



INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

Centro Regional de la
Oficina Sanitaria Panamericana
Calzada Roosevelt Zona 11, Guatemala, C.A.
Teléfonos: (502) 4723762-67
Fax: (502) 4736529 Correo-e: hdelgado@incap.ops-oms.org



ACCIONES EN SITUACIÓN DE INSEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL DURANTE EMERGENCIAS



Guatemala, junio 2003

pdfMachine

A pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCION "ACCIONES EN SITUACIÓN DE INSEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL DURANTE EMERGENCIAS"	1
I. FASE DE EMERGENCIA	4
A. ASISTENCIA ALIMENTARIA EN CASOS DE DESASTRES	4
B. TIPO DE ALIMENTOS A SER UTILIZADOS DURANTE LA EMERGENCIA	4
C. CANTIDADES DE ALIMENTOS	5
D. DETERMINACIÓN DE LAS RACIONES	7
II. ALGUNAS MEDIDAS PARA ASEGURAR UN SUMINISTRO DE ALIMENTOS INOCUOS A LA POBLACIÓN EN SITUACIÓN DE EMERGENCIA	9
III. ORGANIZACIÓN DE SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN COMUNITARIOS	15
A. ALIMENTACIÓN EN CENTROS DE ALIMENTACIÓN COMUNITARIOS	16
B. ACTIVIDADES RECOMENDADAS EN ESTE COMPONENTE	18
C. BANCOS DE ALIMENTOS COMUNITARIOS	19
IV. MANEJO DE ALIMENTOS EN SITUACIONES DE EMERGENCIA	20
A. INSPECCIÓN:	20
B. TRANSPORTE:	20
C. ALMACENAMIENTO:	20
□ Limpieza:	20
D. DESPACHO:	22
V. TRATAMIENTO DE NIÑOS Y NIÑAS DESNUTRIDOS.	23
A. Divulgación de los protocolos estándar del tratamiento del desnutrido severo, desarrollados y recomendados por el INCAP.	23
B. Capacitación a personal institucional y comunitario en el manejo del desnutrido severo en centros de tratamiento y en la comunidad	24
C. Seguimiento y vigilancia de la situación nutricional	24
una vez establecida la ayuda alimentaria utilizando la información e indicadores empleados por los servicios de salud dentro del sistema de atención primaria.	24
D. Programas de suplementación	24
VI. INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN A LA POBLACIÓN EN SITUACIONES DE EMERGENCIA	25
ANEXO 1: REGLAS QUE LA FAMILIA DEBE SEGUIR DURANTE LAS EMERGENCIAS	26
ANEXO 2: REGLAS QUE LOS GUARDINAES DE SALUD DEBEN RECOMENDAR A LA FAMILIA EN CASO DE EMERGENCIAS	29

INTRODUCCIÓN

Una situación de emergencia produce en la población más vulnerable, alteraciones que limitan la realización de sus actividades y crea la necesidad de algún tipo de asistencia.

En el contexto alimentario-nutricional, existen algunas situaciones de emergencia en las que se produce una escasez de alimentos. Lo más frecuente, es que aunque existan reservas de alimentos, que no pueden ser utilizados debido a dificultades en la accesibilidad a los mismos.

El Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP), en el marco de las orientaciones estratégicas y programáticas del 2001-2010, ha definido como una de sus líneas programáticas, la de Situación Alimentaria y Nutricional en Situaciones de Emergencias, como uno de los medios para contribuir al mejoramiento de la disponibilidad, consumo y utilización biológica de los alimentos, aspectos de la cadena alimentaria de los cuales depende el estado nutricional de las poblaciones.

Las situaciones de emergencia perjudican el estado nutricional de la población el cual depende de las condiciones de alimentación y nutrición que existan previamente.

DEFINICIONES

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la emergencia como cualquier situación que implica una amenaza imprevista, grave e inmediata para la salud pública. La Organización Panamericana de la Salud (OPS) emplea el término “desastre” para explicar una abrumadora perturbación ecológica, superior a la capacidad de adaptación de una comunidad y que, por lo consiguiente, exige asistencia externa¹. Para fines de este documento, se utiliza el término “**desastre**” para identificar el fenómeno de origen ecológico o social que afecta a una población y cuyas consecuencias exigen asistencia alimentaria-nutricional y “**emergencia**” para identificar la situación que se produce como consecuencia del mismo, considerando las acciones del estado y de la comunidad para rehabilitar la situación producida.

¹ OPS/OMS. Preparación para casos de desastre en las Américas. Estados Nacionales de Preparación. Washington, D. C., 1986 (Series ISSN No. 28).

TIPOS DE EMERGENCIA

Las emergencias usualmente se clasifican de acuerdo al origen de las causas que las provocan ² y su magnitud³.

I. FASE DE EMERGENCIA

A. ASISTENCIA ALIMENTARIA EN CASOS DE DESASTRE

Durante el período de emergencia se requiere, en muchos de los casos, el suministro de alimentos a la población afectada y con frecuencia esta asistencia puede prolongarse durante la fase de rehabilitación.

La asistencia alimentaria durante el período de emergencia es considerada como vital para la **sobrevivencia**. En algunas circunstancias, es requerida la asistencia alimentaria de **mantenimiento**.

B. TIPO DE ALIMENTOS A SER UTILIZADOS DURANTE LA EMERGENCIA

Idealmente los alimentos a incluir en las raciones deben ser parte del patrón alimentario de la población, para que éstos cuenten con la mayor aceptabilidad.

Según las experiencias del INCAP, se sugiere que las raciones estén constituidas por:

- Un cereal o derivados de cereales, de consumo frecuente, como es el caso del maíz, el arroz, las pastas y harinas
- Un alimento que sea fuente de energía, puede ser aceite, manteca vegetal, azúcar o panela; y
- Un alimento que sea fuente de proteínas, como: carnes, leche, huevo, frijol, INCAP-harinas u otras mezclas de alto valor nutritivo.

Obviamente, de acuerdo con la posibilidad puede darse más de uno de los alimentos de cada clase.

² Glasaner, P. And C. Leitzmann. Food aid in disasters. Stuttgart/Glessen, Justus-Liebig-University Glessen. 1983.

³ Saenz, L. Plan sectorial de Salud para Situaciones de Desastre. OPS, Costa Rica, 1985.

C. CANTIDADES DE ALIMENTOS

Para cubrir las necesidades básicas per cápita de energía y proteínas, los alimentos se pueden combinar en diferentes formas y cantidades.

Para facilitar los cálculos se presentan varias opciones de combinaciones de alimentos para la elaboración de dietas.

