

WWW.SANMATEOVIRTUAL.EDU.CO

LAREVISTA VIRTUAL

GUÍA PARA EL PLANEAMIENTO DEL MENÚ



GUÍA PARA EL PLANEAMIENTO DEL MENÚ

PIRÁMIDE NUTRICIONAL

LA OFERTA GASTRONÓMICA EN LOS
RESTAURANTES Y SU RELACIÓN
CON LA NUTRICIÓN

INTERESES DE LOS CLIENTES EN
LA NUTRICIÓN

LA NUEVA RUEDA DE LOS
ALIMENTOS

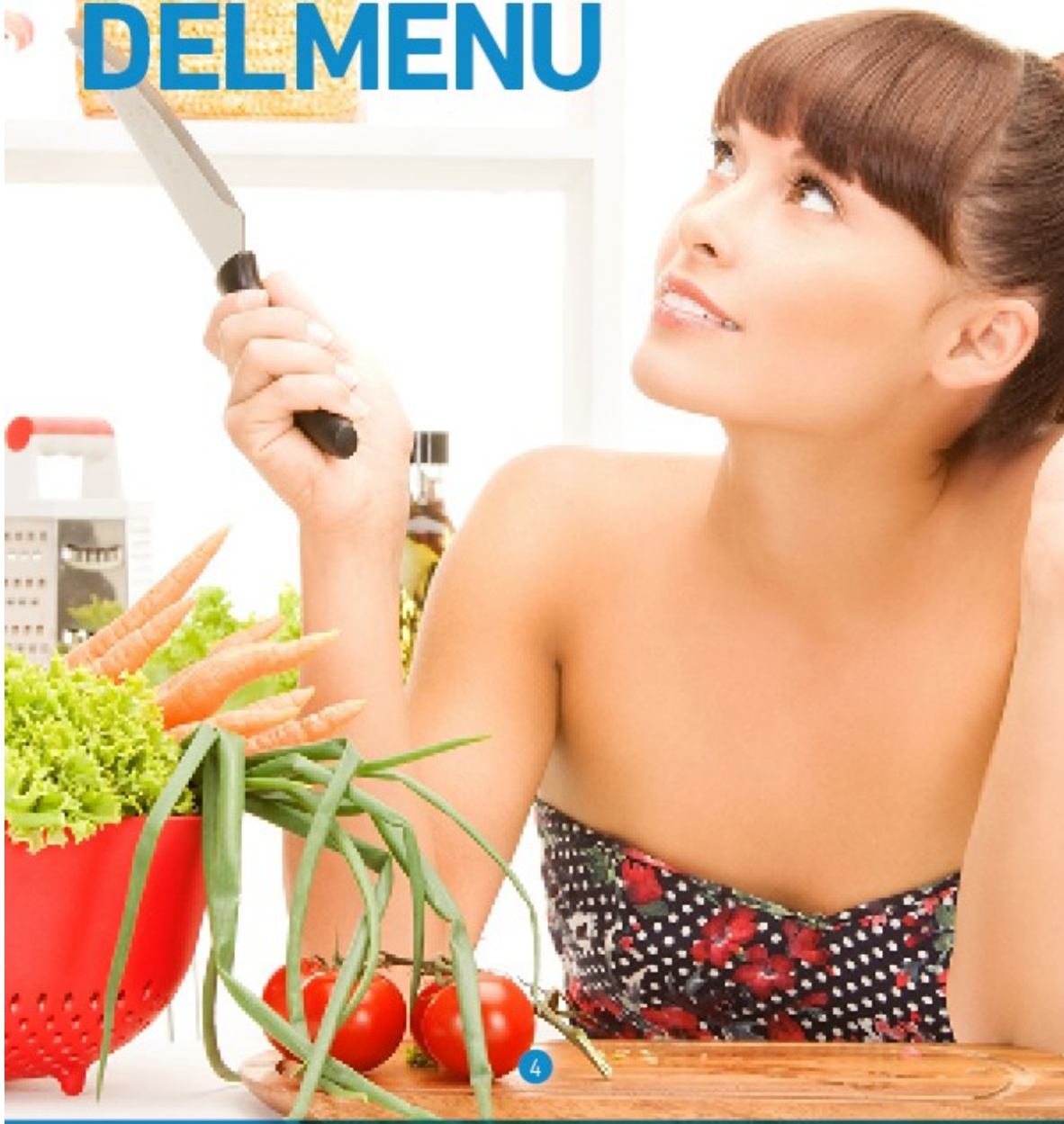
RESPUESTA DE LA INDUSTRIA
GASTRONÓMICA

LOS MÉTODOS DE COCCIÓN EN LA
COMPOSICIÓN DEL MENÚ
MODIFICANDO RECETAS

CONTENIDO

- PAG **4** GUÍA PARA EL PLANEAMIENTO DEL MENU
- PAG **6** PIRÁMIDE NUTRICIONAL
- PAG **11** LA OFERTA GASTRONÓMICA EN LOS RESTAURANTES Y SU RELACION CON LA NUTRICION
- PAG **12** INTERESES DE LOS CLIENTES EN LA NUTRICION
- PAG **14** LA NUEVA RUEDA DE LOS ALIMENTOS
- PAG **16** RESPUESTA DE LA INDUSTRIA GAS-TRONÓMICA
- PAG **18** LOS MÉTODOS DE COCCIÓN EN LA COMPOSICIÓN DEL MENULA NUTRICIÓN
- PAG **21** MODIFICANDO RECETASLA NUTRICIÓN
- PAG **28** OTROS RECURSOS

GUÍA PARA EL PLANTEAMIENTO DEL MENÚ



A finales de los años 50, comienza a tomar forma lo que hoy se admite como grupos de alimentos (divididos en cuatro):

- A. Carnes y sus derivados.
- B. Leche y sus derivados.
- C. Frutas, vegetales y sus derivados.
- D. Granos y sus derivados.

De acuerdo a estos grupos, se recomienda consumir dos servicios diarios de alimentos de cada uno de estos grupos; que proveerían aproximadamente 1.200 Kilocorías, casi el 80 por ciento de la dieta recomendada en los años 50, en cuanto a proteínas, vitaminas A y C, tiamina, riboflavina, niacina, calcio y hierro.

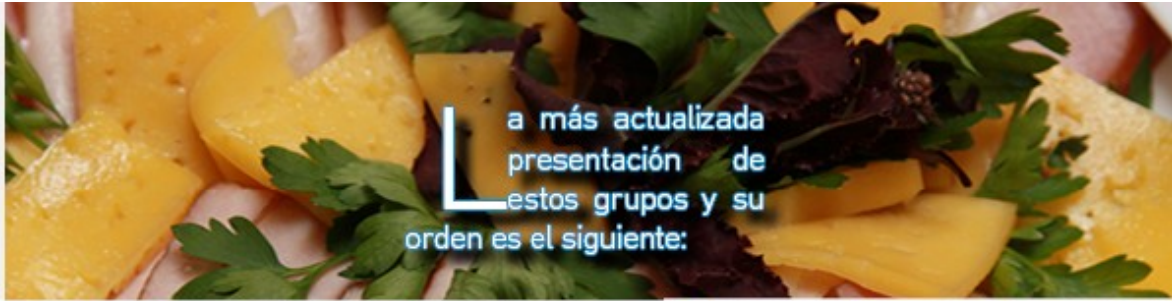


PIRÁMIDE NUTRICIONAL



