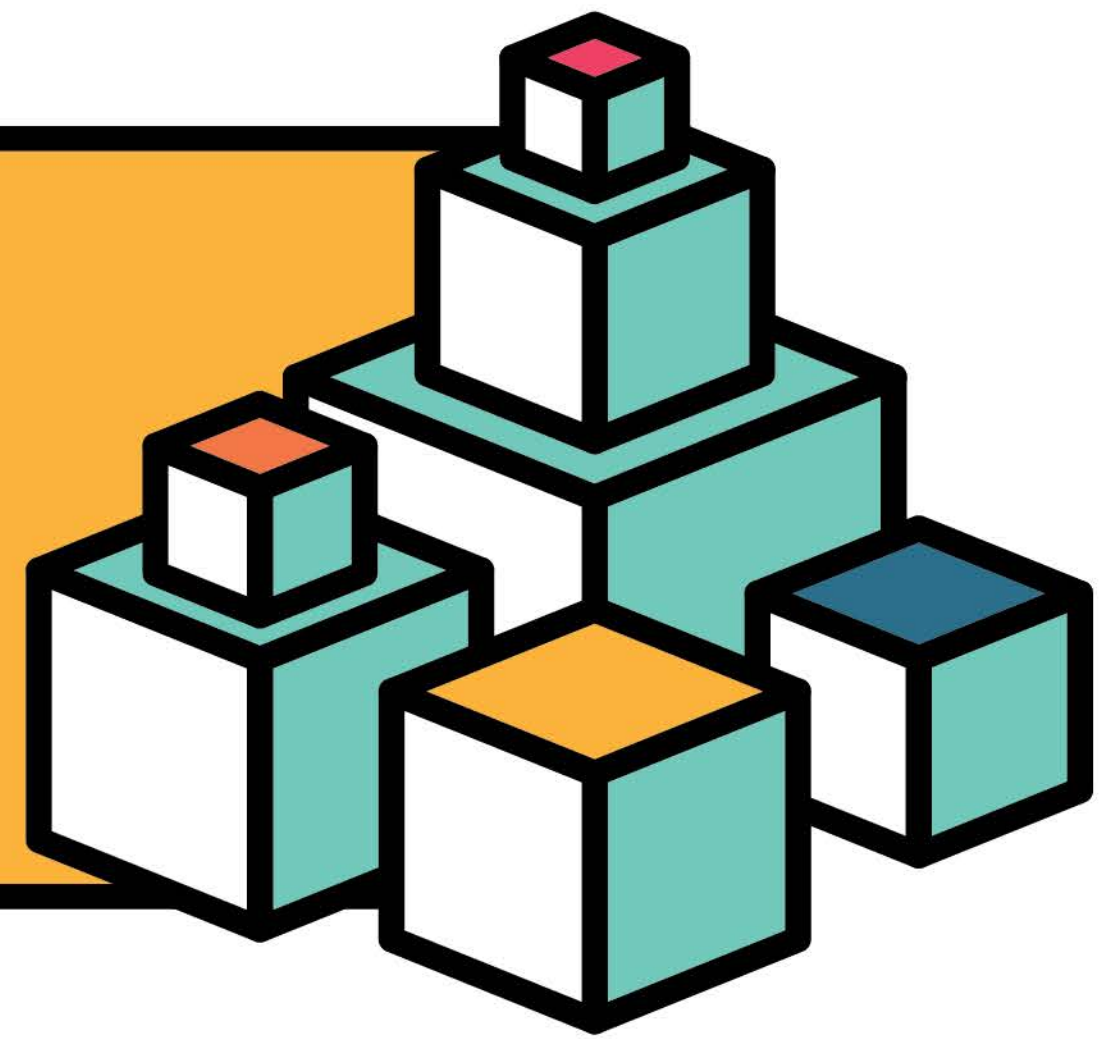


¿Qué es la canasta o despensa básica de alimentos en condiciones de emergencia?



