



# Alimentación

HERRAMIENTAS PARA HACER VALER TU DERECHO

**zona centro**

## Ollas populares y merenderos

Ante la crisis, los vecinos nos organizamos para dar respuesta a la alimentación de todos.

Acercamos un listado de ollas populares y merenderos de la zona para todos los días. Se recomienda concurrir con recipiente para llevar tus alimentos y usar tapabocas.

### Lunes

- 13.00** Olla (Cuareim y Tajés).
- 17.30** Merendero para niños de hasta 12 años (Zelmar Michelini 993).
- 19.00** La Cretina (Soriano 1236).
- 19.00** Olla Palermo (Lorenzo Carnelli y Cebollatí).

### Martes

- 13.00** Olla (Cuareim y Tajés).
- 12.00** AEBU (Reconquista 574).
- 16.30** Merendero Radio Pedal (Plaza Minas y Durazno).
- 19.00** Tundra (Durazno 902).
- 20.30** Librería Diomedes (Bv. España 2129). Te podés llevar un libro de regalo.

### Miércoles

- 12.00** Olla Radio Pedal (San Salvador 1510).
- 13.00** Olla (Cuareim y Tajés).
- 17.30** Merendero para niños de hasta 12 años (Zelmar Michelini 993).
- 19.00** Montevideo al Sur (Paraguay 1150).
- 18.30** Plaza J. R. Gómez (Minas y Durazno).

### Jueves

- 13.00** Olla (Cuareim y Tajés).
- 12.00** AEBU (Reconquista 574).
- 16.00** Merendero Radio Pedal (Plaza Minas y Durazno).
- 19.00** Olla palermo. (Lorenzo Carnelli y Cebollatí).
- 20.30** Librería Diomedes (Bv. España y Juan Paullier). Te podés llevar un libro de regalo.
- 21.00** Asociación Cultural C1080 (Carlos Gardel y Zelmar Michelini).

### Viernes

- 13.00** Olla (Cuareim y Tajés).
- 12.00** Sindicato Único Portuario y Ramas Afines (25 de Mayo 562).
- 17.30** Merendero para niños de hasta 12 años (Zelmar Michelini 993).
- 19.00** Olla palermo. (Lorenzo Carnelli y Cebollatí).
- 21.00** Asociación Cultural C1080 (Carlos Gardel y Zelmar Michelini).

### Sábado

- 13.00** Ciudad Vieja (Sarandí y Pérez Castellano).
- 13.00** Olla (Cuareim y Tajés).
- 17.00** Merendero Cooperativo Las Bóvedas de 16.00 a 17.00 se entrega ropa y a las 17.00 la merienda y los libros (Rambla 25 de Agosto 566 y Juan Carlos Gómez).
- 18.30** Plaza J. R. Gomez (Minas y Durazno).

### Domingo

- 13.00** Ciudad Vieja (Sarandí y Pérez Castellano).
- 13.00** Olla (Cuareim y Tajés).
- 18.30** Plaza J. R. Gómez (Minas y Durazno).

## Cocina saludable y económica

Si contás con recursos para cocinar, aquí hay algunas herramientas para hacer rendir tu materia prima.

**\*Cocina Uruguay** es un programa de educación alimentaria que propicia acciones de promoción, seguimiento de la salud y nutrición de la población, brindado por equipos de la Intendencia de Montevideo. Los cursos se dan en distintos espacios de la ciudad, como el Mercado Agrícola de Montevideo, entre otros. Para participar es necesario inscribirse al teléfono: 1950 internos 8638 o 8647, o vía correo electrónico a la dirección: [cocina.uruguay@imm.gub.uy](mailto:cocina.uruguay@imm.gub.uy).

**\*¿Qué hay de comer? Recetas para cocinar en familia** es una serie de programas para televisión emitidos por TV Ciudad en 2017 donde reconocidos chefs uruguayos proponen recetas variadas para un menú con entrada, plato principal y postres a un precio accesible. La serie completa de capítulos se puede ver en <https://bit.ly/QueHayDeComer>

**\*Guía Alimentaria para la Población Uruguaya: para una alimentación saludable**, compartida y placentera es una publicación elaborada por los ministerios de Salud Pública, de Desarrollo Social (Mides) y por el Instituto Nacional de Alimentación (INDA). Se puede

consultar o descargar de <https://bit.ly/GuíaAlimentariaUruguaya>

**\* Colección de recetas ricas, baratas y saludables** son dos recetarios compartidos por INDA y Mides, que buscan aportar ideas para una alimentación rica, saludable, variada y de bajo costo, utilizando alimentos de la canasta de INDA y frutas y verduras de estación. Se pueden ver y descargar de <https://bit.ly/rRecetasRicasBaratasYSaludables>

**\*Recetario inclusivo** para centros de primera infancia es un material con recetas de alimentos naturales y preparaciones caseras con muy poca azúcar y sal agregada, así como bajos en grasas. Es recomendable evitar los alimentos y bebidas ultraprocesados, es una responsabilidad compartida, liderada por los adultos. Tiene 55 preparaciones deliciosas, sanas, nutritivas, variadas, acordes a la diversidad cultural; con recetas adaptadas a celiaquía, diabetes y con opciones vegetarianas, pretende inspirarlos en este camino. Se puede descargar de <https://bit.ly/RecetarioInclusivo>

## Las propuestas de las organizaciones sociales y sindicales

Inmediatamente después de que se comenzaron a conocer las consecuencias de la declaración de la emergencia sanitaria por el covid-19, varias organizaciones sociales comenzaron a plantear una serie de reivindicaciones destinadas a paliar la situación en la que quedaron cientos de miles de uruguayos.

La Intersocial, integrada por el PIT-CNT, la Federación de Estudiantes Universitarios del Uruguay, la Federación Uruguaya de Cooperativas de Vivienda por Ayuda Mutua, la Intersocial Feminista, el Colectivo Ovejas Negras y la Organización Nacional de Asociaciones de Jubilados y Pensionistas del Uruguay, viene reclamando la implementación de un **ingreso básico universal transitorio** equivalente a un salario mínimo nacional (16.300 pesos) para todos aquellos que se han quedado sin ingresos puedan costear sus necesidades básicas.

Además, los sindicatos nucleados en la Mesa Sindical Coordinadora de Entes propusieron que el Estado otorgue una

**canasta básica de servicios públicos** para poder cubrir los servicios básicos de un hogar conformada por determinada cantidad de kilovatios de energía eléctrica, metros cúbicos de agua potable, una garrafa de 13 kilos de supergás, y gigabytes libres para conectarse a internet.

Finalmente, la Intersocial también reclama la implementación de un **control riguroso de los precios** para evitar la especulación y el lucro indebidos.

Te podés sumar al reclamo de hacer valer nuestros derechos. Consultá en la olla popular si tienen planillas dónde puedas apoyar con tu firma o arrimate al sindicato más cercano.

Este es un trabajo de uso libre, realizado en articulación con la Intersocial Centro. Ilustración y diseño: Tatiana Mesa y Luciana Peinado.

Julio 2020