

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL DISEÑO Y COMPOSICIÓN DEL MENÚ



A medida que los estudios de nutrición avanzan, se aprecia una mayor correlación entre la dieta y la buena salud. Adicionalmente, existen otros factores que juegan un papel muy importante cuando se diseña, planea y elabora un menú, y no es exactamente la información nutricional en la que se basa esta selección.

Entender por qué se elige la alimentación requiere múltiples observaciones. De acuerdo a estudios simplificados, se pueden considerar 16 factores más importantes en la elección, los cuales están relacionados directamente con la preferencia general:

- 1 El tipo de cliente.
- 2 Edad.
- 3 Aspectos sociales (estrato).
- 4 Cultura.
- 5 Creencias Religiosas..
- 6 Medios de comunicación.
- 7 Genero.
- 8 Lugar geográfico (clima).
- 9 Costos.
- 10 Aspectos nutricionales.
- 11 Dieta recomendada (recuperación o mantenimiento).
- 12 Fechas especiales.
- 13 Recursos naturales.
- 14 Gustos.
- 15 Actividad.
- 16 Disponibilidad.

Factores Sociales

Una de las más fuertes relaciones que existen con la comida se debe a que, históricamente, las personas que forman parte de una comunidad comparten entre ellos la preferencia por un determinado grupo de alimentos. Esto crea un sentimiento de unión entre las personas a través de los alimentos que comparten. Esta norma social se ha mantenido a través de los años, ya sea que la comida sea formal e informal.



Por esta razón, cuando se planea un menú se debe tener en cuenta factores sociales como el nivel cultural, la edad, las costumbres, estrato, entre otras, para no ir en contra de esas tradiciones que hacen que la gente se una en torno a un plato de comida y lo disfrute.

Por ejemplo; si nos contratan para elaborar un banquete para un grupo de personas de un estrato social medio bajo, debemos entender y conocer cuáles son sus gustos y costumbres, cuál es su capacidad de pago, quiénes y cuántos son los invitados y cuál es la ubicación del evento.

Con estos interrogantes resueltos podemos elaborar una oferta acorde a lo que nuestros comensales quieren y esperan, sin salirnos de su entorno cultural; pues si ofrecemos menús demasiado sofisticados que ellos no conocen y no sienten seguridad en escogerlos, se correrá el riesgo de hacer sentir mal a nuestro cliente o, peor aún, que tomen una decisión equivocada con la consecuencia de que el menú elegido no sea de su agrado en el evento.

Factores psicológico

Otro de los factores que afectan la elección de los alimentos es el resultado de la percepción psicológica sobre los diferentes alimentos disponibles. Dos de los más importantes aspectos del factor psicológico son la familiaridad y la asociación de estos alimentos con los consumidores.

Curiosamente, se tiene la tendencia a consumir los productos alimenticios que cuando niños agradaban mucho, simplemente porque son familiares. Esto no quiere decir que no se encuentren nuevos sabores y placeres en las comidas, pero para esto se tiene que desarrollar un aprendizaje, así como un sentido aventurero.

También se asocia la comida con las diferentes sensaciones y experiencias adquiridas durante toda la vida. Por ende, se tiende a rechazar las comidas asociadas con malas experiencias y, a la inversa, se aprueban aquellas relacionadas con buenos momentos



También se asocia la comida con las diferentes sensaciones y experiencias adquiridas durante toda la vida. Por ende, se tiende a rechazar las comidas asociadas con malas experiencias y, a la inversa, se aprueban aquellas relacionadas con buenos momentos.



Los alimentos son tan importantes en la vida del consumidor que en algunas ocasiones es utilizada como recompensa por algún logro. Así mismo, el comer da una sensación de confort que puede ayudar a eliminar tensiones y proveer al consumidor sentimientos de felicidad y paz.

Factores Nutricionales

En la unidad anterior pudimos determinar cómo los alimentos proveen de las diferentes necesidades nutricionales al ser humano y este es el factor más importante cuando se planea un menú. La alimentación, nutrición y la salud deben convertirse en un solo elemento sólido e inseparable cuando se prepara algún menú.

La relación nutricional vinculada con los alimentos y la salud no es nada nuevo. Por ejemplo, en tiempos medievales, algunas plantas eran consumidas para restablecer la salud o evitar enfermedades.

En años recientes, estos conocimientos se han convertido en el foco de atención de las personas de todo el mundo, debido a la preocupación que existe por el aumento de las enfermedades producidas por los alimentos en dietas no balanceadas. Como en el caso de las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, también existen preocupaciones fundadas en los peligros potenciales por la presencia de químicos no naturales y de ciertos aditivos en las comidas.



Este énfasis en lo saludable, que parece fortalecerse día a día, también sugiere que los consumidores no solo basan sus elecciones de alimentos en la familiaridad que tienen con ellos y en la conveniencia, sino así mismo en sus valores nutricionales.

Disponibilidad

La disponibilidad de los alimentos juega un papel fundamental en la determinación de la elección. Vale la pena mencionar, como ejemplo, a las personas que condicionan su elección, pensando en la racionalización de los productos alimenticios durante las guerras mundiales.

Esta situación provocó que las dietas y las recetas fueran alteradas por la carencia. Por otro lado, ninguna cultura consume todo lo que podría comer, por ejemplo, algunos insectos que son considerados un manjar en Indonesia jamás serán consumidos en América.

Hasta hace unos 500 años, la mayoría de las personas producía, cazaba o intercambiaba alimentos, principalmente en sus áreas de influencia. Hoy en día, existen en Europa y América tremendas variedades de alimentos disponibles, provenientes de casi todo el mundo. A causa de esta gran variedad de productos, tienen que existir otros factores que expliquen, porque elegir algo por encima de otros productos.



Palatabilidad de la comida



Para que los alimentos sean aceptados, dependerá de su sabor, textura, olor y temperatura, cada persona tiene una diferencia sensorial con el sabor; una comida que para alguien esta salada, para otra, le parecerá insuficiente. La textura de los alimentos también determinará su aceptación. Así, el puré de papas se espera que sea suave; una carne blanda, una manzana crocante.

La grasa en las comidas tiene una textura agradable y permite que el alimento se siente agradable en la boca.

El olor de la comida y temperatura también influyen en la aceptación del producto, las comidas cuya apreciación es mejor caliente, será mejor consumirla caliente y las comidas en las que se percibe lo contrario, será mejor consumirlas frías. Esto, además de ser razones de gusto, se debe a un principio sanitario básico.



Costo y Convivencia

El costo y la conveniencia también influyen en la elección. En algún momento de la vida se presentan limitantes económicas. En estas circunstancias, las personas tienden a consumir productos económicos pensando en la cantidad. En otras ocasiones; por ejemplo, se gasta más de lo que es posible en eventos especiales, como cumpleaños, bodas o aniversarios.



En otras ocasiones se compran alimentos, por su buen precio, sin considerar ciertos factores. Hoy en día, más personas trabajan fuera de casa y, como consecuencia, tienen menos tiempo para otras actividades, incluyendo la de cocinar. Es aquí cuando la conveniencia pasa a ser otro factor determinante en la selección de alimentos. Esto ocurre más frecuentemente cuando los ingresos son mayores y el tiempo disponible es más limitado.

Individuos y familias que se encuentran en estas situaciones consumen los alimentos que más les convienen, de acuerdo a sus ingresos adicionales. Es por ello, que en las últimas décadas el crecimiento de las cadenas alimenticias de servicios rápidos se ha multiplicado en forma impresionante y, en consecuencia, la producción de comidas en casa ha disminuido.

Edad y tipo de población

Es fundamental analizar las necesidades nutricionales de nuestros clientes o comensales de acuerdo a su edad y a sus características funcionales. Es el caso de las cocinas que proveen alimentos a niños de colegios o a casinos de empresas donde existen diferencias de edades y actividades. En el caso de los colegios, las nutricionistas y cocineros deben elaborar menús para niños de preescolar, primaria y bachillerato; además de la alimentación de funcionarios, personal docente y otras áreas.



En este caso especial, las nutricionistas son las encargadas de definir las necesidades nutricionales de cada grupo de personas y sus necesidades nutricionales en cuanto a vitaminas, proteínas, carbohidratos, minerales, grasas y agua; las cuales serán determinadas no solo por la edad sino por la actividad que realice cada grupo de personas.

Por esta razón no se puede elaborar un solo menú para toda la comunidad educativa, pues se podría causar deficiencias nutricionales en alguno de los grupos. En el caso de las empresas, las diferencias en los menús a elaborar radican especialmente en la función realizada por los trabajadores de la compañía.



Los trabajadores que realizan actividades físicas que requieren altas cantidades de energía deberán consumir un menú rico en carbohidratos, sin olvidar los demás nutrientes; sin embargo, el personal administrativo cuya actividad es más pasiva, de escritorio de tipo intelectual; no pueden consumir demasiadas calorías, pues no tendrían como quemarlas y terminarían ganando peso fácilmente.

