

CAPITULO 8 ALIMENTOS Y NUTRICION

Indice

<u>Sección</u>	<u>Párrafo</u>		<u>Página</u>
		<u>Resumen</u>	111
8.1	1 - 6	<u>Introducción</u>	112
8.2		<u>Organización de la ayuda alimentaria</u>	
	1 - 2	Función del Programa Mundial de Alimentos (PMA)	113
	3 - 5	Responsabilidades y personal	113
	6 - 7	Función de los refugiados y educación sobre nutrición	114
	8 - 9	Organización de la respuesta	114
8.3	1 - 7	<u>Evaluación y vigilancia</u>	115
8.4		<u>El programa general de alimentación</u>	
	1 - 7	Consideraciones básicas	117
	8 - 10	Distribución de raciones secas (para llevar a casa)	119
	11	Distribución de alimentos cocinados	119
	12	Control del programa general de alimentación	119
8.5		<u>Programa de alimentación suplementaria</u>	
	1 - 3	Las necesidades	120
	4 - 5	Finalidad y contenido	120
	6 - 11	Admisión en los programas y duración del tratamiento	122
	12 - 16	Organización del programa	123
8.6	1 - 6	<u>Programa de alimentación terapéutica</u>	124
8.7		<u>Alimentación de los lactantes y productos lácteos</u>	
	1 - 4	Importancia de la lactancia natural y de los alimentos de destete	125
	5 - 8	Otros productos lácteos	126
8.8		<u>Abastecimiento de los alimentos necesarios</u>	
	1 - 2	Logística y almacenamiento	127
	3 - 4	Fuentes de abastecimiento	127
			109

CAPITULO 8· ALIMENTOS Y NUTRICION

Indice (continuación)

<u>Sección</u>	<u>Párrafo</u>		<u>Página</u>
8.9		<u>Datos básicos sobre los alimentos y la nutrición</u>	
	1	Elementos nutritivos	127
	2	Consumo de calorías y proteínas	128
	3	Alimentos y dietas (Cuadro de las páginas 130 y 131)	128
	4 - 7	Desnutrición proteino-energética (DPE)	128
		<u>Bibliografía</u>	132
Anexo		Evaluación rápida del estado de nutrición de los niños de corta edad por el método de medición de la circunferencia del brazo.	133

CAPITULO 8 ALIMENTOS Y NUTRICION

Necesidades

En una situación de emergencia, los refugiados necesitarán una ayuda alimentaria, parcial o completa. A algunos, incluso, puede ser necesario proporcionarles una sobrealimentación

Finalidad

Proporcionar a los refugiados suficiente cantidad de alimentos adecuados para conservar su salud y, cuando sea necesario, mejorar la situación de los que ya padecen desnutrición.

Principios de respuesta

- Las medidas para satisfacer las necesidades alimentarias de los refugiados deberán ser adecuadas y normalizadas; las responsabilidades deberán estar claramente definidas y la coordinación global deberá correr a cargo de una sola organización.
- Deberá pedirse consejo a especialistas en nutrición.
- Siempre que sea posible, deberá utilizarse alimentos que les resulten conocidos y que respondan a las necesidades alimentarias y que conserven las sanas costumbres alimentarias tradicionales.
- Debe organizarse la distribución de los alimentos de tal forma que, si es posible, las familias puedan preparar sus propias comidas
- Debe prestarse especial atención a la alimentación y a las necesidades de los niños y de otros grupos expuestos a la desnutrición
- Debe mantenerse una estrecha coordinación con los servicios sanitarios y otros servicios colectivos.

Medidas concretas

- Debe evaluarse el estado de salud y de nutrición y las necesidades alimentarias lo antes posible
- Es necesario asegurarse de que se dispone de alimentos adecuados, así como de la capacidad de transporte y de almacenamiento, del combustible y de los utensilios de cocina necesarios.
- Debe organizarse un programa general de alimentación para todos los refugiados y, si fuera necesario, unos programas selectivos de alimentación adicional para satisfacer las necesidades especiales de las personas expuestas a la desnutrición o afectadas por ella
- Debe controlarse la eficacia del programa o programas de alimentación.

8.1 Introducción

1. En una situación de emergencia, los refugiados pueden depender por completo de las fuentes externas de abastecimiento de alimentos. Debe evaluarse, tan pronto como sea posible, el número de refugiados y su estado de salud. Los tipos de programas necesarios estarán determinados por esta primera evaluación. El control permanente del estado de nutrición permitirá adaptar los distintos programas de forma que reflejen los cambios producidos en la situación.

