
COMUNICADO DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN DE LA UCR

Fecha: 25 de noviembre de 2016

Asunto: Recomendaciones generales para la donación de productos alimenticios en casos de emergencia y de manejo de los alimentos en albergues y comunidades

Para: Comunidad costarricense

La Escuela de Nutrición se solidariza con las personas afectadas por esta emergencia nacional y a la vez brinda las siguientes recomendaciones generales para la donación de productos alimenticios en casos de emergencia y de manejo de los alimentos en albergues y comunidades

PARA LA DONACIÓN DE ALIMENTOS

Antes de enviar un donativo, tomar en cuenta lo siguiente:

1. Verificar la fecha de vencimiento. El donativo no puede estar vencido.
2. Revisar empaque que no muestre ningún daño.
3. Que el alimento preferiblemente esté listo para consumir o sea de preparación sencilla y rápida.
4. Que el alimento forme parte de la lista de alimentos recomendada (ver adjunto).
5. Empacar los alimentos en una caja o bolsa aparte, separados de cualquier otro tipo de productos que vaya a donar.



La lista de alimentos que recomendamos llevar a los centros de acopio son los siguientes:

Agua embotellada: Tanto para uso de consumo individual como en tamaño familiar.

Harinosos: Fideos, macarrones o cualquier otro tipo de pasta, Arroz, Avena tipo polvo instantánea, Cereal de desayuno, Cereales en polvo para niños pequeños que se pueden mezclar con agua, leche o jugo. Mezclas para atoles que pueden prepararse con agua o con leche, Tortillas, Harina de maíz, Harina para chorreadas, Harina de trigo, Pan cuadrado, Galletas saladas, Galletas tipo María.

Alimentos dulces: Galletas dulces varias, Barras de granola, Azúcar, Chocolate en polvo, Dulce de leche, Mermeladas y Jaleas, Tapa de dulce molida, Miel de abeja, Jugos empacados listos para consumir en empaque tetrapak y Bebida a base de arroz o avena en envase tetrapak.

Leches: Leche fluida en empaque tetrapak o en polvo, leche en todas las variedades como deslactosada, 2% y de soya, Leche con avena en empaque tetrapak, Chocolate con leche en empaque tetrapak.

Carnes: Atún enlatado, Atún enlatado mezclado con otros productos como vegetales o maíz, Carne enlatada (pollo o res, como las preparaciones que han salido al mercado que vienen listas para consumir: carne mechada, pollo en distintas presentaciones), Sardinias en salsa de tomate o en aceite.

Leguminosas: Frijoles molidos o enteros enlatados, Garbanzos o lentejas enlatadas (sirve para ensaladas o para agregarla a una comida caliente). Lentejas puede ser también en grano, son de fácil cocción.



Grasas: Aceite, Margarina.

Vegetales: Vegetales en conserva o enlatados como: vainicas con zanahoria, maíz dulce, tomate entero o en salsa natural, elotes en conserva, petit pois o arvejas, hongos.

Otros: Sal, Café, Colados infantiles a base de frutas o verduras (se usan tanto para niños pequeños como para adultos mayores). Bebidas especializadas listas para consumir que se usan como suplemento para los adultos mayores o mujeres embarazadas.

MANEJO DE LOS ALIMENTOS EN LOS ALBERGUES Y/O CENTROS DE ACOPIO DE AYUDA

Al preparar los alimentos es importante considerar el uso de agua potable, electricidad y/o gas:

1. Preferiblemente, los alimentos incluidos en los paquetes deben estar listos para consumir o ser de fácil preparación. Recuerde que hay lugares donde no hay agua ni electricidad.
2. Se recomienda preparar paquetes de alimentos con productos variados, cuando se trata de proveer alimentos para un grupo familiar. Debe considerarse especial atención si la familia tiene niños, personas adultas mayores o con necesidades especiales. Lo ideal sería que los paquetes sean hechos pensando en las características de las familias a las que serán entregados, para que respondan de la mejor manera a las necesidades de las personas que componen la familia.
3. Las personas encargadas de la preparación deben asegurarse usar agua limpia, potable, para la preparación de las comidas. Debe seguir normas de manipulación imprescindibles para evitar enfermedades o infecciones de origen alimentario, como por ejemplo mantener las manos y superficies donde preparan las comidas limpias, para evitar riesgos de contaminación.