Las equivalencias usadas para ello son las siguientes:

- 1 onza = 30 gramos
- 1 cucharada de leche en polvo = 6 gramos
- 1 cucharada de INCAP-harina = 5 gramos
- 1 cucharadita de azúcar = 5 gramos
- 1 cucharón (ó cucharada de peltre) de azúcar = 44 gramos
- 1 cucharada de aceite = 5 gramos
- 1 cucharón (ó cucharada de peltre) de aceite = 22 gramos
- 1 tortilla = 40 gramos (equivale a 25 gramos de maíz crudo)

Cuadro 1

NECESIDADES PERCÁPITA PARA ELABORAR DIVERSAS OPCIONES DE DIETAS (DE 1000 A 1500kcal/diarias)									
1. Cantidades diarias en gramos de alimentos en crudo									
Productos	g/día								
leche polvo	30	--	--	--	30	--	--	--	--
carnes	--	30	--	--	--	30	--	--	--
huevos	--	--	54	--	--	--	54	--	--
INCAP-harina*	--	--	--	40	--	--	--	--	40
frijoles	60	60	60	60	60	60	60	60	60
arroz	30	30	30	30	--	--	--	--	--
maíz	186	186	186	186	265	265	265	265	265
azúcar	50	50	50	50	50	50	50	50	50
aceite vegetal	30	30	30	30	30	30	30	30	30
* INCAP-harinas u otras mezclas de alto valor nutritivo									
2. Cantidades semanales en kilogramos de alimentos en crudo									
Productos	kg/sem.								
leche polvo	233	--	--	--	233	--	--	--	--
carnes	--	231	--	--	--	231	--	--	--

	huevos		--	--	416	--	--	--	416	--
	INCAP-harina*		--	--	--	308	--	--	--	308
	frijoles		465	465	465	465	465	465	465	465
	arroz		231	231	231	231	--	--	--	--
	maíz		1435	1435	1435	1435	2039	2039	2039	2039
	azúcar		382	382	382	382	382	382	382	382
	aceite vegetal		229	229	229	229	229	229	229	229

Cuadro 2
DIETAS CON ALIMENTOS COCIDOS, USANDO MEDIDAS CASERAS
(1000 A 1500 kilocalorías)

Productos	Cantidad de alimento en cocido	Medidas caseras		Productos	Cantidad de alimento en cocido	Medidas caseras	
Leche en polvo (30 gramos en crudo) *		= 5 cucharadas		Leche en polvo (30 gramos en crudo)		= 5 cucharadas	
Frijol cocido (60 gramos de frijol crudo) ó	210 gramos	= 17 cucharadas	= 4 ½ cucharones medianos o cucharas de peltre	Frijol cocido (60 gramos de frijol crudo) ó	210 gramos	= 17 cucharadas	= 4 ½ cucharones medianos o cucharas de peltre
Frijol volteado (60 gramos de frijol crudo)	54 gramos	= 4 cucharadas	= 2 cucharones medianos o cucharas de peltre	Frijol volteado (60 gramos de frijol crudo)	54 gramos	= 4 cucharadas	= 2 cucharones medianos o cucharas de peltre
Arroz cocido con grasa (30 gramos de arroz crudo)	90 gramos	= 7 cucharadas	= 2 cucharones medianos o cucharas de peltre				
Tortillas (186 gramos de maíz crudo)	270 gramos de tortilla	= 7 tortillas medianas		Tortillas (265 gramos de maíz crudo)	398 gramos de tortilla	= 10 tortillas medianas	
Azúcar (50 gramos)		10 cucharaditas	= 1 ½ cucharones medianos o cucharas de peltre	Azúcar (50 gramos)		10 cucharaditas	= 1 ½ cucharones medianos o cuchar

							as de peltre
Aceite (30 gramos)		6 cucharadas	= 1 ½ cucharones medianos o cucharas de peltre		Aceite (30 gramos)	6 cucharadas	= 1 ½ cucharones medianos o cucharas de peltre

- En sustitución de leche en polvo puede usar 8 cucharadas de INCAP-harina ó 1 onza de carne ó 1 huevo.

D. DETERMINACIÓN DE LAS RACIONES

- ✓ Idealmente los alimentos a incluir en las raciones deben ser parte del patrón alimentario de la población. Se sugiere que las raciones estén constituidas por un cereal o alimento de consumo frecuente usado como base (maíz, arroz, pastas y harinas), un alimento que sea fuente de energía (aceite, manteca, azúcar, panela) y una fuente de proteínas (carnes, leche, huevo, frijol, INCAP-harina u otras mezclas de alto valor nutritivo). Obviamente, de acuerdo a la posibilidad puede darse más de uno de los alimentos de cada clase.
- ✓ Las raciones deben ser, hasta donde sea posible, estándar y ajustadas a las necesidades de la población, lo que facilitará la distribución tanto en los Centros de Alimentación Comunitarios (CAC), como en poblaciones abiertas.
- ✓ La cantidad de alimentos a incluir en una ración depende del momento de la emergencia y de los recursos disponibles. Una ración para emergencia debe contener de 1,000 a 1,500 kilocalorías diarias, las cantidades aproximadas de alimentos en crudo son:

Alimentos	1,000 kilocalorías	1,500 kilocalorías
Cereal (maíz, arroz)	1 taza	1 ½ tazas
Aceite, manteca	2 cucharadas	2 cucharadas
Alimento proteínico (frijol, huevo, carnes)	1 ½ onzas	1 ½ onzas

1 taza = 200 gramos, 1 cucharada = 15 gramos, 1 onza = 30 gramos

- Una ración de mantenimiento debe contener de 1,700 a 1,900 kilocalorías diarias, las cantidades aproximadas de alimentos en crudo son:

Alimentos	1,700 kilocalorías	1,900 kilocalorías
Cereal (maíz, arroz)	2 tazas	2 tazas
Aceite, manteca	1 ½ cucharadas	2 cucharadas
Alimento proteínico (frijol, huevo, carnes)	1 ½ onzas	2 onzas

- La estimación de las cantidades de alimentos requeridos para un grupo poblacional se hace tomando en cuenta el número y tipo de personas y la ración seleccionada. El cálculo se hace multiplicando la cantidad de alimentos establecida para una persona por el número de afectados, luego los datos se expresan en kilogramos, libras o quintales, según como sea más útil.
- La recomendación del INCAP es proveer un 50% de los Recomendaciones Dietéticas Diarias (RDD) a través de un menú que pueda ofrecerse en los CAC. A continuación se presenta, a manera de ejemplo, la ración indicada para atender a un grupo de 100 personas:

Alimentos	Para 1,000 kilocalorías	Para 100 personas
Cereal (maíz, arroz)	1 taza = 200g	20,000g = 20 kg = 44 libras
Aceite, manteca	2 cucharadas = 30g	3,000g = 3 kg = 3 litros
Alimento proteínico (frijol, huevo, carnes)	1 ½ onzas = 45g	4,500g = 4.5 kg = 10 libras

Con los datos anteriores se calculan las cantidades para el número de días que se va a ofrecer la ración mencionada.

- La ración indicada se complementará a nivel del hogar con alimentos disponibles para la familia incluyendo, entre otros, bolsas de alimentos familiares procedentes de las donaciones de manera que puedan obtenerse el restante 50% para cumplir con las RDD.

