REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN CASOS DE EMERGENCIA

Dr. M. Gueri

Estimación de las necesidades nutricionales

En caso de desastre, el nutriólogo u oficial de nutrición debe conocer en primer lugar (aunque sea de una forma más o menos aproximada) el número de personas afectadas por el desastre. Con ésto puede estimar la cantidad de nutrientes que serían necesarios. El nutriente más importante es energía, luego proteína.

El cuadro 1 muestra la distribución por edad, sexo y estado fisiológico que se puede esperar en una población de 1,000 personas en un país en desarrollo y las cantidades diarias recomendadas de energía y proteína en tiempos normales. En general, 2300 kcal. y 30 gms. de proteína por día para cada persona son adecuados. La cantidad de proteína es calculada en base a una dieta mixta de proteína animal y vegetal (excepto en el caso de niños menores de un año en los cuales los 14 gms. que se recomiendan se refiere a proteína de huevo o leche. Para una dieta mixta la cantidad sería de 17 a 20 gms. dependiendo de cual fuese la fuente mayor de proteína).

Los humanos sin embargo pueden sobrevivir con mucho menos que las cantidades arriba recomendadas. Un promedio de 2000 calorías por día por persona mantendrá a la población en un estado de salud razonable durante muchos meses. Una ración de emergencia de unas 1700 kcal. por un período de varias semanas previene deterioramiento severo del estado nutricional e inanición masiva.