

¿Cómo llevar una Alimentación Basada en Plantas en Situación de Emergencia?

ESTADO DE EMERGENCIA Y CATÁSTROFES

Una Guía de cómo puedes llevar una alimentación basada en plantas en cualquier situación de emergencia, catástrofe o desastre natural o provocado por el hombre. Desastres que producen un trastorno severo en la organización social, en el ambiente o en la infraestructura.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.

EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL.

LISTA DE ALIMENTOS Y PRODUCTOS PARA COMPRAR EN EL NEGOCIO/SUPERMERCADO MÁS CERCANO.

IDENTIFICANDO EL NEGOCIO/SUPERMERCADO MÁS CERCANO.

RACIÓN DE SUPERVIVENCIA DIARIO Y COMPOSICIÓN DE LA RACIÓN.

TIPOS DE ALIMENTOS QUE DEBEMOS COMER.

HIGIENE DE LOS ALIMENTOS.

FIFO, *LO PRIMERO QUE ENTRA ES LO PRIMERO QUE SALE.*

MENÚ RECOMENDADO DE 1850 CAL/DÍA QUE DEBE CUMPLIR UNA PERSONA EN ESTADO DE EMERGENCIA.

HIDRATACIÓN: FUNDAMENTAL.

BIBLIOGRAFÍA.



INTRODUCCIÓN

TENGAMOS PRESENTE ESTA GUÍA EN CUALQUIER SITUACIÓN DE EMERGENCIA

Cualquier país está expuesto a una catástrofe, desastre natural o provocado por el hombre. Los desastres son sucesos que producen un trastorno severo en la organización social, en el ambiente o en la infraestructura. Existen distintos tipos de desastres como terremotos, inundaciones, maremotos, accidentes por radiaciones o gases tóxicos, desmoronamientos de infraestructuras, explosiones, incendios, contaminación de aguas, intoxicaciones alimentarias, guerras, luchas civiles, disturbios políticos, migraciones de la población afectada, entre otros.

En todos los desastres hay un primer momento crítico, en el que el impacto del fenómeno produce conmoción, confusión, desorganización de la rutina y de la actividad de los grupos de población afectada.

En las situaciones de emergencia, el manejo de los alimentos debe formar parte de un conjunto de acciones integrales y orientadas a garantizar los requerimientos energéticos y nutricionales de la población generando una salud óptima en ella.

EL OBJETIVO DE ESTA GUÍA ES DAR A CONOCER LOS ALIMENTOS BÁSICOS PARA LA DESPENSA Y SU PLANIFICACIÓN, ENTRE OTROS FACTORES IMPORTANTES RELACIONADOS CON LA DIETA BASADA EN PLANTAS EN UN ESTADO DE EMERGENCIA.

María Paz Orrego
Directora Nutrición ONG Internacional Animal Libre
Octubre de 2019



EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL



En una emergencia es necesario identificar con precisión cuál es el estado nutricional actual de la población para medir el riesgo posible de cada grupo (se debe evitar hacer uso de técnicas sofisticadas).

La población puede estar en buenas condiciones, pero si hay falta de abastecimiento de alimentos durante un período prolongado, puede entrar en riesgo y si es una población ya afectada, el desastre puede precipitar o contribuir a un mayor deterioro.

Con fines prácticos se recomiendan dos indicadores, PESO Y TALLA, para utilizar en situaciones de emergencia:

- **Calcular IMC en población afectada:** Calcular esta relación peso/altura es fundamental para conocer el EN en adulto y niñas/niños de 6 años en adelante porque permite clasificar normalidad, sobrepeso, desnutrición. Con balanza y tallímetro es suficiente.

IMC: Kg/m²: X

Normal/IMC adulto: 18,5 – 24,9 / Desnutrición/IMC: < 18,5 / Sobrepeso/IMC: 25 - 29.9 / Obesidad/IMC: 30 – >40

Normal/IMC adulto mayor: 23,1 – 27,9 / Desnutrición/IMC: < 23 / Sobrepeso/IMC: 28 -31,9 / Obesidad/IMC: > o igual a 32

- **Peso para la talla (P/T) en niños menores de 5 años.** Utilizando balanzas portátiles y cintas métricas, y con una metodología estandarizada, se puede pesar y medir a los niños de la familia, de preferencia a los menores de 5 años.

- Se puede utilizar también en forma rápida, la medida del perímetro del brazo; este método permite definir en forma rápida cuál es la situación nutricional de una población determinada en un período dado.