II. ALGUNAS MEDIDAS PARA ASEGURAR UN SUMINISTRO DE ALIMENTOS INOCUOS A LA POBLACIÓN EN SITUACIÓN DE EMERGENCIA

Las medidas sanitarias que aseguran la inocuidad de alimentos en situaciones de emergencia están dirigidas a evitar que los efectos y las consecuencias producidas por un desastre puedan agravarse aún más a raíz de brotes de enfermedades transmitidas por alimentos o agua no segura

En el nivel local deberán de tomarse medidas para evitar la contaminación de alimentos y deben formar parte de los planes de contingencia preparados en estos niveles, tanto para evitar los efectos directos de un fenómeno natural sobre la inocuidad de alimentos así como para asegurar que en el manejo y la preparación de los mismos se seguirán las recomendaciones que garantizarán su inocuidad.

La adecuada planificación de las operaciones durante la fase de emergencia permitirá identificar las actividades y prepararse con anterioridad al impacto que causa el fenómeno y ofrecer así una respuesta oportuna y efectiva Las medidas que se recomiendan pueden enfocarse, principalmente, a:

- A. Medidas para evitar la contaminación como efecto directo de un desastre
- B. Medidas para evitar la contaminación como consecuencia de condiciones creadas por el desastre
- C. Medidas para evitar la contaminación de alimentos que ingresan al área del desastre como parte de la asistencia y cooperación externa.

A. MEDIDAS PARA EVITAR LA CONTAMINACIÓN COMO EFECTO DE UN DESASTRE

✓ ***Inocuidad de cultivos y huertas:***

La contaminación de tipo microbiano y químico requiere la mayor atención desde el punto de vista práctico y de salud pública, para cuya prevención será necesario aplicar medidas de prevención que ayuden a minimizar los riesgos de contaminación sobre la inocuidad de los alimentos. Deben realizarse una serie de actividades para organizar, educar, capacitar y adiestrar a la población sobre las medidas que pueden ser tomadas para atenuar los efectos de la emergencia, así como para una acción rápida por parte de la población.

En el caso de cultivos o de huertas no cosechadas, la inocuidad depende principalmente de su estado de madurez. En general, las frutas y vegetales con más de dos semanas de crecimiento, son inocuos en el momento de la cosecha, y luego de ser sometidos a un proceso de desinfección. Sin embargo, es conveniente evitar el consumo de productos muy maduros, a menos que puedan ser desinfectados, pelados y cocidos, teniendo en cuenta que algunos vegetales son más susceptibles que otros a la contaminación bacteriana.

Tal es el caso de vegetales de hoja, como lechuga, espinaca, apio; vegetales como tomate, fresas, en los cuales los sedimentos y otros contaminantes pueden alojarse entre las hojas, tallos o espacios hidrófobos, de manera que no permiten su remoción por el lavado.

Algunos otros vegetales como remolachas, cebollas, rábanos y nabos, son menos susceptibles a la contaminación y tendrían la posibilidad de ser desinfectados, pelados y cocinados intensamente antes de su consumo.

La desinfección de vegetales y frutas puede hacerse por medios muy sencillos, utilizando desinfectantes, entre ellos soluciones a base de cloro. El procedimiento para este tratamiento debería seguir al menos los siguientes pasos:

1. Lavar con detergente fregando con cepillo para remover todos los sedimentos de la superficie.
2. Sumergir los productos durante 15 a 20 minutos en una solución clorinada.
3. Enjuagar intensamente con agua limpia
4. Pelar y cocinar antes del consumo.

Las soluciones cloradas para desinfectar frutas y verduras a partir de blanqueadores caseros a base de cloro, se preparan de la siguiente manera:

% de cloro	Volumen de cloro por litro de agua
2	2 cucharaditas
4	1 cucharadita
5	$\frac{3}{4}$ de cucharadita
6	$\frac{1}{2}$ cucharadita

✓ **Inocuidad del Agua**

Es de suma importancia tomar medidas, no solo en condiciones de emergencia sino también en condiciones de normalidad, para garantizar la inocuidad del agua para consumo humano, tanto la que sea utilizada en la desinfección y preparación de alimentos como para beber, para el cepillado de dientes y para la preparación de hielo.

Para la desinfección del agua pueden utilizarse medidas sencillas y factibles de aplicar, tales como:

1. Hervir el agua por tres minutos en un recipiente limpio. Es decir, mantener el agua en ebullición durante ese tiempo.
2. Mezclar media cucharadita de cloro con 10 litros de agua, agitar y mantener en reposo durante 30 minutos antes de beber o utilizar como ingrediente en la preparación de alimentos o hielo.
3. Utilizar una solución de tintura de yodo, adicionando 2 gotas a un litro de agua, se agita vigorosamente y se deja en reposo al menos 30 minutos antes de beber.

✓ **Inocuidad de las Carnes**

Las medidas a tomar para evitar la contaminación en esta etapa, tienen mucha relación con el potencial y la causa de la contaminación, por lo cual es necesario descartar alimentos como carnes, pescados y huevos que hayan estado expuestos al medio ambiente, ya que por sus características no es aconsejable someterlos a tratamientos de desinfección.

De igual manera, debe tomarse la misma medida con alimentos empacados que, por su alta absorción, falta de hermeticidad del envase, deterioro y otras causas, suponen una alta contaminación. El mismo caso se aplica a productos como granos y cereales, harinas, alimentos infantiles y otros.

Durante la emergencia, posiblemente tiene que hacerse la provisión de algunos alimentos como la carne. En estos casos siempre hay que tener en cuenta la necesidad de extremar las medidas de higiene en el proceso de sacrificio, ya que los animales pueden estar contaminados en su pelaje, por lo que una buena ducha ante-mortem puede reducir considerablemente el riesgo de contaminación

B. MEDIDAS PARA EVITAR LA CONTAMINACIÓN COMO CONSECUENCIA DE CONDICIONES CREADAS POR EL DESASTRE

Las condiciones generadas por un estado de emergencia comprometen la inocuidad de alimentos y determinan que las medidas para evitar su contaminación tengan que ser dirigidas a atender las consecuencias para la inocuidad derivadas principalmente de grandes concentraciones de población y la necesidad de proveerlos alimentos.

De ésta manera, las medidas de emergencia a tomar por parte de los responsables del control de la inocuidad de alimentos que tendrán que enfocarse al control de la morbilidad por el consumo de alimentos contaminados y de las condiciones del ambiente en el lugar.

Entre las principales medidas que deben aplicarse para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos, se cuentan:

- ✓ Vigilancia epidemiológica de las enfermedades transmitidas por alimentos

El propósito de un programa de control de la inocuidad de alimentos durante la fase de emergencia, son los de evitar que las consecuencias de la deficiente manipulación de alimentos genere una situación de aumento de morbilidad, adicional a la situación existente. La vigilancia de enfermedades transmitidas por alimentos es muy importante para conocer oportunamente la presencia de casos o brotes, y los factores que pueden estar favoreciendo su presentación en el lugar, y poder así aplicar las medidas correctivas que eviten la diseminación de los mismos.

