

CONSIDERACIONES PARA DISEÑAR MENÚS SALUDABLES

Unidad de Asistencia Social y Salud

Dirección de Alimentación y Desarrollo Comunitario

Departamento de Orientación Nutricional y Desarrollo Comunitario





Encuadre

- Bienvenida
- Presentación del instructor y participantes
- Descripción del curso
- Objetivos y temario
- Evaluación inicial



Objetivos y temario

Objetivo	Temario
Los asistentes podrán elaborar menús cíclicos saludables mediante una sesión teórico práctica, con la finalidad de proporcionar a los menores que reciben un desayuno escolar una alimentación de calidad, cumpliendo por lo tanto, con una dieta completa y variada	
1. Los asistentes conocerán a qué se refieren los conceptos de menús saludables, menús cíclicos y sus ventajas a través de una técnica expositiva, con la finalidad de que distingan los beneficios que conlleva la implementación de este tipo de menús.	Menús saludables Menús cíclicos Ventajas
2. Los asistentes agruparán los diferentes alimentos dentro del plato del bien comer de acuerdo a sus características, por medio de una técnica de diálogo-discusión para que entre ellos puedan definir con claridad los nutrimentos que contienen y que de ello, puedan clasificar correctamente los alimentos.	Grupos de alimentos: - Verduras y frutas - Cereales - Leguminosas y aoa
3. Los asistentes identificarán los pasos a seguir para la elaboración de menús saludables, a través de una técnica demostrativa, para diseñarlos de manera correcta y aplicarlos en la elaboración diaria de alimentos.	Diseño de menús



Menús saludables

El manejo de los grupos de alimentos permite contar con herramientas para la planeación de menús, así como de tener la capacidad de sustituir alimentos por otros en caso de ausencia de materia prima sin desequilibrar el platillo

Menús cíclicos

Consisten en una serie de menús planificados para un lapso de tiempo específico





EJEMPLO DE MENÚ CÍCLICO PARA UNA SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
Sopa de verduras	Chilaquiles de pollo con champiñones	Sopa de pollo	Pollo asado	Carne en molli y chicharrón	Coronita de pollo
Papa frita	Papas fritas	Arroz verde	Arroz blanco	Yuca frita	Papa a la Flaneta
Zanahoria glasada	Ensalada de lechuga, tomate, pepino y zanahoria	Ensalada de espinacas con queso	Agacero	Ensalada mixta de verduras	Ensalada de frutas
Jugo de mora	Jugo de mango	Jugo de naranja en leche	Limonada natural	Jugo de mandarina	Jugo de guayaba

Ventajas de los menús cíclicos

- Ahorra tiempo en la planificación y permite revisar y modificar los menús para ocasiones especiales
- Simplifica las compras
- La posibilidad de que queden grandes cantidades sobrantes disminuye
- La carga de trabajo de las personas que los preparan, puede distribuirse equitativamente
- Permite planear los platillos u menús saludablemente, para que en su conjunto se integre una alimentación correcta
- Ejemplo de éstos son las Guías de Menús para Desayunos Escolares en su Modalidad Caliente



Sistema Estatal
DIF
Gobierno de Puebla

Dialogar-discutir:

¿Cómo deben agruparse los alimentos dentro del Plato del Bien Comer?

¿Por qué deben clasificarse en 3 grupos?

(20 minutos)

Técnica diálogo-discusión

Plato del Bien Comer

Es una representación gráfica que sirve como guía para la alimentación de los mexicanos, dividiendo a los alimentos en 3 grupos por su contenido nutrimental



