

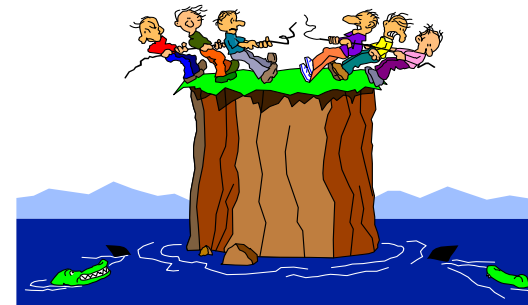


Ministerio de Salud
Dirección Nacional de Provisión
de Servicios de Salud
Departamento de Nutrición



Dirección Nacional de Provisión de Servicios de Salud
Departamento de Nutrición
2002

Guía Básica para la Atención Alimentario Nutricional a la Población en caso de Desastre



Guía Básica para la Atención Alimentario Nutricional a la Población en caso de Desastres

Preparado por:

Lcda. Eira V. de Caballero – Nutricionista

Lcda. Yeny A. Carrasco - Nutricionista

Lcda. Gloria Rivera – Nutricionista

Lcda. Jesusita del Busto - Nutricionista

Lcda. Gladys de Gómez - Enfermera

Revisado por:

Lcdo. Federico Armien

Departamento de Contingencia

Dirección de Provisión de Servicios de Salud

Ministerio de Salud

Guía Básica para la Atención Alimentaria Nutricional a la Población en caso de desastres

- I. Introducción
- II. Objetivo de la Guía
- III. Contenido
 - A. Definición de desastre.
 - B. Medidas alimentarias en las diferentes fases del desastre.
 - 1. Medidas alimentarias con anterioridad al desastre.
 - 2. Medidas alimentarias durante y con posterioridad inmediata a el desastre.
 - 3. Medidas alimentarias de rehabilitación y reconstrucción.
 - C. Manejo de lo alimentario nutricional en albergues.
 - D. Manejo de servicios de alimentación institucional en caso de desastre.
 - 1. Medidas del servicio de alimentación con anterioridad al desastre.
 - 2. Medidas del servicio de alimentación con anterioridad al desastre, durante y con posterioridad inmediata al desastre.
 - 3. Medidas del servicio de alimentación en la rehabilitación.

IV. Bibliografía

I. INTRODUCCIÓN

Al igual que otros países de la región centro americana, Panamá está sujeto a la ocurrencia de diversos tipos de desastres. El objetivo en lo alimentario nutricional en caso de emergencia es contribuir a mantener el estado nutricional de la población afectada proporcionándole una ingesta adecuada de alimentos.

Para lograr lo antes expuesto es necesario que el personal de salud este preparado para cualquier eventualidad y conozcan como actuar en lo alimentario nutricional, casos de desastre.

Esta guía es un instrumento para los equipos de contingencia en materia de alimentación y nutrición que les permita actuar con criterio técnico de manera adecuada ante un desastre. Se espera que la misma contribuya a evitar el deterioro de la situación nutricional de las poblaciones panameñas víctima de un desastre.

II. OBJETIVOS DE LA GUÍA

A. Objetivo General

Dotar a los equipos que trabajan en las diferentes regiones de salud de un instrumento que le permita actuar eficiente y eficazmente en el manejo de la alimentación y nutrición de la población en casos de desastres.

B. Objetivos Específicos

Orientar en la metodología a seguir en la atención alimentario nutricional integral de acuerdo al grado de afectación y a las etapas del desastre.

III. CONTENIDO

A. DEFINICIÓN DE DESASTRE

Se entiende por desastre las alteraciones intensas en las personas, los bienes, los servicios y el medio ambiente, causadas por un suceso natural o generado por la actividad humana que excede la capacidad de respuesta de la comunidad afectada. Los eventos que causan desastres se pueden clasificar en naturales, provocados por el hombre y la combinación de ambos.

Para enfrentar los problemas de alimentación, salud y nutrición originados por los desastres las etapas se agrupan en tres grandes fases.



1. Medidas con anterioridad al desastre
2. Medidas durante y con posterioridad inmediata a el desastre.
3. Medidas de Rehabilitación y reconstrucción.

