

# EL MONTAJE DEL PLATO



Virtual San Mateo  
e-learning  
Moodle Chat Wiki  
Módulos Blog  
Educación Chat  
Módulos

# EL MONTAJE DEL PLATO

Un plato debe captar la atención del cliente y estimular el apetito. La llegada de un plato a la mesa debe ser un momento de placer en lo que influye: el aroma de la preparación y su presentación.

# EL MONTAJE DEL PLATO



## EL COLOR



## EL COLOR

Un aspecto importante en la presentación del plato son los colores. Lo más generalizado es utilizar una mezcla de colores, el cual debe buscar contrastes moderados de colores cálidos (naranja, rojo, el azul y el gris son totalmente anti gastronómicos).

También se usan preparaciones con colores de un mismo tono (ensalada verde por ejemplo) o del mismo color en diferentes matices, quizás la forma más difícil, que van de tonos oscuros a tonos más suaves del mismo color.

En cuanto hace referencia al color, el montaje de un plato es muy similar al proceso que realiza una persona cuando se viste o cuando una mujer se maquilla. Los colores deben combinar entre sí, debe analizarse el color de la vajilla, (al igual que en las personas el color de piel) el material, la forma (redonda, cuadrada, rectangular etc); se debe tener en cuenta que los montajes que realicemos entre más sobrios más elegantes serán, pues los excesos en la variedad o en la intensidad del color pasarían de ser bonitos a ser extravagantes y cansar la vista del comensal.

Es preferible siempre utilizar los colores que proveen los propios alimentos; no quiere decir que los colorantes para alimentos no se puedan utilizar; sino que especialmente las frutas y las verduras otorgan una paleta de colores con inmensas posibilidades, entonces en la medida de lo posible los colorantes artificiales se deben evitar.

Es necesario tener especial cuidado con el punto de cocción de los alimentos para que su color sea nítido y original (no quemado, demasiado tostado o pálido) e igualmente las salsas deben ser ligeras, de aspecto brillante y no grasosas, pues ellas hoy en día son parte fundamental en la vistosidad del plato, no solo se limitan a ser el acompañante perfecto para los alimentos sino que realza su color y vistosidad.

## LA FORMA



Los platos nunca deben ser planos, deben tener movimiento y altura sin exageración. Para que la presentación del plato sea agradable debe contener un número limitado de productos, no utilizar grandes volúmenes, ni decoraciones exageradas, además se deben presentar los ingredientes con los cortes perfectos. No se deben incluir productos artificiales o que no sean comestibles.

Otro aspecto fundamental en la presentación de un plato es la disposición de los alimentos que preferiblemente debe ser asimétrica e irregular; es decir, que las formas regulares, aunque son permitidas en los montajes de los platos, son lo más monótono y simple que puede utilizar un cocinero para realizar montajes. El asunto es montar formas irregulares y con movimiento en el plato, pero que sean agradables a la vista del comensal.

## TIPOS DE MONTAJE

### TRADICIONAL

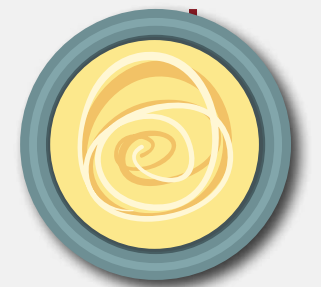
El componente principal del plato (carne, aves, pescados etc.) se deben colocar frente al cliente; es decir, a las 6. Las féculas y almidones a las 2 y verduras o vegetales a las 10.



Vegetales crudos o cocidos.



Proteínas: carnes, pescados aves.



Carbohidratos: papa, arroz, pastas.



Es aquí cuando se rompen todos los esquemas y olvidamos lo anterior. La composición de los alimentos es libre. Deja mucho a la creatividad y muestra el lado artístico de los cocineros. Se define como no tradicional los montajes más estructurados, ya sea con alimentos más juntos o separados. Este tipo de montaje sólo puede ser realizado por personas con mucha experiencia, ya que es un tema estético. Este estilo es el que predomina en restaurantes de alta gama, caterings finos y es lo preferido por cocineros artísticos.



# NO TRADICIONAL

## ESTRUCTURADO

Los elementos del plato se unen y forman una especie de estructura, donde normalmente la guarnición va de base, sobre ésta la proteína, decoración encima y rodeado por la salsa.

Lo bueno es que permite jugar mucho con la altura y la habilidad arquitectónica del chef.



## DISPERSO

Aquí se derrumba el edificio y los elementos se distribuyen por todo el plato. Normalmente el producto principal va al centro y es rodeado por las guarniciones y salsas.

Aquí la altura no entra mucho, pero lo bueno es que los elementos se lucen y las técnicas quedan a la vista.

Sacando unas conclusiones anticipadas, el estilo tradicional sigue siendo el más preferido y usado por su sencillez, y el no tradicional permite ofrecer algo más que sólo sabor.





Este es un punto importante, la guía de nuestro plato. La función es un área específica que llama la atención y automáticamente nos dirige la vista hacia el resto del plato sin distraernos de otros elementos en el mismo. Para que esto funcione, la ubicación de los elementos, su relación y cohesión es importante.



He aquí el capricho que se transformó en norma de montaje. "Mientras más alto el plato, más cerca de Dios" dicen algunos chefs. Sencillamente, este concepto trata de cuán alto es nuestra presentación, da lo mismo si es baja o alta, pero también habla de que tengamos varios relieves y formas que otorguen movimiento al plato. Cuando tenemos varias alturas en un orden que la más alta sirva de punto focal, lograremos un flujo.

La idea de dar mayores alturas es apreciar más el lado arquitectónico de la preparación, pero debemos hacer una estructura sólida nada caprichosa, ya que es típico que montamos una maravilla y al cliente le llega un derrumbe.

Todo lo anterior ha sido solo una guía para hacer las cosas y lograr ciertos resultados, esto no significa que debemos hacer el plato y restringirnos a los puntos mencionados. **La libertad del cocinero está en hacer lo que quiera sabiendo lo que es correcto;** y si queremos hacer arte, pues lo haremos a nuestra manera (y usaremos esta guía como referencia), **pero recuerden que debemos dar prioridad al sabor y al factor nutricional y luego nos preocuparemos de su presentación.**



# TIPOS DE MENÚ

Existen tantos menús como restaurantes se encuentran en el sector alimentos, hasta podría decirse que hay uno hecho a la medida de cada establecimiento. Entre los de mayor reconocimiento están:

## MENÚS A LA CARTA

Las personas tienen la posibilidad de escoger entre una gran variedad de opciones individuales, lo que les permite crear el menú a su gusto. Los clientes que visitan un restaurante con esta clase de menú deben estar dispuestos a esperar, ya que los alimentos se preparan a la minuta. En este caso, los precios se fijan de acuerdo con la selección de platos que el comensal realice.

## MENÚ DEL DÍA

Está constituido por dos o tres platos y maneja un precio único. Es común encontrarlo en todos los restaurantes, pues le ofrece excelentes ventajas tanto al cliente como al establecimiento.

Al primero, le facilita tomar una decisión a la hora de ordenar, a la vez garantiza un plato de buena calidad, por tratarse de la recomendación de la casa. Además, como el menú del día es una oferta gastronómica pre establecida, el tiempo de espera debe ser mínimo. Como última ventaja para los comensales, su precio generalmente es menor que si se realizara una selección a la carta.

Así mismo, los restaurantes suelen aprovechar los menús del día para rotar existencias, de manera que no se desperdicie materia prima. Por otra parte, el contar con un menú del día descongestiona las horas pico en la cocina, donde lo que se busca es agilidad y eficiencia en las preparaciones que se sirven.

Estos menús del día pueden ofrecerse, incluso, en restaurantes que cuentan con carta y generalmente se les conoce como "El menú del chef" "El chef sugiere" "EOL especial de día", etc.

# MENÚ PARA FIESTAS ESPECIALES

Demanda especial atención por parte del chef, quien debe orientar al anfitrión del evento en la selección de los platos. La gran particularidad de este menú es que los comensales acceden a él simultáneamente, por lo que los alimentos que se elijan deben mantenerse frescos por tiempo prolongado. Las preparaciones pueden resecarse con el transcurso del tiempo.

# MENÚ PARA CASINOS DE EMPRESAS

La escogencia del menú, en el caso de las organizaciones, está sujeta, en gran parte, a las políticas que estas manejen con respecto al bienestar de sus trabajadores. No obstante, hay ciertas pautas que se deben tener en cuenta:

El hecho de que ellos sean clientes fijos y que acuden a diario al casino o cafetería obliga a que el menú se modifique constantemente. Esto motivará a los usuarios a visitar el comedor la mayoría de las veces y no permitirá que se desplacen con tanta frecuencia a restaurantes fuera de la empresa.

Como puede ofrecerse un menú asequible a todo el personal, puede brindarse, como alternativa adicional, un menú a la carta, claro que a un precio más elevado.

La presentación y la decoración de los platos no son del todo relevantes en estos espacios; en cambio sí lo son el sabor y la abundancia de los alimentos.

El encargado de la elaboración del menú en las organizaciones no puede ignorar el tipo de labor que desempeñan los empleados. Si se trata de una fábrica, en la que el trabajo es forzoso y requiere de un gran esfuerzo físico, los carbohidratos deben estar presentes en la dieta.