Este concepto de los cuatro grupos es, de alguna forma, limitado y obsoleto. La razón es muy simple: puede que sea mucho o poco de algunos nutrientes. Hoy es fácil darse cuenta de que muchos de los alimentos no logran entrar en estos grupos básicos, por ejemplo los alimentos que son altos en grasa y/o azúcar, como la margarina, mayonesa, aderezos para ensaladas, tortas y galletas.

Otra de las razones por la cual dicho concepto es obsoleto, es porque en aquella época se consideraba que eran solo 10 los nutrientes, cuando actualmente se consideran 26 los nutrientes más importantes. El énfasis actual recae en el consumo suficiente de alimentos de origen variado, para prevenir las deficiencias y el balanceo de la dieta y para evitar las enfermedades como afecciones cardíacas y cáncer.





Grasas,
con mo

Leche, Yogur, Queso
2-3 porciones

Verduras
3-5 porciones

*Aceites, Dulces
y Azúcar*

*Carne, pollo, pescado
Huevos, Nueces
2-3 porciones*

*Frutas
2-4 porciones*



La guía piramidal de los alimentos, que es la más reciente y refleja las bases de las comidas diarias, fue hecha como consecuencia de importantes estudios relacionados con la tendencia moderna del consumo acentuado de grasas.

La pirámide le ayudará a tener y ofrecer una dieta adecuada y enfatiza los alimentos de los cinco grupos mostrados en las tres primeras secciones más bajas de la pirámide. La punta de la pirámide nos muestra las grasas y dulces (como aderezos, crema, mantequilla, azúcar, gaseosas, caramelos y postres dulces). Este tipo de alimentos aporta muchas kilocalorías y muy pocos nutrientes.

La pirámide muestra los servicios que se deberían consumir diariamente, claro que esto varía de acuerdo al requerimiento energético necesario para cada persona. No todos los consumidores son iguales; esto depende de los años, sexo, tamaño y actividad que se desarrolle, además de otros factores.