

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

LINEAMIENTOS GENERALES PARA LA ALIMENTACION DE DAMNIFICADOS(AS)

En todos los lugares en donde se tengan albergues para damnificados(as) y exista población menor de dos años, deberán seguirse los siguientes lineamientos:

1. La leche humana constituye el mejor alimento y el más seguro para los niños y niñas menores de dos años, por esta razón, la alimentación al pecho debe protegerse y fomentarse.
2. Cuando se brinda ayuda en casos de emergencia, los niños y niñas que están siendo amamantados(as) nunca deben separarse de sus madres. Cuando la lactancia materna ha sido interrumpida, el equipo de Salud deberá apoyar a las madres para que inicien el amamantamiento tan pronto como sea posible.
3. El uso de agua en biberón a esta edad, aumenta dos veces el riesgo de enfermedad y de muerte, debido al riesgo de contaminación. La contaminación de los biberones es elevada, es un medio muy apropiado para la proliferación de bacterias. Requieren además uso adicional de agua para su preparación y esterilización; el agua en éstas situaciones siempre es escasa y puede estar contaminada. Si los biberones contienen leche, el riesgo de enfermarse y morir de estos niños(as) aumenta hasta 25 veces, por lo que la promoción de la lactancia materna exclusiva en menores de seis meses debe promoverse en lo posible.
4. En población mayor de seis meses, si se va a suministrar algún líquido, deberá hacerse mediante el uso de taza o vaso para disminuir el riesgo de contaminación. Las tazas o vasos, deberán ser lavados con agua y jabón, después de su uso.
5. Cuando existan menores de seis meses que están con alimentación mixta, se apoyará y educará a la madre a dar el pecho, como medida óptima de prevención de infecciones.
6. Para la niñez entre 6 y 12 meses, se deberá continuar la lactancia materna, a demanda del niño(a) agregando alimentos complementarios, higiénicamente preparados.
7. En niños(as) entre 12 y 24 meses deberá darse los tiempos de comida establecidos para los adultos y complementar su alimentación con lactancia materna a demanda del lactante.
8. Para niños mayores de seis meses se recomienda la preparación colectiva de alimentos en caliente. Las leches en polvo deberán ser utilizadas para la preparación de bebidas en caliente, como atoles. No deberán ser utilizadas para menores de seis meses.

9. La alimentación de las mujeres embarazadas y de las que tengan niños y niñas menores de dos años, deberá ser reforzada, para apoyarles a mantener un adecuado estado nutricional, por ellas mismas, y por los niños y niñas que están amamantando.
10. Todo nacimiento deberá ser reportado para valoración médica de la madre y su bebé para evaluar su estado de salud y recibir apoyo sobre lactancia materna.

Recomendaciones para la alimentación de las niñas y niños

A continuación encontrará las recomendaciones para alimentar a niños y niñas durante la emergencia, las cuales están basadas en las Guías Alimentarias para Guatemala y recomendaciones para catástrofes y situaciones de emergencia.

