

## Componentes de un menú

El menú es la oferta de alimentos que dependen de la materia prima con la que se cuente y de igual manera el tipo de establecimiento al que se refiera. Este debe contar también con ciertas características desde diversos puntos, por ejemplo:

Económico. Revisar la materia prima con la que se cuenta para no desechar ninguno, de igual forma utilizar alimentos de la zona en donde se encuentre el establecimiento para no añadir gastos extras como transporte, así como los de temporada que tienen un costo relativamente bajo.

De la organización. Repartir las funciones de manera equitativa así como prever cual situación que se pueda presentar al momento de adquirir la materia prima, por ello se debe hacer con anticipación.

De la presentación. El menú debe ser elaborado con un papel resistente y de color claro, además se debe dejar un pequeño espacio entre el nombre de tiempo de comida y los platillos que se ofrecen para que no se vea acumulado de un solo lado y pueda aburrir al comensal, las letras deben ser claras así como evitar faltas ortográficas

Elaboración del repertorio de recetas.

Primeramente la persona encargada de esta etapa, debe ir seleccionando diversas recetas (sopas, arroz, ensaladas, postres, vegetales, masas, es decir todo tipo de platillos que se ajuste a las características del servicio ) ya sea de revistas, libros de cocina, periódicos o del mismo servicio si ya cuenta con algunos, posteriormente se deben eliminar algunas de ella debido a que será imposible realizar todas; algunos motivos por los cuales se eliminan son: su difícil preparación, no agrada al comensal, excede el presupuesto y la biodisponibilidad de alimentos. Al haber realizado estos dos pasos, se cuenta con un cierto número de recetas que facilitara la elección de aquellas que formaran parte del menú.

## Elaboración del programa general de menús

Terminado la etapa anterior ya se cuenta con recetas, lo siguiente es elaborar el programa de menú que se desea ofrecer, para esto también se debe seguir un orden: en primer lugar se deben escoger aquellos platillos que serán platos principales en cada tiempo de comida, debido a que así se sabrá cuáles son los otros platillos que mejor van con el principal y podrán acompañarlo; en esta etapa se deben mezclar tanto platos económicos como de elevado costo, además de tener buen diseño y sabor. Cabe mencionar que en este plato principal no debe haber siempre carne como cotidianamente se sirve, sino que puede ser otro alimento. En segundo lugar se deben elegir aquellos platillos que serán acompañantes del plato antes seleccionado, en esta elección se toman en cuenta a los cereales (pan, arroz, pastas), leguminosas (frijol, lenteja, soya), tubérculos (papa, zanahoria, camote) o plátanos; un ejemplo de plato acompañante puede ser arroz con apio y un toque de color amarillo, también se puede mezclar con almendras, perejil y cebolla; lo importante y fundamental en estos platillos es que sean creativos, coloridos y a su vez tengan un sabor agradable para el comensal. Como tercer paso se seleccionan las hortalizas y verduras que lo complementaran, con el fin de volverlos coloridos y variados. En cuarto lugar se ubican las sopas a servir, estas deben ser preparadas con cuidado para que tengan un buen sabor y sea apetitoso. Por último están los postres, en estos podemos utilizar frutas, pasteles, helados, gelatinas o galletas; pero, se deben escoger sobre todo aquellos que sean nutritivos, sencillos y con un contenido calórico relativamente bajo.

Por otra parte cuando se desea elaborar un desayuno es importante tener cuidado para que sea apetitoso y variado, debido a que es la comida más importante del día y que diversos estudios han comprobado que ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad. En este se pueden servir empanadas, frutas, panes, huevo, entre otras opciones.

## Chequeo del programa general de menús

En esta última etapa se analiza el menú elaborado, se debe tomar en cuenta:

### Valor nutritivo

Alimentos que sean de temporada y de fácil accesibilidad.

Se cuenta con los equipos y utensilios de cocina para su preparación.

Hay repetición de platillos con frecuencia.

Si presenta relación entre el sabor, la textura y si es atractivo.

Que no se repitan los alimentos en todas o varias comidas.

Además se debe estar monitoreando constantemente tanto platillos que se ofrecen como los costos de estos, se deben ver cuáles son los más consumidos y los que menos se piden para poder hacer cambios, también se pueden agregar nuevos platillos o crear promociones con los ya existentes.

### Definir costos

La fijación de estos es fundamental para que la empresa tenga éxito en el mercado, para su definición se debe considerar el gasto de la materia prima utilizada en cada platillo de manera individual, posteriormente se deben considerar los gastos extras por ejemplo el gas, personal, entre otras., sin dejar de lado los precios del mercado en otros establecimientos que son competencia, sin dejar de lado la calidad de los platillos que se ofrecen.

### Secciones del menú

La secuencia del menú que se ofrece en un servicio de alimentos debe ser:

Entrada

Pequeñas botanas

Aperitivos

Sopas y ensaladas

Platos principales

Postres

Bebidas

Tipos de menú en un servicio de alimentación

Dietas terapéuticas o modificadas

La elaboración de los menús hospitalarios está a cargo de un nutriólogo, después de una revisión previa con un médico general; debido a que las características de este deben ir acorde al tipo de paciente que se esté tratando, los menús diarios deben cumplir con las características de la dieta correcta (completa, equilibrada, inocua, variada y suficiente), se debe también reducir su valor calórico, el contenido de grasa, sodio y azúcar; y, aumentar el consumo de fibra.

