

## **RECOMENDACIONES PARA APLICAR EN EL FUNCIONAMIENTO DE LAS OLLAS POPULARES Y MERENDEROS ANTE LA PANDEMIA DE COVID 19**

Es de gran importancia la solidaridad con que muchas personas a través de ONG, merenderos, ollas populares y donantes de alimentos buscan colaborar, para solucionar la inseguridad alimentaria que hoy enfrentan muchos uruguayos, debido a la emergencia sanitaria por COVID-19.

Este hecho también plantea una serie de responsabilidades y obligaciones que hacen a la organización de estas iniciativas, para evitar que la solución termine agravando la situación sanitaria.

Es necesario aprender a manejarnos con las cautelas necesarias para evitar la propagación del COVID-19, y de otras enfermedades de intoxicación alimentaria, que pueden agravar aún más la salud de las personas en emergencia alimentaria.

Por ello la Asociación Uruguaya de Nutricionistas (**AUDYN**) contribuye realizando las siguientes recomendaciones para que el funcionamiento de ollas populares y merenderos, se realice en las mejores condiciones sanitarias, evitando riesgos para la salud.

### **RECOMENDACIONES:**

#### **1- EVITAR LA CONCENTRACIÓN DE PERSONAS**

Las concentraciones de personas es lo primero que se debe evitar para no propagar al COVID 19. Por lo que recomendamos:

- Respetar mínimo 1 metro de distancia entre cada persona durante la cola para retirar la comida. Marquen la distancia con algún elemento que sirva de referencia. Destinen un voluntario que organice y solicite amablemente la colaboración a todos los vecinos involucrados

- Evite toser o estornudar en el área, tanto de la cola como donde se distribuye. Tome distancia inmediatamente.
- Formen pequeños grupos (3 a 4 personas), para evitar la aglomeración. La organización de los vecinos es fundamental, concurren en pequeños grupos cada 10 minutos.
- Si tiene un familiar que haya sido contacto o esté enfermo, llévele la comida a su casa, manteniendo todas las precauciones, pero la persona afectada no debe concurrir a la olla popular o merendero.
- Concurra con el recipiente en las mejores condiciones de higiene, bien lavado con agua y jabón. En lo posible que el recipiente tenga tapa. Apóyelo en la mesa y no toque ningún elemento, ni a la persona que está sirviendo.
- La zona de despacho de comidas es un punto crítico, por lo tanto, las personas que despachan la comida deben guardar distancia de la persona que retira su comida (1 metro).
- Coloque un mantel de hule o nylon para el servicio de la comida. Higienícelo frecuentemente con agua y detergente o jabón.
- Evite que los niños sean quienes retiren.

## 2- RECOMENDACIONES PARA QUIENES ELABORAN

- Los que elaboren deben de estar seguros que no tienen ningún síntoma de COVID 19.
- El área de elaboración debe estar alejada de la gente y si es posible protegida y delimitada con cuerdas o tablas para evitar el acercamiento y aglomeración de personas.
- En esta área, organizar espacios para la elaboración manteniendo una distancia de 1,5 metros entre los que elaboran las comidas
- Para elaborar deben contar con los alimentos, pero también con productos higiénicos como jabón e hipoclorito o similar, para higienizar los alimentos, las ollas y utensilios y las mesas donde se trabaje.
- Antes de comenzar a elaborar, al cambiar de tarea y después de ir al baño, deben realizar un lavado profundo y prolongado de manos con

agua y jabón (imprescindible), secado en papel limpio y descartarlo. No es necesario el uso de guantes, siempre que se mantenga un adecuado y frecuente lavado de manos.

- Usar protección: tapabocas, gorros, ropa limpia, y delantal limpio. Este equipo debe mantenerse limpio diariamente.
- Los alimentos deben de ser resguardados en el mejor estado de higiene:
- Verificar la fecha de vencimiento de alimentos envasados como latas o cajas.
- Lavar bien las frutas eliminando la suciedad visible bajo chorro de agua potable y fricción. Luego sumergir los vegetales en agua con hipoclorito (1 cucharadita de té de solución de hipoclorito al 40%, como por ejemplo lavandina Sello Rojo o Agua Jane u otras marcas en 1 L de agua y si es hipoclorito puro son 2 cucharaditas de té en 5 L de agua)
- Lavar las superficies donde se trabaje con los alimentos y si le es posible desinfectelas con hipoclorito y agua, o similar. Deje secar antes de comenzar. Procurar superficies lavables sin ranuras o roturas.
- El agua debe de ser potable, recurrir al lugar más cercano para disponer de ella y si deben trasladarla que sea en recipientes bien limpios, sin sustancias suspendidas y que tengan tapa. Descarte recipientes de origen dudoso respecto a su contenido anterior.

### 3- ALIMENTOS RECOMENDADOS

Es conveniente seleccionar mayormente alimentos básicos y no hacer acopios de grandes cantidades para una alimentación saludable, y rica:

- Granos como lentejas, porotos, garbanzos.
- Cereales como arroz, fideos, polenta.
- Verduras todas: preferentemente las más útiles para comidas de olla.
- En caso de recibir latas de arvejas, porotos, salsas de tomates, verificar las fechas de vencimiento y los estados de los envases, realizando la limpieza correspondiente de sus recipientes antes de su apertura.
- Frutas recomendadas: Mandarinas, Naranjas y Bananas.
- Aceite cualquier tipo de los que hay en el mercado es bueno.

- Usar sal en cantidades moderadas.
  - Si reciben donaciones de carnes, verificar que estén en buen estado de conservación, e higiene. Lo mejor es recibir y usar diariamente los alimentos frescos.
  - Eviten acopio de alimentos en exceso.
- 
- *Recuerden, la emergencia alimentaria es el resultado de la emergencia sanitaria.*
  - *La situación que estamos viviendo no tiene precedentes en nuestro país.*
  - *Cuidémonos cuidando.*
  - *Es prioritario salir de la emergencia sanitaria, evitar los contagios y acortar el tiempo de la epidemia, para superar la emergencia alimentaria.*

En caso de tener dudas o sugerencias por favor comunicarse con AUDYN

Celular: 099616746

Correo electrónico: [audyn1962@gmail.com](mailto:audyn1962@gmail.com)

*Montevideo, 24 de marzo de 2020*