IMC

LISTA DE ALIMENTOS Y PRODUCTOS PARA COMPRAR EN EL NEGOCIO/SUPERMERCADO MÁS CERCANO

CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	VERDURAS	FRUTAS	FRUTOS SECOS
Avena, pan, harina, arroz, pastas en general, papa	Carne de soya bebida vegetal de soya en polvo, legumbres como porotos, lentejas y garbanzos, texturizada	Acelga, espinaca, zanahoria, betarraga, brócoli, tomate, zapallo, lechuga, apio, pepino	Plátano, pera, manzana, naranja, pasas, kiwis, mandarinas	Almendras, maní, nueces, mantequilla a maní, semillas de linaza y chía
ACEITES	LIQUIDOS	AZÚCAR	OTROS	PARA NUESTROS ANIMALES
Aceites vegetal y ojala, de oliva	Agua potable, purificada, cebada tostada (ecco, coronado), té de rooibos, infusiones	Azucar granulada, galletas	Endulzantes líquidos no calóricos, sal y condimentos	Comida para mascotas, arena para gato, medicinas, shampoo
BOTIQUIN FAMILIAR	ASEO PERSONAL	LIMPIEZA	OTROS	OTROS
Todos los productos y imprescindibles para curaciones. Además de las medicinas-	Jabón, shampoo, acondicionador, crema afeitar, desodorante, crema corporal, pasta dientes, hilo dental, enjuague bucal, otros.	Blanqueador, detergente, desinfectante, esponjas, jabón lavaplatos y ropa, pañitos, toallas húmedas, otros.	Anótelos para ir chequeando	Anótelos para ir chequeando

IDENTIFICANDO EL NEGOCIO/SUPERMERCADO MÁS CERCANO



De una manera rápida puede definirse si se cuenta con algún tipo de reservas de alimentos, autoridad a cargo del manejo de la situación de emergencia puede hacer una evaluación de las reservas alimentarias de los centros comerciales, centros de acopio y distribución y establecer disposiciones legales de control de estas reservas. **Lo ideal es que la familia sepa el lugar más cercano dónde comprar para abastecerse.**

La forma más sencilla es identificar, por lo tanto, los centros de acopio o comerciales y definir con sus propietarios cuál es el tipo de alimento disponible, sus volúmenes y cuál era su costo previo al desastre, cuáles serían los mecanismos para poder movilizar estos alimentos en caso de necesidad y cuáles serían los mecanismos de compromiso, tanto de aporte por parte de los propietarios como de compra y venta por parte de las familias o de las autoridades.

Cualquiera sea la magnitud del desastre siempre quedan lugares disponibles, como iglesias, escuelas, estadios, etc. donde podría concentrarse a la población, así como espacios para el almacenamiento de los alimentos.

RACIÓN DE SUPERVIVENCIA DIARIO Y COMPOSICIÓN DE LA RACIÓN

Ración de supervivencia: La ración debe basarse en los requerimientos de energía y proteínas establecidos por FAO/OMS/ ONU en 1985 y las recomendaciones de la Conferencia Internacional sobre Nutrición en Situaciones de Emergencia (Ginebra, septiembre 1988). **Se estima que una ración de 1.800 a 1.900 kilocalorías por persona/día durante el período que dura la emergencia es suficiente para cubrir las necesidades de la mayor parte de la población.**

La ración puede ser ligeramente incrementada, cuando la población está viviendo en condiciones desventajosas de clima como frío extremo, calculándose un 5% adicional a la ración por cada 5 grados de temperatura bajo los 20 grados centígrados. Otras situaciones a considerar son la condición de embarazo, lactancia y enfermedad o traumatismo, en cuyo caso se debe incrementar la ración en un 10 a un 25%, dependiendo de la disponibilidad de alimentos existente.

Composición de la ración: Es muy importante definir la composición de la ración frente a una emergencia. Lo primero que la población necesita es agua y reponer las calorías que necesita para su metabolismo basal y para enfrentar las condiciones del clima. Si existe la posibilidad de balancear la dieta durante el período que dure la crisis, se considera que debe haber un aporte de un 10 a 12% de las calorías totales derivadas de las proteínas y un 10 a 15% de las calorías derivadas de las grasas.

CONSIDERAR SIEMPRE LA SUPLEMENTACIÓN CON VITAMINA B12, OJALÁ SEMESTRAL O SEMANAL.

TIPOS DE ALIMENTOS QUE DEBEMOS COMER



En estado de emergencia, por aspectos logísticos, de cálculo de ración y conservación, deben considerarse las facilidades de almacenamiento, preparación, distribución y

- Fáciles de transportar y almacenar.
- No perecederos, es decir, que no se deterioren por el calor, la humedad y otras situaciones del ambiente (no pueden almacenarse alimentos perecederos).
- Que puedan manejarse en raciones masivas (bolsas de 45 kilos, galones, latas, toneles, etc.).
- De fácil preparación.