Calorías

Es importante consumir las calorías que nuestro cuerpo necesita para poder mantener un peso adecuado, además de existir un balance entre lo que se ingiere y la actividad física que se realiza para que los alimentos se vayan utilizando como energía y se prevenga el acumulo de este provocando sobrepeso y la obesidad.

Grasa

Se debe consumir el tipo de grasa que beneficie a nuestro organismo, cuando el consumo de grasas saturadas o Trans es excesivo estas se ven reflejadas en los niveles de colesterol, convirtiéndose en su factor importante para padecer

enfermedad coronaria, por el contrario las grasas mono insaturadas y poliinsaturadas ayudan a reducir los niveles de colesterol por su origen vegetal.

### Sodio

Si se consume en exceso puede aumentar la presión arterial, por esta razón se debe disminuir el consumo de alimentos ricos en sal.

### Azúcar

Al igual que con el sodio, un consumo excesivo de glucosa se asocia a la diabetes mellitus, obesidad, enfermedad coronaria, y en niños puede presentar caries dental además de hiperactividad por su alto aporte calórico.

### Fibra

Esta es de origen vegetal y su consumo está relacionado con la mejora del tránsito gastrointestinal por lo que ayuda a personas con estreñimiento, otras patologías en las que el consumo de fibra es beneficiosa son: enfermedad coronaria, diabetes, cáncer de colon y enfermedad divertículos.

### Menús para acontecimientos y celebraciones especiales

Se presenta en reuniones que se presentan una o más veces al año, por ejemplo: cumpleaños, visitas, primera comunión, entre otras., debido a ello los platillos deben ser diferentes a los que generalmente se ofrecen. La planeación previa de este tipo de menú ayuda a que no sea algo inesperado y por ende la persona se estrese pensando en lo que puede preparar. Además de los alimentos también es importante prever los adornos y la vestimenta de los empleados para que vaya de acuerdo al evento.

### Menús para contingencias

Este tipo de menús se utilizan cuando el número de personas que están previstas es mayor, por ello se debe contar con materia prima extra para elaborar nuevos platillos y poder servir a todos. Cabe mencionar que si esto se presentara en el ámbito hospitalario, la planificación del menú para contingencias no debe afectar el menú de ningún paciente.

### Menús para refrigerios.

Se utiliza en ocasiones que se desea brindar un refrigerio entre cada plato principal, estos deben ser sencillo, económico y fácil de preparar.

### Menús para cafetería

Para poder elaborar un menú en este tipo de establecimientos se debe ver si el área que se dispone para cocinar tiene el espacio y material que se necesita, sino se deben tomar las precauciones correspondientes. Se debe contar con pedidos para llevar, ofrecer variedad, que sea accesible (economía) al comensal, solo por mencionar algunas.

### Menú para servicios de alimentación comerciales

En estos tipos de menú intervienen los nutriólogos debido a que deben ser variados y no estáticos, es decir no debe tener un solo tipo de platillo. Se deben ofrecer preparaciones sencillas para el cocinero y ligeras para el cliente, además de aquellas que conserven el valor nutricional de cada alimento; por ello se debe tener cuidado con el tiempo de exposición y el calor al que es sometido cada uno, reducir el consumo de sal y aumentar la ingesta de frutas y verduras, de igual forma fomentar el consumo de cereales integrales y servir porciones pequeñas o adecuadas para el comensal.

## Estandarización de recetas y porciones

Esta parte es fundamental debido a que la elaboración de menús no es solo saber que preparar sino saber cuánto servir, una receta estandarizada es aquella que detalla calidad y cantidad tanto de ingredientes como de su modo de preparación, este proceso tiene como fin, ayudar a controlar los costos, facilitar el trabajo a empleados así como facilitar la adquisición de materia prima. A continuación se mencionan las razones por lo que es importante esta etapa:

Para controlar gastos. Va en relación a la porción que se debe servir, por ejemplo: a un servicio de alimentación llegan aproximadamente 150 personas y a más del 70 % se le sirve carne, pero esta se pesa cruda y la porción es de 100 g, y, ya cocida se sirven porciones de 130 g se presenta una pérdida económica para la organización.

Para controlar cantidades. Es decir sí que si se calcula para 100 porciones son estas las que se deben de servir y no más ni menos.

Para seguridad del personal. Es básicamente para generar confianza en el mismo empleado, ya que tendrá conocimiento de cuanto preparará y cuanto tiene que servir.

Para satisfacer a los usuarios. Se deben servir porciones del mismo tamaño para que los clientes no queden insatisfechos, sino dará mala imagen del servicio.

## Errores que se pueden presentar en la elaboración del menú

De la carta Se pueden utilizar se colores oscuros que no permitan leer los platillos que se ofrecen. Puede presentar errores ortográficos, lo cual daría mala imagen de la empresa. Tener en orden los tiempos de comida y no revolverlos.

Utilizar el tipo de letra incorrecta.