



Cuarto Semestre

Cálculo dietética del individuo sano

Unidad 3

Elaboración del menú

Programa desarrollado





Elaboración del menú



Imagen de [Diseño de dieta.](#)



Índice

Presentación	4
Competencia específica	5
Logros	5
3.1 Bases para la elaboración de un menú.....	6
3.1.1 ¿Qué es el menú?	6
3.2 Elaboración del menú	9
3.2.1 Tiempos de comida	9
3.2.1.1 Distribución de raciones de alimentos por tiempos de comida	10
3.2.2 El menú a partir de las raciones de alimento equivalentes.....	14
Actividades	21
Cierre de la unidad	22
Fuentes de consulta	23

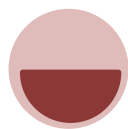


Presentación

El cálculo dietético es una herramienta fundamental para que el (la) Licenciado (a) en Nutrición pueda brindar atención personalizada con base en las necesidades energéticas y nutricionales.

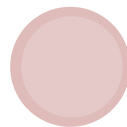
El cálculo dietético representa un proceso que permite el diseño de dietas correctas que consideran las características del individuo, como son sus necesidades energéticas y nutricionales. En la Unidad 1 y 2 aprendiste a calcular las necesidades energéticas y las raciones de alimento que las cubrirán. A lo largo de la Unidad 3 “Elaboración de la dieta para el individuo sano” se revisaras los elementos teóricos y procedimentales para el desarrollo de una dieta, que además de cubrir sus necesidades energéticas y nutrimentales, se debe adaptar los hábitos, preferencias alimentarias y ritmo de vida.

En la figura 1 se puede observar la organización de los temas que se abordarán en la Unidad 3.



3.1 Bases para la elaboración de un menú

- 3.1.1 ¿Qué es el menú?
- 3.1.2 Elementos básicos de un menú
- 3.1.3 Características de la dieta correcta



3.2 Elaboración del menú

- 3.2.1 Tiempos de comida
 - 3.2.1.1 Distribución de raciones de alimentos por tiempos de comida
- 3.2.2 El menú a partir de las raciones de alimento equivalentes

Unidad 3. Elaboración del menú

Figura 1. Estructura de la unidad 3



Competencia específica

Elabora el menú a partir de las raciones de alimentos y su distribución por tiempos de comida para proporcionar una dieta correcta.

Logros

Identificar los elementos básicos de un menú.

Aplicar las características de la dieta correcta para la elaboración de menús.

Distribuir las raciones de alimentos por tiempos de comida para elaborar menús.



3.1 Bases para la elaboración de un menú

La información sobre las raciones de alimentos que tendrá la dieta de un individuo permite llevar a cabo un menú que además de cubrir sus necesidades energéticas y nutrimentales, se adapte a sus hábitos, preferencias alimentarias y ritmo de vida.

A continuación se presentarán las bases para su elaboración.

3.1.1 ¿Qué es el menú?

El **menú** se puede definir como la lista ordenada o conjunto de los platillos y alimentos que conforman una comida, sea cual sea, el momento en que se consuma. El Diccionario de la Real Academia Española lo define como la “carta del día donde se relacionan las comidas, postres y bebidas” (DRAE).

¿Sabías que... ?

La palabra menú proviene del latín *minutus* que significa “pequeño, menudo” y se usó por primera vez en París en el siglo XVIII como una forma reducida de presentar los platos en los primeros establecimientos de restauración, que posteriormente se denominaron restaurantes. A partir de éste vocablo francés, surgió más tarde la expresión menú de repas, que significa “lista de comidas”, reducida por último a su forma actual menú, que al llegar al español, sólo se añadió el acento (El castellano, 2014).

Para todo profesional de la nutrición resulta muy importante distinguir entre el menú y la dieta. Aun cuando sus definiciones son parecidas, no indican lo mismo. La dieta se define como el conjunto de platillos y alimentos que se consumen diariamente, y representa el patrón de consumo alimenticio habitual que sigue una persona, es decir, la acepción expresa todas las características de la alimentación de un sujeto. En tanto que, el menú, sólo refiere la lista y descripción de los platillos y alimentos que se consumirán a lo largo del día en diferentes momentos.