Para atender las necesidades alimentarias de la población en situaciones de emergencia, la Organización Mundial de la Salud en conjunto con otras instancias Internacionales determinan que: "Las despensas o canastas de alimentos que las personas en situación de emergencia deben recibir, deberán cubrir en promedio 2100 kilocalorías por persona y por día, con un 10 -12 % de proteína y al menos 17% de grasa"¹

Para lograr la recomendación, se deben incluir las siguientes raciones de alimentos por persona 1-4

Alimentos	Ración por persona por día
Cereales	400 gramos
Leguminosas	60 gramos
Proteínas	60 gramos
Grasa	40 gramos

Se debe agregar un litro de agua por persona a la despensa

De manera práctica, ¿qué se incluirá en cada despensa por persona?

Alimentos	Cantidad por persona por día	Alimentos que se pueden incluir
Cereales	400 gramos	Galletas, pan, tortillas, arroz, sopa de pasta en sobre a vaso a las que solo se les agrega agua caliente. El arroz y la sopa de pasta crudas pueden ser difícil de preparar de forma higiénica.
Leguminosas	60 gramos	Frijol en lata abre fácil o en sobre que no requieren preparación. El frijol crudo requiere cocción y no siempre está disponible. Lentejas
Proteínas	60 gramos	Atún o sardinas en lata abre fácil o en sobre
Grasa	40 gramos	Mayonesa, aceite
Extras		Verdura en lata abre fácil, azúcar, frutas de preferencia secas o deshidratadas. Cacahuates, nueces, almendras

De acuerdo al número de personas que integra una familia a la que se dará apoyo, solo se multiplican las raciones por persona por día, por el número de integrantes de la familia y por el número de días que se otorgue la despensa. Por ejemplo, familia de 4 personas por día y por semana:

Cantidad por día para una familia de cuatro personas
 Cereal $400 \text{ g} \times 4 = 1600 \text{ gramos}$ o 1.6 kilogramos
 Leguminosas $60 \times 4 = 240 \text{ gramos}$
 Proteínas $60 \times 4 = 240 \text{ gramos}$
 Grasas $40 \times 4 = 160 \text{ gramos}$

Cantidad por semana (siete días) para una familia de cuatro personas
 Cereal 1600 gramos o 1.6 kilogramos $\times 7 = 11.200 \text{ g}$ o 11.2 kg
 Leguminosas $240 \text{ gramos} \times 7 = 1680 \text{ gramos}$ o 1.7 kg
 Proteínas $240 \text{ gramos} \times 7 = 1680 \text{ gramos}$ o 1.7 kg
 Grasas $160 \text{ gramos} \times 7 = 1120 \text{ gramos}$ o 1.1 kg

¿Qué incluir en una despensa o canasta para una familia de cuatro personas por día?

- La canasta o despensa para la familia cubrirá las necesidades promedio diarias de los cuatro integrantes, considerando niños, adolescentes, adultos, adultos mayores, mujeres embarazadas o lactando.
- Si prepara en casa canastas o despensas para entregar en centros de acopio puede marcar en la caja:

CANASTA COMPLETA PARA LA ALIMENTACIÓN DE UN DÍA PARA UNA FAMILIA DE 4 PERSONAS

- En el centro de acopio formar despensas siguiendo las mismas recomendaciones.

Cereales (incluir los 5 alimentos enlistados)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Arroz pre cocido 1 bolsa de 240 g o sopa de pasta instantánea lista para comer (solo se le agrega agua caliente) 4 Vasos de 64 g cada una 2. Galletas Saladas 1 paquete de 110 a 186 g 3. Galletas tipo marías 1 paquete de 170 gramos 4. Pan de caja 1 paquete de 460 gramos 5. Tortillas de maíz 1 paquete de 500 gramos o tortillas de harina 2 paquetes con 10 piezas cada uno con 240 gramos
Leguminosas	• Frijoles listos para comer en lata abre fácil o bolsa 1 pieza o lentejas para preparar 1 bolsa de 500 gramos
Proteínas	• Atún en agua 2 latas de 140 gramos o 3 bolsas de 74 a 85 gramos o Sardinas en aceite o en salsa de tomate 2 latas de 120 gramos o Pechuga de pollo 2 latas de 135 gramos
Grasas	• Aceite vegetal 1 botella o mayonesa en envase squeeze (se presiona para utilizar) 1 frasco de 320 g
Agua	• 4 litros
Extras	Se pueden agregar cualquiera de los siguientes alimentos como extra a la despensa: Verdura en lata abre fácil, frutas de preferencia secas o deshidratadas. Cacahuates, nueces, almendras.