

ORGANIZACIÓN DE LA ASISTENCIA ALIMENTARIA ANTE LA EMERGENCIA SANITARIA POR COVID-19 EN DISPOSITIVOS EXTRAHOSPITALARIOS

RESIDENCIA DE NUTRICIÓN

ABRIL 2020



Partido de
MAR CHIQUITA

AUTORIDADES

Intendente

Jorge Alberto Paredi

Secretario de Salud

Dr. Fernando Vargas

EQUIPO DE TRABAJO

Autoras del documento

Lic. Marilina Di Gregorio

Lic. Mariana García Urretabiscaya

Lic. María Florencia Simón

Jefa de residentes

Lic. Andrea Emilia Lo Presti

ÍNDICE

Fundamentación.....	4
Dispositivos de contingencia extrahospitalaria en el Partido de Mar Chiquita.....	4
Objetivo general.....	4
Objetivos específicos.....	4
Normas y procedimientos para la elaboración y servicio de comidas.....	5
Normas generales para la jornada laboral.....	6
Normas y procedimientos de limpieza y desinfección de cocina extrahospitalaria.....	6
Normas y procedimientos para el servicio y distribución de comidas.....	11
Planificación del menú y compra de alimentos.....	13
Almuerzos y cenas.....	14
Desayunos y meriendas.....	15
Costo estimado de la ración alimentaria.....	17
Dotación mínima de recursos humanos.....	17
Anexos.....	18
Anexo 1 – Lavado de manos.....	19
Anexo 2 – Planilla de registro de higiene y desinfección.....	22
Anexo 3 – Infografías.....	23
Anexo 4 – Estandarización de listas de comidas.....	26
Referencias bibliográficas.....	46

FUNDAMENTACIÓN

En el marco de la contingencia por COVID-19 que está atravesando nuestro país, se contempla la posibilidad, como medida excepcional, que ante un eventual aumento desproporcionado de casos se considere la utilización de establecimientos extrahospitalarios como dispositivos de atención para elevar el número de camas disponibles destinados a cuidados no críticos. Estos centros, deberán funcionar como parte de una red de atención, dependiendo de un establecimiento de salud de referencia con internación, en este caso el Hospital E. Aristizabal de Coronel Vidal, realizando las derivaciones necesarias a instituciones de mayor complejidad en las situaciones en que sea necesario.

Considerando la situación, se pretenderá que, en estos dispositivos de atención, exista adecuada disponibilidad, acceso equitativo y suficiente a los alimentos, así como también los medios necesarios para poder prepararlos y consumirlos en condiciones seguras.

DISPOSITIVOS DE CONTINGENCIA EXTRAHOSPITALARIA EN EL PARTIDO DE MAR CHIQUITA

Se dispondrá de centros de contingencia extrahospitalarios para el aislamiento de las personas que así lo requieran, con un total de 60 camas distribuidas de la siguiente manera:

- Club América, en General Pirán: 28 camas
- Polideportivo Presidente Perón, en Coronel Vidal: 32 camas

OBJETIVO GENERAL

Planificar una adecuada asistencia nutricional ante la situación de pandemia por COVID-19 para la población que se encuentre en las instituciones extrahospitalarias del Partido de Mar Chiquita, garantizando el derecho a una alimentación segura.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Establecer normas y procedimientos de higiene y saneamiento para el personal involucrado en el servicio de alimentación.
- Precisar Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) en la recepción, elaboración y distribución de alimentos y preparaciones.
- Garantizar una asistencia alimentaria acorde a las necesidades nutricionales de los pacientes internados por COVID-19.
- Sistematizar las actividades de compra, distribución y servicio de las comidas.

**NORMAS Y
PROCEDIMIENTOS
PARA LA
ELABORACIÓN Y
SERVICIO DE
COMIDAS**

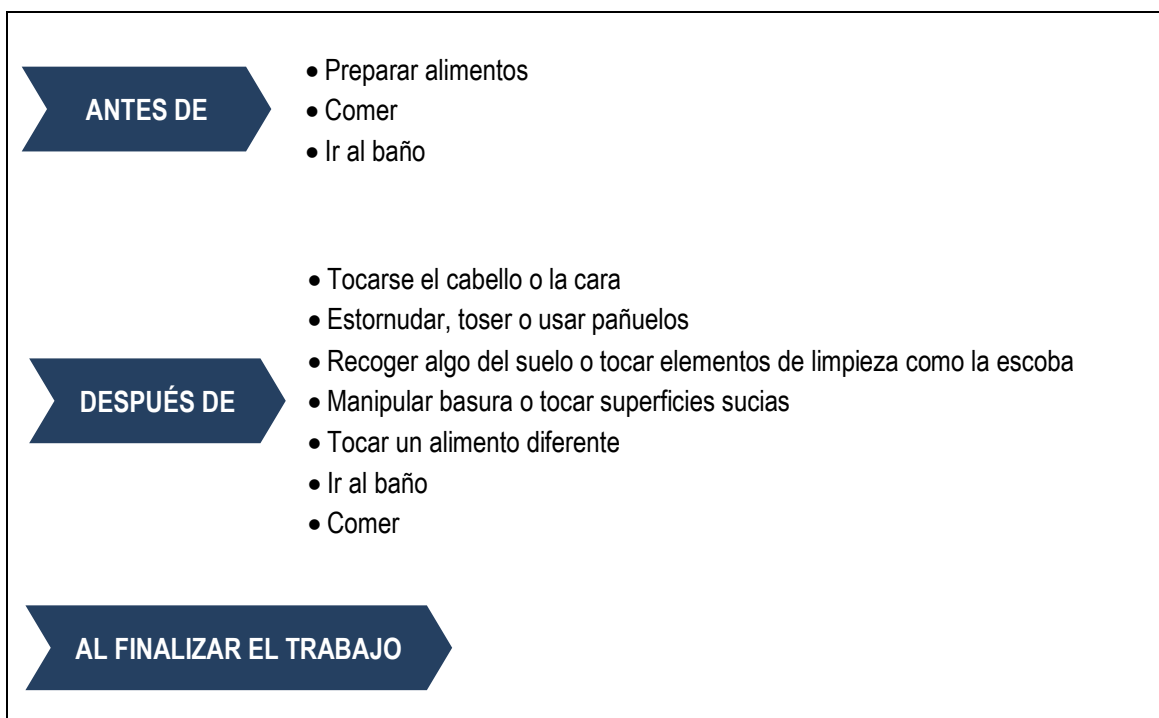


NORMAS GENERALES PARA LA JORNADA LABORAL^{1,2,3}

- El personal que desempeñe tareas en la elaboración de alimentos deberá asistir a la institución extrahospitalaria previamente bañado.
- Al llegar deberán ingresar al vestuario del establecimiento o espacio destinado para tal fin, con la ropa particular y cambiarse con el uniforme y calzado correspondiente para realizar sus actividades. El uniforme de trabajo permanecerá siempre en el vestuario, y se sacará de la institución únicamente para su lavado en una bolsa plástica cerrada.
- Al ingresar a la cocina, deberán lavarse las manos con jabón sanitizante y seguir la técnica correcta de lavado de manos.
- Al toser o estornudar, deberán cubrirse la nariz y la boca con el pliegue interno del codo o usar un pañuelo descartable.
- Evitar llevarse las manos a la cara.
- No se permitirá el uso de aros, anillos, pulseras, ni uñas pintadas.
- No compartir materiales de uso personal entre los empleados (vasos, botellas, mate, etc).
- No tocar el celular mientras se manipula alimentos y/o residuos. Es fundamental desinfectarlo frecuentemente con alcohol al 70%.
- Si alguna persona presentara fiebre igual o mayor a 37,5°C y odinofagia o dificultad respiratoria, deberá comunicarlo a su superior inmediato.

NORMAS Y PROCEDIMIENTOS DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE COCINA EXTRAHOSPITALARIA

Lavado de manos^{4,5,6} (Ver anexo 1)



Higiene y desinfección de espacios físicos y superficies de trabajo^{4,6,7,8}

Paso 1: LIMPIEZA

Para realizar esta tarea se necesitarán guantes de vinilo, dos baldes y dos trapos.

- Preparar en un recipiente una solución con agua y cantidad suficiente de detergente de uso doméstico para producir espuma.
- Sumergir un trapo en la solución preparada, escurrir y friccionar las superficies a limpiar. Siempre comenzando desde la zona más limpia a la más sucia.
- Repetir el paso anterior hasta que quede visiblemente limpia.
- Enjuagar con un segundo trapo, sumergiéndolo en el segundo recipiente con agua. Dejar secar.

