



Plan de Alimentación para Emergencias de largo plazo.

Autores: *Camacho, Mónica; Lescano, Gerardo; Armada, Margarita.*

Dirección: armadam@unsa.edu.ar.

CIUNSa - INIQUI - Facultad de Ingeniería - Universidad Nacional de Salta.

Buenos Aires 177. C.P.: 4400. Salta, Argentina.

Introducción:

En emergencias a largo plazo, como las causadas por la interrupción del abastecimiento a causa de guerras, sequías, crisis económicas u otras con duración de uno o más años, puede haber o no prevención y el problema es de carácter nacional, es decir afecta a todo el país.

Cuando los refugiados llegan a un lugar donde han de ser alimentados con provisiones de socorro, no se pueden conocer sus precedentes nutricionales. Es de suponer que han pasado por un período de privación durante el tránsito, y la escala de alimentación deberá, por lo tanto, ser generosa al principio, si es posible. Como los refugiados con frecuencia no tienen acceso a otros alimentos que no sean los que se proporcionan como socorro, la ración ha proporcionar deberá ser completa y por lo tanto, adecuada tanto en cantidad como en calidad.

Es necesario satisfacer las necesidades especiales de grupos vulnerables: niños, embarazadas y lactantes. Si los refugiados están alojados en campos, es fácil hacer estimaciones periódicas de su estado nutricional, para asegurarse de que las raciones son realmente adecuadas.

Como los refugiados están alojados muy a menudo en campos, es posible la alimentación comunal, y con frecuencia es el método adoptado. Aunque hay argumentos para acceder a que los refugiados cocinen en sus propias habitaciones, para que lleven vida familiar, hay a menudo muchos individuos que no pertenecen a unidad familiar alguna. En condiciones de escasez de toda clase de artículos, es más económico en términos de combustible, utilizar estufas de cocina, equipo de comedor y la alimentación comunal.

El plan de menú que se requiere es de 2000-2200 Kcal. Se debe elaborar un inventario detallado de todas las personas encargadas de las labores de socorro, indicando responsabilidad, horario de trabajo y sitio donde recibirá la alimentación, de esta manera se podrá determinar el método de distribución de la alimentación que puede ser: cocina móvil, servicio de alimentación o paquete de alimentación. Asimismo se podrá establecer el horario de comidas para este personal (1).

Servicio de Alimentación.

Ubicación de la Planta Física:

Los sitios a considerar para establecer estos servicios, son aquellos que tienen dotación y espacio para poner a funcionar un refugio.

Se consideran: escuelas, Iglesias, salones comunitarios, restaurantes, cafeterías, clubes, centros comerciales, etc.

El lugar seleccionado debe cumplir con las siguientes características:

- ❖ Ubicación fuera de áreas peligrosas.
- ❖ Construcción en buen estado.
- ❖ Suministro adecuado de agua para beber, cocinar y otros, gas y electricidad.

Áreas de Trabajos:

Se deben considerar en el Servicio de Alimentación las siguientes áreas:

- ❖ Area de recibo y distribución de alimentos. Cerca a la calle o conjunta con el área de almacenamiento.
- ❖ Area de almacenamiento entre las áreas de recibo y producción y con espacio y equipo para víveres percederos y/o semi-percederos.
- ❖ Area de producción, en la que se puede presentar que se preparen algunos alimentos. En este caso se requiere mesa del trabajo, tablas para picar, cortar, equipo de cocción, utensilios y cuchillería y recipientes para la basura.
- ❖ Area de lavado, debe estar cerca del área de producción y servido y debe estar equipada con una mesa o mostrador para apilar bandejas y utensilios sucios, recipientes para desperdicios y mesa para secar al aire los utensilios limpios.
- ❖ Area de disposición de basura, debe estar alejada de las anteriores y equipada con recipientes para colocar los residuos. Asimismo deben tenerse elementos de limpieza y desinfección.
- ❖ Area de distribución, donde se dispone de equipo y utensilios para servir la comida, tales como bandejas y estantes.
- ❖ Area de Comedor, con autoservicio (2).