B. MEDIDAS ALIMENTARIAS NUTRICIONALES EN LAS DIFERENTES FASES DEL DESASTRE

1. Medidas con anterioridad al desastre.

Es muy importante realizar acciones que permitan a las comunidades estar preparados para enfrentar los problemas alimentarios que se originan al momento de ocurrir un desastre. Por lo que es conveniente:

1. Ubicar a nivel de región a qué tipo de amenazas y vulnerabilidad estarían expuestas las poblaciones.
2. En base a ello establecer las características alimentarias de la población a riesgo.
3. Inventariar las posibles fuentes alimentarias y depósitos de alimentos.
4. Desarrollar un estudio de vulnerabilidad que contemple alternativas de soluciones de las áreas donde se encuentren las posibles fuentes de depósitos de alimentos..
5. Integrar el programa alimentario nutricional al plan de emergencia y darlo a conocer a la comunidad.

2. Medidas durante y con posterioridad inmediata al desastre.

En esta fase se deben ejecutar los planes que fueron discutidos y preparados en conjunto con las comunidades. Dichos planes deben incluir:

a. Etapa inmediata – emergencia

En los primeros momentos de la emergencia lo más importante es ofrecer algún sustento, lo ideal sería dar una comida completa, pero si las condiciones no lo permiten o si las poblaciones están aisladas se puede dar por lo menos bebidas calientes o frías de acuerdo al clima las que brindan un apoyo emocional (agua con raspadura ò azucarada, café, té o consomé) de la siguiente manera:



RACION DE EMERGENCIA

- o De 4 – 6 primeras horas : Agua azucarada.
- o De 24 – 48 horas : Té o café con azúcar o raspadura o consomé.

Ración de Emergencia

| Bebidas caliente | Alimentos | Cantidad / persona | 100 personas | 500 | 1000 |
|------------------|-----------|----------------------|--------------|------------|------------|
| Agua azucarada | Azúcar | 2 cdtas. = 10 gramos | 2 lbs | 10 lbs | 20 lbs |
| | Agua | 1 taza = 8 onzas | 24 litros | 30 galones | 60 galones |
| Café | Café | 1 cdtas. = 5 gramos | 1 lb | 5 lbs | 10 lbs |
| | Azúcar | 2 cdtas. = 10 gramos | 2 lbs | 10 lbs | 20 lbs |
| | Agua | 1 taza = 8 onzas | 24 litros | 30 galones | 60 galones |
| Consomé | Consomé | 1 cdtas. = 5 gramos | 1 lb | 5 lbs | 10 lbs |
| | Agua | 4 tazas = 32 onzas | 24 litros | 30 galones | 60 galones |

* La ración de emergencia corresponde a las necesidades nutricionales indispensables para mantener la vida de los damnificados.

Agua azucarada : 1-2 raciones/persona en un periodo de 4-6 horas.

Té o café : Se recomienda 20/25 raciones/persona en 24-48 horas.

Simultáneamente, parte del equipo debe estar realizando otras acciones de tal forma que se pueda suministrar raciones de sobre vivencia después de las 48 horas posterior al desastre. Entre las actividades simultáneas se pueden mencionar:

- o Evaluar las provisiones de alimentos disponibles después del desastre en base a las fuentes identificadas. De igual forma los centro para depósitos y distribución de los mismos.
- o Establecer un censo probable.
- o Adecuar los cálculos de las raciones alimenticias diarias por familia en base a las necesidades calóricas por lo menos considerar raciones de sobre vivencia.

La cantidad de alimentos a incluir en una ración depende de la crisis y de los recursos disponibles. En los primeros días o cuando los alimentos son muy escasos las raciones pueden ser de sobre vivencia (una semana) y posteriormente deben ser de mantenimiento con una alimentación mas completa, por mas tiempo (un mes).

Se proporcionará alimentos crudos cuando la población afectada posea los medios para cocinar en su hogar, pero carezca de alimentos.

Es necesario disponer de una cantidad suficiente de agua potable. Si el suministro se dificulta hay que recurrir al racionamiento, teniendo en cuenta la cantidad mínima necesaria para mantener la vida de un ser humano, que es de 2 a 3 litros/persona/día y en climas cálidos hasta 6 litros/persona/día.

Cuando los servicios de abastecimiento se hayan interrumpido y no sea posible repararlos de inmediato, se deberá localizar una fuente alternativa adecuada. En este caso el abastecimiento de agua se puede hacer empleando camiones cisternas, con garantía de que no ha sido contaminados; además de deberá disponer de recipientes limpios(de lona, nylon, plástico o polietileno con tapadera para almacenar el agua.