Edad	¿Qué comida darle?	¿Cuánta comida darle?	¿Cómo prepararle la comida?
0 a 6 meses	Niñas y niños que están con sus madres: Leche materna, como único alimento y bebida	A libre demanda, cada vez que el o la bebe pida. Usualmente 10 a 12 mamadas por día	Sosteniendo al bebe de frente al pecho, con su boquita bien abierta y labio inferior hacia fuera, ayudándole a que tome pezón y areola. Cada mamada es un momento ideal para acariciar al bebe, hablarle y cantarle.
	Casos especiales: Niñas y niños que nos están con sus madres : Alimentación complementaria		
6 a 8 meses	Leche materna	A libre demanda, cada vez que el o la bebe pida. Usualmente 10 a 12 mamadas por día	
	Alimentos machacados o purés de: Harina de maíz o arroz Incaparina Formulas de proteína aislada de soya en polvo CSB Aceite vegetal (girasol, maíz, canola, etc.) Azúcar	2 a 3 cucharadas soperas, 4 o 5 veces al día (2 o 3 tiempos y 2 refacciones)	Receta 1. Incaparina como alimento principal Receta 2. Harina CSB como alimento principal Receta 3. Formulas comerciales con proteína aislada de soya como alimento principal Receta 4. Papilla de harina de maíz y soya
9 a 12 meses	Leche materna	A libre demanda, cada vez que el o la bebe pida.	
	Alimentos en trocitos como: frijol y tortilla, arroz, avena, pastas, pan y/o Alimentos machacados o purés de: harina de maíz o arroz, incaparina, CSB leche entera o descremada en polvo, formulas de proteína aislada de soya en polvo Agregarle a cada comidita un poco de aceite vegetal de cualquier tipo (girasol, maíz, canola, etc.) y azúcar	3 cucharadas, 5 veces al día (3 tiempos y 2 refacciones)	Elija la receta que contenga los ingredientes con que cuenta en su albergue. Receta 1. Incaparina como alimento principal Receta 2. Harina CSB como alimento principal Receta 3. Formulas comerciales con proteína aislada de soya como alimento principal Receta 4. Papilla de harina de maíz y soya

Recomendaciones para la alimentación de las niñas y niños (continuación)

Edad	¿Qué comida darle?	¿Cuánta comida darle?	¿Cómo prepararle la comida?
12 a 36 meses	<p><u>Alimentos que come toda la familia:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ? Avena ? Jaleas ? Gelatinas <p><u>Alimentos en trocitos como:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ? frijol y tortilla, ? arroz, ? avena, ? pastas, ? pan y/o <p><u>Alimentos machacados o purés de:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ? harina de maíz o arroz, ? incaparina, ? CSB ? leche entera o descremada en polvo, ? formulas de proteína aislada de soya en polvo <p>Agregarle a cada comidita un poco de aceite vegetal de cualquier tipo (girasol, maíz, canola, etc.) azúcar</p> <p>A esta edad pueden comer de todo, evitando los alimentos chatarra porque no aportan nutrientes y desplazan la alimentación adecuada.</p>	5 veces al día (3 tiempos y 2 refacciones), aproximadamente 4 a 8 cucharadas de alimento cada vez.	<p>Receta 1. Incaparina como alimento principal</p> <p>Receta 2. Harina CSB como alimento principal</p> <p>Receta 3. Formulas comerciales con proteína aislada de soya como alimento principal</p> <p>Receta 4. Papilla de harina de maíz y soya</p> <p>Receta 5. Leche en polvo entera como alimento principal</p> <p>Receta 6. Leche en polvo descremada como alimento principal</p> <p>Receta 7. Leche fluida en envase tetra brick como alimento principal</p>
	La lactancia materna continúa hasta por lo menos los 24 meses	Complementar la alimentación con Lactancia Materna a demanda hasta los dos años o más.	

ANEXO: Elaboración de Recetas

EVITAR LAS PACHAS. Los líquidos, bebidas o atoles deben darse en tazas o vasos y cuchara que serán lavados con agua y jabón después de cada uso.