2. Es esencial coordinar el programa o programas de alimentación con los servicios sanitarios y otros servicios colectivos.

3. La asistencia debe responder a las necesidades alimentarias de los refugiados y resultar aceptable para ellos desde el punto de vista cultural. Los alimentos preparados a nivel local y con ingredientes locales son preferibles a los alimentos especiales importados. Debe prestarse especial atención a los planes de alimentación infantil.

4. Algunos grupos de refugiados son más propensos a la desnutrición que otros. Entre ellos se encuentran los niños, las mujeres embarazadas y lactantes, los enfermos y las personas de edad avanzada. Es necesario tomar medidas especiales para descubrir a las personas desnutridas y vulnerables y para satisfacer sus necesidades adicionales. Cuando los refugiados hayan sufrido ya una carencia alimentaria prolongada, muchos de ellos se encontrarán desnutridos en el momento de la primera evaluación de su estado de salud y de sus necesidades.

5. Si los refugiados sufren ya las consecuencias de una carencia alimentaria grave, deben tomarse medidas inmediatas para proporcionarles cualquier tipo de alimentos que puedan encontrarse en el mercado local y que resulten aceptables para ellos. Lo más urgente será satisfacer las necesidades de calorías más que las necesidades de proteínas. El primer objetivo de un programa general

de alimentación es proporcionar una gran cantidad de cereales. Si no puede conseguirse en el mercado local una cantidad suficiente de alimentos aceptables para los refugiados, deberán traerse del extranjero, por vía aérea si es necesario durante las primeras fases de la emergencia. Será necesario dar muestras de flexibilidad y de capacidad de improvisación, y es posible que se necesite cierto tiempo antes de desarrollar por completo el programa expuesto en este capítulo.

6. Al final del presente capítulo figura un resumen de los aspectos básicos relacionados con los alimentos y la nutrición, junto con una breve descripción de la desnutrición proteíno-energética. Sobre todo cuando existan casos de desnutrición, la lectura de este capítulo debe complementarse con la de la publicación de la OMS titulada "El manejo de las emergencias nutricionales en grandes poblaciones".

8.2 Organización de la ayuda alimentaria

El PMA deberá participar activamente para satisfacer las necesidades alimentarias.

Es indispensable coordinar y delimitar claramente las responsabilidades.

Toda la responsabilidad de la asistencia alimentaria, en todos sus aspectos, debe recaer sobre una sola organización.

La mayoría de las situaciones de emergencia justifican el nombramiento, desde el primer momento, de un especialista en nutrición con experiencia como coordinador del programa de alimentación.

Los refugiados deben participar en la organización y en la gestión de los programas de alimentación a ellos destinados.

Uno de los aspectos de la asistencia alimentaria eficaz es el proporcionar una

educación elemental en materia de nutrición.

- Es posible que haya que tomar medidas especiales para proporcionar a los refugiados combustible y utensilios de cocina.

Función del Programa Mundial de Alimentos (PMA)

1. Dentro del sistema de las Naciones Unidas, el PMA se encarga especialmente de los asuntos relacionados con la alimentación, y su reglamento reconoce explícitamente que las situaciones de emergencia con refugiados justifican la asistencia por su parte. Sin embargo, es importante observar que la ayuda alimentaria del PMA no proporciona todos los componentes de una ración completa. El Representante Residente del PNUD actúa como representante del PMA, pero en muchos países éste cuenta con su propio personal profesional sobre el terreno. Si es necesario, el PMA considerará la posibilidad de enviar a un funcionario en misión sobre el terreno. Desde el principio de una situación de emergencia debe pedirse consejo al personal de la oficina local del PMA.

2. El PMA dispone de ciertos recursos, en alimentos y dinero en efectivo, para hacer frente a las necesidades alimentarias en las situaciones de emergencia y está también en condiciones de ocuparse de la compra y del envío de los alimentos, con fondos puestos a su disposición por el ACNUR. Debe actuarse rápidamente con el fin de conseguir también comprar y suministrar aquellos artículos alimentarios adicionales que son necesarios pero que no pueden obtenerse a través del PMA. Para poder hacer uso de los recursos del PMA, en una situación de emergencia con refugiados, es necesario que el gobierno eleve una petición en tal sentido al Director General de la FAO y que éste último apruebe un proyecto de emergencia, por consejo del Director Ejecutivo del PMA. A falta de esta petición del gobierno, o en espera de que se produzca, la función práctica del PMA cambiará muy poco, pero será necesari-

rio establecer unos procedimientos y unas medidas de financiación diferentes. En la Segunda Parte de este Manual se proporcionan detalles sobre los procedimientos a seguir, en las situaciones de emergencia, en las relaciones entre el ACNUR y el PMA.

