

Guía sobre elaboración y conservación de viandas frías





De acuerdo a los protocolos sanitarios vigentes, en esta nueva etapa los niños deberán llevar al colegio viandas frías que no podrán ser calentadas en el colegio, y no habrá servicio de comedor.

Esta nueva situación ha generado varias inquietudes en las familias.

En colaboración con varios padres y madres se ha confeccionado esta guía que pretende ser una ayuda para las familias. Apelando una vez más a la creatividad y el ingenio en este año tan especial. esperamos que sea de utilidad para todos.

Queremos agradecer a los padres y madres que participaron en la confección de este documento.



¿QUÉ INCLUIR EN LA VIANDA?

- Mantel individual
- Servilleta
- Tenedor / Cuchara (no enviar cuchillo)
- Termo con agua
- Plato principal
- Postre



IDEAS DE COMIDAS FRÍAS



MERIENDAS/COLACIONES

SALADO

- Sándwiches (de queso, jamón y queso, salame y queso)
- Bastoncitos de queso envueltos en jamón
- Pop con frutos secos y cereales
- Pancitos caseros con queso crema y mermelada
- Yogur con cereales o con fruta en cubitos (en recipiente refrigerado)
- Scones (con ciboulette opcional)

DULCE

- Yogurt
- Brownie
- Futas de estación
- Bocaditos de cereales y manteca de maní
- Galletitas de avena y chocolate
- Panqueques americanos (con arándanos o jarabe de agave o dulce de leche)
- Budines
- Torta de zanahoria, naranja, banana



PLATO PRINCIPAL (1)

- Wraps con rapiditas o pitas rellenas de: jamón y queso, tomate y queso, pollo y vegetales, carne asada, .vegetales salteados
- Panqueques de verduras de 3 colores (brócoli, zanahoria y remolacha)
- Fainá: de queso, relleno de jamón y muzzarella, de zanahoria, de choclo
- Tomates rellenos con arroz y atún en conserva
- Mini tarteletas: de pollo, de atún, de jamón y queso, de espinaca y queso, de vegetales
- Tortilla de papa, papa y zapallito, espinaca, cebolla y queso
- Pan de carne
- Milanesas de pollo o carne.
- Sándwiches (de carne, de pollo de atún, olímpico)



PLATO PRINCIPAL (2)

- Formitas de polenta
- Falafel al horno
- Mini pizzas o espirales de pizza (con masa de tarta enrollada).
- Nuggets de: brócoli o verduras (congelados), pollo, garbanzo y espinaca
- Mini muffins de: queso con sorpresa de jamón, queso, brócoli y panceta, boniato y queso, zanahoria y zapallitos
- Croquetitas de carne asada, papa, arroz
- Empañadas de: jamón y queso, .choclo y queso, muzzarella, espinaca y queso
- Salpicón de: atún, pollo
- Pascualina
- Omelette



ACOMPañAMIENTOS

Ensaladas

- Remolacha y huevo duro rallado
- Tomate cherry y huevo duro rallado
- Tomate y atún
- Tomate, lechuga y huevo
- Tomate, cubitos de queso y albahaca o rúcula
- Papa, huevo rallado y perejil.
- Pasta fría con aceite de oliva, tomate y perejil o albahaca deshidratada
- Palitos de zanahoria con salsa tártara



