

## 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 cda.	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  
Escuela de Nutrición y Dietética

**Karen Cáceres Hidalgo**

Académica de Centro de atención nutricional  
Sede Viña del Mar  
Escuela de Nutrición y Dietética

**Evelyn Sánchez Cabezas**

Académica de Centro de atención nutricional  
Campus Providencia  
Escuela de Nutrición y Dietética

**Leonila Valenzuela Barriga**

Académica de Centro de atención nutricional  
Campus Santiago Centro  
Escuela de Nutrición y Dietética