

RECOMENDACIONES PARA ACCIONES DE AYUDA ALIMENTARIA DEBIDO A LA CRISIS POR COVID-19

Acerca de la crisis que estamos viviendo

Vivimos una situación de crisis por motivo de COVID-19, con grandes consecuencias económicas y sociales debido a las medidas que se han tenido que aplicar para reducir al máximo el riesgo de contagio y la propagación de la enfermedad en la población.

Actualmente, muchas familias y comunidades experimentan una reducción drástica en sus ingresos económicos, provocando problemas de inseguridad alimentaria y nutricional. No sabemos cuánto se pueda prolongar esta situación, tanto durante el tiempo de la pandemia, como posteriormente. Lo anterior depende en gran medida de las oportunidades para la reactivación económica y la mejora en el poder adquisitivo de las personas para satisfacer sus necesidades básicas; entre ellas, la alimentación.

De igual forma, en el plano macroeconómico, resulta altamente importante las capacidades del país para lograr la activación de la producción y de los mercados internos, con políticas claras para el fortalecimiento de la producción nacional y la soberanía alimentaria. Asimismo, la forma en que puedan enfrentar posibles fluctuaciones de precios y la compra de alimentos básicos en el mercado exterior, en el caso de que haya desabastecimiento (FAO, 2020).

En estos momentos de crisis, es altamente importante el apoyo solidario y la organización familiar y comunitaria para canalizar de la mejor forma posible las ayudas alimentarias (FAO, 2006).

Particularmente, la ayuda alimentaria se convierte en una medida urgente de carácter humanitario, con el fin de mitigar las situaciones de privación de alimentos que pueden afectar directamente el bienestar y la salud de las personas, en medio de la crisis y posterior a la misma.

Hay grupos con mayor vulnerabilidad, entre ellos las personas adultas mayores, quienes requieren una atención especial en su alimentación para que logren mantenerse en óptimas condiciones de salud, ante la mayor presencia de enfermedades crónicas y alteraciones en los patrones de alimentación por motivo de enfermedad, o bien personas que están enfrentando crisis emocionales por diferentes situaciones agobiantes que inciden en su bienestar. Las personas que viven solas y no cuentan con redes de apoyo requieren de ayuda para lograr la satisfacción de sus necesidades alimentarias de forma apropiada.

Nuestra *salud mental* importa



En situaciones de emergencia, la FAO (2006:59) señala lo siguiente: *“A corto plazo, la ayuda alimentaria es la única opción para proteger el derecho a la alimentación de ciertos grupos, y a menudo constituye el elemento fundamental para prevenir la aparición de enfermedades relacionadas con la malnutrición y la venta de activos productivos elementales que comprometen el bienestar futuro de las personas vulnerables”*.

En Costa Rica, estamos acostumbrados a enfrentar situaciones de emergencia por desastres naturales, como inundaciones, terremotos o afectaciones por volcanes, pero poco pensable es para la población e instituciones, en tiempos actuales, enfrentar una crisis por una pandemia mundial. Esto plantea una complejidad de retos en cuanto al manejo de la situación, la prevención de la propagación de la enfermedad entre la población, la atención sanitaria de las personas enfermas con poco conocimiento sobre el desarrollo y curación de la enfermedad, y la emergencia de problemas sociales y económicos, más allá de la crisis sanitaria.

Con la emergencia de la crisis por COVID-19, muchas familias que ya sufrían inseguridad alimentaria y nutricional ven con desesperanza su llegada; mientras que para otras, las cuales estaban al límite de considerarse en situación de pobreza o disfrutar de una condición económica relativamente estable, la crisis rápidamente las ha llevado a serias privaciones e incapacidad de poder adquirir alimentos en las cantidades suficientes o nutritivos para alimentar a sus familias.

