



## PLANIFICACIÓN Licenciatura: NUTRICIÓN APLICADA

Competencia general de la asignatura: Analiza los servicios de alimentación, las funciones y actividades de las áreas que los conforman, a través del proceso administrativo, para optimizar los recursos necesarios en la elaboración de menús.

# Unidad 3. Elaboración de menús en un servicio de alimentación

Competencia específica: Analizar el proceso de elección y programación de alimentos mediante el cálculo y optimización de estos para la elaboración y presentación de menús.

### Logros:

- Elige alimentos, por temporada, costo y aprovechamiento.
- Identifica los diferentes tipos de menú, sus componentes y utiliza recetas estándar.
- Calcula insumos para la elaboración de menús

	3.1 Elección y programación de alimentos	
	3.2 Cálculo de insumos de menús	
Contenido	3.3 Almacenamiento de alimentos	
	3.4 Optimización de los alimentos	
	3.5 Elaboración y presentación de menús	
	Leer la competencia general y la competencia especifica de la unidad.	
	2. Leer los contenidos de unidad 1	
	3. Revisar la planeación de la unidad.	
	4. Leer y en su caso, participar en el Foro de Dudas de forma permanente	
Secuencia	5. Revisar materiales y recursos (tanto los de los contenidos como los propuestos propue	por el docente)
del trabajo	6. Participar en los Foros	
dertrabajo	7. Elaborar y enviar Actividad 1	
	8. Elaborar Actividad 2.	
	9. Elaborar y enviar la Evidencia de aprendizaje	
	10. Elaborar y enviar las Autorreflexiones 1	
	11. Elaborar y enviar la asignación a cargo del docente	

# Foro. Actividad I Foro "Elección de alimentos " Fecha de entrega: 22 de mayo de 2024

**ACTIVID** 

**ADES** 

La actividad pretende comprender y conocer los motivos por los que los comensales pueden elegir un alimento. Introducción: Seleccionar los alimentos es una conducta compleja, determinada por aspectos estructurales que establecen la oferta y el acceso a los alimentos, fenómenos fisiológicos y elementos culturales que incluyen tradiciones, normas sociales y la presencia de los medios de comunicación masiva, entre otros.

**INDICACIONES** 

### Indicaciones:

- 1. Responde las siguientes preguntas.
  - ¿Cuáles son los criterios a tomar en cuenta para la elección de alimentos en el mercado, supermercado, tianguis o comercio en general?
  - ¿Qué criterios se deben de considerar para elegir alimentos?
- ¿Alguien te enseño, has leído algún blog?
- 2. Explica cada uno de los siguientes criterios para la elección de alimentos
- a) Salud, valor nutritivo y contenido natural.
- b) Precio y accesibilidad
- c) Cuidado de la ecología en el caso de los alimentos procesados
- d) Comodidad en la preparación
- e) Estados de ánimo
- f) Religión y creencias
- g) Atractivo sensorial
- h) Otros

la extensión mínima de cada respuesta es de un párrafo de 5 líneas por cuestionamiento mínimo, recuerda que puedes hacer uso de las citas textuales en formato APA para completar tus respuestas .

- 3. Retroalimenta a dos de tus compañeros de manera clara, asertiva y respetuosa. La retroalimentación debe aportar información nueva y puntos a reflexionar, además de resaltar los puntos positivos de la participación a retroalimentar.
- 4. Integra referencias bibliográficas en formato APA y aplica las reglas de redacción, gramaticales y ortográficas.

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

### Fecha límite de entrega: 22 de mayo de 2024

Punto	Criterios	Descripción
40%	Dominio del tema	Participa expresando conocimiento <b>sobre</b> el tema, su respuesta es clara, concisa y refuerza su respuesta citando textualmente a por lo menos un autor por cuestionamiento. con ideas claras y estructuradas, empleando correctamente las reglas gramaticales y de sintaxis.
40%	Atención a las instrucciones	Responde a los cuestionamientos haciendo uso del parafraseo o cita textual en formato APA, la extensión mínima de cada respuesta es de un párrafo de 5 líneas por cuestionamiento
20%	Calidad de la retroalimentación	Retroalimenta a dos de los compañeros(as), con respecto, actitud positiva y abierta a la crítica. Sus retroalimentaciones cuentan con los 3 elementos siguientes: -Aporta información nueva y puntos a reflexionarResalta los puntos positivos de la participación a retroalimentarCon participaciones claras, muestra apertura a nuevos comentarios, evitando prejuicios y siendo asertivo(a).