ACOMPAÑAMIENTOS

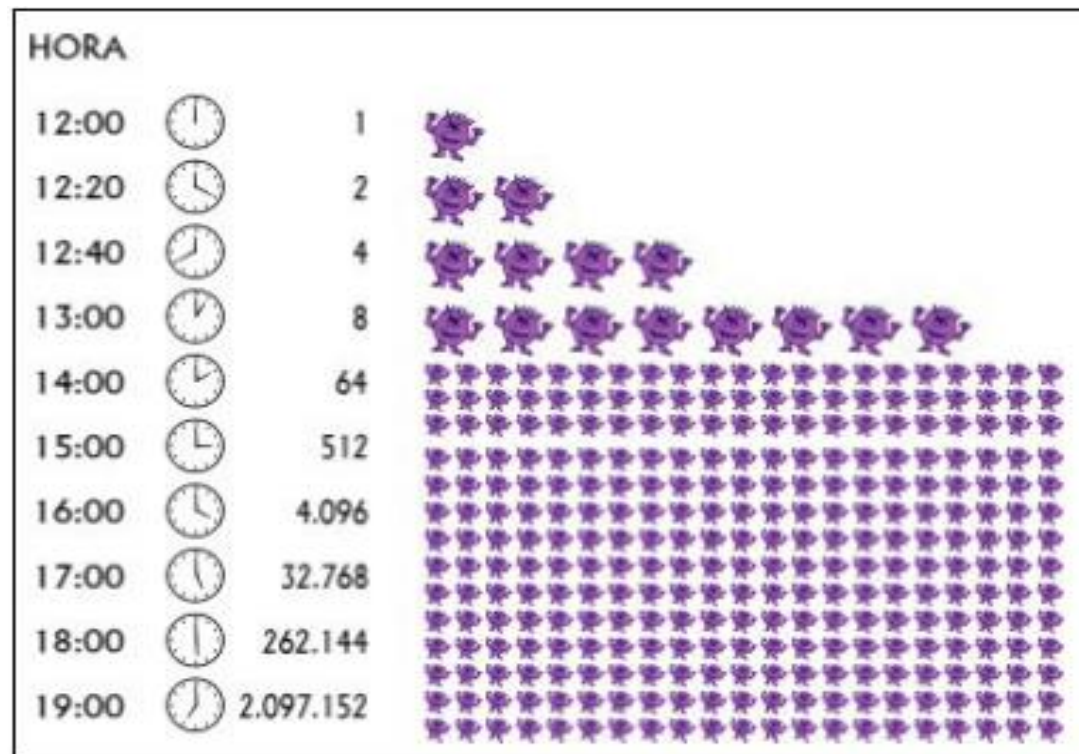
Otros

- Hummus de garbanzo, remolacha, calabaza asada o zanahoria
- Puré de calabaza
- Chips de boniato.
- Bastoncitos de queso
- Tomates cherry
- Huevo duro



CÓMO PREPARAR UNA VIANDA CON SEGURIDAD

Quando se preparan las viandas se suele pensar en "salud", pero sobre todo no hay que olvidar "seguridad". Es importante cuidar la preparación del alimento porque en esa etapa es donde definimos la cantidad de microorganismos inicial que después nos va a asegurar inocuidad y durabilidad.



Multiplicación y
crecimiento de
bacterias

Se debe intentar minimizar la carga microbiana inicial durante la preparación

A continuación se presentan algunos consejos para prevenir enfermedades de origen alimentario

EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

1. Lavarse las manos con agua caliente y jabonosa antes de preparar la vianda
2. Asegurarse de que la mesada, la vianda, los contenedores y los refrigerantes estén limpios
3. Desinfectar frutas y verduras, primero lavar por arrastre en chorro directo y luego sumergir en agua con hipoclorito (1 cucharadita - 5 ml en cada litro de agua) durante 5 minutos



EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

4. Evitar el contacto de los alimentos crudos de los cocidos y listos para consumir.
5. Al cocinar alimentos asegurarse que todo el alimento alcance los 70 °C (se puede medir si se dispone de un termómetro y si no intentar llegar a ebullición).





A EVITAR: ALIMENTOS PREFERIDOS POR LOS MICROBIOS

- Salsas y cremas, mayonesa
- Siempre elegir ingredientes bien cocidos (esterilizados o pasteurizados)
- Vigilar la cocción correcta de los alimentos preparados con huevo y leche, carnes y pescados





ESTOS ALIMENTOS DEBERÁN CONSERVARSE EN FRÍO (MENOS DE 5 °C)

- Carne, aves, pescado y mariscos (se recomienda **<4 °C**)
- Huevos, yogurt, queso y leche
- Frutas y hortalizas peladas, cortadas
- Ensaladas de verduras, arroz, legumbres o pastas
- Alimentos a base de mayonesa u otras salsas



PODRÁN MANTENERSE A TEMPERATURA AMBIENTE

- Frutas y verduras sin pelar ni cortar
- Cereales secos
- Pan, pita y pan tortilla
- Mezcla con semillas y frutos secos
- Tortas o muffins



DURANTE EL TRANSPORTE DE LA VIANDA

- Seleccionar una lonchera isotérmica reutilizable, ya que está diseñada para proteger la comida y conservarla a una temperatura adecuada
- Si se prepara la comida el día anterior, dejar los alimentos perecederos en heladera hasta antes de concurrir a clase
- Para mantener los alimentos frescos, usar un block refrigerante
- Si se van a enviar calientes, se deben mantener por encima de 60 °C hasta servir
- Una vez concluida la jornada escolar, lavar bien la vianda para evitar que queden restos de comida hasta el día siguiente



TIPOS DE LONCHERAS

Tipo box

- Es la más eficiente para conservar alimentos
- Llevan en su interior materiales aislantes como la espuma de poliuretano que hacen que la pérdida de temperatura sea menor
- Se recomienda adquirir marcas reconocidas como Coleman, Covey, Igloo, Rubermaid o tratar de saber qué material aislante utilizan, pues hay en el mercado modelos que solo contienen cámara de aire o espuma plast en su interior y su rendimiento es significativamente inferior



