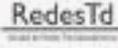


UCHILE, FRENTE AL CORONAVIRUS
¡PREVENGAMOS JUNTOS EL COVID-19!



GUIA N°1 / CAJA DE HERRAMIENTAS SERIE:
AQUÍ COMEMOS TODAS Y TODOS

RECOMENDACIONES

PARA PREPARAR ALIMENTOS SEGUROS EN COMEDORES
COMUNITARIOS DE EMERGENCIA U OLLAS COMUNES





Cuando se preparan grandes cantidades de comida, se debe considerar que la contaminación producida por virus, bacterias y agentes químicos, entre otros, puede impactar a un gran número de personas.

POR ELLO, ES IMPORTANTE TENER ESPECIAL CUIDADO EN LAS PREPARACIONES DE LOS COMEDORES COMUNITARIOS DE EMERGENCIA U OLLAS COMUNES.

Ante las consecuencias socio-económicas de la pandemia por COVID-19 en Chile, diversas comunidades se han organizado para hacer frente a la falta de recursos e insumos para alimentarse. A la fecha, en Santiago se registran más de 220 cocinas colectivas que reciben colectas de la ciudadanía y otros organismos.

A continuación, se entregan algunas recomendaciones para manipuladores de alimentos, ayudantes y la comunidad en general, con el fin de promover la realización de esta práctica en condiciones seguras.

1.

HIGIENE PERSONAL

DE QUIENES ELABORAN ALIMENTOS

- **ES IDEAL QUE QUIENES** preparan los alimentos se duchen diariamente.
- **SIEMPRE LÁVESE LAS MANOS** antes de manipular alimentos y varias veces durante la preparación. Lávelas completamente, incluyendo palmas, dorsos, espacio entre los dedos, muñecas, dedos y debajo de las uñas. Es ideal ocupar agua y jabón. De ser posible, secar con toalla de papel desechable.

¿CUÁNDO LAVAR LAS MANOS?

- * DESPUÉS DE IR AL BAÑO
- * DESPUÉS DE FUMAR
- * DESPUÉS DE MANIPULAR **ALIMENTOS CRUDOS (VERDURAS, FRUTAS, CARNES Y HUEVOS, ENTRE OTROS)**
- * DESPUÉS DE TOCARSE EL CABELLO U OTRAS PARTES DEL CUERPO
- * DESPUÉS DE USAR UN PAÑUELO, TOSER O ESTORNUDAR
- * AL CAMBIAR GANTES DESECHABLES
- * DESPUÉS DE TOCAR MASCOTAS U OTROS ANIMALES
- * DESPUÉS DE MANEJAR DINERO



- **MANTENGA LAS UÑAS CORTAS Y LIMPIAS**, de preferencia sin esmalte para lograr visualizar posibles residuos. Es importante no usar uñas postizas.
- **AL MANIPULAR Y PREPARAR ALIMENTOS**, use ropa o delantal limpio.
- **NO FUME**, ni mastique chicle.
- **NO TOQUE NI CEPILLE SU CABELLO** durante la manipulación de los alimentos. Intente cubrir su cabello con una malla o pañuelo.
- **MIENTRAS COCINA**, cada vez que toque su cara o pelo, debe ir a lavarse las manos.
- **TODOS LOS CORTES Y HERIDAS QUE PUEDA TENER DEBEN CUBRIRSE** en todo momento con un parche adhesivo limpio, impermeable e, idealmente, de colores brillantes. De preferencia, utilice guantes sobre los parches.
- **LAS PERSONAS QUE MANIPULAN ALIMENTOS DEBEN ESTAR SANAS**: No ser positivas a COVID-19, ni estar sufriendo enfermedades gastrointestinales. Si se sienten enfermos(as) no deben preparar ni manipular alimentos.

SÍNTOMAS EN PERSONAS QUE NO DEBEN MANIPULAR ALIMENTOS:

Diarrea, vómitos, dolor de garganta, fiebre, secreción nasal, tos, o ictericia (tono amarillento de piel y mucosas).

