MINISTERIO DE SALUD
DIRECCIÓN DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Nombre de la Actividad*: Elaboración de contenido para artes en las redes sociales sobre alimentación frente al COVID-19.*

Fecha: *Febrero, Marzo y Abril de 2020*

Lugar: *Dirección de Promoción de la Salud y la Dirección de Provisión de Servicios de Salud a través del Departamento de Salud Nutricional.*

Objetivo de la Actividad*: Elaborar contenido para levantar artes sobre alimentación recomendada frente al COVID-19.*

Número de participantes de la Actividad: *Población en general*

Material distribuido: *Publicaciones en redes sociales.*

Breve relato de la actividad*:*

La Dirección de Promoción de la Salud y la Dirección de Provisión de Servicios de Salud a través del Departamento de Salud Nutricional, realizaron reuniones de coordinación durante el mes de febrero y marzo para elaborar el contenido y confeccionar artes de volantes educativas para las redes sociales sobre alimentación saludable frente al COVID-19.

Describa que Indicador Metas:
Política 4: OE 4.2 *Fortalecer la participación social para el empoderamiento del individuo, la familia y la comunidad en el ejercicio de sus derechos humanos.*
L.A 4.2.1 *Elaboración y desarrollo de programas de comunicación y educación para la salud que contemplen los derechos y deberes del individuo, la familia.*

Evidencia: Adjunto fotos

ANEXO

Evita salir seguido para realizar compras
Aprovecha el momento de compras para reponer la alacena y contar con lo justo y necesario, sin acumular los productos.
Elige alimentos saludables para fortalecer las defensas.
#QuédateEnCasa
REPÚBLICA DE PANAMÁ
GOBIERNO NACIONAL
MINISTERIO DE SALUD
OPS
Plan Protégete Panamá

Si vas a comprar alimentos al supermercado o tienda te recomendamos:
• Asignar a una sola persona en el hogar como la responsable de hacer las compras de alimentos.
• En el supermercado mantén más de 1 metro de distancia con otras personas y evita los lugares con aglomeraciones.
REPÚBLICA DE PANAMÁ
GOBIERNO NACIONAL
MINISTERIO DE SALUD
OPS
Plan Protégete Panamá

Si vas a comprar alimentos al supermercado o tienda te recomendamos:

- Lleva una lista previa de compras, en base a una planificación de menú semanal que incluya alimentos de todos los grupos.

- **Evita tocar continuamente las superficies y los alimentos de las estanterías. Observa bien los alimentos que vas a escoger y solo toma aquel que vas a comprar.**

- Al comprar alimentos envasados, revisa la fecha de vencimiento.

REPÚBLICA DE PANAMÁ
GOBIERNO NACIONAL

MINISTERIO DE SALUD

OPS
Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud

CSS PANAMÁ

Plan Protégete Panamá

RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN EN PANAMÁ EN EMERGENCIA POR COVID-19

I. RECOMENDACIONES PARA LA SELECCIÓN Y COMPRA DE ALIMENTOS

1. Asignar a una sola persona en el hogar como la responsable de hacer las compras de alimentos.
2. Al realizar la compra en el establecimiento de alimentos debe mantener la distancia mínima de un metro con otras personas. Evitar los lugares con aglomeraciones.
3. Llevar la lista de los alimentos que comprará, en base a una planificación de menú semanal que incluya alimentos de todos los grupos. Solo realice la compra de lo necesario dependiendo el número de miembros en el hogar (cuadro 1 y 2).
4. Evite tocar continuamente las superficies y los alimentos de las estanterías. Observa bien los alimentos que vas a escoger y solo toma aquel que vas a comprar.
5. Al comprar sus alimentos envasados, revise la fecha de vencimiento.
6. Recuerde incluir en la compra alimentos secos como las harinas, pastas, arroz, menestras, frutos secos, otros. También puede incluir alimentos congelados como vegetales, verduras, frutas, pescados, carnes. Los alimentos perecederos pueden comprarse una vez a la semana y prefiera productos en envases tetra pack.
7. Evite comprar alimentos no saludables altos en azúcar, sodio o grasa, como las bebidas gaseosas, golosinas, snack con colorantes, otros.
8. Prefiera pagar con tarjeta y recuerde limpiarla después de su uso.
9. Lavarse las manos cuando llegue a casa después de hacer las compras y sus bolsas reutilizables.
10. Si le es factible, puede realizar compras online o por llamada.

