

## **ASISTENCIA ALIMENTARIA DURANTE SITUACIONES DE EMERGENCIA**

*Ma. Teresa Menchú- INCAP  
Mónica Rodríguez- INCAP*

En el período posterior inmediato al desastre es necesario proveer de alimentos a la población de damnificados y con frecuencia esta asistencia se mantiene durante las actividades de rehabilitación.

La asistencia alimentaria inmediata después del desastre es propiamente de sobrevivencia y posteriormente debe ser de mantenimiento. El periodo de asistencia alimentaria de sobrevivencia no debe prolongarse más de dos o tres semanas, a no ser que los damnificados puedan completarla con alimentos locales a su alcance.

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

A continuación se ofrecen algunas opciones de dietas tanto para periodos de sobrevivencia como de mantenimiento.

### **Tipo de alimentos:**

Idealmente los alimentos a incluir en las raciones deben ser parte del patrón alimentario de la población, para que no sean rechazados por desconocidos o provoquen problemas en los damnificados.

Se sugiere 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.

Obviamente, de acuerdo a la posibilidad puede darse más de uno de los alimentos de cada clase.

## **Cantidades de alimentos**

La dieta de sobrevivencia se considera de 1500 kcal diarias y la de mantenimiento de 1800 kcal diarias. Para cubrir esas necesidades básicas per cápita de energía y proteínas, los alimentos se pueden combinar en diferentes formas y cantidades.

Para facilitar los cálculos se presentan ocho opciones de combinaciones de alimentos para elaborar dietas de sobrevivencia y de mantenimiento.

En los cuadros 1 y 2 se presentan las cantidades de alimentos en crudo, expresadas en gramos diarios y kilogramos semanales (para convertir los kilogramos a libras se multiplica por 2.2).

En los cuadros 3 y 4 se presentan las cantidades de alimentos cocidos usando medidas caseras. Las equivalencias usadas para ello son las siguientes:

1 onza = 30 gramos

1 cucharada de leche en polvo = 6 gramos

1 cucharada de Incaparina = 5 gramos

1 cucharadita de azúcar = 5 gramos

1 cucharón (ó cucharada de peltre) de azúcar = 44 gramos

1 cucharada de aceite = 5 gramos

1 cucharón (ó cucharada de peltre) de aceite = 22 gramos

1 tortilla = 40 gramos (equivale a 25 gramos de maíz crudo)

Cuadro 1

**NECESIDADES PERCÁPITA PARA ELABORAR OCHO OPCIONES DE DIETAS DE SOBREVIVENCIA (1500kcal/diarias)**

**1. Cantidades diarias en gramos de alimentos en crudo**

Productos	g/día	g/día	g/día	g/día	g/día	g/día	g/día	g/día
leche polvo	30	--	--	--	30	--	--	--
carnes	--	30	--	--	--	30	--	--
huevos	--	--	54	--	--	--	54	--
Incaparina*	--	--	--	40	--	--	--	40
frijoles	60	60	60	60	60	60	60	60
arroz	30	30	30	30	--	--	--	--
maíz	186	186	186	186	265	265	265	265
azúcar	50	50	50	50	50	50	50	50
aceite vegetal	30	30	30	30	30	30	30	30

\* Incaparina u otra mezcla de alto valor nutritivo

**2. Cantidades semanales en kilogramos de alimentos en crudo**

Productos	kg/sem.	kg/sem.	kg/sem.	kg/sem.	kg/sem.	kg/sem.	kg/sem.	kg/sem.
leche polvo	233	--	--	--	233	--	--	--
carnes	--	231	--	--	--	231	--	--
huevos	--	--	416	--	--	--	416	--
Incaparina*	--	--	--	308	--	--	--	308
frijoles	465	465	465	465	465	465	465	465
arroz	231	231	231	231	--	--	--	--
maíz	1435	1435	1435	1435	2039	2039	2039	2039
azúcar	382	382	382	382	382	382	382	382
aceite vegetal	229	229	229	229	229	229	229	229

Cuadro 2

## NECESIDADES PERCÁPITA PARA ELABORAR OCHO OPCIONES DE DIETAS DE MANTENIMIENTO (1800kcal/diarias)

### 1. Cantidades diarias en gramos de alimentos en crudo

Productos	g/día	g/día	g/día	g/día	g/día	g/día	g/día	g/día
leche polvo	30	--	--	--	30	--	--	--
carnes	--	30	--	--	--	30	--	--
huevos	--	--	54	--	--	--	54	--
Incaparina*	--	--	--	40	--	--	--	40
frijoles	75	75	75	75	75	75	75	75
arroz	30	30	30	30	--	--	--	--
maíz	265	265	265	265	294	294	294	294
azúcar	55	55	55	55	60	60	60	60
aceite vegetal	30	30	30	30	30	30	30	30