La materia orgánica reduce la efectividad de los clorados, por eso es importante que la superficie esté limpia antes de colocar la solución desinfectante diluida de cloro.

Paso 2: DESINFECCIÓN

- Se necesitará agua fría, un recipiente, trapeadores o paños e hipoclorito de sodio de uso doméstico (lavandina con concentración de 25 g CL/litro o 55 g CL/litro).
- Se recomienda la siguiente concentración de la solución de hipoclorito de sodio para la desinfección:

<i>Lavandina comercial</i> (Leer en rótulo la cantidad de Cloro/lit)	<i>Preparación</i>	
	<i>Cantidad de lavandina</i>	<i>Cantidad de agua</i>
25 gr Cl/lit	40 ml o 4 cucharadas soperas llenas	En 1 litro de agua
55 gr Cl/lit o 60 gr Cl/lit	20 ml o 2 cucharadas soperas llenas	En 1 litro de agua

Fuente: ASEUNRA-FAGRAN. (2020). Impacto de la pandemia de COVID-19 en la seguridad alimentaria y nutricional de niños, niñas y adolescentes asistentes a comedores escolares en Argentina.

- Esta solución produce rápida inactivación de los virus y otros microorganismos.
 - Si se quiere preparar un balde (10 litros) multiplicar los valores enunciados en la tabla por 10. Sumergir el trapeador o paño en la solución preparada, escurrir y friccionar las superficies a desinfectar. Luego, dejar secar la superficie (sin utilizar trapo o rejilla para secar).
- Tener en cuenta que el cloro concentrado o en mezcla con otros productos de limpieza o con agua caliente es una sustancia tóxica que puede causar irritación e inflamación en los ojos, la garganta

y la nariz. Al preparar y usar una solución desinfectante se debe tener en cuenta que el personal tome las medidas de protección establecidas por la autoridad sanitaria.

- Las soluciones preparadas a base de hipoclorito de sodio con agua corriente tienen una vida útil máxima de 24 horas, no deben conservarse en envases destapados y deben ser descartadas si no son utilizadas.
- Únicamente en las superficies en las que no se pueda emplear la solución de lavandina se utilizará alcohol al 70%.
- La ventilación de ambientes cerrados debe hacerse con regularidad para permitir el recambio de aire. Se recomienda que esto se logre mediante la abertura de puertas y ventanas que produzcan circulación cruzada del aire, previendo que el mismo provenga de espacios/áreas limpias.

Frecuencia de la higiene:

- Pisos, superficies de trabajo y baños: Deberán limpiarse y desinfectarse una vez por turno y cada vez que se encuentren visiblemente sucios.
- Paredes: Hasta aproximadamente 1,60 mts, deberán limpiarse 2 veces por semana, 1 vez en cada turno. No requieren desinfección.
- Puertas, picaportes y vidrios: Deberán limpiarse y desinfectarse una vez por turno, diariamente.

Realizar limpieza y desinfección con más frecuencia a objetos o superficies de uso continuo y masivo de las instalaciones, como superficies, picaportes de las puertas, muebles, bacias, utensilios, tablas, bandejas, etc.

Para el control de la higiene y desinfección, se utilizará una planilla de registro diario de actividades, que será firmada por el responsable (ver anexo 2).

Normas para la recepción de alimentos^{1,5,9}

- Se deberá realizar en una zona externa a la puerta del depósito, en un horario a convenir por una o dos personas quienes serán las encargadas de recibir la mercadería, controlar que se encuentre en buenas condiciones (con fecha de vencimiento vigente y en contenedores adecuados) y realizar su correspondiente desinfección. Será necesario garantizar una distancia mínima de un metro entre cada una de las personas involucradas en la entrega y recepción de mercadería.
- El proveedor que entrega la mercadería deberá usar barbijo y guantes descartables y será quien descargue los productos embalados, no pudiendo ingresar al área de depósito de alimentos.
- Una vez que ingresan los productos, la persona que trabaja en la cocina deberá limpiar y desinfectar la superficie de los mismos con una solución de agua y lavandina, utilizando un paño o rociador.

- Los productos perecederos se deberán guardarse de forma inmediata en las cámaras o heladeras que correspondan.
- Eliminar el material de empaque o recipientes vacíos afuera del área de almacenamiento, ya que podrían favorecer la proliferación de insectos y roedores.

Normas para el almacenamiento de alimentos^{5,9,10}

- Deberá elegirse un lugar seco, fresco y ventilado, preferentemente con paredes claras y luz artificial. Se intentará que el área de almacenamiento sea accesible a los medios de transporte.
- Los alimentos no deberán encontrarse en contacto directo con el suelo ni la pared. Deberán utilizarse tarimas separadas de las paredes, ubicadas a una distancia mínima de 15 cm del piso. Podrán guardarse también, dentro de alacenas y/o estanterías.
- Almacenar los alimentos por categoría y organizar la mercadería de manera tal que se logre consumir primero los alimentos con fecha de vencimiento más próxima.
- Los alimentos libres de gluten deberán almacenarse de forma separada al resto, al igual que los utensilios usados para la elaboración de estas preparaciones, y se tendrá especial cuidado en su manejo a la hora de su manipulación.

Higiene y desinfección de lugares de almacenamiento:

- Antes de iniciar el trabajo se deberá higienizar y desinfectar diariamente las estanterías y las superficies de los equipos de conservación (heladeras, freezers) en ambos turnos.
- No recargar las heladeras ya que dificulta la limpieza y no permite la circulación de aire.
- Mantener la correcta higiene y desinfección de los depósitos de vegetales.
- Procurar que todos los productos se conserven en envases limpios y en buen estado.
- Si se remueven los productos de su envase original, deberán ser colocados en recipientes aptos para alimentos, previa limpieza y desinfección.
- Almacenar los alimentos o preparaciones etiquetando con fecha y nombre del producto.

Higiene de los utensilios y equipos utilizados en la manipulación²

Deberán higienizarse y desinfectarse después de cada jornada de trabajo.

- 1) Lavar con detergente y enjuagar correctamente con agua corriente.
- 2) Desinfectar con agua con lavandina: sumergir durante 10 minutos (se deberá utilizar la misma dilución que para la desinfección de superficies).
- 3) Secar con un trapo limpio y guardar los utensilios donde corresponda.

Para evitar la contaminación cruzada y prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos, se recomienda el uso de tablas de diferentes colores según el alimento que se vaya a manipular.

-ROJAS: Para carnes crudas (carnes rojas, pollo, pescado).

-AMARILLAS: Para frutas y verduras que van a cocinarse posteriormente.

-VERDES: Para frutas y verduras que no van a cocinarse posteriormente, y que previamente fueron cloradas.

-BLANCAS: Para carnes cocidas.

Es caso de no disponer de estos elementos, se recomienda lavar y desinfectar correctamente las tablas utilizadas después de cada uso. Será necesario contar al menos con una tabla para la manipulación de alimentos crudos y otra para alimentos cocidos, correctamente diferenciadas.

Higiene y desinfección de frutas y verduras²

- 1) Lavarlas bajo el chorro de agua una por una, ayudando para retirar restos de tierra y suciedad.
- 2) Llenar un recipiente limpio con cantidad suficiente de agua, agregar 15 mililitros de lavandina (de 55 gr/L) o 5 tapitas de lavandina por cada 10 litros de agua y revolver.
- 3) Sumergir las frutas y/o verduras a desinfectar de manera tal que queden cubiertas completamente por agua.
- 4) Dejarlas reposar durante 10 a 15 minutos. Enjuagarlas y escurrirlas en un colador limpio.

En el anexo 3 se encuentran disponibles infografías para colocar en los sectores en donde se manipulen alimentos.

NORMAS Y PROCEDIMIENTOS PARA EL SERVICIO Y DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS

Es de suma relevancia tener bajo consideración que el Club América de General Pirán dispone de equipamiento y condiciones adecuadas para el almacenamiento de la mercadería, preparación y cocción de las comidas que serán suministradas a las personas que se encuentren allí contenidas. El Polideportivo ubicado en la localidad de Coronel Vidal no cuenta con una cocina de tipo industrial, por lo cual será necesario que la preparación de viandas se realice en el Hogar de Día de adultos mayores "Raíces". El transporte de las raciones hacia el Polideportivo podría realizarse en algún vehículo municipal previamente sanitizado siguiendo las recomendaciones de higiene y desinfección.

Uso de barbijo^{6,8,11,12}

- Al manipular alimentos que se van a consumir crudos.
- Al distribuir las preparaciones en los descartables.
- Al preparar el desayuno y la merienda.
- Al entregar la ración alimentaria al paciente.

