

UDLA EN LAS COMUNIDADES

RECOMENDACIONES PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE OLLAS COMUNES

Juntos en comunidad



INTRODUCCIÓN

La llegada de la pandemia del COVID 19 a nuestro país, ha traído en una serie de dificultades tanto en el ámbito de la salud como en el económico. En este sentido y para contribuir a garantizar la alimentación de las comunidades, se han implementado algunas estrategias de ayuda, entre ellas, las ollas comunes.

Con relación a los alimentos, hasta hoy no hay pruebas de que éstos sean una fuente o vía de transmisión del virus. Sin embargo, existen otras posibles complicaciones derivadas de la preparación masiva de raciones de comida que pueden perjudicar la salud o ser fuente de transmisión del virus.

El siguiente documento entrega recomendaciones para evitar los riesgos asociados a la entrega de alimentos preparados en las comunidades como, por ejemplo, las ollas comunes. Se busca asegurar la inocuidad de los alimentos, la adecuada utilización de los recursos a través de una planificación alimentaria y evitar la aparición de enfermedades transmitidas a través de la alimentación.



PUNTOS IMPORTANTES QUE CONSIDERAR PREVIO A LA PREPARACION DE LOS ALIMENTOS EN OLLAS COMUNES.

1.Requisitos para manipuladores y/o encargados de preparar y distribuir los alimentos:

- Quienes realicen actividades asociadas a las ollas comunes deben contar con buena salud y no deben presentar por ningún motivo alguno de los siguientes síntomas: fiebre, tos, diarrea, vómitos, dolor de garganta, secreciones nasales, heridas en manos, cara o brazos.
- La persona encargada de la preparación y entrega de alimentos deberá cubrir en todo momento su cabello con cofia, pañuelo o gorro de género limpio, usar un delantal limpio de uso exclusivo para la preparación de alimentos, mascarilla desechable o de género.
- Es importante mantener uñas cortas y limpias, no usar joyas, no maquillarse, no fumar ni masticar chicle mientras participa de las ollas comunes y evitar en todo momento el contacto de las manos con nariz, pelo o superficies contaminadas.
- Realizar lavado de manos con agua y jabón antes, durante y después de preparar las comidas, usando además frecuentemente alcohol en gel. (Ver anexo de infografía de lavado manos)



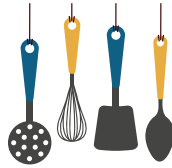
2.Recomendaciones para el lugar de preparación y seguridad general:

- Para la instalación de las ollas comunes, buscar un lugar que cumpla con las siguientes características: debe contar con agua potable, espacio delimitado y de uso exclusivo de la olla común, alejado de baños o depósitos de basura. Evitar desniveles en el piso que puedan ocasionar accidentes.
- Mantener alejados del fuego y de ollas calientes los dispensadores de alcohol en gel, recipientes con combustible y demás elementos inflamables.
- Disponer de toma ollas u otros para evitar quemaduras, manillas de ollas no deben dar hacia afuera.
- Evitar que transiten dentro de la zona delimitada adultos o niños que no se encuentren manipulando alimentos, para así evitar accidentes y contaminación.



3. Recomendaciones de la vajilla y utensilios:

- Higienizar las superficies que están en contacto con alimentos y preparaciones, utilizar un paño limpio con agua y detergente, desinfectar con cloro y dejar secar.
- Utensilios de cocina: ollas, sartenes, parrillas y utensilios, utilizar agua, detergente, esponja de cobre y luego desinfectar con hipoclorito (cloro) diluido.
- Dilución del cloro para desinfectar superficies y utensilios o vajilla: 1 cucharada de cloro en 1 litro de agua y enjuagar con abundante agua. Jamás utilizar el cloro sin diluir.