RECORDAR QUE SE REQUIERE DE 6 LITROS DE AGUA POR PERSONA POR DIA LA CUAL DEBE SER HERVIDA (un hervor o CLORADA (de 7 a 10 gotas de cloro por litro de agua y dejar reposar por 20 minutos como mínimo).

b. Sobrevivencia

Durante la emergencia se le entregará a los damnificados **Raciones de sobrevivencia**. (Por un periodo de una semana dependiendo de la disponibilidad de alimentos).

Para el cálculo de las **raciones de sobrevivencia** debe considerarse los siguientes aspectos:

- o La ración debe ser lo más sencilla posible. Considerar un cereal (maíz,arroz) ,pasta,harina alimento fuente de energía (aceite o azúcar) y una fuente de proteína (carne,leche,huevos, frijoles nutricrema)
- o Para facilitar el almacenamiento y distribución debe elegirse productos que no se deterioren y poco voluminosos (productos enlatados o envasados en un término de vigencia).



Estas raciones deben llenar el aporte calórico por persona de 1,000 a 1,500 Calorías por día por persona. Para determinar el tipo de alimentos a incluir en las raciones, éstos deben ser parte del patrón alimentario de la población. **Ver tabla anexa**. Se sugiere que las raciones estén constituidas por arroz, frijoles aceite y nutricrema (este último para los niños menores de cinco años, madres embarazadas y lactantes) como complemento a la dieta. Si no se

encuentran disponibles estos alimentos en la comunidad se pueden considerar sustitutos. Estas raciones pueden ser facilitadas cruda o cocidas.

Cuando la población posee facilidades para cocinar a nivel del hogar, pero carece de alimentos se deben entregar raciones en crudo y cuando la población no posee facilidades para cocinar los alimentos la distribución de la comida se hará en base a comidas preparadas centralmente, buscando la forma de entregarla caliente a la población que la consumirá. Puede ser en bolsitas plásticas que se pasen por agua caliente al momento de despacharlas.

A continuación se presentan tablas que facilitan el cálculo de las raciones de sobre vivencia. Las cantidades de alimentos en **crudo** son:

RACIÓN DE SOBREVIVENCIA

| Alimentos | p./ persona | 1000 Kcal | | | 1500 Kcal | | | |
|----------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-------------|----------|-----------|-----------|
| | | 100 p. | 500 p. | 1000 p. | p./ persona | 100 p. | 500 p. | 1000 p. |
| Cereal base | 1 taza | 44 lbs | 220 lbs | 440 lbs | 1 1/2 taza | 66 lbs | 330 lbs | 661 lbs |
| Aceite u otra grasa | 2 cdas | 3 litros | 15 litros | 30 litros | 2 cdas. | 3 litros | 15 litros | 30 litros |
| Alimentos proteínico | 1 1/2 onza | 10 lbs | 50 lbs | 100 lbs | 1 1/2 onza | 10 lbs | 50 lbs | 100 lbs |

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

Puede darse el caso de que las poblaciones dispongan de ciertos alimentos. Lo que se requiere entonces es proveer un complemento que permita a la población afectada mantener su nivel nutricional sin deterioro. El propósito es complementar las deficiencias en energía y en algunos nutrientes (en especial proteína) de la dieta básica de la población afectada y en ciertos casos con prioridad de los grupos

mas vulnerables (pre escolares y mujeres embarazadas o madres lactantes).

***Carencia de alimentos energéticos**, el déficit se compensa a través de suministro de cereales (crema de maíz, plátano,) pasta o arroz.

* Si se dispone de calorías suficientes a través de raíces o cereales y se **requiere de proteínas** (frijoles, lentejas, pescado seco, leche o carnes).

c. Mantenimiento

La ración de mantenimiento se brinda por un mes , a los damnificados cuando se prevé que se necesitará ayuda alimentaria más completa y por mayor tiempo debido a la magnitud del evento. La ración de mantenimiento debe tener entre 1700 a 1900 calorías incluyendo fuente proteica y vitaminas hidrosolubles tratando de llenar los requerimientos nutricionales diarios para estos últimos ya que éstas son las primeras en agotarse en el organismo (ver cuadro adjunto).