Higiene y desinfección de los carros transportadores

Se deberán limpiar con agua con detergente. Luego, desinfectarlos utilizando una solución de lavandina al 2%, dejando actuar al menos 10 minutos, para que ejerza su poder desinfectante. Prestar especial atención en los bordes y ruedas de los carros.

Estos procedimientos se realizarán por la mañana antes de cargar el desayuno y cada vez que regrese el carro a la cocina luego de la distribución de viandas.

Preparación de viandas para entregar⁴

- El personal deberá utilizar guantes descartables para servir las preparaciones en la vajilla correspondiente.
- Todo alimento o preparación que sea destinado para los pacientes internados, deberá envasarse y entregarse en material descartable.
- Las viandas serán cubiertas con papel film y se entregarán dentro de una bolsa con la identificación de cada paciente (apellido y número de cama). Dentro de la bolsa además se incluirán cubiertos descartables, condimentos y servilletas.
- El desayuno y la merienda se entregará también en bolsas identificadas por paciente. Dentro de ellas se incluirá mermelada en envase individual y pan, en lo posible envuelto en papel film para reducir la manipulación, o de lo contrario servirlo utilizando pinzas.
- En caso de requerir algún suplemento nutricional oral, se incorporará en la misma bolsa junto con alguna de las comidas principales.

Entrega de la ración alimentaria al paciente^{4,6,7}

- Para mantener las medidas de distanciamiento social, será importante que únicamente acuda al punto de retiro de raciones, el personal responsable de esta tarea.
- La entrega de la ración alimentaria estará a cargo de enfermería. Se sugiere que coincida con el horario de administración de medicación, con el objetivo de reducir el número de ingresos a la habitación, exponiendo a la menor cantidad de personas posibles y minimizando el uso de elementos de protección personal (EPP).
- Las colaciones serán administradas junto con el desayuno y/o la merienda, informándole al paciente el horario en que deberá consumirlas.
- Será estrictamente necesario que el personal encargado de esta tarea disponga de los EPP correspondientes.
- Al ingresar a la habitación del paciente, se deberá rociar la mesa con lavandina diluida al 2% y secar con toallas descartables, previo a la entrega de la vianda.

Manejo de residuos^{3,7}

- Utilizar guantes para retirar los desechos de las habitaciones, evitando tocar otros elementos.
- El decomiso de los descartables se realizará en un cesto con bolsa roja destinado para tal fin.
- Al finalizar la recolección de todas las habitaciones, el personal encargado deberá retirarse los guantes evitando tocar la superficie externa de los mismos, desecharlos y posteriormente, efectuar el correcto lavado de manos o colocarse alcohol en gel.

PLANIFICACIÓN DEL MENÚ Y COMPRA DE ALIMENTOS



LISTAS DE COMIDAS

ALMUERZO Y CENA: RÉGIMEN GENERAL

	LISTA 1	LISTA 2	LISTA 3	LISTA 4	LISTA 5	LISTA 6	LISTA 7
Almuerzo	Arroz con pollo + ensalada	Pastel de calabaza con carne picada + ensalada	Pollo a la portuguesa + ensalada	Cerdo con soufflé de zapallo + ensalada	Guiso de fideos con pollo + ensalada	Carne a la cacerola con tortilla de zapallitos verdes + ensalada	Hamburguesa con budín de calabaza y acelga + ensalada
Postre	Fruta fresca	Postre de vainilla	Fruta fresca	Fruta fresca	Cóctel de frutas	Durazno en almíbar	Fruta fresca
Cena	Milanesa de carne con puré mixto + ensalada	Tarta de verdura + ensalada	Guiso de lentejas con carne + ensalada	Milanesa de pollo + arroz con verduras + ensalada	Pastel de papas + ensalada	Tarta de caballa y arroz + ensalada	Canelones de humita con salsa fileto + ensalada
Postre	Durazno en almíbar	Fruta fresca	Fruta fresca	Pera en almíbar	Fruta fresca	Fruta fresca	Flan

Aclaraciones

- Para la realización del menú se contempló la incorporación de verduras y frutas en todas las listas para garantizar un adecuado aporte de vitaminas y minerales, de suma importancia en pacientes con COVID-19.
- Los ingredientes detallados en cada menú corresponden al peso de los alimentos en crudo.
- Las preparaciones se realizarán sin el agregado de sal, que se adicionará luego en los pacientes que no tengan contraindicado su consumo.
- A los pacientes diabéticos no se les entregará pan en las comidas y los postres se adaptarán en su versión diet/light.
- En los pacientes que necesiten una alimentación especial (vegetarianos o con alguna patología que requiera alguna modificación dietoterápica), la nutricionista responsable realizará la adaptación del menú que corresponda.
- Deberá haber una variante de menú liviano (carne blanca con puré amarillo) que se ofrecerá en los casos en que se considere necesario.

DESAYUNO Y MERIENDA: RÉGIMEN GENERAL

MENÚ: Té o mate cocido con leche. Pan fresco o tostado untado con mermelada.

INGREDIENTES DESAYUNO Y MERIENDA

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Agua	100 cc
Leche entera	100 cc
Pan	40 g
Azúcar	10 g
Mermelada común	20 g
Té o mate cocido en saquitos	2 gr

Aclaraciones

- El pan será entregado fresco o tostado dependiendo de la capacidad masticatoria de cada paciente.
- Para los pacientes diabéticos, se adaptarán los desayunos y meriendas ofreciendo edulcorante y mermelada light.
- En los pacientes que necesiten una alimentación especial (vegetarianos o con alguna patología que requiera alguna modificación dietoterápica), la nutricionista responsable realizará la adaptación del menú que corresponda y la selección del tipo y volumen de productos alimenticios a comprar.
- En aquellos pacientes que presenten diarrea (mayor a 3 deposiciones líquidas en el día), se ofrecerá como única opción té solo (sin leche) y tostadas en reemplazo al pan fresco.

En el anexo 4 se encuentra detallada la estandarización con ingredientes y formas de preparación de cada una de las listas de comidas.

COSTO ESTIMADO DE LA RACIÓN ALIMENTARIA*

- Precio promedio de la ración alimentaria por persona por día: \$153
- Precio promedio de la ración alimentaria por persona por semana: \$1.070
- Precio promedio de la ración alimentaria por semana para 60 raciones: \$64.232

Aclaraciones

*El costo estimado de la ración alimentaria se obtuvo únicamente a partir de los precios de los alimentos disponibles en el mercado. Dicho valor no contempla los gastos correspondientes a los servicios de gas, agua, electricidad y transporte, así como tampoco los costos que implica la contratación del personal que desarrolle sus tareas en el área de cocina.

*Los precios de las frutas y verduras fueron obtenidos del Informe del Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca, Presidencia de la Nación: actualizado del 31 de marzo al 07 de abril en el Mercado Agropecuario Argentino.

* Los precios de carnes fueron calculados con la información de la página web "Carnicerías Raffe".

* Los precios del resto de los alimentos fueron obtenidos de la aplicación "Comprando precios" y de la página web "Tiendeo.com".

DOTACIÓN MÍNIMA DE RECURSOS HUMANOS⁵

- Un Lic. En Nutrición responsable del cálculo de las raciones alimentarias; control en elaboración de los alimentos; supervisión del estado nutricional de la población asistida; control del stock y estado de los alimentos a utilizar en los menús.
- Médico, enfermero y auxiliar de enfermería: 1 o 2 cada 20 personas.
- Cocinero/cocinera: 1 cada 20 personas.
- Ayudante de cocina: 1 cada 20 personas.
- Responsable de la distribución de los alimentos y/o raciones servidas: 1 cada 20 personas.
- Responsable del lavado de la cocina y materiales utilizados, así como también de la eliminación de los residuos no sanitarios: 1 cada 20 personas.
- Responsable de la limpieza de sanitarios y eliminación de residuos peligrosos para la salud humana: 1 cada 20 personas.
- Un responsable de la recepción y almacenamiento de alimentos: vigilancia para mantener orden, evitar robos y/o pérdidas.
- Responsable de los llamados telefónicos: proveedores, centros de salud, familiares de la población evacuada, otros. También, será el encargado/a de la comunicación de avisos importantes a la población asistida.

Se sugiere que para llevar a cabo correctamente la planificación propuesta, se realicen previamente, capacitaciones a todo el personal encargado de la recepción, manipulación, servicio y distribución de alimentos.

ANEXOS



¿Cuándo debemos lavarnos las manos?

