

Alimentación y nutrición en situaciones de emergencia

Yaritza Sifontes¹, Victoria Eugenia Machado², María Rocchina Garófalo³

Se define como emergencia cualquier situación que implica una amenaza imprevista, grave e inmediata para la salud pública; en tanto que por desastre natural, se entiende aquel "Acto de la Naturaleza" de tal magnitud, que da origen a una situación catastrófica en la que súbitamente se desorganizan los patrones cotidianos de vida y la gente se ve hundida en el desamparo y sufrimiento⁽¹⁾.

Las características propias de cada país y los efectos variables de los distintos desastres, especialmente en países expuestos a riesgo, son las principales razones para sistematizar la administración de la ayuda y adoptar medidas tendientes a prevenir y/o minimizar los daños que pueden afectar a la población⁽²⁾.

Ante una situación de emergencia la primera tarea deberá ser la de reunir información precisa sobre: naturaleza del desastre, principales problemas, causas del problema, extensión, pronóstico en términos del probable desarrollo del desastre, severidad de las consecuencias y recursos disponibles o potenciales. Es recomendable además, que el Programa Nacional de Alimentación contemple la recolección de información sobre: disponibilidad de alimentos; existencia de alimentos utilizables; estado nutricional de la población; estructura y dinamismo del consumo alimentario; registros e inventarios para programar reservas; y fuentes de ayuda nacional e internacional⁽³⁾.

En el período inmediato a un desastre, los servicios de salud, las organizaciones comunitarias, voluntarios locales, las familias y los damnificados, generalmente unen esfuerzos y movilizan sus propios recursos alimentarios para satisfacer sus necesidades. Estas acciones deben incentivarse con asesoría técnica alimentaria y nutricional, para facilitar objetivamente la evaluación del daño y las necesidades reales de ayuda central o internacional⁽⁴⁾.

En virtud de que la población se enfrentan a una situación de hambre aguda donde la supervivencia prevalece sobre cualquier idea de desarrollo a largo plazo; la alimentación es una de las necesidades básicas que tiene prioridad absoluta y para garantizar la seguridad alimentaria se deben emprender acciones en dos etapas, considerando para cada una de ellas los objetivos que se desean alcanzar⁽⁵⁾. En una primera etapa se procura suministrar alimentos de subsistencia a los afectados, generalmente víveres secos que no requieran preparación culinaria; el objetivo es proporcionar una ración que cubra el requerimiento basal (cantidad de energía mínima para mantenerse en condiciones basales, que son las que existen al despertar después de dormir de 10 a 12 horas, en un estado de postabsorción, bajo condiciones de termoneutralidad y descanso físico y mental) de la población, mientras se reubican en albergues y refugios, para que puedan ser atendidos de manera integral. Esta alimentación de transición (pocas semanas) debe aportar alrededor de 1500 Kcal/día ya que el individuo se encuentra en reposo. La segunda etapa tiene lugar en los albergues, donde el requerimiento se ajusta a 1800 Kcal/día.

El requerimiento mínimo de energía que definió la FAO/OMS supone que existe una composición demográfica normal de la población. Cuando la distribución por sexo y edad en poblaciones sea fuera de lo normal, se necesita realizar ajustes.

Para poblaciones expuestas a climas fríos los requerimientos de energía deben aumentarse en un 5 % por cada 5 grados centígrados por debajo de los 20 grados, hasta que se consigan refugios y cobijas.

En estas circunstancias los objetivos de la alimentación están dirigidos a:

1. Proteger la vida de las personas desalojadas o privadas de alimento.
2. Mantener un estado psicológico aceptable.
3. Proporcionar víveres para el desempeño de las funciones de los individuos afectados, hasta el restablecimiento del patrón normal de vida.

