

## APÉNDICE I

### Lista de publicaciones recientes

1. "Procedimientos alimentarios y de nutrición en caso de desastre", G.B. Masfield, *FAO: Estudios sobre nutrición*, No. 21, 1967. Manual que pone de relieve los aspectos prácticos de la administración de productos alimenticios en casos de desastre, con un capítulo sobre los problemas médicos que crea el hambre.
2. "Famine—A Symposium dealing with Nutrition and Relief Operations in Times of Disaster", Ed. Gunnar Blix, Yngve Hofvander y Bo Vahlquist, 1971, Fundación Sueca de Nutrición, Uppsala (Suecia). Incluye varias monografías técnicas sobre los efectos del hambre y las actividades de socorro, con estudios por casos y análisis.
3. "Guía de saneamiento en desastre naturales", M. Assar, Organización Mundial de la Salud, Ginebra, 1971. Proporciona información básica acerca de los principios del saneamiento de emergencia y contiene instrucciones detalladas para realizar determinados trabajos.
4. "Guideline to the Management of Common Medical Problems among Bangladesh Refugees", recopilada por Jon E. Rohde, D. Mahalabanis y P. Gardner, International Rescue Committee, S/A Orient Row, Calcutta 17, y 386, Park Ave., Nueva York 10016 (Estados Unidos), 1971. Ofrece directrices básicas para atender los problemas médicos más comunes surgidos en los campamentos de refugiados, con especial atención a los métodos prácticos.
5. "Protein-Rich Mixtures for Use as Weaning Foods", *PAG Guideline No. 8*, PAG Bulletin, Nueva York, 1972. Describe la composición de los elementos nutritivos y el contenido energético de los alimentos de destete para satisfacer las necesidades mínimas, e incluye directrices sobre pureza, envasado y duración en estantería.
6. "Disaster Technology—An Annotated Bibliography", Diana Manning, London Technical Group, 1973. Contiene breves anotaciones sobre información publicada y sin publicar relativa a los aspectos técnicos de las actividades de socorro en casos de desastre y a su prevención en diversas partes del mundo.
7. "Disaster in Bangladesh—Health Crisis in a Developing Nation", Ed. Lincoln C. Chen, Oxford University Press, Nueva York, 1973. Analiza la crisis de salud y alimentación ocurrida de 1970 a 1972, con motivo de un ciclón y de la guerra civil, y las actividades de socorro y rehabilitación después de la contienda.
8. "The Sahelian Drought", Cato Aall y Elizabeth Helsing, *Environmental Child Health*, diciembre de 1974, págs. 304 a 329. Informe de carácter práctico sobre suministro de alimentos, nutrición y rehabilitación, basado en experiencias adquiridas durante la sequía en Niger.

9. "The Conquest of Famine" William R. Aykroyd, Chatto y Windus, Londres, 1974. Historia narrativa de las hambres.
10. "Coping with Famine", Jean Mayer, en: *Foreign Affairs*, Vol. 53, Nueva York (Estados Unidos), 1974. Ensayo acerca del hambre y de la prioridad en las actividades.
11. "Special Child Relief—A Handbook for Supplementary Feeding Site Organizers", Sindhu Phadke y Gopal Dutie, UNICEF, South-Central Asia Region, 11, Jor Bagh, Nueva Delhi 110003 (India), 1975. Guía de fácil referencia para complementar la formación de organizadores/supervisores de programas de socorro para la infancia.
12. "Treatment and Prevention in Diarrheal Diseases: A Guide for Use at the Primary Level", Organización Mundial de la Salud, Ginebra, 1976. Descripción clara y sencilla de la evaluación de la gravedad de la deshidratación y de la forma de rehidratar a los pacientes; es especialmente útil para los trabajadores primarios de la salud.
13. "The League of Red Cross Societies—Handbook on Disaster Relief", Liga de Sociedades de la Cruz Roja, 1976. Contiene la enorme experiencia internacional acumulada por la Liga y presenta directrices para la planificación y ejecución de actividades de socorro.
14. "Manual on Feeding Infants and Young Children" (2a. edic.), Margaret Cameron y Yngve Hofvander, GAP, Nueva York (Estados Unidos), 1976. Examen de los problemas que plantea la nutrición de lactantes y niños pequeños, con detalles sobre la forma de alimentarlos empleando alimentos caseros.
15. "Drought in the Sahel," International Relief Operations, 1973-1975, FAO, Roma, 1976.
16. *International Journal of Disasters*. Revista trimestral que empezará a publicar en 1977 Pergamon Press, Inc., Nueva York y Oxford (Inglaterra). Suscripción: US\$20 anuales.
17. "Guide on Relief during Nutritional Emergencies", D. de Ville de Goyet, Publicación de la OMS en preparación.