Procedimientos que se sugieren para la distribución de Alimentos:

Un supervisor se encarga de controlar que se sigan los siguientes procedimientos:

- ❖ Los trabajadores deben llevar uniformes limpios y deben cumplir con normas de higiene personal.
- ❖ Los trabajadores se lavan las manos antes de tocar los alimentos.
- ❖ Se reúne el material para la comida y se verifica si está limpio.
- ❖ Se preparan los alimentos en secuencia, empezando con aquellos que requieren mayor tiempo de preparación.
- ❖ Se comprueba el suministro de combustible y se encienden los fogones si es necesario.
- ❖ Se calcula el tiempo de cocción de las comidas de modo que se puedan servir inmediatamente calientes en lugar de guardarlas calientes o recalentarlas.
- ❖ Se comprueba que los cubiertos que utilizan los comensales estén limpios antes de distribuir la comida.
- ❖ Se eliminan higiénicamente los alimentos estropeados.
- ❖ Se lavan debidamente los utensilios, se secan y se depositan en un lugar limpio (3).

Propuesta de Almuerzos, Desayuno y Merienda:

MENU 1: Fideo con tuco + dulce

	gr	%		Kcal	Distrib %
Aceite	30	6	Proteína	183	15
Carne	130	28	Grasa/Aceite	430	35
Cebolla	15	3	H- Carbono	691	57
Dulce batata	60	13			
Fideo	100	22			
Pan	80	17	Peso de la ración	465 gr	
Queso rallado	20	4	Calorías totales	1223	
Salsa tomate	30	6	Costo U\$\$/Ración	0,90	
	465	100			

MENU 2: Pan de carne c/arroz + dulce

	gr	%		Kcal	Distrib %
Aceite	25	6	Proteína	168	14
Arroz	100	22	Grasa/Aceite	383	31
Carne	130	29	H- Carbono	756	61
Cebolla	20	4			
Dulce	50	11			
Huevo	12	3			
Pan	80	18			
Pan rallado	30	7			
	447	100			

Peso de la ración	447 gr
Calorías totales	1232
Costo U\$S/Ración	0,80

MENU 3: Bife a la criolla + anchi

	gr	%		Kcal	Distrib %
Aceite	30	5	Proteína	154	12
Arroz	80	14	Grasa/Aceite	385	30
Azucar	10	2	H- Carbono	805	64
Carne	130	23			
Cebolla	20	4			
Pan	60	11			
Papa	80	14			
Sémola	25	4			
Tomate	50	9			
Zanahoria	80	14			
	565	100			

Peso de la ración	565 gr
Calorías totales	1264
Costo U\$S/Ración	0,56

MENU 4: Guiso lenteja + mazamorra

	gr	%		Kcal	Distrib %
Aceite	25	6,9	Proteína	142	11,5
Arroz	45	13	Grasa/Aceite	388	31
Azucar	25	6,9	H- Carbono	738	60
Carne	50	14			
Cebolla	15	4,2			
Chorizo español	25	6,9			
Lenteja	35	9,7			
Maiz	40	11			
Pan	80	22			
Papa	20	5,6			
	360	100			

Peso de la ración	360 gr
Calorías totales	1235
Costo U\$S/Ración	0,49

MENU 5: Salchicha c/arroz + dulce

	gr	%		Kcal	Distrib %
Queso	20	4,6	Proteina	128	11
Aceite	10	2,3	Grasa/Aceite	432	37
Arroz	90	21	H- Carbono	658	56
dulce batata	50	11			
Mayonesa	25	5,7			
Pan	80	18			
Salchicha	120	28			
Zanahoria	40	9,2			
	435	100			

Peso de la ración	435 gr
Calorías totales	1166
Costo U\$S/Ración	0,69

DESAYUNO (MERIENDA IDEM)

	Gr	%		Kcal	Distrib %
Azucar	15	12	Proteina	78	14
Margarina	10	8	Grasa/Aceite	168	31
Pan	40	32	H- Carbono	256	47
Leche	60	48			
	125	100			

Peso de la ración	125 gr
Calorías totales	546
Costo U\$S/Ración	0,29

Requerimiento Mínimo de Alimentos:

De acuerdo a las recomendaciones nutricionales se realiza el cálculo de requerimiento mínimo de alimentos, tomando como base una familia integrada en por seis miembros para ser asistida durante un período de un mes.

