

Guía para la Elaboración del Menú Saludable

ÍNDICE

I. Introducción.....	1
II. Objetivo.....	2
III. Diseño de Menú Saludable	3
IV. Evita la Monotonía.....	7
V. Alimentos altos en calorías, azúcares, grasas y sodio.....	9
VI. Lunes por el Futuro.....	10

I. Introducción

El hombre en sus antepasados subsistió en un entorno natural adverso, donde clima, flora, y fauna le impulsaron su estilo de vida y de alimentación. En esa época, la búsqueda de alimentos era la principal ocupación y consistía en la recolección de productos vegetales silvestres. Al principio, la finalidad de la caza era proveer pieles para protegerse del frío, y como beneficio secundario era utilizar la carne como alimento.

Desde que el ser humano apareció en la tierra, el alimento ha tenido una dimensión social, ya que implicaba compartir tareas. Con el paso del tiempo, el hombre creó utensilios de piedra, hierro y bronce, aprendió a domesticar a los animales y cultivar la tierra. Poco a poco fueron capaces de crear sistemas de producción de alimentos. De una forma paralela, el alimento fue adquiriendo diversos valores. Al principio, se trataba solo de alimentarse, con el paso del tiempo surgieron mitos, ritos, símbolos, tabúes en torno a la alimentación. A pesar del progreso es innegable, la ignorancia, esclavitud, miseria y hambre que continúan formando parte del ser humano.

Las epidemias de hambre tan comunes en otras épocas siguen existiendo. Además de estos problemas, han surgido otros nuevos, como la contaminación ambiental, la explosión demográfica y una acumulación sin precedente de recursos destructivos. Por otro lado, el desarrollo tecnológico, científico y social, también proporcionan más recursos para hacer frente a los problemas y favorecer el bienestar a proporciones cada vez mayores de la humanidad.

La experiencia con el paso de los años, ha permitido valorar la función de la dieta en el tratamiento de numerosas enfermedades y la importancia de los diferentes principios nutritivos en el mantenimiento de la salud, para evitar las enfermedades ocasionadas por estados carenciales o excesivos. La importancia de la nutrición, es cada vez más aceptada.

II. Objetivo

El Tec de Monterrey a través de la Dirección de Tec Food, ha diseñado una guía para elaborar menús con base en los Criterios de Calidad Nutricional, de acuerdo con los Lineamientos de la Estrategia Integral de Nutrición.

Dicha guía está dirigida al personal responsable de operar las concesiones dentro del Tec de Monterrey, con el propósito de brindar los elementos necesarios para diseñar menús saludables, veganos y vegetarianos.

La lista de equivalentes para elaborar menús con Criterios de Calidad Nutricional (CCN), encontrada en los ANEXOS de los Lineamientos de la Estrategia Integral de Nutrición está conformada por 9 apartados, siendo el primero: “Verduras”, donde se aborda los alimentos que deberán estar incluidos en los menús saludables, que aportan nutrientes esenciales a nuestro organismo, así como también fomentar el rescate de la cultura alimentaria y la inclusión de alimentos que son fuente importante de fibra y calcio.

Por último, denominado “Alimentos altos en calorías, azúcares, grasas y sodio”, especifica puntos importantes para diseñar menús y no cometer errores colocando alimentos no permitidos, la lista de los “Alimentos no permitidos” se encuentra en los anexos de los Lineamientos de la Estrategia Integral de Nutrición. Se concluye el documento con el apartado denominado “Lunes por el futuro”, en donde se proporciona información sobre la mecánica de como incluir alimentos que no sean de origen animal, y cuando se deberán ofrecerse en los menús y barras de servicio.

Esperamos que esta información cumpla con su propósito de guiar de manera fácil y puntual a todo aquel responsable de diseñar menús.

III. Diseño de Menú Saludables

A continuación, se especificará paso a paso la manera de como diseñar el menú cumpliendo con los Criterios de Calidad Nutricional

1. Revisa como debe estar conformado cada tiempo de comida

Se debe ajustar a las recomendaciones del Plato del Bien Comer, donde se incluyan frutas y verduras en abundante proporción, cereales de preferencia integrales, leguminosas y alimentos de origen animal, preferentemente bajos en grasa, cumpliendo las leyes de una alimentación completa. Cumplir con las calorías diarias recomendadas para un adulto sano (1,800 Kcal a 2,500 Kcal/día).

