

# ALIMENTACIÓN Y AGUA SEGURA EN EMERGENCIAS

Guía práctica comunitaria para proteger la salud,  
la nutrición y la vida de nuestras familias.



Una comunidad  
informada es  
una comunidad  
protegida.



**La Causa:** Lluvias intensas, sismos o inundaciones rompen tuberías y cortan servicios básicos.

**El Efecto:** Alimentos dañados, agua estancada y proliferación de vectores (mosquitos).

**La Amenaza:** Enfermedades diarreicas, infecciones respiratorias y dengue, que atacan principalmente a niños menores de 5 años.



**El objetivo inmediato es construir escudos de protección para salvar vidas y prevenir la desnutrición.**

# PREVENIR ES PROTEGER: LA MOCHILA DE VIDA

**Agua y Alimento:**  
Agua embotellada  
y enlatados.



**Protección:**  
Cobija y mudada  
de ropa.



**Higiene y Salud:**  
Aseo personal y  
botiquín.



**Documentos:**  
Fotocopias en  
bolsa plástica.



**Comunicación:**  
Linterna, radio a  
pilas y silbato.

**Acuerda un punto de encuentro seguro (escuela, iglesia) y  
asegúrate de que los niños sepan su nombre completo y dirección.**

# LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ESCUDO PROTECTOR



**Protección:** Contiene anticuerpos que previenen diarreas e infecciones.

**Seguridad:** 100% higiénica y siempre lista. No requiere agua.

**Emocional:** Calma y reduce el estrés del bebé y la madre.



**Riesgo de Infección:** Requiere agua limpia (escasa) y lavado riguroso.

**Sin Defensas:** No contiene anticuerpos vitales.

**Estrés:** Prepararlos provoca carga de trabajo y desplaza la lactancia natural.

La leche materna es el MEJOR y ÚNICO alimento durante los primeros 6 meses de vida.

# ENERGÍA LOCAL: ALIMENTACIÓN A PARTIR DE LOS 6 MESES

**Energía y Vitaminas:**  
Frutas y vegetales  
amarillos, naranjas y  
verde oscuro.

**Fuerza:**  
Huevos y carnes  
locales bien cocidos.

**Textura Segura:**  
Prepara purés suaves y  
espesos. ¡El puré está listo  
cuando no resbala del plato  
ni de la cuchara!

1. Aplastar con tenedor,  
no licuar.

2. ¡CERO sal, CERO azúcar,  
CERO condimentos!

3. ¡Cuidado! Evitar productos  
empaquetados.



# PREPARACIÓN SEGURA PARA EVITAR ENFERMEDADES



## 4. Proteger.

Tapar la basura y limpiar de inmediato. ¡Los niños NUNCA deben comer sobras bajo ninguna circunstancia!



## 1. Lavar.

Lava bien tus manos y los alimentos con agua limpia antes de cocinar.

## 3. Servir.

Sirve inmediatamente. No soples la comida ni uses la cuchara del bebé para probar.



## 2. Cocinar.

Asegúrate de que los alimentos estén siempre bien cocidos y el agua hierva.



Mantén vajillas protegidas. Elimina moscas y ratones. Mantén perros y gatos fuera de la zona de comida.

# NUNCA CONSUMIR AGUA SOSPECHOSA O CONTAMINADA



## Señales de Alerta Máxima:

Presenta espuma, manchas aceitosas, residuos flotantes o fuerte olor a químicos/petróleo.

**¡NO LA CONSUMAS! ¡NO INTENTES HERVIRLA!**

Hervir agua con químicos no la hace segura.  
No la uses ni para lavarte los dientes o bañarte.

## La Alternativa:

Busca agua embotellada, de tanqueros, o agua de manantiales seguros para purificar en casa.