Otra situación relevante es que en nuestro país, un alto porcentaje de familias dependen del turismo, principalmente del turismo rural comunitario, el cual en estos momentos está paralizado, sin tener certeza dentro de cuánto tiempo se reactivará. Los encadenamientos productivos se han afectado considerablemente, y ante debilitadas redes para colocar sus productos, también han visto perder cosechas y su futuro, con endeudamiento, pérdida de bienes patrimoniales, y privación de oportunidades para mantenerse a flote en medio de la crisis.

La mayor dependencia a la compra de alimentos, aun en territorios rurales donde podría darse el auto abastecimiento de alimentos, ha llevado a muchas familias a una inseguridad alimentaria y alimentaria sin precedentes.

En este contexto, la ayuda alimentaria, como respuesta rápida a la inseguridad alimentaria y nutricional, que esperamos sea transitoria, debe enfocarse a la protección directa de las vidas humanas y los bienes productivos de las personas vulnerables (FAO, 2006).

Nuestra *salud mental* importa



Al respecto la FAO (2006, 2020) y CEPAL (2020), hacen un llamado a la comunidad mundial, y especialmente a la región latinoamericana, para la pronta y oportuna atención alimentaria en este momento de crisis humanitaria, señalando que la epidemia constituye por sí misma una crisis, pero que a su vez coexiste o ha desencadenado otras crisis, entre ellas las crisis económica y alimentaria, las cuales golpea de forma directa a los grupos más vulnerables.

En relación con la respuesta social en momentos de crisis, la FAO (2006) enfatiza en la eficacia de la respuesta, la cual depende de la pronta identificación de las personas afectadas y de los riesgos que enfrentan, entre ellos la inseguridad alimentaria y nutricional.

Sobre la afectación de la disponibilidad de alimentos, se enfatiza en determinar las causas de la alteración, en relación con los mercados, las infraestructuras de producción o comercialización local. Por otro lado, también se hace referencia a los medios de subsistencia y las capacidades de las familias para adquirir los alimentos, sea en el ámbito nacional o local (FAO, 2020).

Aun cuando existan programas institucionales para la distribución de paquetes básicos de alimentos a poblaciones en condición de pobreza o familias afectadas temporalmente por la suspensión de las actividades productivas que generan sustento al hogar, tal es el caso de la Comisión Nacional de Emergencia, el Ministerio de Educación Pública (para el caso de Comedores Escolares), Programa CEN-CINAI (para mujeres embarazadas, lactantes y población menor de 12 años usuaria del programa que no puede asistir a los comedores por estar cerrados), Red de Cuido de la Persona Adulta Mayor y apoyo de los Centros Diurnos para apoyar con alimentos a las personas mayores usuarias, es altamente gratificante la respuesta de la ciudadanía en general y del sector privado para organizarse en medio de la crisis, y promover el surgimiento de los denominados “bancos de alimentos”, y la efectiva recolección de abarrotes, productos frescos, así como artículos de limpieza y aseo para las personas que lo requieran.

El presente documento tiene como objetivo brindar algunos consejos básicos en relación con la organización, acopio y conformación de los paquetes de alimentos donados para distribución en familias.

Consejos para la organización del acopio de alimentos

Toda acción referida al acopio y/o distribución de alimentos donados a personas y familias debe basarse en los lineamientos establecidos por el Ministerio de Salud para tal fin disponibles en:

Nuestra *salud mental* importa



https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineamientos_donacion_alimentos_22042020.pdf

A continuación se desea resaltar algunos consejos generales para orientar las iniciativas de acopio y distribución de alimentos donados:

- Se requiere un buen control de las listas de personas beneficiadas, inventarios y organización para la distribución de los paquetes de alimentos. Es recomendable que las organizaciones, en un mismo territorio, coordinen para que puedan distribuirse de una mejor manera los recursos. Así, una instancia puede brindar un paquete de productos básicos en forma de abarrotes, y otro grupo podría canalizar las donaciones de productos frescos.
- La manipulación de los alimentos debe regirse bajo normas de limpieza y correctas prácticas para evitar la contaminación de alimentos. Toda persona involucrada en la manipulación de alimentos o que brinde colaboración en centros de acopio o distribución de los productos, debe estar libre de sintomatología respiratoria o gastrointestinal como diarrea, vómito, fiebre, tos, o cualquier otro problema de salud.
- El paquete básico debe incluir alimentos de primera necesidad, acordes con nuestra cultura alimentaria, que sustenten a las personas y que a la vez no afecten su salud. Por lo tanto, es altamente relevante pensar no solo en los alimentos que constituyan el plato básico de larga duración (abarrotes), con aporte de energía y proteína, sino también en productos frescos que son fuente de micronutrientes, fibra y otros componentes dietéticos beneficiosos para la salud, en cumplimiento al derecho humano a la alimentación.
- En cuanto a las cantidades, deben ser suficientes para que al menos satisfaga las necesidades de una familia promedio integrada por cuatro miembros, durante dos semanas como mínimo. La lista que se proporciona más adelante abarca los tipos de alimentos y cantidades recomendadas para una persona adulta o un grupo familiar de cuatro miembros.
- Podrían existir variantes en los paquetes de alimentos que se vayan a distribuir entre las familias, según su conformación. Así, por ejemplo, no es lo mismo una familia integrada por más de cuatro miembros, que otra integrada por menor número de personas o una persona que viva sola. De igual forma, las necesidades de familias donde hayan personas adultas con niños menores de edad, personas mayores o

Nuestra *salud mental* importa



individuos con necesidades especiales, presentan necesidades diferentes. Dado lo anterior, habría que pensar en cómo reforzar con ciertos alimentos el paquete básico o brindar apoyo económico a las familias para que puedan adquirir algunos otros productos, con el fin de que se satisfagan las necesidades alimentarias de ese núcleo familiar. Ello responde a los principios de igualdad e inclusión.

- Se debe promover la conciencia entre las personas que contribuyen en la donación de alimentos más allá de un acto de caridad, sino como un principio de solidaridad y apoyo mutuo. Los alimentos donados deben estar en total buen estado, empacados apropiadamente, con empaques íntegros que no estén abiertos o se evidencie presencia de insectos o acción de roedores, latas sin abolladuras u oxidadas; también se hace énfasis en no recibir donaciones de productos adulterados o sin registro sanitario, en el caso de productos procesados industrialmente. Los productos no deben estar vencidos ni tampoco muy próximos a la fecha de vencimiento, con el fin de que se puedan distribuir sin problemas en el período más conveniente. Así es posible ofrecer una alimentación inocua y se reduce el riesgo de pérdida y desperdicio.
- Al recolectar alimentos, es muy importante contar con un espacio apropiado para su almacenamiento en el centro de acopio. De igual forma se requiere guiar a los donantes, con el objetivo de que los productos que se adquieran realmente sean útiles para las familias que los recibirán, y acordes con la cultura alimentaria, puesto que lo que se desea es colaborar en la atención alimentaria y no promover malos hábitos alimentarios o prácticas alimentarias que generen cambios nocivos en los patrones de alimentación y/o afecten la salud de las personas a corto o mediano plazo.
- Para evitar las pérdidas o desperdicio en los hogares que reciben la donación, se recomienda reforzar la educación nutricional, brindando orientación sobre el uso apropiado de los productos.
- En el caso de contar con dinero para compra de alimentos para elaborar los paquetes de donación, se recomienda las personas que lideran los bancos de alimentos que la adquisición se haga en el mercado local, para favorecer el dinamismo de la economía social solidaria; por ejemplo, comprar las verduras y frutas, huevos lácteos u otros a productores locales o de la región. Debe procurarse adquirir los alimentos de los propios productores, aprovechando las ferias del agricultor, productores y comercio local, puesto que se contribuye a adquirir alimentos más frescos y con mejores

Nuestra *salud mental* importa



características físicas y nutricionales y, además, de esta forma se apoya a la seguridad alimentaria y nutricional local.

- Los productos no perecederos deben empacarse aparte de los productos perecederos. En el caso de productos perecederos deben distribuirse de forma inmediata, evitando que estén sin refrigeración.

