



LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

1. INTRODUCCIÓN

Las emergencias en Centroamérica como consecuencia de catástrofes naturales o acciones provocadas por el hombre han ocasionado enormes pérdidas humanas y de recursos. Lo que puede invalidar los logros alcanzados en materia de desarrollo a nivel nacional y local.

Miles de centroamericanos padecen inseguridad alimentaria y están desnutridos, debido a la inadecuada e insuficiente disponibilidad, acceso y consumo de alimentos, a problemas en conocimientos y conductas alimentarias, y a precarias condiciones sanitarias. La vulnerabilidad a estos factores aumentan con los desastres y como consecuencia se agudiza la situación de inseguridad alimentaria, por lo tanto se elevan las tasas de desnutrición.

Durante los desastres, la población afectada se enfrenta a una situación de hambre inmediata y a una amenaza de inanición masiva; por lo que la asistencia alimentaria es indispensable durante la crisis y después de ella. No obstante, la asistencia alimentaria no restablece la situación anterior de las zonas afectadas o impide la inseguridad alimentaria en el futuro. Es importante que desde un principio se vincule esta asistencia a acciones de rehabilitación y si posible a medidas de desarrollo sostenible.

Es necesario identificar e implementar medidas que ayuden a crear rápidamente condiciones que permitan a la población volver a sus hogares e iniciar tareas productivas, para evitar que un gran número de personas se vuelvan dependientes de la asistencia humanitaria. Conviene establecer una forma rápida de monitoreo de la situación de alimentación y nutrición de la población afectada de manera de vigilar los efectos de la emergencia y de las intervenciones.

Las estrategias de asistencia alimentaria y rehabilitación deben establecerse sobre una clara comprensión de las necesidades, limitaciones y prioridades de la población afectada para poder llegar a una recuperación sostenible. Es fundamental no descuidar el suministro nacional de alimentos, especialmente de granos básicos, para evitar que la población no damnificada quede desprotegida.

Lo anterior requiere que la seguridad alimentaria y nutricional de las familias sea incorporada en las políticas nacionales de socorro y rehabilitación, para que las decisiones adoptadas a diferentes niveles eviten un deterioro de la situación alimentaria y nutricional no sólo de los grupos damnificados, sino también del resto de la población. Lo cual exige una estrecha colaboración y coordinación entre los organismos públicos y privados que aportan conocimientos y experiencias.

Las actividades para enfrentar los problemas de alimentación, salud y nutrición originados por los desastres se dividen en tres grandes fases:

- ✓ Medidas con anterioridad al desastre;
- ✓ Medidas durante el desastre y con posterioridad inmediata a éste;
- ✓ Medidas de rehabilitación.

En el período de emergencia inmediata y con posterioridad al desastre debe prestarse atención a lo siguiente:

- ✓ Suministro de cantidades básicas de agua potable y alimentos para toda la población;
- ✓ Alojamiento para los damnificados;

- ✓ Protección del agua y los alimentos de la contaminación con desechos humanos y animales;
- ✓ Procurar que los damnificados observen normas de higiene personal; y
- ✓ Protección de toda la población de enfermedades de transmisión vectorial.

En relación a los aspectos anteriores se presentan algunas consideraciones para ayudar a evitar el deterioro nutricional de la población.

2. MANEJO DE ALIMENTOS EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

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.
- ✓ Desechar las latas de alimentos que estén abombadas, rotas u oxidadas.
- ✓ Rechazar los productos cuya fecha de vencimiento ya haya pasado.

Transporte

- ✓ Verificar el tipo de carga usado anteriormente en los transportes que servirán para 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 puedan 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, luz, 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 tanto el aire como 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.
- ✓ 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.

3. ALIMENTACIÓN A DAMNIFICADOS

En una emergencia, la asistencia alimentaria generalmente constituye la única fuente para la nutrición de las personas. La asistencia alimentaria en estas situaciones no siempre asegura una dieta balanceada, por lo que es importante que las raciones cubran por lo menos una alta proporción de las necesidades energéticas, especialmente de las personas que se espera puedan dedicarse a la producción.

Para poblaciones de mayor riesgo nutricional y de salud, como son los niños menores de 5 años y las mujeres embarazadas y en lactancia, hay que recordar que las raciones alimentarias generalmente son insuficientes en micronutrientes, lo que puede afectar la resistencia a las enfermedades y provocar el desenlace de síntomas carenciales.

Antes de iniciar la distribución de alimentos es fundamental obtener rápidamente alguna información que ayude a planificar mejor la distribución de los alimentos, como es el tamaño y la composición de la población, la disponibilidad de agua potable, de equipo para cocinar y de combustible.

