

RECOMENDACIONES

Para la elaboración de Ollas Populares durante la época del COVID-19



TESÁI HA TEKO
PORAVE
Motenandcha
Ministerio de
SALUD PÚBLICA
Y BIENESTAR SOCIAL



INAN
Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición

■ TETÁ REKUÁI
■ GOBIERNO NACIONAL

Paraguái
tetáguara
mba'ie

RECOMENDACIONES

Para la elaboración de Ollas Populares durante la época del COVID-19

Ante la situación de emergencia sanitaria por el nuevo coronavirus COVID-19 y en conocimiento que en muchos barrios se encuentran realizando ollas populares para paliar la situación de las familias, emitimos las siguientes recomendaciones, con el fin de disminuir riesgo de propagación de la enfermedad del COVID -19:



1. Selección y compra:

a. Para seleccionar y realizar un menú saludable para la olla popular:

A la hora de elegir qué preparaciones se ofrecerán en las ollas

populares, es ideal tener en cuenta la combinación de alimentos, y así lograr una alimentación variada y saludable, para ello te invitamos a seguir las siguientes recomendaciones:



Es importante consumir:

Al menos 2 porciones de verduras (en el almuerzo y la cena) y 3 frutas al día.



Al menos 3 porciones de lácteos (leche, queso o yogur) al día. Una porción de lácteos equivale a 1 taza de leche o yogur, 1 feta o 1 pedazo del tamaño de la cajita de fósforo de queso.



Carnes sin grasa hasta 4 veces por semana, alternándolas con Legumbres secas (porotos, lentejas, garbanzos) junto con cereales (arroz, locro, fideos) 2 a 3 veces por semana.



Disminuya el consumo de:



Sal, así como de productos enlatados, envasados, embutidos y otros alimentos que contengan sodio, para cuidar su presión arterial.

Azúcares y golosinas, al igual que las gaseosas y otras bebidas azucaradas.



Bebidas alcohólicas, ya que su consumo evita el aprovechamiento por el organismo de ciertos nutrientes como las vitaminas.

El siguiente paso sería aplicar estas recomendaciones en los menues teniendo en cuenta que los mismos sean sencillos, a los que tradicionalmente se está acostumbrado a consumirlos sin olvidar que sean económicos. Para ello te ofrecemos

algunas opciones para 1 semana, y el listado de los ingredientes que se necesitará para una familia con 5 integrantes, estos ingrediente deberán ser multiplicados por la cantidad de comensales a los que se quiere entregar:

| Día | Almuerzo | Cena |
|-----------|---|--|
| Lunes | Caldo de poroto con fideo y ensalada | Tortillón de verduras con ensalada |
| Martes | Bife de hígado con puré de papas y ensalada | Salsa de pollo con arroz y ensalada |
| Miércoles | Guiso de mandioca y ensalada | Soyo con ensalada |
| Jueves | Estofado de lenteja con arroz quesú y ensalada | Souflé de verduras con ensalada |
| Viernes | Vori vori de pollo y ensalada | Picadito de carne con fideo y ensalada |
| Sábado | Pastelón de papas relleno con carne y verduras y ensalada | Pizza de polenta con ensalada |
| Domingo | Tallarín con salsa de pollo y ensalada | Revuelto de mandioca con ensalada |

Es importante acompañar las comidas del almuerzo y la cena con ensalada de verduras crudas de preferencia, para aprovechar todas las vitaminas que contienen; por ejemplo, lechuga, berro, repollo, tomate, cebolla, rabanito, cebollita,

entre otros, recalcando que estas verduras deberán ser sanitadas antes de ofrecerlas y tomando en cuenta las recomendaciones que se darán posteriormente de cómo servir y entregar la comida una vez culminado el plato.

Lista de compras para el almuerzo y la cena de una semana

| ALIMENTO | CANTIDAD | ALIMENTO | CANTIDAD |
|--------------------------|-----------|---------------------|-----------|
| ✓ Carne sin grasa | 800 g | ✓ Papa | 2 Kg |
| ✓ Carne molida sin grasa | 250 g | ✓ Mandioca | 1 Kg |
| ✓ Pechuga de pollo | 1 ½ Kg | ✓ Tomate | 2 ½ Kg |
| ✓ Hígado | 400 g | ✓ Locote | 350 g |
| ✓ Queso Paraguay | 350 g | ✓ Cebolla | 1 ½ Kg |
| ✓ Leche | 500 mL | ✓ Zanahoria | 800 g |
| ✓ Huevo | 1 docena | ✓ Zapallo | 950 g |
| ✓ Aceite | 500 mL | ✓ Ajo | 2 cabezas |
| ✓ Poroto | 150 g | ✓ Acelga | 1 mazo |
| ✓ Lenteja | 100 g | ✓ Perejil | 1 mazo |
| ✓ Arroz | 750 g | ✓ Cebollita de hoja | 2 mazos |
| ✓ Fideo espagueti | 1 paquete | ✓ Hojas de Laurel | a gusto |
| ✓ Fideo tallarín | 1 paquete | ✓ Orégano | a gusto |
| ✓ Harina de maíz | 350 g | ✓ Lechuga | 3 mazos |
| ✓ Harina de trigo | 200 g | ✓ Repollo | 1 grande |