Recomendaciones para la elaboración de un paquete básico de alimentos

Tomando como base los lineamientos generales para la donación de alimentos ante la alerta sanitaria por COVID-19 emitidos por el Ministerio de Salud LS-PG-001 (Ministerio de Salud, 2020), a continuación se presenta una lista de alimentos no perecederos que pueden obtenerse empacados o a granel, así como productos perecederos básicos para contribuir a una dieta lo más variada posible, dentro de las consideraciones de disponibilidad y costo económico. También se tomó en cuenta los lineamientos establecidos por el Ministerio de Educación en relación con distribución de paquetes de alimentos para personas beneficiarias de comedores escolares (MEP, 2020).

Los criterios para la recomendación de los productos se basan en las necesidades nutricionales y prácticas culturales de alimentación del costarricense. La lista de productos y sus respectivas cantidades se calculan para la provisión mínima para un mes para una persona o un grupo familiar de 4 personas (2 adultos y 2 menores de edad):

Cuadro 1. Lista de abarrotes básicos para un mes

Descripción de productos	Cantidades		Recomendaciones de uso
	Para una persona	Para 4 personas	
Nuestro plato básico	3 kg	12 kg	Se asume aprox dos raciones de arroz/día para una persona para un total de 100 g en crudo. Se recomienda servirse junto con frijoles en el mismo plato, o prepararse gallo pinto. También puede elaborarse arroz con huevo, mezclado con vegetales, atún o alguna carne. Con el arroz también puede preparar bebidas, como el atol de arroz, horchata o agua de arroz con canela. Se asume aprox una porción de frijoles (30 g en crudo) por día. Se recomienda servirse junto con el arroz. También puede prepararse sopa negra, frijoles arreglados o molidos para untar en pan,
Arroz 80% grano entero	1 bolsa de 3 kg	6 bolsas de 2 kg	
arroz + frijoles para asegurar un buen aporte nutricional			
Frijoles negros o rojos	2 kg	7 kg	

Nuestra *salud mental* importa





Descripción de productos	Cantidades		Recomendaciones de uso	
	Para una persona	Para 4 personas		
Lentejas o garbanzos	½ kg	2 kg	con tortillas o empanadas Se asume que en el mes pueda preparar lentejas o garbanzos al menos en 6 días. Puede prepararse solas con algunos olores, o mezclarse con verduras o carne. Se recomienda servirse con el arroz.	
Fuente de proteína y calcio	Leche semidescremada líquida o en polvo	6 litros de leche fluida ó 2 paquetes de leche en polvo de 400 g	24 litros ó 8 paquetes de leche en polvo de 400 g	Se asume un vaso de leche de 200 ml/día para una persona. Un paquete de leche en polvo de 400 gramos rinde para 16 vasos de 200 ml aproximadamente, o bien equivalente a 3 cajas de leche de un litro cada una. La leche puede consumirse sola, en forma de batidos o atol (de avena o maicena). También puede usarse para flan, helados o gelatinas.
	Atún en lata	1 lata de atún en agua o aceite (140 gramos) 1 lata de atún con vegetales	8 latas de 140 gramos	1 lata alcanza para 2 raciones para 1 persona. Puede servirse con arroz y frijoles, mezclado como arroz con atún, con macarrones o papas.
Fuente de energía	Pasta tipo espagueti o caracolitos	1 paquete de 250 g	4 paquetes de 250 g cada uno	En sustitución del arroz. Puede prepararse con atún o queso.
	Harina de trigo	1 kg	2 kg	Para elaborar arepas dulces o saladas, o panes rápidos.
	Harina de maíz (masa)	1 kg	2 kg	Puede elaborarse tortillas, empanadas, albóndigas o tortitas con huevo y olores para consumir solas o en sopa.
	Azúcar	½ kg	2 kg	Para endulzar bebidas.
	Galletas soda	1 paquete de 8 unidades	2 paquetes de 8 u cada uno	Para las meriendas. Puede acompañarse con frijoles molidos, queso o huevo.
Bebidas	Café molido	½ kg	1 ½ kg	Al menos para preparar una taza de café/día/persona
	Tapa de dulce o dulce en polvo	1 tapa ó 250 gramos		Para preparar durante el mes aguadulce o usarla en preparaciones que requieran dulce.
Aceites y grasas	Aceite de soya, maíz o girasol	½ litro	1 litro	Para la preparación de las comidas
	Margarina	1 barra	4 barras	Para untar el pan o hacer algunas preparaciones.
Otros	Sal	1 paquete de 500 g	1 paquete de 500 g	Usar solamente lo necesario para condimentar las comidas.