Tiempo de Comida	Calorías Recomendadas
Desayuno	550 – 610 Kcal.
Snack/Colación	330 – 370 Kcal.
Comida	660 – 730 Kcal.
Postre	200 Kcal.
Bebidas	200 Kcal.
Cenas	250 Kcal.

2. Diseña el Menú Saludable para cada tiempo de comida. (Desayuno, Colación/Snack, Comida, Postre, Bebidas y Cenas)

Una vez contemplado los criterios de calorías y la proporción de alimentos siguiendo las recomendaciones del Plato del Bien Comer, ya puedes diseñar tus menús, cuidando los siguientes criterios:

Verduras y Frutas

Integrar preparaciones que incluyan verdura y fruta disponibles en la región y de temporada, para facilitar su adquisición y distribución. La fruta y verdura utilizada en la preparación de alimentos deberá ser fresca, natural, lavada y desinfectada.

Cereales Integrales

Las frutas y verduras aportan energía, fibra, minerales, vitamina A, vitamina C, algunas vitaminas del complejo B y otros nutrientes.

El platillo saludable deberá incluir como máximo, dos porciones de cereales por platillo, preferentemente integrales y/o de grano entero. En caso de incluirse cereales no integrales deberán acompañarse de verduras, sin excepción.

La tortilla utilizada deberá ser de maíz preferentemente, optando siempre por maíz nixtamalizado. En caso de utilizarse tortillas de harina, deberán ser de harina integral.

Recuerda que el arroz y la papa son cereales refinados y en caso de incluirlos deberán cada uno complementarse con una porción extra de verduras. Evita diseñar menús con arroz y papa de manera conjunta.

Leguminosas y Alimentos de Origen

Incluir leguminosas como frijol, haba, lenteja, garbanzo; o un alimento de origen animal como carne de res, pollo, sardina, atún, huevo, queso. Preferir los cortes magros.

La leche y sus derivados son fuente de calcio, proteínas y agua.

La carne, el pescado y el huevo son fuentes de proteínas de alta calidad, minerales como hierro y zinc son fuente importante de proteínas de alta calidad, minerales como hierro, zinc y vitaminas, principalmente del complejo B.

Las leguminosas son fuente importante de proteínas, carbohidratos, fibra y vitaminas.

3. Registro de Menús

Una vez revisada la conformación de un menú saludable y las características que debe cubrir cada tiempo de comida, inicia la tarea de registrar en unas hojas como lluvia de ideas, los menús que, de acuerdo a tus recursos, costumbres y tradiciones.

Ejemplo:

Conformación	Ingredientes	Cant. Por porción	Calorías
Bebida	Melón	100 g.	
	Agua	250 ml.	
Plato Fuerte Caldo de Pollo con Papa. Milanesa de res a la mexicana	Pollo	25 g.	
	Zanahoria	12.5 g.	
	Cebolla	12.5 g.	
	Papa	37.5 g.	
	Agua	250 ml.	
	Sal	1 g.	
	Consomé	0.5 g.	
	Milanesa de res	180 g.	
	Cebolla	24 g.	
	Tomate	48 g.	
	Pimiento Morrón verde	48 g.	
	Chile serrano	2.5 g.	
	Ajo Fresco	5 g.	
	Cilantro	10 g.	
	Ejote	30 g.	
	Sal	1 pizca	
	Tortillas	3 piezas	
Aguate	1/3 pieza		

← Colocar las calorías por platillo.

4. Verifica, corrige y registra tus menús

Ahora que has terminado de diseñar tus menús, verifica que éstos cumplan con las especificaciones de los Lineamientos de la Estrategia Integral de Nutrición. Para ello tienes varias herramientas de consulta que son:

- Lista de alimentos no permitidos por ser fuente importante de azúcares simples, harinas refinadas, grasas y/o sodio.
- Lista de alimentos con calidad nutricional por porción sugerida

Verifica con estos documentos el diseño de tus menús, revisando que los ingredientes utilizados en la preparación de los platos fuertes y bebidas, no aparezcan en la lista de “alimentos no permitidos”. Verifica también el gramaje de cada ingrediente de acuerdo a la lista de alimentos por porción de calidad nutricional.

