

## COMEDORES INDUSTRIALES

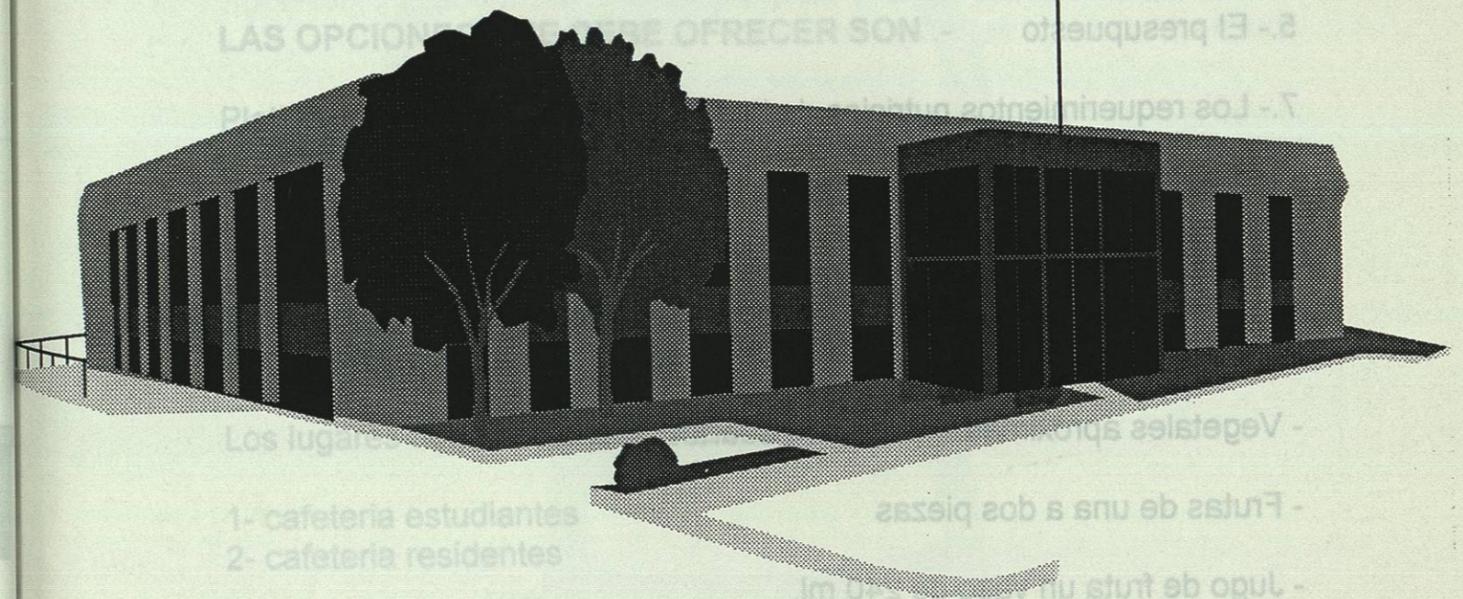
Para realizar un menu en un comedor industrial hay que tomar en cuenta .-

- 1.- El tipo de industria , si es publica o privada.
- 2.- La poblacion a servir , tanto el numero de porciones como el tipo de personas.
- 3.- El tipo de servicio a ofrecer.
- 4.- El tiempo disponible para el consumo de alimentos
- 5.- El costo , si va a ser financiado por la empresa o no.
- 6.- Los tiempos de comida a incluir
- 7.- El tiempo del ciclo del menu.
- 8.- La elaboracion de menus especiales para los fines de semana.

El tipo de menu ofrecido puede ser selectivo segun la empresa , ciclico y en ocasiones de uso singular.

-El personal es mas especializado en un restaurante y en un hotel que en una cafeteria , el equipo a su vez es mas complejo , los platillos son de cocina internacional , los alimentos pueden adquirirse industrializados o prefabricados su sistema de operacion es en cadena , el presupuesto con el que cuentan es alto , el servicio y la atencion es mas lenta y mas esmerada , pero los precios son mas altos y existe una gran variedad de platillos.

# COMEDORES ESTUDIANTILES



- 1- cafeteria estudiantes
- 2- cafeteria residentes

Las cafeterias pueden estar abiertas durante los 5 o 7 dias a la semana y las opciones de alimentos son mas variadas que en la cafeteria comercial y generalmente se incluyen un rango menor de opciones en los internados.

La caracteristica de los menus es que son mas sencillos y basicos para cubrir las necesidades de los estudiantes y generalmente se ofrecen en un rango menor de opciones en los internados.

## COMEDORES ESTUDIANTILES

Los factores que hay que considerar para la planeación de menús son los siguientes.-

- 1.- Los alimentos a incluir
- 2.- La forma de preparación, la textura, el sabor, el olor y el color de los alimentos incluidos.
- 2.- La población a servir, tanto el número de porciones como el tipo de
- 3.- Las habilidades y destrezas del personal con que se cuenta.
- 4.- El tiempo disponible para preparar el menú.
- 5.- El presupuesto disponible para el consumo de alimentos
- 7.- Los requerimientos nutricios de la población.

### **LOS ALIMENTOS QUE DEBEMOS INCLUIR SON :**

- Dos alimentos ricos en proteínas como la carne, el pollo, el pescado, el queso, o huevo o bien de origen vegetal como media taza de leguminosas cocidas o 2 onzas de carne sin incluir hueso.
- Vegetales aproximadamente tres cuartos de taza.
- Frutas de una a dos piezas
- Jugo de fruta un vaso de 240 ml.
- Una rebanada de pan integral enriquecido o una tortilla
- Una pieza de pan dulce
- Mantequilla aproximadamente 1 ración.
- Dos raciones de cereales como el arroz, las pastas etc.

- Dos raciones o más de leche.

Estas cantidades son recomendadas para un niño de entre 11 a 12 años, asegurándole un alcance nutricional por servicio.

### **LOS ALIMENTOS QUE INCLUYAMOS EN EL SERVICIO.-**

- 1.- Ser ricos en vitamina C, frutas
- 2.- Ser ricos en vitamina A, verduras
- 3.- Ser ricos en hierro, leguminosas.

### **LAS OPCIONES QUE DEBE OFRECER SON .-**

Platillo principal en base a carne : 2  
Ensaladas : 2  
Sopas : 2  
Guarniciones : 2  
Bebidas : 4  
Postres : 2  
Pan o tortilla

Los lugares donde se puede ofrecer el servicio son .-

- 1- cafetería estudiantes
- 2- cafetería residentes

Las cafeterías pueden estar abiertas durante los 5 o 7 días a la semana y las opciones de los alimentos a las diferentes horas son similares a las de una cafetería comercial y generalmente se incluyen un rango menor de opciones en los internados.

La característica de los menús planeados es la sencillez de sus opciones para que puedan venderse a costos moderados y que además cubran con los requerimientos nutricios de los consumidores o clientes.

La mayoría de los internados ofrecen ciertas opciones en sus menus y pueden emplearse ciclos de 4 a 6 semanas , generalmente 2 o mas opciones en cada categoria del menu.

Ciertas gelatinas , ensaladas y frutas pueden ofrecerse siempre dentro de la barra de ensaladas , asi tambien la fruta , el helado y las galletas u otros siempre en la barra de postres.

El servicio de alimentacion en internados sugiere mayor informalidad y autoservicio e incluso el empleo de barras de alimentos populares como rebanadas de pizza , hamburguesas , sandwiches , hot-dog , que han venido a ser muy comunes y solicitados.

#### Los tipos de menus

- En cafeterias para internos es no selectivo , de autoservicio e informal
- En cafeterias para estudiantes es selectivo o bien no ciclico y a la carta.

# GUARDERIAS



## GUARDERIA

La mayoría de los internados ofrecen ciertas opciones en sus menús y para diseñar los menús de una guardería debemos considerar las preferencias de los niños.-

-disfrutan más las carnes suaves, los cereales, los granos, los lácteos, las galletas y los jugos de frutas., aparentemente les gusta comer pollo, salchicha, hamburguesa y jamón.

Además contemplar los alimentos que rechazan como los productos proteicos fibrosos como el bistec y la milanesa, los vegetales cocidos, los platillos combinados y el hígado.

### RECOMENDACIONES

- 1.- Dividir en dos grupos de 1 a 2 años y de 3 a 5 años, para variar básicamente la consistencia de los alimentos y el tamaño de las porciones.
- 2.- Incluir por lo menos un alimento que pueda tomarse con las manos.
- 3.- Evitar combinaciones de alimentos tales como guisos y platillos complejos, por el contrario ofrecer alimentos preparados en forma sencilla donde se pueda distinguir bien el color, sabor y la forma. Es necesario que exista simplicidad en el menú, pero al mismo tiempo variedad.
- 4.- Servir vegetales crudos y cocidos ligeramente escaldados pero nunca sobrecocidos.
- 5.- Servir porciones pequeñas
- 6.- Ofrecer 5 comidas, tres de ellas básicas y 2 colaciones.
- 7.- Evitar alimentos con los que se pueda asfixiar, principalmente el grupo de 1 a 2 años como los cacahuates, nueces, zanahorias, pasas etc.

ESTANDARIZAR Proceso de probar y comprobar varias veces una receta

8.- Cubrir aprox. con el 75 por ciento de las recomendaciones diarias con el menú en los niños que alcancen a tomar más de 3 comidas durante su estancia.

9.- Inculcar hábitos buenos sobre alimentación, por ejemplo al proporcionar pan y cereales integrales dentro de su menú.

10.- No ofrecer frecuentemente sopas, ya que el proceso de comer con cuchara resulta bastante cansado.

11.- Servir un alimento suave y uno crujiente y uno que requiera masticación.

12.- Evitar sabores muy intensos, aunque hay excepciones generalmente prefieren alimentos moderadamente salados con la mitad de la requerida en una receta para adultos.

13.- Evitar condimentos fuertes que oculten el sabor de otros alimentos.

14.- Inculcar buenos hábitos de salud por ejemplo aspectos sobre higiene, sobre el buen consumo de los alimentos es decir que mastiquen despacio, que tomen agua suficiente etc.