RACIÓN DE MANTENIMIENTO

| Alimentos | 1000 Kcal | | | | 1500 Kcal | | | |
|---------------------|-------------|------------|-----------|-----------|------------|----------|-----------|-----------|
| | p./ persona | 100 p. | 500 p. | 1000 p. | p./persona | 100 p. | 500 p. | 1000 p. |
| Cereal | 2 tazas | 88 lbs | 440 lbs | 880 lbs | 2 tazas | 88 lbs | 440 lbs | 880 lbs |
| Aceite | 11/2 cdas | 2.2 litros | 11 litros | 22 litros | 2 cdas. | 3 litros | 15 litros | 30 litros |
| Alimento proteinico | 11/2 onza | 10 lbs | 50 lbs | 100 lbs | 2 onzas | 12.5 lbs | 62.5 lbs | 125 lbs |

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

3. Medidas de Rehabilitación y Recuperación

En esta etapa se realizan acciones tendientes a normalizar la situación para ello se requiere la coordinación con instituciones

responsables de aumentar la disponibilidad de alimentos a fin de asegurar una adecuada alimentación a la mayoría de la población afectada. Entre las acciones a realizar se pueden identificar:

a. Establecer la situación nutricional.



Para valorar el estado nutricional es preciso que el nutricionista, médico, auxiliar, enfermera o promotor capacitado en programas nutricionales elabore la mediciones para identificar la situación nutricional mediante el índice de masa corporal para los adultos y la relación peso para talla para los niños. Estos indicadores reflejaran la situación actual de los individuos y bastará con una muestra al azar de estos dos grupos para tener una idea global del estado nutricional de la población.

Esta información ayudará a la toma de decisiones en cuanto a las raciones alimentarias, la cantidades y la necesidad o no de crear programas complementarios.

La ración complementaria será necesaria:

- I. Cuando la ración general es menor de 1500 calorías por persona.
- II. Cuando la evaluación nutricional revela que más del 20% de los niños < de cinco años se encuentran con desnutrición aguda.
- III. Cuando la desnutrición aguda prevalece entre 10 –20% y la ración general está entre 1500 y 1900 calorías.
- IV. Cuando existe una alta incidencia de diarreas e infecciones respiratorias agudas.
- V. Cuando se presenta anemias y deficiencias específicas de micronutrientes.

La ración complementaria debe ser de escaso volumen, de gran valor energético (350 calorías 15 gramos de proteína por día).

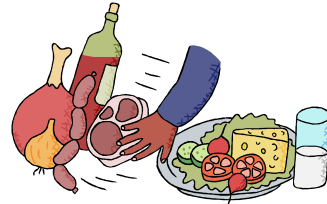
Los grupos prioritarios para el programa de alimentación complementaria serán: Niños < de 5 años, Madres embarazadas y lactantes y ancianos.

b. Programa de educación alimentario – nutricional

Esta etapa requiere de un programa educativo que le permita a la población tomar una adecuada decisión en cuanto a cantidad y calidad de los alimentos a consumir.

Los aspectos más importantes a considerar en este programa son:

- Manejo y consumo de las raciones que se distribuyen.
- Preparación de los alimentos
- Distribución de alimentos a nivel familiar haciendo énfasis en los grupos vulnerables.
- Medidas de higiene personal
- Almacenamiento
- Preparación, distribución y consumo de alimentos .
- Técnicas y conservación de alimentos a nivel del hogar.
- Identificación de problemas nutricionales severos.
- Prevención y detección temprana de deshidratación.



c. ASEGURAR LA DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS

La seguridad alimentaria nutricional se verá afectada de acuerdo a los daños causados por el desastre o tipo de evento y el entorno en el que se desarrolla el mismo. Por lo cual se requiere que se realice una evaluación y análisis de las necesidades alimentarias y se identifiquen todos los obstáculos que estarían entorpeciendo la disponibilidad. El nutricionista o persona responsable de el área alimentaria deberá colaborar suministrando toda la



información que se requiera a fin de lograr la rehabilitación de la seguridad alimentaria de la población en cuestión.

Uno de los problemas en la etapa de reconstrucción es reestablecer la disponibilidad de alimentos a fin de asegurar un consumo de alimentos sostenible por lo cual se necesitará apoyar a las organizaciones responsables (Ministerio de agricultura u otras que asuman la responsabilidad) dándole a conocer los hábitos de consumo de la población, estado nutricional a fin de garantizar la seguridad alimentaria. Es conveniente además establecer la coordinación con los componentes del Sistema de Atención de Desastres para lograr alcanzar el objetivo de brindar alimentación a todos los afectados en el desastre.