Técnica diálogo-discusión

Verduras y Frutas

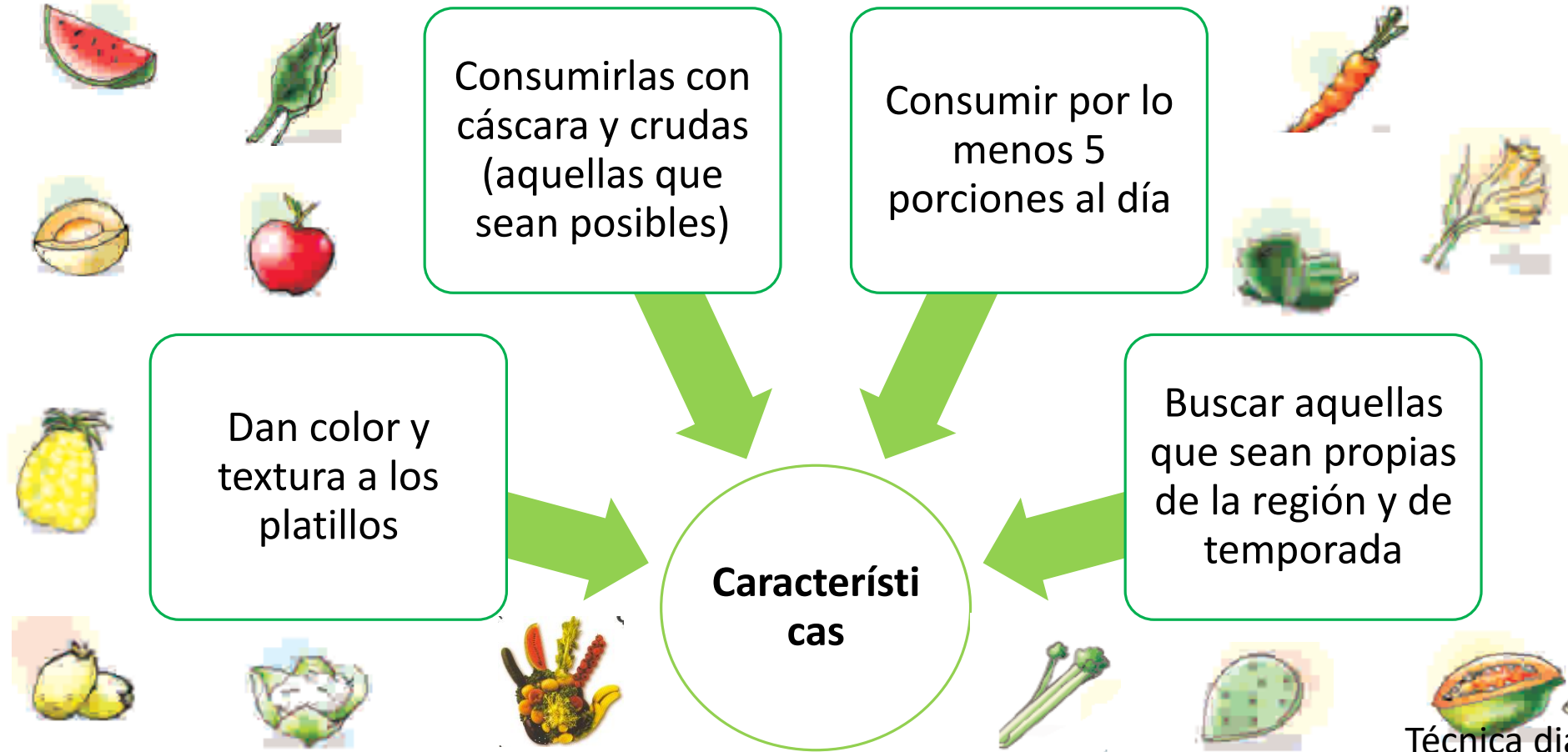
Aportan vitaminas y minerales
(nutrimentos inorgánicos)

Excelente contenido de fibra

Participan en el desarrollo y buen funcionamiento de todas las partes del cuerpo como ojos, sangre, huesos, piel, etc.



Verduras y Frutas



Cereales

Aporte de hidratos de carbono



Son la principal fuente de energía para tener fuerza y desarrollar actividades diarias

Podemos distinguir a los cereales porque son las semillas que vienen en espiga como maíz, trigo, avena, arroz, centeno y amaranto



Cereales

Se recomienda comer cereales integrales o sus derivados

Ejemplo: Tortilla de nixtamal, pan integral, amaranto

Porque nos aportan fibra que ayuda al buen funcionamiento del aparato digestivo



Leguminosas y alimentos de origen animal

Aporte de proteínas



Forman y reponen diferentes tejidos como músculos, sangre, huesos; permitiendo su adecuado crecimiento y desarrollo

Las semillas que vienen en vaina, cuando están secas, las llamamos leguminosas, por ejemplo: haba, soya, garbanzo, arveja, lenteja y frijol



Leguminosas y Alimentos de Origen Animal



Participan en el crecimiento y desarrollo adecuado de las personas

Las leguminosas aportan fibra y no contienen colesterol



Proveen hierro

Los alimentos de origen animal deben de ser consumidos en menor medida por su contenido en grasas saturadas, ya que dañan corazón y arterias





Prefiere...