Desde la perspectiva de la nutrición, la dieta constituye la unidad de la alimentación, debido a que las personas eligen alimentos, no nutrimentos y sus preferencias están determinadas por factores socioeconómicos, personales y situacionales, incluidos los raciales y la tradición familiar. (Esquivel R., Martínez S. & Martínez J., 2005)



Independientemente de la definición que se retome sobre menú, lo cierto es que es un término aplicado en todo el ámbito de la nutrición y la alimentación; ya que se emplea tanto para identificar los platillos que un individuo va a consumir en un restaurante, como el conjunto de preparaciones y alimentos que se elaboran y comen en casa. Desde la mañana hasta la noche, el menú ordena las preparaciones y alimentos que se consumirán a lo largo del día de acuerdo al tiempo de comida, la secuencia y la cantidad.

Elementos básicos de un menú

No existe un estándar específico sobre los elementos que debe incluir el menú individual. Sin embargo, cada tiempo de comida que lo integre debe aportar los nutrimentos indispensables para mantener la función adecuada del organismo. En éste sentido, existe cierto consenso y resultan generalmente aceptados los siguientes contenidos de menú (DGSP, 2014).



Primer plato: Usualmente se suele presentar en forma de sopa, consomé, crema o ensalada y es recomendable que esté constituido por arroz, pastas, papa, leguminosas o verduras (crudas o cocidas).



Segundo plato: Principalmente está constituido por alimentos de origen animal: carne, pescados, mariscos, huevo y queso.



Guarnición: Puede ser muy diversa y los alimentos que la compongan dependerán del primer plato. Se suelen ocupar pastas, tubérculos o verduras servidas junto con el segundo plato.



Plato único: Se puede optar por ofrecer un plato que contenga todos los elementos de un primer y un segundo plato, así como guarnición.



Postre: Se ofrece al final del tiempo de comida y se recomienda que esté constituido principalmente por frutas frescas u oleaginosas.



Bebida: Es fundamental que esté presente en cada uno de los tiempos de comida que conforman el menú y se incluyen el agua simple, las infusiones, el té, el café, las aguas frescas y los refrescos. Cabe mencionar que el agua simple será la bebida de elección para todo el menú.

Figura 1. Contenidos del menú. DGSP, 2014.

Es importante subrayar que los elementos que se incluyan en el menú dependerán de los hábitos y necesidades nutrimentales de la persona, así como, de la distribución y fraccionamiento por tiempos de comida que se realice.



Como recordaras, en asignaturas anteriores ya hemos revisado las características de la dieta correcta, las cuales deben seguirse para que la alimentación cumpla con una adecuada función nutricional. De acuerdo con la Norma Mexicana NOM-043-SSA2-2012, la dieta correcta debe cumplir con las siguientes características:

- Debe ser completa, es decir; debe contener todos los nutrimentos. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los tres grupos: frutas y verduras, cereales y leguminosas y alimentos de origen animal.
- Debe ser equilibrada, los nutrimentos guardan proporciones apropiadas entre sí.
- Debe ser inocua, es decir, su consumo habitual no implica riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes; además debe consumirse con moderación.
- Debe ser suficiente, en otras palabras, que cubra las necesidades de todos los nutrimentos, de tal manera que el sujeto adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable; en el caso de los niños, que crezcan y se desarrollen de manera correcta.
- Debe ser variada, incluir diferentes alimentos de cada grupo en las comidas.
- Debe estar acorde con los gustos y la cultura de quien la consume, así mismo será ajustada a sus recursos económicos, sin sacrificar las demás características.