Por otro lado es importante que las acciones de educación alimentaria nutricional sean acompañadas de un programa de producción de alimentos.

C. MANEJO DE LO ALIMENTARIO NUTRICIONAL EN ALBERGUES

Entre los problemas que se enfrentan en la alimentación que se brinda en los campamentos, es cuando se entregan raciones cocidas. Por lo que es necesario que se instale un comité de albergue que asuma la responsabilidad de manejar la alimentación.



Este comité debe considerar las siguientes recomendaciones:

- Elegir un lugar seguro y limpio para la preparación de los alimentos con acceso a agua especialmente potable. En lo posible contar con desagües para aguas negras y con recipientes para basura.
- Verificar fecha de vencimiento de los productos que se usaran.
- Al usar frutas y verduras tratar de conseguir los más frescos.
- En caso de contar con agua potable; hervir o clorar el agua.

- Servir solo alimentos cocidos, evitar las ensaladas o frutas crudas.
- Procurar que los alimentos se mantengan caliente hasta el momento de servirlos, recomendando se consuman durante las siguientes cuatro (4) horas para asegurar su inocuidad.
- Si los alimentos se preparan fuera del albergue es necesario transportarlos en envases tapados y limpios tratando de mantenerlos lo más caliente posible.
- 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.
- Se deben seguir los siguientes procedimientos en las preparación de las comidas.

- Mantener limpias las manos
- Usar agua limpia para las preparaciones y lavar los utensilios
- Utilizar utensilios limpios para sacar los alimentos de los envases.
- Mantener limpios los recipientes para recibir y servir los alimentos.
- Lavar bien los recipientes para servir los alimentos a los niños.
- Proteger los alimentos de los insectos y no dejar al aire libre los envases o los empaques de los alimentos ya consumidos.

D. MANEJO DE LOS SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN INSTITUCIONALES EN CASO DE DESASTRE.

Las instituciones que tengan un servicio de alimentación deben satisfacer en la medida de lo posible la demanda de alimento para pacientes y personal; tomando en cuenta las necesidades nutricionales de acuerdo a su estado fisiopatológico y el manual de procedimiento para la ejecución del programa de alimentación en desastre que se describen a continuación:

1. Medidas del Servicio de Alimentación con anterioridad al desastre: En esta fase es muy importante realizar un Plan de Acción para el manejo del servicio de alimentación en caso de desastre para los funcionarios del departamento como los voluntarios, por lo que es conveniente:

- Capacitar el personal del Servicio de Alimentación y voluntarios dentro de la institución sobre el manejo del servicio de alimentación en caso de desastre.
- Conocimiento del programa de trabajo y funciones que corresponde desempeñar a cada funcionario.
- Principios básicos para el tratamiento del agua y desperdicios.
- Normas de higiene, manipulación, clasificación y almacenamiento de los alimentos.
- Mantener un listado actualizado de los empleados del departamento que incluya dirección y teléfono.
- Capacitar todos los funcionarios de la institución en el Manejo del Servicio de Alimentación en caso de desastre.

2. Medidas del Servicio de Alimentación durante el desastre y con Posterioridad inmediata.

- Levantar un Censo de los funcionarios y pacientes con su condición fisiopatológica para establecer los ciclos de minutos y horarios de comida.
- Inventariar los alimentos disponibles para la elaboración de minuta.
- Inventariar el equipo existente y su condición y establecer los lugares de trabajo:
 - Seguro y limpio para la preparación de alimentos.
 - Acceso a agua (de preferencia potable); en lo posible contar con un sistema de disposición de aguas residuales; y con recipientes para basuras.



- Vigilar el cumplimiento de las normas básicas de manipulación de alimentos.
- Almacenamiento de agua en recipientes adecuados de acuerdo a la necesidad para un mínimo de 3 días.
- Coordinar la facilidad de transporte para que el mínimo de recurso humano llegue a su lugar de trabajo.
- Coordinar los equipos de trabajo además de los empleados propios del departamento, otros funcionarios y voluntarios.
- Establecer funciones acorde con el grado de capacitación de cada uno.
- Establecer horarios y turnos más cortos para facilitar el transporte de los funcionarios a sus hogares.
- Empleo de desechables para pacientes.
- Hacer adaptaciones a las minutas de acuerdo a la disponibilidad de alimentos las primeras 48 horas:
 - Ofrecer una bebida caliente, infusión, cereal, consomé
 - Un pan o sustituto con agregado de grasa o carbohidrato.