Para obtener 3 porciones en una sola preparación (3 tiempos de comida)	Para obtener 1 porción (1 tiempo de comida)
Receta 1: Incaparina como alimento principal	
Ingredientes:	Ingredientes:
1 taza de incaparina (harina)	4 cucharadas rasas de incaparina (harina)
½ taza de azúcar	2 ½ cucharadas de azúcar
2 cucharaditas de aceite	½ cucharadita de aceite
Agua hasta completar 1 litro (1000 ml)	Agua hasta completar 1? taza (325 ml)
Instrucciones:	Instrucciones:
Mezclar todos los ingredientes en una ollita, revolviendo con un tenedor, cuchara o molinillo	Mezclar todos los ingredientes en una ollita, revolviendo con un tenedor, cuchara o molinillo
cocinar la mezcla por 25 minutos a fuego medio	Cocinar la mezcla a fuego medio hasta obtener la consistencia deseada
Receta 2: Harina CSB como alimento principal	
Ingredientes:	Ingredientes:
1 taza + 1 cucharada rasa de harina CSB	4 ½ cucharadas rasas de harina CSB
½ taza de azúcar	2 ½ cucharadas de azúcar
Agua hasta completar 1 litro (1000 ml)	Agua hasta completar 1? taza (325 ml)
Instrucciones:	Instrucciones:
Mezclar todos los ingredientes en una ollita, revolviendo con un tenedor, cuchara o molinillo	Mezclar todos los ingredientes en una ollita, revolviendo con un tenedor, cuchara o molinillo
Cocinar la mezcla por 25 minutos a fuego medio	Cocinar la mezcla a fuego medio hasta obtener la consistencia deseada
Receta 3: Formulas comerciales con proteína aislada de soya como alimento principal	
Ingredientes:	Ingredientes:
1 ¼ de taza de harina de soya	5 cucharadas rasas de harina de soya
6 cucharadas de azúcar	2 cucharadas de azúcar
3 cucharaditas de aceite	1 cucharaditas de aceite
Agua previamente hervida hasta completar 1 litro (1000 ml)	Agua previamente hervida hasta completar poco menos de 1? taza (325 ml)
Instrucciones:	Instrucciones:
Mezclar todos los ingredientes en un recipiente	Mezclar todos los ingredientes en un recipiente

Receta 4: Papilla de harina de maíz y soya	
Ingredientes	Ingredientes
6 cucharadas encopetadas de harina de maíz y soya	2 cucharadas encopetadas de harina de maíz y soya
6 cucharaditas de azúcar	2 cucharaditas de azúcar
Agua previamente hervida y a temperatura ambiente hasta completar 1 litro (1000 ml)	Agua previamente hervida y a temperatura ambiente hasta completar 1? taza (325 ml)
Ponga la harina y el azúcar en un recipiente pequeño, revuelva y agregue el agua revolviendo constantemente.	

Receta 5: Leche en polvo entera como alimento principal

Ingredientes:	Ingredientes:
11 cucharadas rasas de leche en polvo entera	3 ½ cucharadas rasas de leche en polvo entera
½ taza de harina precocida de maíz (Maseca) o harina de arroz	2 cucharadas de harina precocida de maíz (Maseca) o harina de arroz
½ taza de azúcar	2 ½ cucharada de azúcar
Agua previamente hervida y a temperatura ambiente, hasta completar 1 litro (1000 ml)	Agua previamente hervida y a temperatura ambiente hasta completar 1 ½ taza (325 ml)
Instrucciones:	Instrucciones:
agregar una taza de agua a la leche en polvo, revolviendo con un tenedor, cuchara o molinillo	agregar una taza de agua a la leche en polvo, revolviendo con un tenedor, cuchara o molinillo
agregar la harina y el azúcar revolviendo hasta que todo este disuelto	agregar la harina y el azúcar revolviendo hasta que todo este disuelto
por ultimo agregar el resto de agua poco a poco de manera que todo quede bien mezclado o disuelto	por ultimo agregar el resto de agua poco a poco de manera que todo quede bien mezclado o disuelto

Receta 6: Leche en polvo descremada como alimento principal

Ingredientes:	Ingredientes:
8 ½ cucharadas rasas de leche en polvo descremada	3 cucharada rasas de leche en polvo descremada
½ taza de harina precocida de maíz (Maseca) o harina de arroz	2 cucharadas de harina precocida de maíz (Maseca) o harina de arroz
½ taza de azúcar	2 ½ cucharadas de azúcar
5 cucharaditas de aceite	1 ½ cucharadita de aceite
Agua previamente hervida y a temperatura ambiente hasta completar 1 litro (1000 ml)	Agua previamente hervida y a temperatura ambiente hasta completar 1 ½ taza (325 ml)
Instrucciones:	Instrucciones:
agregar una taza de agua a la leche en polvo, revolviendo con un tenedor, cuchara o molinillo	agregar una taza de agua a la leche en polvo, revolviendo con un tenedor, cuchara o molinillo
agregar la harina y el azúcar revolviendo hasta que todo este disuelto	agregar la harina y el azúcar revolviendo hasta que todo este disuelto
por ultimo agregar el resto de agua poco a poco de manera que todo quede bien mezclado o disuelto	por ultimo agregar el resto de agua poco a poco de manera que todo quede bien mezclado o disuelto