## APÉNDICE 2

### **Algunas instituciones y órganos que investigan y estudian desastres**

#### **1. Australia**

School of Administrative Studies  
Canberra College of Advance Education  
P.O. Box 381  
Canberra City, A.C.T. 2601 (Australia)  
R.L. Wettenhall

#### **2. Bélgica**

Centre de Recherche sur l'Epidemiologie des Desastres  
Ecole de Santé Publique  
Université de Louvain  
Avenue Chappelle aux Champs, 4  
1200 Bruxelles (Bélgica)  
Director: F. Lechat

NATO Committee on the Challenges of Modern Society  
Disaster Assistance  
Hazard Reduction Program  
NATO  
Bruxelles (Bélgica)

(Este órgano ha patrocinado estudios muy amplios sobre la forma de atenuar el peligro que representan los desastres).

#### **3. Canadá**

Counselling Center  
University of Victoria  
Victoria, B.C. V8W 2Y2 (Canadá)  
H.D. Beach

Departments of Geography and Sociology  
University of Toronto  
100, St. George Street  
Toronto 5, Ont. M5S 1A1 (Canadá)  
Ian Burton

Department of Sociology  
University of Manitoba  
Winnipeg, Man. RT3 2N2 (Canadá)  
Rodney Kueneman

#### **4. Reino Unido**

Disaster Research Unit  
University of Bradford  
Bradford, Yorks BD7 1DP (Inglaterra)  
Tel.: 027-33466  
James Lewis

(Dependencia encargada de preparar y planificar para defenderse contra los desastres naturales: a) Planificación contingente, b) precauciones sociales, y c) precauciones materiales. Publica una serie de monografías ocasionales y hasta agosto de 1976 habían aparecido doce).

**Emergency Technical Aid Services (IETAS)**

9-11 Richmond Buildings

Dean Street

Soho

London W1V 6NT (Inglaterra)

Tel.: 01-437-8305

Director Edward Mills

(IETAS es una organización a la que han ofrecido sus servicios diversos expertos, para que se les llame en caso de desastre).

**London Technical Group**

Institute of Biology

41, Queensgate

London SW7 (Inglaterra)

Tel.: 01-589-9076, Ext. 14

John Murliss

(El Grupo ha preparado una bibliografía detallada sobre desastres, en la que también se incluyen las investigaciones de catástrofes).

**5. Francia**

Centre d'Etudes Psychosociologiques des Sinistres et de leur Prevention

28, Rue d'Assas

Paris 75006 (Francia)

Director: Charles Chandessais

**6. Italia**

Departamento de Sociología

Centro Studi sulle Calamità Naturali

Università della Calabria

Cosenza (Italia)

Ada Cavazzani

**7. Japón**

Departamento de Sociología

Instituto de Estudios Extranjeros

Universidad de Tokio

5-28-20 Shiroyama

Bunkyo-ku

Tokio 112 (Japón)

H. Ohta.

Sociedad sobre Comportamiento en Desastres

Universidad de Estudios Extranjeros de Tokio

Nishigara, Kitaku

Tokio (Japón)

Director: Kitao Abe.

Centro Nacional de Investigaciones para Prevención de Desastres  
6-15-1 Ginza Chu-ku  
Tokío 104 (Japón)  
Director: M. Sugaware.

**8. Nueva Zelanda**

Department of Psychology and Sociology  
University of Canterbury  
Christchurch 1 (Nueva Zelanda)  
Arnold Parr.