En la medida de lo posible la elección de las carnes se recomienda que sea en el siguiente orden:



Pescado



Pollo y pavo (sin piel)



Carne de res
(desgrasada)



Carne de puerco



Embutidos
(jamón,
salchichas)

Técnica diálogo-discusión



Combinar Cereales con Leguminosas

Las leguminosas al consumirse junto con los cereales, mejoran la calidad de las proteínas y nuestro cuerpo las aprovecha mejor

Ejemplo:



Tortilla de
maíz



Frijoles o
Soya



Taquitos de
frijoles o soya



Pasta integral



Garbanzos o
Habas



Sopa de pasta con
garbanzos o habas

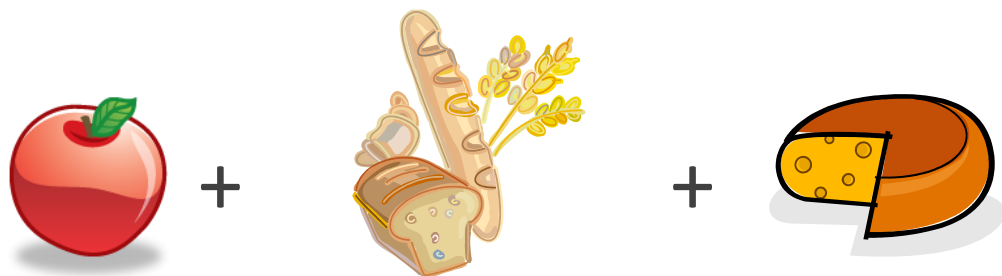
Técnica diálogo-discusión



Combinar y variar

Combinar

Incluir por lo menos un alimento de cada uno de los 3 grupos de alimentos en cada comida



Variar

Los alimentos que se encuentran dentro del mismo grupo se pueden sustituir para dar variedad





Grasas y azúcares



No se encuentran dentro del plato del bien comer

Dan energía concentrada, es decir, en pequeña cantidad proporcionan mucha energía

Deben de consumirse en menor cantidad ya que su abuso es perjudicial a la salud



Técnica diálogo-discusión

Mediante demostración:

¿Cómo diseñar menús saludables cíclicos?

Material: Formato de diseño de menús

(20 minutos)

Técnica demostrativa





Diseño de menús

Su diseño dependerá del grupo de edad al que vaya dirigido, ya que de ello dependerá el tipo de alimentos y las porciones recomendadas.

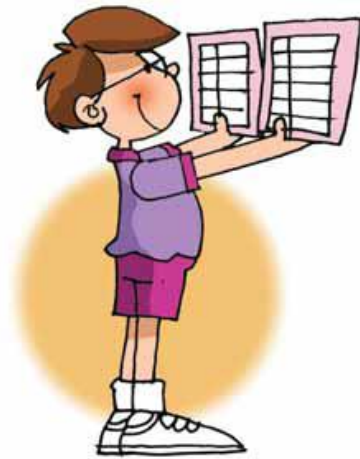
De manera general, los pasos a seguir para su diseño son:

1. Diseñar un menú para mínimo 5 días (ver formato anexo)
2. Incluir en cada columna alimentos correspondientes a cada grupo de alimentos
3. Llenar los espacios en blanco
4. Los alimentos de los grupos de los cereales, las verduras y las frutas, no se pueden repetir el mismo día
5. Los alimentos de los grupos de alimentos de origen animal, las leguminosas y las verduras, se pueden repetir en un menú cíclico, máximo 4 veces
6. No se pueden incluir alimentos no permitidos (ver tabla anexa)
7. Cuidar de no dar más de 2 veces por semana alimentos o preparaciones de baja frecuencia (ver tabla anexa)

Técnica demostrativa



Formato de diseño de menús



	Platillo	Cereal o tubérculo	Alimentos de origen animal o leguminosas	Verdura	Fruta	Lácteos	Bebida
Día 1	Huevo con ejotes y tortilla. Manzana, leche y agua	Tortilla	Huevo	Ejotes	Manzana	Leche	Agua
Día 2							
Día 3							
Día 4							
Día 5							

Técnica demostrativa



Alimentos de baja frecuencia

Se pueden incluir dos preparaciones por semana como máximo y no dentro del mismo día

Atoles, licuados de fruta, aguas de fruta

Machaca de res

Hot cakes integrales



Galletas saladas integrales



Preparaciones fritas



Puré de tomate

Tostadas fritas



Tamales








Colados o pulpas de fruta

Técnica demostrativa



Alimentos no permitidos

Fuente importante de...	Alimentos no permitidos
Azúcares simples 	Leche con azúcar o saborizantes, verdura y/o fruta con azúcares añadidos, mermeladas, jaleas, ates, fruta en almíbar, azúcar, cátsup, chocolate en polvo, gelatina, flan, jugos industrializados, mazapanes, miel, jarabes, polvos para preparar bebidas azucaradas
Harinas refinadas	Cereales de caja, galletas, barras con cobertura y/o relleno azucarado, harinas, pastas refinadas, pan blanco, hot cakes, maicena, fécula, pastelillos 
Grasas (saturadas y trans) 	Botanas fritas, jamón, salchichas, chorizo, mantequilla, margarina, mole envasado, frutas fritas, crema, manteca vegetal, manteca animal, consomés, preparaciones fritas, capeados, empanizados 
Sodio	Sal, consomés, galletas saladas 



Cierre

- Conclusiones
- Evaluación final
- Cierre