5. Recuerda

- Incluir verduras en cada platillo saludable.
- En caso de incluir bebidas con azúcar, solo deberá contener 5 g. por porción
- Evitar incluir alimentos no permitidos.
- Cuidar que el platillo sea apetitivo, con buena presentación para los clientes.
- Dar promoción al platillo saludable, por medio de combos, promoción a una buena alimentación y dar degustaciones.

IV. Evita la Monotonía

¡Otra vez arroz! ¡Otra vez frijoles!, ¡Otra vez ensalada! Son algunas de las quejas que nuestros clientes suelen decir cuando un menú es repetitivo.

Como se ha visto, la acción de “comer”, además de ser una necesidad básica del organismo para vivir, también es un momento de placer, por lo que degustar una nutritiva, sabrosa y variada comida, favorecerá no solo a la salud física del comensal, sino también a la emocional.

Organiza toda la información y apoyándote en recetas propias de tu estado, recuerda que también es importante resaltar la gastronomía mexicana, pues su riqueza es mucha y nuestra tarea es rescatarla, con los ajustes que se requieran.

Posteriormente, tu tarea es diseñar los menús cuidando de no repetir los alimentos base del plato fuerte principalmente, a fin de dar variedad a los menús. Para ello debes planear los alimentos que se van a consumir cada día por un determinado tiempo; en este caso por 6 semanas (de lunes a viernes). Esto te dará oportunidad de contar con 30 platillos diferentes en cada tiempo de comida, los cuales se darán por un periodo de 30 días; a este ejercicio se le llama Menús Cíclicos, pues al final de 6 semanas, se inicia nuevamente la preparación y distribución de menús en el mismo orden formando así un ciclo. En caso de contar con menú a la carta, estos platillos serían fijos.

Ejemplos de Menú Cíclico Saludable

En el ejemplo, los platos son diferentes, el tipo de bebida se alterna a fin de dar la variedad deseada, cuidando los alimentos o preparaciones de baja frecuencia. Contar con menús cíclicos te ahorra tiempo al saber lo que vas a preparar y te facilita las compras de insumos perecederos, pues ya sabes las cantidades de cada alimento.

Platillo	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Desayunos	Huevo Pico de gallo Frijoles molidos Tortillas Salsa 605 kcal	Pan Integral Pechuga desmenuzada Mayonesa light Jamón Pavo Lechuga y tomate Aguacate 600 kcal	Tortilla maíz Champiñones salteados Frijoles Queso en salsa Carne Molida Salsa Lechuga y Tomate 640 Kcal	Pan bolillo integral Frijoles Queso mozzarella light Pico de gallo Salsa Jamón de pavo 600 kcal	Claras de huevo Huevo Champiñones Lechuga y tomate Tortilla maíz 600 Kcal.
Comida	Caldo de papa y Tomate Pescado al Horno Ensalada de nopales Frijoles Tortillas Fruta 650 kcal	Caldo Tlalpeño Milanesa de res a la plancha Poblano en salsa Frijoles de Olla Salsa Tlaquepaque Fruta de Temporada 660 kcal	Caldo de pollo con arroz Queso en salsa Ensalada de ejotes con soya Frijoles de la olla Tortillas Fruta de temporada 680 kcal	Sopa de fideo Salpicón de pollo Nopales a la mexicana guisados tostadas deshidratadas Fruta de temporada 600 kcal	Caldo de pollo con garbanzos Atún a la mexicana Tostadas horneadas Vegetales salteados Lentejas Fruta de temporada 650 kcal
Snacks	Fruta picada con yogurt light 200 kcal	Verdura Picada Cacahuates y Nueces 200 kcal	Mix de Frutos secos 200 kcal	Sobres de atún 200 kcal	Galletas de avena integrales 200 kcal
Bebidas	Licuados con frutas o Jugos de Fruta Natural Agua Natural Agua de Jamaica Natural 200 kcal	Licuados con frutas O Jugos de Frutas Natural Agua Natural Agua de Limón Natural 200 kcal	Licuados con frutas o Jugos de Frutas Natural Agua Natural Agua de Sandía Natural 200 kcal	Licuados con frutas o Jugos de frutas Natural Agua Natural Agua de Melón Natural 200 kcal	Licuados con frutas o Jugos de frutas natural Agua Natural Agua de Jamaica Natural 200 kcal