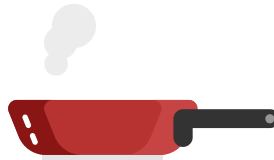
4. Recomendaciones para la recepción y almacenamiento de alimentos:

- Al momento de la recepción de alimentos, separar los productos alimenticios de elementos que pudieran contaminarlos, como combustible, productos químicos (limpieza, desinfección), etc.
- Revisar aquellos alimentos que necesiten mantenerse refrigerados. De no contar con este tipo de equipos, priorizar su uso.
- Almacenar los alimentos crudos separados de los ya cocinados, por ejemplo, si cuenta con carne o pollo crudo, debe guardarlos envasados y no deben estar en contacto con ensaladas, frutas o platos preparados.
- Almacenar los productos elevados del suelo, a una distancia mayor a 15 cm.
- Organizar los productos por categoría y fecha de vencimiento.
- Mantener la limpieza del área de depósitos de alimentos e ir eliminando aquellos que caducaron o no están en condiciones de ser utilizados.



5. Recomendaciones para la preparación de los alimentos:

- Evitar la contaminación cruzada de alimentos. Tener una tabla y cuchillo de uso exclusivo de los productos como carne, pollo, pescado y otro para verduras y frutas. En caso de no contar con tablas y cuchillos exclusivos, debe lavar con agua y jabón cada vez que vuelva a manipular un alimento.
- Previo a su utilización, lavar y sanitizar frutas y verduras bajo chorro de agua para retirar la suciedad; luego sumergir en agua con cloro diluido (1 cucharada sopera de cloro por cada 5 litros de agua) durante 5 minutos; finalmente enjuagar bajo chorro de agua.
- Si se van a utilizar alimentos congelados, descongelar de un día para otro en el refrigerador, siempre y cuando esto sea posible, nunca dejar descongelando a temperatura ambiente.
- Si se cocina con más personas es importante mantener la distancia y uso de mascarilla y cofia.



6. Recomendaciones para la distribución de los alimentos:

- Los alimentos deben ser cocinados asegurando la cocción completa de estos.
- Para quienes vayan a buscar la comida deben usar mascarilla y mantener la distancia en la fila, es recomendable entregar número o marcar zonas de espera (por ejemplo, cada 2m) para evitar aglomeraciones.
- Verificar características de los recipientes donde las personas trasladan la comida para evitar quemaduras. Los pots deben estar limpios y ojalá con tapa.
- Los recipientes deben estar apoyados sobre una superficie al ser llenados. Sostenerlos con la mano mientras se realiza este procedimiento es muy peligroso.
- La comida debe ser consumida hasta dos horas después de preparada, luego de este período los alimentos deben ser refrigerados.
- Idealmente deberá recibir el alimento un adulto por cada familia, dependiendo del volumen de comida que sea entregado.



7. Recomendaciones de duración y conservación de los alimentos:

- Refrigere lo antes posible los alimentos cocidos y los que son perecederos (preferentemente bajo los 5°C).
- De preferencia solicitar donaciones o adquirir alimentos elaborados que no requieran de conservación en frío y que puedan ser ingeridos sin preparación alguna, tales como: pan, mermeladas, quesos maduros, conservas, lácteos envasados en tetra pack, leche en polvo, galletas, cereales y otros.
- No consumir aquellos alimentos que se hayan mantenido a temperatura ambiente por más de 3 horas, tales como: tortas, pasteles, cremas, mayonesa, pescados y mariscos frescos, alimentos que contengan carne, huevo, mayonesa, cremas.



TABLA CON DURACIÓN DE ALIMENTOS O PREPARACIONES

Alimentos	Temperatura ambiente	Temperatura de refrigeración.
Carnes	2 horas.	Temperatura igual o menor a 7°C 1 a 2 días o congelarse a menos 18°C durante 1 a 2 meses.
Frutas y Verduras	7 a 10 días.	Temperatura entre 7 y 12°C, en recipientes limpios y cubiertos durante 1 a 2 días o en bolsas de polietileno durante 7 días.
Productos lácteos abiertos	6 – 8 horas.	Temperatura de 7°C o menos durante 2 días.
Alimentos cocidos	2 horas.	Temperatura igual o menor a 5°C durante 1 a 2 días.