▶ Antes de:

1- Ir al baño



2- Preparar alimentos



3- Comer



▶ Después de:

1- Tocarse el cabello o la cara



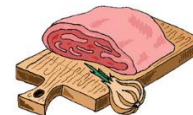
2- Estornudar, toser o usar pañuelos

3- Recoger algo del suelo o tocar elementos de limpieza como la escoba



4- Manipular basura o tocar superficies sucias

5- Tocar un alimento diferente



6- Ir al baño

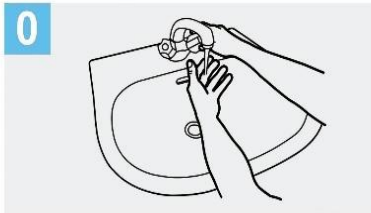
7- Comer



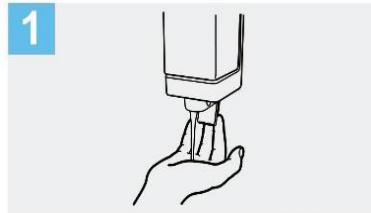
▶ Al finalizar el trabajo



TÉCNICA PARA EL LAVADO DE MANOS CON AGUA Y JABÓN



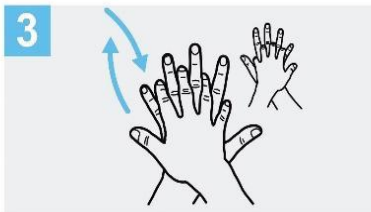
0 Mójese las manos con agua;



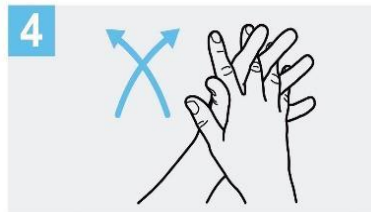
1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



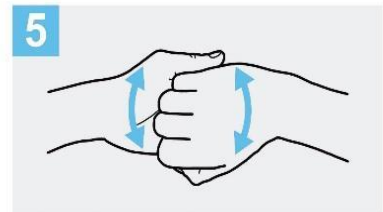
2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



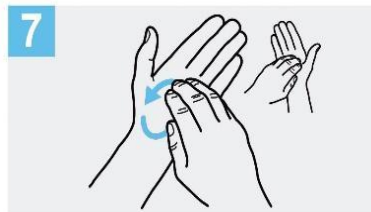
4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



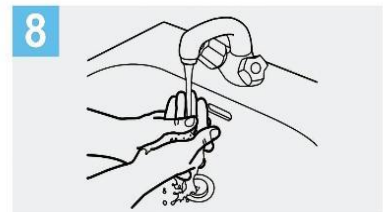
5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



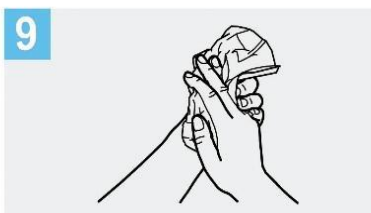
6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



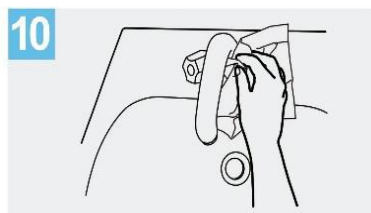
7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



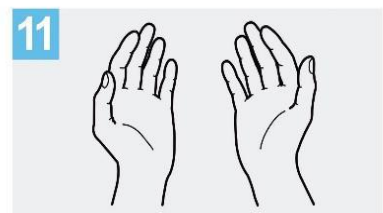
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS).

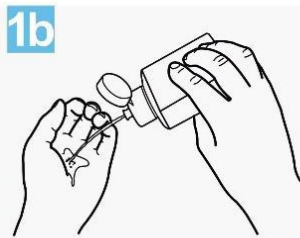
TÉCNICA PARA EL LAVADO DE MANOS CON ALCOHOL EN GEL

1a

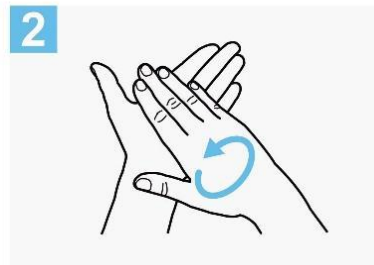


Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;

1b

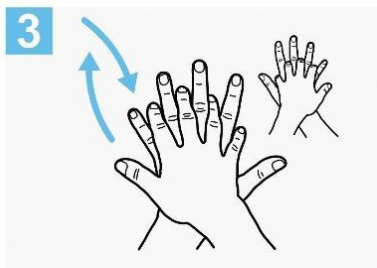


2



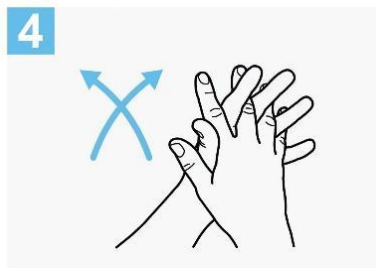
Frótese las palmas de las manos entre sí;

3



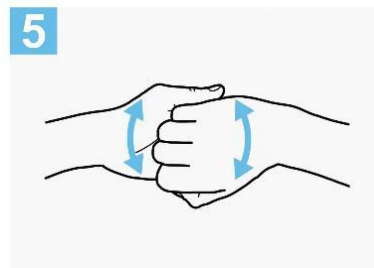
Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;

4



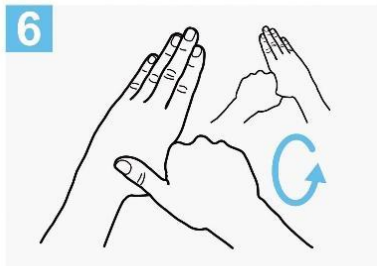
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;

5



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;

6



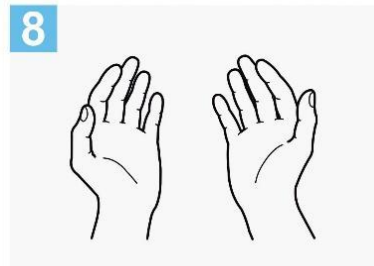
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;

7



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;

8



Una vez secas, sus manos son seguras.

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS).

Se deberá considerar que el alcohol en gel, es tan inflamable como su versión líquida, por lo que resulta fundamental tener la precaución de no acercarse al fuego (hornallas de la cocina, encender fósforos) inmediatamente después de colocarse el desinfectante en las manos, sino que debe esperar hasta su completa evaporación.

ANEXO 2 – PLANILLA DE REGISTRO DE HIGIENE Y DESINFECCIÓN

FECHA														
ÁREA	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO	
	Firma	Aclaración	Firma	Aclaración	Firma	Aclaración	Firma	Aclaración	Firma	Aclaración	Firma	Aclaración	Firma	Aclaración
Pisos														
Mesadas														
Baños														
Paredes														
Puertas, picaportes y ventanas														

Fuente: Elaboración propia.

*Se deberá completar una planilla por turno.

Frecuencia de limpieza

- Pisos, superficies de trabajo y baños: Deberán limpiarse y desinfectarse una vez por turno y cada vez que se encuentren visiblemente sucios.
- Paredes: Hasta aproximadamente 1,60 mts, deberán limpiarse 2 veces por semana, 1 vez en cada turno. No requieren desinfección.
- Puertas, picaportes y vidrios: Deberán limpiarse y desinfectarse una vez por turno, diariamente.

DESINFECCIÓN SEGURA

SUPERFICIES DE USO DIARIO

▶ CON LAVANDINA

1- Primero limpiar con agua y detergente, y luego enjuagar.

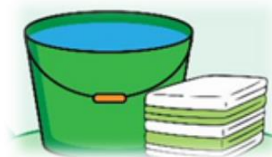


2- Preparar en un recipiente la solución de agua con lavandina:

Utilizar: **1 pocillo de café de lavandina** en **10 litros de agua** ó
1 cucharada sopera de lavandina en **1 litro de agua**



3- Sumergir el trapeador o paño en la solución preparada, escurrir y friccionar las superficies a desinfectar.



▶ CON ALCOHOL ETÍLICO

Si conseguís alcohol 70% > ESTÁ LISTO PARA USAR

Si conseguís alcohol 95% > DILUIRLO AL 70% PARA PODER USARLO

Colocar **7 partes de alcohol** y **3 partes de agua**. ↩



Rociar sobre las superficies con un difusor.

⚠ Tene en cuenta que el alcohol es inflamable. ¡CUIDADO EN LAS COCINAS!