4. Recordar que la alimentación debe ser lo más balanceada posible, sin mucha condimentación y recurriendo a los productos frescos que sea posible, ya que el uso tanto de productos procesados puede empezar a causar problemas gástricos en la población afectada.
5. Mantener los alimentos alejados de productos químicos como por ejemplo de limpieza o higiene personal.

MANEJO DE ALIMENTOS EN COMUNIDADES

Debe haber un aprovechamiento de los alimentos que se produzcan a nivel local y que se encuentren disponibles y en buen estado, en especial aquellos que se conservan por mayor tiempo como: Papa, plátanos maduros, zanahoria, camote, yuca.

En zonas dedicadas a la siembra de alimentos, huertas o productos frescos disponibles en las comunidades, y que no es posible comercializarlos por la destrucción de vías, debe darse a esta producción prioridad para su uso. Así como el aprovechamiento de las frutas producidas por árboles de la zona y que están disponibles.

En lugares donde se produce pipa, recordar que ésta es una excelente alternativa de hidratación cuando no hay agua potable.

Las personas que están trabajando en brigadas de reconstrucción deben tener asegurada su alimentación, para que tengan energía suficiente.



ALGUNOS CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL USO DE LAS DONACIONES RECIBIDAS

| Tipo de Alimento | Uso Recomendado |
|--|---|
| Arroz crudo | Puede consumirse solo o mezclado con otros productos, como atún o sardinas. |
| Frijoles crudos | Frijoles enteros con caldo, o majados para combinar con pan o galletas |
| Frijoles enlatados | Frijoles para untar en pan, galletas o tortillas |
| Lentejas | Son de fácil cocción y se pueden mezclar con otros productos como algunas verduras. |
| Garbanzos enlatados (no crudos debido a que su cocción es prolongada y es más difícil el manejo). | Mezclados con arroz o si se disponen verduras. |
| Masa (harina de maíz) Masa para hacer bizcochitos Masa para hacer chorreadas | Para la elaboración de tortillas y otros productos de forma rápida. |
| Harina de trigo | Para elaborar arepas simples o prestiños, mezclando harina, agua y sal. |
| Azúcar Sal Aceite, Margarina | Para uso en preparación de Comidas |



| Tipo de Alimento | Uso Recomendado |
|--|---|
| <p>Café</p> <p>Dulce de tapa raspado</p> <p>Chocolate en polvo</p> <p>Polvos para elaboración de bebidas</p> <p>Horchata, naranja, ponche de frutas</p> | <p>Para elaboración de bebidas</p> <p>Es preferible elaborar este tipo de bebidas que tomar bebidas gaseosas.</p> <p>Diluir procurando que las bebidas no queden muy azucaradas</p> |
| <p>Avena en polvo instantánea</p> <p>Vitamaíz, maicena con diferentes sabores</p> | <p>Para elaboración de atoles</p> |
| <p>Leche fluida en empaque tetrapak</p> <p>Leche con avena en empaque tetrapak</p> <p>Bebida a base de arroz en empaque tetrapak</p> <p>Jugo de naranja o manzana en empaque tetrapak</p> <p>Chocolate en empaque tetrapak</p> | <p>Para consumo directo</p> |
| <p>Leche en polvo</p> | <p>Para reconstituir y elaborar leche líquida o para la preparación de atoles.</p> |
| <p>Atún enlatado</p> <p>Atún enlatado mezclado con otros productos como vegetales o maíz.</p> | <p>Para consumo con arroz, mezclado con garbanzos.</p> |



| Tipo de Alimento | Uso Recomendado |
|--|---|
| Sardinias en salsa de tomate | Pueden hacerse empanadas con la masa de maíz. |
| Fideos, macarrones | Solos o mezclados con atún o sardinias |
| Galletas tipo María o Soda | De consumo directo |
| Colados infantiles a base de frutas o verduras | Para uso en niños y personas adultas mayores con problemas de masticación |
| Agua embotellada | Primariamente para hidratación y cocción de alimentos. |

Finalmente, la Escuela de Nutrición insta a la población y a profesionales en Nutrición hoy más que nunca a mostrar nuestra solidaridad. Busque las fuentes oficiales para donación de productos, dinero o para voluntariado.

