

Asesoría Nutrimental a Damnificados por el Sismo.

Cultura y gestión del riesgo
Políticas de prevención, asistencia de emergencia y posterior a la contingencia.

Serrano Carmen Luzcélida
Ortega García José Gilberto y Jaimes Lujano Jaretzi

Universidad Fray Luca Paccioli. Campus Cuernavaca- Licenciatura en Nutrición, Zarco 23 Col. Centro, Cuernavaca, Morelos. Cp. 62000

Introducción. Con motivo del sismo del 19/9 el cual afectó al Municipio de Zacatepec Morelos, se estableció un albergue temporal, en el “Campo Deportivo Cisneros” Para refugiar a damnificados, en casas de campaña improvisadas que permitieron su estancia a 30 familias. En el lugar se estableció un comedor comunitario para atenderlos. Existió un manejo inadecuado de higiene, carecieron de los servicios básicos, un clima cálido que afectaba el manejo de alimentos, se desarrollaron fauna nociva en bodegas donde guardan sus alimentos y medicamentos (pulgas, cucarachas, gusano).

Resultados. Se logró la participación de la comunidad, se aumentó la calidad alimenticia al aumentar la variedad de los alimentos e incorporar grupos de alimentos que no se consideraban abundantemente como las frutas y verduras, aprovechando los escasos recursos del albergue, se realizaron recomendaciones del manejo de alimentos, se retiraron víveres caducos o en mal estado, se implementó el sistema PEPS. Se hicieron recomendaciones del manejo seguro e higiene de los alimentos..



Metodología. La UFLP, a través de la academia de nutrición propuso y desarrolló un proyecto para fortalecer el comedor comunitario apoyando en la nutrición de los afectados. Se impartieron talleres de alimentación saludable, asesoría nutrimental por medio de menús cíclicos, y se desarrolló un programa de aporte de víveres frescos, basado en mecanismos solidarios e intercambio de alimentos

MENU 3		Modo de preparación
NOMBRE DEL PLATILLO	tortas de papa con queso	<ol style="list-style-type: none"> 1. Coloca las papas con todo y cáscara en una olla y cúbrealas con agua fría (que el agua quede una pulgada por encima de las papas); cocina a fuego medio alto hasta que el agua suelte su hervor, después reduce la temperatura a media y deja hervir hasta que las papas se cuezan y se ablanden. 2. Una vez cocidas las papas sácalas de la olla a que drenen cualquier residuo de agua; espera a que se enfríen un poco y quítales la cáscara con la ayuda de un cuchillo 3. Coloca en un tazón grande las papas ya peladas y machácalas con una prensa papa hasta formar un puré. 4. Agrega al puré la taza de queso rallado y revuelve; después añade el huevo batido y amasa la mezcla. Ponle sal — si la necesita — y un poco de pimienta e integra todo muy bien hasta formar una mezcla uniforme. 5. Divide el puré en 10 bolitas de aproximadamente 1/3 de taza; con los dedos presiona delicadamente cada bolita hasta darle la forma de una tortita. 6. Coloca la harina en un plato plano; pasa las tortitas por la harina y voltéalas para que se cubran por ambos lados. Coloca las tortitas que ya están enharinadas en una charola lista para el último paso. 7. En un sartén grande calienta 2 cucharadas del aceite de maíz a fuego medio alto; fríe las tortitas hasta que se doren por ambos lados
Ingredientes:	Cantidades	
zanahoria rallada cruda	1/2 tza	
betabel rallado crudo	1/4 pza	
papa cocida	1 pza	
Harina	1 tza	
aceite	2.5 cdas	
huevo fresco	1 pza	
papaya picada	1/2 tza	
queso Cotija	30 gr	
tortilla de maíz	2 pzas	
frijoles refritos	1/3 tza	



Conclusión: Es necesario considerar la asesoría alimenticia en planes de manejo de contingencias en situación de desastre.

Referencias bibliograficas.

Espinosa, B. O. (2008). Los desastres naturales y la sociedad. Revista médica electrónica. 30(4) 10.

Alarcón L.M.P.; Sanhueza C.A. (2011). Optimización del proceso de elaboración de raciones en un servicio de alimentación colectiva. Rev. Theoria. 20 (2): 7-11.