- Reducir un tiempo de comida y ofrecerlo a una hora intermedia y una colación nocturna.
- Adecuar el sistema de distribución de alimentos a las condiciones de la institución.

Fase posterior a las 48 horas: dando prioridad al paciente.

- Adecuar las minutas a la disponibilidad de alimentos, a las mejoras de las condiciones de trabajo y el aumento del censo de pacientes.
- Ofrecer a los pacientes de acuerdo a su fisiopatología:

Cremas de cereales, leche, pan, arroz, carnes, frijoles y jugos en conservas, bebidas calientes y frías.

Después de siete días , hasta finalizar la fase de emergencia y priorizando el paciente, puede ofrecer dependiendo del estado

fisiopatológico y la disponibilidad de alimentos, vegetales en conservas, plátanos o verduras, aceite, azúcar, sal y especias.

3. Medidas del servicio de alimentación en la rehabilitación. Se deben ir normalizando progresivamente las diferentes actividades técnicas como administrativas del servicio de Alimentación.

Bibliografía

- Manual para la atención alimentaria y nutricional en situaciones de emergencias y desastres.
- Oficina para la prevención y atención de desastres, “Guía práctica para situaciones de desastres, MINSA, Región Metropolitana,
- INCAP. “La Seguridad Alimentaria y Nutricional en situaciones de emergencia”, Notas Técnicas. PP/NT/016.
- Ministerio de Salud, “Guía básica para la atención nutricional a la población desplazada por violencia”, Ministerio de Salud / OPS, Colombia, 2000.
- Propag, “ Guía para la planificación de actividades de alimentación y nutrición en programas de emergencia” , INCAP / OPS, ME/002, 1992.
- OPS, “ Los desastres naturales y la protección de la salud”, Publicación # 575, 2000.

ANEXO 1**ALTERNATIVAS DE ALIMENTOS PARA CALCULO DE
COMPOSICIÓN DE RACIONES****LISTA DE ALIMENTOS NACIONALES EQUIVALENTES**

| ALIMENTO | PORCION (en crudo) | GRAMOS |
|----------------------------|--------------------|--------|
| CEREALES | | |
| Arroz blanco | 1 onza | 30 |
| Crema de maíz | 1 onza | 30 |
| Crema de plátano | 1 onza | 30 |
| Crema de arroz | 1 onza | 30 |
| Nutricrema | 1 1/2 onza | 45 |
| Maíz en grano | 1 onza | 30 |
| Harina de trigo | 1 onza | 30 |
| Fideos o pastas | 1 onza | 30 |
| Papa | 2 unidades | 60 c/u |
| Yuca | 2 onzas | 67 |
| Camote | 1/2 taza | 90 |
| Plátano | 1/2 unidad | 80 |
| Pan | 2 rebanadas | 30 c/u |
| Tortillas de maíz | 1 unidad | 60 |
| PRODUCTOS PROTEICOS | | |
| Leche líquida | 1/2 taza | 120 |
| Leche en polvo entera | 1 cda. | 13 |
| Leche en polvo descremada | 1 1/2 cda. | 45 |
| Frijol (grano entero) | 1/2 onza | 20 |

| ALIMENTO | PORCION (en crudo) | GRAMOS |
|----------|--------------------|--------|
|----------|--------------------|--------|

| | | |
|--------|----------|----|
| Carnes | 1 onza | 30 |
| Huevo | 1 unidad | 50 |
| Queso | 1 onza | 30 |

GRASAS

| | | |
|--------------------|----------|----|
| Aceite (todo tipo) | 1 cta. | 5 |
| Margarina | 1 cta. | 5 |
| Mantequilla | 1 cta. | 5 |
| Manteca | 1 cta. | 5 |
| Crema espesa | 1/2 cda. | 8 |
| Crema rala | 1 cda. | 15 |

AZUCAR

| | | |
|------------------|----------|---|
| Azúcar | 1 cta. | 5 |
| Miel | 1 cta. | 5 |
| Jalea, mermelada | 1 cta. | 5 |
| Panela | 1 cta. | 5 |
| Melaza | 1/2 cda. | 8 |

Para sustituir los alimentos de las raciones presentadas en el documento, utilice los alimentos equivalentes que aparecen en este cuadro tomando en cuenta la disponibilidad de alimentos al momento de la emergencia