DESINFECCIÓN SEGURA

AGUA DE CONSUMO

Si NO dispone de agua potable en su domicilio

La potabilización se logra con el agregado de
LAVANDINA



- Agregar de **2 a 4 gotas** de lavandina para **1 litro de agua**



- Dejar reposar durante **30 minutos** antes de utilizar



VEGETALES Y FRUTAS

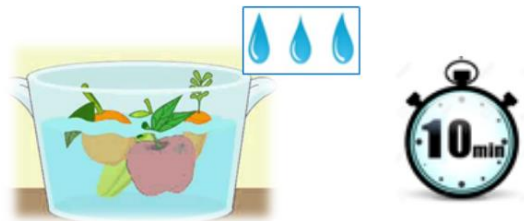
1. Lavarlos bajo el chorro de agua uno por uno, ayudando para retirar restos de tierra y suciedad.

2. Desinfecta con agua hervida la bacha o un balde.



3. Llenar con agua, coloca de **2 a 4 gotas de lavandina** (apta para alimentos) por **cada litro de agua**.

4. Sumergir los vegetales y las frutas y dejar reposar durante 10 minutos.



5. Por ultimo enjuagarlos con abundante agua segura uno por uno.



Partido de
MAR CHIQUITA

LAVANDINAS



TODA LA INFORMACIÓN QUE NECESITAMOS SABER, ESTÁ EN LA ETIQUETA. RECORDÁ LEER CON ATENCIÓN

Este valor puede variar y de él dependerá la cantidad de lavandina necesaria para desinfectar. Esto se detalla siempre en la etiqueta

Concentración de gramos de Cloro por litro de producto.



NO utilizar lavandinas sueltas ya que no se indica información importante como procedencia, dilución y aptitud.

Si se indica que es apta para desinfectar agua, también lo será para desinfectar frutas y verduras.

Las lavandinas con aroma o en gel NO son aptas para desinfección de agua, frutas ni verduras

LA LAVANDINA DESINFECTA CUANDO SE UTILIZA EN LA DILUCIÓN CORRECTA (SEGÚN ETIQUETA) PERO NO LIMPIA

- ✓ Por eso, primero será necesario limpiar con detergente y enjuagar. Luego, desinfectar con lavandina y volver a enjuagar.
- ✗ El vinagre y el bicarbonato de sodio, NO desinfectan.



Partido de
MAR CHIQUITA

ANEXO 4 – ESTANDARIZACIÓN LISTAS DE COMIDAS

LISTA 1

ALMUERZO

INGREDIENTES: ARROZ CON POLLO

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Pollo	100 g
Cebolla	25 g
Zanahoria	40 g
Arvejas enlatadas	15 g
Arroz	37,5 g
Aceite	15 g
Agua	200 cc
Condimentos (pimienta, perejil)	c/n

FORMA DE PREPARACIÓN ARROZ CON POLLO

- 1) Lavar, desinfectar y picar las hortalizas.
- 2) En una cacerola con un poco de aceite saltear los cubos de pollo. Luego, agregar los vegetales y cocinar por 5 minutos.
- 3) Agregar el agua, el arroz y cocinar por 30 minutos a fuego medio o hasta que resulte bien cocido.
- 4) Agregar las arvejas y condimentar.

INGREDIENTES ENSALADA

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Lechuga	40 g
Tomate	60 g
Aceite	5 cc
Vinagre	5 cc

FORMA DE PREPARACIÓN ENSALADA

- 1) Lavar y desinfectar con agua potable las hortalizas.
- 2) Cortar las hortalizas a gusto.
- 3) Condimentar con aceite y vinagre.

PAN

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Pan sin sal	40 g

POSTRE

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Fruta fresca	120 g

CENA**INGREDIENTES MILANESA DE CARNE**

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Carne vacuna (Roast beef)	125 g
Huevo	25 g(½ unidad)
Pan rallado	20 g
Aceite para hornear	20 cc
Condimentos (orégano, ajo)	c/n

FORMA DE PREPARACIÓN MILANESA DE CARNE

- 1) Batir el huevo y condimentarlo a gusto.
- 2) Pasar el corte de carne por el huevo ya condimentado y empanar con pan rallado.
- 3) colocar el aceite en una fuente apta para horno, ubicar por encima de éste la milanesa y cocinar de ambos lados por aproximadamente 30 minutos (15 minutos de cada lado) o hasta que la carne adquiera un color marrón homogéneo.

INGREDIENTES PURÉ MIXTO

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Leche entera	50 cc
Zapallo	100 gr
Papa	100 gr
Aceite	10 cc
Condimentos (nuez moscada)	c/n

FORMA DE PREPARACIÓN PURÉ MIXTO

- 1) Lavar con agua potable las hortalizas (papa y zapallo) y cortarlas en cubos.
- 2) Introducir los cubos en una olla con agua potable y hervir hasta pincharlos con un tenedor y notar que se encuentran tiernos.
- 3) Colar y pisar las hortalizas con un tenedor, pisa papas u otro elemento, hasta obtener una consistencia de puré, homogénea.
- 4) Incorporar la leche, el aceite y los condimentos a gusto.

INGREDIENTES ENSALADA

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Zanahoria	70 g
Remolacha	70 g
Aceite	5 cc
Vinagre	5 cc

FORMA DE PREPARACIÓN ENSALADA

- 1) Lavar y desinfectar con agua potable las hortalizas.
- 2) Pelar la zanahoria y la remolacha, luego rallarlas.
- 3) Condimentar con aceite y vinagre.

PAN

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Pan sin sal	40 g

POSTRE

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Durazno en almíbar	120 g

LISTA 2

ALMUERZO

INGREDIENTES PASTEL DE CALABAZA CON CARNE PICADA

ALIMENTO	CANTIDAD
Leche entera	100 cc
Carne picada	100 g
Morrón rojo	20 g
Zanahoria	40 g
Cebolla	80 g
Zapallo	200 g
Aceite	30 cc
Condimentos (ajo, perejil, pimienta, orégano)	c/n

FORMA DE PREPARACIÓN PASTEL DE CALABAZA CON CARNE PICADA

- 1) Lavar y desinfectar todas las hortalizas.
- 2) Pelar el zapallo, cortarlo en rodajas y hervirlo en abundante agua potable.
- 3) Cortar la cebolla, la zanahoria y el morrón.
- 4) En una olla calentar la mitad del aceite y saltear la cebolla, la zanahoria y el morrón.
- 5) Agregar la carne picada, el ajo, el perejil bien cortado. Condimentar a gusto. Cocinar hasta que la carne cambie de color. Retirar del fuego y reservar.
- 6) Aparte hacer el puré de zapallo con el resto del aceite y la leche. Condimentar.
- 7) Aceitar una fuente y colocar la mitad del puré cubriendo toda la fuente. Agregar el relleno y volver a cubrir con la otra mitad del puré.
- 8) Hornear aproximadamente 40 a 50 minutos.

INGREDIENTES ENSALADA

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Tomate	50 g
Zanahoria	100 g
Aceite	5 cc
Vinagre	5 cc

FORMA DE PREPARACIÓN ENSALADA

- 1) Lavar y desinfectar con agua potable las hortalizas.
- 2) Pelar y rallar la zanahoria. Por otro lado, cortar en pequeños cubos el tomate.
- 3) Condimentar con aceite y vinagre.

PAN

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Pan sin sal	40 g

INGREDIENTES POSTRE DE VAINILLA

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Leche entera	125 cc
Postre de vainilla en polvo	10 g

FORMA DE PREPARACIÓN POSTRE DE VAINILLA

- 1) En una olla mezclar la leche con el postre de vainilla en polvo.
- 2) Una vez integrados ambos ingredientes, cocinar a fuego bajo, revolviendo continuamente, hasta que la preparación adquiera una consistencia espesa.
- 3) Colocar la preparación en una taza o molde y llevar a la heladera hasta que enfríe.

CENA

INGREDIENTES SALSA BLANCA

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Leche entera	50 cc
Harina de trigo 0000	5 g
Aceite	5 cc
Condimentos (nuez moscada, laurel)	c/n

FORMA DE PREPARACIÓN SALSA BLANCA

- 1) Calentar el aceite a en una hornalla a fuego bajo, incorporar la harina y mezclar hasta obtener una preparación homogénea.
- 2) Agregar, lentamente mientras se revuelve, la leche tibia.
- 3) Revolver continuamente hasta obtener una salsa espesa.
- 4) Condimentar a gusto.