En general se sugiere que la asistencia nutricional, distribución general de alimentos, así como la alimentación en masa y suplementaria se rija por los siguientes estándares internacionales:

1. *Distribución general de víveres:* Los alimentos secos (alimentos no perecederos) se distribuyen a las personas que pueden preparar sus propias comidas.
2. *Alimentación en masa:* Las comidas se preparan en una cocina central para luego ser distribuida a la población afectada.
3. *Alimentación suplementaria:* Además de la ración (alimentos secos o comida preparada) para toda la familia, los grupos biológicamente vulnerables (niños menores de cinco años, con especial atención al grupo de 0 a 2 años; mujeres embarazadas y lactantes, enfermos y adultos mayores) reciben una ración o comida adicional para satisfacer sus necesidades particulares.
4. *Provisión de víveres:* Se requieren de las siguientes cantidades de alimento en Toneladas métricas (TM): Ración completa: 15 TM por mes para 1000 personas
Ración reducida: 6,3 TM por mes para 1 000 personas
5. *Alimentación terapéutica para grupos especiales:* Las raciones promedio deben calcularse para proveer entre 1500 Kcal/día para unas pocas semanas y 1800 Kcal/día para períodos más largos.
6. *Logística para la distribución de los alimentos:* La organización a través de una programación de la distribución y tarjetas de racionamiento contribuirá con el éxito de la asistencia.

La dieta debe ser parecida a la dieta habitual, debe contener: un alimento básico (cereal o tubérculo), aceite u otra grasa (20 - 40 %), leguminosas y proteínas animales, algunas verduras, hortalizas o frutas. Existe un consenso entre los especialistas que básicamente las raciones deben comprender: un producto básico: pan, arroz, maíz; un concentrado de energía: manteca, aceite; un concentrado de proteínas: carne enlatada ⁽¹⁾.

El manejo de alimentos en tiempos de desastre depende mucho del estado psicológico de los supervivientes, ya que su cooperación es esencial para la identificación de los beneficiarios y la distribución de los alimentos ⁽⁶⁾.

En líneas generales la cantidad de alimentos requeridos depende del número de personas afectadas y de la duración probable del desastre.

Es de gran importancia y especialmente en los desastres a largo plazo, realizar la evaluación alimentaria y nutricional, para lo cual es necesario sistematizar una metodología con el fin de medir objetivamente la magnitud y severidad. El equipo encargado de la evaluación alimentaria y nutricional debe incluir al menos un nutricionista, un epidemiólogo y un experto en logística. Nieburg señala que los indicadores se pueden categorizar en tres grupos:

1. Predictivos, que cambian antes de iniciarse la reducción de la disponibilidad de alimentos (niveles de precipitación y otros climatológicos).
2. Simultáneos, los que aparecen simultáneamente en la disminución al acceso de los alimentos (baja disponibilidad de alimentos en el ámbito familiar).
3. Terminales, los que se detectan después de la reducción del consumo alimentario (pérdida de peso y otros cambios antropométricos)⁽²⁾.

El peso para la talla puede ser un indicador antropométrico de elección en las emergencias nutricionales; es independiente de la edad y refleja el consumo alimentario reciente y la deficiencia calórica. El perímetro del brazo es una alternativa aceptable; el edema es el indicador clínico de desnutrición más útil y puede utilizarse junto con el peso para la talla o el perímetro del brazo. Estas medidas antropométricas son las más utilizadas en el grupo de niños menores de cinco años.

Debe tenerse en cuenta que la ayuda alimentaria es solo un primer paso que debe ir seguido de medidas encaminadas a asegurar la rehabilitación de los hogares afectados después de la crisis y a garantizar un sustento duradero. En términos generales, para afrontar eficazmente las situaciones de emergencia es importante entender el comportamiento de los hogares ante estas situaciones con el fin de incrementar su capacidad para afrontarlas. Es preciso actuar en dos frentes. En primer lugar, hay que reforzar la capacidad del hogar para protegerse del impacto de la emergencia, por ejemplo, mediante instalaciones domésticas y comunitarias de almacenamiento y elaboración de alimentos, planes colectivos de ahorro y crédito, diversificación de las fuentes de ingresos, fortalecimiento de la base de producción, construcción de carreteras y otras instalaciones de comercialización, etc. En segundo lugar hay que ayudar a, los hogares cuando sobrevienen situaciones de emergencia, por ejemplo, suministrando semillas para cultivos a corto plazo, si es posible proporcionando alimentos para animales, agua, ayuda alimentaria e implementando medidas de rehabilitación para recuperarse de la repercusión debilitadora de la situación de emergencia⁽⁷⁾.

La tarea pendiente es garantizar la seguridad alimentaria sostenible a todos a través de la búsqueda de recursos para efectuar inversiones en el desarrollo a largo plazo, implementación de programas de nutrición, organización de las comunidades y fomento de la agricultura.