Responsabilidades y personal

3. El personal del ACNUR y el PMA, así como las autoridades nacionales, el organismo u organismos colaboradores ejecutivos y otras organizaciones deben tener claras las responsabilidades de cada uno en lo que concierne a la evaluación y a la satisfacción de las necesidades alimentarias. Es esencial mantener una estrecha coordinación con los donantes bilaterales. Las ofertas de alimentos inadecuados deben rechazarse.

4. So reserva del papel que desempeñe el gobierno, y de cualquier otra medida especial, el ACNUR asumirá toda la responsabilidad de la operación de emergencia. Así pues, la planificación del ACNUR debe cubrir desde el primer momento todas las necesidades alimentarias, incluidos aquellos elementos de la ración general que no vayan a ser suministrados por el PMA. Según cuales sean las fuentes de abastecimiento y las medidas de ejecución, el ACNUR puede confiar al PMA algunas medidas prácticas concretas. Sin embargo, deberá hacerse todo lo posible para evitar dividir la responsabilidad global. **8** la coordinación de todos los suministros de alimentos debe ser responsabilidad de una sola persona.

5. La mayoría de las situaciones de emergencia justifican el nombramiento de un coordinador del programa de alimentación. Es probable que esta tarea deba encomendarse a una persona diferente de la que se ocupe de la logística de los alimentos, de la que se ha tratado en el párrafo precedente. El coordinador será el responsable de establecer unos procedimientos normalizados adecuados, de coordinar los programas de alimentación, de controlar y evaluar la eficacia de los mismos y de conseguir una estrecha coordinación con los servicios sanitarios.

y otros servicios colectivos. El coordinador debe ser un especialista en nutrición con experiencia reciente en los aspectos alimentarios de las situaciones de emergencia y, si es posible, que conozca también la situación local. Será especialmente necesario contar con un coordinador en aquellas situaciones en las que individuos y organizaciones no especializadas no tengan más alternativa que participar en las operaciones de asistencia alimentaria. Si no se cuenta desde el principio con un especialista en nutrición a quien nombrar para este puesto, el coordinador en funciones deberá pedir inmediatamente asesoramiento profesional a los especialistas en nutrición del gobierno o a la comunidad local de las Naciones Unidas (OMS, PMA o UNICEF) y de las ONG.

Función de los refugiados y educación sobre nutrición

6. Los refugiados deben participar desde el principio en la organización y la gestión de los programas alimentarios. Será necesario proporcionar una formación especial a algunos refugiados.

7. Es importante proporcionar a los refugiados una cierta educación sobre nutrición cuando sea inevitable proporcionarles alimentos desconocidos o cuando haya que utilizar nuevos métodos de cocinar y preparar dichos alimentos. Esta formación debe organizarse en conexión con otras actividades de educación sanitaria que les instruyan sobre la alimentación adecuada de los niños de corta edad, sobre la alimentación de los

niños enfermos, el tratamiento de la diarrea, los principios de higiene alimentaria y sobre la preparación de los alimentos disponibles de forma que se obtenga de ellos el máximo provecho alimenticio.

Organización de la respuesta

8. La clave del éxito de las operaciones radica en una buena organización y una buena planificación. El dispositivo logístico debe ser tal que garantice el abastecimiento de alimentos suficientes a su debido tiempo. Es necesario disponer de un almacenamiento seguro y adecuado, y los alimentos deben estar protegidos contra los daños producidos por los insectos, los roedores y la lluvia, tanto en el almacén como en casa. Los refugiados deben poder disponer de las ollas y utensilios de cocina necesarios ¹. El sistema de distribución debe ser equitativo y eficaz. (Véase el capítulo 12.6).

9. Debe prestarse especial atención al abastecimiento de combustible para cocinar. Este es a menudo un grave problema, y la falta de combustible puede acarrear rápidamente la destrucción de la vegetación dentro del emplazamiento y en sus alrededores causando daños permanentes en el medio ambiente y ocasionando fricciones con la población local. Así pues, puede ser necesario tomar medidas especiales para garantizar el abastecimiento de combustible para cocinar. A título indicativo, una familia que prepare la comida en una sencilla estufa de leña necesita, aproximadamente, unos 5 kg de leña por día. Es posible que pueda utili-