POR ESA RAZÓN SE RECOMIENDA, EN ESTADO DE EMERGENCIA, LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- **CARBOHIDRATOS:** arroz, fideos, tallarines, avena y similares.
- **BEBIDA VEGETAL DE SOYA EN POLVO:** es más económica y dura mucho más tiempo. Dos cucharadas soperas es una porción.
- **ACEITE VEGETAL Y DE OLIVA.**
- **FRUTOS SECOS A GRANEL:** maní, nueces, almendras.
- **PROTEÍNAS VEGETALES:** carne de soya texturizada y legumbres como porotos, lentejas, garbanzos, arvejas.
- **AZÚCAR, EDULCORANTES NO CALÓRICOS Y SAL COMERCIAL:** la sal comercial es la única sal que está yodada por decreto porque hubo bocio endémico en Chile, por tanto se tuvo que suplementar a la sal con yodo). NO CONSUMIR SAL DEL HIMALAYA, ROSADA, DE MAR. No están yodadas. Recordar que YODO es un nutriente clave en personas veganas/vegetarianas.
- Tener siempre presente **CANTIDADES PRUDENTES DE SEMILLAS DE LINAZA Y CHÍA**, que son alimentos que nos aportaran nutriente clave en una alimentación basada en plantas porque contienen omega 3. Existen otras fuentes vegetales de omega 3 pero sin duda, éstas son las más prácticas. Si no, suplementación omega 3 vegana.

"LA ALIMENTACIÓN VEGANA ES ECONÓMICA, DESDE ESA PERSPECTIVA, LA FAMILIA NO DEBIERA TENER PROBLEMAS EN COMPRAR ESTE TIPO DE ALIMENTOS"

- **CONSIDERAR VERDURAS Y FRUTAS**, cinco al día entre verduras y frutas.
Si no es posible, suplementación con multivitamínico por el momento que nos encontremos en estado de emergencia.

SUPLEMENTACIÓN B12

Considerar siempre la
suplementación con
vitamina b12, de manera:

- **Semestral** (*Neurobionta* inyectable 3 dosis cada 6 meses o algún simil) o,
- **Semanal** (*2000 mcg en polvo de algún suplemento de b12 que esté en tu país*)



HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

Es importante que los alimentos que se preparen se laven, pues de lo contrario pueden causar enfermedades infecciosas que ocasionan diarrea, vómito e incluso la muerte. Por ello, se recomienda lavar todos los alimentos con agua limpia, y eliminar polvo y tierra. Tener clara esta consideración, sobre todo en personas veganas y vegetarianas que consumen muchos alimentos en crudo existiendo probabilidad de enfermedad bacteriana.

Verduras y frutas: Seleccionar frutas y verduras de colores vivos, libres de insectos y con buen aspecto. Las frutas y verduras lávalas al chorro de agua con escobilla. Las hojas verdes deben instrucciones descritas en cada producto. Si se utiliza cloro se puede agregar $\frac{1}{2}$ cucharadita de café de cloro por cada litro de agua y sumergir los alimentos durante 30 minutos.

Cereales, granos y legumbres: Seleccionar aquellos libres de insectos y piedras y que tengan buen aspecto. Lavarlos con agua antes de prepararlos.

Latas y envases: Revisar la fecha de caducidad. Seleccionar latas libres de golpes y/o que no estén abombadas. Lavar latas y envases con agua y jabón. Evite guardar alimentos en las latas ya abiertas. Cierre y tape bien los envases y limpie los derrames. Después de prepararse los alimentos es recomendable se consuman de inmediato y tratar de cubrirlos con trapos o tapas limpias.



FIFO, LO PRIMERO QUE ENTRA ES LO PRIMERO QUE SALE



Puede haber un despilfarro de alimentos en la despensa, que caducan por falta de previsión y se echan a perder al fondo de esta, tal vez olvidados o a causa de una mala gestión en las cantidades compradas. Para evitar este gasto innecesario podemos aplicar el método FIFO.

El FIFO es un método de valoración contable que responde a un principio muy sencillo: “lo que primero entra, primero sale” o su versión “*first in, first out*”(FIFO). Un sistema que apenas exige una explicación, pero que a menudo se nos olvida cuando nos enfrentamos a nuestra bien nutrida despensa.

Esto debe tenerse en cuenta también al salir de compras, ya que los comercios también suelen utilizar el criterio FIFO. Eso no es malo per sé, pues es muy lógico que quieran sacar antes los productos con fecha de caducidad más próxima. Pero como consumidores debemos velar por nuestros intereses, y tal vez en primera fila encontremos productos sin apenas margen de tiempo. Es decir, que en uno o dos días caducarán, por lo que nos obliga a una fecha de consumo que tal vez no entraba en nuestros planes. Es probable que en la parte de atrás de la estantería el mismo producto tenga una fecha más lejana y nos convenga más. En cualquier caso, hay que decir que mientras sean productos no caducados el criterio empleado es perfectamente legítimo por parte del comercio.