**9. Suecia**

Comité Organizador de la Medicina para Desastres  
Forsvarets Forskninganstalt  
Instituto de Investigaciones sobre Defensa Nacional  
S-104 50 Estocolmo 80 (Suecia)

**10. Suiza**

Oficina de Preparación para Desastres  
Liga de Sociedades de la Cruz Roja  
Case Postale 276  
1211 Ginebra 19 (Suiza)  
Tel.: 34 55 80

Oficina del Coordinador de las Naciones Unidas para el  
Socorro en Casos de Desastres (ONUSCD)  
Palais des Nations—Ch. 1211  
Ginebra 10 (Suiza)

**11. Estados Unidos**

Centre for Short Lived Phenomena  
Smithsonian Institute  
60, Garden Street  
Cambridge, Mass. 02138 (Estados Unidos)

(Esta organización vigila todos los fenómenos “inusitados” que ocurren en el mundo entero, entre ellos todas las categorías de desastres naturales, desde los que ocurren en pequeña escala hasta las catástrofes importantes).

Disaster Research Centre  
College of Social and Behavioral Science  
Ohio State University  
127-129, West 10th. Avenue,  
Columbus, O. 43201 (Estados Unidos)

Intertect  
Box 10502  
Dallas, Texas 75207 (Estados Unidos)  
Director: Fred Cuny.

(Entidad que se ocupa específicamente de los problemas que plantea la planificación de campamentos de refugiados, así como de todas las formas de alojamiento en casos de desastre).

## APÉNDICE 3

### **International Council of Voluntary Agencies Conseil International des Agences Benevoles Consejo Internacional de Organizaciones Voluntarias**

17, Avenue de la Paix, 1202 Genève (Suiza)  
Tel.: 33 20 25

El Consejo Internacional de Organizaciones Voluntarias (CIOV) se creó en marzo de 1962, por la fusión de tres organizaciones no gubernamentales internacionales de coordinación, que se ocupan de la asistencia a la gente necesitada.

El CIOV es un organismo de colaboración práctica en la esfera de todas las actividades no gubernamentales. Como oficina central de enlace, su misión consiste en centralizar y divulgar la experiencia adquirida por los organismos voluntarios para ayudarles a perfeccionar, ampliar y coordinar sus programas. En la actualidad participan en él unas 100 organizaciones, todas no gubernamentales y sin fines de lucro, que desarrollan actividades de carácter humanitario. Si se desea, sus nombres y direcciones pueden obtenerse solicitándolo por escrito a las señas *supra*.

La historia de las actividades humanitarias de carácter voluntario es larga y noble, rica y diversa. El gesto individual de camaradería entre seres humanos, la expresión organizada de la conciencia colectiva, el deseo de eliminar todas las formas de sufrimiento, la divulgación de conocimientos y el logro de la justicia social y de la paz internacional figuran entre los principios básicos que animan las actividades de los miembros del Consejo Internacional de Organizaciones Voluntarias.

El CIOV actúa mediante una Conferencia General y una Junta Directiva, una serie de comisiones y grupos de trabajo del programa y una Secretaría. La Secretaría se encuentra en la dirección *supra* y está encabezada por el Sr. Cyril Ritchie, Director Ejecutivo.

Los distintos órganos del CIOV son los instrumentos para desarrollar y mejorar las organizaciones voluntarias y sus actividades, sobre todo en esferas tales como la ayuda a refugiados y migrantes, la asistencia de emergencia en casos de desastre y el desarrollo social y económico. Por lo tanto, el CIOV representa un factor para aliviar o eliminar algunos de los problemas actuales y futuros de los necesitados de todos los rincones de la Tierra.

El CIOV tiene dos clases de publicaciones:

a) *ICVA News*, que se publica tres veces al año. Suscripción a doce números: Fr.S.:72.

b) *ICVA Documents* (Monografías). Hasta ahora ha publicado las monografías que figuran a continuación. Precio del ejemplar: Fr.S.5.