TIPOS DE LONCHERAS

Tipo “Bolso Térmico”

- Es importante que contengan una capa de material aislante, y que sean de materiales impermeables en su interior
- Se deben de utilizar siempre con algún block refrigerante, algunas variedades llevan gel en su interior y se pueden llevar tanto al freezer como la heladera la noche anterior
- No llevar nunca la lonchera directamente a la heladera sin ponerla dentro de una bolsa o contenedor limpio antes



TIPOS DE LONCHERAS

Tipo “Neopreno”

- Son las menos eficientes en términos de conservación y se deben utilizar siempre con blocks refrigerantes o bolsas térmicas para cadena de frío.
- Algunas se pueden mojar, existen diferentes marcas y calidades.





ACUMULADORES TÉRMICOS BLOCKS REFRIGERANTES BOLSAS PARA CADENA DE FRÍO

- Son un sustituto del hielo, habitualmente con un descogelamiento retardado.
- Independientemente del tipo de lonchera, se aconseja siempre utilizar estos dispositivos para lograr mantener una temperatura segura.
- Se puede utilizar también una botella de agua congelada, que cumpliría una función similar.
- Colocar los conservadores en el freezer con anticipación para que se encuentren congelados al momento de su uso.





FACILITAR LA PREPARACIÓN DE LAS VIANDAS

Frente al número de viandas que hay que preparar, es posible sentirse superado por la tarea. Acá algunos consejos para hacer más eficiente la preparación.

- Preparar las viandas por la noche en lugar de por la mañana. Te sentirás menos apurado.
- Duplicar la receta cuando se prepara la cena para tener suficiente para la vianda del día siguiente. Al terminar la comida, repartir inmediatamente en porciones individuales que podrán ir directamente a la vianda del niño
- Convertir los restos en otro plato. Por ejemplo, unas rodajas de carne serán excelentes en un sándwich, y trozos de pollo podrán acompañarse con una ensalada.



FACILITAR LA PREPARACIÓN DE LAS VIANDAS

- A principios de semana, lavar y cortar frutas y verduras para constituir una reserva. También se pueden cocinar con anticipación arroz, pasta o quínoa. De este modo, se dispondrá de acompañamientos ya listos para unos días si se conservan en la heladera.
- Planificar las comidas de la semana y hacer las compras en consecuencia. De este modo, se tendrá todo lo que se necesite para preparar las viandas.
- Asegurarse de tener alimentos “de reserva” como: legumbres, atún en conserva, huevos, queso y alimentos en porciones individuales como compotas.



CONSEJOS PARA AYUDAR A LOS NIÑOS A ORGANIZARSE CON SU VIANDA

- Mostrarle su comida el día anterior o por la mañana y explicarle cuáles son los alimentos previstos para la comida y los de la merienda. Puede ser una buena idea poner su merienda aparte, en su mochila. ¡Pero no olvides decirle dónde está!
- Explicarle que las comidas en la escuela se llevan a cabo con muchos amigos, pero que hay que tomarse el tiempo de comer antes de ir a jugar.
- Decirle que siempre habrá un adulto presente para ayudarle cuando sea necesario.
- En casa, enseñarle a usar los utensilios y dejarlo comer solo.



HACER PARTICIPAR AL NIÑO EN EL ARMADO DE LA VIANDA

- Cuando se le pide al niño que ayude a preparar su vianda, él desarrolla un cierto orgullo, así como varias habilidades. Esto le permite aprender a interesarse por los alimentos, conocerlos y desarrollar sus gustos.
- Las porciones también estarán mejor adaptadas a su hambre y sus necesidades. Por lo tanto, no se desperdiciará mucho. Además, lo vas preparando para que sea capaz de hacer sus propias viandas solo en unos años.



¿CÓMO AYUDAR A TU HIJO A INVOLUCRARSE MÁS?

- Pedirle que te ofrezca ideas de comidas.
- Dejarlo rellenar su sándwich.
- Cocinar con él muffins, pan de banana, budín de pan u otros postres con anticipación.
- Pedirle que guíe con el tamaño de las porciones.
- Dejarlo armar su vianda.
- Darle la responsabilidad de vaciar su vianda y lavarla cuando regrese de la escuela.



Por comentarios o sugerencias pueden comunicarse a
apeayuda@gmail.com

Fuentes

- Manual para manipuladores de alimentos, Intendencia Municipal de Montevideo
- Manual de capacitación para manipulación de alimentos, Organización Panamericana de la Salud,
- Manual del INDA