Receta 7: Leche fluida como alimento principal

Ingredientes:	Ingredientes:
3 tazas de leche fluida entera pasteurizada (si no es pasteurizada se debe hervir por 10 minutos a fuego lento, moviendo constantemente sin dejar que se formen costras en las orillas)	1 taza de leche fluida entera pasteurizada (si no es pasteurizada se debe hervir por 10 minutos a fuego lento, moviendo constantemente sin dejar que se formen costras en las orillas)
½ taza de harina precocida de maíz (Maseca) o harina de arroz	2 cucharadas de harina precocida de maíz (Maseca) o harina de arroz
½ taza de azúcar	2 ½ cucharadas de azúcar
Agua previamente hervida y a temperatura ambiente, hasta completar 1 litro (1000 ml)	Agua previamente hervida y a temperatura ambiente hasta completar 1 ½ taza (325 ml)
Instrucciones:	Instrucciones:
agregar el harina y el azúcar a la leche, revolviendo con un tenedor, cuchara o molinillo	agregar el harina y el azúcar a la leche, revolviendo con un tenedor, cuchara o molinillo
por ultimo agregar el agua poco a poco de manera que todo quede bien mezclado o disuelto	por ultimo agregar el agua poco a poco de manera que todo quede bien mezclado o disuelto

Receta 8: Frijol con Incaparina
Ingredientes:
1 libra de frijol negro en grano 4 cucharadas incaparina 3 cucharaditas de aceite Sal
Instrucciones:
Cocine el frijol, agregue el aceite. Deshaga la Incaparina en un poco de agua fría y agréguela al frijol cuando ya este cocido. Cocine 15 min. Ponga sal. Rinde para 5 porciones aproximadamente
Receta 9; Atole con harina enriquecida (incaparina, bienestarina, CSB)
Ingredientes:
6 cucharadas de harina 6 cucharaditas de azúcar 4 taza de agua o 1 litro
Instrucciones:
Ponga en una olla el harina y el azúcar revuelva Agregue el agua constantemente hasta disolver Deje hervir por 3 minutos, ponga canela si tiene. Rinde para 4 vasos
Receta 10: Frijol con arroz
Ingredientes:
1 cucharada de frijol colado 1 cucharada de arroz cocido ½ cucharadita de aceite
Instrucciones:
Una vez cocido el frijol, moler y colar. Luego freír con El aceite y acompañar con arroz. Rinde para 1 porcion.

ALIMENTACIÓN A MUJERES EMBARAZADAS Y EN PERIODO DE LACTANCIA

- ? Proporcionar diariamente raciones fuentes de un cereal (arroz, pan, tortilla, pastas, cereales), un alimento rico en proteína (carnes, pescado, leche, frijol, huevo, queso), un alimento rico en energía (azúcar o la grasa).
- ? Intensifique las acciones de promoción efectiva del apego precoz a la lactancia materna exclusiva.
- ? Incluir en la ración básica verduras y frutas ambas previamente bien lavadas con agua clorada.
- ? La alimentación deberá ser reforzada para apoyarles a mantener un adecuado estado nutricional, por ellas mismas y por los niños que están amamantando.
- ? Asegure la suficiente ingestión de líquidos para favorecer la lactancia materna, de este modo la producción de leche se mantiene relativamente sin cambios en

cantidad y calidad, excepto en mujeres con desnutrición extrema quienes también necesitarán atención nutricional.

