

Técnico Operador de Alimentos

ALIMENTACION EN COLECTIVIDADES SANAS y ENFERMAS



UNIDAD 2.

***QUÉ ES EL PLAN DE
ALIMENTACIÓN ?***

PLAN.....



- * Áreas de trabajo
- * Planta física
- * Equipamiento e instalaciones
- * Número y tipo de personal
- * Materia prima necesaria
- * Tareas y actividades
- * Tiempo
- * Normas y registros necesarios
- * Presupuesto

PLAN DE ALIMENTACION

Un plan de alimentación es una herramienta educativa que tiene el Lic. en Nutrición para informar al usuario de manera práctica y sencilla sobre la alimentación que debe realizar su situación particular.

Comprende diferentes partes que tienen una secuencia lógica, dando respuesta a:

- **QUE**
- **COMO**
- **POR QUE**
- **CUANDO**

VALORAR PLANES ...

-PLAN DE MENU:

a nivel colectivo - institucional-
sesgo Poblacional - **colectivo**

-PLAN DE ALIMENTACION:

a nivel individual - dieta -
sesgo Clínico - **individual**

PLAN DE MENU

«LISTA DE PLATOS QUE CONSTITUYEN UNA COMIDA «

DiccionarioLarousse.-

Un plan de menú es la herramienta para comunicar al usuario forma de combinar alimentos y preparaciones en los diferentes tiempos de comida, según:

- ⊖ requerimientos nutricionales - poblacionales,
- ⊖ disponibilidad económica - institucional,
- ⊖ hábitos alimentarios o preferencias del usuario.

QUE ES Y PARA QUE PLANIFICAR UN MENU ?

- * Es la cara visible de un Servicio de Alimentación - nuestro objetivo - nuestro producto
- * Debe:
 - Agradar o satisfacer al usuario
 - Cubrir sus necesidades nutricionales
 - Ser base para las otras etapas del proceso administrativo de alimentos: compra, estandarización de la producción, definir número y tipo de personal necesario

Tipos de menús

- * Según tiempo de comida
- * Según posibilidad de selección
- * Según período de elaboración

*Según tiempo de comida

- Desayuno



- Merienda



- Almuerzo



- Cena



*Según posibilidad de selección:

- **De selección amplia:** cuando se pueden elegir entre distintas preparaciones de todos los grupos de alimentos que componen el menú. Ejemplos: restaurantes.
- **De selección limitada:** pueden haber varios platos principales y una sola opción de ensaladas o postres. Ejemplos: catering, viandas.
- **No selectivos:** un único menú. Ejemplo: comedores escolares.

* Según el período de elaboración:

- Menú quincenal: se planifica para quince días y rota.
- Menú mensual: se planifica para un mes.
- Menú estacional: por estación, menú de verano e invierno.
Puede ser estacional y a su vez: mensual o quincenal
- Menú cíclico o ciclos de menús: es un conjunto de menú diarios que se repiten de una manera regular predecible.
Puede ser: menú cíclico a saltos, partido y al azar.



Menú cíclico
a saltos

D	L	M	Mi	J	V
1	2	3	4	5	6
8	9	1	2	3	4
6	7	8	9	1	2
4	5	6	7	8	9

Menú cíclico
verdadero

D	L	M	Mi	J	V
1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6

Factores que inciden en la elaboración del plan de menú ?

FACTORES INTERNOS DEL SERVICIO

- ♣ PLANTA FISICA
 - ♣ EQUIPO
 - ♣ PRESUPUESTO DEL SAN
 - ♣ TIPO DE SERVICIO A OFRECER
-

FACTORES DEL USUARIO

- ♣ HABITOS Y PREFERENCIAS
- ♣ MOTIVACION
- ♣ NECESIDADES NUTRICIONALES

FACTORES EXTERNOS

- ♣ CLIMA
- ♣ ESTACIONES
- ♣ DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS

FACTORES INTERNOS DEL SAN

♣ **Planta física:** difiere si el local ya existe o vamos a instalarlo: la clave es la planificación

♣ **Equipo:** igual que planta física.

♣ **Tipo de servicio:**

Qué planta física necesito ? Que tipo de distribución de comidas ? Cuántos funcionarios ? Qué equipo ? Qué alimentos se servirán ? Horarios ?

♣ **Presupuesto:** costo - beneficio. Calidad del producto: sensorial, nutricional y microbiológica. Valorar mezcla de prep. Caras con otras de bajo costo o materias primas combinadas.



FACTORES DEL USUARIO

♣ **Hábitos y preferencias:** **hábitos** - manera en que las personas o grupos, de acuerdo a cultura, sociedad,, con distintas actitudes, prácticas y creencias, eligen, consumen y usan los alimentos. **Preferencias:** expresan el grado de gusto por un determinado alimento, determinadas por hábitos y patrones alimentarios. **Incidencia:** marketing, cultura, etc.