1. El Oxfam ha creado unos equipos especiales para ayudar a poner en marcha los programas selectivos de alimentación. Dichos equipos pueden ser útiles al principio de una situación de emergencia mientras se toman las medidas necesarias para abastecerse en el mercado local, y pueden conseguirse rápidamente a través de la Sede. El equipo número 1 contiene material para evaluar y vigilar el estado de nutrición de los refugiados. El equipo número 2 proporciona material para suministrar alimentación suplementaria a 250 niños. A menos que el pedido indique expresamente lo contrario, el equipo número 2 se entrega también con material idéntico al del equipo número 1. El equipo número 3 proporciona material para suministrar alimentación terapéutica hasta a 100 niños gravemente desnutridos. Los equipos no contienen homillos.

zarse la tecnología local para modificar los tipos existentes de cocinas de madera o de carbón con el fin de aumentar el rendimiento del combustible utilizado. En algunas regiones las cocinas de energía solar pueden ser una solución apropiada al menos para las necesidades colectivas. Actualmente se están construyendo diversos aparatos sencillos de este tipo. Debe pedirse consejo, en relación con esto a los expertos locales y, si es necesario, a la Sede.

8.3 Evaluación y vigilancia

- Es necesario ante todo conocer el número de refugiados, su estado de nutrición y su anterior régimen alimenticio.
- Si es posible, esta evaluación debe llevarla a cabo un especialista en nutrición con experiencia.
- Será necesario controlar el estado de nutrición de la comunidad y descubrir qué personas necesitan una ayuda alimentaria especial.

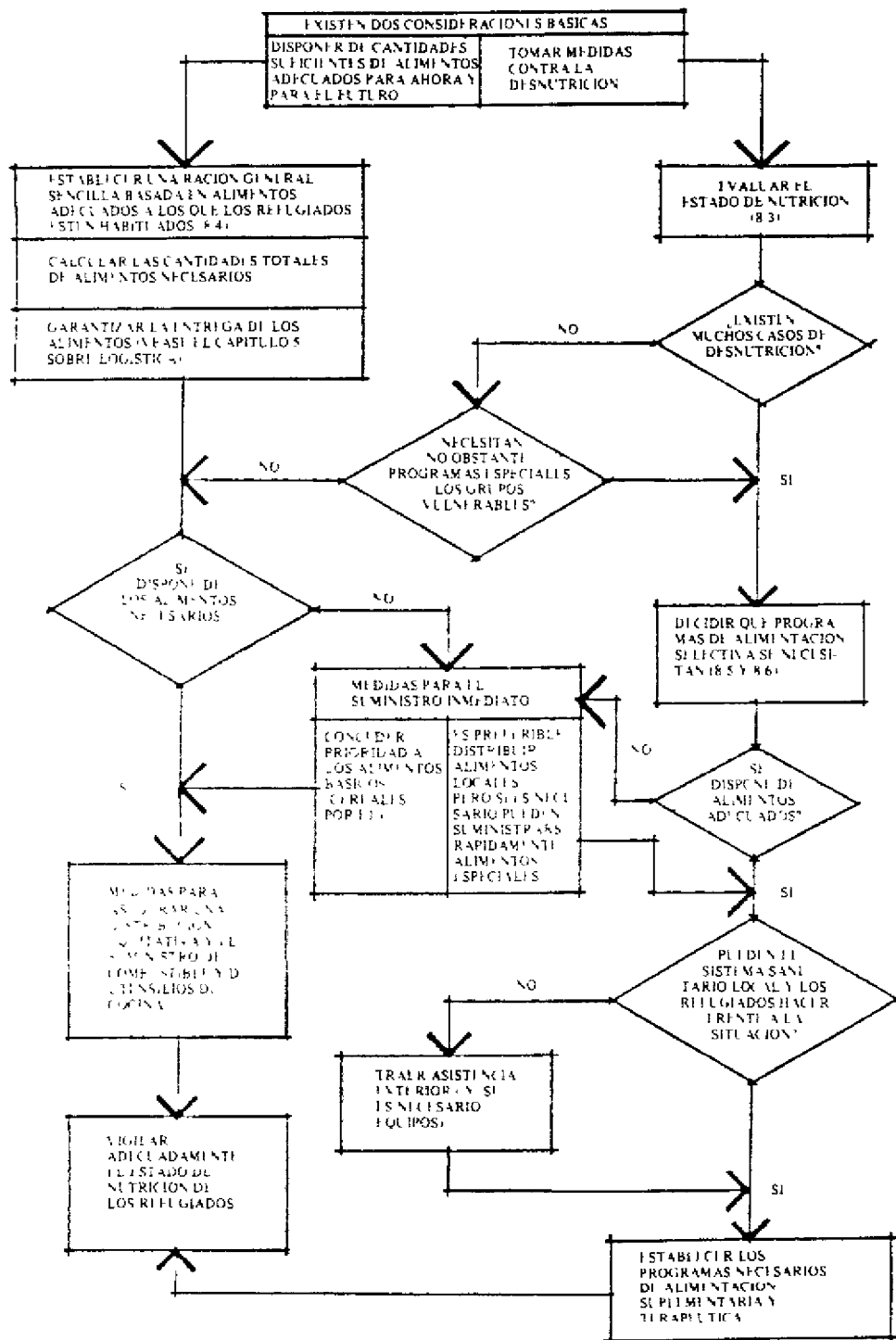
1 Tan pronto como sea posible, debe llevarse a cabo una evaluación inicial del estado de salud y de nutrición de los refugiados. Esta evaluación debe realizarla, preferentemente un especialista en nutrición; pero, si no se dispone de ninguno por el momento, el personal que se encuentre sobre el terreno debe realizar por sí mismo un estudio preliminar. En el Anexo 1 se explica como proceder al respecto. Debe establecerse el alcance de la desnutrición, ya que influye en gran medida en la forma que adopte la respuesta de emergencia. Otras informaciones básicas que serán necesarias para elaborar un plan de ayuda alimentaria son el número de refugiados, su distribución por edad y sexo y su disponibilidad de alimentos, de combustible y de utensilios para cocinar. Asimismo, deberá reunirse información sobre sus hábitos alimentarios y culinarios tradicionales, y sobre la posibilidad de obtener alimentos adecuados en el mercado local.

