

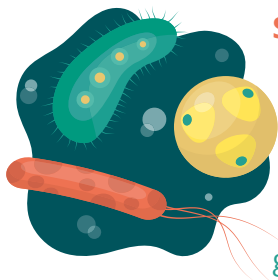
Recomendaciones para ollas populares



Ministerio
**de Desarrollo
Social**

Instituto
Nacional de
Alimentación

Las **ollas populares** han contribuido a favorecer el **acceso a los alimentos de sectores vulnerables de la población en el contexto de la pandemia por COVID-19**. Reconociendo la esforzada y generosa labor de las organizaciones sociales y de vecinos que gestionan ollas populares, desde Inda-Mides se desarrolló el siguiente material para **colaborar con recomendaciones básicas**, mayoritariamente conocidas por todos, para **facilitar la manipulación segura de los alimentos**.



Siempre es importante mantener una buena higiene al manipular la comida para evitar cualquier enfermedad transmitida por los alimentos.

Una de las consecuencias más peligrosas de una inadecuada manipulación de los alimentos es su contaminación, generando:

- **Enfermedades** (diarrea, parasitosis, hepatitis, entre otras).
- **Pérdidas económicas**, debiendo descartar los alimentos contaminados y generando gastos extra en salud y pérdida de la jornada laboral de quien enfermó.



Los contaminantes más frecuentes de los alimentos se pueden clasificar en: **Biológicos, Físicos y/o Químicos.**



Contaminantes Biológicos

Entre ellos encontramos los **virus, bacterias y hongos**. Estos microbios no se ven a simple vista, pero enferman a las personas ya que producen sustancias tóxicas. Los podemos encontrar en la basura, restos de comida, cabellos, heridas, saliva, suciedad de manos y uñas, plagas, roedores, agua no potable y aire.



Contaminantes Físicos

Vidrios, pedazos de envases, restos de esmalte, fragmentos de metal o plástico, entre otros.



Contaminantes Químicos

Venenos para plagas y roedores, productos de limpieza, restos de pintura de recubrimientos de envases, estantes, o paredes, insecticidas en aerosol.

Estos contaminantes llegan al alimento a través de:

Personas: pelo, ropa sucia, manos, uñas sucias y/o lastimaduras, anillos, relojes, pulsera, saliva, cigarro, restos de alimento que consume durante la manipulación.

Lugar: ollas, asaderas, jarras, vasos, mesadas, recipientes, cucharones, pisos, paredes, techos aberturas, en estado de suciedad o en condiciones inadecuadas.

Animales domésticos: pelos, heces, orina, patas, enfermedades.

Plagas (insectos y roedores): esta se ve favorecida por inadecuada higiene, mal manejo de la basura, cajones de madera, desagües sin rejillas, cámaras de aguas servidas sin tapa, ausencia de tejido mosquitero, entre otras.

Agua: Si no es potable, o se almacena en recipientes sucios o que han sido utilizados para contener otros productos químicos



Recomendación 1 Sugerencias generales

- Usar delantal limpio, tapaboca, pelo recogido y cubierto.
- Realizar lavado de manos con agua y jabón antes, durante y después de preparar las comidas, usando además frecuentemente alcohol en gel.
- Evitar fumar, tomar mate, y sacarse el tapabocas por cualquier otra razón cuando se esté cocinando o sirviendo la comida.
- No concurrir enfermo y si tiene alguna herida en las manos cubrirlas con vendaje y guante.



Técnica para el lavado de manos

Las manos son nuestra principal herramienta de trabajo, por eso mantenerlas limpias en todo momento es muy importante

1. Mójese las manos con agua
2. Enjabónese formando espuma hasta los codos, utilice preferentemente jabón líquido
3. Utilice un cepillo para limpiarse debajo de las uñas
4. Enjuáguese con abundante agua
5. Séquese bien utilizando toalla de papel.



¿Cuándo lavarse las manos?

Antes de comenzar a trabajar, luego de ir al baño, tirar la basura, fumar, comer, sonarse la nariz o tocar superficies sucias como cajones, entre otros.

Recomendación 2 Limpiar y desinfectar las superficies de contacto con los alimentos

- Higienizar las superficies que están en contacto con alimentos y comidas, como también las ollas, sartenes, parrillas y utensilios.
- Utilizar jabón, agua, detergente, esponja de cobre e hipoclorito. (Dilución: 1 cucharada en 1 litro de agua).