♣ **Motivación:** es lo que lleva a los usuarios a comer determinados alimentos en un lugar y momento dados. Ej: apetito, actividades sociales (Navidad, bodas), factores psicológicos (comida como premio- castigo)

♣ **Necesidades nutricionales:** se valora tanto en el ámbito colectivo como individual (plan de menú o plan de alimentación). Si bien en el ámbito clínico es fundamental para aplicar el plan, en el ámbito de los SAN comerciales ha aumentado la consciencia de la «alimentación más saludable» y adaptada al usuario.

FACTORES EXTERNOS

♣ **CLIMA Y ESTACIONES:** no se desea lo mismo en verano que en invierno, o en climas fríos que calientes.



♣ **DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS:** valorar existencias en la región, acceso o cercanía a alimentos, tecnologías y equipos de conservación (freezers, congelados, etc.)

Reglas básicas en la planificación del menú

*Variedad en los alimentos:

- ▮ Texturas: crujiente, suave, blando, granuloso
- ▮ Consistencias: grado de firmeza o viscosidad, gelatinoso, firme, espeso, líquido
- ▮ Color: más atractivo, presentación
- ▮ Sabor: balance de sabores, dulce, salado, ácido, amargo, picante
- ▮ Forma: triangular, tiras, tajadas, cubos, ralladura, etc.
- ▮ Humedad: mezcla de líquido con prep. secas
- ▮ Métodos de preparación: evitar en un mismo menú todas las preparaciones iguales (fritos, asadas o cocidas).



Reglas básicas en la planificación del menú

*Equipo de servicio acorde: adaptado al usuario, variado, en buen estado.



*Balance nutricional: todos los grupos, todos los macro-nutrientes.