INGREDIENTES TARTA DE VERDURAS

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN (1/8 TARTA)
Huevo	15 g
Acelga	100 g
Morrón rojo	5 g
Cebolla	10 g
Zanahoria	10 g
Masa de tarta	60 g
Salsa blanca	40-50 g
Aceite	10 cc
Condimentos (nuez moscada, pimienta)	c/n
Opcional: queso fresco	30 g

FORMA DE PREPARACIÓN TARTA DE VERDURA

- 1) Lavar, desinfectar y pelar las hortalizas.
- 2) Hervir la acelga en agua potable durante 3 minutos o hasta que las hojas y pencas estén tiernas. Una vez cocidas, colar y escurrir hasta sacarle la mayor cantidad de agua posible. Reservar.
- 3) Calentar en una sartén, a fuego bajo, el aceite e incorporar la zanahoria, la cebolla y el morrón (previamente picados). Saltear las hortalizas hasta que estén cocidas.
- 4) Unir la acelga o espinaca con las hortalizas salteadas. Incorporar el huevo y los condimentos. Revolver.
- 5) Agregar a la preparación anterior la salsa blanca. Revolver.
- 6) Pintar con aceite una fuente apta para horno (tartera) y luego forrar su base con la masa de tarta.
- 7) Incorporar sobre la masa el relleno. Opcional: agregar queso fresco encima del relleno.
- 8) Cubrir el relleno con una tapa de masa.
- 9) Llevar a horno y cocinar hasta que la masa se encuentre totalmente cocida (dorada).

INGREDIENTES ENSALADA

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Lechuga	40 g
Repollo colorado	40 g
Aceite	5 cc
Vinagre	5 cc

FORMA DE PREPARACIÓN ENSALADA

- 1) Lavar y desinfectar con agua potable las hortalizas.
- 2) Cortar/picar a gusto la lechuga y el repollo.
- 3) Condimentar con aceite y vinagre.

PAN

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Pan sin sal	40 g

POSTRE

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Fruta fresca	120 g

LISTA 3

ALMUERZO

INGREDIENTES POLLO A LA PORTUGUESA

ALIMENTO	CANTIDAD
Pollo	120 g
Morrón rojo	100 g
Puré de tomate	100 g
Cebolla	25 g
Arvejas	150 g
Aceite	15 cc
Condimentos (ajo, pimienta, laurel)	c/n

FORMA DE PREPARACIÓN POLLO A LA PORTUGUESA

- 1) Lavar, desinfectar las hortalizas. Reservar.
- 2) Cortar el pollo en presas y condimentar.
- 3) Colocar aceite en una cacerola y dorar las presas de pollo de ambos lados.
- 4) Incorporar las cebollas cortadas en rodajas muy finas, los morrones en juliana, el ajo picado, el laurel, el ají molido y cocinar unos minutos.
- 5) Agregar el puré de tomate, las arvejas y condimentar a gusto.
- 6) Cocinar hasta que las verduras estén tiernas.

INGREDIENTES ENSALADA

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Lechuga	40 g
Tomate	60 g
Aceite	5 cc
Vinagre	5 cc

FORMA DE PREPARACIÓN ENSALADA

- 1) Lavar y desinfectar con agua potable las hortalizas.
- 2) Cortar las hortalizas a gusto.
- 3) Condimentar con aceite y vinagre.

PAN

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Pan sin sal	40 g

POSTRE

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Fruta fresca	120 g

CENA**INGREDIENTES GUISO DE LENTEJAS Y CARNE**

ALIMENTO	CANTIDAD
Carne (roastbeef)	60 g
Morrón rojo	40 g
Puré de tomate	30 cc
Zanahoria	40 g
Zapallo	40 g
Cebolla	25 g
Lentejas	50 g
Aceite	8 cc
Agua	60 cc
Condimentos (ajo, pimienta, laurel)	c/n

FORMA DE PREPARACIÓN GUISO DE LENTEJAS Y CARNE

- 1) Cortar la carne en cubos. Calentar una cacerola tapada durante 3 minutos a fuego fuerte. Agregar el aceite y luego la carne. Cocinamos a fuego medio hasta que dore.
- 2) Agregar el pimentón, el ají molido, la cebolla, el ajo, la zanahoria, el zapallo, el morrón rojo y verde, todo cortado en cubitos. Mezclar y rehogar unos minutos.
- 3) Incorporar las lentejas (sin el agua de remojo), el puré de tomate, el agua, el laurel y los condimentos. Tapar y continuar a fuego mínimo hasta que las lentejas estén a punto.

INGREDIENTES ENSALADA

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Zanahoria	70 g
Remolacha	70 g
Aceite	5 cc
Vinagre	5 cc

FORMA DE PREPARACIÓN ENSALADA

- 1) Lavar y desinfectar con agua potable las hortalizas.
- 2) Pelar la zanahoria y la remolacha, luego rallarlas.
- 3) Condimentar con aceite y vinagre.

PAN

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Pan sin sal	40 g

POSTRE

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Fruta fresca	120 g

LISTA 4

ALMUERZO

INGREDIENTES CERDO

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Cerdo	120 g
Aceite	5 g
Condimentos (pimienta, romero)	c/n

FORMA DE PREPARACIÓN CERDO

- 1) Pintar con aceite una fuente apta para horno y disponer allí la carne. Condimentar a gusto antes de colocarla en el horno (previamente caliente).
- 2) Introducir la preparación al horno y, a los 10 minutos de cocción con fuego moderado, dar vuelta la carne y terminar horneándola otros 10 minutos, pero esta vez a fuego fuerte.

INGREDIENTES SOUFFLÉ DE ZAPALLO

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Leche entera	100 cc
Huevo	25 g
Zapallo	150 g
Harina de trigo 0000	10 g
Aceite	10 g
Condimentos (pimienta, nuez moscada)	c/n

FORMA DE PREPARACIÓN SOUFFLÉ DE ZAPALLO

- 1) Lavar el zapallo y quitarle la cáscara. Cortarlo en trozos medianos y cocinarlos preferentemente al horno para que no absorba mucho líquido. Una vez cocido pisarlo bien hasta hacer un puré.
- 2) Aparte poner el aceite en una cacerola. Llevar a fuego moderado hasta que esté caliente.
- 3) Agregar la harina y revolver continuamente hasta formar una crema espesa.
- 4) Agregar de a poco la leche, siempre revolviendo hasta obtener una salsa espesa.
- 5) Retirar del fuego e incorporar la yema del huevo. Agregar el puré de zapallo y los condimentos a gusto.
- 6) Batir la clara hasta punto nieve. Agregar la mitad a la preparación anterior y mezclar bien hasta incorporarlas. La mitad restante agregarla en forma lenta y envolvente para no bajar la preparación.

INGREDIENTES ENSALADA

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Tomate	50 g
Zanahoria	100 g
Aceite	5 cc
Vinagre	5 cc

FORMA DE PREPARACIÓN ENSALADA

- 1) Lavar y desinfectar con agua potable las hortalizas.
- 2) Pelar y rallar la zanahoria. Por otro lado, cortar en pequeños cubos el tomate.
- 3) Condimentar con aceite y vinagre.

PAN

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Pan sin sal	40 g

POSTRE

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Fruta fresca	120 g

CENA

INGREDIENTES MILANESA DE POLLO

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Pollo	125 g
Huevo	25 g (½ unidad)
Pan rallado	20 g
Aceite	20 cc
Condimentos (orégano, ajo)	c/n

FORMA DE PREPARACIÓN MILANESA DE POLLO

- 1) Batir el huevo y condimentarlo a gusto.
- 2) Pasar el pollo por el huevo ya condimentado y empanar con pan rallado.
- 3) colocar el aceite en una fuente apta para horno, ubicar por encima de éste la milanesa y cocinar de ambos lados por aproximadamente 30 minutos (15 minutos de cada lado) o hasta que la carne adquiera un color blanco homogéneo.

INGREDIENTES ARROZ CON VERDURAS

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Morrón rojo	5 g
Zapallito verde	50 g
Cebolla	15 g
Zanahoria	15 g
Arroz	70 g
Aceite	20 cc
Condimentos (Laurel, orégano, nuez moscada)	c/n

FORMA DE PREPARACIÓN ARROZ CON VERDURAS

- 1) Hervir el arroz con abundante agua potable. Una vez cocido, colar y reservar.
- 2) Por otro lado, lavar y desinfectar con agua potable las hortalizas.
- 3) Cortar las hortalizas en juliana (bastones) y saltear, a fuego bajo, en una olla con un poco de aceite (1 cda tipo té) hasta que estén cocidas.
- 4) Condimentar las hortalizas a gusto y mezclar con el arroz ya cocido. Agregar 1 cda de aceite, revolver y servir en caliente.

INGREDIENTES ENSALADA

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Lechuga	40 g
Repollo colorado	40 g
Aceite	5 cc
Vinagre	5 cc

FORMA DE PREPARACIÓN ENSALADA

- 1) Lavar y desinfectar con agua potable las hortalizas.
- 2) Cortar/picar a gusto la lechuga y el repollo.
- 3) Condimentar con aceite y vinagre.