Continuemos revisando como elaborar el menú de una dieta

3.2 Elaboración del menú

Como recordarás el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes es una herramienta que permite calcular el número total de raciones de alimentos que se ajustan a los requerimientos de energía y macronutriente de un individuo. Para finalizar el cálculo dietético, es necesario distribuir esas raciones calculadas en los diferentes tiempos de comidas que acostumbre o se le recomienden consumir al individuo, para por último seleccionar y organizar los alimentos y platillos que conformarán el menú.

3.2.1 Tiempos de comida

Para la mayoría de las personas sanas, independientemente del sexo, la edad y la actividad física, se recomienda que realicen entre tres y cinco comidas a lo largo del día. A continuación, se presentan los tiempos de comida que suelen consumirse con mayor frecuencia en México, así como su horario (Ascencio, 2011:127).

Tiempos de comida más comunes en México.



Tiempo de comida	Horario
Desayuno	06:00 – 09:00
Colación matutina o Almuerzo	10:00 – 12:00
Comida	13:00 – 16:00
Colación vespertina o Merienda	17:00 – 19:00
Cena	20:00 – 22:00

Fuente: Ascencio, P.C. (2011). Elementos fundamentales en el cálculo de dietas. México: Manual Moderno, p. 127.

El tiempo de comida en el cuál regularmente se consume mayor cantidad de energía y macronutrientes es el de la **comida**, ya que puede proporcionar entre el 30% y 50% del requerimiento energético total de un individuo. Mientras que las colaciones, tanto matutina como vespertina, contienen una menor proporción energética y nutrimental que los otros tiempos de comida (Ascencio, 2011:127).

3.2.1.1 Distribución de raciones de alimentos por tiempos de comida

Una vez establecidos los tiempos de comida que incluirá el menú, se realiza la distribución de raciones de alimento en cada uno de ellos.

En términos prácticos se recomienda que la distribución de las raciones siga las pautas del “**Plato del bien comer**”; el cual propone que, para tener una dieta correcta se debe consumir en cada tiempo de comida al menos una ración de cada uno de los tres grupos de alimentos que lo conforman; además de que se varíen lo más posible los alimentos que se utilicen dentro de cada grupo entre un tiempo de comida y otro (NOM-043-SSA2-2012).

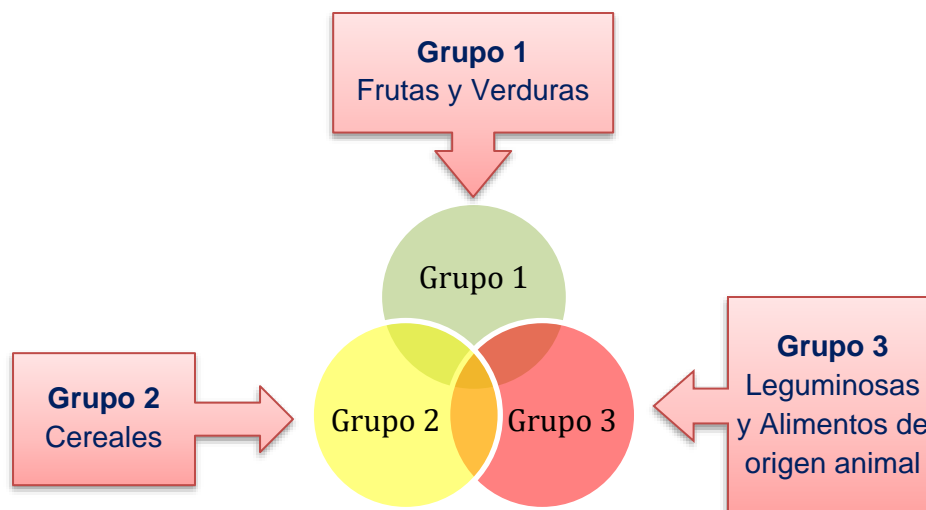


Figura 2. Plato del bien comer. Fuente: Adaptado de la NOM-043-SSA2-2012.



