona utilizando la ***ración de mantenimiento***. Los datos se dan en porción de alimento en cocido y en gramos de alimento crudo.

CUADRO 3
RACIÓN DE MANTENIMIENTO DIARIA PARA UNA PERSONA EN PORCIONES DE ALIMENTO COCIDO Y CANTIDADES DE ALIMENTO EN CRUDO

Preparaciones de alimentos	Medida de la porción en cocido	Medida en crudo para un día		Medida en crudo para una semana	
		Gramos	Otras medidas (aprox)	Gramos	Otras medidas (aprox)
Leche líquida*	2 tazas (1 cda de polvo por taza)	26	1 onza	182	7 onzas
Frijol cocido	4 tazas	80	2 1/2 onzas	560	1libra 4 onzas
Arroz cocido	1/2 taza	30	1 onza	210	7 onzas
Tortilla de maíz o maíz en crudo	11 unidades	275	9 onzas	1925	4 libras 4 onzas
Azúcar	11 cucharaditas	55	1 onza	385	13 onzas
Aceite (adicionado al arroz o frijol)	6 cucharaditas	30	1 onza	210	7 onzas
* La leche puede sustituirse por cualquiera de estos alimentos:					
Carne	1 onza	30	1 onza	210	7 onzas
Huevo	1 unidad	54	1 unidad	378	7 unidades
Incaparina u otro sustituo de la leche disponible en el país, ejemplo: panacrema, bienestarina, etc.	1 taza (2 cucharadas de polvo)	10	2 cdas	70	2 1/2 onzas

Fuente: Asistencia Alimentaria durante Situaciones de Emergencia. Nota técnica PP/NT/016, INCAP/OPS.

En el Cuadro 4, se presenta un ejemplo de distribución en tres tiempos, de los alimentos de la ración de mantenimiento.

CUADRO 4
EJEMPLO DE LA DISTRIBUCIÓN DE LOS ALIMENTOS COCIDOS PARA LA RACIÓN DE MANTENIMIENTO AL DÍA

Tiempo de comida	Porción	Alimentos
Desayuno	1 taza 1 taza 1 taza 3 unidades	Café o agua azucarada Leche liquida con azúcar Frijol cocido Tortilla de maíz
Almuerzo	1 taza 1 1/2 tazas 1/2 taza 4 unidades	Café con azúcar Frijol frito (carne, pollo o huevo) Arroz cocido Tortilla
Cena	1 taza 1 taza 1 1/2 tazas 4 unidades	Café o agua azucarada Leche líquida con azúcar (o Incaparina) Frijol cocido Tortilla de maíz

Adaptado de: Asistencia Alimentaria durante Situaciones de Emergencia. Nota técnica PP/NT/016, INCAP/OPS

Créditos

Elaborado por la Licda. Gabriela Rosas y aportes de la Dra. Ana Victoria Román