



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Viceministerio  
de Salud Pública

Dirección General  
de Salud Ambiental  
e Inocuidad Alimentaria

# OLLAS COMUNES

**RECOMENDACIONES SANITARIAS  
PARA LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS**

# 1 ELIJAMOS Y ACONDICIONEMOS EL LUGAR

donde instalaremos nuestra olla común.



Acordar entre todos los colaboradores de la comunidad para decidir el lugar ideal de instalación de nuestro servicio de alimentación.

Una vez lo tengamos definido, podemos iniciar su **acondicionamiento.**

# ¿CÓMO DEBO ACONDICIONAR EL LUGAR PARA MI OLLA COMÚN?



**A**

Afirmar y limpiar el piso. Cubrir bien las roturas que puedan presentar las paredes y el techo.



**B**

Proteger el lugar del viento, polvo, lluvia, insectos o de cualquier otro factor.



**C**

Implementar tarimas, palets, jabas plásticas, entre otras, donde colocaremos los alimentos.

# 2

## CONTEMOS CON AGUA SEGURA SIEMPRE

¿Cómo obtengo agua segura?



**A**

Es importante tener un bidón limpio, con tapa y caño, para proteger el agua de factores externos.

**B**

Desinfectemos el agua con lejía. Lo recomendable es aplicar 2 tapitas de lejía por cada 20 lts. de agua y dejar reposar por 30 minutos.



# ¿PARA QUÉ UTILIZO EL AGUA SEGURA EN MI OLLA COMÚN?

Para lavar los utensilios de cocina, así como las frutas, verduras, carnes, y todos los alimentos que vamos a preparar en nuestra olla común.



Para lavarnos las manos, antes de preparar y servir los alimentos, después de utilizar el baño y/o en todos los momentos que sea necesario.

# ¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS CORRECTAMENTE?



Quítate los objetos de las manos y muñecas.



Mójate las manos con suficiente agua.



Frota tus manos con jabón mínimo 20 segundos.



Enjuaga tus manos con abundante agua (de preferencia a chorro).



Seca tus manos con papel toalla o una toalla limpia.



Cierra el caño con el papel o toalla que acabas de usar.



Elimina el papel o extiende la toalla para ventilarla.

## 3

## RECIBAMOS LOS ALIMENTOS RESPONSABLEMENTE

¿Qué debo tener en cuenta al momento de recibir los alimentos?

A

En caso sean productos envasados, estos deben contar con fecha de vencimiento vigente y encontrarse en buenas condiciones (no rotos, ni abollados o chancados).



B

Los alimentos crudos como pollo, pescado, carnes, deben cocinarse el mismo día que se reciben. En caso se cuente con un refrigerador, deben guardarse separados del resto de productos alimenticios, para evitar la contaminación cruzada.



C

Su colocación inmediata, en los espacios que ya hemos acondicionado (tarima, jabas plásticas, etc.) ¡Es importante nunca ponerlos sobre el piso!



4

# PREPAREMOS LOS ALIMENTOS

¿Qué pasos debo realizar para preparar mis alimentos?



**A** Limpiemos, pelemos, cortemos y lavemos muy bien todos nuestros alimentos.

**B** Cocinémoslos muy bien y sirvámoslos poniendo los envases sobre una mesa o superficie limpia y bien desinfectada para proceder a entregarlos.



# 5

## ENTREGUEMOS LOS ALIMENTOS A NUESTRA COMUNIDAD

¿Cómo entregamos los alimentos responsablemente a nuestros vecinos?



A

Estableciendo horarios de entrega para evitar aglomeraciones.

B

Estableciendo puntos de espera para asegurar que los usuarios guarden la distancia mínima de 2 metros al formar la cola.

C

Desinfectando las manos de los usuarios al momento de recibir los alimentos. Utilizaremos alcohol en gel o en solución de 70°.



**IMPORTANTE: ¡ EVITA LAS AGLOMERACIONES !**



# DIGESA Y LAS LIDERESAS DE OLLAS COMUNES



comprometidos en la protección de la salud de nuestra comunidad.



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Viceministerio  
de Salud Pública

Dirección General  
de Salud Ambiental  
e Inocuidad Alimentaria

LA SALUD DEPENDE  
DE TODOS



#NoBajemosLaGuardia