- ? La solución para ayudar a mujeres e infantes desnutridos es ALIMENTAR A LA MADRE y dejar que ella alimente al bebé.
- ? Las mujeres que amamantan requieren de medidas especiales de apoyo durante una emergencia. La liberación de leche se ve afectada por el estrés aunque su producción sea estable. La liberación pobre de leche y la baja producción se incrementa con la succión y con el apoyo de la familia y la comunidad.
- ? Ellas necesitan ayuda CONCRETA y no mensajes motivadores: enseñar posiciones correctas de amamantamiento, solución de problemas tales como agrietamiento de pezones, congestión y dificultades de amamantar.
- ? Fomente la solidaridad entre las madres con suficiente producción de leche, para que actúen como nodrizas para niños que han perdido a su madre.

MEDIDAS PARA ASEGURAR EL SUMINISTRO DE ALIMENTOS INOCUOS, AGUA SEGURA Y SANAMIENTO AMBIENTAL EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

Las medidas sanitarias a tomar en cuenta en situaciones de emergencia tiene como objetivo evitar que los efectos y las consecuencias producidas por un desastre puedan agravar aún más la situación y puedan agravar aún más la situación y provocar brotes de enfermedades por alimentos contaminados o agua no segura.

El agua contaminada causa enfermedades como la poliomeilitis y gastrointestinales como fiebre tifoidea, amebiasis, hepatitis, cólera y otras diarreas, que incluso pueden ocasionar la muerte si no se tratan a tiempo. Asimismo cuando el agua de ríos y lagos está contaminada, además del daño que pueden causar a nuestra salud, puede causar la muerte de los animales que viven y se alimentan de ésta.

Uso de agua segura para:

- ? Beber y preparar alimentos
- ? Lavarse las manos y los dientes
- ? Lavar utensilios, platos, cubiertos, vasos y superficie en contacto con los alimentos

Abastecimiento y tratamiento de agua

El agua es indispensable para la vida humana y para la salud. En situaciones ideales cada persona en el albergue temporal o campamento de 15 a 20 lt por día, pero debemos garantizar 5 litros por día.

Contaminación en el albergue

El agua se puede contaminar si no se toman las siguientes precauciones:

- ? NO meter las manos en los recipientes donde se guarda el agua
- ? Utilizar recipientes limpios para extraer agua
- ? Los animales NO deben beber el agua en los trastos, si ésta es para consumo humano
- ? Lavar y tapar las cubetas, toneles u otros recipientes utilizados para almacenar agua y así evitar la entrada de basura, insectos, roedores, etc.

Protección del Agua: Agua segura para beber

Asegurar que el agua que se utiliza para beber sea potable, es decir que hay que filtrar, clorar o hervir el agua antes de beberla.

Desinfección del agua

La desinfección es el proceso utilizado para destruir o inactivar organismos que causan enfermedades presentes en el agua.

La adecuada desinfección como el almacenamiento seguro son aspectos importantes que deben tomarse en cuenta para la prevención de enfermedades causadas por el consumo de agua contaminada.

Eliminación de la turbiedad del agua

Si el agua a utilizar para consumo humano está turbio, habrá que pasarlo por un filtro casero.

Si no se tiene filtro casero, pasarlo a través de un colador hecho con algún paño de tela muy fino (preferiblemente una tela de pañal de niño, nuevo y bien limpio).

Si no se tiene una tela semejante, dejarla reposar en un recipiente con tapadera durante 24 horas, con el fin de que asienten las sustancias sólidas y luego pasar el agua a otro recipiente (tratando de no pasar los sedimentos), donde se desinfectará o hervirá.

La desinfección: Una vez que el agua esté clara, se debe desinfectar usando cloro, puede hacerse de diferentes maneras:

Hervirla: Es la forma más común de desinfectar el agua, debe calentarse hasta que hierva a borbotones por cinco minutos. Se recomienda que se guarde en el mismo recipiente que se utilizó para hervirla y dejarla enfriar para que recupere su sabor original. Se recomienda NO airear ni soplar el agua para que se enfríe ya que existe riesgo de contaminación.