Técnica de limpieza y desinfección

1. **Pre- limpieza:** Se hace una eliminación grosera de la suciedad removiéndola, a través del barrido, raspado o con agua a presión.
2. **Limpieza principal:** A través del uso de detergentes, se realiza una eliminación de la suciedad de la superficie.
3. **Enjuague:** Se eliminan la suciedad disuelta y los detergentes
4. **Desinfección:** Destruye los microbios a través del uso de desinfectantes no perfumados (Hipoclorito 1 cda. (10ml) por litro de agua o alcohol al 70%).
5. **Enjuague final:** Elimina restos del desinfectante.
6. **Secado**

Recomendación 3 Evitar que los animales domésticos estén cerca de los alimentos y combatir moscas, cucarachas y roedores

- Mantener alejados a los animales domésticos de los alimentos ya que contaminan a través de su saliva, pelos, excrementos parásitos.
- Mantener el orden y limpieza evita el ingreso insectos y roedores, tener un adecuado manejo de la basura es fundamental en algunas ocasiones puede ser necesaria la fumigación.



Manejo Adecuado de Basura

Utilizar un recipiente pequeño (balde, bolsa), en el lugar de la elaboración de alimentos para eliminar los residuos que se generan en el momento y retirarlo a un contenedor para grande cada vez que este se llene. El contenedor mayor debe ser ubicado en el exterior del local, de fácil limpieza, preferentemente que contenga bolsa y con tapa. Ambos recipientes deberán lavarse al menos 1 vez al día.

Recomendación 4 Uso de agua potable

En caso de que no lo sea, se deberá hervir y/o desinfectar tanto para cocinar como para consumir (desinfección 1 gota de hipoclorito por litro de agua).

Recomendación 5 Almacenamiento seguro

- Almacenar los productos elevados del suelo, a una distancia mayor a 15 cm.
- Organizar los productos por categoría y fecha de vencimiento.
- Separar los productos alimenticios de elementos que pudieran contaminarlos como combustible, productos químicos (limpieza, desinfección), etc.
- Mantener la limpieza del área de depósitos de alimentos.



Recomendación 6 Preparación de alimentos

- Manipular los alimentos crudos separados de los alimentos cocidos y almacenar estos últimos en recipientes cerrados en la heladera.
- Evitar la contaminación cruzada de alimentos. Tener una tabla y cuchillo de uso exclusivo de las Carnes (carne roja, pollo, pescado). Si se usan para otro fin, deben ser lavados previamente.
- Lavar frutas y verduras bajo chorro de agua para retirar la suciedad; luego sumergir en agua con hipoclorito de sodio (1 cucharada por cada 1 litro de agua) durante 5 minutos; finalmente enjuagar bajo chorro de agua.
- En lo posible, mantener los productos perecederos refrigerados y prestar atención a las fechas de vencimiento.



Seguridad

- Extremar cuidados para evitar quemaduras, evitando en todo momento la presencia de niños en la cocina.
- Mantener alejados del fuego y de las hornallas calientes los dispensadores de alcohol en gel, recipientes con combustible y demás elementos inflamables.
- Verificar el agarre de ollas, sartenes y parrillas para evitar lesiones no intencionales.
- Utilizar elementos de protección para entrar en contacto con superficies calientes.
- Asegurarse de dejar recipientes calientes y pesados en superficies seguras
- Poner atención en el traslado de los recipientes para su servicio.

Recomendación 7 Entrega de alimentos

El COVID se transmite de persona a persona por lo que esta actividad debe ser realizada con especial cuidado. Para mantener una distancia entre las personas es recomendable entregar número o marcar zonas de espera (por ejemplo: cada 2m) y así evitar aglomeraciones.

- Idealmente el retiro debe ser hecho por un adulto por cada familia, dependiendo del volumen de alimento que sea entregado.
- Quien distribuya los alimentos deberá usar tapabocas, alcohol en gel para manos y en lo posible delantal o similar, limpio.
- Asegurarse que el recipiente donde se coloca la comida esté limpio. Servir el alimento con el mismo apoyado sobre una superficie estable para evitar quemaduras.





Ministerio
**de Desarrollo
Social**

Instituto
Nacional de
Alimentación