"LO PRIMERO
QUE ENTRA ES
LO PRIMERO
QUE SALE"

#FIFO

MENÚ RECOMENDADO DE 1850 CAL/DÍA QUE DEBE CUMPLIR UNA PERSONA EN ESTADO DE EMERGENCIA

- ✓ **DESAYUNO:** 2 DIENTES DE MARRAQUETA + 2 CDAS SOPERAS DE MANTEQUILLA DE MANÍ + 1 TAZA 200 ML DE BEBIDA VEGETAL DE SOYA EN POLVO + 2 CDAS SOPERAS ACTIVADAS DE SEMILLAS DE LINAZA + AZÚCAR O ENDULZANTE.

- ✓ **COLACIÓN:** 1 PLÁTANO MEDIANO A GRANDE.

- ✓ **ALMUERZO:** 2 TAZAS DE 200 ML DE LEGUMBRES YA COCIDAS EN CUALQUIER FORMA DE PREPARACIÓN O 1 CAJA DE LEGUMBRES TIPO "WASIL" O 1 ¼ TAZA DE CARNE DE SOYA + ¾ TAZA ARROZ + 1 TAZA DE ZANAHORIA RALLADA + PIZCA DE SAL COMERCIAL O YODADA + 1 CDTA DE TÉ ACEITE VEGETAL.

- ✓ **COLACIÓN:** ½ TAZA AVENA + 1 TAZA 200 ML DE BEBIDA VEGETAL DE SOYA EN POLVO + AZÚCAR O ENDULZANTE.

- ✓ **CENA:** 2 TAZAS DE 200 ML DE LEGUMBRES YA COCIDAS EN CUALQUIER FORMA DE PREPARACIÓN O 1 CAJA DE LEGUMBRES TIPO "WASIL" O 1 ¼ TAZA DE CARNE DE SOYA ¾ TAZA ARROZ + 2 TAZAS DE BRÓCOLI COCIDO + PIZCA DE SAL COMERCIAL O YODADA.

HIDRATACIÓN: FUNDAMENTAL



“La Jarra del buen beber” es un modelo para brindar orientación sobre las bebidas y permitir investigación de un grupo de expertos sobre los beneficios y riesgos de cada una de las bebidas y éstas se presentan en seis niveles que van de la más saludable a la menos saludable:

Nivel 1: Agua potable Se recomienda consumir de 6 a 8 vasos (1500- 2000 ml) al día de agua potable. Personas que realizan gran cantidad de actividad física o viven en lugares muy calurosos, se sugiere incrementar su consumo de agua potable.

Nivel 2: Bebidas de soya sin agregar azúcar. Niños menores de un año de edad se recomienda únicamente el consumo de leche materna. Niños mayores de 1 año podrían comenzar a beber bebidas vegetales.

Nivel 3: Café y té sin azúcar Se recomienda consumir de 0 a 4 tazas (0 a 1000 ml) al día de café y té sin agregar azúcar. Café y té pueden reemplazarse por agua potable, por el alto contenido de cafeína que estos tienen. Evitar su consumo en niños.

Nivel 4: Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales Consumir de 0 a 2 vasos (0 a 500 ml) por día de bebidas de sabor sin calorías. Se pueden sustituir por agua potable. Evitar su consumo en niños.

Nivel 5: Jugo 100%de frutas sin azúcar adicionada Se sugiere consumir de 0 a ½ vasos (0 a 125 ml) al día de bebidas con alto valor calórico y limitados beneficios a la salud como lo es el jugo de frutas. Preferir el consumo de verduras y frutas enteras que en jugos.

SIN AGUA NO
VIVIMOS. NO
DESPERCIAR
EL AGUA.

#ESCASEZDEAGUA

EN NIÑOS BEBER 4-5 VASOS DE AGUA POR DÍA. EN ADULTOS MÁS DE 6-8 VASOS DE AGUA POR DÍA.

BIBLIOGRAFÍA

OMS (1988). Nutrición en situaciones de emergencia. Informe de una Conferencia Internacional. OMS, Ginebra.

FAO (1992). Alimentación y nutrición: Creación de un mundo bien alimentado. FAO, Roma.

OPS (1987). Problemas nutricionales en países en desarrollo en las décadas de 1980 y 1990. Washington DC.

OPS/OMS (1990). Programa de alimentación y nutrición. Situación alimentaria y nutricional en Latinoamérica y el Caribe. Washington DC.

Qué comer en Crisis (2019), Álvaro Vergara Nieto, Nutricionista.