UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Semana Nacional de la Nutrición

¿Cómo lograr que un paquete de alimentos para donación sea nutricionalmente adecuado?

La UCR aporta una nueva guía para ayudar a mejorar la gestión de las organizaciones encargadas de recolectar y distribuir los alimentos donados

14 MAY 2020 Salud

Anel Kenjekeeva

En medio del contexto social y económico originado por la pandemia del COVID-19, **la solidaridad de la población costarricense se hace notar.** Las diversas iniciativas públicas y privadas, enfocadas en ayudar a personas y familias en peligro de seguridad alimentaria y nutricional, así lo comprueban.

Sin embargo, **no cualquier alimento es apto para la donación** y, si no se contemplan las necesidades nutricionales de las personas a quienes están dirigidas las ayudas, el resultado final podría convertirse en una pérdida considerable de alimentos.

Por ese motivo, la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica (UCR) pone a disposición de las organizaciones participantes una detallada guía con algunos consejos básicos. Dicho documento contempla **la organización, el acopio y la conformación recomendable de los paquetes de alimentos.**

“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. Al respecto, la FAO (2006, 2020) y CEPAL (2020) hacen un llamado para **la pronta y oportuna atención alimentaria** en este momento de crisis humanitaria. El presente documento resalta algunos consejos generales para orientar las iniciativas”, se enfatiza en la Guía.

El documento contempla un total de 10 puntos con diversidad de recomendaciones. En el contenido se detalla cuál es la conformación idónea de un paquete que será donado, cómo **evitar las pérdidas o el desperdicio de productos**, así como la manipulación que se debe realizar y la importancia de efectuar las compras en pequeños comercios para incentivar la economía de los mercados locales.

Además, el texto proporciona listas de productos perecederos básicos y abarrotes que se pueden considerar para elaborar un paquete de alimentos que dure un mes y que contribuya **a una dieta que sea lo más variada posible.**

"La Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica, considerando su responsabilidad en informar y debido al aporte que ha brindado en temas de nutrición al país por 40 años, desarrolló este documento, que sirve como guía para la ayuda alimentaria que se quiera ofrecer en estos tiempos de crisis y, en general, a poblaciones vulnerables. Es un documento que incluye un “diario de alimentos” para un mes, dirigido a una familia promedio costarricense (4 miembros) o para una persona, cuyo cálculo usa como base la canasta básica alimentaria de Costa Rica. El documento posee algunas modificaciones que contemplan alimentos saludables y hábitos alimentarios del costarricense, con el propósito de asegurar un mínimo aporte de nutrientes que contribuya a preservar la salud de las personas beneficiarias", destacaron las docentes.

Lea la guía completa aquí

Jenniffer Jiménez Córdoba
Periodista, Oficina de Divulgación e Información
Área de cobertura: ciencias de la salud
jenniffer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr