PROTOCOLO DE SOLICITUD Y REPOSICIÓN DE ALIMENTOS PARA PERSONAS AFECTADAS POR EVENTOS ADVERSOS

Presidencia Uruguay | sinae

Ministerio de Desarrollo Social | Instituto Nacional de Alimentación

Nombre: Protocolo de solicitud y reposición de alimentos para personas afectadas por eventos adversos.

Nota

Quedan excluidas de la aplicación del presente protocolo las respuestas asociadas a situaciones de alerta roja por frío extremo en las que resulten aplicables procedimientos específicos definidos por la normativa vigente.

CONTENIDO

1. Marco institucional y objetivos 4

1.1. Introducción 4

1.2. Objetivos del protocolo 5

1.3. Alcance 5

1.4. Marco normativo 5

1.5. Roles y Responsabilidades 7

2. Estructura de coordinación y enlaces 9

2.1. Designación de puntos de contacto y canales de comunicación 9

2.2. Niveles de activación 9

3. Gestión de las ayudas alimentarias 10

3.1. Tipos de ayuda alimentaria 10

3.2. Especificaciones técnicas 10

4. Procedimiento operativo 10

4.1. Preparación y despacho 11

5. Logística y Distribución 12

5.1. Centros de acopio 12

5.2. Transporte y custodia 12

5.3. Recepción en territorio 12

6. Control, seguimiento y transparencia 12

6.1. Trazabilidad de los insumos 12

6.2. Control, seguimiento y transparencia 13

7. Actualización del protocolo 14

Referencias bibliográficas 14

8. Anexos 14

ANEXO I · Procedimiento para Montevideo 15

ANEXO A · Referentes por institución 18

ANEXO II · Directorio de contactos 19

ANEXO III · Plan de menú y recetario para emergencias 20

Guía de alimentos para SINAE 22

Ejemplo de plan de menú para emergencias 23

GUISO CRIOLLO 24

POLENTA CON TUCO 25

PASTA CON TUCO 26

CAZUELA DE LENTEJAS, CARNE Y ARROZ O FIDEOS 27

CAZUELA DE CARNE Y FIDEOS 28

ARROZ CON TUCO 29

GUISO DE CARNE, PAPAS Y LENTEJAS 30

PAN 31

1. Marco institucional y objetivos

1.1. Introducción

La gestión integral del riesgo de emergencias y desastres (GIRED) en el territorio nacional exige una respuesta interinstitucional coordinada, ágil y eficiente, orientada a atender las necesidades de las personas afectadas.

En situaciones de emergencia, tales como inundaciones, eventos climáticos extremos u otras contingencias, la seguridad alimentaria de la población desplazada o en situación de vulnerabilidad constituye una prioridad.

El presente protocolo se desarrolla en el marco de la complementariedad técnica y operativa entre la Dirección Nacional de Emergencias del Sistema Nacional de Emergencias (DNE-SINAE), en su calidad de órgano rector de la coordinación de la gestión del riesgo en Uruguay, y el Instituto Nacional de Alimentación del Ministerio de Desarrollo Social (INDA-MIDES), organismo dirigente y regulador de lo que se relacione con la alimentación en el territorio de la República, cuya misión es la de proteger y promover el ejercicio del Derecho Humano a la Alimentación Adecuada, garantizando la Seguridad y Soberanía Alimentaria de todas las personas en Uruguay, con foco en las poblaciones históricamente vulneradas.

La articulación entre ambas instituciones tiene por finalidad optimizar el uso de los recursos públicos, unificar los canales de comunicación y estandarizar los procedimientos de solicitud, acopio, transporte y distribución de insumos alimentarios destinados a los Centros Coordinadores de Emergencias Departamentales (CECOED).

Los CECOED, responsables de las acciones operativas locales, asegurarán que la asistencia llegue de manera oportuna y equitativa a las comunidades afectadas.

Mediante este documento se establecen las competencias, los flujos de información, los canales de comunicación y los recursos disponibles que orientarán la respuesta alimentaria en situaciones de emergencia, garantizando la transparencia, la trazabilidad y la eficacia de las intervenciones.

1.2. Objetivos del protocolo

Establecer los lineamientos y procedimientos para la solicitud y entrega de alimentos destinados a personas afectadas a causa de eventos adversos en todo el territorio nacional.

Queda exceptuado de la aplicación del presente protocolo el departamento de Montevideo, para el cual rige un acuerdo específico que se detalla en el ANEXO I.

1.3. Alcance

El presente protocolo define la responsabilidad del INDA de garantizar la disponibilidad y el mantenimiento de un stock permanente de alimentos secos y carne a nivel nacional.

Dicho stock deberá contar con la capacidad operativa necesaria para cubrir los requerimientos alimentarios de 4.500 personas, considerando cuatro comidas diarias durante un período de hasta 15 días en cualquier punto del territorio nacional. La definición de la responsabilidad de la elaboración de los alimentos, así como del retiro o traslado estará a cargo de los CECOED correspondientes.

1.4. Marco normativo

El Instituto Nacional de Alimentación (INDA) fue creado en el ámbito del Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (MTSS) mediante el artículo 1 del Decreto-Ley N.º 10.270 de 1942, con la redacción dada por el artículo 1 del Decreto-Ley N.º 14.724 de 1977.

Posteriormente, la Ley N.º 17.866 de 2005 creó el Ministerio de Desarrollo Social (MIDES), y el artículo 514 de la Ley N.º 19.355 de 2015 dispuso la transferencia del INDA a dicho Ministerio.

El Instituto Nacional de Alimentación (INDA) tiene la misión de proteger y promover el ejercicio del derecho humano a la alimentación adecuada, garantizando la seguridad y la soberanía alimentaria de todas las personas en Uruguay, con foco en las poblaciones históricamente vulneradas.

Asimismo, en la reglamentación de la Ley N.º 18.621 de 2011, el Sistema Nacional de Emergencias (SINAE) establece, entre las competencias de la Dirección Nacional de Emergencias, la coordinación de las acciones operativas en situaciones de emergencia o desastre, así como la elaboración y seguimiento de planes de emergencia y gestión de centros de evacuación.

> Título I: Sistema Nacional de Emergencias
> Capítulo 1: Entidades nacionales
> Artículo 3 - Literal E
>
> E. Coordinar las acciones operativas en situaciones de emergencia o desastre y definir los mecanismos necesarios para la preparación, coordinación y seguimiento de estas acciones.
>
> Título II: Instrumentos para la implementación de la gestión integral del riesgo de emergencias y desastres
> Capítulo 3: Instrumentos de la gestión compensatoria de emergencias y desastres
> Artículo 16 - Literales A y G
>
> - Instrumentos de la gestión compensatoria - Son instrumentos de la gestión compensatoria del riesgo de emergencias y desastres a nivel nacional y de los subsistemas departamentales, los siguientes:

A. Planes de emergencia, que serán elaborados, implementados y actualizados por las entidades de la Administración Central, y los Comités de Emergencias Departamentales y Centros Coordinadores de Emergencias Departamentales. La Dirección Nacional de Emergencias coordinará la elaboración de las normas, estándares o regulaciones comunes para la confección de estos planes, incluyendo el género, generaciones y personas con discapacidad. Los mencionados planes serán actualizados con una periodicidad que establecerá la Junta Nacional de Emergencias y Reducción de Riesgos. Exhórtase a los entes autónomos y servicios descentralizados a obrar en igual sentido.

G. Planes de gestión para Centros de Evacuación. La Dirección Nacional de Emergencias propondrá a la Junta Nacional de Emergencias y Reducción de Riesgos, la formulación y adopción una Guía de estándares mínimos para la coordinación de la Asistencia Humanitaria para personas desplazadas por situaciones de emergencia y desastre, acorde a las normas nacionales e internacionales. Se exhortará a que las correspondientes autoridades nacionales y locales prevean dentro de sus territorios, las condiciones y necesidades de instalación de Centros de Evacuación, que cumplan con dichas normas y recomendaciones, las adecuaciones de infraestructura necesarias para que las personas dispongan de suficientes espacios vitales cubiertos, así como las necesidades diferenciadas de atención a personas desplazadas provenientes de otros países, limítrofes o no;

1.5. Roles y Responsabilidades

La unidad responsable de la implementación de este protocolo en el ámbito del INDA será la Secretaría General, de la cual depende el Centro Nacional de Distribución (CENADI).

Esta dependencia será responsable de tramitar las solicitudes recibidas y aprobadas por la DNE, coordinar la logística de entrega de los alimentos, y garantizar el

mantenimiento del stock establecido.

Cada CECOED deberá tramitar la solicitud de alimentos ante la DNE, especificando:

- Localidades afectadas.
- Cantidad estimada de personas a asistir.
- Período previsto de cobertura.
- Referente de contacto para coordinar las acciones.

La DNE centralizará las solicitudes y gestionará el requerimiento correspondiente ante el INDA.

La provisión de los alimentos se coordinará entre el CECOED e INDA luego de la aprobación de la solicitud por parte de la DNE.

2. Estructura de coordinación y enlaces

2.1. Designación de puntos de contacto y canales de comunicación

Los CECOED deberán enviar sus solicitudes a la DNE a través del correo electrónico:

sinae@presidencia.gub.uy

La DNE canalizará las solicitudes hacia el INDA mediante correo electrónico.

Por parte del INDA, el contacto se realizará a través de la Secretaría General por el siguiente correo electrónico con copia a la dirección:

secretaria.inda@mides.gub.uy direccion.inda@mides.gub.uy	24 horas

2916 4389	Lunes a viernes de 9 a 16 horas

2.2. Niveles de activación

Los niveles de activación previstos son departamental y nacional.

Toda solicitud de alimentos al INDA deberá ser canalizada exclusivamente por la DNE, quien consolidará los requerimientos remitidos por los distintos CECOED del país.

El INDA no dará curso a solicitudes directas provenientes de los CECOED, salvo en los casos expresamente previstos en el Anexo I correspondiente al departamento de Montevideo.

3. Gestión de las ayudas alimentarias

3.1. Tipos de ayuda alimentaria

Los insumos que integrarán el stock permanente del INDA serán exclusivamente alimentos secos y carne para la elaboración de 4 tiempos de comida por día por persona.

Las tablas de cálculo y guías alimentarias correspondientes se incluyen en ANEXO III del presente protocolo.

En casos en los que no se pueda elaborar alimentos en el territorio se habilitará la entrega de canastas de emergencias, constituida con los alimentos previstos en este protocolo.

3.2. Especificaciones técnicas

Recomendaciones para recepción y almacenamiento

Las áreas de almacenamiento deberán organizarse de forma tal que permitan una adecuada separación y almacenamiento de los insumos entregados.

Asimismo, deberán realizarse tareas periódicas de mantenimiento y limpieza destinadas a prevenir la contaminación y minimizar el deterioro de los productos almacenados.

Todos los alimentos, insumos, vajilla e implementos deberán mantenerse separados del suelo y de las paredes, permitiendo una correcta limpieza, inspección y control de plagas.

4. Procedimiento operativo

4.1. Preparación y despacho

Para los departamentos del interior del país, el INDA dispondrá de un plazo máximo de 24 horas para preparar el pedido y coordinar las acciones a seguir con la persona referente designada por el CECOED.

Para el departamento de Montevideo se aplicará el procedimiento establecido en el ANEXO I.

5. Logística y Distribución

5.1. Centros de acopio

El stock de alimentos previsto en este protocolo permanecerá bajo custodia del INDA, donde se garantizan las condiciones adecuadas para su almacenamiento y conservación.

5.2. Transporte y custodia

El vehículo en el cual se retiren los alimentos deberá ser apto para su traslado debiendo evitarse posibles contaminaciones.

La carga y el traslado de los alimentos secos serán responsabilidad del CECOED correspondiente.

El CECOED deberá comunicar previamente los datos personales de las personas autorizadas para retirar la mercadería, a efectos de verificar su identidad al momento de la entrega, quien firmará el documento de entrega correspondiente que será remitido a la DNE.

5.3. Recepción en territorio

El control de los insumos alimentarios y la firma de las actas de recepción serán responsabilidad del CECOED correspondiente.

Asimismo, el CECOED enviará una copia adicional a la DNE con fines de control, seguimiento y trazabilidad del proceso.

6. Control, seguimiento y transparencia

6.1. Trazabilidad de los insumos

El CECOED garantizará la trazabilidad de los insumos alimentarios desde el momento de su recepción hasta el punto de entrega definido.

6.2. Control, seguimiento y transparencia

Corresponde al CECOED la definición de los encargados de llevar adelante la preparación de los alimentos con los avales correspondientes según cada Institución.

7. Actualización del protocolo

El presente protocolo deberá revisarse y actualizarse periódicamente con el objetivo de mantener su vigencia y eficacia operativa.

Se prevén las siguientes acciones:

- Actualización anual de contactos institucionales y capacidades operativas.
- Realización de ejercicios o pruebas del procedimiento para verificar su funcionamiento y detectar oportunidades de mejora.

Referencias bibliográficas

- Guía para la Coordinación del Desplazamiento de Personas en la Acción Humanitaria. https://www.gub.uy/sistema-nacional-emergencias/comunicacion/publicaciones/guia-para-coordinacion-del-desplazamiento-personas-accion-humanitaria

8. Anexos

- Anexo I. Protocolo específico para Montevideo.
- Anexo II. Directorio de contactos.
- Anexo III. Plan de menú y recetario para emergencias.

ANEXO I

Procedimiento para la solicitud y reposición de plazas de alimentos para evacuados en Montevideo

1. Objetivo y Alcance

Establecer los lineamientos de trabajo para la solicitud, entrega y reposición de plazas de alimentos destinadas a personas evacuadas a causa de eventos adversos en el departamento de Montevideo.

2. Responsables

- Referentes Municipales u Oficinas Territoriales del MIDES: realizar la solicitud al CECOED y retiro de alimentos.
- CECOED Montevideo: coordinación y registro de solicitudes, stock y reposiciones.
- INDA-MIDES: entrega y reposición de insumos.
- Grupo de Artillería N.º 1 del Ejército Nacional: preparación y entrega de alimentos.

3. Recepción de solicitud

1. El referente del Municipio u Oficina Territorial del MIDES realiza la solicitud telefónicamente a la dirección del CECOED. El CECOED informa la solicitud al responsable del Grupo de Artillería N.º 1 (telefónica y por correo electrónico). (Ver datos de contacto en Anexo A).
2. La solicitud debe ser ratificada por correo electrónico a: cecoedmvd@gmail.com

3. Plazos de solicitud:
   – Hasta las 10:00 horas → para el almuerzo.
   – Hasta las 17:00 horas → para cena y desayuno.
4. El CECOED informa al responsable del Grupo de Artillería N.º 1 (telefónica y por correo electrónico). (Ver datos de contacto en Anexo A).
5. El retiro de alimentos se realiza por funcionarios del Municipio o MIDES en: Av. Dr. Santín Carlos Rossi y Camino La Boyada.
   Los responsables del retiro deben llevar los elementos necesarios para el traslado.

4. Reposición y entrega de insumos

1. Finalizado cada evento, el funcionario designado por la Dirección del CECOED enviará por correo electrónico al responsable del Grupo de Artillería la solicitud de actualización de la cuenta corriente.
2. La planilla enviada se validará con los registros de CECOED, analizando diferencias de saldos si correspondiera.
3. La reposición se solicitará al INDA-MIDES cada vez que se consuman 100 plazas de comida.
4. El lugar y hora de entrega de los insumos será coordinado entre el Ejército e INDA.
5. Una vez recibidos los insumos, el Ejército informará a CECOED, quien actualizará la planilla de stock de insumos.

REGISTROS	
Correo electrónico con datos de la solicitud	
Planilla de stock de insumos	
Anexo de referentes	

APROBACIÓN DEL DOCUMENTO	
INDA	
MIDES	
EJÉRCITO	
CECOED	

ANEXO A

REFERENTES POR INSTITUCIÓN

División Ejército I	Tte. Cnel. Sebastián Cabo	gcabo@ejercito.mil.uy grpa1@ejercito.mil.uy
	Cnel. Julio Olivares	jolivares@ejercito.mil.uy
INDA	Micaela Melgar	micaela.melgar@mides.gub.uy
MIDES DNGT de Mvd.	Lucía Barros	luciabarros@mides.gub.uy
Cecoed Montevideo	Jorge Cuello	cecoedmvd@gmail.com cecoed@imm.gub.uy