PAN

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Pan sin sal	40 g

POSTRE

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Pera en almíbar	120 g

LISTA 5

ALMUERZO

INGREDIENTES GUISO DE FIDEOS CON POLLO

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Pollo	100 g
Morrón rojo	30 g
Zapallito verde	30 g
Puré de tomate	100 cc
Tomate	60 g
Cebolla	30 g
Zanahoria	30 g
Fideos	50 g
Arvejas enlatadas	60 g
Aceite	15 cc
Agua	100 cc
Condimentos (ajo, pimienta, laurel)	c/n

FORMA DE PREPARACIÓN GUISO DE FIDEOS CON POLLO

- 1) Lavar, desinfectar y picar las hortalizas.
- 2) Colocar aceite en una sartén y rehogar la cebolla, la zanahoria, el morrón y el ajo.
- 3) Agregar el pollo cortado en cubos y condimentar.
- 4) Una vez cocinado el pollo agregar el zapallito verde, el puré de tomate y el agua y cocinar por 20 minutos aproximadamente.
- 5) Agregar las arvejas y más agua si es necesario.
- 6) Agregar los fideos y continuar la cocción hasta que estén cocidos.

INGREDIENTES ENSALADA

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Lechuga	40 g
Tomate	60 g
Aceite	5 cc
Vinagre	5 cc

FORMA DE PREPARACIÓN ENSALADA

- 1) Lavar y desinfectar con agua potable las hortalizas.
- 2) Cortar las hortalizas a gusto.
- 3) Condimentar con aceite y vinagre.

PAN

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Pan sin sal	40 g

POSTRE

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Coctel de frutas	120 g

CENA

INGREDIENTES PASTEL DE PAPAS

ALIMENTO	CANTIDAD
Leche entera	100 ml
Carne picada	100 g
Morrón rojo	20 g
Zanahoria	40 g
Cebolla	80 g
Papa	200 g
Aceite	30 cc
Condimentos (ajo, perejil, pimienta, orégano)	c/n

FORMA DE PREPARACIÓN PASTEL DE PAPAS

- 1) Lavar y desinfectar las hortalizas.
- 2) Pelar la papa, cortarla en cubos y hervirla.
- 3) Cortar la cebolla, la zanahoria y el morrón.
- 4) En una olla calentar la mitad del aceite y rehogar la cebolla, la zanahoria y el morrón.
- 5) Agregar la carne picada, el ajo, el perejil bien cortado. Condimentar. Cocinar hasta que la carne cambie de color. Retirar del fuego y reservar.
- 6) Aparte hacer el puré de papa con el resto del aceite, la leche y condimentar a gusto.
- 7) Aceitar una fuente y colocar la mitad del puré cubriendo toda la fuente. Agregar el relleno y volver a cubrir con la otra mitad del puré.
- 8) Hornear aproximadamente 40 a 50 minutos.

INGREDIENTES ENSALADA

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Zanahoria	70 g
Remolacha	70 g
Aceite	5 cc
Vinagre	5 cc

FORMA DE PREPARACIÓN ENSALADA

- 1) Lavar y desinfectar con agua potable las hortalizas.
- 2) Pelar la zanahoria y la remolacha, luego rallarlas.
- 3) Condimentar con aceite y vinagre.

PAN

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Pan sin sal	40 g

POSTRE

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Fruta fresca	120 g

LISTA 6

ALMUERZO

INGREDIENTES CARNE A LA CACEROLA

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Carne de ternera (palomita)	150 g
Cebolla	25 g
Puerro	50 g
Zanahoria	40 g
Papa	75 g
Aceite	10 cc
Agua	115 cc
Condimentos (ajo, pimienta, laurel)	c/n

FORMA DE PREPARACIÓN CARNE A LA CACEROLA

- 1) Lavar y desinfectar las hortalizas.
- 2) Desgrasar bien la carne y en una cacerola con aceite caliente, dorarla por todos sus lados (5 minutos por lado aproximadamente).
- 3) Picar la cebolla, cortar el puerro, la zanahoria y la papa en rodajas de 1 centímetro aproximadamente.
- 4) En la cacerola donde se doró la carne (la carne no debe estar en ella), agregar aceite e incorporar la cebolla picada y el ajo. Cocinarlos unos 5 minutos hasta que comiencen a tomar coloración. Pasado ese tiempo, incorporar el resto de las verduras y cocinarlas por 5 minutos.
- 5) Añadir nuevamente la carne en la cacerola junto al agua. Finalmente añadir cantidad necesaria de pimienta, laurel y tomillo.
- 6) Tapar la cacerola y cocinar todo a fuego moderado por aproximadamente 1 hora.
- 7) Quitar la tapa y cocinar 20 minutos más hasta que la carne quede tierna.
- 8) Al retirar del fuego, dejar que la carne repose unos minutos para que se asienten sus sabores.
- 9) Cortar la carne en rodajas y servirla en una fuente junto a la guarnición.

INGREDIENTES TORTILLA DE ZAPALLITOS VERDES

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Huevo	50 g
Zapallito verde	75 g
Cebolla	25 g
Aceite	15 cc
Condimentos (ajo, pimienta)	c/n

FORMA DE PREPARACIÓN TORTILLA DE ZAPALLITOS VERDES

- 1) Lavar y desinfectar las hortalizas.
- 2) Pelar y picar la cebolla, poner en una sartén con aceite y cocinar hasta que quede transparente.
- 3) Agregar el ajo picado, cocinar 5 minutos más y agregar los zapallitos cortarlos en rodajas finas.
- 4) Revolver para que no se pegue y condimentar a gusto. Cuando estén tiernos retirar y dejar que se enfríen.
- 5) En un bowl colocar los huevos y batir bien. Agregar la preparación de los zapallitos.

- 6) Poner la sartén a calentar con aceite, colocar la mezcla y dejar que se cocine por un lado. Con un plato o la tapa de una olla darla vuelta y dejar que se cocine de ese lado.

INGREDIENTES ENSALADA

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Tomate	50 g
Zanahoria	100 g
Aceite	5 cc
Vinagre	5 cc

FORMA DE PREPARACIÓN ENSALADA

- 1) Lavar y desinfectar con agua potable las hortalizas.
- 2) Pelar y rallar la zanahoria. Por otro lado, cortar en pequeños cubos el tomate.
- 3) Condimentar con aceite y vinagre.

PAN

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Pan sin sal	40 g

POSTRE

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Durazno en almíbar	120 g

CENA

INGREDIENTES SALSA BLANCA

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Leche entera	50 cc
Harina de trigo	5 g
Aceite	5 cc
Condimentos (nuez moscada, laurel, otros)	c/n

FORMA DE PREPARACIÓN SALSA BLANCA

- 1) Calentar el aceite a en una hornalla a fuego bajo, incorporar la harina y mezclar hasta obtener una preparación homogénea.
- 2) Agregar, lentamente mientras se revuelve, la leche tibia.
- 3) Revolver continuamente hasta obtener una salsa espesa.
- 4) Condimentar a gusto.

INGREDIENTES TARTA DE CABALLA Y ARROZ

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN (1/8 TARTA)
Caballa enlatada	50 g
Morrón rojo	10 g
Cebolla	15 g
Zanahoria	15 g
Arroz	15 g
Masa de tarta	60 g
Salsa blanca	40-50 g
Aceite	10 cc
Condimentos (nuez moscada, pimienta)	c/n
Opcional: queso fresco	30 g

FORMA DE PREPARACIÓN TARTA DE CABALLA Y ARROZ

- 1) Hervir el arroz en abundante agua potable. Una vez cocido, colar y reservar.
- 2) Lavar, desinfectar y pelar las hortalizas.
- 3) Calentar en una sartén, a fuego bajo, el aceite e incorporar la zanahoria, la cebolla y el morrón (previamente picados). Saltear las hortalizas hasta que estén cocidas.
- 4) Unir las hortalizas salteadas con la caballa. Incorporar los condimentos, la salsa blanca y el arroz. Revolver.
- 5) Pintar con aceite una fuente apta para horno (tartera) y luego forrar su base con la masa de tarta.
- 6) Incorporar sobre la masa el relleno. Opcional: agregar queso fresco encima del relleno.
- 7) Cubrir el relleno con una tapa de masa.
- 8) Llevar a horno y cocinar hasta que la masa se encuentre totalmente cocida (dorada).

INGREDIENTES ENSALADA

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Lechuga	40 g
Repollo colorado	40 g
Aceite	5 cc
Vinagre	5 cc

FORMA DE PREPARACIÓN ENSALADA

- 1) Lavar y desinfectar con agua potable las hortalizas.
- 2) Cortar/picar a gusto la lechuga y el repollo.
- 3) Condimentar con aceite y vinagre.

