

Alimentos para paquetes fríos

Cereales: Barras energéticas, turrónes, galletas, hojuelas y pop (extruidos).

Azúcares: Chocolates con oleaginosas, mermeladas, jaleas de frutas, miel, caramelos.



Tubérculos: papa, camote, plátano fritos embolsados.

Oleaginosas: pecanas, nueces, maní o mantequilla de maní
Aceites y Grasas: mayonesa en Sachets.



Leguminosas y oleaginosas tostadas, fritas: Habas, Ñuña, Maní.

Leche y derivados: Productos de origen animal: Anchoveta, atún enlatado (entomatado, en aceite) leche chocolatada en tetrapack sin refrigeración, leche evaporada, manjar blanco.

Jugos de frutas envasados, Frutas secas: pasas, guindones, higos secos.

Pastillas masticables Vit C, Agua embotellada

Ejemplos:

- ✓ Barras energéticas: Turrón 1 unidad de 30
- ✓ Galleta de soda 1 paquete
- ✓ Maní tostado con pasas 50 gramos
- ✓ Jugo de frutas 1 caja



- ✓ Quinoa- kiwicha pop (2 bolsas chicas)
- ✓ Galleta de soda 1 paquete
- ✓ Anchoveta entomatada enlatada
- ✓ Jugo de frutas 1 caja
- ✓ Mermelada 1 cucharada



- ✓ Galleta de soda 1 paquete
 - ✓ Leche chocolatada 1 caja
 - ✓ Chifles 1 bolsa de 30 gr.
 - ✓ Jugo de frutas 1 caja.
- Maíz cancha con chifles 100 gr
- ✓ Jugo de frutas 1 caja
 - ✓ Atún en aceite (1 lata para 3 personas)
 - ✓ Chocolate 1 unid.

Los paquetes aportan: entre 650 Kcal. y 750 Kcal., entre 17 y 21 gr. de proteína, entre 20 y 28 gr. de grasa y entre 110 y 120 gr. de carbohidratos; cumpliendo las recomendaciones de distribución porcentual (10%, 30% y 60% de las kilocalorías respectivamente).

Alimentos para paquetes calientes

Cereales: Fideos, arroz, harinas de cereales.
Aceites: aceite, margarina.
Tubérculos: Papa, camote, chifles.
Alimentos dulces: confitados, chocolates, turrónes, mermeladas.
Carnes secas saladas: Charqui, machas, pescado
Enlatados: atún, anchoveta, grated
Leguminosas (menestras): Lentejas, arvejas partidas, harinas tostadas
Leche, queso maduro
Frutas: plátano, manzana, naranja
Verduras: zapallo, zanahoria



Ejemplos de paquetes "calientes" por persona por día

- ✓ Chupe de leche con huevo
- ✓ Plátano de seda
- ✓ Refresco



- ✓ Lentejas con arroz
- ✓ Naranja
- ✓ Refresco

- ✓ Arroz Chaufa con huevo y charqui
- ✓ mandarina
- ✓ Refresco



- ✓ Fideos en salsa de atún
- ✓ Mandarina
- ✓ Refresco



Los paquetes aportan en promedio 680 Kcal., 19 gr. de proteína, 25gr. de grasa y 110 gr. de carbohidratos; cumpliendo las recomendaciones de distribución porcentual (11%, 25% y 64% de las kilocalorías respectivamente).

¿Cómo contribuir a la alimentación de las personas afectadas por desastres naturales?



En situaciones de emergencia se **afecta**:

- La disponibilidad de alimentos
- La capacidad para poder preparar los alimentos.
- Las condiciones ambientales que no permiten proteger adecuadamente los alimentos.
- El estado emocional de las personas y su capacidad de reacción frente a los problemas.



Por tanto **debemos procurar** que la alimentación:



□ **No constituya un factor de riesgo** de enfermedad.

- Provea una **proporción mínima** aceptable de nutrientes necesarios para la supervivencia, hasta que se normalice la situación.

□ De **fácil preparación**: precocidos o instantáneos.



□ Proporcionar "calor humano" y respetar los **patrones culturales locales**.

Criterios Básicos

1° Las necesidades nutricionales de la población

Como primera prioridad se buscará cubrir las necesidades de energía, luego proteínas y, finalmente vitaminas y minerales.

1.1. Energía

Estimando las necesidades energéticas de una persona en 2000 Kilocalorías por día, se propone como meta cubrir **entre el 60% al 70%** en dos raciones de 600 a 700 Kcal. cada una.



Siendo prioritario cubrir rápidamente los requerimientos energéticos es aceptable utilizar alimentos con alta concentración de **grasas y azúcares**, que

normalmente no son recomendados pues favorecen el sobrepeso y obesidad, pero en caso de emergencia pueden y **deben ser utilizados**, pues cubren eficientemente las necesidades vitales.

1.2. Proteínas:



La proteína de origen animal disponible será destinada prioritariamente a niños y gestantes.

La provisión de alimentos fuente de proteína vegetal debe ser de cocción rápida: lentejas, arvejas y habas partidas, harinas tostadas y purés instantáneos de leguminosas (arvejas, pallares, habas).



1.3. Vitaminas y minerales:

Una alternativa inicial es el suministro de suplementos de vitaminas y minerales; en tanto se normalice la situación. Se recomienda el consumo de frutas y verduras frescas.



2° Seleccionar alimentos de fácil cocción, sin riesgo de contaminación y aceptados culturalmente

De preferencia envasados, precocidos o tostados no perecibles; que no requieran refrigeración y sean de fuente confiable.

3° Participación organizada de la población en la reconstrucción física, emocional y social

Al ser protagonista de la solución de sus problemas, la población, enfrentará mejor el choque emocional, la sensación de abandono y apatía en la que se encuentra; garantizará además el "calor humano y familiar" así como la transparencia y confianza en el uso de los recursos, que es necesario reestablecer.