- ✓ Vigilancia sanitaria de la preparación de alimentos en campamentos y albergues

En situaciones de emergencia, los aspectos relacionados con la protección de alimentos adquieren importancia ante el riesgo de contaminación y deterioro, que se fundamentan en factores relacionados con el almacenamiento, conservación, refrigeración, cocción y manipulación de alimentos.

En una situación de emergencias se requiere la continuidad de los programas de protección de alimentos, adaptándolos a las situaciones cambiantes que surgen de los desastres. Los puntos centrales de interés en un programa de vigilancia sanitaria de los alimentos, deben de contemplar los siguientes aspectos:

Acciones en Situación de Inseguridad Alimentaria y Nutricional Durante Emergencias

12

pdfMachine

A pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

- Los lugares de preparación de alimentos deben estar en óptimas condiciones de higiene y las instalaciones deben contar con una ubicación adecuada y con facilidades sanitarias.
- Las instalaciones deben contar con un espacio para almacenamiento de los alimentos y deben ser adecuadas de tal manera que permitan su adecuada limpieza y mantenimiento, eviten la entrada y proliferación de plagas, permitan la protección de los alimentos almacenados y proporcionen condiciones de temperatura y humedad que reduzcan al mínimo el deterioro de los alimentos
- El control de la preparación masiva de alimentos tiene que ser una actividad prioritaria para garantizar la inocuidad. Las condiciones de la población en estado de emergencia, supone que la hace más vulnerable a las enfermedades, entre otros factores, por la malnutrición y el cambio de régimen alimenticio.
- La vigilancia en el proceso de preparación de alimentos debe estar soportada en la aplicación de los principios del Análisis de Riesgos y Puntos Críticos de Control (HACCP), cuyo enfoque permite: identificar y determinar las etapas críticas del proceso para garantizar la inocuidad de los alimentos; aplicar medidas y procedimientos eficaces de control; vigilar los procesos de control para asegurar su eficacia permanente; y aplicar medidas correctivas cuando se determinen fallas en los procedimientos de control.

Los problemas en la preparación masiva de alimentos, están relacionados con la calidad de las materias primas, el control del tiempo y la temperatura, la contaminación cruzada y los hábitos higiénicos de manipuladores, higiene de equipos y utensilios. Por lo tanto, es conveniente tomar las siguientes medidas:

- Los comités de emergencia locales encargados de suministrar las materias primas deben establecer y vigilar con rigor, los requisitos para la selección y clasificación de las materias primas, especialmente, aquellas perecederas. Especial cuidado debe prestarse a la rotación de inventarios o existencia de materias primas para maximizar la utilización de los alimentos y evitar factores que puedan contribuir a su pérdida de inocuidad.

- El inadecuado control de la temperatura de los alimentos en sus diferentes etapas, es una de las causas que más frecuentemente contribuye a la presencia de casos y brotes de enfermedades transmitidas por alimentos. Por esa razón, es importante la rápida rotación de materias primas.
- La contaminación cruzada es una de las formas de contaminación más comunes y que generalmente pasa desapercibida para los manipuladores de alimentos, y ocurre cuando los microorganismos presentes en un alimento son transferidos a otro, exento de estos, sobre todo si ya ha sido cocido y está próximo a ser consumido. Por tal razón, los manipuladores deben observar hábitos higiénicos que resultan de particular importancia para asegurar la inocuidad de los alimentos. Entre las medidas claves para prevenir la contaminación cruzada, se encuentran:
 - Evitar el contacto de alimentos listos para consumidor con alimentos crudos
 - Evitar manipular alimentos cocidos sobre superficies o con utensilios previamente utilizados con alimentos crudos
 - Planificar las operaciones para preparar por separado los alimentos crudos y los cocidos
 - Disponer de utensilios específicos para productos crudos y para los cocidos. Si no, extremar las medidas de limpieza y desinfección entre su utilización.
 - Colocar siempre en los sitios de almacenamiento, los productos cocidos debidamente cubiertos y en estantes más altos que los crudos.

C. MEDIDAS PARA EVITAR LA CONTAMINACIÓN DE ALIMENTOS QUE INGRESAN AL ÁREA DEL DESASTRE COMO PARTE DE LA ASISTENCIA Y COOPERACIÓN EXTERNA.

Las facilidades para las comunicaciones, hacen que en casos de emergencia la ayuda desde el interior de un país afectado y la ayuda internacional, pueda llegar en un tiempo muy breve. Es ayuda que prioritariamente está destinada a atender necesidades prioritarias de la población afectada, la cual incluye el suministro de alimentos.

Entre las actividades de control de alimentos que son necesarias incluir, principalmente en lugares donde no existe la infraestructura adecuada para la recepción, transporte, almacenamiento y distribución de las donaciones, se encuentran las siguientes:

- ✓ La organización institucional del control de alimentos. La organización logística para el análisis de vulnerabilidad y para aplicar las medidas de mitigación, deben incluir la capacitación en aspectos relativos a la inocuidad de alimentos para la población.
- ✓ La planificación de solicitudes de ayuda. No todas las emergencias provocan escasez de alimentos, por lo que es necesario evaluar la existencia de alimentos disponibles y hacer los cálculos de raciones diarias requeridas para atender a la población afectada.
- ✓ El establecimiento de puertos para ingreso de alimentos, en términos de planificar su ingreso, clasificación, inspección sanitaria, almacenamiento y distribución, como primer paso en el control de la inocuidad de los productos.
- ✓ El establecimiento de las condiciones de manejo en el área de la emergencia. Una vez los alimentos estén ubicados en el área de emergencia, los alimentos tendrán que ser almacenados en los lugares previamente fijados por el comité de emergencia, con las facilidades que razonablemente se cuenten en el lugar.
- ✓ El fomento de la participación social para la protección de los alimentos. En casos de emergencia, surge la oportunidad para estimular actividades educativas dentro de la población, relacionadas con el manejo higiénico de alimentos.

III. ORGANIZACIÓN DE SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN COMUNITARIOS

Centros de Alimentación Comunitarios – CAC

La asistencia alimentaria durante la emergencia, frecuentemente requiere de facilidades a nivel local para la manipulación y preparación adecuada e inocua de los alimentos, principalmente cuando no existe disponibilidad de agua apta para consumo humano y el equipo mínimo requerido para la preparación y cocción de los alimentos. De existir centros educativos con facilidades para la preparación de alimentos, éstos pueden utilizarse para este fin. Por el contrario, de no existir estas facilidades deben de implementarse Centros de Alimentación Comunitarios (CAC).