Determinación de las raciones

- ✓ Idealmente los alimentos a incluir en las raciones deben ser parte del patrón alimentario de la población. Se sugiere que las raciones estén constituidas por un cereal o alimento de consumo frecuente usado como base (maíz, arroz, pastas y harinas), un alimento que sea fuente de energía (aceite y/o azúcar) y una fuente de proteínas (carnes, leche, huevo, Incaparina u otras mezclas de alto valor nutritivo, frijol). Obviamente, de acuerdo a la posibilidad puede darse más de uno de los alimentos de cada clase.

- ✓ Las raciones deben ser, hasta donde sea posible, estándar y ajustadas a las necesidades de la población, lo que facilitará la distribución tanto en albergues, como en poblaciones abiertas.
- ✓ La cantidad de alimentos a incluir en una ración depende del momento de la crisis y de los recursos disponibles. En los primeros días o cuando los alimentos son muy escasos las raciones pueden ser de sobrevivencia, pero posteriormente deben ser de mantenimiento.
- ✓ En los **primeros momentos de la emergencia (4-6 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 o té, o consomés), de 2 a 3 raciones cada 6 horas. Este tipo de ración es útil en climas fríos y para dar apoyo emocional a las personas. Las cantidades sugeridas por ración para una persona son las siguientes:

Bebida caliente	Alimentos	Cantidad
Agua azucarada	Azúcar Agua	2 cucharaditas = 10 gramos 1 taza = 8 onzas
Café	Café 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

- ✓ Una **ración de sobrevivencia** debe contener de 1,000 a 1,500 kilocalorías diarias, las cantidades aproximadas de alimentos **en crudo** son:

Alimentos	1,000 kilocalorías	1,500 kilocalorías
Cereal base Aceite u otra grasa Alimento proteínico	1 taza 2 cucharadas 1 ½ onzas	1 ½ tazas 2 cucharadas 1 ½ onzas

1 taza = 200 gramos; 1 cucharada = 15 gramos; 1 onza = 30 gramos

- ✓ Una **ración de mantenimiento** debe contener de 1,700 a 1,900 kilocalorías diarias, las cantidades aproximadas de alimentos **en crudo** son:

Alimentos	1,700 kilocalorías	1,900 kilocalorías
Cereal base	2 tazas	2 tazas
Aceite u otra grasa	1 ½ cucharadas	2 cucharadas
Alimento proteínico	1 ½ onzas	2 onzas

- ✓ La estimación de las cantidades de alimentos requeridos para un grupo poblacional se hace tomando en cuenta el número y tipo de personas y la ración seleccionada. El cálculo se hace multiplicando la cantidad de alimentos establecida para una persona por el número de damnificados, luego los datos se expresan en kilogramos, libras o quintales, según como sea más útil.
- ✓ A continuación se presenta un ejemplo cuando se ha decidido dar 1,000 kcal por persona y son 100 los damnificados:

Alimentos	Para 1,000 kilocalorías	Para 100 personas
Cereal base	1 taza = 200 g	20,000 g = 20 kg = 44 libras
Aceite u otra grasa	2 cucharadas = 30 g	3,000 g = 3 kg = 3 litros
Alimento proteínico	1 ½ onzas = 45 g	4,500 g = 4.5 kg = 10 libras

Con los datos anteriores se calculan las cantidades para el número de días que se va a ofrecer esta ración de sobrevivencia.

- ✓ El tipo de distribución que se emplee dependerá de las circunstancias locales. Cuando la población carece de facilidades para cocinar a nivel de hogar, la distribución se debe hacer en forma de raciones preparadas; de lo contrario solamente será necesario distribuir las raciones en crudo.

Actividades educativas durante la emergencia

- ✓ Durante una emergencia conviene incluir actividades educativas tanto para los encargados de la distribución de los alimentos, como para los damnificados.
- ✓ La educación nutricional permite a las familias utilizar los alimentos poco habituales e influye en la cantidad y el tipo de alimentos que recibe cada persona.

- ✓ Entre los temas educativos se sugieren: medidas de higiene personal y en la manipulación, preparación, distribución y consumo de los alimentos; técnicas de almacenamiento y conservación de los alimentos; preparación de los alimentos; manejo y consumo de las raciones que se distribuyen; prevención y detección de problemas de deshidratación; y detección temprana de problemas severos de desnutrición.

4. ALIMENTACIÓN EN ALBERGUES

En cada albergue conviene organizar un comité que vigile la inocuidad de los productos, las condiciones higiénicas del almacenamiento, preparación y distribución de los alimentos. Las principales recomendaciones al respecto son:

- ✓ Elegir un lugar **SEGURO Y LIMPIO** para la preparación de los alimentos, con acceso a **AGUA** (de preferencia potable); en lo posible contar con **DESAGÜES** para aguas negras; y con recipientes para basuras.