Comida Hospitalaria

Otro campo de acción muy importante para los cocineros son los hospitales y clínicas, en donde las condiciones de selección, creación y elaboración de los menús son altamente exigentes por las características de los comensales- enfermos en recuperación.



<http://tamarcolectividades.com/wp-content/uploads/2013/07/comedor-hospital-940x520.jpg>

Durante el tiempo de ingreso al hospital, cada paciente recibe una dieta personalizada, adaptada a sus necesidades o limitaciones. Para ello, en cuanto llegan al hospital, se les realiza una entrevista en la que se les pregunta por la dieta que llevan en su domicilio, y las enfermedades que influyan en los alimentos que pueden o no tomar.

De esta forma, es necesario saber si el paciente padece de alguna enfermedad como hipertensión, diabetes, hipercolesterolemia, problemas cardiacos, alergias, intolerancias etc.

Además, la nutricionista revisará el diagnóstico emitido por el médico tratante del paciente y bajo todas estas condiciones se elaborará una dieta adaptada para ellos, la cual será enviada al chef de cocina para la elaboración del menú.



Aspectos Religiosos y Filosofías de vida

Es normal que a diario nos encontremos con diferentes comensales que tienen creencias o filosofías de vida que condicionan su alimentación a algunos grupos de alimentos en especial. Por eso, es importante que el cocinero conozca de primera mano cada una de estas creencias para satisfacer las necesidades de estos clientes especiales.



Durante el tiempo de ingreso al hospital, cada paciente recibe una dieta personalizada, adaptada a sus necesidades o limitaciones. Para ello, en cuanto llegan al hospital, se les realiza una entrevista en la que se les pregunta por la dieta que llevan en su domicilio, y las enfermedades que influyen en los alimentos que pueden o no tomar.




En cuanto a los factores religiosos, cada una de las creencias posee preceptos en cuanto a lo que es bueno o no es bueno para el organismo humano. La comunidad judía, los católicos, los hinduistas, los musulmanes, los budistas; cada uno de ellos tiene sus propios fundamentos nutricionales que dan limitaciones o prohibiciones a quien los consume y que es necesario que los cocineros deben conocer al menos en lo fundamental.

Factores Gastronómicos

Después de haber analizado todos los diferentes factores que influyen en la elección del menú perfecto, que cubra todas las necesidades y expectativas de nuestros clientes, hay factores de tipo gastronómico que también deben tenerse en cuenta para hacer de dicho menú una experiencia inolvidable; por ejemplo, el sabor, la temperatura, las texturas, los colores, los métodos de cocción, las formas, la disposición de los alimentos en el plato, el momento en que se debe servir cada uno de los servicios (entradas frías y calientes; platos fuertes, sherbets, postres, bebidas etc.), el tipo de servicio a la mesa; todos estos elementos también deben ser tenidos en cuenta para estimular los sentidos de nuestros clientes a la hora de consumir sus alimentos.



La percepción que tienen los clientes sobre los alimentos es fundamental en su aceptación o rechazo de los mismos, por eso hay que estimular los sentidos recordando que inicialmente la comida entra por los ojos; es decir, que un plato bien presentado, provocativo hará que nuestro cliente se sienta motivado, ansioso por degustar los alimentos. Después de lo visual, entra en juego el olfato, como huelen los alimentos. Casi simultáneamente a la vista, nuestra nariz percibe el olor de los alimentos y este efecto hace que nuestro cerebro reciba estímulos nerviosos que hacen que se desencadenen reacciones en el cuerpo como por ejemplo la salivación como primer elemento del proceso digestivo, además se estimula el deseo, la ansiedad por comer a través del olfato, (como cuando tenemos mucha hambre y pasamos frente a un asadero de carne, el olor nos hace salivar y desear sentarnos ¡y a comer!).

Como tercer sentido interviniente en la alimentación, encontramos obviamente el gusto, con el cual percibimos el sabor, la temperatura, las texturas de los alimentos y decidimos si al final el alimento era de nuestro gusto o no. También interviene el sentido del tacto en la ingesta de alimentos cuando nuestras manos tienen contacto con los alimentos, por ejemplo cuando tocamos el pan a ver si está blando, cuando palpamos una fruta para ver si está madura, firme, sin magulladuras o exceso de maduración, cuando cortamos un trozo de carne y este puede tornarse duro o tierno ante la acción del cuchillo. 



OTROS RECURSOS

Eroski consumer



Página Española dedicada a temas de alimentación.

Profi chef



Página para profesionales en gastronomía..



SAN MATEO
Educación Superior

UNIDADVirtual