A. ALIMENTACIÓN EN CENTROS DE ALIMENTACIÓN COMUNITARIOS

Cada Centro de Alimentación Comunitario (CAC) debe de contar con un comité debidamente capacitado que vigile la inocuidad de los alimentos, las condiciones higiénicas del almacenamiento, preparación y distribución de los mismos. En los CAC, adicionalmente, podrán utilizarse como materias primas aquellas provenientes de la donación, las cuales pueden prepararse en platillos de amplia aceptabilidad a nivel local y que formen parte de los hábitos alimentarios. Las principales recomendaciones al respecto son:

- Elegir un lugar SEGURO Y LIMPIO para la preparación de los alimentos, con acceso a AGUA (de preferencia potable); en lo posible contar con DESAGÜES para aguas negras; y con recipientes para basuras.
- Verificar la fecha de vencimiento de los productos que se usarán y que los empaques estén en buenas condiciones. Cuando se usen productos como frutas y verduras, tratar de conseguir los más frescos.
- El agua puede obtenerse de los sistemas normales de distribución, de manantiales, pozos, o recurrir al agua almacenada en hidroeléctricas o disponible en embotelladoras (gaseosas y cervecerías, y similares). En una emergencia es importante aumentar la concentración residual de cloro en el sistema normal de distribución de agua.
- Es de suma importancia establecer un sistema obligatorio de lavado de manos para las personas que manipulan los alimentos, la inevitable falta de agua eleva el riesgo de contaminación. Se recomienda disponer de un tonel o cubeta de agua clorada o hervida. Si solamente hay agua sucia, debe filtrarse con un trapo limpio, luego hervirla o clorarla, llevándola a un hervor o clorarla con 5 gotas de cloro por litro de agua.
- Es necesario CLORAR el agua para beber, agregando 5 gotas de cloro (del que se usa para lavar ropa y se obtiene en la tienda o supermercado) por litro de agua y dejarla reposar durante 20 minutos como mínimo antes de consumirla. Idealmente, el agua debe clorarse por la noche para consumirse al día siguiente, cuidando de que se deje bien tapada.

- El INCAP apoyará en la elaboración de la normativa para el funcionamiento de los CAC, así como en la elaboración de guías para el personal responsable de la preparación de los alimentos.
- Servir sólo ALIMENTOS COCIDOS, evitar las ensaladas o frutas crudas. La COCCION a fuego lento por un mínimo de 10 minutos en una olla o sartén tapados es clave para asegurar la inocuidad de los alimentos.
- Evitar guardar restos de alimentos si no se cuenta con medios para conservarlos. Los alimentos enlatados, una vez abiertos, debe procurarse consumirlos en su totalidad, no guardar los restos en la lata. El contenido de latas que fueron abiertas y de donde el alimento se sacó con utensilios limpios, puede guardarse en recipientes plásticos, con tapadera en un lugar fresco por un máximo de cuatro horas.
- Tapar los botes de la basura para evitar que sean criaderos de moscas e insectos.
- Prevenir la contaminación cruzada mediante: a) evitar el contacto de alimentos listos para consumir con alimentos crudos; b) no manipular alimentos cocidos sobre superficies o con utensilios usados para alimentos crudos; c) manipular por separado los alimentos crudos y los cocidos; y d) almacenar los productos cocidos debidamente cubiertos y en estantes más altos que los crudos.

Material, equipo, utensilios y costos aproximados para la creación de un CAC

Material/Equipo/Utensilios	Costo EUA\$
1 estufa con tambo de gas de 35 lbs.	300.00
1 balanza para pesar alimentos en gramos y libras	125.00
1 depósito con agua potable de 800 litros	125.00
1 mesa mediana de madera	25.00
1 estantería de metal	4.00
2 juegos de tazas y cucharas medidoras	25.00
	50.00

Material/Equipo/Utensilios	Costo EUA\$
1 tarima de madera o metal de 2 mts de largo para almacenar alimentos	40.00
2 ollas de 18 litros de capacidad	25.00
2 ollas de 24 litros	25.00
2 ollas de 12 litros	12.00
2 sartenes grandes de 30 cms.	12.00
2 sartenes medianos de 24 cms.	2.00
1 colador de rotación	2.00
2 escurridores plásticos	2.00
2 peladores de verdura	8.00
3 cuchillos de cocina	7.00
5 paletas de madera	100.00
2 tablas para picar plásticas	4.00
100 platos, vasos y cubiertos para servir alimentos	5.00
2 canastas plásticas para guardar utensilios	10.00
4 picheles plásticos de 2 litros c/u	3.00
1 bote grande para basura	2.00
1 escoba	5.00
1 recogedor de basura	10.00
8 limpiadores de cocina	
1 comal	
TOTAL	EUA\$. 978.00

B. ACTIVIDADES RECOMENDADAS EN ESTE COMPONENTE

A nivel local

- ✓ Definición de una ración estándar que será adecuada al nivel local, según el estado nutricional, hábitos alimentarios y disponibilidad de alimentos.
- ✓ Apoyar en la normatización para la operación de los Centros de Alimentación Comunitarios (CAC).
- ✓ Capacitación del personal encargado de la preparación de los alimentos en la elaboración de los menús, higiene y distribución para el consumo en los CAC.

A nivel municipal

- ✓ Apoyar en la normatización sobre el manejo, almacenamiento y distribución de los alimentos desde las bodegas de la Municipalidad al nivel local.

C. BANCOS DE ALIMENTOS COMUNITARIOS

Algunos países han desarrollado bancos de alimentos a nivel municipal y de las comunidades que puedan responder a la necesidad de disponibilidad de alimentos inocuos y nutritivos a la población en situaciones de emergencia.

El propósito de los bancos de alimentos comunitarios es el de proveer alimentos de manera subsidiada, digna y temporal a personas de escasos recursos, aprovechando productos que las empresas desechan, y que se encuentran en buen estado de consumo.

Los bancos de alimentos recolectan gratuitamente, patrocinan y administran toda clase de alimentos, o los adquiere a bajo costo, con el fin de ofrecer a la población más necesitada una buena alimentación. Lo recolectado se distribuye entre las instituciones que dan atención a niños y niñas, adultos mayores, personas en rehabilitación, centros de alimentación comunitaria, parroquias y comunidades en extrema pobreza. La distribución se efectúa mediante estudios socioeconómicos individuales para determinar a quienes se otorgará la ayuda, procurando alcanzar a personas realmente necesitadas.

Estas personas necesitadas y beneficiadas, pueden convertirse en elementos activos del proceso, ya que los bancos de alimentos pueden involucrarlos mediante la facilitación del desarrollo de proyectos productivos a ser ejecutados en las comunidades, tales como construcción de letrinas, cultivo de hortalizas, programas de educación en familia y otros.

Los principios sobre inspección, transporte, almacenamiento y despacho deben de seguir las recomendaciones efectuadas en el capítulo V de este documento.

IV. MANEJO DE ALIMENTOS EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

En situaciones de emergencia, las medidas sanitarias en el manejo de los alimentos son importantes para asegurar su inocuidad y evitar que a los estragos provocados por el desastre se sumen enfermedades transmitidas por los alimentos. El manejo de alimentos es una actividad cuidadosa que necesita eficiencia en todas sus operaciones, a fin de garantizar que los alimentos lleguen en buenas condiciones a los consumidores finales.