En Venezuela:

En nuestro país como consecuencia del evento de diciembre diversos organismos e instituciones públicas y privadas tanto nacionales como extranjeras unieron sus esfuerzos, no solo para el rescate de las personas, sino también para la atención inmediata de sus necesidades básicas, entre ellas vivienda, vestido y especialmente alimentación. En este aspecto, en una primera fase se planteó como objetivo primordial satisfacer el hambre y garantizar la supervivencia para lo cual, los afectados fueron alimentados con menús similares a los que recibe la tropa con un aporte entre 2.500 y 3.000 Kcal/día.

También se entregaron bolsas de comida con los siguientes productos: 2 litros de leche de larga duración, cuatro latas de atún, cinco latas de sardinas, un kilogramo de azúcar, dos kilogramos de arroz, un cuarto de kilo de pasta, un paquete de galletas, un litro de aceite, un frasco de mermelada, tres compotas, diez botellas pequeñas de agua mineral. Estas bolsas fueron calculadas para una familia de seis miembros, durante una semana ⁽⁸⁾.

Como ya se mencionó cuando se trata de alimentar a grandes grupos en los sitios de albergue, la alimentación debe planificarse considerando la disponibilidad, los hábitos alimentarios de la población, y la logística de estos centros para la preparación y distribución de las comidas. Lo importante es suministrar una dieta sana (inocua, aceptable) y nutricionalmente satisfactoria.

En el plan de alimentación incorporar el suministro de meriendas muy palatales (pudines, dulces en almíbar), es una medida que resulta muy ventajosa ya que no solo mejora el valor cualitativo y cuantitativo de la dieta; sino que además eleva la autoestima de los beneficiarios de los programas de intervención al hacerlos sentir que están recibiendo una ayuda oportuna y suficiente.

Tomando en cuenta las consideraciones anteriores y atendiendo a una solicitud del Consejo Nacional de la Alimentación,. la Fundación Cavendes y el Instituto Nacional de Nutrición colaboraron con el Servicio de Alimentación del Ejército (SEALEJ) para planificar la alimentación en los albergues para refugiados que funcionan en las diferentes guarniciones militares del país.

Gracias al aporte de las donaciones que tanto particulares como instituciones realizaron, se estableció un operativo para recibir, adquirir y distribuir los alimentos a los damnificados, siendo el Servicio de Alimentación del Ejército el organismo encargado de manejarlo.

Se elaboró un menú cíclico para siete días, en el cual se expresan las cantidades de alimentos para la compra y para la preparación de los platos, que se distribuye en tres comidas y una merienda.

Cada menú se acompaña del cálculo del valor nutritivo (expresado en Calorías, proteínas, grasa, carbohidratos, calcio, hierro, vitamina A y vitamina C), con un aporte entre 1800 y 2000 Kcal, también se presenta la fórmula calórica para cada uno (Cuadro1). En los menús se incluyeron alimentos no perecederos (dando prioridad a los que forman parte del PROAL), y perecederos, estos últimos en menor cantidad, dada la

situación y el riesgo de contaminación en la manipulación de los mismos, sin embargo se recomienda orientar a la población en cuanto a la higiene de los alimentos.

La lista de víveres para la compra, está conformada por 24 alimentos, (arroz, harina de maíz precocida, pastas alimenticias, huevos de gallina, sardinas enlatadas, margarina, aceite vegetal, caraotas, azúcar, café, sal, leche en polvo, carne para guisar, salsa de tomate, crema de arroz, plátanos, papas, cebollas, tomates, cambures, zanahorias, ajo, leche condensada y queso duro); esto al igual que la información anterior se calculó por gramos, cc o unidad de empaque por persona para una semana, de manera que en cada albergue deberá multiplicarse por el número de refugiados, para poder hacer las compras.

Conociendo que en esos albergues se encuentran gran cantidad de niños en edad preescolar y adultos mayores se anexaron las tablas de dilución de algunas formulas infantiles en el primer caso, así como la preparación básica y la dilución de los teteros; y en el segundo la receta básica para la preparación de un atol o cereal con leche.

En cuanto al componente hídrico, se resolvió potabilizar con hipoclorito las reservas locales de agua (piscinas), bolsas aerotransportables, y plantas desalinizadoras.