Desinfección con cloro:

El cloro es uno de los desinfectantes más efectivos. Asegura una adecuada desinfección del agua contra virus, bacterias y algunos protozoos. Se puede encontrar en diferentes formas y concentraciones:

Cloro en polvo (hipoclorito de calcio)

Cloro líquido (hipoclorito de sodio)

Para desinfectar el agua con cloro se debe tomar en cuenta:

cantidad de agua a desinfectar

tipo y concentración de cloro a utilizar, como se muestra a continuación:

Inocuidad del agua:

Desinfectar el agua para consumo humano y para la manipulación de alimentos.

? Uso de cloro líquido (con concentración de 5%) en situaciones **de emergencia** ocasionadas por desastres :

Agua	Cantidad de cloro líquido al 5% que se debe agregar
Para 1 litro	2 gota
Para 1 galón	8 gotas
Para 5 galones	40 gotas
Para 1 tonel de 54 galones	32 tapitas de agua gaseosa
Agitar y reposar por 30 minutos antes de beber o utilizar para preparar alimentos	

Nota: En condiciones normales, una vez haya pasado la emergencia, la cantidad de cloro líquido para agregar se debe reducir a la mitad

Los niños NO deben tener acceso al cloro

Utilizar un gotero de 20 gotas/mililitro para medir las gotas.

Dejar reposar el agua durante 30 minutos antes de consumirla, para que se lleve a cabo proceso de desinfección

No desinfectar agua para consumo humano con cloro que se utiliza para lavar ropa ya que algunos de estos productos contienen otros químicos que pueden ser perjudiciales para la salud

Para lavar y desinfectar verduras y utensilios, se debe agregar el doble de cloro al volumen de agua que se utilizará, dejando reposar por 30 minutos como mínimo.

Para lavar tanques de agua, pozos, paredes, pisos y sanitarios se debe utilizar 20 veces la dosis usada para desinfectar agua para consumo humano.

? Uso de cloro en pastillas para situaciones **de emergencia** ocasionadas por desastres

Eliminación de la turbiedad del agua: con cloro en pastillas, se debe proceder a la eliminación de la turbiedad del agua siguiendo los mismos pasos que se utilizan con el cloro líquido, anteriormente descritos.

Desinfección:

Una vez que el agua esté clara, se efectúa la desinfección usando el cloro. Con el cloro que viene en pastillas, la desinfección se hará disolviendo una o más pastillas en el agua.

Los pasos para el uso de pastillas con cloro son:

Indicar que antes de usarlas deberán leerse y aplicar detalladamente las instrucciones que brinde el fabricante o distribuidor.

Brindar criterios técnicos sobre la cantidad exacta de pastillas que hay que agregar por litro, o por galón o por volúmenes mayores, de acuerdo a especificaciones del fabricante.

Luego de agregadas las pastillas de cloro al volumen de agua, se debe agitar o mezclar bien hasta que se disuelvan perfectamente.

Dejar reposar 30 minutos para que se lleve a cabo la desinfección.

Las pastillas de cloro deben ser manejadas únicamente por adultos, evitando que pasen por manos de niños o personas irresponsables.

Después de 12 horas el agua pierde el efecto de la cloración, por lo que se recomienda clorarla nuevamente.

REGLAS DE ORO DE LA HIGIENE DE LOS ALIMENTOS:

1. Lávese **SIEMPRE** las manos antes y después de manipular alimentos, y siempre después de usar el baño.
2. **No prepare alimentos** si tiene cualquier problema de piel, nariz, garganta o estómago. No se debe toser o escupir sobre la comida.
3. **PROTEJA** las heridas con curitas o guantes.
4. **MANTÉNGASE** limpio
5. **MANTENGA** todos los equipos y el lugar de trabajo limpios. **DEBEN** de lavarse los utensilios una vez finalizada la preparación de los alimentos.
6. **MANIPULE** en áreas separadas alimentos crudos, de alimentos cocinados. Mantenga los alimentos tapados.
7. **ASEGÚRESE** de que la basura siempre esté en un lugar adecuado: bolsas cerradas, entiérrela o quémela.
8. **MANTENGA** siempre el basurero tapado y lávese las manos después de tocarlo.
9. **INFORME** si no puede cumplir estas reglas.

