

NOTA DE PRENSA

Llegada del Aquarius a Valencia

Los dietistas-nutricionista sugieren la máxima adaptación a sus costumbres para facilitar su alimentación y con ello su recuperación

Valencia, 16 junio 2018.- Desde el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas y la experiencia de estos profesionales sanitarios con comunidades en riesgo de desnutrición y malnutrición, dadas las circunstancias de las personas que llegarán a Valencia en el Aquarius, éstas son algunas de las recomendaciones sugeridas de cara a su recuperación en la medida de lo posible, teniendo sus necesidades y costumbres alimentarias.

Nada más llegar

La prioridad es la hidratación. Es una medida básica y que se ha cuidado durante la travesía. Una vez en tierra, en la primera revisión se detectan a aquellas personas con signos de deshidratación y se valora una hidratación artificial.

Es prioritario también localizar posibles casos de malnutrición aguda sobre todo en los niños y niñas, y mujeres embarazadas.

Si no se puede hacer con todos a la vez, priorizar con los grupos de riesgo tanto la valoración nutricional como el estudio de su patrón alimentario, es decir, mujeres embarazadas o lactantes, menores, personas mayores, personas con alguna discapacidad o con alguna patología.

Respecto a los menores, deben estar atendidos durante las comidas para asegurar que ingieren lo suficiente. Para ello, es recomendable que permanezcan cerca de las personas que conocen o que son de su entorno más próximo.

En la medida de lo posible sería deseable aportar aquellos alimentos a los que no han podido tener acceso en las cantidades necesarias como alimentos frescos o platos calientes.

Evitar también alimentos superfluos y poco nutritivos, refrescos, snacks y bollería industrial, además de controlar también la ingesta compulsiva para evitar el síndrome de realimentación.

En las semanas siguientes

Otro factor es que por lo general sólo han conocido una forma de alimentarse y la adaptación a una nueva forma puede ser muy costosa, incluso imposible. Por eso, desde el Consejo General de Colegios Oficial de Dietistas-Nutricionistas se recomienda en la medida de lo posible ofrecerles alimentos que reconozcan, que sean iguales o muy similares a los de su país, para que la aceptación sea buena y se ingieran con gusto, contribuyendo a su recuperación. Algunos de estos alimentos son plátano amarillo y plátano verde, patatas y boniatos, aguacate, melón y sandía, alubias, guisantes, arroz, frutos secos, carnes, pescado, huevos, leche...

El arroz es la base de su alimentación aunque también hacen muchas comidas acompañadas con harina de arroz, de maíz, de trigo... cocida con agua y sal. También el aceite de palma original, el de color naranja intenso es el utilizado habitualmente en su cocina y su sabor es completamente diferente al aceite de oliva, por lo que para ellos sería preferible usar aceite con poco sabor, de girasol o de maíz.

Igualmente los primeros días o semanas debe observarse la ingesta realizada en las comidas y comprobar qué alimentos o qué platos tienen mayor aceptación.

En los países del África subsahariana no están habituados a hacer 5 comidas, ni siquiera 3, a veces ni 2. Tampoco suelen diferenciar entre lo que comen en el desayuno o en la comida; perfectamente pueden comer arroz con picante para desayunar y fruta para comer.

Conocen su cuerpo y lo que éste necesita y no siguen tanto estereotipos como nosotros, por lo que habría que intentar que intenten que puedan autogestionar su alimentación hasta que se vayan adaptando a nuestras costumbres.

Isabel Santos

Comunicación / prensa@consejodietistasnutricionistas.com / Móvil 646043788