Este listado de ingredientes está calculado para una familia con 5 integrantes, estos ingredientes deberán ser multiplicados por la cantidad de comensales a los que se quiere entregar

b. Para comprar en forma eficiente teniendo en cuenta la planificación:

Cuidados y conductas de la persona que realizará las compras: En primer lugar la persona que realizará esta tarea no debe presentar síntomas aparentes de la enfermedad por coronavirus tos leve, corrimiento de nariz y fiebre o haber estado en contacto con terceras personas expuestas al COVID-19, tampoco es recomendable que realicen esta tarea personas vulnerables (más de 60 años, embarazadas, menores de edad) y ésta persona deberá utilizar correctamente las mascarillas o tapabocas según las recomendaciones del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.



Además de:

- **Al llegar al lugar de compra** de alimentos, realizar la limpieza y desinfección de las manos y la zona de la barra de agarre del carro o canasto que utilizará.



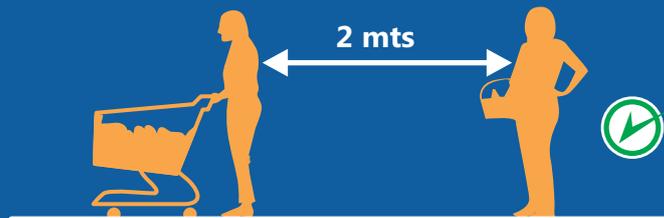
1

2

3

4

- **No tocar todos los productos**, sólo aquel que necesitas adquirir.
- **Realizar las compras lo más rápido** y ordenadamente posible, respetando el distanciamiento de al menos 2 metros entre una persona y otra, evitando quedarte a conversar con amigos y vecinos y tratando de optimizar el tiempo.



- **Inicia las compras** con los productos que no necesitan refrigeración y por último, los alimentos que se encuentren en las góndolas y en los equipos de frío, impidiendo de esta manera cortar la cadena de frío para mantener las condiciones de inocuidad y calidad de los productos alimenticios.

- **Durante las compras** es importante verificar las fechas de vencimiento, cuidando que los envases de los productos estén en buenas condiciones (sin golpes, ni achata-das).

- **Al realizar tus pagos**, colocar por las manos alcohol en gel, hasta que puedas realizar la correcta higiene de las mismas y evitar tocarse la cara, nariz ó boca.



Al llegar de las compras:

- **Respetar las recomendaciones** de desinfección emanadas por el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social del Paraguay, tanto de la persona, como de los productos adquiridos, antes de guardarlos en la heladera o en las alacenas según correspondan.
- **Lávate y desinfecta las manos** (1° lavado), dejando tus calzados fuera de la casa, antes de tener contacto con otras personas.



1



2



3

- **Descarga las bolsas** y desinfecta la superficie de todos los envases que lo permitan, aunque resulte demasiado trabajo: envases de plástico, cajas de cartón y latas, entre otros, rociandolos con la ayuda de un aspersor con solución de alcohol al 70% o repasandolos con la solución de lavandina ayuda de toalla de papel.



- **Una vez desinfectados** todos los envases y bolsas, proceder a lavarse las manos (2° lavado de manos ya que el primero debería ser al llegar a la casa).

1



2



- **Se debe desinfectar** también el lugar donde fue apoyada la mercadería. Primero se limpia el lugar con detergente o con agua caliente (temperaturas superiores a 80 °C), y luego se desinfecta de la misma forma que los productos adquiridos. Una vez limpia y desinfectada la superficie de apoyo, proceder a lavarse las manos (3° lavado de manos).



1



2



3



4

2. Manipulación y preparación de alimentos:

a. Cuidados a tener en cuenta por los manipuladores:

- **La persona encargada** de la preparación del alimento, deberá contar con cofia, delantal, tapaboca y guantes. En caso de tener cabello largo debe estar totalmente recogido y cubierto con gorro o cofia.