Es una actividad que se inicia desde el almacenamiento primario en bodegas de la empresa, transporte, almacenamiento en bodegas locales hasta su distribución final. Se sugieren las siguientes medidas:

A. INSPECCIÓN:

Inspeccionar los productos recibidos, identificar y eliminar los alimentos dañados. Rechazar los productos cuya fecha de vencimiento ya haya pasado. Verificar que los empaques o sacos de los granos estén en buenas condiciones y reparar los que sea posible. Desechar las latas de alimentos que estén abombadas, rotas u oxidadas.



B. TRANSPORTE:

- Verificar el tipo de carga usado anteriormente en los transportes que servirán para alimentos, si se sospecha que ha habido contaminación deben desinfectarse.
- Procurar, en lo posible, que las unidades para transportar alimentos tengan: a) lona tapa cargas; b) piso sin grietas o salientes que puedan dañar los empaques; y c) compuerta trasera.

C. ALMACENAMIENTO:

- **Limpieza:**
 - ✓ Antes de almacenar los alimentos debe asegurarse el buen estado del local.
 - ✓ Diariamente y después de cada operación de carga y descarga deben barrerse los residuos de alimentos y basuras.

- ✓ El piso debe estar limpio y seco antes de iniciar la formación de la pila de alimentos.
- ✓ No deben guardarse sacos vacíos o cajas vacías usadas dentro de las bodegas, ni otros productos tales como combustibles, insecticidas, concentrados, y otros.
- ✓ Procurar que los lugares usados como bodegas tengan buena ventilación, luz y poca humedad y estén protegidos contra robos y contra agentes externos como lluvia, luz, ataque de pájaros, insectos, roedores y hongos.

• **Control de Plagas:**

- ✓ Debe asegurarse que las puertas una vez cerradas no dejen una luz de más de 1/4 de pulgada (0.5 cm.)
 - ✓ No deben haber huecos en la pared o piso por donde puedan entrar roedores e insectos
 - ✓ Las luces de iluminación interior deben permanecer apagadas y sólo encenderlas cuando haya necesidad.
 - ✓ Las ventanas deben estar provistas de cedazo para la ventilación del recinto, pero sin aberturas para impedir el paso de plagas.
 - ✓ Deben mantenerse los techos y paredes en buen estado, de tal manera que no hayan filtraciones de agua y de plagas.
 - ✓ Deben colocarse trampas prensiles sin cebos contra la pared a los dos lados de cualquier puerta que se utilice.
 - ✓ Las trampas deben inspeccionarse diariamente.
 - ✓ Cada vez que se encuentre un animal atrapado, la trampa debe limpiarse, y disponer adecuadamente del animal.
- Almacenar los alimentos por fecha de ingreso, para que los Primeros que Entran sean los Primeros que Salen (PEPS). Procurar almacenarlos por clase, grupos y categorías, para que sea fácil localizarlos.
- ✓ Los alimentos deben almacenarse por clase
 - ✓ Las existencias que tienen un movimiento diario deben almacenarse lo más cerca posible del área de carga o despacho.



- ✓ Si hay existencias de un lote anterior a la nueva remesa, deben almacenarse en pilas separadas, o bien en la parte superior de la nueva pila, a manera de darles salida antes que a los del nuevo lote.
 - ✓ Debe tenerse un conteo de las existencias de los alimentos en cada pila, que facilite el control de las mismas; pueden utilizarse tarjetas para este fin
- En cuanto sea posible, los alimentos deben ser colocados sobre tarimas, dejando espacio para que circule tanto el aire como las personas encargadas.
 - ✓ Los alimentos deben colocarse sobre tarimas y nunca directamente sobre el suelo.
 - ✓ Las tarimas deben estar en buen estado, sin astillas, clavos o salientes que puedan romper las cajas.
 - ✓ Los alimentos deben estibarse formando pilas.
 - ✓ Las pilas deben estar separadas de las paredes y columnas a una distancia entre 30 a 50 cm., a fin de facilitar las operaciones de estibado, descarga y limpieza.
 - ✓ La altura de las pilas no debe exceder de 5 cajas.
- 
- Mantener limpieza diaria en las bodegas para evitar que las basuras y los restos de alimentos se acumulen y atraigan plagas.

D. DESPACHO:

- Asegurarse que los alimentos se usen o sean despachados de acuerdo a la fecha de su ingreso a la bodega.
- De preferencia preparar raciones completas para enviar los alimentos, colocarlos de manera que no se dañen durante su transporte y que los olores de unos no se transmitan a otros.

CUIDADOS EN EL MANEJO FISICO DE LOS ALIMENTOS

1. La carga, descarga y manejo de los alimentos debe hacerse con cuidado y bajo la responsabilidad del encargado de bodega, quien a su vez debe corroborar el envío.
2. La carga y descarga de los alimentos no debe efectuarse cuando está lloviendo y debe procurarse efectuarla durante horas hábiles.
3. Debe evitarse arrastrar los productos en sus empaques secundarios y no dañarlos.
4. La carga y descarga de los alimentos debe realizarse directamente sobre una tarima.
5. No debe excederse el límite de carga del camión o del medio de transporte utilizado.
6. El transportista es el responsable de la calidad de los alimentos hasta su entrega en el lugar de destino.



V. TRATAMIENTO DE NIÑOS Y NIÑAS DESNUTRIDOS

A. DIVULGACIÓN DE LOS PROTOCOLOS ESTÁNDAR DEL TRATAMIENTO DEL DESNUTRIDO SEVERO, DESARROLLADOS Y RECOMENDADOS POR EL INCAP.

Próximamente se contará con los archivos electrónicos de estos protocolos de manera que los mismos puedan ser validados y posteriormente publicados y se disemine esta información para promover un accionar estándar en este campo.

Adicionalmente, se presentan a continuación el componente de la página Web (<http://www.incap.org.gt>) que se refiere a:



1. **Etiología, epidemiología, fisiopatología y manifestaciones clínicas**, cuyo contenido se refiere a la fisiopatología, y las respuestas de adaptación en la desnutrición proteínico-energética severa; las diferencias metabólicas entre marasmo y kwashiorkor, y el correcto diagnóstico de la desnutrición leve, moderada y severa.
2. **Tratamiento del niño severamente desnutrido y criterios de recuperación**, el cual ofrece información sobre cómo identificar correctamente a los niños severamente desnutridos, reconocer las condiciones que amenazan severamente la vida del paciente desnutrido y tratar sus alteraciones metabólicas, elegir el tratamiento más adecuado, orientar al personal de salud, padres y encargados sobre los cuidados especiales que se deben vigilar en los niños con desnutrición severa.
3. **Manejo de la desnutrición leve y moderada, y medidas preventivas**, cuyos principales objetivos son identificar adecuadamente a los niños y niñas con desnutrición leve y moderada, orientar a madres y encargados para lograr su recuperación completa y en la prevención de la desnutrición en las diferentes etapas del crecimiento, y dar las indicaciones necesarias para la alimentación del niño en el primer año de vida.