ESTANDARIZACIÓN DE GRAMAJES Y MEDIDAS CASERAS DE PREPARACIONES HABITUALES EN OLLAS COMUNES.

1. Para planificar adecuadamente la olla común, sigue estos sencillos pasos:

- Verificar el stock disponible y priorizar alimentos que sean perecibles o que estén próximos a vencer.
- Siempre se debe revisar la fecha de vencimiento.
- Determinar cuántos comensales asistirán diariamente para así calcular las raciones. Una ración equivale a un comensal.
- Utilizar la siguiente tabla como referencia para calcular las raciones:

Gramajes de preparaciones habituales

Se deben considerar las siguientes medidas estándar:

- Cuchara sopera corriente: 10 cc (cda)
- Cucharadita de té corriente: 5 cc (cdta)
- Taza de 200 cc en líquido
- Ancho, largo y espesor en los productos cárneos

TABLA DE GRAMAJES Y MEDIDAS CASERAS

Alimento	Medida casera	Cantidad Para 1 Ración (Gramos/cc)	Cantidad Para 10 Raciones (Gramos/cc)	Cantidad Para 30 Raciones (Kilogramos/cc)	Cantidad Para 50 raciones (Kilogramos /cc)	Observaciones
Fideos crudos	½ taza	80	800	2.5	4	Acompañamiento
Arroz crudo	½ taza	80	800	2.5	4	
Legumbres crudas	½ taza	80	800	2.5	4	Lentejas, Porotos Garbanzos
Arroz/Fideos	¼ taza	40	400	1.2	2	Para legumbres
Puré (papas)	1u. pequeña	100	1000	3	5	
Carnes rojas/Pollo/Pavo	1 trozo	120	1200	3.5	6	Alimento crudo
Jurel/atún en lata	1/3 taza	80	800	2.5	4	Alimento drenado
Vienesas	1 unidad	1 unidad	10 unidades	30 unidades	50 unidades	
Aceite	1 cdta	5	500	150	250	
Leche en polvo	4 cdtas	20	200	0.6	1	
Sémola, maicena, avena	1½ cda sopera	15	150	0.5	0.75	Cantidades para postres de leche
Leche en polvo	3 cdtas	15	150	0.5	0.75	Cantidad para postre de leche

EJEMPLOS DE PREPARACIONES PARA 1 Y 50 RACIONES

CAZUELA DE ALBÓNDIGAS			
INGREDIENTES	GRAMOS POR RACIÓN	MEDIDA CASERA 1 RACIÓN	MEDIDA 50 RACIONES
Carne	50 grs	Trozo caja fósforo	2,5 kilos
Huevo	1/4 unidad	¼ unidad	13 huevos
Arroz	10 grs	1 cucharada crudo	½ paquete de kilo
Papas peladas	60 grs	½ u. tamaño huevo	3 kilos/25 papas aprox
Porotos verdes	15 grs	¼ taza	750 gramos
Arvejas	15 grs	¼ taza	750 gramos
Cebolla	20 grs	2 cucharadas	4 cebollas
Zanahoria	10 grs	1 cucharada	3 zanahorias
Pan	10 grs	1 cucharada molido	5 panes
Aceite	5 cc	1 cdta.	250 ml
Sal	1 gr		5 cdas.

Preparación

1. Albóndigas: Unir la carne molida con el huevo, sal y el pan hasta formar las albóndigas.
2. Saltear la cebolla cortada en cuadritos con la zanahoria rallada, y ajo picado fino.
3. Agregar agua caliente y en este caldo colocar las papas peladas enteras, las arvejas los porotos verdes, las albóndigas, el arroz y la sal.
4. Cocinar a fuego lento por 20 minutos y antes de servir agregar el huevo batido.