- ✓ Verificar la fecha de vencimiento de los productos que se usarán y que los empaques estén en buenas condiciones. Cuando se usen productos como frutas y verduras, tratar de 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 y cervecerías, y similares). En una emergencia es importante aumentar la concentración residual de cloro en el sistema normal de distribución de agua.
- ✓ Es de suma importancia establecer un sistema **obligatorio** de lavado de manos para las personas que manipulan los alimentos, la inevitable falta de agua eleva el riesgo de contaminación. Se recomienda disponer de un tonel o cubeta de agua clorada o hervida. Si solamente hay agua sucia, debe filtrarse con un trapo limpio, luego hervirla o clorarla, llevándola a un hervor o clorarla con 7 a 10 gotas de cloro por litro de agua.
- ✓ Es necesario **HERVIR O CLORAR** el agua para beber. Si se hierve, dejarla dar un hervor. Si se clora, agregar 7 a 10 gotas de cloro (del que se usa para lavar ropa y se obtiene en la tienda o supermercado) por litro de agua y dejarla reposar durante 20 minutos como mínimo antes de consumirla. Idealmente, el agua debe clorarse por la noche para consumirse al día siguiente, cuidando de que se deje bien tapada.
- ✓ En lo posible, seguir los siguientes procedimientos en la preparación de las comidas:
 - Mantener limpias las manos;
 - Usar agua limpia para las preparaciones y para lavar los utensilios;
 - Usar utensilios limpios para sacar los alimentos de los envases;
 - Mantener limpios 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 COCCIÓN** a fuego lento por un mínimo de 10 minutos en una olla o sartén tapados es clave para asegurar la inocuidad de los alimentos.
- ✓ Procurar que los alimentos se mantengan calientes (no menos de 60 °C) hasta el momento de servirlos, recomendando que se consuman dentro de las siguientes cuatro horas; de lo contrario, deben volverse a calentar para asegurar su inocuidad. Si los alimentos se preparan fuera del albergue es necesario transportarlos en envases tapados y limpios, tratando de mantenerlos lo más caliente posible.
- ✓ Evitar guardar restos de alimentos si no se cuenta con medios para conservarlos. Los alimentos enlatados, una vez abiertos, debe procurarse consumirlos en su totalidad, **no guardar los restos en la lata**. El contenido de latas que fueron abiertas y de donde el alimento se sacó con utensilios limpios, puede guardarse en recipientes plásticos, con tapadera en un lugar fresco **por un máximo de cuatro horas**.
- ✓ 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;
 - b) no manipular alimentos cocidos sobre superficies o con utensilios usados para alimentos crudos;
 - c) manipular por separado los alimentos crudos y los cocidos; y
 - d) almacenar los productos cocidos debidamente cubiertos y en estantes más altos que los crudos.

5. MEDIO AMBIENTE Y SALUD

- ✓ Saneamiento del Medio e Higiene Personal
- ✓ Una vez iniciada la labor de socorro es necesario alojar a las personas desplazadas en condiciones que no entrañen riesgo para su salud.

- ✓ Los albergues son de carácter temporal y se deben hacer esfuerzos para estimular y facilitar la ubicación de las personas con familiares y amigos para descongestionarlos.
- ✓ Se debe procurar que cada núcleo familiar tenga un área delimitada dentro del albergue. Es importante evitar el hacinamiento, que puede contribuir a la propagación de enfermedades respiratorias, infecto-contagiosas, conjuntivitis, etc.
- ✓ Es conveniente identificar **GUARDIANES DE LA SALUD** en cada albergue para que ellos transmitan al grupo de damnificados los mensajes recibidos de las personas especializadas y para que vigilen que se cumplan las normas de higiene.
- ✓ Es importante evitar los estancamientos de agua y la acumulación de desechos, para evitar la proliferación de vectores (insectos y roedores) transmisores de enfermedades, tales como: la malaria, el dengue, el tifus, infecciones diarreicas, y otras.
- ✓ Debe evitarse la contaminación de los alimentos y del agua con desechos humanos y animales (heces, cadáveres), para evitar enfermedades.
- ✓ Es importante promover el lavado de manos antes de preparar alimentos y después de ir al sanitario/letrina para evitar las enfermedades diarreicas. Si no hay jabón puede usarse ceniza; el agua usada puede utilizarse para lavar los albergues.