ANEXO II

Directorio de contactos

Centros Coordinadores de Emergencias Departamentales (CECOED)		
Departamento	**Coordinador/a**	**Correo**
Artigas	Pablo Caram	cecoedartigas@gmail.com
Canelones	Rodrigo González	ambiente@imcanelones.gub.uy
Cerro Largo	Luciana Silvera	cecoedcerrolargo@gmail.com
Colonia	Gonzalo Santos	cecoedcolonia@colonia.gub.uy
Durazno	Pablo Ávila	cecoeddurazno@gmail.com
Flores	Martín Olivera	cecoedflores@gmail.com
Florida	Cono Arrúa	cecoedflorida@gmail.com
Lavalleja	Silvana Rivero	cecoedlavalleja@gmail.com
Maldonado	José Martín Hualde García	cecoed@maldonado.gub.uy
Montevideo	Jorge Cuello	cecoed@imm.gub.uy cecoedmvd@gmail.com
Paysandú	Fernando González	cecoed@paysandu.gub.uy
Río Negro	María José Porro	cecoedrionegro@gmail.com
Rivera	Gustavo Guedes	cecoed@rivera.gub.uy pgustavoguedes@gmail.com cecoedrivera@gmail.com
Rocha	Daniel Silveira	cecoedrocha@gmail.com
Salto	Aquiles Mainardi	cecoed@salto.gub.uy
San José	Eduardo Scanziani	cecoed@sanjose.gub.uy
Soriano	Zoilo Cheveste	cecoed@soriano.gub.uy
Tacuarembó	Martín Saralegui	cecoed@tacuarembo.gub.uy

Dirección Nacional de Emergencias		
Secretaría DNE	sinae@presidencia.gub.uy	150 Ext. 1353
INDA		
Secretaría General	secretaria.inda@mides.gub.uy	2916 4389 int 203/229 (de lunes a viernes de 9 a 16 hs)

ANEXO III

RECETARIO PARA MENÚ DE EMERGENCIA

Del Protocolo de solicitud y reposición de alimentos para personas afectadas por eventos adversos.

Presidencia Uruguay | sinae

Ministerio de Desarrollo Social | Instituto Nacional de Alimentación

CÓMO USAR ESTE RECETARIO

Recetas pensadas para preparar en centros de evacuación con los alimentos secos y la carne del stock de emergencia del INDA, más verduras de complemento. Cada una está escrita para cocinar en volumen y servir caliente.

10 PORCIONES POR RECETA

Las cantidades están en gramos (g) o centímetros cúbicos (cc). La columna de 100 porciones ya está calculada.

PARA OTRA CANTIDAD

Dividí cada cantidad entre 10 y multiplicala por las personas a atender. 45 personas: 1.200 g de carne ÷ 10 × 45 = 5.400 g.

ORIGEN DE LOS INSUMOS

- ● Provisto por INDA (secos y carne)
- ○ Complemento: verduras y levadura

CONTENIDO

—	Guía de alimentos para SINAE	g por persona por día	22
—	Ejemplo de plan de menú semanal	4 comidas al día	23
01	Guiso criollo	Almuerzo · Cena	24
02	Polenta con tuco	Almuerzo · Cena	25
03	Pasta con tuco	Almuerzo · Cena	26
04	Cazuela de lentejas, carne y arroz o fideos	Almuerzo · Cena	27
05	Cazuela de carne y fideos	Almuerzo · Cena	28
06	Arroz con tuco	Almuerzo · Cena	29
07	Guiso de carne, papas y lentejas	Almuerzo · Cena	30
08	Pan	Desayuno · Merienda	31

Ministerio de Desarrollo Social | Instituto Nacional de Alimentación

GUÍA DE ALIMENTOS PARA SINAE

Gramos por persona por día

4 comidas al día

ALIMENTOS PROVISTOS POR INDA

ALIMENTO	1 PERSONA
Aceite	10 cc
Arroz	70 g
Azúcar	40 g
Cocoa	15 g
Fideos	70 g
Leche en polvo	50 g
Dulce	40 g
Lentejas	50 g
Harina de maíz	34 g
Pulpa de tomate	40 g
Harina de trigo	100 g
Carne	240 g

OTROS ALIMENTOS QUE COMPLEMENTAN LA GUÍA

ALIMENTO	1 PERSONA
Frutas	400 g
Cebolla	70 g
Zanahorias	70 g
Zapallo	110 g
Papas	85 g
Boniato	50 g
Morrón	20 g
Levadura	1 g

Cantidades diarias por persona para cuatro comidas: desayuno, almuerzo, merienda y cena. Para otra cantidad, multiplicá cada valor por el número de personas.

