



# RECOMENDACIONES OLLAS COMUNES Y COMEDORES COMUNITARIOS SOLIDARIOS

SEREMI de Salud Los Ríos  
Sección de Inocuidad de Alimentos y Programa de Nutrición



## TIEMPOS DE SOILDARIDAD

En el contexto que nos encontramos, la Autoridad Sanitaria de Los Ríos, ha reorientado sus acciones de prevención para acompañar iniciativas de solidaridad de comedores comunitarios y ollas comunes.

Durante estos días de pandemia, varias organizaciones de vecinos, deportivas, cuerpos de bomberos e instituciones religiosas, se han volcado a brindar ayuda y responder a la necesidad alimentaria de las familias.

Con el fin de asegurar la adecuada manipulación de los alimentos y evitar intoxicaciones, además de reforzar las medidas para evitar la propagación del virus, la sección de Inocuidad de Alimentos y el programa de Nutrición de la sección de Promoción de la Seremi de Salud, entregan las siguientes recomendaciones sanitarias para hacer llegar a las organizaciones y voluntarios.

### Tener especial atención a estas medidas preventivas

#### PARA EVITAR PROPAGACIÓN DE Covid-19



**Lavado de manos**  
mínimo 20 segundos con  
agua y jabón.



**Estornudar o toser**  
**con el antebrazo** o en  
un pañuelo desechable.



**Mantener una distancia**  
**mínima de 1 metro** entre  
usted y cualquier persona  
que tosa o estornude.



**Evitar tocarse los ojos,**  
la nariz y la boca.



**No compartir bombilla,**  
**vaso** o cubiertos  
con otras personas.



**Evitar saludar con**  
**la mano o dar besos.**

## De la instalación:

- En cuanto a las instalaciones, se debe preparar alimentos en cocinas de sedes sociales, iglesias, recintos de bomberos que cuenten con agua potable, conexión a alcantarillado y servicios higiénicos para manipuladores de alimentos.



- Las personas que preparan alimentos, deben usar obligatoriamente: mascarilla, cofia o gorro para cabello y delantal.



- 
- Los beneficiarios deben usar mascarilla y llevar sus envases para recibir el almuerzo.
  - Solo entregar para que se consuman alimentos en sus domicilios, no habilitar el comedor por restricción de consumo en comedores.
  - Propiciar el distanciamiento de 1 metro durante la entrega de alimentos.
  - Disponer de alcohol gel durante la entrega de alimentos.

### ¿Cómo es el correcto lavado de manos?

Lavarse las manos es sencillo y es una de las formas más eficaces de prevenir la propagación de microbios.

Siga siempre estos cinco pasos:

1. Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y enjabónese las manos.
2. Frótese las manos con el jabón hasta que haga espuma. Frótese la espuma por el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. Restriéguese las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesita algo para medir el tiempo? Tararee dos veces la canción de “Feliz cumpleaños” de principio a fin.
4. Enjuáguese bien las manos con agua corriente limpia.
5. Séqueselas con una toalla limpia o al aire.

**\*El alcohol gel puede reducir rápidamente la cantidad de microbios en las manos en muchas situaciones, pero no reemplaza el lavado de manos.**

**\*Puede usar un desinfectante de manos que contenga al menos un 70 % de alcohol si no dispone de agua y jabón.**



### Sugerencias de minuta alimentaria para almuerzos:

Lunes	Budines o guisos Postre: fruta natural de la estación, sanitizada
Martes	Pollo con arroz/fideos Postre: fruta natural de la estación, sanitizada
Miércoles	Legumbres Postre: fruta natural de la estación, sanitizada
Jueves	Masas Postre: fruta natural de la estación, sanitizada
Viernes	Pescado con papas Postre: fruta natural de la estación, sanitizada
Sábado	Verduras Postre: fruta natural de la estación, sanitizada
Domingo	Carne con fideos/arroz Postre: fruta natural de la estación, sanitizada

### CONTACTO

Para mayor información, o coordinación de entrega de recomendaciones a comedores comunitario u olla común, la Seremi de Salud Región de los Ríos, pone a disposición el siguiente contacto de correo electrónico: [macarena.robles@redsalud.gob.cl](mailto:macarena.robles@redsalud.gob.cl) o al fono **63-2263113 y 63-2265173**.