Enfermedad diarreica

- ✓ Para evitar la contaminación con heces fecales, deben lavarse las manos después de defecar, después de desechar las heces de los niños o de manipular pañales, y antes de preparar o servir alimentos.
- ✓ Es importante que las personas con diarrea **REPONGAN LOS LÍQUIDOS PERDIDOS** con suero oral o con líquidos caseros, tales como sopas, bebidas preparadas con un cereal cocido (atoles) o agua pura.
- ✓ Todo albergue debe ser dotado con sales de rehidratación oral (SRO) en botella e instrucciones precisas sobre su uso.

- ✓ En pacientes diarreicos deben evitarse las bebidas con mucha azúcar (té o café, refrescos, gaseosas, jugos enlatados de frutas).
- ✓ Los niños deben beber suficientes líquidos durante todo el episodio de diarrea.
- ✓ Si se presenta fiebre debe ser tratada y solamente dar antibióticos cuando amerite.
- ✓ En la medida de lo posible debe darse **UNA BUENA ALIMENTACIÓN DURANTE Y DESPUÉS DE LA ENFERMEDAD**.

6. PREVENCIÓN Y CONTROL DE LA DESNUTRICIÓN

Las condiciones de emergencia y la limitación de recursos económicos y de alimentos exigen priorizar a las personas y grupos más vulnerables a la desnutrición:

- Niños menores de dos años
- Mujeres embarazadas
- Mujeres lactantes

Uso apropiado de los alimentos disponibles

- ✓ **MANTENER LA LACTANCIA MATERNA** en niños y niñas menores de seis meses, complementarla en lo posible con otros alimentos como puré de arroz, papa, verduras o frutas.
- ✓ **NO DAR BIBERONES** a los niños pequeños, para protegerlos de problemas diarreicos por las pobres condiciones de higiene y limitado acceso a agua no contaminada. Las bebidas o atoles deben darse en tazas o vasos.
- ✓ 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 con tortilla o arroz y si es posible prepararlo con una cucharadita de aceite vegetal.
- ✓ De ser factible, agregar una pequeña cantidad de queso o huevo a verduras u otros productos, o bien agregar leche al arroz, avena

u otro cereal, así se mejora la calidad nutricional de estos alimentos.

- ✓ Combinar alimentos como tortilla, arroz o pan con frijoles, lo que ayuda a mejorar la calidad nutricional de estos alimentos. Por ejemplo, una tortilla con una cucharada de frijol mejora considerablemente la calidad nutricional de la tortilla.
- ✓ Usar harinas nutricionalmente mejoradas, como Incaparina y Bienestarina, en la alimentación de niños y adultos. Estos productos proveen energía, proteínas, vitaminas y minerales importantes para mantener la buena salud.
- ✓ **NO DEJAR DE ALIMENTAR** ni suprimir la leche materna a los niños con diarrea u otras enfermedades como catarro, dengue, paludismo, y otras. Si no se les alimenta cuando están enfermos los niños se desnutren. **NO ES DAÑINO** dar frijoles, leche, queso, huevo y grasas a los niños enfermos.

Deficiencias nutricionales severas

- ✓ Es de suma importancia identificar a los niños con desnutrición severa de acuerdo a los siguientes signos:
 - Muy flaco, demacrado, apariencia de vejito.
 - Edema en cara, brazos, piernas o general.
 - Pelo ralo y desprendible.
 - Apatía y anorexia.
 - Dificultad para ver en la noche, se tropieza (ceguera nocturna).

- Manchas blancas u oscuras en la piel.
- Presentar infecciones, particularmente bronconeumonía y sarampión.

- ✓ **REMITIR A HOSPITALES** a los niños que presentan algunas de las características anteriores, para su tratamiento.

- ✓ El tratamiento dietético a niños severamente desnutridos debe ser administrado con mucho cuidado y con los recursos que brinda un hospital, un tratamiento inadecuado sólo puede contribuir a su muerte.

- ✓ Normas generales para el manejo dietético del niño con desnutrición severa:

- Comenzar el tratamiento dietético tan pronto como sea posible, pero dando prioridad a resolver las condiciones que amenacen la vida del niño.
- Usar como base una dieta líquida de buena calidad nutricional.
- Dar inicialmente cantidades pequeñas de nutrientes.
- Administrar alimentos con frecuencia y en volúmenes pequeños.
- Evitar el ayuno, aun durante pocas horas.
- No interrumpir la lactancia materna.
- No dar hierro durante la primera semana.
- Ayudar al paciente a comer, pero sin forzarlo.
- Involucrar a la madre, otros parientes y cuidadores, en la alimentación del niño.



El INCAP es un organismo de integración centroamericana, con capacidad técnica y gerencial para generar, captar, transferir y aplicar conocimientos, tecnologías y recursos que contribuyan a la solución de los problemas alimentarios y nutricionales de la población de los países centroamericanos.