Ministerio de Desarrollo Social | Instituto Nacional de Alimentación

EJEMPLO DE PLAN DE MENÚ SEMANAL

4 comidas al día | 7 días

TODOS LOS DÍAS

DESAYUNO

- Leche con cocoa y azúcar
- Pan y dulce
- Fruta

MERIENDA

- Leche con cocoa y azúcar
- Pan y dulce

ALMUERZO Y CENA

DÍA	ALMUERZO	CENA
LUNES	Polenta con tuco Receta pág. 25 · con pan y fruta	Cazuela de lentejas, carne y arroz Receta pág. 27 · con pan y fruta
MARTES	Pasta con tuco Receta pág. 26 · con pan y fruta	Guiso criollo Receta pág. 24 · con pan y fruta
MIÉRCOLES	Cazuela de lentejas, carne y arroz Receta pág. 27 · con pan y fruta	Polenta con tuco Receta pág. 25 · con pan y fruta
JUEVES	Guiso criollo Receta pág. 24 · con pan y fruta	Guiso de carne, papas y lentejas Receta pág. 30 · con pan y fruta
VIERNES	Arroz con tuco Receta pág. 29 · con pan y fruta	Cazuela de lentejas, carne y fideos Receta pág. 27 · con pan y fruta
SÁBADO	Guiso de carne, papas y lentejas Receta pág. 30 · con pan y fruta	Pasta con tuco Receta pág. 26 · con pan y fruta
DOMINGO	Cazuela de carne y fideos Receta pág. 28 · con pan y fruta	Arroz con tuco Receta pág. 29 · con pan y fruta

Ministerio de Desarrollo Social | Instituto Nacional de Alimentación

01 GUISO CRIOLLO

10 porciones · Almuerzo · Cena · Olla única

INGREDIENTES

INGREDIENTE	10 PORC.	100 PORC.
● Carne	**1.200 g**	12 kg
● Aceite	**50 cc**	500 cc
● Pulpa de tomate	**200 g**	2 kg
○ Cebolla	**350 g**	3,5 kg
○ Morrón	**100 g**	1 kg
○ Zanahoria	**350 g**	3,5 kg
○ Zapallo	**1.000 g**	10 kg
● Lentejas	**500 g**	5 kg
○ Papa	**1.500 g**	15 kg
○ Boniato	**800 g**	8 kg
● Arroz	**600 g**	6 kg

● Provisto por INDA
○ Complemento (no incluido en el stock INDA)

PREPARACIÓN

1. **Lavar,** escurrir, pelar y picar las verduras.
2. **Saltear** la cebolla y el morrón en aceite caliente.
3. **Agregar** la carne cortada en cubos, las verduras y la pulpa de tomate.
4. **Sumar** las lentejas previamente lavadas, cubrir con agua y cocinar a fuego lento hasta que se ablanden.
5. **Incorporar** el arroz y cocinar hasta completar la cocción.

OTRA CANTIDAD DE PERSONAS

Dividí cada cantidad entre 10 y multiplicala por el número de personas. Ejemplo para 45 personas: 1.200 g de carne ÷ 10 × 45 = 5.400 g.

Ministerio de Desarrollo Social | Instituto Nacional de Alimentación

02 POLENTA CON TUCO

10 porciones · Almuerzo · Cena · Tuco + polenta aparte

INGREDIENTES

INGREDIENTE	10 PORC.	100 PORC.
● Carne	**1.200 g**	12 kg
● Aceite	**50 cc**	500 cc
● Pulpa de tomate	**200 g**	2 kg
○ Cebolla	**350 g**	3,5 kg
○ Morrón	**100 g**	1 kg
○ Zanahoria	**350 g**	3,5 kg
● Harina de maíz	**1.200 g**	12 kg

● Provisto por INDA
○ Complemento (no incluido en el stock INDA)

PREPARACIÓN

1. **Saltear** la cebolla, el morrón y la zanahoria en aceite.
2. **Agregar** la pulpa de tomate y la carne cortada en cubos. Cocinar a fuego lento.
3. **Aparte, cocinar** la harina de maíz: 1 parte de harina por 3 de agua. Disponer en un recipiente adecuado.
4. **Servir** el tuco caliente sobre la polenta.

PROPORCIÓN DE LA POLENTA

1 parte de harina de maíz por 3 partes de agua. Para 1.200 g de harina, unos 3,6 litros de agua.

OTRA CANTIDAD DE PERSONAS

Dividí cada cantidad entre 10 y multiplicala por el número de personas. Ejemplo para 45 personas: 1.200 g de carne ÷ 10 × 45 = 5.400 g.