Cuadro 1. Cantidades de compra de alimentos básicos por una semana recomendados para una familia[1] de 4 miembros.

Alimentos	Cantidad
Arroz	5 libras (2.27 kg)
Pasta (macarrones, coditos, tornillitos, otros)	1libra (454 g)
Menestras (frijoles, porotos, lentejas, arvejas)	4 libras (1.8 kg)
Verduras (yuca, ñame, papa, otoe, otros)	4 libras (1.8kg)
Pan	2 moldes
Cereales (avena, hojuela de maíz, otros)	2 libras
Harina de trigo o maíz	2 libras (1Kg)
Vegetales (aparte condimentos naturales[2])	7 ½ libras (3.4 kg)
Frutas[3] en unidades (guineo, naranja, manzana, mandarina, mango, otros).	28 unidades
Frutas[3] picadas (papaya, piña, melón, sandía)	2 unidades grandes
Carne (pollo, res, pescado, cerdo)	7 libras (3.2 kg)
Atún o sardinas	6 latas
Huevos	2 docenas
Leche líquido o leche en polvo (yogurt)	7 litros o 3 latas polvo (454 gramos)
Queso	16 rebanadas
Azúcar	2 libras (0.90 kg)
Aceite	750 ml
Café o té	7 paquetes de 25 g o a caja de té.

[1] *Familia de cuatro miembros conformada por hombre, mujer, adolescente y niño.*
[2] *Compre al gusto condimentos naturales (ajo, cebolla, ají, culantro, laurel, sal y pimienta)*
[3] *Frutas pueden aumentar la cantidad de compra según los recursos en el hogar.*

Cuadro 2. Cantidades de compra de alimentos básicos por una semana recomendados para una persona[1].

Alimentos	Cantidad
Arroz	1 ½ libra (681 gramos)
Pasta (macarrones, coditos, tornillitos, otros)	½ libra (227 g)
Menestras (frijoles, porotos, lentejas, arvejas)	1 libra (454 gramos)
Verduras (yuca, ñame, papa, otoe, otros)	1 libra (454 gramos)
Pan	1 molde
Cereales (avena, hojuela de maíz, otros)	1 libra (454 gramos)
Harina de trigo o maíz	1 libra (454 gramos)
Vegetales (aparte condimentos naturales[2])	1 libra (454 gramos)
Frutas en unidades (guineo, naranja, manzana, mandarina, mango, otros).	14 unidades
Frutas picadas (papaya, piña, melón, sandía)	1 unidad

Carne (pollo, res, pescado, cerdo)	2 lb (1 kg)
Atún o sardinas	2 latas
Huevos	½ docenas
Leche o yogurt	2 litros
Queso	7 rebanadas
Azúcar	½ libra (227 gramos)
Aceite	175 ml
Café o té	1 paquetes de 25 g o 7 sobres de té

[1] *Una persona adulta.*
[2] *Compre al gusto condimentos naturales (ajo, cebolla, ají, culantro, laurel, sal y pimienta)*

II. RECOMENDACIONES PARA LA MANIPULACIÓN, HIGIENE, ALMACENAMIENTO Y PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS

1. Recuerde lavar con agua las frutas y vegetales; posteriormente desinfectarlos, déjelos reposar por 15 minutos en agua clorada (1 cucharadita de cloro por cada 5 litros agua), luego enjuáguelos con abundante agua fría antes de almacenarlas y consumirlas.
2. Las frutas y vegetales se puede conservar a temperaturas entre 7 a 10°C en el refrigerador.
3. Mantenga separado los alimentos crudos de los cocidos al almacenarlos en el refrigerador. Recuerde guardarlos en envases por separado con tapa.
4. Refrigere y congele adecuadamente los alimentos perecederos, preferiblemente guardadas en las cantidades de consumo. Las carnes deben cortarse en trozos pequeños, sin piel, pellejo o grasa visible y los vegetales crudos sin la parte no comestible.
5. Entre los alimentos que se pueden refrigerar, pero no congelar están los lácteos, pastas, huevo, aderezos, frutas cítricas, tubérculos y algunos vegetales como la lechuga.
6. Los alimentos deben ser descongelados en el refrigerador, no a temperatura ambiente. Las verduras y vegetales congelados pueden ser colocados en agua hirviendo para su cocción inmediata.
7. Mantener limpias todas las superficies donde se preparan los alimentos, como también las maniguetas de puertas, alacenas, neveras. Limpiar con agua, jabón o detergente con un paño limpio, luego enjuague y cuando se seca desinfectar con una solución de cloro