- No. 2. "De l'assistance juridique aux réfugiés, aux apatrides et aux migrants"
3. "Refugee Services Memorial Fund"
4. "Asistencia jurídica a los refugiados, apátridas y migrantes"
6. "Some Aspects of Dynamic Development"
7. "Quelques aspects du développement"
8. "Human Needs and Social Justice"
10. "On Legal Assistance to Refugees, Stateless Persons, and Migrants"
11. "Development Information Clearing Houses"
12. "Centres de documentation et d'information touchant le développement"
13. "Der Rechtsbeistand an Flüchtlinge, Staatenlose und Migranten"
14. "International Voluntary Action for Human Need"
15. "Besoins de l'homme et action bénévole internationale"
16. "Pédagogie coopérative et développement en Afrique noire"
17. "Cooperative Teaching and Rural Development in Africa south of the Sahara"
18. "Population Questions"
19. "Les questions de la population"

AMERICAN COUNCIL OF VOLUNTARY AGENCIES FOR  
FOREIGN SERVICE, INC.

200, Park Ave. South—11th floor,  
Nueva York, N.Y. 10003 (Estados Unidos)

Este organismo se estableció en 1943, para crear un medio de consulta, coordinación y planificación, y garantizar que se haría un uso óptimo de las contribuciones aportadas por la comunidad americana para ayuda de los pueblos de ultramar. Por conducto de los casi 45 miembros activos del Consejo, los organismos voluntarios que tienen programas dinámicos de servicio en ultramar coordinan sus planes y actividades en los Estados Unidos y el extranjero, no sólo entre ellos sino también con las instituciones que no pertenecen a él y con las organizaciones gubernamentales, no gubernamentales e internacionales. Desde 1955, este Consejo administra el *Technical Assistance Clearing House* por contrato con la *United States Agency for International Development* (USAID). Los nombres y direcciones de los organismos voluntarios afiliados pueden obtenerse dirigiéndose por escrito a las señas *supra*.

## APÉNDICE 4

### **Resolución 2816 (XXVI) de la Asamblea General: Asistencia en casos de desastres naturales y otras situaciones de desastre**

*La Asamblea General,*

*Teniendo presente* que, a través de la historia, los desastres naturales y las situaciones de emergencia han acarreado pérdidas cuantiosas de vidas y bienes, afectando a todos los pueblos y a todos los países,

*Consciente* de los sufrimientos ocasionados por los desastres naturales y de sus graves consecuencias económicas y sociales para todos los países, en especial para los países en desarrollo, y preocupada por ellos,

*Consciente también* de las necesidades diversas de las naciones que padecen tales calamidades, que plantean nuevos problemas a la cooperación internacional,

*Preocupada* por la capacidad de la comunidad internacional para acudir en ayuda de los países afectados por un desastre,

*Recordando* sus resoluciones 2034 (XX) de 7 de diciembre de 1965, 2435 (XXIII) de 19 de diciembre de 1968, 2608 (XXIV) de 16 de diciembre de 1968 y 2717 (XXV) de 15 de diciembre de 1970 y las resoluciones 1533 (XLIX) de 23 de julio de 1970 y 1546 (XLIX) de 30 de julio de 1970 del Consejo Económico y Social, relativas a la asistencia en casos de desastres naturales,

*Manifestando su reconocimiento* por el amplio y detallado informe del Secretario General y por su penetrante análisis de todos los aspectos de la cuestión, y tomando nota del pasaje pertinente de la declaración que formuló en la 1773a. sesión del Consejo Económico y Social, el 5 de julio de 1971,

*Tomando nota* de la resolución 1612 (LI), del Consejo Económico y Social, de 23 de julio de 1971, sobre la asistencia en casos de desastres naturales y otras situaciones de emergencia,

*Tomando nota* del estudio anexo al informe del Secretario General sobre la situación jurídica de los grupos de socorro facilitados por las Naciones Unidas en casos de desastres naturales,

*Teniendo en cuenta* la necesidad de reforzar y hacer más eficaces los esfuerzos colectivos de la comunidad internacional, y particularmente los del sistema de las Naciones Unidas, en materia de asistencia internacional en casos de desastres,

*Teniendo presente* que la asistencia suministrada a pedido de los países afectados, sin perjuicio de sus programas por países en virtud del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, puede constituir una contribución eficaz a la rehabilitación y el desarrollo de las zonas afectadas,