- **No debe tener** uñas largas, ni pintadas, no utilizar joyas, ni relojes o cualquier otro adorno por manos y brazos.



- **Iniciar el trabajo** con el correcto lavado de manos con agua y jabón líquido antes, durante y después de preparar las comidas, reforzando el lavado de manos cada vez que toca otros objetos que no sea el alimento que está manipulando.



- **Evitar durante todo el proceso** de manipulación la utilización de celulares y otros objetos similares.



No debe manipular ningún alimento si la persona presenta síntomas aparentes de la enfermedad por coronavirus (tos leve, correo de nariz y fiebre) o haber estado en contacto con terceras personas expuestas al COVID-19.

b. Cuidados en los utensilios:

- **Lavar y desinfectar** con agua caliente (temperaturas superiores a 80 °C) la zona donde se manipulará el alimento, además de los utensilios y equipos que utilizarás durante la preparación.



- **En cuanto a los paños** que se utilizan durante la manipulación del alimento, éstos de preferencia deben ser desechables; es decir, de un solo uso.

- **Si es necesario probar** la comida, solo realizarlo con una cuchara u otro instrumento, y éste no podrá volver a utilizarse para preparar el alimento si antes no ha sido lavado y desinfectado adecuadamente, tampoco podrá ser utilizado para que pruebe con el mismo utensilios varias personas al mismo tiempo.

c. Cuidados en la preparación de los alimentos:

- **Desinfectar las frutas y verduras** antes de utilizarlas, sobre todo las que serán consumidas en forma cruda, para ello deberá sumergirlas en el agua con lavandina al 0,01% durante 10 minutos, luego desechar el agua utilizada y enjuagar con abundante agua potable el alimento.



- **Separe siempre** los alimentos crudos de los cocinados y de los listos para comer, utilizando equipos y utensilios diferentes tales como cuchillos, tablas de cortar para manipular carne, pollo y pescado separando de otros alimentos como verduras y frutas.



- **Es necesario mantener** los alimentos en recipientes separados para evitar contacto entre crudos y cocinado, ya que los alimentos crudos pueden contener microorganismos patógenos u otros contaminantes.



- **Cocinar correctamente** los alimentos, especialmente carne, pollo, huevo y pescado (no deben quedar con partes rojas en su interior), éstos deben alcanzar una temperatura mínima de 70 °C.



- **Si va recalentar comida** cocinada deberá realizar completamente hasta alcanzar 70 °C, debido a que la correcta cocción mata casi todos los microorganismos peligrosos.



d. Cuidados distribución de los alimentos:

- **La persona encargada** de la entrega del alimento, deberá contar con cofia, delantal, tapaboca y guantes. En caso de tener cabello largo debe estar totalmente recogido y cubierto con gorro o cofia.



- **Para la distribución** de los alimentos se puede utilizar los envases descartables con tapa. El mismo debe realizarse en forma segura teniendo en cuenta la temperatura y la manipulación correcta de los mismos.

- **Para mantener** una distancia entre las personas es recomendable entregar número o marcar zonas de espera (por ejemplo cada 2 m) para evitar aglomeraciones.



- **Verificar el agarre** de los recipientes donde las personas trasladan la comida para evitar quemaduras.
- **Idealmente deberá recibir** el alimento un adulto por cada familia, dependiendo del volumen del alimento que sea entregado.
- **Se recomienda** colocar alcohol en gel, en la entrada y en la salida y carteles que indiquen el procedimiento que se debe respetar para retirar los alimentos.



Bibliografía:

- OMS. Manual sobre las cinco claves para la inocuidad de los alimentos. Francia: OMS; 2017-
- INAN. Guías Alimentarias del Paraguay. Comité Técnico Nacional e Interinstitucional de Elaboración e Implementación de las Guías Alimentarias. Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición. Asunción: INAN-MSPBS. 2ª Actualización. 2015.
- DVENT-DGVS. Guía técnica de prevención y control de infecciones durante la atención sanitaria de casos sospechosos o confirmados de COVID-19. Asunción: DVENT-DGVS-MSPBS. Versión 3. 11 de Marzo 2020.



TESÁI HA TEKÓ
PORÁVE
Motenondeha
Ministerio de
**SALUD PÚBLICA
Y BIENESTAR SOCIAL**



INAN
Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición

 **TETÃ REKUÁI**
 **GOBIERNO NACIONAL**

*Paraguái
tetãyguaára
mba'ie*