Ministerio de Desarrollo Social | Instituto Nacional de Alimentación

03 PASTA CON TUCO

10 porciones · Almuerzo · Cena · Tuco + fideos aparte

INGREDIENTES

INGREDIENTE	10 PORC.	100 PORC.
● Carne	**1.200 g**	12 kg
● Aceite	**50 cc**	500 cc
● Pulpa de tomate	**200 g**	2 kg
○ Cebolla	**350 g**	3,5 kg
○ Morrón	**100 g**	1 kg
○ Zanahoria	**350 g**	3,5 kg
● Fideos	**1.500 g**	15 kg

● Provisto por INDA
○ Complemento (no incluido en el stock INDA)

PREPARACIÓN

1. **Saltear** la cebolla, el morrón y la zanahoria en aceite.
2. **Agregar** la pulpa de tomate y la carne cortada en cubos. Cocinar a fuego lento.
3. **Aparte, cocinar** los fideos. Disponer en un recipiente adecuado.
4. **Servir** el tuco caliente sobre la pasta.

OTRA CANTIDAD DE PERSONAS

Dividí cada cantidad entre 10 y multiplicala por el número de personas. Ejemplo para 45 personas: 1.200 g de carne ÷ 10 × 45 = 5.400 g.

Ministerio de Desarrollo Social | Instituto Nacional de Alimentación

04 CAZUELA DE LENTEJAS, CARNE Y ARROZ O FIDEOS

10 porciones · Almuerzo · Cena · Olla única

INGREDIENTES

INGREDIENTE	10 PORC.	100 PORC.
● Carne	**1.200 g**	12 kg
● Aceite	**50 cc**	500 cc
● Pulpa de tomate	**200 g**	2 kg
○ Cebolla	**350 g**	3,5 kg
○ Morrón	**100 g**	1 kg
○ Zanahoria	**350 g**	3,5 kg
○ Zapallo	**1.000 g**	10 kg
● Arroz	**1.000 g**	10 kg
● Lentejas	**500 g**	5 kg

● Provisto por INDA
○ Complemento (no incluido en el stock INDA)

VERSIÓN CON FIDEOS

Se puede sustituir el arroz por fideos, en la misma cantidad: 1.000 g.

PREPARACIÓN

1. **Lavar,** escurrir, pelar y picar las verduras.
2. **Saltear** la cebolla y el morrón en aceite caliente.
3. **Agregar** la pulpa de tomate, las verduras y la carne previamente cortada.
4. **Sumar** las lentejas previamente lavadas, cubrir con abundante agua y cocinar a fuego lento hasta que se ablanden las lentejas.
5. **Incorporar** el arroz cuando la carne esté cocida y cocinar hasta completar la cocción.

OTRA CANTIDAD DE PERSONAS

Dividí cada cantidad entre 10 y multiplicala por el número de personas. Ejemplo para 45 personas: 1.200 g de carne ÷ 10 × 45 = 5.400 g.

Ministerio de Desarrollo Social | Instituto Nacional de Alimentación

05 CAZUELA DE CARNE Y FIDEOS

10 porciones · Almuerzo · Cena · Olla única

INGREDIENTES

INGREDIENTE	10 PORC.	100 PORC.
● Carne	**1.200 g**	12 kg
● Aceite	**50 cc**	500 cc
● Pulpa de tomate	**200 g**	2 kg
○ Cebolla	**350 g**	3,5 kg
○ Morrón	**100 g**	1 kg
○ Zanahoria	**350 g**	3,5 kg
○ Zapallo	**1.000 g**	10 kg
● Fideos	**1.000 g**	10 kg

● Provisto por INDA
○ Complemento (no incluido en el stock INDA)

PREPARACIÓN

1. **Lavar,** escurrir, pelar y picar las verduras.
2. **Saltear** la cebolla y el morrón en aceite caliente.
3. **Agregar** la pulpa de tomate, las verduras y la carne previamente cortada.
4. **Cubrir** con abundante agua y cocinar a fuego lento.
5. **Incorporar** los fideos cuando la carne esté cocida y cocinar hasta completar la cocción.

OTRA CANTIDAD DE PERSONAS

Dividí cada cantidad entre 10 y multiplicala por el número de personas. Ejemplo para 45 personas: 1.200 g de carne ÷ 10 × 45 = 5.400 g.