V. Alimentos altos en calorías, azúcares y grasas

Es importante que sepas, que estos alimentos y/o preparaciones no están prohibidos; más bien es necesario tener el conocimiento de que si comemos estos ricos alimentos en cantidades exageradas, nos ocasionarán problemas en la salud, por ello la denominación de “alimentos y/o preparaciones de baja frecuencia”.

A continuación, encontrarás una tabla con ejemplos de alimentos No recomendadas por su alto contenido en calorías, azúcares, sodio y grasas, para que se tome en cuenta cuando realices tus menús.

Fuentes Importantes en calorías	Fuentes importantes de azúcares	Fuentes Importantes de grasas	Fuentes importantes de sodio
Hamburguesas Pizzas Tacos de carnitas Enchiladas	Hot cakes Licuados de frutas Pastelitos Crepas dulces	Papas a la francesa Empanizados Tamales Tacos	Embutidos Machaca Quesos Puré de tomate

VI. Lunes por el Futuro.

Lunes por el Futuro es una campaña internacional sin fines de lucro que alienta a las personas a no comer carne los lunes para mejorar su salud y ayudar al planeta. Cualquier persona puede participar sólo se debe eliminar todo tipo de carne del plato un día al mes.

Tec Food se une a la campaña de ¡lunes Sin Carne!, es por ello que el primer lunes de cada mes, deberás contar con un platillo libre de alimentos de origen animal.

Estos platillos deberán encontrarse en las barras de servicio (barra caliente y/o fría), según aplique, y en la carta. Para darle mayor promoción a la venta de estos platillos se deberán hacer combos y degustaciones, con la finalidad de obtener un mayor consumo.

Consideraciones para el Menú Lunes por el Futuro

El Tec de Monterrey se une a la campaña, es por ello que te pedimos que diseñes un menú libre de alimentos de origen animal. El menú deberá estar en la barra de servicio (caliente y/o fría) según aplique, o en el menú a la carta.

Es importante considerar que cualquier alimento que contenga alimentos de origen animal no deberá entrar en esta categoría. Este platillo deberá estar presente el primer lunes de cada mes, es decir, al año se deberá de contar con 6 platillos diferentes para dar rotación en cada semestre.

Ejemplos de Menú Lunes por el Futuro.

ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO
<p>TOSTADAS DE CEVICHE DE HONGO</p> <p>3 piezas de Tostada Deshidratada, Aderezo de Aguacate y Ceviche de Hongos a la mexicana</p>	<p>CHAYOTE RELLENO DE SOYA</p> <p>Medio Chayote Relleno de Proteína de Soya, Vinagreta de Limón, sobre cama de Arroz Integral y Salsa de Tomate con Chipotle.</p>	<p>CALABACITA RELLENA</p> <p>Calabacita al Vapor, Rellena de Rajas de Poblano, Cebolla, Elote en Salsa de Tomate y sobre cama de Arroz Azafranado.</p>	<p>ENCHILADAS PAPA</p> <p>Envueltos de Papa con Chorizo Vegano y Chile Colorado, Acompañados de Nopales a la mexicana y Jardín.</p>	<p>CHILAQUILES VERDES/ROJOS</p> <p>Mitad Verdes y Mitad Rojos, Revueltos con Morrón, Zanahoria y Queso Vegano, Acompañados de Frijoles en Bola.</p>	<p>TAQUITOS DE CHAMPIÑONES Y CALABACITA</p> <p>Tortilla de maíz, champiñones y calabacitas salseadas. Acompañados con frijoles y lechuga</p>	<p>PANINI DE VEGETALES Y QUESO VEGANO</p> <p>Pan a las finas hiervas Calabacita a la parrilla Aderezo vegano Queso vegano Acompañado de lechuga y tomate</p>