\* Incaparina u otra mezcla de alto valor nutritivo

### 2. Cantidades semanales en kilogramos de alimentos en crudo

Productos	kg/sem.	kg/sem.	kg/sem.	kg/sem.	kg/sem.	kg/sem.	kg/sem.	kg/sem.
leche polvo	233	--	--	--	233	--	--	--
carnes	--	231	--	--	--	231	--	--
huevos	--	--	416	--	--	--	416	--
Incaparina*	--	--	--	308	--	--	--	308
frijoles	578	578	578	578	578	578	578	578
arroz	231	231	231	231	--	--	--	--
maíz	2039	2039	2039	2039	2264	2264	2264	2264
azúcar	424	424	424	424	462	462	462	462
aceite vegetal	227	227	227	227	227	227	227	227

Cuadro 3

### DIETAS DE SOBREVIVENCIA CON ALIMENTOS COCIDOS, USANDO MEDIDAS CASERAS (1500 kilocalorías)

Productos	Cantidad de alimento en cocido	Medidas caseras		Productos	Cantidad de alimento en cocido	Medidas caseras	
Leche en polvo (30 gramos en crudo) *		= 5 cucharadas		Leche en polvo (30 gramos en crudo)		= 5 cucharadas	
Frijol cocido (60 gramos de frijol crudo) ó Frijol volteado (60 gramos de frijol crudo)	210 gramos  54 gramos	= 17 cucharadas  = 4 cucharadas	= 4 ½ cucharones medianos o cucharas de peltre  = 2 cucharones medianos o cucharas de peltre	Frijol cocido (60 gramos de frijol crudo) ó Frijol volteado (60 gramos de frijol crudo)	210 gramos  54 gramos	= 17 cucharadas  = 4 cucharadas	= 4 ½ cucharones medianos o cucharas de peltre  = 2 cucharones medianos o cucharas de peltre
Arroz cocido con grasa (30 gramos de arroz crudo)	90 gramos	= 7 cucharadas	= 2 cucharones medianos o cucharas de peltre				
Tortillas (186 gramos de maíz crudo)	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 o cucharas de peltre	Azúcar (50 gramos)		10 cucharaditas	= 1 ½ cucharones medianos o cucharas de peltre
Aceite (30 gramos)		6 cucharadas	= 1 ½ cucharones medianos o cucharas de peltre	Aceite (30 gramos)		6 cucharadas	= 1 ½ cucharones medianos o cucharas de peltre

- **En sustitución de leche en polvo puede usar 8 cucharadas de Incaparina ó 1 onza de carne ó 1 huevo.**

Preparado por M. Rodríguez y MT. Menchú

-

Cuadro 4

### DIETAS DE MANTENIMIENTO CON ALIMENTOS COCIDOS, USANDO MEDIDAS CASERAS (1800 kilocalorías)

Productos	Cantidad de alimento en cocido	Medidas caseras	
Leche en polvo (30 gramos en crudo)		= 5 cucharadas	
Frijol cocido (75 gramos de frijol crudo) ó Frijol volteado (75 gramos de frijol crudo)	262 gramos  67 gramos	= 22 cucharadas  = 5 cucharadas	= 5 ½ cucharones medianos o cucharas de peltre  = 2 ½ cucharones medianos o cucharas de peltre
Arroz cocido con grasa (30 gramos de arroz crudo)	90 gramos	= 7 cucharadas	= 2 cucharones medianos o cucharas de peltre
Tortillas (265 gramos de maíz crudo)	398 gramos de tortilla	= 10 tortillas medianas	
Azúcar (55 gramos)		= 11 cucharaditas	= 1 ¼ cucharones medianos o cucharas de peltre
Aceite (30 gramos)		6 cucharadas	= 1 ½ cucharones medianos o cucharas de peltre

Productos	Cantidad de alimento en cocido	Medidas caseras	
Leche en polvo (30 gramos en crudo)		= 5 cucharadas	
Frijol cocido (75 gramos de frijol crudo) ó Frijol volteado (75 gramos de frijol crudo)	262 gramos  67 gramos	= 22 cucharadas  = 5 cucharadas	= 5 ½ cucharones medianos o cucharas de peltre  = 2 ½ cucharones medianos o cucharas de peltre
Tortillas (294 gramos de maíz crudo)	441 gramos de tortilla	= 11 tortillas medianas	
Azúcar (60 gramos)		12 cucharaditas	= 1 ½ cucharones medianos o cucharas de peltre
Aceite (30 gramos)		6 cucharadas	= 1 ½ cucharones medianos o cucharas de peltre

\* En sustitución de leche en polvo puede usar 8 cucharadas de Incaparina ó 1 onza de carne ó 1 huevo.

Preparado por M. Rodríguez y MT. Menchú