EJEMPLOS DE PREPARACIONES PARA 1 Y 50 RACIONES

HAMBURGUESAS DE LENTEJAS			
INGREDIENTES	GRAMOS POR RACIÓN	MEDIDA CASERA	MEDIDA 50 PERSONAS
Lentejas cocidas	70 grs	¼ taza	3,5 kilos
Harina	10 grs	1 cda.	½ kilo
Cebolla	30 grs	3 cdas.	6 cebollas
Aceite	5 cc	1 cdta	250 ml
Perejil	A gusto		
Sal	A gusto		

Preparación

1. Lavar, pelar y picar en cuadritos la cebolla y ajo. Saltearlo en aceite y reservar.
2. Moler las lentejas hasta obtener una pasta.
3. Mezclar las lentejas con cebolla, ajo y perejil picado.
4. Agregar harina a la mezcla y amasar hasta tener una masa compacta.
5. Formar bolitas con la mezcla.
6. En un sartén calentar aceite y luego incorporar las bolitas.

Se puede acompañar con arroz o fideos.



EJEMPLOS DE PREPARACIONES PARA 1 Y 50 RACIONES

ESTOFADO			
INGREDIENTES	GRAMOS POR RACIÓN	MEDIDA CASERA	MEDIDA
		1 RACIÓN	50 PERSONAS
Carne o Pescado enlatado	50 grs	Trozo caja fósforo	2,5 kilos
Cebolla	50 grs	2 ½ cdas.	8 cebollas
Papas cocidas	60 grs	½ u. tamaño huevo	3 kilos/25 papas
Zanahoria	20 grs	2 cdas.	6 zanahorias
Arvejas enlatadas	20 grs	2 cdas.	1 kilo
Aceite	5 cc	1 cdta.	250 ml
Sal	1 gr		5 cdas.

Preparación

1. Lavar, pelar y cortar en juliana las papas, cebolla, zanahoria.
2. Lavar, pelar y cortar en dados pequeños el ajo.
3. Saltear la cebolla, zanahoria y ajo.
4. Luego agregar la carne o pescado, dorar y dejar a fuego lento.
5. Agregar las papas y por último las arvejas.



EJEMPLOS DE PREPARACIONES PARA 1 Y 50 RACIONES

MENESTRÓN			
INGREDIENTES	GRAMOS POR RACIÓN	MEDIDA CASERA	
		1 RACIÓN	50 PERSONAS
Porotos	40 grs	¼ taza	2 kilos
Fideos	10 grs	1 cda.	500 gramos
Papas	60 grs	½ u. tamaño huevo	3 kilos /25 papas
Porotos verdes	15 grs	1 ½ cda.	750 grs
Acelga	15 grs	1 ½ cda.	750 grs/1 atado
Zapallo	30 grs	1 cda.	1,5 kilos
Cebolla	10 grs	1 cda.	2 unidades
Zanahoria	10 grs	1 cda.	3 unidades
Aceite	5 cc	1 cdta.	250 ml
Ajo	0,5 grs		
Sal	1 gr		5 cdas.

Preparación

1. Lavar y dejar remojando los porotos el día anterior.
2. Lavar, pelar y cortar en cuadros las papas, zapallo y porotos verdes.
3. Lavar, pelar y picar en cuadritos la cebolla, zanahoria, ajo, saltearlo y reservar.
4. Colocar los porotos a cocer 20 minutos, cuando estén semicocidos agregar las papas, zapallo y porotos verdes.
5. Esperar 10 minutos y agregar fideos y acelgas previamente lavadas.





UDLA EN LAS COMUNIDADES

RECOMENDACIONES PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE OLLAS COMUNES

Juntos en comunidad



Autoras

Daniela Gómez Parra
Académica de Centro de atención nutricional
Campus La Florida

Evelyn Sánchez Cabezas
Académica de Centro de atención nutricional
Campus Providencia

Karen Cáceres Hidalgo
Académica de Centro de atención nutricional
Sede Viña del Mar

Leonila Valenzuela Barriga
Académica de Centro de atención nutricional
Campus Santiago Centro