

# Alimentación adecuada en una emergencia

BRENDA MARTÍNEZ

Académica Carrera de Nutrición y Dietética, UDLA, sede Concepción

Ante una situación de emergencia como la que se está viviendo en gran parte del país, pueden surgir diversas dificultades: la falta de agua, luz, provisiones y, en casos más graves, inundaciones. Esto requiere un manejo adecuado de los alimentos y el agua disponible y así, garantizar que no representen un riesgo para la salud.

En este sentido, es fundamental tener en cuenta que, si el suministro líquido que consumen las personas, ha tenido algún contacto con agua de lluvia o de inundación, es conveniente hervirlo antes de usarlo o potabilizarlo con cloro. Además, es recomendable almacenar agua potable en contenedores limpios como medida de precaución. En caso de riesgo de corte eléctrico, es aconsejable mantener un stock de hielo elaborado con agua potable para conservar los alimentos. Sin electricidad

por más de dos horas, la refrigeración y congelación de los víveres se pierde, lo que puede hacerlos no aptos para el consumo. Por otro lado, preservar los alimentos almacenados y resguardados, utensilios y superficies limpias durante la preparación, y cocinar los insumos adecuadamente ayudará a mantener la seguridad higiénica de nuestras comidas. Además, el lavado frecuente de manos evitará que seamos portadores de microorganismos y contaminación. Una buena forma de gestionar nuestros alimentos, es utilizar en primera instancia aquellos más susceptibles al deterioro. Es crucial desechar cualquier comestible que presente características dudosas, como aspecto y olor inusual. El uso de productos enlatados es una opción segura frente a la falta de sistemas de cocción. Además, la combinación

estratégica de ciertos suministros permite obtener preparaciones nutricionalmente adecuadas. Un claro ejemplo de esto es la mezcla de legumbres y cereales, como lentejas guisadas con arroz o porotos guisados con tallarines, que proporcionan un alto valor proteico.

Un buen aliado en días fríos, son las preparaciones calientes que ayudan a mantener la temperatura corporal. Si no se cuenta con otros medios, se puede recurrir a la leña o carbón para su elaboración. Incluso solo con agua hervida, es posible preparar avena, sémola y la tradicional harina tostada.

También se debe recordar que es esencial el aporte de vitaminas y minerales a través de la ingesta de frutas y verduras, las que fortalecen nuestro sistema inmunológico, siempre asegurando su adecuada desinfección.