Nuestra *salud mental* importa





Descripción de productos		Cantidades		Recomendaciones de uso
		Para una persona	Para 4 personas	
Alimentos complementarios optativos de incluir en el paquete básico	Maicena o Vita maíz	200 gramos	400 g	Para elaboración de atoles
	Avena integral en hojuela			
	Gelatina saborizada	1 cajita	2 cajitas	Es de fácil preparación, brinda variedad a la dieta y puede combinarse con frutas o leche
	Flan de vainilla para preparar			
	Tés de hierbas	1 caja	1 caja	Para hacer bebidas alternativas durante el mes
	Linaza	100 - 200 gramos	500 g	
	Chan cacao en polvo			
	Horchata o pinolillo en polvo			
Galletas dulces María	1 paquete de 8 unidades	2 paquetes de 8 unidades cada uno	Pueden consumirse solas o acompañadas con queso.	
Pan cuadrado	1 paquete mediano	2 paquetes medianos	Pueden acompañarse con queso, huevo, frijoles.	
Tortillas de maíz o trigo industrializadas	1 paquete	4 paquetes	Para elaborar gallos, sopas de leche.	
Salsa de tomate preparada industrializada	1 paquete de 200 g	2 paquetes de 200 g	Para combinar con los macarrones u otras preparaciones	
Adicionalmente	Polvo de hornear ó levadura granulada	1 tarrito de 50 g	1 tarrito de 50 g	Para poder elaborar arepas o panes rápidos
	Esencia de vainilla	1 tarrito de 50 ml	1 tarrito de 50 ml	Para elaborar arepas o panes rápidos

Los productos perecederos en más difícil el manejo para distribución en paquetes; sin embargo son altamente importantes porque constituyen una rica fuente de proteína y micronutrientes esenciales para la salud. A continuación se brinda una recomendación de productos básicos para asegurar una alimentación variada y nutritiva:

Nuestra *salud mental* importa





Cuadro 2. Lista de productos perecederos básicos para un mes

Descripción de productos	Cantidades		Recomendaciones de uso
	Para una persona	Para 4 personas	
Huevos	½ kg	2 kg	1 kg de huevos incluye 15 huevos aproximadamente, lo que podría contribuir a que al menos de día por medio sea incluido en el plato un alimento rico en proteína de alta calidad. Puede servirse junto con el arroz y frijoles, para hacer tortas de huevo acompañadas con tortillas o pan.
Queso	Fresco semiduro ¼ kg mínimo	1 kg	Complementa el aporte de calcio y proteína de la leche, al menos en los primeros días al recibir el paquete de alimentos. Se recomienda queso fresco semiduro o bien queso seco que tiene mayor duración. Puede utilizarse para acompañar el plato de arroz y frijoles, para hacer tortillas, empanadas o acompañante del pan.
	Queso seco. 1 paquete de 150 g	2 paquetes de 150 gramos	
Papas	1 kg	4 kg	Para elaboración de sopas, picadillos.
Yuca	1 kg	2 kg	Para elaboración de tortas, enyucados con queso o atún o sopas
Otros tubérculos	1 kg	2 kg	Para la elaboración de sopas y picadillos.
Plátano	3 u	12 u	Verde para que tenga mayor duración. Puede utilizarse en sopas, hervido o frito.
Repollo	1 unidad	4 unidades	Para elaboración de ensaladas
Pepino	1 unidad	4 unidades	Para elaboración de ensaladas
Chayote	1 unidad	4 unidades	Elaboración de sopas y picadillos.
Zanahoria	½ kg	1 kg	Para elaboración de ensaladas, fresco, picadillos o sopas.
Vainicas	½ kg	1 kg	Para elaboración de ensaladas, picadillos o sopas
Tomate	½ kg	1 kg	Preferiblemente pintón para que tenga mayor duración. Para elaboración de ensaladas o salsas.