2. USO DE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL

● **CUBRA SU CABELLO CON UNA COFIA O PAÑUELO**
y amarre si es largo.

● **SIEMPRE USE MASCARILLA**
cubriendo boca y nariz.

● **PREFIERA NO USAR GANTES**
Si usa guantes para preparar alimentos debe tener presente que estos también se ensucian igual que sus manos, por lo que pueden contaminar los alimentos. Cambie o lávese las manos con los guantes cada vez que manipule alimentos crudos, baña al baño, toque alguna parte se cuerpo, etc.

● **SI UTILIZA ALCOHOL GEL**
sea muy cuidadoso al acercarse al fuego. ¡Este producto es inflamable y podría quemar sus manos!

3. LIMPIEZA Y SANEAMIENTO

EN COCINAS Y ALREDEDORES

- **LA COCINA** o el lugar donde se preparen los alimentos **debe ser un lugar limpio**, dentro de lo posible lejos de baños.
- **EVITE** que al lugar donde se preparan los alimentos ingresen animales, como perros, gatos y otros.
- **TODOS LOS UTENSILIOS** (cucharas, cucharones, cuchillos), ollas y recipientes de la cocina, deben lavarse y secarse al aire antes de usar. Preferiblemente use agua caliente (por encima de 60°C) para lavar y enjuagar. Evite usar paños de cocina para secar. Como procedimiento, primero elimine los restos de comida de los utensilios y luego lave con lavalozas. Posteriormente, sumerja durante 45 segundos en una solución sanitizante de cloro diluido en agua fría y finalmente enjuague con abundante agua.



TIP. PRÁCTICO:

PARA PREPARAR UNA SOLUCIÓN SANITIZANTE CON CLORO

Este no se debe usar directamente como viene en la botella, se debe **DILUIR**

Las recomendaciones indican usar 4 cucharaditas de cloro para un litro de agua.

No es más efectivo usar el cloro directo.



- **DESINFECTE CON FRECUENCIA** las áreas comunes y las manillas de las puertas. Limpie el lugar con agua y lavalozas o detergente, luego enjuague y finalmente desinfecte con la solución diluida de cloro.
- **SE SUGIERE IMPLEMENTAR UN DISPENSADOR** con alcohol gel para que los(as) cocineros(as) desinfecten sus manos frecuentemente.

4. PREPARACIÓN Y ALMACENAMIENTO DE LOS ALIMENTOS

- **SIEMPRE GUARDE/ALMACENE ALIMENTOS CRUDOS SEPARADOS DE LOS YA COCINADOS.** Por ejemplo, si cuenta con carne o pollo crudo, no debe estar en contacto con ensaladas o platos preparados.

* **TIP PRÁCTICO:** PARA DESINFECTAR **FRUTAS Y VERDURAS**

Primero lave con agua y luego lave con cloro **MUY** diluido de la siguiente manera:

1 CUCHARADA SOPERA DE CLORO EN 5 LITROS DE AGUA, deje actuar por unos 5 minutos. Luego enjuagar con abundante agua. Es importante considerar que el cloro en exceso puede causar enfermedad.



- **ASEGURAR QUE LOS INGREDIENTES** que se usarán para elaborar alimentos como carnes y lácteos, deben mantenerse refrigerados o congelados.
- **LA FORMA CORRECTA DE DESCONGELAR ALIMENTOS** es de un día para otro en el refrigerador; siempre que sea posible.
- **UTILIZAR TABLAS PARA PICAR O ÁREAS DISTINTAS** para procesar, picar, pelar y cortar carnes crudas y alimentos que no serán cocinados, como vegetales, frutas, o productos cocidos.
- **SI NO TIENE OTRA TABLA** lave la que ya utilizó con lavaloz, enjuague y luego desinfecte con la solución de cloro diluida (4 cucharaditas de cloro para 1L de agua)
- **ASEGURAR UNA COCCIÓN COMPLETA DE LOS ALIMENTOS.** Si dispone de carnes, evitar la preparación a punto.