Almacenamiento de alimentos:

Alimentos frescos:

La mayoría de los alimentos frescos (carnes, productos lácteos y vegetales) pueden dañarse muy fácilmente, por lo tanto deben ser almacenados lo más rápidamente posible para evitar que se dañen.

- ? Mantenerlos en un lugar limpio, fresco y en donde pegue menos el sol
- ? Utilizar los alimentos conforme van llegando, si es posible utilizarlos el mismo día que se recibieron para evitar que se arruinen
- ? Mantenerlos en donde no se contaminen con el polvo y fuera del alcance de animales e insectos
- ? Envolverlos y separar los que tengan olores fuertes como carnes o frijoles ya preparados guardándolos en recipientes limpios
- ? Eliminar alimentos que estén descompuestos

Alimentos secos y enlatados:

Colocarlos adecuadamente

- ? Limpiar el suelo
- ? Alejarlos de animales como perros, insectos, ratas, etc.
- ? Revisar que las bolsas o empaques de los alimentos no se rompan, en caso contrario, colocarlo en otra bolsa para protegerlo
- ? Preparar un plan para colocar ordenadamente las bolsas, cajas o alimentos empacados, separados por tipo de alimento
- ? Si es posible conseguir tarimas, colocarlas en posición adecuada:
 - o Con altura de 10 cm. de separación del piso
 - o Retiradas de la pared y separadas una de otra con una distancia de 50 cm
 - o Dejar espacios de 1 metro para circulación donde sea necesario
 - o Las tarimas deben estar limpias, sin clavos salientes y niveladas

Manejo de basura:

Usar bolsas plásticas para la basura.

Escoger un lugar aislado para tirar la basura con el fin de evita la contaminación.

Reiniciar la recolección y eliminación de desechos lo antes posible.

Tapar los botes de basura para evitar que sean criaderos de moscas y otros vectores.

Enterrar los desechos sólidos como restos de alimentos para evitar la contaminación.

Limpiar y desinfectar diariamente el lugar donde se hace el depósito de basuras.

Uso de letrinas

Promover el uso de letrinas. En caso de que no hayan letrinas, se deben enterrar las excretas a una distancia segura de la fuente de agua.

En caso no hayan letrinas, educar a la población para que defecuen lejos de las fuentes de agua, teniendo como mínimo una distancia de 20 metros.

Referencias

1. IBFAN-ALC. Centro de Recursos <http://www.fmed.uba.ar/ibfan/>
2. INCAP/OPS Publicación Mde/152. CADENA. Contenidos actualizados de Nutrición y Alimentación.
3. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social .Guías alimentarias para la población Guatemalteca Menor de dos años. Alimento y Amor.
4. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social Guías alimentarias para Guatemala. Los Siete Pasos para Una Alimentación Sana.
5. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. DRPSA-OPS. El agua. Cartilla ambiental 1: Cuidado de la Salud y Ambiente. 2000
6. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. DRPSA-OPS. Tratamiento y desinfección del agua a base de cloro. Manual para técnicos. 2000.
7. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Protocolo del Tratamiento de la Desnutrición en el Centro de Recuperación Nutricional. 2001
8. OMS-OPS. Principios de Orientación para la alimentación complementaria del niño o niña amamantado.. 2003.
9. Ministerio de Salud de Nicaragua-OPS. Salud y Nutrición en Situaciones de Desastre. Manual Operativo para el uso del comité de emergencias. Managua, Nicaragua. 2002
10. OPS-INCAP. PROPAG. Guía para la planificación de actividades de alimentación y nutrición en programas de emergencia. 1992