(1 cucharada de cloro 5-5.25% en 1 litro de agua o 2 cucharadas de cloro 3-3.5% en un litro de agua)

8. Lave todos los utensilios, evite secarlos con limpiones o trapos.
9. Lavarse las manos con agua y jabón antes, durante y después de preparar los alimentos. Deben quitarse anillos, pulseras, entre otras joyas de la mano o brazo.
10. Evite tocarse la cara al preparar los alimentos.
11. Si tiene síntomas de resfriado, tos o estornudos, evite preparar los alimentos.
12. Al cocinar sus alimentos prefiera las preparaciones asadas, al horno, al vapor o hervidas. Evite las frituras.
13. Solo prepare los alimentos necesarios para el consumo diario. Si sobran preparaciones, debe esperar que se enfríe antes de refrigerarlo. No se refrigera las comidas calientes.

III. RECOMENDACIONES NUTRICIONALES Y GENERALES

1. Coma diariamente alimentos de todos los grupos como granos y cereales, frutas, vegetales, carnes, lácteos, pocas grasas y azúcares, en cantidades adecuadas según grupo población (cuadro 3, 4, 5, 6, 7 y 8), con el fin de que el cuerpo reciba todos los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo, fortalecer el sistema inmunológico, así como obtener y mantener un óptimo estado de salud.
2. Aumente el consumo de frutas y vegetales de todos los colores, ya que contienen variedad de vitaminas, minerales, antioxidantes, fibra y agua. Procure consumir al día 3 porciones entre frutas y 1 taza de vegetales frescos o envasados. Si consume jugos de frutas naturales prefiéralo sin azúcar.
3. Prefiera consumir carnes ya sea de pollo, pescado, res o puerco con poca grasas, ya que estas contienen proteínas, vitaminas del complejo B, hierro, y zinc. Las menestras como frijoles, porotos, lentejas en combinación con algún cereal como el arroz pueden sustituir las proteínas de buena calidad de las carnes.
4. Use poco aceite y grasas, prefieras las saludables que protegen el organismo como de oliva, soya, canola, maíz, girasol, frutos secos (maní, nueces, almendras), aceitunas, aguacate, otros. Evite los alimentos fritos.
5. Controle el consumo de azúcar en niños de 4 a 5 cucharadas, adolescentes y adultos mayores de 5 a 6 cucharaditas y adultos 6 a 7 cucharaditas al día. Evite las bebidas azucaradas, golosinas y postres.

6. Use condimentos naturales. Evite los alimentos procesados altos en sodio como las sopas instantáneas, sazonadores artificiales, salsas condimentadas, otros.
7. Coma tres tiempos de comida, puede incluir una o dos meriendas al día. Evite estar picando alimentos durante todo el día.
8. Prepare nuevas recetas sencillas y saludables.
9. Lávese bien las manos, con agua y jabón, antes de comer.
10. Evite compartir vasos, platos u otros artículos de uso personal, especialmente si presenta síntomas.
11. Manténgase bien hidratado tomando 8 vasos o 2 litros de agua al día.
12. Realice actividad física dentro del hogar como saltar soga, bailar, aeróbicos, trotar, abdominales, otros.
13. Si es un paciente diabético recuerde evitar el consumo de alimentos azucarados como sodas, te fríos, jugos envasados, jaleas, conservas, golosinas, helado, panes y galletas dulces, siropes, miel, chocolates, azúcar blanca o morena, otros. El paciente con hipertensión debe evitar el consumo de alimentos enlatados, el uso de condimentos artificiales, comidas con mucha sal y alimentos con alto contenido de azúcar.

Cuadro 3. Alimentación diaria recomendada para infantes de 6 a 24 meses según tiempo de comida.