Ración para una Familia de seis Personas:

ALIMENTOS	DIARIA	MENSUAL
Azucar	210 gr	6.300 Kg
Aceite	180 gr	5.400 Kg
Arroz	590 gr	16.200 Kg
Carne	780 gr	23.400 Kg
Cebolla	120 gr	3.600 Kg
Dulce De Batata	360 gr	10.800 Kg
Huevo	300 gr (6 u)	6 Maples (30 unid c/u)
Fideo	600 gr	18 Kg
Semola	150 gr	4.500 Kg
Tomate	300 gr	9 Kg
Papa	480 gr	14.400 Kg
Maíz	240 gr	7.200 Kg
Pan	720 gr	22.000 Kg
Pan Rallado	180 gr	5.400 Kg
Queso	120 gr	3.600 Kg
Lenteja	210 gr	6.300 Kg
Leche En Polvo	360 gr	10.800 Kg
Salchicha	720 gr	21.600 Kg
Mayonesa	150 gr	4.500 Kg
Zanahoria	480 gr	14.400 Kg
Manteca	60 gr	1.800 Kg
Chorizo Español	150 gr	4.500 Kg

Organización de los Afectados:

Para la organización de los afectados se necesita la formación de un comité local de atención alimentaria y nutricional, compuesto por representantes de la municipalidad, escuela, iglesia, u otra institución civil o gubernamental, para que se responsabilicen de las siguientes actividades:

- ❖ Identificación de los individuos que recibirán atención alimentaria y nutricional, en base al censo de afectados realizado por los organismos competentes.
- ❖ Las variables de los afectados que se deben conocer son: edad, sexo y estado fisiológico. Para ello se deben diseñar tarjetas que permitan un seguimiento de la atención que reciban dependiendo del tipo de distribución.
- ❖ Según la modalidad de distribución.
- ❖ Beneficiarios que reciben alimentación preparada en este caso comedor (autoservicio) donde se suministra desayuno, merienda y almuerzo.

CONTROL DE COMIDAS SUMINISTRADAS																															
Nombre:																Edad:								Sexo:							
Desayuno																															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Merienda																															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Almuerzo																															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

Equipo para preparación de Alimentos en Cocina Central y Comedor en Situación de Emergencia:

EQUIPO Y MATERIAL DE TRABAJO	CANTIDADES X 100 PERSONAS
Estufa de gas de 4 quemadores, con horno	2
Marmita x 100 lt.	1
Olla para freír x 2 lt.	1
Olla para servir café x 8 lt.	1
Cucharón	1
Recipiente para agua x 200 lt.	1
Espumadera	2
Cuchillo, tenedor, plato, taza,	100 de cada uno
Cuchara larga	2
Abrelatas	1
Bols para mezclar	2
Tabla para picar	2
Cuchilla para pan	1
Cuchillo carnicero	1
Colador	2
Asaderas	5
Bandejas estampadas	100
Espátula	2

Equipo de Limpieza:

Detergente	16 lt.semanal
Toalla de papel	10
Trapo de piso	2
Jabón para lavado de manos	3 semanal
Esponja	4
Cepillo	1
Escoba	1
Lavandina	15 lt. semanal
Trapo rejilla	3

Otros elementos necesarios:

Fósforos	1 caja grande
Mesa de trabajo	2
Tarimas para víveres	Las necesarias
Balanza para alimentos (25 a 50 Kg.)	1
Uniformes y gorros	Según número de trabajadores
Extintidor de incendio	1
Equipo de primeros auxilios	1
Recipiente tapado para desperdicios	2

Necesidades de Combustible:

Leña:..... 1 kg por persona por día.
Carbón de leña: 0,6 kg por persona por día.
Kerosene: 0,15 lts por persona por día.