*Teniendo presente también* que la posible respuesta del Banco Internacional de Reconstrucción y Fomento y de otras organizaciones de crédito y organismos de desarrollo a una solicitud de los gobiernos interesados para recibir ayuda complementaria con destino a las zonas afectadas, sin

perjuicio de la asistencia prestada por esas organizaciones a los programas normales de desarrollo de los países afectados, puede ser un importante elemento de la reconstrucción y el desarrollo de esas zonas,

*Tomando nota* de la competencia de las Naciones Unidas y de sus organismos conexos, del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados y del Programa Mundial de Alimentos para prestar ayuda en casos de desastres naturales y otras situaciones de desastre,

*Tomando nota además* del papel fundamental que pueden desempeñar los representantes residentes del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo a nivel nacional,

*Reconociendo* la función vital en materia de socorro internacional desempeñada por la Cruz Roja Internacional y otras asociaciones voluntarias,

*Reconociendo además* la necesidad de asegurar una respuesta rápida, efectiva y eficiente a la necesidad de ayuda de un gobierno en caso de desastre natural u otra situación de desastre, que ponga a contribución los recursos del sistema de las Naciones Unidas, de posibles países donantes y de los organismos voluntarios,

1. *Pide* al Secretario General que designe un Coordinador del Socorro para Casos de Desastres, que le informará directamente y que, en su nombre, estará autorizado para:

a) Establecer y mantener estrechísima cooperación con todas las organizaciones interesadas y concertar con ellas todas las disposiciones anticipadas posibles a fin de asegurar la prestación de la asistencia más eficaz;

b) Movilizar, orientar y coordinar las actividades de socorro de las diferentes organizaciones del sistema de las Naciones Unidas en respuesta a una solicitud de asistencia de un país afectado;

c) Coordinar la asistencia de las Naciones Unidas con la ayuda prestada por las organizaciones intergubernamentales y no gubernamentales, en particular por la Cruz Roja Internacional;

d) Recibir, en nombre del Secretario General, las contribuciones que se le ofrezcan para actividades de socorro que en situaciones de emergencia concretas deban llevar a cabo las Naciones Unidas, sus organismos y programas;

e) Ayudar al gobierno del país afectado a evaluar sus necesidades de socorro y de otro tipo y a determinar la prioridad de tales necesidades, difundir esa información a los posibles donantes y otros interesados, y servir de centro de coordinación de la asistencia que estén prestando o proyecten prestar todas las fuentes de asistencia exterior;

f) Promover el estudio, la prevención, el control y la predicción de los desastres naturales, incluidas la reunión y la difusión de información relativa a la evolución tecnológica;

g) Ayudar a que se facilite a los gobiernos asesoramiento sobre las medidas de previsión de desastres, en cooperación con las organizaciones voluntarias pertinentes, especialmente con la Liga de Sociedades de la Cruz Roja, y utilizar los recursos de que dispongan las Naciones Unidas con tal fin;

h) Reunir y difundir información sobre la planificación y la coordinación de los socorros en casos de desastres, incluso el mejoramiento y el

establecimiento de reservas en las zonas expuestas a los desastres, y formular sugerencias para asegurar el uso más eficaz posible de los recursos disponibles;

i) Reducir gradualmente las operaciones de socorro que se efectúen bajo su dirección cuando el país afectado pase a la fase de recuperación y reconstrucción, pero seguir interesándose, dentro del marco de sus responsabilidades de socorro, en las actividades de los organismos de las Naciones Unidas encargados de la cooperación y la reconstrucción;

j) Preparar un informe anual para el Secretario General, que se presentará al Consejo Económico y Social y a la Asamblea General;

2. *Recomienda* que el Coordinador del Socorro para Casos de Desastre sea designado por el Secretario General, normalmente para un período de cinco años, en un nivel comparable al de secretario general adjunto de las Naciones Unidas;

3. *Suscribe* las propuestas del Secretario General de establecer una oficina permanente adecuada, dentro del marco de las Naciones Unidas, que sirva de centro para las cuestiones de socorro en casos de desastre;