# CÓMO HACER QUE EL AGUA SEA SEGURA PARA BEBER



## Método 1: Agua Hervida



**Paso 1:** Calentar hasta que rompa el hervor (salgan burbujas gruesas).

**Paso 2:** Desde ese momento, cronometrar 3 minutos exactos.

**Paso 3:** Enfriar, poner en recipientes limpios y conservar bien tapada.



## Método 2: Desinfección con Cloro



**Paso 1:** Poner 2 gotas de cloro líquido por cada 2 litros de agua limpia.

**Paso 2:** Mezclar y dejar reposar durante 30 minutos.

**Nota:** Debe tener un olor suave a cloro. Si es muy fuerte, dejar reposar más horas en otro recipiente.

# MANOS LIMPIAS Y ESPACIOS SEGUROS, FAMILIAS SANAS



- **La Regla:** Frotar con agua limpia y jabón por al menos 20 segundos. (Plan B: Desinfectante con 60% alcohol).
- **Momentos Clave:** Antes de cocinar o comer, después de ir al baño, antes y después de atender bebés.



- **Eliminar:** Voltear llantas, botellas y tarros sin uso que acumulen agua.
- **Cepillar:** Lavar las paredes de los tanques de agua para desprender huevecillos.
- **Proteger:** Usar ropa clara, manga larga y mosquiteros en las camas.

# RECONOCER Y ACTUAR ANTE LA DIARREA Y LA TOS



## **Alerta Roja: Infecciones Respiratorias**

**Síntomas:** Respira muy rápido, se le hunden las costillas al respirar, hace ruido/silbido, coloración morada en la boca.

**Prevención:** Ventila las habitaciones y mantén las vacunas del niño al día (gratuitas en el Ministerio de Salud).

## **Alerta Roja: Deshidratación por Diarrea**

**Síntomas:** Ojos hundidos, sed intensa, boca seca, orina escasa, no come ni bebe, sangre en heces.

**Acción Vital:** ¡NO DETENGAS LA LACTANCIA MATERNA! Acude urgente al centro de salud.

# EL KIT DE ALIMENTACIÓN BÁSICO PARA EMERGENCIAS

Sustento para 1 semana diseñado  
para estabilizar a la familia.

Carbohidratos  
(Energía base)

5 lb  
Arroz



2 lb  
Lenteja

1/2 lb  
Sal

1 Kg  
Azúcar

Proteínas  
(Fuerza y  
recuperación)

Sabor y  
Energía rápida

Este kit asegura la subsistencia vital mientras  
la comunidad reactiva sus medios de vida.

# CONTENCIÓN Y CARIÑO EN MOMENTOS DIFÍCILES

## Reconocer:

Es normal que los niños lloren de noche, se orinen en la cama, o se muestren frágiles tras un desastre.

**Rutinas y Diálogo:**  
Mantén horarios fijos para dormir. Responde a sus preguntas con calma: "Estamos en una situación difícil, pero aquí estoy para cuidarte".

**Afecto y Escudos:**  
Abrazalos, léeles un cuento. Controla el acceso a noticias; las imágenes repetitivas causan terror.



# PREVENIR ES PROTEGER: NUESTRA FUERZA ES LA COMUNIDAD

**El Escudo Biológico:**  
Lactancia materna exclusiva  
y alimentación local nutritiva.

**Toldo 2**  
**La Regla de Oro:**

**Toldo 3:**  
**Entornos Seguros:**

**La Red de Cuidado:**  
Contención emocional,  
paciencia y amor para los niños.

**El Escudo Biológico:**  
Lactancia materna  
exclusiva y alimentación  
local nutritiva.

**La Regla de Oro:**  
Consumir únicamente  
agua hervida (3 min)  
o clorada.

**Entornos Seguros:**  
Manos limpias,  
alimentos cocidos y  
cero mosquitos.

**La Red de Cuidado:**  
Contención emocional,  
paciencia y amor para  
los niños.

La recuperación comienza con la prevención en casa.  
Juntos reconstruimos nuestra salud y nuestro futuro.