Necesidades de Personal y asignación de Funciones:

La población afectada debe participar en las actividades de atención alimentaria y nutricional, para ello se establecen funciones, tareas, horarios y turnos de trabajo.

Cantidad de Personal para atender Desayuno, Merienda y Almuerzo:

Ayudante preparación desayuno	1
Ayudante distribución desayuno	2
Ayudante lavado desayuno	1
Cocinero	1
Ayudante de cocinero	1
Ayudante para distribución almuerzo	2
Ayudante para recolección desperdicios	2
Ayudante para lavado almuerzo	1
Total	11

TURNO DESAYUNO

PERSONAL	NOMBRE	FUNCIÓN	HORAS	HORAS	
				8.30 a 9.00	9.30 a 10
Ayud. prep. Desayuno	XX	Prep. Desay.	X		
Ayud. Dist. Desayuno	XX	Distr. Desay.		X	
Ayud. Prep. Desayuno	XX	Distr. Desay.		X	
Ayu. Lava.	XX	Lavado			X

TURNO ALMUERZO

PERSONAL	NOMBRE	FUNCIÓN	HORAS		
			8.30 a 12.30	8.30 a 9.00	9.30 a 10
Cocinera	XX	Preparación Almuerzo	X		
Ayud. Coc.	XX	Preparación Almuerzo	X		
Ayud. Dist.	XX	Distribución almuerzo		X	
Ayud. Rec. Residuos	XX	Recolección		X	X
Ayu. de lavado	XX	Lavado			X

Distribución:

La distribución no puede ser una acción generalizada e indiscriminada, sino al contrario debe ser proporcional y controlada.

Uno de los principios básicos de la distribución, es temporal, donde se debe evitar la asistencia de largo plazo que genera dependencia de la ayuda foránea y no estimula la recuperación económica del área afectada; incluso en el caso de poblaciones desplazadas que necesitan apoyo por un período prolongado, se debe generar una asistencia que promueva la autosuficiencia y un pronto regreso a la normalidad.

Organización de la distribución:

Mediante el sistema de autoservicio se servirá en el comedor, desayuno almuerzo y merienda cubriendo 2200 Kcal, como requerimientos de nutrientes.

Con una distribución directa se identificarán personas con buen conocimiento de la región y de la comunidad que puedan guiar y facilitar el acceso y contactos:

- ❖ Se deberá llevar un registro para familias y no por individuos. Se deberá registrar la cantidad de miembros y los grupos etarios que la componen y de esta manera entregar las raciones de manera equitativa.
- ❖ Se deberá utilizar tarjetas de ración, o vales para comprobar las entregas.
- ❖ Los beneficiarios deberán presentar la identificación convenida para el retiro de sus raciones.
- ❖ Se utilizarán métodos organizados como: filas y horarios para realizar las distribuciones.
- ❖ Deberá aplicarse un sello o firma visible al documento de distribución para certificar que la entrega ya fue realizada y para evitar repeticiones.
- ❖ Se deberán establecer espacios para la formación de filas.
- ❖ Se deberá dirigir con señales la línea de flujo de los comensales, desde la entrada hasta la salida, en estas condiciones es conveniente una salida separada de la entrada para evitar entrecruzamientos (6).

Bibliografía:

- Masefield, G. B.. Roma 1967. Procedimientos Alimentarios y de Nutrición en Casos de Desastres. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.
- Alvarez, M. C.. Universidad de Antioquía 1990. Manual para la Atención Alimentaria y Nutricional en Situaciones de Emergencias y Desastres.
- FAO 1995, 23 Rev. 1. La Alimentación y la Nutrición en la Gestión de Programas de Alimentación de Grupos.
- Woot-Tsuen, Wu. Leung. Junio 1961. Tablas de Composición de Alimentos para Uso en América Latina.
- Sanchez, C. H. MP Ediciones. Abril 1999. Proyectos con Macros en Excel.
- FUNDESUMA. Costa Rica, Marzo 1999. Manejo Logístico de Suministros de Emergencia.