B. CAPACITACIÓN A PERSONAL INSTITUCIONAL Y COMUNITARIO EN EL MANEJO DEL DESNUTRIDO SEVERO EN CENTROS DE TRATAMIENTO Y EN LA COMUNIDAD.

Se considera de gran importancia apoyar al Ministerio de Salud en la realización de jornadas de capacitación sobre el tratamiento del niño o niña con desnutrición severa, destinadas al personal de salud involucrado en los municipios que se hayan priorizado

C. SEGUIMIENTO Y VIGILANCIA DE LA SITUACIÓN NUTRICIONAL

Una vez establecida la ayuda alimentaria utilizando la información e indicadores empleados por los servicios de salud dentro del sistema de atención primaria.

D. PROGRAMAS DE SUPLEMENTACIÓN

VI. INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN A LA POBLACIÓN EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

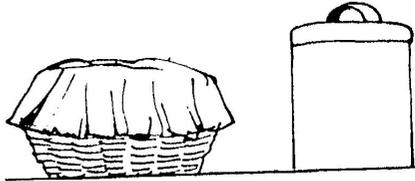
Es importante desarrollar una campaña de información, comunicación y educación masiva que permita a la población formar parte del sistema nacional de detección y seguimiento de casos, así como movilizar la solidaridad en forma organizada y coordinada con el gobierno municipal.

En el anexo 2 se adjunta algunos mensajes educativos que se recomiendan en situaciones de emergencia para que tanto el personal de salud como medios de comunicación masiva presentes en los municipios prioritarios, sacerdotes y pastores, maestros y líderes comunitarios los difundan entre la población.

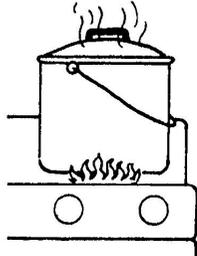
ANEXO 1

Si se reciben alimentos cocinados...

1. Verificar si los alimentos vienen en envases tapados y limpios.



2. Verificar que los alimentos estén bien calientes.



3. Verificar que sean rápidamente servidos y consumidos.



Si se reciben alimentos de la ayuda humanitaria...

1. Verificar que los alimentos tengan su fecha de vencimiento vigente.



2. Recibir sólo alimentos con su empaque en buenas condiciones.



3. Consumir los alimentos lo antes posible luego de destaparlos.



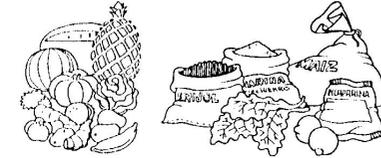
4. Usar utensilios limpios para sacar los alimentos de sus envases, en especial los de los niños.



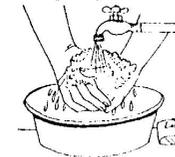
5. Evitar dejar al aire libre los envases o empaques de alimentos ya consumidos.

Si se preparan alimentos en el refugio...

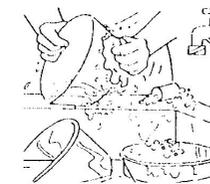
1. Trate de conseguir los productos más frescos que pueda.



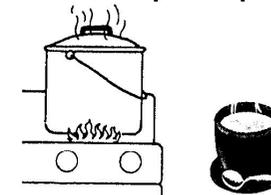
2. Mantenga las manos muy limpias durante la preparación.



3. Utilice agua limpia para las preparaciones y para lavar los utensilios.



4. Cocine muy bien los alimentos y sírvalos lo más pronto posible.



5. Evite guardar alimentos o restos de estos en el refugio.

pdfMachine

A pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

CLAVES PARA EL MANEJO DE LOS ALIMENTOS EN EL REFUGIO

- Lavarse bien las manos antes de manipular los alimentos.
- Verificar que la gente coma primero los alimentos que llegan calientes al refugio.
- Evitar guardar alimentos preparados.
- Mantener muy limpios los recipientes para recibir los alimentos. También los cubiertos y platos.
- Lavar bien los envases para servir los alimentos a los niños.
- Proteger los alimentos de los insectos.
- Consumir los alimentos enlatados una vez abiertos y evitar guardarlos en lata.

EL MANEJO DE LAS BASURAS TAMBIÉN ES IMPORTANTE PARA LA HIGIENE DE LOS ALIMENTOS EN EL REFUGIO...

Las basuras que se acumulan... sólo ayudan a criar moscas y otras plagas.



Eliminemos los criaderos de plagas limpiando, vaciando y tapando los botes de basura.



Si se guardan alimentos en el refugio... itápelos con papel limpio o con lo que tenga a mano!!



Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá
INCAP
Organización Panamericana de la Salud
OPS/OMS

Principios para el Manejo Higiénico de Alimentos en Casos de Desastres Naturales



Manejo de los Alimentos en Refugios Temporales

Si los alimentos para los damnificados son manejados adecuadamente en los refugios, se evitarán en ellos las enfermedades... iese se lo garantizamos!

Si los alimentos reciben un manejo inadecuado, pueden enfermar a la población... iese también se lo garantizamos!

ENTRE TODOS PODEMOS HACER DE LOS REFUGIOS UN LUGAR SALUDABLE

pdfMachine

A pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

ANEXO 2

REGLAS QUE LOS GUARDIANES DE SALUD DEBEN RECOMENDAR A LA FAMILIA EN CASO DE EMERGENCIAS

(Estos mensajes deben ser manejados también por locutores radios locales, sacerdotes y pastores, maestros y líderes comunitarios)

ALIMENTOS:

- 1. Por ningún motivo suspenda la lactancia materna en los niños que estén siendo amamantados.**
 - La leche materna es el alimento más seguro para los niños pequeños.
 - Aunque la mamá se haya asustado mucho su leche sigue siendo buena
- 2. Pregunte al guardián de salud o a la enfermera por recetas de papillas fáciles de preparar para los niños pequeños**
 - Las papillas se preparan a base de masa de maíz, de leche, de huevo, o de cualquier alimento que reciba o tenga en casa.
 - Es bueno agregarle a las papillas una cucharadita de aceite para que sean más sustanciosas
 - Las papillas deben darse a los niños mayores de seis meses, además de la leche materna para que estén bien alimentados
 - Las papillas deben prepararse con agua pura
- 3. Los niños y las mujeres embarazadas y lactantes deben ser los primeros en comer**
 - porque los niños son muy delicados y se pueden desnutrir fácilmente
 - porque las mujeres embarazadas deben alimentarse para que su bebé crezca sano y fuerte
 - porque las mamás que dan de mamar deben alimentarse para producir buena leche
- 4. Si recibe alimentos enlatados y la lata está oxidada, o rota, o abollada, o inflada. No los consuma, devuélvalos para que se los repongan o tírelos a la basura**
 - porque el alimento que contienen puede estar descompuesto y se pueden enfermar
 - Si la tira a la basura ábrala, y tire el contenido para que nadie más se lo coma y enferme
 - Si sabe leer busque la fecha de vencimiento que aparece en la parte de abajo o al lado de la lata. El alimento debe comerse ANTES de esa fecha

5. Prepare sólo la cantidad de alimento que su familia va a consumir en cada tiempo de comida para no guardar sobras que se descomponen fácilmente

- Las sobras de comida se pueden mosquear y producir enfermedades
- Si un alimento preparado se guarda a temperatura ambiente por más cuatro horas, ya contiene microbios, por lo que debe hervirse por unos minutos antes de comerlo. Especialmente si lo va a dar a un niño menor de dos años.

