

# ALIMENTACION Y NUTRICION EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

Cada familia debe contar con una tarjeta de identificación, (como se ejemplifica en la siguiente página) que indique el número de personas que la integran, de mujeres embarazadas o dando lactancia y niños menores de cinco años. Esto facilitará la distribución de los alimentos.

De acuerdo a la situación de la emergencia, la administración de alimentos a los afectados, se deberá realizar de la siguiente manera:

- En los primeros momentos de la emergencia (4-6 horas) lo más importante es ofrecer al menos bebidas calientes tales como agua azucarada o de panela, café o té, para dar apoyo emocional a las personas.

## EJEMPLOS DE RACIONES EN SITUACIONES DE EMERGENCIA EJEMPLO DE BEBIDAS CALIENTES PARA LAS PRIMERAS HORAS DE CRISIS

Bebida Caliente	Alimentos	Cantidad
Agua azucarada	Azúcar o panela Agua	2 cucharaditas = 10 gramos 1 taza = 8 onzas
Café o té	Café o té Azúcar Agua	1 cucharadita = 5 gramos 2 cucharaditas = 10 gramos 1 taza = 8 onzas
Consomé	Consomé Agua	1 cucharadita = 5 gramos 1 taza = 8 onzas

### TARJETA FAMILIAR DE CONTROL DE ENTREGA DE ALIMENTOS

Nombre del Jefe(a) de Familia: \_\_\_\_\_

No. Identidad: \_\_\_\_\_

Procedencia: \_\_\_\_\_

# miembros de la familia: \_\_\_\_\_

# menores de 6 meses: \_\_\_\_\_ #mayores de 5 años: \_\_\_\_\_

# menores entre 6 meses y 2 años: \_\_\_\_\_ # embarazadas: \_\_\_\_\_

# menores entre 2 y 5 años: \_\_\_\_\_ # mujeres lactantes: \_\_\_\_\_

FIRMA Y SELLO DEL ENCARGADO: \_\_\_\_\_

Septiembre				Octubre				Noviembre			
Fecha	Desayuno	Almuerzo	Cena	Fecha	Desayuno	Almuerzo	Cena	Fecha	Desayuno	Almuerzo	Cena
1				1				1			
2				2				2			
3				3				3			
4				4				4			
5				5				5			
6				6				6			
7				7				7			
8				8				8			
9				9				9			
10				10				10			
11				11				11			
12				12				12			
13				13				13			
14				14				14			
15				15				15			
16				16				16			
17				17				17			
18				18				18			
19				19				19			
20				20				20			
21				21				21			
22				22				22			
23				23				23			
24				24				24			
25				25				25			
26				26				26			
27				27				27			
28				28				28			
29				29				29			
30				30				30			

- La asistencia alimentaria inmediata después del desastre es propiamente de sobrevivencia. Esta asistencia debe cubrir por lo menos 1500 cal, NO debe prolongarse por más de dos semanas, a no ser que los damnificados puedan completarla con alimentos locales a su alcance.
- Posteriormente, la asistencia alimentaria es de mantenimiento, y debe cubrir por lo menos 1900 cal.

Las raciones de sobrevivencia y de mantenimiento deben estar constituidas por:

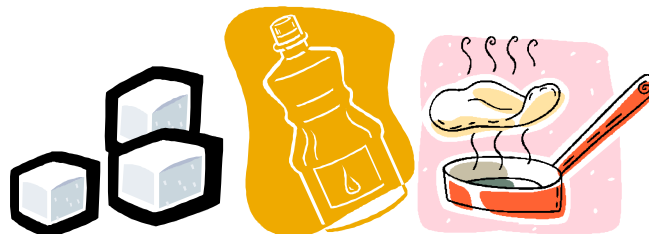
- Un alimento como sustento, que puede ser un cereal o derivados de cereales de consumo frecuente, como es el caso del maíz, el arroz, las pastas y harinas.
- Un alimento que sea fuente de energía, puede ser aceite, manteca vegetal, azúcar o panela.
- Un alimento que sea fuente de proteínas, como: carnes,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



La distribución de raciones cocidas es generalmente el primer paso de brindar alimentación en situaciones de emergencia, sobre todo si los damnificados han sido ubicados en albergues. El período que los damnificados permanecen en el albergue debe ser corto, procurando lo más pronto posible que las personas se incorporen a actividades de reconstrucción y no se vuelvan dependientes permanentes.