En cambio, si las labores son de oficina debe impulsarse, preferiblemente, el consumo de proteínas y un solo carbohidrato, de lo contrario el personal puede presentar un bajo rendimiento.

Se recomienda que los casinos o cafeterías de las empresas cuenten con una barra, una tienda o una vitrina, para que los trabajadores puedan adquirir una merienda durante el descanso o cambio de turno.

1

2

3

4

5

# MENÚ PARA CAFETERÍAS DE INSTITUCIONES ESCOLARES

La especial preocupación de los colegios por el desarrollo sano de los niños ha llevado a estas instituciones a promover un menú basado en una dieta balanceada. La tarea más compleja es lograr la aceptación de los menores, ya que algunos de los alimentos más ricos en vitaminas y nutrientes no son de su agrado.

El secreto está en ofrecer varias opciones de menú que atraigan su atención y que no los cohiba de comer lo que les gusta, solo que en menos cantidades, al fin y al cabo, más de la mitad del tiempo la pasan en los centros educativos, por lo que será necesario encontrar un equilibrio entre sabor y nutrición, en especial, durante la etapa de crecimiento.

Estos seis menús expuestos con anterioridad pueden, a su vez, ser cíclicos o ser planeados con anticipación.



El menú cíclico abarca un periodo determinado de tiempo: semanal, quincenal o mensual en periodos más largos, según lo exija el cliente (empresa o colegio). Es un documento que consta de un número establecido de menús que van rotando; terminado cada ciclo, se vuelve a iniciar con el primero, liberándose de la necesidad de confeccionar nuevos menús y garantizando la rotación de los mismos.

Es ideal para casinos de instituciones y restaurantes ejecutivos que, a diario, cuentan con la misma clientela.

En cuanto al menú diseñado con antelación, habría que decir que es la opción más acertada para hoteles y clubes, pues sus servicios van dirigidos a un público más exigente y, gracias a su estructura y logística, realizan eventos de grandes magnitudes con suma frecuencia, los cuales demandan una cuidadosa planeación.



# MINUTA PATRÓN

Como su nombre lo indica es el patrón o la guía para la programación de los menús. Indica las porciones según el grupo de edad, estas garantizan que el contenido nutricional del plato se ajuste al porcentaje ofrecido de kilocalorías y nutrientes necesario por cada población objetivo.

GRUPO DE ALIMENTOS	GRUPO DE ALIMENTOS
Lácteos 40 GR -60GR	3- 4veces a la semana
Carnes, huevos, leguminosas 80 GR - 100 GR	Intercambio de 1 porción por día
Cereales, Tubérculos y Plátanos 50 GR - 80 GR	Todos los días
Hortalizas y verduras 60 GR - 70 GR	Todos los días
Fruta 60GR - 75 GR	Todos los días
Azucres (Azúcar, panela)	Todos los días
Grasas (Margarinas, aceites)	Todos los días



Menú cíclico de acuerdo a la anterior minuta patrón

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LENTEJAS EN SALSA CON SALCHICHAS	POLLO EN SALSA CRIOLLA 80 GR	CARNE DE RES 80 GR EN BISTEC	CROQUETAS DE PESCADO FRITAS	HAMBURGUESA 100 GR
PAPA EN PURÉ 80 GR	TAJADAS DE PLÁTANO FRITO 50 GR	ASTILLAS DE YUCA FRITAS 50 GR	PLÁTANO AL VAPOR 50 GR	PAPAS A LA FRANCESA 50 GR
ZANAHORIA, REPOLLO BLANCO Y ESPINACA	TOMATE, CEBOLLA CABEZONA, LECHUGA BATAVIA Y LIMÓN	LECHUGA BATAVIA, MELÓN, UVAS PASAS Y PIÑA	REMOLACHA, ZANAHORIA Y YOGURT	TOMATE, LECHUGA BATAVIA Y ZANAHORIA
JUGO DE GUANÁBANA EN LECHE	JUGO DE LULO EN AGUA	JUGO DE BANANO EN LECHE	JUGO DE PIÑA EN AGUA	JUGO DE MORA
PANELITAS 30 GR	GALLETAS DE AVENA	AREQUIPE 25 GR	COLOMBINAS DE AZÚCAR	QUESO CON BOCADILLO



## OTROS RECURSOS

### Vivir salud



Página Española dedicada a temas de alimentación.

### Seminario en alimentación institucional



Memorias del seminario a propósito de la creación de menús institucionales.

Estos enlaces no son producidos por la **Institución**, son un apoyo **adicional externo** que le suministramos a usted. En caso de daño de alguno de los links, por favor reportarlo a nuestra **Mesa de Ayuda**.



**SAN MATEO**  
Educación Superior

**UNIDAD**Virtual



EL MONTAJE  
DEL **PLATO**