2. Esta información permitirá al personal que se encuentre sobre el terreno y a la Sede decidir rápidamente cuáles serán los componentes de las raciones, las cantidades totales necesarias, el apoyo logístico requerido y sobre la necesidad de llevar a cabo cualquier otro programa selectivo de alimentación adicional. El cuadro 8-1 de la página 116 indica las consideraciones a tener en cuenta a este respecto.

3 La evaluación inicial debe ir seguida de una vigilancia regular del estado de nutrición, realizada bajo la supervisión de un especialista, con el fin de controlar el estado del conjunto de la población y los progresos individuales de las personas vulnerables o desnutridas. En una situación de emergencia, una tasa elevada de mortalidad infantil suele ir asociada con unos niveles elevados de desnutrición, por lo que supone un importante dato estadístico que debe señalarse en los programas de vigilancia del estado de salud y de nutrición.

4 La vigilancia del estado de nutrición del conjunto de la población debe llevarse a cabo midiendo a intervalos regulares la estatura y el peso de una muestra, tomada al azar, de la población infantil. En las épocas de escasez de alimentos los niños son los primeros en mostrar signos de desnutrición y son los más severamente afectados. Esta es la razón por la que, en un programa de vigilancia, suele tomarse una muestra al azar de niños menores de 5 años (o de menos de 115 cm de altura) cuya estatura y peso son medidos regularmente. Su estado se toma como indicador del alcance y el grado de desnutrición del conjunto de la población. Para una población de menos de 10.000 refugiados, una muestra al azar de 200 niños proporcionará un cálculo razonablemente preciso del número total de niños desnutridos. Para una población de 10.000 a 20.000 personas se necesita una muestra de 400 personas como mínimo. Al principio, estas comprobaciones deben realizarse cada dos meses. Cuando las condiciones se hayan estabilizado, es suficiente realizarlas cada 3 a 6 meses. Así se

8 - 1 RESPUESTA A LAS NECESIDADES ALIMENTARIAS Y DE NUTRICION



podrá detectar cualquier cambio o nueva tendencia en el estado de nutrición y modificar los correspondientes programas de alimentación.

5. Cuando la situación o los resultados de la evaluación inicial indiquen la necesidad de establecer un programa de alimentación terapéutica o suplementaria habrá que localizar e inscribir a las personas que lo necesiten en dichos programas. Sus progresos individuales deberán controlarse pesándolos con mayor frecuencia en los centros de alimentación.

6. Así pues, la vigilancia del estado de nutrición se lleva a cabo de dos maneras: en primer lugar controlando la eficacia de la alimentación que se proporciona al conjunto de la comunidad (programa de alimentación general) por medio de la medición de la estatura y del peso de una muestra al azar de niños, en segundo lugar, controlando los progresos de las personas vulnerables y, por lo tanto, la necesidad de establecer programas de alimentación selectiva o la eficacia de los ya existentes.