Nuestra *salud mental* importa



Descripción de productos	Cantidades		Recomendaciones de uso	
	Para una persona	Para 4 personas		
Verduras y frutas de fácil conservación	Fruta de temporada de 2 kg	Estimado de 8 kg	Naranjas, manzanas criollas, mandarinas, mango, papaya, piña, sandía, melón, bananos pintones sin partir son de mayor vida útil y que puedan distribuirse por unidad.	
Alimentos complementarios	Ajo	1 cabeza	4 cabezas	Para saborizar las comidas
	Cebolla	1 unidad mediana	4 unidades medianas	Para saborizar las comidas
	Chile dulce	2 unidades medianas	6 unidades medianas	Para saborizar las comidas
	Tomillo u orégano seco	Rollitos	Rollitos	Para saborizar las comidas

Los alimentos sugeridos permiten tener una dieta tradicional y saludable. Las frutas y vegetales pueden ser sustituidas por alimentos similares en función de los gustos y preferencias de los miembros de la familia o de las oportunidades de compra, acceso o precio. En este caso se incluyeron alimentos de temporada y de fácil acceso y conservación.

Responsables de la edición de este documento:

Patricia Sedó Masís Msc.

Shirley Rodríguez González PhD.

Para mayor información sobre este documento:

Shirley Rodríguez González PhD. SHIRLEY.RODRIGUEZ@ucr.ac.cr

Patricia Sedó Masís Msc. PATRICIA.SEDO@ucr.ac.cr

Grettel Quirós Blanco, MBA. GRETTEL.QUIROS@ucr.ac.cr

Nadia Alvarado Molina, Lic. nadia.alvaradomolina@ucr.ac.cr

Cindy Hidalgo Víquez, Lic. CINDY.HIDALGOVIQUEZ@ucr.ac.cr

Bibliografía

Academia Española de Nutrición y Dietética/Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas y Nutricionistas (2020). *Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población*

Nuestra *salud mental* importa



española ante la crisis sanitaria del COVID-19. Documento de postura.. España: 17 de marzo 2020. Recuperado de <https://academianutricionydietetica.org>.

CEPAL (2020). *América Latina y el Caribe ante la pandemia del COVID-19: efectos económicos y sociales*. Chile, 3 de abril 2020. Recuperado de https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45337/4/S2000264_es.pdf FAO (2006) La ayuda alimentaria en respuesta a situaciones de emergencia. Capítulo 4. En: *El Estado Mundial de la Agricultura y la Alimentación*. Roma. Recuperado de <http://www.fao.org/3/a0800s/a0800s04.pdf>. p. 57-75.

FAO (2020). COVID-19: Nuestras comunidades más hambrientas y vulnerables se enfrentan a “una crisis dentro de una crisis”. Roma. Recuperado de <http://www.fao.org/news/story/es/item/1269779/icode/>

Ministerio de Educación Pública (2020). Actualización del protocolo general para la distribución de alimentos en centros educativos públicos por la suspensión de lecciones, a raíz de la emergencia nacional por COVID-19. Costa Rica. Recuperado de <https://www.mep.go.cr/sites/default/files/page/adjuntos/ii-protocolo-general-distribucion-alimentos-centros-educativos-publicos-raiz-emergencia-nacional-cov.pdf>

Ministerio de Salud (2020). Lineamientos generales para la donación de alimentos ante la alerta sanitaria por COVID-19, LS-PG-001. San José. Recuperado de https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineamientos_donacion_alimentos_22042020.pdf

Nuestra *salud mental* importa