## ANEXOS

### Nº1: RECETARIO

#### TALLARINES CON SALSA DE JAMÓN Y CREMA

##### Ingredientes (para 4 personas):

- 350 gr. Jamón Sandwich
- Crema larga vida 200 ml.
- Leche natural 200 ml
- Spaghetti 400 gr.
- 1 cucharadita de aceite, sal y pimienta.

##### Preparación:

En una sartén grande calentar 1 cucharadita de aceite a fuego medio, añadir el jamón y cocinar 5-6 minutos hasta dorar. Sazonar con sal y pimienta.

Agregar las 2 cajitas de crema y la cajita de leche. Corregir la sazón agregando más sal y pimienta si fuera necesario. Dejar a un lado mientras se cocina la pasta. En una olla con abundante agua hirviendo con sal, cocinar la pasta por 5-6 minutos o hasta que estén cocidos. Estilar y guardar 1 taza del líquido de cocción. Verter los spaguettis a la sartén con la salsa y mezclar. Agregar el líquido de cocción reservado y cocinar por 3-4 minutos más para calentar la salsa y hasta que todos los ingredientes se incorporen bien. Servir.



## LENTEJAS

### Ingredientes (para 4 personas):

- 150 gr Sofrito (cebolla, pimentón, zanahoria, ajo)
- 1kg lentejas.
- 100 gr de zapallos.
- 1/2 taza de arroz.
- 3 cucharadas de aceite, 1 cucharadita de ají de color, comino, sal y pimienta.
- 1 perejil o cilantro picado a gusto.

### Preparación:

Comenzamos poniendo un poco de aceite en una olla a fuego medio, el sofrito y revolvemos. Luego, agregamos pimienta, comino y una pizca de sal. Añadimos nuestras verduras surtidas y seguimos revolviendo para mezclar todo.

Luego integramos las lentejas previamente remojadas durante la mañana, tres tazas de agua y dejamos cocinar todo por unos 20 minutos a fuego medio.

Ahora tomamos un poco de perejil, lo picamos muy fino, y guardamos para cuando se sirva el plato.

Agregamos el arroz a nuestras lentejas y esperamos por unos 20 minutos hasta que nuestro guiso de lentejas esté listo.

Servir y agregar el perejil picado para dar color.



## BUDÍN DE ACELGA O VERDURA QUE TENGA

### Ingredientes (para 4 personas):

- 1 bolsa de acelga
- 6 huevos
- 300 gramos de sofrito (cebolla, ajo, pimentón, zanahoria).
- Sal
- Pimienta
- Aceite
- 40 gramos de queso rallado (si tiene).

### Preparación:

En un sartén grande poner una pizca de aceite y agregar el sofrito, sal y pimienta. Cocinar durante 4min. Guardar. Cortar la acelga para que quede bien fina. Agregar la mitad de la acelga en el sofrito. Reservar la otra mitad para hacer una salsa y un poco para freír.

Quebrar los 6 huevos en un bowl grande. Batir y reservar. Agregar el sofrito con la acelga en el bowl y mezclar. Guardar.

Untar un poco de aceite en una budinera y luego verter la mezcla. Agregar el queso rallado y un toque de aceite encima. Meter la budinera al horno a 180°C (temperatura media) por 30 a 35 minutos.

Para la salsa procesar la acelga con un vaso de agua hervida, luego calentar en un sartén y guardar.

Retirar el budín del horno y cortar a gusto. Para servir, verter la crema de acelga en los platos, colocar el budín encima.



## TORTILLA DE ARROZ

### Ingredientes (para 4 personas):

- 1 taza de arroz
- 4 huevos
- 1/2 taza de perejil
- 2 cebollas picadas en pluma
- 1 taza de cubitos de queso mantecoso
- 1/4 taza de aceite vegetal o de maravilla
- Sal y Pimienta.

### Preparación:

Saltear el arroz en una olla al fuego con un poco de aceite, 2 cucharaditas de sal y agregar 2 tazas de agua hirviendo. Revolver a fuego fuerte por 5 min y luego 15 minutos a fuego mínimo. Apagar el fuego y dejar entibiar. Saltear la cebolla en un sartén a fuego medio con un poco de aceite hasta que esté dorada, revolviendo constantemente. Condimentar con sal y pimienta. Batir los huevos en un bowl, agregar el arroz, la cebolla dorada, el queso y el perejil. Condimentar con sal y pimienta. Poner un sartén al fuego con 2 cucharadas de aceite y verter la mitad de la preparación al sartén muy caliente. Extender rápidamente con una espátula y dorar 4 minutos. Despegar los bordes de la tortilla con la espátula y colocar un plato sobre el sartén. Rápidamente dar vuelta el sartén de manera que la tortilla quede sobre el plato. Llevar nuevamente la tortilla al sartén por la parte cruda hacia abajo para que se termine de dorar. Una vez lista, traspasar a un plato o fuente y volver a repetir el mismo proceso con la mezcla restante de arroz. Servir caliente o tibia.



## PURÉ DE ARVEJAS AMARILLAS

### Ingredientes (para 6 personas):

- 1 kilo de arvejas amarillas
- 1 pimentón rojo, picado en cuadritos sin pepas
- 1 cebolla blanca, picada en cuadritos
- 3 tazas de zapallo camote en cubitos
- Aceite vegetal necesario
- 1 cedita. de ají de color
- 2 cditas. de orégano
- Sal y pimienta

### Preparación:

Freír la cebolla en una olla a fuego fuerte con un poco de aceite por 5 minutos. Luego agregar el pimentón, el zapallo y revolver bien. Agregar las arvejas, ají de color, orégano, sal y pimienta. Revolver nuevamente. Cubrir con agua fría y tapar la olla. Dejar cocer a fuego medio hasta que las arvejas estén blandas. Unos 45 minutos aproximadamente. Una vez listos colar las arvejas y guardar el líquido. Licuar las arvejas hasta formar un puré, ir agregando de a poco el líquido de cocción a la licuadora a medida que lo necesite. No debe quedar muy líquido. Calentar nuevamente en la olla, revisar de sal, pimienta y servir como acompañamiento de pollo o carne.



## FIDEOS ATOMATADOS CON JUREL

### Ingredientes (para 6 personas):

- 2 tarros de Jurel
- 1 paquete de 400 grs. de fideos a elección.
- 800 grs. aprox. de tomates cortados en cubo
- 1 cebolla picada en cuadritos
- ½ cdita. de azúcar
- ½ cdita. de orégano
- 1 taza de caldo de verduras
- Sal y pimienta

### Preparación:

Ecurrir los tarros de Jurel, lavar los lomos y desmenuzar. Cocer los fideos según las instrucciones del envase y una vez lista, colar y pasar por agua fría. Mientras tanto, freír la cebolla en un sartén caliente a fuego fuerte, con un poco de aceite hasta que esté dorada. Agregar los tomates picados en cubo, con todos sus jugos y hacer hervir durante 10 minutos, revolviendo de vez en cuando. Agregar el caldo de verduras y hervir 6 minutos más, revolviendo constantemente. Debe quedar una salsa de consistencia liviana y con trozos de tomates. Una vez lista, condimentar con sal, pimienta, orégano y azúcar. Agregar el jurel desmenuzado y revolver bien. En la misma olla donde se coció los fideos, mezclar a fuego medio la pasta con la salsa de tomate con jurel. Revolver y servir caliente.



## CAZUELA DE POLLO (O CARNE)

### Ingredientes (para 4 personas):

- 4 presas pollo
- 250 gr. de zapallo camote
- 1 zanahoria
- 1/2 taza o 3 cucharadas de arroz
- 4 papas
- 4 trozos de choclo pequeño
- Cilantro o perejil picado a gusto
- 1 diente de ajo
- 50 gr. de porotos verdes

### Preparación:

Lavar y sacar el cuero del pollo. Colocar en una olla y cocer a fuego lento.

Incorporar las papas, choclos, zapallo en trozos, porotos verdes en tiritas, zanahoria en julianas y las 3 cucharadas de arroz. Sazonar, agregar más agua si es necesario.

Cuando todo esté blando, servir en los pocillos, procurando que cada uno tenga 1 presa de pollo, 1 papa, 1 trozo de choclo y uno de zapallo. Espolvorear los pocillos listos con cilantro o perejil picado.



## CARBONADA

### Ingredientes (para 4 personas):

- 250 gr. Carne vacuno molida o picada.
- 150 gr. Sofrito (cebolla, ajo, zanahoria y pimentón)
- 500 gr. Papas
- 350gr. Zapallo camote
- 310 gr. Arvejas
- Sal
- Pimienta
- Aceite
- 1/2 taza de arroz
- Cilantro o perejil picado a gusto

### Preparación:

En una olla colocamos aceite y metemos nuestro sofrito, luego revolvemos y añadimos una pizca de sal y pimienta, agregamos la carne molida y revolvemos a fuego alto.

Sin remover la cáscara, cortamos las papas en forma de ruedas con un dedo de grosor, luego hacemos un corte que las divida en cuatro pedazos. Las agregamos a la olla junto a una pizca de aceite, luego revolvemos y dejamos a temperatura durante 5 minutos.

Removemos la corteza del zapallo y lo cortamos en cubos, lo agregamos a la olla junto a 1 litro de agua caliente, revolvemos y dejamos cocer a tapa cerrada por 20 minutos.

Posteriormente agregamos las arvejas y el arroz a la olla, revolvemos y cocinamos a fuego bajo durante cinco minutos.

Servimos con un poco de cilantro picado.

## Nº2: VOLANTES INFORMATIVOS

### Uso obligatorio DE MASCARILLA

DESDE EL VIERNES 17 DE ABRIL

Para toda la población, en los siguientes lugares, donde se encuentren 10 o más personas en un mismo espacio cerrado:

- Transporte público y privado remunerado
- Supermercados, centros comerciales, hoteles, farmacias
- Establecimientos de salud
- Bancos y otras oficinas de atención a público
- Lugares de trabajo
- Ascensores y funiculares
- Aeropuertos y terrapuertos
- Establecimientos educacionales



- Teatros, cines, discotecas, casinos de juego
- Residencias de adultos mayores
- Lugares de fabricación y manipulación de medicamentos o alimentos
- Galerías o tribunas en recintos deportivos, gimnasios o estadios
- Pubs, restaurantes, cafeterías, para quienes trabajen en ellos

**#CuidémonosEntreTodos**

Se exceptúa el uso de mascarillas a las personas que estén comiendo en lugares especialmente habilitados para ello.

# *Distanciamiento* *físico*

Mantén **1 metro de distancia** o más entre tú y las demás personas, especialmente aquellas que tosan, estornuden y/o tengan fiebre.

#CuidémonosEntreTodos

Más información [www.gob.cl/coronavirus](http://www.gob.cl/coronavirus)

#PlanCoronavirus

# Cómo lavarse las manos

en 12 pasos y en 20 segundos:



1  
Moje sus manos con agua.



2  
Aplique una cantidad generosa de jabón.



3  
Frote sus manos palma con palma.



4  
Ponga la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos entre sí, y viceversa.



5  
Frote las palmas de las manos con los dedos entrelazados.



6  
Apoie el dorso de los dedos contra las palmas.



7  
Haga movimientos circulares con el pulgar sobre la palma de sus manos.



8  
Frote circularmente con la yema de sus dedos.



9  
Enjuague con abundante agua.



10  
Seque sus manos con una toalla desechable.



11  
Cierre la llave con la misma toalla.



12  
Listo, ¡manos limpias!

#CuidémonosEntreTodos