Recuerda:

- · Utiliza un lenguaje claro, ordenado y respetuoso.
- Participa oportunamente en las discusiones y sus intervenciones están relacionadas directamente con el tema de discusión y la coherencia con las aportaciones de los otros compañeros.
- Seguimiento de la línea de discusión. Aporta nuevas ideas a la discusión y establece conexiones con profundidad y detalle, por lo que sus intervenciones claramente se relacionan con las ideas expuestas previamente.
- Precisión de opiniones. Aporta citas textuales y se refleja claramente lo que es propio de lo que es citado. Cita las ideas de los compañeros. Da información sustancial sobre el tema.
- De las Intervenciones. Las aportaciones son breves y precisas, predomina el contenido más que la cantidad y en cada intervención profundiza en el tema de discusión.
- · Las referencias deben estar bajo las normas APA.

**Nota importante**: Esta actividad se sancionará hasta con **10 puntos máximo, sobre el promedio total**, si no cumple con los criterios considerados en el encuadre del curso, mismos que podrás verificar en la sección general de avisos de esta materia.

Actividad 2 Tarea "Elaborac ión de menús" Fecha de entrega: 29 de mayo de 2024 El menú del día es una oferta culinaria que consiste en presentar a los comensales una selección limitada de platos a un precio fijo. Normalmente, es un menú compuesto de varias opciones de entrante, principal y postre. Además, incluye la bebida y el café.

Su elaboración suele depender de la temporada, la disponibilidad de la materia prima y, por supuesto, de la creatividad del chef.

La actividad tiene el propósito de identificar los elementos a considerar para elaborar menús en servicios de los alimentos

### Indicaciones:

- 1. Elabora una presentación en PowerPoint donde se explique de manera secuencial cómo realizar un menú para los servicios de alimentación tomando en cuenta lo visualizado en la unidad.
- 2. Tu presentación debe contener información sobre el tipo de población a la que está dirigido, características de la misma, consumo promedio, selección de materia prima dependiendo de la temporada, necesidades nutricionales de la población, presupuesto dependiendo del tipo de actividad que realiza, por ejemplo, el menú para personas oficinistas.
- 3. El documento debe estar bien desarrollado con citas textuales en sistema APA.
- 4. El documento de entrega contendrá los siguientes apartados:
- Portada
- · Introducción (una cuartilla)
- Desarrollo

Indicaciones:

- · Conclusiones (media cuartilla)
- 3. Envía el documento en formato PDF con la siguiente nomenclatura: NSAL\_U3\_A2\_XXYZ, donde NSAL corresponde a las siglas de la asignatura, U3 es la unidad de conocimiento, A2 es el número y tipo de actividad, el cual debes sustituir considerando la actividad que realices, XX son las primeras letras de tu nombre, Y la primera letra de tu apellido paterno y Z la primera letra de tu apellido materno.

Fecha límite de entrega: 29 de mayo de 2024

Puntos	Criterios	Descripción
10	Elaboración de la presentación	Elabora el esquema de las fases del proceso administrativo.
10		Identifica la intervención del nutriólogo en cada proceso.
10		Tipo de servicio (pago por cuotas, comercial, institucional)
10		Información sobre el tipo de población a la que está dirigido
10		características de la población objetivo, consumo promedio dependiendo del tipo de actividad que realiza por ejemplo oficinistas, personal operativo, etcétera
10		Elección de ingredientes dependiendo de la temporada
10		Variedad en la propuesta de platillos.
10		Menciona los retos del nutriólogo en el proceso administrativo.
10		Responde las preguntas realizadas de manera clara, sin deshonestidad académica, colocando las referencias en formato APA.
10	Estructura y formato	Muestra portada con datos (Alumno-@, Materia, grupo, actividad. Cuenta con introducción, desarrollo, conclusión y fuentes de consulta

**Nota importante**: Esta actividad se sancionará hasta con **10 puntos máximo, sobre el promedio total**, si no cumple con los criterios considerados en el encuadre del curso, mismos que podrás verificar en la sección general de avisos de esta materia.