Cabe señalar que para el momento de los cálculos se desconocía la composición por edad y sexo de esta población, a pesar de que varios organismos se encontraban censando no se disponía para el momento de cifras oficiales. Un mes después de la tragedia se dio a conocer una cifra de 51.267 personas alojadas en guarniciones militares y albergues civiles.

Otras de las actividades realizadas para afrontar la situación de emergencia fue la instalación de cocinas de campañas, que tienen una capacidad de producir 200 comidas diarias. También se instalaron 10 campamentos en el estado Vargas.

Cuadro 1
Relación aporte calórico, adecuación calórica y fórmula dietética. Menú 1

	Menú 1	Menú 2	Menú 3	Menú 4	Menú 5	Menú 6	Menú 7	Promedio
Aporte calórico	1884	1919	2008	2050	1852	1905	1861	1926
Adecuación calórica	85,63	87,23	91,28	93,19	84,16	86,60	84,58	87,52
Fórmula dietética								17,40
Proteínas	16,43	18,64	15,85	16,17	18,86	17,48	18,38	26,59
Grasas	27,69	20,11	33,45	26,41	25,37	26,27	26,89	59,39
Carbohidratos	60,82	63,96	53,49	61,89	58,98	59,18	57,39	

Fuente: Menú de emergencia nutricional. Servicio de alimentación del ejercito, Instituto Nacional de Nutrición, Fundación Cavendes. Diciembre, 1999

Existen aspectos que también deben destacarse, cabe mencionar que muchas instituciones nacionales publicaron en prensa las recomendaciones a seguir ante la alerta alimentaria, así como medidas para el uso de agua potable, lactancia materna, etc. Diversos entes (CNA, MSDS - Distritos Sanitarios) han comenzado a realizar un diagnóstico de la situación para evitar mayor deterioro nutricional. Se realizará, por ejemplo, la medición del peso y talla de los menores de 15 años para saber su estado, se protegerá con particular atención a los niños menores de 1 año apoyando la lactancia materna. También se diagnosticará la presencia entre los damnificados de algunas patologías como diabetes, hipertensión y otras que requieran una alimentación especial.

Sugerencias y recomendaciones:

En situaciones de emergencia son frecuentes las infecciones y enfermedades relacionadas directamente con la alimentación. Para prevenirlas se recomienda el uso de agua potable. Si no está disponible, debe utilizarse 2 gotas de cloro o lejía por cada litro de agua, o una tableta clorada que se coloca en el líquido 30 minutos antes de consumirse, si existe la opción de hervir el agua, debe hacerlo por un mínimo de cinco minutos una vez que comienza el hervor.

Cuando comienzan a disminuir las reservas alimentarias en los albergues, se sugiere particularmente en el caso de los niños no diluir las preparaciones, lo que le resta valor calórico a la dieta, es preferible disminuir el número de tomas y aumentar la densidad calórica de la fórmula.

Es importante que estas actividades se realicen de forma coordinada para optimizar el uso de los recursos y lograr el objetivo de mantener el estado nutricional de los afectados.

REFERENCIAS

1. Ville de Goyet, J. Seaman; U. Geijer. El manejo de las emergencias nutricionales en grandes poblaciones. OPS/OMS. 1983
2. Soto, Delia Alimentación y Nutrición en Situaciones de Emergencia. Condensado de la Revista Chilena de Nutrición, 18 (3): 239 - 244,1990.
3. FAO Actividades de la FAO en situaciones de Emergencia. Roma, 1997.
4. FAO/OMS. Conferencia Internacional sobre Nutrición. Nutrición y desarrollo: una evaluación mundial. 1992.
5. FAO Cómo hacer frente al hambre en un mundo donde abundan los alimentos: Tareas para la ayuda alimentaria. En: Documento Técnico sobre ayuda alimentaria en apoyo de la seguridad alimentaria. Enero 1996.
6. Bengoa, J. M. Hambre, cuando hay pan para todos. Fundación Cavendes, mimeo.

7. FAO El desarrollo económico mediante productos alimenticios. Campaña Mundial contra el hambre. En: Estudio Básico N° 2, 1962.
8. "Para alimentar 18 mil bocas" En: El Nacional, Cuerpo C, pág. 1 ,30 -12 -1999.