 Liceo José Victorino Lastarria

Rancagua

“*Formando Técnicos para el mañana”*

Unidad Técnico-Pedagógica

ELABORACION DE MENÚ Y CARTA

GUIA DE TRABAJO

PROFESOR: Sandra Cristina Díaz Baeza y José Luis muñoz Quinteros.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OBJETIVO | Desarrollar un menú diario considerando balance nutricional y equilibrio en su presentación. | PUNTAJE MAXIMO  45 PTS. | PUNTAJE LOGRADO |
| FECHA | 18 DE MARZO DE 2020 | 4°A | NOTA: |

Lea atentamente la información e instrucciones que se describen a continuación para desarrollar la guía de trabajo.

Según la información que se describe a continuación debes diseñar con mucha creatividad un menú de almuerzo semanal que incluya características de balance nutricional y contrastes de colores, sabores, texturas, consistencias y variedad de insumos.

Envía tu trabajo a los siguientes correos: [sandradiazbaeza@hotmail.com](mailto:sandradiazbaeza@hotmail.com)

[munozquinterosj@gmail.com](mailto:munozquinterosj@gmail.com)

EQUILIBRIO NUTRICIONAL

Adiós a los platos amarillos llenos de arroz, papa, yuca y plátanos. Bienvenidos sean aquellos plagados de maravillosos tonos de verde mezclados con rojos, naranjas, morados y todos los colores que ofrecen las verduras.  
  
Eso recomiendan los especialistas, para quienes la alimentación es crucial para gozar de una buena salud a lo largo de la vida. “Prácticamente el 80 por ciento de todas las enfermedades parten de una mala alimentación”. Para comer bien, las verduras juegan un papel fundamental. Son fuente de antioxidantes y vitaminas, y los primeros le proporcionan un mayor rendimiento al cuerpo, le dan juventud y fuerza. Además, ayudan a erradicar los radicales libres, que son los que se pegan a las células y hacen que se produzcan tumores.  
  
Con respecto a las vitaminas, todas se encuentran en las verduras y son importantes para que el cuerpo absorba nutrientes. “Un plato de colores me da más balance nutricional”  
  
Los expertos en nutrición recomiendan que un plato ideal de alimentación saludable debe estar compuesta por frutas y vegetales de todas las variedades, por granos integrales e intactos como trigo integral, cebada, granos de trigo, quinua, avena o arroz integral, así como preparaciones que contengan estos ingredientes, como la pasta de trigo integral. También los carbohidratos que consumimos comúnmente nos proporcionan energía, entre ellos se encuentran las papas, harinas, maíz, arroz azúcar etc. pero debemos moderar su consumo si no vamos a tener la actividad física suficiente para eliminarlos por completo, ya que al acumularse en el cuerpo estos pasan a transformarse en grasa acumulada. Las proteínas son bien relevantes ya que contienen los aminoácidos que forman los tejidos musculares, presente en alimentos como pescado, pollo, legumbres (habichuelas, leguminosas, fríjoles) y nueces. Los especialistas recomiendan limitar las carnes rojas y evitar las procesadas, como la tocineta y los embutidos.  
  
También aconsejan usar aceites vegetales saludables como el de oliva, canola, soya, maíz, girasol, maní u otros, y evitar los parcialmente hidrogenados, los cuales contienen las grasas trans no saludables. Recuerdan que si un alimento dice bajo en grasa no significa necesariamente que sea saludable. Deben omitirse las bebidas azucaradas, y limitar la leche y los productos lácteos a una o dos porciones al día.  
  
Esta buena alimentación, dicen los expertos, debe ir acompañada de actividad física, fundamental para controlar el peso y gozar de buena salud.

EQUILIBRIO EN LA PRESENTACION DEL MENÚ

Al momento de diseñar nuestro menú debemos tener en cuenta en conjunto con el balance nutricional un equilibrio que nos permita que un menú sea atractivo y no monótono. Para aquello debemos tener en cuenta que debemos generar buenos contrastes en el sabor, texturas, colores, consistencias, ingredientes y aromas. No se debemos cometer el error de generar repeticiones dentro de un plato o varios platos que componen un menú, repitiendo los mismos ingredientes o disponiendo siempre de las mismas texturas y colores que en definitiva harán perder atractivo e interés a lo que proponemos de cocineros. Un mal ejemple de aquello seria disponer en un mismo plato o en diferentes platos de un menú dos o más ingredientes fritos que solo generarían una consistencia y textura crujientes que por muy grata que sea la sensación crujiente al plantearlo todo igual nuestro menú se vuelve monótono, los mismo sucede si utilizamos repetitivamente los colores, ingredientes y sabores.

Se aconseja aprovechar siempre el colorido que aportan las verduras, las diversas texturas generadas por diversas técnicas de cocción, como una fritura crocante, una costra caramelizada al sellar un producto, la suavidad y cremosidad de un puré, la consistencia al dente de vegetales y pastas, también las salsa que aportan sabor, hidratan y le dan fluidez el plato.

TIPS A CONSIDERAR PARA DISEÑAR TU MENÚ

TABLA DE DISEÑO DE MENU SEMANL. (3PTS C/U)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
| ENTRADA. |  |  |  |  |  |
| P. PRONCIPAL. |  |  |  |  |  |
| POSTRE. |  |  |  |  |  |

**EL ESFUERZO DE TU TRABAJO, SERA EL LOGRO DE TUS EXITOS!!!**