Otras recomendaciones generales son las siguientes:

- ✓ De acuerdo a la disponibilidad de alimentos puede darse más de un producto de cada clase.
- ✓ Las raciones deben ser estandarizadas en tipo y cantidades de alimentos.
- ✓ Cuando se distribuyen alimentos cocinados las cantidades deben calcularse primero en crudo y luego hacer las conversiones a cocido.



**EJEMPLO DE CANTIDADES DE ALIMENTOS PARA CUBRIR UNA RACION DE SOBREVIVENCIA  
(1500 KILOCALORIAS)**

Productos	Cantidad de Alimento en Cocido	Medidas Caseras	Medidas
Leche en polvo (30 gramos en crudo)			= 5 cucharadas
1 onza de carne enlatada (30 gramos)			
Frijol cocido (60 gramos de frijol crudo) ó	210 gramos	= 17 cucharadas	= 4 ½ cucharones medianos
Frijol volteado (60 gramos de frijol crudo)	54 gramos	= 4 cucharadas	= 2 cucharones medianos
Arroz cocido con grasa (200 gramos de arroz crudo) ó	600 gramos	= 12 cucharones	= 3 platos grandes
Arroz cocido con grasa (30 gramos de arroz crudo) y	90 gramos	= 7 cucharadas	= 2 cucharones medianos
Tortillas (186 gramos de maíz crudo) ó	270 gramos de tortilla	= 7 tortillas medianas	
Tortillas (265 gramos de maíz crudo)	398 gramos de tortilla	= 10 tortillas medianas	
Azúcar (50 gramos)		10 cucharaditas	= 1 ½ cucharones medianos
Aceite (30 gramos)		6 cucharadas	= 1 ½ cucharones medianos

**EJEMPLO DE CANTIDADES DE ALIMENTOS PARA CUBRIR UNA RACION DE MANTENIMIENTO (1900 KILOCALORIAS)**

Productos	Cantidad de Alimento en Cocido	Medidas Caseras	Medidas
Leche en polvo (30 gramos en crudo)			= 5 cucharadas
1 onza de carne enlatada (30 gramos)			
Frijol cocido (75 gramos de frijol crudo)	262 gramos	= 22 cucharadas	= 5 ½ cucharones medianos
Frijol volteado (75 gramos de frijol crudo)	67 gramos	= 5 cucharadas	= 2 ½ cucharones medianos
Arroz cocido (200 gramos de arroz crudo) ó	800 gramos	= 16 cucharones	= 4 platos grandes
Arroz cocido con grasa (45 gramos de arroz crudo) y	13.5 gramos	= 10 cucharadas	= 2 ½ cucharones medianos
Tortillas (275 gramos de maíz crudo)	441 gramos de tortilla	= 11 tortillas medianas	
Azúcar (60 gramos)		12 cucharaditas	= 2 cucharadas grandes de peltre
Aceite (30 gramos)		6 cucharadas	= 1 ½ cucharones medianos

Equivalencias usadas:

- 1 onza = 30 gramos
- 1 cucharada de leche en polvo = 6 gramos
- 1 cucharada de una mezcla de alto valor nutritivo como la Incaparina = 5 gramos
- 1 cucharadita de azúcar = 5 gramos
- 1 cucharón (o cucharada grande de peltre) de azúcar = 44 gramos
- 1 cucharada de aceite = 5 gramos
- 1 cucharón (o cucharada de peltre) de aceite = 22 gramos
- 1 tortilla = 40 gramos (equivale a 25 gramos de maíz crudo y a 20 gramos de harina de maíz nixtamalizada)
- 1 cucharada de frijol cocido = 12 gramos (equivale a 4 gramos de frijol crudo)
- 1 cucharada de arroz cocido = 13 gramos (equivale a 4 gramos de arroz crudo)

## **MANEJO DE LOS ALIMENTOS**

---

En situaciones de emergencia, las medidas sanitarias en el manejo de los alimentos son importantes para asegurar su inocuidad y evitar que a los estragos provocados por el desastre se sumen enfermedades transmitidas por los alimentos. Se sugieren las siguientes medidas:

Inspección:

- Inspeccionar los productos recibidos, identificar y eliminar los alimentos dañados.
- Verificar que los empaques o sacos de los granos estén en buenas condiciones y reparar los que sea posible.
- Destruir las latas de alimentos que estén abombadas, rotas u oxidadas además de todos los productos cuya fecha de vencimiento ya ha pasado.

