

## CRITERIOS PARA LA ORGANIZACIÓN

- INTERESES COMUNES A LA MAYORÍA
- DECISION LIBRE Y VOLUNTARIA DE LA ORGANIZACIÓN
- TOMA DE DECISIONES POR MAYORIA
- PLANIFICACION CONJUNTA DE TODAS LAS ACCIONES
- BENEFICIAR AL MAYOR NÚMERO POSIBLE
- SOLIDARIDAD, COOPERACIÓN Y RESPONSABILIDAD COMPARTIDA

## Uso correcto del tapabocas

Tanto el lavado de manos como el uso del tapabocas han demostrado ser útiles para frenar el contagio de la COVID -19 así como de otras enfermedades. Te mostramos como usarlo correctamente.



## Las Ollas Populares

Desde hace tiempo, en distintos barrios y asentamientos del país, existen organizaciones comunitarias comprendidas por personas de buena voluntad que solidariamente trabajan y colaboran con el fin de promover una vida digna para aquellos que viven en condiciones más vulnerables.

Desde la declaración de Emergencia Sanitaria por el advenimiento de la pandemia del COVID-19 dictada por el gobierno, estas propuestas solidarias se multiplicaron tomando un rol fundamental para el porvenir de las personas dentro de estas comunidades.

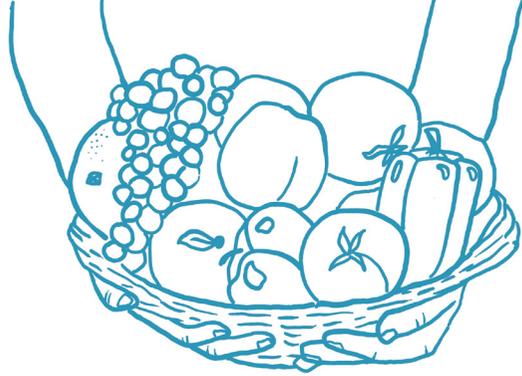
La “Olla Popular” es una actividad que consiste en proporcionar al menos un plato de comida a las personas de la comunidad, priorizando a los niños y adultos mayores.

Mediante este acto se refuerza la seguridad alimentaria, se enseñan valores tales como la solidaridad, la cooperación y sobre todo, se da esperanza en un momento de gran incertidumbre social y económica.

Mirando esta realidad, quisimos colaborar con nuestro trabajo desde lo que sabemos hacer. Nuestro equipo de profesionales en distintas áreas de las ciencias se había propuesto investigar esta realidad y plasmarla en una guía brindando así un material útil, informativo y didáctico con el fin de ayudar al cumplimiento de una necesidad básica y un derecho innato del ser humano, **el derecho a la alimentación.**

## Guía para una mejor alimentación en las Ollas Populares





## ALIMENTARSE ES UN DERECHO

Todos tenemos derecho a una alimentación sana, suficientes en cantidad y calidad, que corresponda a las tradiciones culturales de la población y que garantice una vida psíquica y física, individual y colectiva, satisfactoria y digna.

## LAS OLLAS POPULARES

Ante las actuales dificultades para garantizar el derecho a la alimentación adecuada han surgido históricamente organizaciones comunitarias que en diferentes formatos han buscado dar respuesta y garantizar este derecho.

## PANDEMIA Y ALIMENTACIÓN

Para evitar el contagio de varias enfermedades así como de la COVID-19, la implementación de las Buenas Prácticas de Manipulación de los alimentos resulta esencial.

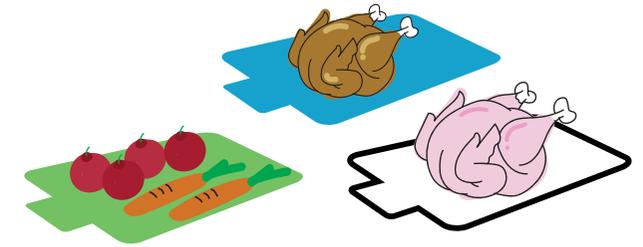
Las mismas son un conjunto de principios y recomendaciones técnicas que se aplican durante el procesamiento de los alimentos para garantizar su inocuidad y su aptitud. Te contamos las más importantes:

## ¿Cómo vestirse en la cocina?

**ATENCIÓN:** Si ese día no te sentís bien, estás kaigue o con alergia, es mejor que no te encargues de manipular alimentos. Ese día podés encargarte de otra tarea.



## Correcto lavado de manos para la cocina



## Contaminación cruzada y temperatura de los alimentos

Los alimentos crudos deben estar separados de los alimentos cocidos. Es importante usar tablas diferenciadas para que la contaminación no suceda, así como también cuchillos y utensilios diferentes para cada tipo de alimento.

Si por ejemplo, tenemos tablas verdes y blancas, podemos usar las verdes para cortar verduras, y las blancas para cortar carnes. El cuchillo que usamos para cortar carnes, no lo usaremos para cortar verduras.

## Los alimentos crudos deben estar refrigerados.

Cuando ya tenemos comida hecha, debemos recordar que:

- Lo que se come frío, se debe mantener frío para que no se descomponga.
- Lo que se come caliente, debe volver a calentarse en caso de que haya quedado a temperatura ambiente, para poder eliminar todos los gérmenes que pudo haber adquirido en ese lapso de tiempo. No debes dejar los alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas. Si no los consumirán en el momento, es mejor refrigerar, y volver a calentar cuando se comerán.