

**INCAP**  
**Instituto de nutrición**  
**de centro América y Panamá**

**ASISTENCIA ALIMENTARIA DURANTE SITUACIONES DE EMERGENCIA**

En el periodo 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 despues 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 periodo 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 |
|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| leche polvo    | 30    | --    | --    | --    | 30    | --    | --    |
| carnes         | --    | 30    | --    | --    | 30    | --    | --    |
| huevos         | --    | --    | 54    | --    | --    | 54    | --    |
| Incaparina*    | --    | --    | --    | 40    | --    | --    | 40    |
| frijoles       | 60    | 60    | 60    | 60    | 60    | 60    | 60    |
| arroz          | 30    | 30    | 30    | 30    | --    | --    | --    |
| maíz           | 186   | 186   | 186   | 186   | 265   | 265   | 265   |
| azúcar         | 50    | 50    | 50    | 50    | 50    | 50    | 50    |
| aceite vegetal | 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. |
|----------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| leche polvo    | 233     | --      | --      | --      | 233     | --      | --      |
| carnes         | --      | 231     | --      | --      | --      | 231     | --      |
| huevos         | --      | --      | 416     | --      | --      | 416     | --      |
| Incaparina*    | --      | --      | --      | 308     | --      | --      | 308     |
| frijoles       | 465     | 465     | 465     | 465     | 465     | 465     | 465     |
| arroz          | 231     | 231     | 231     | 231     | --      | --      | --      |
| maíz           | 1435    | 1435    | 1435    | 1435    | 2039    | 2039    | 2039    |
| azúcar         | 382     | 382     | 382     | 382     | 382     | 382     | 382     |
| aceite vegetal | 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 |
|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| leche polvo    | 30    | --    | --    | --    | 30    | --    | --    |
| carnes         | --    | 30    | --    | --    | --    | 30    | --    |
| huevos         | --    | --    | 54    | --    | --    | --    | 54    |
| Incaparina*    | --    | --    | --    | 40    | --    | --    | 40    |
| frijoles       | 75    | 75    | 75    | 75    | 75    | 75    | 75    |
| arroz          | 30    | 30    | 30    | 30    | --    | --    | --    |
| maíz           | 265   | 265   | 265   | 265   | 294   | 294   | 294   |
| azúcar         | 55    | 55    | 55    | 55    | 60    | 60    | 60    |
| aceite vegetal | 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. |
|----------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| leche polvo    | 233     | --      | --      | --      | 233     | --      | --      |
| carnes         | --      | 231     | --      | --      | --      | 231     | --      |
| huevos         | --      | --      | 416     | --      | --      | --      | 416     |
| Incaparina*    | --      | --      | --      | 308     | --      | --      | 308     |
| frijoles       | 578     | 578     | 578     | 578     | 578     | 578     | 578     |
| arroz          | 231     | 231     | 231     | 231     | --      | --      | --      |
| maíz           | 2039    | 2039    | 2039    | 2039    | 2264    | 2264    | 2264    |
| azúcar         | 424     | 424     | 424     | 424     | 462     | 462     | 462     |
| aceite vegetal | 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      | 210 gramos                     | = 4 ½ cucharones medianos o cucharas de peltre | Frijol cocido (60 gramos de frijol crudo)   | 210 gramos                     | = 4 ½ cucharones medianos o cucharas de peltre |
| Frijol volteado (60 gramos de frijol crudo)      | 54 gramos                      | = 2 cucharones medianos o cucharas de peltre   | Frijol volteado (60 gramos de frijol crudo) | 54 gramos                      | = 2 cucharones medianos o cucharas de peltre   |
| Aroz cocido con grasa (30 gramos de arroz crudo) | 90 gramos                      | = 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)        | 366 gramos de tortilla         | = 10 tortillas medianas                        |
| Azúcar (50 gramos)                               | 10 cucharaditas                | = 1 ½ cucharones medianos o cucharas de peltre | Azúcar (50 gramos)                          |                                | 10 cucharaditas                                |
| Acete (30 gramos)                                | 6 cucharadas                   | = 1 ½ cucharones medianos o cucharas de peltre | Acete (30 gramos)                           |                                | 6 cucharadas                                   |

\* 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                                | Productos                                      | Cantidad de alimento en cocido | Medidas caseras                                |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------|
| Leche en polvo<br>(30 gramos en crudo)              |                                | = 5 cucharadas                                 | Leche en polvo<br>(30 gramos en crudo)         |                                | = 5 cucharadas                                 |
| Frijol cocido<br>(75 gramos de frijol crudo)        | 262 gramos                     | = 5 ½ cucharones medianos o cucharas de peltre | Frijol cocido<br>(75 gramos de frijol crudo)   | 262 gramos                     | = 22 cucharadas                                |
| Frijol volteado<br>(75 gramos de frijol crudo)      | 67 gramos                      | = 2 ½ cucharones medianos o cucharas de peltre | Frijol volteado<br>(75 gramos de frijol crudo) | 67 gramos                      | = 5 cucharadas                                 |
| Aroz cocido con grasa<br>(30 gramos de arroz crudo) | 90 gramos                      | = 2 cucharones medianos o cucharas de peltre   |                                                |                                |                                                |
| Tortillas<br>(285 gramos de maíz crudo)             | 398 gramos de tortilla         | = 10 tortillas medianas                        | Tortillas<br>(294 gramos de maíz crudo)        | 441 gramos de tortilla         | = 11 tortillas medianas                        |
| Azúcar<br>(55 gramos)                               |                                | = 1 ¼ cucharones medianos o cucharas de peltre | Azúcar<br>(60 gramos)                          |                                | 12 cucharaditas                                |
| Acete<br>(30 gramos)                                |                                | = 1 ½ cucharones medianos o cucharas de peltre | Acete<br>(30 gramos)                           |                                | = 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