

“Entre todas y todos nos cuidamos a la hora de cocinar”



Universidad Austral de Chile
Facultad de Ciencias Agrarias y Alimentarias

Breve Manual de Higiene e Inocuidad para las Ollas Comunes

La Escuela de Ingeniería en Alimentos de la UACH te hace las siguientes recomendaciones:



1. Lavarse bien las manos con agua y jabón por un mínimo de 40 segundos antes y durante la preparación de los alimentos o usar alcohol gel de al menos 60% de alcohol.



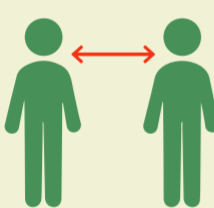
2. Utilizar mascarilla limpia cubriendo nariz y mentón, si es desechable, se debe cambiar cada 2 a 3 horas. Usar cofia (desechable) o gorro que cubra todo el cabello y delantal o pechera. El uso de guantes desechables no reemplaza el lavado de manos.



3. Desinfectar todas las superficies en donde se cocinará, diluyendo una cucharada de cloro en un litro de agua, incluso se podría realizar solo la aplicación de cloro diluido. No mezclar agentes desinfectantes. En caso de que existan restos de alimentos u otras sustancias en las superficies, primero limpiar y luego aplicar la solución con un paño, al aplicar la solución utilizar guantes.



4. Los utensilios de cocina como las ollas, bandejas, ensaladeras, coladores, paletas y otros deben lavarse con lavalozas o jabón y agua caliente y secarse al aire antes de ser usados.



5. Si va a cocinar alimentos crudos se deben lavar con abundante agua y si se puede usar algún desinfectante como en el caso de frutas y hortalizas.

6. Las carnes y los lácteos deben mantenerse refrigerados.



7. Usar tablas distintas para cortar alimentos crudos y vegetales o frutas, y siempre lavarlas después de ser utilizadas.

8. Si se está cocinando con más gente se debe mantener la mayor distancia posible (metro y medio).



9. Todos los días después de terminada la actividad se debe limpiar el piso utilizando una solución desinfectante (cloro).

10. Separar alimentos crudos de cocidos evitando así contaminación cruzada.

11. Mantener los alimentos a temperaturas seguras, aquellos que requieren cocción deben someterse a temperaturas por sobre los 70°C.

12. Utilizar agua potable, tanto para el lavado de los alimentos, de los utensilios y manos.

Fuentes:

<http://redesvid.uchile.cl/aqui-comemos-todas-y-todos/> Seremi de Salud/ Académicos del ICYTAL-UACH/ EAGR-UACH/ FAO-OMS

“Entre todas y todos nos cuidamos a la hora de cocinar”



Universidad Austral de Chile
Facultad de Ciencias Agrarias y Alimentarias

Breve Manual de Higiene e Inocuidad para las Ollas Comunes

La Escuela de Ingeniería en Alimentos de la UACH te hace las siguientes recomendaciones al cocinar y al momento de entregar los alimentos:

1. Si se siente enfermo no debe preparar alimentos.
2. No se debe fumar, ni tocar dinero, animales ni otros objetos durante la preparación de los alimentos.
3. No tocarse la cara, cabello, o recibir estornudo con las manos, si no que con el antebrazo.
4. Las personas que retiren los alimentos deben usar mascarilla y llevar sus envases para recibir el almuerzo.
5. No habilitar comedores para evitar así posibles aglomeraciones que es factor de riesgo para el contagio del COVID-19.
6. Propiciar el distanciamiento de 1 metro y medio durante la entrega de alimentos.
7. Disponer y utilizar para las manos de alcohol gel durante la entrega de alimentos.
8. Evitar aglomeraciones.
9. No saludar de mano, ni de beso.

LAVADO DE MANOS OMS



Pone tus manos debajo del agua corriente.



Lávate bien las manos, tanto las palmas como el dorso, las yemas de los dedos, los espacios entre ellos y los pulgares. Piensa también en tus uñas.



Frota el jabón en todas las áreas. Lavarse bien las manos lleva 40 segundos.



Enjuaga tus manos con agua corriente.



Seca tus manos con cuidado, también en los espacios entre los dedos.

Fuentes:

<http://redesvid.uchile.cl/aqui-comemos-todas-y-todos/> Seremi de Salud/ Académicos del ICYTAL-UACH/ EAGR-UACH/ FAO-OMS/
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331856/WHO-2019-nCoV-Food_Safety-2020.1-spa.pdf

Para conocer ubicación de ollas comunes a lo largo de Chile, se puede visitar el sitio web <https://www.laolladechile.com/>