Evidencia de aprendiza je. "Menú cíclico" Fecha de entrega: 3 de junio de 2024 Introducción: Consiste en la elaboración de un menú con una serie de alimentos (durante un tiempo y dependiendo del valor nutricional que deseemos otorgar a dicho menú) que van rotando en su ingesta. Son menús son planificados por días de la semana, por comidas o en períodos preestablecidos.

Para hacer un ejercicio práctico se propone hacer un cálculo de los insumos para elaborar un menú. El propósito de esta actividad es poner en práctica los conocimientos adquiridos durante el bloque, planificando un menú a 28 días.

Fecha límite de entrega: 3 de junio de 2024

- 1. Elabora un documento donde realices la planeación de un menú con los siguientes criterios
- Características del menú cíclico
- 28 días, INCLUYE SABADO Y DOMINGO recuerda que es un servicio de 365 días en un hospital.
- Considerando 3 servicios comida (desayuno, comida Y cena)
- El menú debe tener el nombre de los platillos (2 entradas, 2 guisados, 2 bebidas y una opción)
- 2. Considera los siguientes puntos a valorar:
- Corresponde a un servicio de alimentación de pago de cuota.
- El tipo de comensales son trabajadores de un hospital 30 personas 15 hombres y 15 mujeres.
- Cuida la variedad en cada uno de los menús, valor nutrimental de acuerdo con las necesidades fisiológicas del comensal. 15 son diabéticos, 2 hipertensos y 8 personas con sobrepeso.
- Identifica el tipo de técnica culinaria para la preparación de alimentos.
- Tomar en cuenta las Frutas y verduras de temporada, así como los alimentos de la región.
- 3. Integra referencias en formato APA y aplica las reglas gramaticales y ortográficas.
- 4. La actividad deberá tener la siguiente estructura:
- Introducción
- Desarrollo
- Conclusiones
- Bibliografía
- 5. Envía el documento en formato PDF con la siguiente nomenclatura: SAL\_U3\_EA\_XXYZ, donde SAL corresponde a las siglas de la asignatura, U3 es la unidad de conocimiento, EA es el tipo de actividad, el cual debes sustituir considerando la actividad que realices, XX son las primeras letras de tu nombre, Y la primera letra de tu apellido paterno y Z la primera letra de tu apellido materno.

### RECUERDA INCLUIR SABADOS Y DOMINGOS EN TU MENÚ

Ejemplo de Menú

Semana 1 DESAYUNO				
Lunes	Martes	Miércol es	Jueves	Viernes
Fruta picada (sandía) Gelatina de fresa	Fruta picada (piña) Gelatina de durazno	Fruta plátano s con crema Fruta picada	Gelatina de durazno Yogurt con avena	Fruta picada con yogurt Gelatina con yogurt
Huevos con jamón Huevos con espinaca	Sándwich de pollo Calabazas a la mexicana	(manza na) Huevo con chilaqu	Estofado de res Huevo con nopal	Sándwich de jamón con queso Omelet de espinacas
Café Agua de Jamaica	Café Té de Iimón	iles Tortas de brócoli	Café Agua de Tamarin do	Café Té de manzanilla
		Café Té de canela		

Puntos		riterios	Descripción
80	Elaboració n del document o	El documento contiene el menú cíclico a 28 días de tres tiempos (desayuno, comida y cena) toman en cuenta los criterios y puntos a valorar para realizarlo.	
20	Formato de control	Ejemplo del menú los puntos a valora	

**Nota importante**: Esta actividad se sancionará hasta con **10 puntos máximo, sobre el promedio total**, si no cumple con los criterios considerados en el encuadre del curso, mismos que podrás verificar en la sección general de avisos de esta materia.

Autorrefl exiones U3 Fecha de entrega: 7 de junio de 2024

Indicaciones: La actividad tiene el propósito reflexión sobre tu propio proceso de aprendizaje, para ello:

Responde las siguientes preguntas.

1. De acuerdo con lo revisado en la asignatura Servicio de Alimentos, reflexiona sobre los diferentes tipos de servicios de alimentación y comenta Fecha límite de entrega: 7 de junio de 2024

- a) ¿Qué factores intervienen para que el comensal prefiera asistir a los servicios de tipo comercial?
- b) ¿Qué aspectos se deben cuidar para la elaboración y preparación de menús en los servicios de alimentación de tipo no comercial?
- c) ¿Qué criterios se deben cuidar para la elaboración y preparación de menús en los servicios de alimentación de tipo de pago de cuota?
- d) ¿Qué estrategias propones para mejorar cada uno de los servicios de alimentación como nutriólogo?
- 2. Con tus respuestas elabora un folleto de difusión de la información. En la información de tu folleto cita a por lo menos 3 autores en formato APA.
- 3. El documento debe tener los siguientes apartados
- Portada
- Introducción
- Desarrollo
- Conclusiones

### Recuerda

Es muy importante que tomen en cuenta que en esta actividad cuentan con una sola oportunidad de envió por lo que es importante que antes de enviarlo revisen su archivo y sus respuestas para evitar contratiempos.