5. OTRAS RECOMENDACIONES GENERALES

PARA LAS PERSONAS QUE PREPARAN ALIMENTOS

- **MANTENGA LA MÁXIMA DISTANCIA POSIBLE** entre las personas que trabajan en la cocina.
- **QUIENES COCINAN** deberían tener sus caras en dirección opuesta para mantener la distancia social.
- **NO DAR ABRAZOS** ni darse la mano durante la preparación de los alimentos.



6.

RECOMENDACIONES

PARA QUIENES RETIRAN ALIMENTOS

- **LAS PERSONAS QUE RETIRAN ALIMENTOS** deben usar mascarilla y mantenerse en filas separados por 1,5 metros de distancia entre las personas.
- **EN CASO DE NO CONTAR CON VIANDAS O POTES**, las personas idealmente deben llevar un recipiente limpio y con tapa para el retiro de alimentos.
- **LOS ALIMENTOS QUE SE RECIBEN** deben consumirse inmediatamente o guardarse en el refrigerador a la brevedad.

7.

¿QUÉ HACER

CON LOS REMANENTES DE COMIDA?

- **LOS ALIMENTOS DEBEN SER CONSUMIDOS DENTRO DE 2 HORAS DE PREPARADOS.** Luego de este período, los alimentos deben ser refrigerados.
- **NO GUARDAR LOS ALIMENTOS PREPARADOS EN EL HORNO: siempre deben almacenarse en el refrigerador.**
- **LOS ALIMENTOS QUE NO SON CONSUMIDOS INMEDIATAMENTE DEBEN SER REFRIGERADOS.** Si los alimentos llevan más de 4 horas a temperatura ambiente, se recomienda no consumirlos.
- **LOS ALIMENTOS DEBEN SER RECALENTADOS HASTA QUE QUEDEN BIEN CALIENTES** para destruir cualquier bacteria que pudiera estar en ellos. Debe salir vapor desde los alimentos.
- **SI UTILIZA EL HORNO MICROONDAS** para recalentar, se sugiere detener el proceso antes de finalizar y mezclar, para asegurar que el calor llega igual a todas las áreas. Una vez hecho esto, volver a calentar.
- **LAS COMIDAS PREPARADAS** refrigeradas deben ser consumidas dentro de 4 días. Prefiera congelar los alimentos para aumentar su vida útil hasta 3-4 meses.

GUIA N°1 / CAJA DE HERRAMIENTAS SERIE:
AQUÍ COMEMOS TODAS Y TODOS

RECOMENDACIONES

PARA PREPARAR ALIMENTOS SEGUROS EN COMEDORES
COMUNITARIOS DE EMERGENCIA U OLLAS COMUNES

COMITÉ REDACTOR

Laboratorio de Microbiología y Probióticos, INTA, Universidad de Chile.

Dra. Paola Navarrete

Dra. Angélica Reyes

Dra. Magaly Toro

MCs Enrique Zúñiga.

COMITÉ EDITORIAL

Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, Universidad de Chile.

Cecilia Albala, Unidad de Nutrición Pública.

Nelly Bustos, Unidad de Nutrición Pública.

Angélica Reyes, Unidad de Nutrición Pública.

Bárbara Angel, Unidad de Nutrición Pública.

Vicerrectoría de Investigación y Desarrollo, Universidad de Chile

Pablo Riveros, Unidad de Redes Transdisciplinarias.

Jaqueline Meriño, Unidad de Redes Transdisciplinarias.

Paula Muñoz, Unidad de Comunicaciones.

Arturo Baeza, Unidad de Comunicaciones.

Alexia Bórquez, Unidad de Comunicaciones.

DISEÑO EDITORIAL

Javiera Castro.