PAN

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Pan sin sal	40 g

POSTRE

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Fruta fresca	120 g

LISTA 7

ALMUERZO

INGREDIENTES HAMBURGUESA

ALIMENTO	CANTIDAD
Carne picada	125 g
Huevo	30 g
Cebolla	10 g
Pan rallado	15 g
Condimentos (ajo, pimienta, perejil)	c/n

FORMA DE PREPARACIÓN HAMBURGUESA

- 1) En un bowl colocar la carne picada, agregar el ajo y la cebolla picada bien chiquita.
- 2) Mezclar bien y agregar los comendimentos.
- 3) Batir los huevos, agregar a la preparación y revolver. Por último, incorporar el pan rallado.
- 4) Con la mezcla ya finalizada formar las hamburguesas (utilizar un molde)
- 5) Cocinar en horno las hamburguesas procurando que queden bien cocidas de ambos lados.

INGREDIENTES BUDÍN DE ZAPALLO Y ACELGA

ALIMENTO	CANTIDAD
Queso fresco	25 g
Huevo	30 g
Acelga	100 g
Zapallo	250 g
Cebolla	25 g
Aceite	15 cc
Condimentos (pimienta)	c/n

FORMA DE PREPARACIÓN BUDÍN DE CALABAZA Y ACELGA

- 1) Cocinar el zapallo al vapor o al horno.
- 2) Picar la acelga y la cebolla bien chiquita y colocar en un bowl.
- 3) Una vez que esté cocido el zapallo, pisarlo tipo puré y agregar a la acelga.
- 4) Incorporar los huevos, pimienta y mezclar bien. Poner un poco de aceite y mezclar.
- 5) En una budinera aceitada volcar la preparación.
- 6) Colocar el queso fresco hundiéndolo en la mezcla.
- 7) Llevar a horno fuerte durante 30 minutos como mínimo. Pinchar y sacar del horno cuando esté seco.

INGREDIENTES ENSALADA

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Lechuga	40 g
Tomate	60 g
Aceite	5 cc
Vinagre	5 cc

FORMA DE PREPARACIÓN ENSALADA

- 1) Lavar y desinfectar con agua potable las hortalizas.
- 2) Cortar las hortalizas a gusto.
- 3) Condimentar con aceite y vinagre.

PAN

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Pan sin sal	40 g

POSTRE

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Fruta fresca	120 g

CENA

INGREDIENTES PANQUEQUES (1 panqueque)

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Leche entera	15 cc
Huevo	5 g
Harina	5 g
Aceite	3 cc

FORMA DE PREPARACIÓN PANQUEQUE

- 1) Batir el huevo y añadir la harina, leche y aceite. Batir hasta lograr una mezcla homogénea (debe quedar una mezcla lisa, suave, sin grumos)
- 2) Dejar descansar por una o dos horas la preparación en el refrigerador.
- 3) Para cocinar el panqueque, agregar 1 cdita de aceite en una sartén y, una vez caliente éste, agregar la preparación. Cocinar de ambos lados.

INGREDIENTES RELLENO DE HUMITA

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Huevo	12,5 g (1/4 unidad)
Tomate	30 g
Morrón rojo	5 g
Cebolla	10 g
Choclo cremoso	70 g
Pan rallado	3 g
Aceite	5 cc
Condimentos (ajo, pimienta, nuez moscada)	c/n

FORMA DE PREPARACIÓN RELLENO DE HUMITA

- 1) Lavar, desinfectar y picar las hortalizas.
- 2) Saltear, con un poco de aceite caliente, la cebolla y el morrón finamente picados.
- 3) Una vez salteadas las hortalizas, incorporar el ajo y el tomate fresco pelado y picado.
- 4) Condimentar a gusto e incorporar el choclo. Mantener a fuego bajo, revolviendo continuamente.
- 5) Añadir a la preparación anterior el huevo batido, revolviendo enérgicamente para lograr que se integre bien con el relleno. Dar un hervor y retirar del fuego.
- 6) Agregar la miga de pan y mezclar bien.

INGREDIENTES SALSA FILETO

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Puré de tomate	20 g
Morrón rojo	5 g
Cebolla	5 g
Aceite	5 cc
Condimentos (ajo, pimienta, laurel)	c/n

FORMA DE PREPARACIÓN SALSA FILETO

- 1) Lavar, desinfectar y picar las hortalizas.
- 2) Calentar el aceite en una sartén/olla e incorporar el morrón, la cebolla y el ajo picado. Saltear.
- 3) Incorporar el puré de tomate y los condimentos. Revolver.
- 4) Dejar hervir durante 10 minutos. Opcional: si la salsa queda muy ácida, agregar leche entera fluida o ½ cdita de azúcar.

ARMADO DEL CANELÓN

- 1) Ubicar en el centro del panqueque el relleno, enrollar la masa hasta obtener el canelón.
- 2) Cubrir el canelón con salsa fileto.

INGREDIENTES ENSALADA

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Zanahoria	70 g
Remolacha	70 g
Aceite	5 cc
Vinagre	5 cc

FORMA DE PREPARACIÓN ENSALADA

- 1) Lavar y desinfectar con agua potable las hortalizas.
- 2) Pelar la zanahoria y la remolacha, luego rallarlas.
- 3) Condimentar con aceite y vinagre.

PAN

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Pan sin sal	40 g

INGREDIENTES FLAN

ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN
Leche entera	125 cc
Flan en polvo	10 g

FORMA DE PREPARACIÓN FLAN

- 1) En una olla mezclar la leche con flan en polvo.
- 2) Una vez integrados ambos ingredientes, cocinar a fuego bajo, revolviendo continuamente, hasta que la preparación adquiera una consistencia espesa.
- 3) Colocar la preparación en una taza o molde y llevar a la heladera hasta que enfríe.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Navarrete, P., Moreno, C., y Bromat., L. NORMAS Y PROCEDIMIENTOS PARA EL SUMINISTRO DE LA RACIÓN ALIMENTARIA A PACIENTES INTERNADOS INFECTADOS CON COVID -19. (2020). Hospital Santa Isabel de Hungría.
2. Ministerio de Salud Argentina. (2020). COVID-19 Recomendaciones para la manipulación higiénica de alimentos. Argentina.
3. Ministerio de Salud Gobierno de la Provincia de Buenos Aires. (Actualizado el 26/04/2020). Protocolo de preparación para la respuesta ante la contingencia de Enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19). Sector Público - Privado - Seguridad Social.
4. ASEUNRA-FAGRAN. (2020). Impacto de la pandemia de COVID-19 en la seguridad alimentaria y nutricional de niños, niñas y adolescentes asistentes a comedores escolares en Argentina. Guía federal de recomendaciones para equipos que lleven a cabo la implementación de comedores escolares en el marco de la pandemia de COVID-19. Argentina.
5. Dolly Tejada, B. (2006). Administración de servicios de Alimentación. Calidad, nutrición, productividad y beneficios. Editorial Universidad de Antioquia. Segunda edición.
6. Ministerio de Salud- Gobierno de la Provincia de Buenos Aires. (Información actualizada al 15/04/2020) Recomendaciones para la prevención de riesgos frente a SARS-CoV-2 en comedores escolares y comunitarios. Provincia de Buenos Aires.
7. Ministerio de Salud Argentina. (2020). Recomendaciones para la utilización de establecimientos hoteleros como dispositivos de atención domiciliaria. En el marco de la Pandemia por COVID-19. Buenos Aires: Ministerio de Salud Argentina.
8. Hospital Zonal de Trelew "Adolfo Margara". Guía N° 3: Manual Integral de Procedimientos de Higiene Hospitalaria. (2017). Comité de Prevención y Control de Infecciones de adquisición Hospitalaria.
9. CONYLEN La Rioja. (2020). Protocolo de recepción y entrega de mercadería en Servicios de Alimentación. La Rioja: Colegio de Nutricionistas y Licenciados en Nutrición.
10. López, N, et al. Salud y Nutrición en situaciones de desastre. Manual operativo para el uso del Comité de emergencias. (2002). Organización Panamericana de la Salud. Organización Mundial de la salud. Ministerio de Salud. Nicaragua.
11. Ministerio de Salud- Gobierno de la Provincia de Buenos Aires. (2020). Recomendaciones para la utilización de Equipos de Protección Personal (EPP) en trabajadores de salud. Provincia de Buenos Aires.
12. SADI., INE., ADECI., y SATI. Recomendaciones inter-institucional para la prevención de COVID-19. (2020).



Partido de
MAR CHIQUITA