4. *Recomienda* que esa oficina esté dirigida por el Coordinador del Socorro para Casos de Desastres e instalada en Ginebra, que constituya un elemento separado dentro de la Secretaría de las Naciones Unidas y que se refuerce si es necesario, en casos concretos de emergencia, con personal cedido por corto plazo;

5. *Pide* al Secretario General que prepare un informe para el Consejo Económico y Social en su 53° período de sesiones, teniendo en cuenta cualesquiera sugerencias pertinentes y la experiencia adquirida por el Coordinador del Socorro para Casos de Desastres, sobre toda nueva medida que pueda ser necesaria para permitir al Coordinador desempeñar adecuadamente las funciones que se le encomiendan por la presente resolución;

6. *Suscribe asimismo* al plan de establecer una lista de voluntarios, seleccionados entre miembros experimentados del personal del sistema de las Naciones Unidas y de las organizaciones no gubernamentales interesadas, de los que pueda disponerse con un plazo mínimo de aviso;

7. *Recomienda* que el Coordinador del Socorro para Casos de Desastres se mantenga en contacto con los gobiernos de los Estados Miembros de las Naciones Unidas o miembros de organismos especializados o del Organismo Internacional de Energía Atómica con respecto a la ayuda disponible para situaciones de emergencia, por ejemplo, alimentos, medicinas, personal, medios de transporte y comunicaciones, así como sobre el asesoramiento a los países en la planificación y preparación para casos de desastres;

8. *Invita* a los posibles gobiernos beneficiarios a que:

a) Preparen, con la apropiada asistencia del Coordinador del Socorro para Casos de Desastres, planes para casos de emergencia;

b) Designen un solo coordinador nacional del socorro para casos de desastres, a fin de facilitar la recepción de ayuda internacional en momentos de emergencia;

c) Establezcan reservas de suministros de emergencia, tales como tiendas de campaña, mantas, medicinas y alimentos no perecederos;

d) Dispongan lo necesario para la capacitación de personal administrativo y de socorro;

e) Estudien la posibilidad de adoptar las medidas legislativas o de otra índole que sean apropiadas para facilitar la recepción de la ayuda, incluidos los derechos de vuelo y aterrizaje y los privilegios e inmunidades necesarios para los grupos de socorro;

f) Mejoren los sistemas nacionales de prevención de desastres;

9. *Invita* a los posibles gobiernos donantes a que:

a) Atiendan rápidamente cualquier petición de ayuda que haga el Secretario General o, en su nombre, el Coordinador del Socorro para Casos de Desastres;

b) Consideren la posibilidad de prestar, o continuar prestando, ayuda de emergencia en situaciones de desastre sobre una base más amplia;

c) Informen por anticipado al Coordinador del Socorro para Casos de Desastres acerca de las instalaciones y servicios que podrían proporcionar inmediatamente, incluso—cuando sea posible—grupos de socorro, apoyo logístico y medios efectivos de comunicación;

10. *Decide* autorizar al Secretario General a retirar del Fondo de Operaciones hasta un total de 200.000 dólares en cualquier año a fin de prestar ayuda de emergencia, con un límite normal de 20.000 dólares por país y por desastre;

11. *Invita asimismo* a todos los organismos del sistema de las Naciones Unidas y a todas las demás organizaciones interesadas a que cooperen con el Coordinador del Socorro para Casos de Desastres.

*2018a. sesión plenaria,  
14 de diciembre de 1971.*

## APÉNDICE 5

### Lista de publicaciones de la ONUSCD

(Todos los volúmenes aparecen en español, francés e inglés)

1. Directrices para la prevención de desastres—3 tomos (1976)
  - Tomo I—Planificación física de los asentamientos humanos previa a los desastres
  - Tomo II—Medidas de construcción para minimizar el efecto de los desastres
  - Tomo III—Administración de asentamientos
2. Prevención y mitigación de desastres—Compendio de los conocimientos actuales
  - Tomo I—Volcanological Aspects (1976)
  - Tomo II—Aspectos hidrológicos (1976)

En otros tomos se examinarán la sismología, meteorología y usos de la tierra, salud, construcción, ingeniería civil, información pública, y aspectos jurídicos, económicos y sociales. (Están en preparación).
3. La protección de los asentamientos humanos contra los desastres naturales. Documento preparado para la Conferencia de las Naciones Unidas sobre los Asentamientos Humanos, junio de 1976 (A/CONF.70/B/7).
4. Guidelines for Community Preparedness and Disaster Prevention, with Special Reference to Tropical Cyclone Areas. (En preparación con la colaboración de otros organismos).
5. The World Survey of Disaster Damage, 1960–1974. (Se publicará en 1977).
6. *UNDRO Newsletter*. Publicación periódica que contiene información sobre situaciones de desastre, sistemas de prevención, informes y artículos técnicos y otras cuestiones relacionadas con los desastres naturales.