7. La desnutrición puede reconocerse por algunos signos clínicos (véase en las páginas 130 y 131, la descripción del marasmo, el kwashiorkor y el kwashiorkor-marasmico) y mediante mediciones corporales. Estas mediciones son necesarias para una evaluación objetiva del estado de nutrición y con el fin de compararlas con los datos obtenidos mediante una vigilancia regular. El método del peso por la estatura, expresado en porcentajes de un modelo de referencia, es el mejor indicador de la desnutrición aguda y es el método que suele utilizarse para la vigilancia del estado de nutrición y para medir los progresos individuales en las situaciones de emergencia. Los niños cuya relación peso/esta-

tura ^{2/} es inferior al 80% se consideran como desnutridos y aquellos cuya relación peso/estatura es inferior al 70% como gravemente desnutridos. Para un examen rápido de la población infantil puede utilizarse el método, menos preciso, de la medición de la circunferencia del brazo, descrito en el Anexo 1.

8.4. El programa general de alimentación

Debe hacerse todo lo posible por proporcionar a los refugiados alimentos que les resulten conocidos y por mantener sus hábitos alimentarios tradicionales.

Una ración media debe proporcionar las siguientes cantidades de energía: 1500 cal (6.3 MJ) ^{3/}, por lo menos, para garantizar la supervivencia durante la fase inicial y más de 2000 cal (8.4 MJ) para la manutención a largo plazo.

La dieta debe satisfacer las necesidades de proteínas y de vitaminas básicas.

Debe prestarse especial atención a las deficiencias de nutrición predominantes en el país.

1 Debe hacerse todo lo posible por suministrar a los refugiados alimentos que les resulten conocidos y por mantener sus hábitos alimentarios tradicionales. Para componer las raciones es necesario contar con el asesoramiento de algún experto y tener en cuenta las disponibilidades locales. Los alimentos básicos no deben cambiarse por otros desconocidos para los refugiados, simplemente porque resulten más fáciles de conseguir. El suministrar alimentos inadecuados conduce con frecuencia al despilfarro

8

^{2/} Los porcentajes son los de la Norma Internacional de la OMS.

^{3/} Los valores energéticos se expresan en calorías termoquímicas. No obstante, esta unidad científica ha sido substituida por el megajulio (MJ). 100 cal = 4,184 MJ; 1 MJ = 239 cal.

y a la desnutrición, y debilita la moral de los refugiados.

2. La cantidad y la calidad de los alimentos suministrados deben satisfacer las necesidades de calorías y de proteínas. Una ración de supervivencia debe proporcionar al menos 1500 cal, mientras que para la manutención a largo plazo se necesitan más de 2500 cal (y 50 g de proteínas). Los adultos activos pueden necesitar una cantidad de calorías considerablemente mayor. Aunque existe una diferencia considerable entre las necesidades de un niño y las de un adulto activo, se recomienda enfáticamente proporcionar una ración idéntica a todos los refugiados sin distinción. Una ración diaria que proporcione calorías y proteínas suficientes debe constar aproximadamente de:

- un alimento principal que proporcione la mayor parte de las calorías y las proteínas requeridas, por ejemplo unos 350-400 g de cereales,
- un alimento rico en calorías, por ejemplo unos 20-40 g de aceite;
- un alimento rico en proteínas por ejemplo 50 g de frijoles

Según las necesidades culturales y de nutrición deben proporcionarse otros artículos, tales como verduras, azúcar, especias, condimentos, fruta y té. Sin embargo, los alimentos básicos deben considerarse como absolutamente prioritarios. Vale más disponer de una ración compuesta de unos pocos productos cuyo abastecimiento esté asegurado que de una ración completa, parte de cuyos componentes pueden no llegar. En el capítulo 5 se proporcionan algunos consejos sobre los aspectos logísticos del abastecimiento de alimentos, sobre todo de las cantidades que habrá que transportar.

3. Deben también satisfacerse las necesidades de vitaminas y minerales esenciales y el mejor modo de conseguirlo es el proporcionar a los refugiados una dieta variada.

Cuando en esa dieta no pueda suministrarse una cantidad suficiente de determinados elementos nutritivos, la inclusión en ella de legumbres del tiempo será en general suficiente para evitar la aparición de deficiencias de vitaminas y minerales. Siempre que sea posible debe alentarse a los refugiados a cultivar por sí mismos las variedades de legumbres que resulten adecuadas para ellos. Debe también fomentarse la instalación dentro del asentamiento, de mercados de productos alimenticios locales. Debe prestarse especial atención a cualquier deficiencia que exista en la región, y hacer todo lo necesario para incluir en las raciones los productos alimenticios que sean ricos en los elementos nutritivos que faltan. La distribución de tabletas de complejos vitamínicos a la totalidad de la población refugiada es una pérdida de tiempo y de dinero, ya que no contienen una cantidad suficiente de cada vitamina como para subsanar las deficiencias.