EJEMPLOS

PLAN DE MENÚ SANATORIO COMITA JULIO 2014							
ALMUERNO	Domingo 1º/07 Sopa Lasagna rellena Ens Lechuga y zanah rallada	Lunes 2 Sopa Matambre a la leche Puré Ens tomate	Martes 3 Sopa Pollo a la portuguesa Arroz c-queso Ens lechuga	Miércoles 4 Sopa Guiso de arroz con carne Puré Ens Tomate	Jueves 5 Sopa Milanesa de pollo Ens Rusa Ens Lechuga y zanah rallada	Viernes 6 Sopa Lentejas Arroz c-queso Ens remolacha y zanahoria	Sábado 7 Sopa Bifes a la cacerola Puré Ens tomate
	CENA Manzana al H Sopa Pastel de jamón y queso Ens remolacha	Fruta Sopa Tortilla de papa c-jamón Muslo corto (M) Mila pollo (G) Ens lechuga	Ens Frutas Sopa Pascualina Milanesa (guardia) Hamb (mater) Ens Remolacha	Crema naranja Sopa Pastel de jamón y queso Ens lechuga	Fruta Sopa Croquetas de pescado Puré mixto Ens Remolacha	Mousse durazno Sopa Tarta de champignones Milane (G) Hamb (M) Ens lechuga	Fruta Sopa Acelga con salsa blanca Ens tomate Muslo corto (mater y guardia)
ALMUERNO	Domingo 8 Sopa Tallarines c-bolognesa Ens Lechuga y zanah rallada	Lunes 9 Sopa Milanesa pescado Puré Ens lechuga y tomate	Martes 10 Sopa Raviolos con salsa carusso Ens tomate y zanah rall	Miércoles 11 Sopa Pollo a la portuguesa Arroz c-queso Ens lechuga y zanahoria	Jueves 12 Sopa Milanesa carne Ens Rusa Ens Lechuga	Viernes 13 Sopa Panqueques de pollo y verdura Ens remolacha	Sábado 14 Sopa Milanesa pescado Arroz c-queso Ens Remolacha
	CENA Gelatina Sopa Fainá de queso Hamb (M) Mila pollo (G) Ens tomate	Fruta Sopa Tarta de cebolla Mila (guardia) Hamb (mater) Ens remolacha	Crema naranja Sopa Croquetas de carne Arroz c-queso Ens lechuga Mila (G)	Mousse durazno Sopa Tarta de champignones Hamb maternidad Milanesa (guardia) En Remolacha	Fruta - Sopa Acelga c-salsa blanca Ens zanah y tomate Muslo corto (MyG) Budín de sémola	Gelatina Sopa Fainá de queso Milanesa (guardia) Hamb (mater) Ens lechuga y zanahoria	Fruta Sopa Pascualina Muslo corto (mater y guardia) Ens tomate
ALMUERNO	Domingo 15 Sopa Raviolos c-carusso Ens Lechuga	Lunes 16 Sopa Guiso de arroz Ens lechuga y zanahoria	Martes 17 Sopa Matambre a la leche Puré Ens lechuga y zanahoria rall	Miércoles 18 Sopa Milanesa pescado Arroz c-queso Ens lechuga y zanah rall	Jueves 19 Sopa Strogonoff de pollo Arroz Ens Remolacha	Viernes 20 Sopa Panqueques de carne y verdura Ens tomate	Sábado 21 Sopa Pollo a la portuguesa Puré Ens Lechuga
	CENA Gelatina Sopa Tarta de cebolla Muslo corto (mater y guardia) Ens tomate	Fruta Sopa Empanadas de ricotta y verdura Ens remolacha Hamb (mater) Mila (guardia) Budín de sémola	Ens Fruta Sopa Tarta de Zapallitos Muslo corto (mater y guardia) Ens Tomate	Crema naranja Sopa Pascualina Hamb maternidad Milanesa (guardia) Ens Remolacha	Gelatina c-banana Sopa Croquetas de carne Puré Ens Lechuga	Fruta Sopa Pastel de jamón y queso Ens Lechuga y zanahoria	Gelatina c-manzana Sopa Croquetas de pescado Arroz Ens tomate
ALMUERNO	Domingo 22 Sopa Tallarines c-bolognes Ens Lechuga y zanah rallada	Lunes 23 Sopa Lentejas Arroz Ens zanahoria y remolacha	Martes 24 Sopa Muslo corto a la milanesa Arroz a la florentina Ens tomate	Miércoles 25 Sopa Matambre a la leche Puré	Jueves 26 Sopa Lasagna rellena Ens Remolacha y zanah rallada	Viernes 27 Sopa Strogonoff de pollo Arroz Ens tomate	Sábado 28 Sopa Milanesa de pescado Puré mixto Ens Remolacha
	CENA Ens de Frutas Sopa Fainá de queso Muslo corto (mater y guardia) Ens Remolacha	Gelatina c-fruta Sopa Tarta Napolitana Ens lechuga	Fruta Sopa Tarta de zapallitos Hamb (mater) Mila (G) Ens Remolacha	Crema naranja Sopa Pacualina Muslo corto (MyG) Ens Tomate	Ens frtuas Sopa Pastel de jamón y queso Ens Lechuga	Fruta Sopa Acelga con salsa blanca Milanesa (guardia) Hamb (mater) Ens remolacha	Ens frutas Sopa Fainá de queso Muslo corto (mater y guardia) Ens Lechuga
ALMUERNO	Domingo 29 Sopa Noquis con tucó Ens lechuga	Lunes 30 Sopa Pollo a la portuguesa Arroz Ens remolacha	Martes 31 Sopa Raviolos con salsa pizzera Ens lechuga y zanahoria rall	Crema c-caramelo	Leche asada	Budín sémola	Crema al H
	CENA Gelatina Sopa Croquetas de carne Arroz Ens tomate	Crema naranja Sopa Fainá de zapallitos Hamb (mater) Mila (guardia) Ens tomate	Ens Frutas Sopa Pascualina Muslo corto (mater y guardia) Ens lechuga y remolacha	Fruta	<p align="center">SR. MÉDICO DE GUARDIA: SIGUE LA OPCIÓN DE SOLICITAR VERDURAS EN LUGAR DEL MENÚ. EN LA CENA EL MENÚ GENERAL VA REFORZADO CON MILANESA CON ARROZ (A SOLICITUD DE QUE ERA NECESARIO AUMENTAR EL APORTE DE LA CENA POR EL INVIERNO). TAMBIÉN LE COMUNICAMOS QUE EL MENÚ PLANIFICADO PUEDE TENER ALGUNA VARIACIÓN QUE DEPENDE DEL MERCADO Y ES AJENO A NUESTRA VOLUNTAD. AGRADECEMOS SU COLABORACIÓN. DEPARTAMENTO DE ALIMENTACIÓN COMTA.</p>		
Crema c-merengue	Flan	Crema al H					

<u>Lunes</u>	<u>Martes</u>	<u>Miércoles</u>	<u>Jueves</u>	<u>Viernes</u>	<u>Sábado</u>	<u>Domingo</u>
Bifesala portuguesa	Milanesa de pescado y puré.	Pollo al horno.	Pande carne	Estofadode pollo.	Pastel de papa y carne.	Terrina de pollo
vermicelli con pesto(ajo y perejil)	Ensalada: remolacha y zanahoria,	Arroz con puerro.	Ensalada: papa y porotos.	Corbatitas multicolores.	(Diabéticos y renales: pastel de puré mixto (papa y zapallo)	Arroz con zanahoria.
Ensalada: zanahoria rallada y manzana en cubos	mayonesa light.	tomate y zanahoria.	Zapallo cocido y zanahoria cocida.	Ensalada: remolacha cocida	y carne.)	Ensalada: repollo blanco y colorado, con salsa de mayonesa light.
					Ensalada: mixta	

BIBLIOGRAFIA

- Administración de Servicios de Alimentación. Blanca Dolly Tejada
- Taller Plan de alimentación - Nivel básico - Escuela de Nutrición y Dietética
- Nutrición y Dietoterapia - Krause