Además, la ONUSCD ha organizado una biblioteca de referencias sobre cuestiones relacionadas con los desastres.

## APÉNDICE 6

### Ingestión recomendada de nutrientes

Edad	Peso corporal		Energía		Proteínas		Vitamina A		Vitamina D		Triamina		Riboflavina		Niacina		Acido fólico		Vitamina B <sub>12</sub>		Acido ascórbico		Calcio		Hierro			
	Kilo-gramos	Kilo-calorías	Mega-julios	Gramos	Micro-gramos	Micro-gramos	Micro-gramos	Micro-gramos	Micro-gramos	Micro-gramos	Micro-gramos	Micro-gramos																
Niños																												
1	7,3	820	3,4	14	300	10,0	0,3	0,5	5,4	60	0,3	20	0,5-0,6	5-10														
1-3	13,4	1360	5,7	16	250	10,0	0,5	0,8	9,0	100	0,9	20	0,4-0,5	5-10														
4-6	20,2	1830	7,6	20	300	10,0	0,7	1,1	12,1	100	1,5	20	0,4-0,5	5-10														
7-9	28,1	2190	9,2	25	400	2,5	0,9	1,3	14,5	100	1,5	20	0,4-0,5	5-10														
Adolescentes (varones)																												
10-12	36,9	2600	10,9	30	575	2,5	1,0	1,6	17,2	100	2,0	20	0,6-0,7	5-10														
13-15	51,3	2900	12,1	37	725	2,5	1,2	1,7	19,1	200	2,0	30	0,6-0,7	9-18														
16-19	62,9	3070	12,8	38	750	2,5	1,2	1,8	20,3	200	2,0	30	0,5-0,6	5-9														
Adolescentes (mujeres)																												
10-12	38,0	2350	9,8	29	575	2,5	0,9	1,4	15,5	100	2,0	20	0,6-0,7	5-10														
13-15	49,9	2490	10,4	31	725	2,5	1,0	1,5	16,4	200	2,0	30	0,6-0,7	12-24														
16-19	54,4	2310	9,7	30	750	2,5	0,9	1,4	15,2	200	2,0	30	0,5-0,6	14-28														
Varón adulto																												
(moderadamente activo)	65,0	3000	12,6	37	750	2,5	1,2	1,8	19,8	200	2,0	30	0,4-0,5	5-9														
Mujer adulta																												
(moderadamente activa)	55,0	2200	9,2	29	750	2,5	0,9	1,3	14,5	200	2,0	30	0,4-0,5	14-28														
Embarazo (segunda mitad)	+ 350	+ 1,5	38	750	10,0	+ 0,1	+ 0,2	+ 2,3	400	3,0	50	1,0-1,2																
Lactancia (primeros seis meses)	+ 550	+ 2,3	46	1200	10,0	+ 0,2	+ 0,4	+ 3,7	300	2,5	50	1,0-1,2																

Fuente: "Manual sobre necesidades nutricionales del hombre" OMS, *Serie de monografías*, No 61, 1975.

Las fuentes vegetales de proteínas tienen valores biológicos más bajos, y la ingestión de proteínas que se recomienda en forma de proteína de huevo o leche deberá convertirse utilizando la fórmula

*Ingestión recomendada de proteína de huevo o leche* × 100

(6)

para derivar la ingestión que se recomienda en una dieta mixta que sólo contiene proteína de fuentes vegetales. Si dicha dieta mixta también incluye proteínas animales, el denominador tendrá que cambiarse a 70 u 80, según la cantidad de proteína animal que haya en la dieta.