4. Es corriente encontrar entre los refugiados carencia de vitamina A y anemia. La carencia de vitamina A en las poblaciones desnutridas, y especialmente en los niños, conduce a la ceguera. La anemia, que va habitualmente asociada a las enfermedades parasitarias o al consumo insuficiente de hierro y de ácido fólico, puede producir ataques cardíacos y, en los casos más agudos, la muerte. Ambas enfermedades pueden evitarse mediante una dieta adecuada.

5. Nunca se insistirá demasiado en la necesidad de distribuir las raciones de modo equitativo, eficaz y regular. Es necesario elaborar un censo exacto de los refugiados y establecer un sistema de control que garantice que los alimentos llegan realmente a todos, tal como se pretende. La interrupción y el desvío de los suministros, así como la corrupción, conducirán inevitablemente al sufrimiento y al descontento de la mayor parte de la población.

6. Los alimentos se distribuyen principalmente o bien en raciones secas o ya cocinados. Cualquiera que sea el sistema adoptado, es importante asegurarse de que las personas

que se encargan de la distribución han recibido instrucciones precisas sobre el tamaño de las raciones y que las siguen. Si no se dispone de balanzas, o éstas no resultan un medio conveniente de medir los alimentos, debe proporcionarse latas u otros recipientes cuya relación peso/volumen sea conocida para cada producto.

7 La distribución de alimentos en forma de raciones preempaquetadas es una solución poco satisfactoria y debe evitarse.

Distribución de raciones secas (para llevar a casa)

8. Este método tiene grandes ventajas sobre la distribución de alimentos ya cocinados. Permite a las familias preparar los alimentos a su gusto, les permite también continuar comiendo en familia y es generalmente más aceptable desde el punto de vista cultural y social.

9. La distribución suele llevarse a cabo una vez por semana. Cuando existe un censo exacto y las familias tienen cartillas de distribución de alimentos, es posible distribuir los alimentos a una persona delegada por cada familia o grupo, pero en la fase inicial, el mejor modo de garantizar una distribución equitativa consistirá quizá en exigir que cada uno se presente personalmente. Para más información sobre las cartillas de racionamiento véase el capítulo 12.6.

10. Además de las ollas, el combustible y los utensilios, los refugiados deben tener recipientes y sacos para proteger y almacenar sus raciones de alimentos. Pueden ser útiles las latas de aceite y los sacos para cereales y, al menos en las primeras entregas, los contratos con los proveedores no deben exigir la devolución de estos artículos

Distribución de alimentos cocinados

11. Este tipo de distribución exige contar con cocinas centralizadas, bien dotadas de utensilios, agua y combustible (aunque, obviamente, en cantidades menores que las ne-

cesarias para el total de las cocinas familiares), y atendidas por personal debidamente capacitado y que goce de buena salud. Generalmente los refugiados comen juntos en un recinto reservado para ese fin aunque, en algunas circunstancias, las familias pueden llevarse la comida a sus alojamientos. Deben servirse al menos dos comidas por día, y hay que tener en cuenta que es difícil organizar de modo eficaz la distribución de alimentos cocinados para un gran número de personas. En lo que respecta a la ración general debe evitarse al máximo el tener que recurrir a la distribución de grandes cantidades de alimentos cocinados. Sin embargo, en la fase inicial, esta distribución puede ser ocasionalmente necesaria, por ejemplo mientras no se disponga de suficientes utensilios y combustible para cocinar. Puede ocurrir también, aunque es raro, que los refugiados prefieran este tipo de distribución.

Control del programa general de alimentación

12. Un programa general de alimentación que se ajuste a las normas enumeradas en esta sección 8.4 constituye el mínimo necesario para mantener un nivel de nutrición adecuado en una población sana. Su eficacia debe controlarse rigurosamente a través del programa de vigilancia. La calidad y la cantidad de las raciones deben examinarse periódicamente junto con los refugiados. Cuando se produzcan quejas, deben investigarse. Deben tomarse las medidas adecuadas para inspeccionar los alimentos suministrados por los proveedores.

8.5 Programas de alimentación suplementaria

Además del programa general de alimentación, es posible que se necesite una alimentación suplementaria para las personas desnutridas o para prevenir la desnutrición.

Es necesario buscar activamente a las personas que necesitan alimentación

suplementaria y asegurarse de que la reciben.

- La finalidad del programa consiste en proporcionar cada día al menos una comida suplementaria de gran valor energético, rica en proteínas y de escaso volumen.