Ministerio de Desarrollo Social | Instituto Nacional de Alimentación

06 ARROZ CON TUCO

10 porciones · Almuerzo · Cena · Tuco + arroz aparte

INGREDIENTES

INGREDIENTE	10 PORC.	100 PORC.
● Carne	**1.200 g**	12 kg
● Aceite	**50 cc**	500 cc
● Pulpa de tomate	**200 g**	2 kg
○ Cebolla	**350 g**	3,5 kg
○ Morrón	**100 g**	1 kg
○ Zanahoria	**350 g**	3,5 kg
● Arroz	**1.000 g**	10 kg

● Provisto por INDA
○ Complemento (no incluido en el stock INDA)

PREPARACIÓN

1. **Saltear** la cebolla, el morrón y la zanahoria en aceite.
2. **Agregar** la pulpa de tomate, la carne cortada en cubos y los condimentos. Cocinar a fuego lento.
3. **Aparte, cocinar** el arroz: por cada parte de arroz, el doble de agua. Disponer en un recipiente adecuado.
4. **Servir** el tuco caliente sobre el arroz.

PROPORCIÓN DEL ARROZ

1 parte de arroz por 2 partes de agua. Para 1.000 g de arroz, unos 2 litros de agua.

OTRA CANTIDAD DE PERSONAS

Dividí cada cantidad entre 10 y multiplicala por el número de personas. Ejemplo para 45 personas: 1.200 g de carne ÷ 10 × 45 = 5.400 g.

Ministerio de Desarrollo Social | Instituto Nacional de Alimentación

07 GUISO DE CARNE, PAPAS Y LENTEJAS

10 porciones · Almuerzo · Cena · Olla única

INGREDIENTES

INGREDIENTE	10 PORC.	100 PORC.
● Carne	**1.200 g**	12 kg
● Aceite	**50 cc**	500 cc
● Pulpa de tomate	**200 g**	2 kg
○ Cebolla	**350 g**	3,5 kg
○ Morrón	**100 g**	1 kg
○ Zanahoria	**350 g**	3,5 kg
○ Boniato	**1.000 g**	10 kg
○ Papa	**1.500 g**	15 kg
○ Zapallo	**1.000 g**	10 kg
● Lentejas	**500 g**	5 kg

● Provisto por INDA
○ Complemento (no incluido en el stock INDA)

PREPARACIÓN

1. **Lavar,** escurrir, pelar y picar las verduras.
2. **Saltear** la cebolla y el morrón en aceite caliente.
3. **Agregar** la carne cortada en cubos, las lentejas previamente lavadas, las verduras y la pulpa de tomate.
4. **Cubrir** con agua y cocinar a fuego lento hasta que las lentejas estén tiernas.

OTRA CANTIDAD DE PERSONAS

Dividí cada cantidad entre 10 y multiplicala por el número de personas. Ejemplo para 45 personas: 1.200 g de carne ÷ 10 × 45 = 5.400 g.

Ministerio de Desarrollo Social | Instituto Nacional de Alimentación

08 PAN

10 porciones · 40 bollitos | Desayuno · Merienda | Acompaña todas las comidas

INGREDIENTES

INGREDIENTE	10 PORC.	100 PORC.
● Harina de trigo	**1.000 g**	10 kg
○ Levadura	**10 g**	100 g
● Azúcar	**5 g**	50 g

● Provisto por INDA
○ Complemento (no incluido en el stock INDA)

RENDIMIENTO

Al menos 40 bollitos cada 10 porciones: 4 por persona por día, para desayuno, almuerzo, merienda y cena.

OTRA CANTIDAD DE PERSONAS

Dividí cada cantidad entre 10 y multiplicala por el número de personas. Ejemplo para 45 personas: 1.200 g de carne ÷ 10 × 45 = 5.400 g.

PREPARACIÓN

1. **Colocar** la harina en un recipiente y hacer un hueco en el centro.
2. **Activar** la levadura: colocarla con una cucharadita de azúcar, agregar agua tibia y dejar que se active.
3. **Unir** hasta lograr una masa uniforme y dejar leudar hasta que duplique su tamaño.
4. **Formar** bolitas y dejar reposar nuevamente. Deben salir al menos 40 bollitos.
5. **Hornear:** poner en una asadera y llevar al horno precalentado.



Presidencia
Uruguay

sinae



Ministerio
de Desarrollo Social

Instituto Nacional
de Alimentación