AGUA:

6. Aunque obtenga el agua del chorro purifíquela porque las fuentes de agua se pueden contaminar en casos de desastres

- El agua se puede contaminar cuando se rompen los desagües y se mezclan con el agua que tomamos
- Es mejor que se purifique el agua para evitar enfermedades
- Se debe purificar el agua que se use para tomar y para preparar los alimentos

7. Para purificar el agua déle un hervor o clórela, agregando 5 gotas de cloro por litro de agua

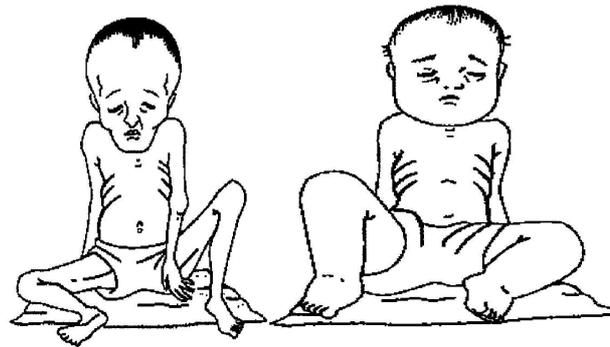
- Un hervor basta para matar los microbios del agua
- El cloro es tan bueno como el hervido para purificar el agua.

8. Asegúrese de guardar agua en recipientes tapados y limpios, especialmente si hay niños pequeños o ancianos en la familia, porque el agua puede escasear

- Guarde el agua en recipientes de boca estrecha (como las tinajas) donde no se pueden meter las manos y contaminar el agua ya purificada
- Si usa recipientes de boca ancha (ollas o cubetas) utilice un cucharón de mango largo para sacar el agua y evitar contaminarla
- Siempre mantenga el recipiente tapado para que no se paren moscas y la contaminen

SALUD

9. Lleve a los niños inmediatamente al servicio de salud mas cercano si están demasiado flacos (piel y huesos), o si están hinchados o sin alientos ni para moverse. Pueden estar severamente desnutridos y en peligro de muerte.



MUY FLACO

HINCHADO

- Si el niño presenta estos síntomas es un caso de URGENCIA que no puede esperar
- Llévelo lo más rápido que se pueda, en cualquier vehículo, caballo o cargado. NUNCA lo haga caminar
- Si ve un niño así repórtelo al guardián de salud

10. Si el niño tiene asientos, ensucia a cada rato y aguado, déle bastantes líquidos de tomar para que no se deshidrate o llévelo con el guardián de salud

- Los asientos con vómitos son aun mas peligrosos y pueden deshidratar al niño mas rápido
- El niño deshidratado tienen los ojos hundidos, la boquita seca, llora sin lagrimas y casi ni orina
- La deshidratación mata a los niños
- Para evitar la deshidratación lo mejor es la leche materna, el suero oral y cualquier otro liquido en abundancia.

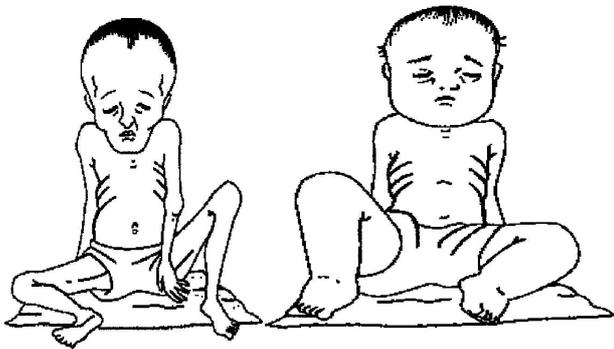
11 Si el niño tiene calentura alta o convulsiones o dificultad para respirar, llévelo inmediatamente al servicio de salud mas cercano

- Estos son síntomas de enfermedades graves que pueden matar al niño
- Si no hay un puesto de salud cercano repórtelo al guardián de salud, el sabrá que hacer

12 Asegúrese que los niños y los ancianos duerman arropados y en lugares cubiertos para evitar que se resfríen

- Los ancianos y los niños son mas delicados y se pueden enfermar fácilmente
- Si se enferman se pueden desnutrir más fácilmente

REGLAS QUE LA FAMILIA DEBE SEGUIR DURANTE LAS EMERGENCIAS

ALIMENTOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Por ningún motivo suspenda la lactancia materna en niños que estén siendo amamantados. 2. Pregunte al guardián de salud o la enfermera por recetas de papillas fáciles de preparar para los niños pequeños 3. Los niños, las mujeres embarazadas y lactantes y ancianos deben ser los primeros en comer 4. Si recibe alimentos enlatados y la lata está oxidada, o rota, o abollada o inflada no los consuma, devuélvalos para que se los repongan o tírelos a la basura. 5. Prepare sólo la cantidad de alimento que su familia va a consumir en cada tiempo de comida, para no guardar sobras de comida que se descomponen fácilmente.
AGUA	<ol style="list-style-type: none"> 6. Aunque obtenga el agua del chorro purifíquela porque las fuentes de agua se pueden contaminar en casos de desastres. 7. Para purificar el agua para cocinar y para tomar, déle un hervor o clórela agregando 5 gotas de cloro por litro de agua. 8. Asegúrese de guardar agua en recipientes tapados y limpios, especialmente si hay niños pequeños o ancianos en la familia, porque el agua puede escasear
SALUD	<p>9. Lleve a los niños inmediatamente al servicio de salud más cercano, si están demasiado flacos (sólo piel y huesos), o si están hinchados, o sin alientos ni para moverse. Pueden estar severamente desnutridos y en peligro de muerte.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> MUY FLACO HINCHADO </div>

- | | |
|--|---|
| | <ol style="list-style-type: none">10. Si el niño tiene asientos, ensucia a cada rato y aguado, déle bastantes líquidos de tomar para que no se deshidrate o llévelo con el guardián de salud11. Si el niño tiene calentura alta, o convulsiones o dificultad para respirar llévelo inmediatamente al servicio de salud más cercano12. Asegúrese que los niños y los ancianos duerman arropados y en lugares cubiertos para evitar que se resfríen |
|--|---|