Las necesidades

1. Cuando existan ya casos de desnutrición o las necesidades de los grupos vulnerables no puedan ser satisfechas con la ración general, es necesario tomar medidas especiales para proporcionar alimentación suplementaria. Esto se lleva a cabo mediante un programa de alimentación suplementaria (PAS). Los lactantes, los niños, las mujeres embarazadas y lactantes y los enfermos son los más seriamente afectados por la carencia de alimentos. Su vulnerabilidad radica en una mayor necesidad de elementos nutritivos asociada con el crecimiento, la producción de leche materna, la reconstitución de los tejidos y la producción de anticuerpos. Como los niños no pueden ingerir una gran cantidad de alimentos, es necesario prepararles alimentos concentrados, que contengan más elementos nutritivos en menos volumen, y también proporcionarles un mayor número de comidas al día. La desnutrición ocasiona una menor resistencia a la infección, que a su vez agrava la desnutrición. Los niños pequeños están especialmente expuestos a este ciclo de infección y desnutrición. Los niños enfermos deben comer y beber, incluso si no tienen apetito, si vomitan o si tienen diarrea. Siempre que sea posible deben recibir alimentación adicional.

2. Algunos otros grupos o personas pueden estar expuestos a la desnutrición por razones de carácter económico o social. Entre ellos se cuentan los niños no acompañados, los incapacitados, las familias en las que falta el padre o la madre, y quizás las personas mayores, especialmente las que carecen de apoyo familiar. En algunas comunidades, los hábitos sociales o culturales específicos, y

los tabús, pueden constituir un obstáculo para satisfacer las necesidades alimentarias de ciertas personas, como por ejemplo de las mujeres embarazadas y lactantes o incluso de los niños enfermos.

3. Cuando los refugiados son predominantemente mujeres y niños, puede resultar imposible (o innecesario) proporcionar a todo el grupo alimentación suplementaria. En tales casos, es mejor ajustar la ración general a las necesidades de la mayoría, aumentando por ejemplo el contenido global de proteínas. Los programas de alimentación suplementaria son una característica cada vez más frecuente de las situaciones de emergencia con refugiados; sin embargo, quizá no siempre sean la respuesta más efectiva. El cuadro 8-2 indica los aspectos generales a tener en cuenta al decidir la necesidad o no de tal programa.

Finalidad y contenido

4. La finalidad de estos programas es proporcionar a aquellos que lo necesitan una comida suplementaria de alto valor energético y proteínico, y de escaso volumen, una o dos veces al día. El número de comidas depende del estado de nutrición de la población, del valor nutritivo de la ración general y de la edad de los beneficiarios. El volumen del suplemento alimentario dependerá también del estado de nutrición de los beneficiarios pero debe proporcionarse al menos 350 cal y 15 g. de proteínas por día.

5. Las comidas suplementarias deben prepararse en forma de sopa o de potaje que son fácilmente digeribles y que pueden comerlas las personas de todas las edades. Estas comidas se basan generalmente en una mezcla de cereales y legumbres a la que se añade aceite comestible para aumentar su contenido energético. Pueden añadirse también otros ingredientes con el fin de proporcionar elementos nutritivos adicionales y de variar el sabor de los alimentos (por ejemplo azúcar, verduras, pescado o leche). A través de las agencias de las Naciones Unidas pueden conseguirse ali-

8-2 Indicadores de la necesidad probable de un programa de alimentación suplementaria

Indicador principal ^{1/}	Otros factores	Tipo de PAS
Ración general media de menos de 1500 cal por persona y día	Ninguno	
Más del 20% de niños desnutridos		
Del 10% al 20% de niños desnutridos	Ración general media de menos de 2000 cal por persona y día	Para todos los grupos vulnerables (véanse 8.5 1 y 2) si los recursos lo permiten, y lo antes posible
	Graves peligros para la salud pública	
	Enfermedades importantes (en particular sarampión) existentes o inminentes	
	Ninguno	Selectivo para los grupos vulnerables: por lo menos para todas las personas desnutridas. Véase 8.5.8
Del 5% al 10% de niños desnutridos	Cualquiera de los mencionados más arriba	Ningún PAS: atención a las personas desnutridas. (Cualesquiera que sean los demás factores, será mejor probablemente utilizar los recursos disponibles para corregir o reducir dichos factores)
	Ninguno	
Menos del 5% de niños desnutridos	Cualquiera de los mencionados más arriba	

8

^{1/} Los porcentajes se refieren a los niños de menos de cinco años cuya relación peso/estatura sea inferior al 80%.