Cantidad promedio de comida servida en almuerzo y cena por meses
6 a 8 meses = media (1/2) taza = 5 cucharadas sopera
9 a 11 meses = tres cuarto (3/4) taza = 7 cucharadas soperas
12 a 24 meses = una (1) taza = 10 cucharadas soperas

Tiempo	6 a 8 meses	9 a 11 meses	12 a 24 meses
5:00-6:00 am	Leche materna	Leche materna	Leche materna
Desayuno 8:00 am	-Media taza de papilla de cereal o crema nutritiva	-Media taza de papilla de cereal o crema nutritiva o 1 rebanada de pan o media tortilla -Media taza de puré de fruta	- 1 huevo revuelto - Media taza cereal o crema nutritiva -1 rebanada de pan o media tortilla
10:00 am	Leche materna	Leche materna	-1 fruta
Almuerzo 12:00 md	-5 cucharadas de verduras con vegetales -1 cucharada de pollo picado.	-7 cucharadas de puré de verduras con vegetales -1 cucharada de carne molida	-5 cucharadas de arroz -5 cucharadas de menestra - 1 fruta
3:00 pm	-Media taza de puré de fruta -Leche materna	-Media taza de frutas en trocitos -Leche materna	-1 fruta -Leche materna o 1 vaso de leche
Cena 5:00-6:00 pm	-Media taza de puré de fruta	-7 cucharadas de puré de menestras con vegetales -1 cucharada de pollo picado.	-Media taza de pastas - 1 muslo chico de pollo en trocitos - Media taza de vegetal picado
8:00 pm	Leche materna	Leche materna	Leche materna o 1 vaso de leche
10:00 pm	Leche materna	Leche materna	

Cuadro 4. Alimentación diaria recomendada para preescolares, escolares según tiempo de comida.

Tiempo	Preescolar	Escolar
Desayuno	1 taza de leche 1 rebanada de pan 1 huevo 1 cucharadita de mantequilla	1 taza de leche 2 rebanadas de pan 1 huevo 1 cucharadita de mantequilla
Merienda	1 fruta[1]	1 fruta[1]
Almuerzo	1/4 taza arroz 1/3 taza menestra 1 muslo pequeño[2] ½ taza de vegetales 1 cucharadita de aceite	½ taza de arroz 1/3 taza menestra 2 onzas de carne[2] ½ taza de vegetales 2 cucharaditas de aceite
Merienda	1 fruta[1] 4 unidades de galletas de soda	1 fruta[1] 4 unidades de galleta de soda
Cena	½ taza de pastas o verdura 2 onzas carne[2] ½ taza vegetales 1 cucharadita aceite	1 taza pastas o verduras 1 muslo pequeño[2] ½ taza de vegetales 1 cucharadita de aceite
Merienda	1 taza leche 1 fruta[1]	1 taza de leche 1 fruta[1]

[1]1 fruta: 1 unidad de fruta pequeña o 1 taza de fruta picada o ½ taza de jugo de fruta.
[2]2 onzas de carne (res, puerco, pollo, pescado): tamaño de la palma de mano del menor o 1 muslo de pollo pequeño.
Aproximadamente 1 cucharón = ½ taza de arroz o 1/3 taza de menestra o ½ taza de pastas o ½ taza de verduras

Cuadro 5. Alimentación diaria recomendada para adolescentes según tiempo de comida.

Tiempo	Adolescente masculino	Adolescente femenino
Desayuno	3 rebanadas de pan o 1 ½ tortillas maíz 1 huevo 1 taza de jugo de fruta	2 rebanas de pan o 1 bollo de maíz 1 huevo 1 taza de leche 1 fruta[1]
Merienda	1 fruta[1]	1 fruta[1]
Almuerzo	1 ½ taza de arroz 2/3 taza de menestras 1 encuentro o 3 onzas de carne[3] ½ taza de vegetales 3 cucharaditas de aceite	1 taza de arroz 1/3 taza de menestras 1 muslo pequeño o 2 onzas carne[2] ½ taza de vegetales 2 cucharadita de aceite
Merienda	1 fruta	1 fruta
Cena	1 taza de pastas o verduras ½ taza tuna o 2 onzas de carne[2] (1cucharon) ½ taza de vegetales 81cucharon) 3 cucharaditas de aceite	1 taza de pastas o verduras ½ taza tuna o 2 onzas de carne[2] ½ taza de vegetales 2 cucharaditas de aceite
Merienda	1 taza de leche	1 taza de leche