Punto s	Criterios
30%	Resuelve los cuestionamientos, de manera clara citando en formato APA por lo menos 3 autores.
40%	Elabora un folleto de difusión con las mismas. Escribe con sus propias palabras, presentando coherencia y lógica en la estructura de sus oraciones. Su redacción es clara y precisa.
30%	Sus reflexiones son sólidas, profundas y detalladas; demuestra un amplio conocimiento del tema y las competencias desarrolladas en el bloque.

**Nota importante**: Esta actividad se sancionará hasta con **10 puntos máximo, sobre el promedio total**, si no cumple con los criterios considerados en el encuadre del curso, mismos que podrás verificar en la sección general de avisos de esta materia.

### Asignació n a Cargo del docente Fecha de entrega: 11 de junio de 2024

INTRODUCCION: Al finalizar nuestra asignación de "servicios alimentarios", nos encontramos con que hemos aprendido no solamente lo que es un servicio de este tipo, donde lo encontramos y la variedad en el propio servicio por ir dirigido a diferentes grupos comunitarios, sino que vemos que sin una buena administración, estos lugares no funcionarían de manera correcta, no prosperarían con la sola intención de ofrecer el mejor servicio sin una debida planeación y control directivo de estos lugares.

### Indicaciones:

Para esta actividad deberás elaborar un video blog, en donde explicarás la organización de una cocina industrial, tu material audiovisual deberá explicar los siguientes conceptos:

Los suministros: a) energía eléctrica; b) agua potable (buena presión); c) servicios de drenajes y desagües; d) gas (LP), y e) servicios de comunicación, recolección de basura.

Instalaciones: Local, techos, paredes, pisos, iluminación, puertas, ventanas, pendientes, ubicación, etcétera.

Puestos de trabajo: El área administrativa, recepción de mercancías, la entrada de servicio o recepción de mercancías, área de desechos, área de almacenes: 1) frío; 2) seco, y 3) de productos químicos y de limpieza, áreas de producción (cocina): a) área de preparaciones previas (lavar, desinfectar, pelar, picar, rebanar, moler alimentos crudos); b) área de cocina fría (ensaladas de frutas, verduras, jugos, malteadas, helados, etc.); c) área de cocina caliente (hervidos, horneados, frituras panificación, asados, salteados, etc.), presupuesto y planeación del menú y como en su conjunto se conforma un servicio de alimentos

### Material de apoyo:

chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/0

Fecha de entrega: 10 de junio de 2024

Puntos	Criterios
80	Elabora un material audio visual, atractivo dinámico donde explica cada una de las áreas y su función dentro de un servicio de alimentación.
	El material hace un recorrido por las siguientes áreas: ubicación del local, suministros, instalaciones propias del local, cocina caliente, cocina fría, previas, almacenaje en frío y seco, basura, bebidas y postres.
20	Elabora una reflexión final a sobre lo aprendido en la materia y su importancia en ámbito del nutriólogo.

**Nota importante**: Esta actividad se sancionará hasta con **10 puntos máximo, sobre el promedio total**, si no cumple con los criterios considerados en el encuadre del curso, mismos que podrás verificar en la sección general de avisos de esta materia.

3/NSAL/unidad_03/descargables/NSAL_U3_Contenido.pd	
f	
chrome-	
extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://c	
pncr.com/wp-content/uploads/2018/02/Manual-de-	
Menu%CC%81-primaria.pdf	
file:///C:/Users/User/Downloads/Elaboraci%C3%B3n%20del%20men%	
C3%BA%20en%20servicios%20de%20alimentos%20y%20restaurantes	
<u>2017%20(1).pdf</u>	
//efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.uam.es/bitst	
ream/handle/10486/698762/menus_montero_ALVIMED_2020.pdf?se	
quence=4	