Transporte:

- Verificar el tipo de carga usando anteriormente en los transportes que servirán para acarrear alimentos. Si se sospecha que ha habido contaminación deben desinfectarse.
- Procurar, en lo posible, que las unidades para transportar alimentos tengan: a) lona tapacargas; b) piso sin grietas o salientes que pueden dañar los empaques; y c) compuerta trasera.

Almacenamiento:

- Procurar que los lugares usados como bodegas tengan buena ventilación, luz y poca humedad y estén protegidos contra robos y contra agentes externos como lluvia, ataque de pájaros, insectos, roedores y hongos.

- Almacenar los alimentos por fecha de ingreso, para que los primeros que entran sean los primeros que salen (PEPS). Procurar almacenarlos por clase, grupos y categorías, para que sea fácil localizarlos.
- En cuanto sea posible, los alimentos deben ser colocados sobre tarimas, dejando espacio para que circule el aire y las personas encargadas.
- Mantener limpieza diaria en las bodegas para evitar que las basuras y los restos de alimentos se acumulen y atraigan plagas.

Despacho:

- Asegurarse que los alimentos se usen o sean despachados de acuerdo a la fecha de su ingreso a la bodega (PEPS).
- De preferencia preparar raciones completas para enviar los alimentos, colocarlos de manera que no se dañen durante su transporte y que los olores de unos no se transmitan a otros.

## **PREPARACION DE ALIMENTOS**

---

- Organizar un comité que vigile la inocuidad de los productos, las condiciones higiénicas del almacenamiento, preparación y distribución de los alimentos.
- Elegir un lugar SEGURO y LIMPIO para la preparación de los alimentos, con acceso a AGUA POTABLE; con DESAGUES para aguas negras; y con recipientes para basura.
- Verificar la fecha de vencimiento de los productos que se usarán y que los empaques estén en buenas condiciones. Cuando se usen frutas y verduras, se deben conseguir los más frescos.
- El agua puede obtenerse de los sistemas normales de distribución, de manantiales, pozos, o recurrir al agua almacenada en hidroeléctricas o disponible en embotelladoras (gaseosas, cervecerías y similares). En una emergencia se debe aumentar la concentración de cloro en el sistema normal de distribución de agua.
- Se debe HERVIR O CLORAR el agua para beber. Si se hierve, dejarlo hervir durante 20 minutos. Si se clora, agregar 2 gotas de cloro por litro de agua y dejarla reposar durante 20 minutos como mínimo antes de consumirla.
- Para la preparación de las comidas se deben seguir los siguientes procedimientos:
  - Lavarse las manos antes de preparar, servir y consumir los alimentos
  - Usar agua limpia para las preparaciones y para lavar los utensilios
  - Usar utensilios limpios para sacar los alimentos de los envases
  - Lavar los recipientes para recibir y servir los alimentos
  - Lavar bien los recipientes para servir los alimentos a los niños
  - Proteger los alimentos de los insectos y no dejar al aire libre los envases o empaques de los alimentos ya consumidos

- Servir sólo ALIMENTOS COCIDOS, evitar las ensaladas o frutas crudas.
- La COCCION a fuego lento por un mínimo de 10 minutos en olla o sartén tapados es clave para asegurar la inocuidad de los alimentos.
- Los alimentos se deben mantener calientes (no menos de 60°C) hasta el momento de servirlos. Si los alimentos se preparan fuera del albergue es necesario transportarlos en envases tapados y limpios, tratando de mantenerlos lo más caliente posible.
- Tapar los botes de la basura para evitar que sean criaderos de moscas y otras plagas.
- Prevenir la contaminación cruzada mediante: a) Evitar el contacto de alimentos listos para consumir con alimentos crudos y b) No manipular alimentos cocidos sobre superficies o con utensilios usados para alimentos crudos.