[1]1 fruta: 1 unidad de fruta pequeña o 1 taza de fruta picada o ½ taza de jugo de fruta.
[2]2 onzas de carne (res, puerco, pollo, pescado): tamaño de la mitad de la palma de mano de la mujer o 1 muslo de pollo pequeño o ½ encuentro grande o ½ taza de tuna.
[3]3 onzas de carne (res, puerco, pollo, pescado): tamaño de la palma de mano del adolescente o 1 muslo de pollo grande o 1 encuentro de pollo o ½ pechuga de pollo.
Aproximadamente 1 cucharón = ½ taza de arroz o 1/3 taza de menestra o ½ taza de pastas o ½ taza de verduras

Cuadro 6. Alimentación diaria recomendada para adultos mayores según tiempo de comida.

Tiempo	Adulto mayor hombre	Adulta mayor mujer
Desayuno	1 taza de café o té 3 rebanadas de pan o 1 ½ tortilla maíz 1 huevo 1 fruta[1] 1 cucharadita de mantequilla	1 taza de café o té 2 rebanadas de pan o 1 tortilla maíz 1 huevo 1 fruta[1] 1 cucharadita de mantequilla
Merienda	1 fruta[1] 4 galletas de soda	1 fruta[1] 4 galletas de soda
Almuerzo	1 taza de arroz 1 taza de menestras 2 onzas de carne[2] ½ taza de vegetales 2 cucharaditas de aceite	½ taza de arroz 2/3 taza de menestra 2 onzas de carne[2] ½ taza de vegetales 1 cucharadita de aceite
Merienda	1 fruta[1]	1 fruta[1]
Cena	1 taza de pastas o verduras 3 onzas de carne[3] ½ taza de vegetales 2 cucharaditas de aceite 1 fruta[1]	1 taza de pastas o verduras 3 onzas de pollo[3] ½ taza de vegetales 1 cucharaditas de aceite 1 fruta[1]
Merienda	1 taza de leche o yogurt 3 cucharadas avena o ½ taza cereal	1 taza de leche o yogurt 3 cucharadas avena o ½ taza cereal

[1]1 fruta: 1 unidad de fruta pequeña o 1 taza de fruta picada o ½ taza de jugo de fruta.
[2]2 onzas de carne (res, puerco, pollo, pescado): tamaño de la mitad de la palma de mano de la mujer o 1 muslo de pollo pequeño o ½ encuentro grande o ½ taza de tuna.
[3]3 onzas de carne (res, puerco, pollo, pescado): tamaño de la palma de mano de mujer o 1 muslo de pollo grande o 1 encuentro de pollo o ½ pechuga de pollo.
Aproximadamente 1 cucharón = ½ taza de arroz o 1/3 taza de menestra o ½ taza de pastas o ½ taza de verduras

Cuadro 7. Alimentación diaria recomendada para adultos según tiempo de comida.

Tiempo	Hombre adulto	Mujer adulta
Desayuno	1 taza de café o té 4 rebanadas de pan o 2 tortillas 1 huevo	1 taza de café o té 3 rebanada de pan o 1 ½ tortilla 1 huevo
Merienda	1 fruta[1]	1 fruta[1]
Almuerzo	2 ¼ taza de arroz 1 taza de menestras 3 onzas de carne[3] ½ taza de vegetales 3 cucharaditas de aceite	1 ½ taza de arroz 1 taza de menestras 1 muslo pequeño o 2 onzas de carne[2] ½ taza de vegetales 3 cucharadita de aceite
Merienda	1 fruta[1]	1 fruta[1]
Cena	1 taza pastas o verduras 3 onzas carne[3] o 1 muslo de pollo ½ taza de ensalada de vegetales 1 fruta[1] 3 cucharaditas de aceite	1 taza de pastas o verduras 2 onzas de carne[2] ½ taza de vegetales 1 fruta[1] 2 cucharaditas de aceite
Merienda	1 taza de leche o yogurt	1 taza de leche o yogurt

[1]1 fruta: 1 unidad de fruta pequeña o 1 taza de fruta picada o ½ taza de jugo de fruta.
[2]2 onzas de carne (res, puerco, pollo, pescado): tamaño de la mitad de la palma de mano de la mujer o 1 muslo de pollo pequeño o ½ encuentro grande o ½ taza de tuna.

[3]3 onzas de carne (res, puerco, pollo, pescado): tamaño de la palma de mano de mujer o 1 muslo de pollo grande o 1 encuentro de pollo o ½ pechuga de pollo.
Aproximadamente 1 cucharón = ½ taza de arroz o 1/3 taza de menestra o ½ taza de pastas o ½ taza de verduras

Cuadro 8. Alimentación diaria recomendada para embarazadas y madres lactantes.

Tiempo	Embarazada 1er trimestre	Embarazada 2do trimestre	Embarazada 3er trimestre	Madre lactante
Desayuno	1 taza de leche ½ taza de crema o cereal 2 reb. pan o 1 tortilla 1 huevo	1 taza de leche ½ taza de crema o cereal 2 reb. pan o 1 tortilla 1 huevo 1 fruta[1]	1 taza leche ½ taza de crema o cereal 2 reb. pan o 1 tortilla 1 huevo 1 fruta[1]	1 taza de leche 1 taza crema o cereal 4 reb. pan o 2 tortilla 2 huevos 1 fruta[1]
Merienda	1 fruta[1]	1 fruta[1]	1 fruta[1] 1 taza leche	1 fruta[1] 1 taza leche
Almuerzo	1 taza de arroz 1 taza de menestras 1 muslo pequeño[2] ½ taza de vegetales 3 cucharaditas aceite	1 taza de arroz 1 taza de menestras 3 onzas carne[3] ½ taza de vegetales 2 cucharaditas aceite	1 taza de arroz 1 taza de menestras 3 onza de carne[3] ½ taza de vegetales 2 cucharaditas aceite	1 ½ taza de arroz 1 taza de menestras 3 onzas carne[3] ½ taza de vegetal 2 cucharaditas aceite
Merienda	1 fruta[1]	1 fruta[1]	1 fruta[1]	1 fruta[1]
Cena	1 taza de pastas o verduras o 2/3 taza de menestras 2 onzas de carne[2] ½ taza de vegetales 2 cucharaditas aceite 1 fruta[1]	1 taza de pastas o verduras o 2/3 taza de menestras 3 onzas de carne[3] 1 taza de vegetales 3 cucharaditas aceite 1 fruta[1]	1 taza de pastas o verduras o 2/3 taza de menestras 3 onzas de carne[3] 1 taza de vegetales 2 cucharaditas aceite 1 fruta[1]	1 taza de pastas o verduras o 2/3 taza de menestras 3 onzas de carne[3] 1 taza de vegetales 2 cucharaditas aceite 1 fruta[1]
Merienda	1 taza de leche	1 taza de leche 3 cucharadas de avena o ½ taza cereal	1 taza de leche 3 cucharadas de avena o ½ taza cereal	1 taza leche 3 cucharadas de avena o ½ taza cereal

[1]1 fruta: 1 unidad de fruta pequeña o 1 taza de fruta picada o ½ taza de jugo de fruta.
[2]2 onzas de carne (res, puerco, pollo, pescado): tamaño de la mitad de la palma de mano de la mujer o 1 muslo de pollo pequeño o ½ encuentro grande o ½ taza de tuna.
[3]3 onzas de carne (res, puerco, pollo, pescado): tamaño de la palma de mano de mujer o 1 muslo de pollo grande o 1 encuentro de pollo o ½ pechuga de pollo.
Aproximadamente 1 cucharón = ½ taza de arroz o 1/3 taza de menestra o ½ taza de pastas o ½ taza de verduras

Referencias:

- Academia Española de Nutrición y Dietética, Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas. Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID.19. España, 2020.
- Resolución 780 (30 de mayo de 2018). Que adopta la Alimentación Diaria Recomendada (ADR) para Panamá. MINSA.
- Resolución 869 (7 junio 2018). Guías alimentarias para Panamá. MINSA.
- Resolución 0521 (14 junio 2011). Capacitación e higiene para manipuladores de alimentos, Guía metodológica y práctica. MINSA.