Para distribuir las raciones de alimentos calculadas a partir del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes por tiempos de comida, como estrategia práctica, se recomienda estructurar el siguiente formato que consiste en una tabla de cuatro columnas, donde la primera y segunda corresponden a los grupos y subgrupos del Sistema; la tercera, al número de raciones equivalentes calculadas para cada grupo; y la cuarta, a los tiempos de comida que se incluirán; cabe mencionar que, ésta última columna se subdividirá de acuerdo al número de tiempos de comida que se establezcan.

Formato de distribución de raciones equivalentes por tiempos de comida

Primera columna	Segunda columna	Tercera columna	Cuarta columna				
Grupo de alimentos equivalentes	Subgrupos	Número de raciones equivalentes	Tiempos de comida				
			Desayuno	Colación 1	Comida	Colación 2	Cena
Cereales y tubérculos	a. Sin grasa						
	b. Con grasa						
Leguminosas	--						
Leche	a. Descremada						
	b. Semidescremada						
	c. Entera						
	d. Con azúcar						
Verduras	--						
Alimentos de origen animal	a. Muy bajo aporte de grasa						
	b. Bajo aporte de grasa						
	c. Moderado aporte de grasa						
	d. Alto aporte de grasa						
Aceites y grasas	a. Sin proteína						
	b. Con proteína						
Frutas	--						
Azúcares	a. Sin grasa						
	b. Con grasa						

Para ejemplificar la distribución de raciones de alimentos, se plantea un caso donde hay que distribuir 13 raciones de cereales y tubérculos sin grasa, 1 de leguminosa, 2 de leche descremada, 3 de verduras, 5 de alimentos de origen animal con moderado aporte de grasa, 9 de aceites y grasas, 7 sin proteína y 2 con proteína, 6 de frutas y 4 de azúcares sin grasa. Dicha información es vaciada en el formato propuesto.



Distribución de raciones equivalentes por tiempos de comida

Grupo de alimentos equivalentes	Subgrupos	Número de raciones equivalentes	Tiempo de comida				
			Desayuno	Colación 1	Comida	Colación 2	Cena
Cereales y tubérculos	Sin grasa	13					
Leguminosas	--	1					
Leche	Descremada	2					
Verduras	--	3					
Alimentos de origen animal	Moderado aporte de grasa	5					
Aceites y grasas	a. Sin proteína	7					
	b. Con proteína	2					
Frutas	--	6					
Azúcares	Sin grasa	4					

Es muy importante señalar que la lista de grupos y subgrupos de alimentos equivalentes que se incluya en el formato, esta lista está determinada por los hábitos y necesidades del individuo. Para fines ilustrativos, el ejemplo planteado prefiere leche descremada, alimentos de origen animal con moderado aporte de grasa y azúcares sin grasa.

A continuación se especifican los tiempos de comida que incluirá el menú. Supongamos que el caso planteado sólo puede realizar tres tiempos de comida al día y tiene por hábitos consumir mayor cantidad de alimentos durante la comida y cenar poco; por lo tanto el menú a desarrollar se compondrá sólo de tres tiempos de comida: desayuno, comida y cena. Esta información se escribe en las celdas correspondientes del formato propuesto.



Distribución de raciones equivalentes por tiempos de comida

Grupo de alimentos equivalentes	Subgrupos	Número de raciones equivalentes	Tiempo de comida		
			Desayuno	Comida	Cena
Cereales y tubérculos	Sin grasa	13			
Leguminosas	--	1			
Leche	Descremada	2			
Verduras	--	3			
Alimentos de origen animal	Moderado aporte de grasa	5			
Aceites y grasas	a. Sin proteína	7			
	b. Con proteína	2			
Frutas	--	6			
Azúcares	Sin grasa	4			

Una vez establecidos los tiempos de comida, solo resta ir distribuyendo las raciones equivalentes en cada uno, cuidando que todos incluyan raciones de cereales y tubérculos, alguna ración de proteínas (leguminosa, leche o producto de origen animal) y fruta o verdura, o ambas. Continuando con el ejemplo, quedaría de la siguiente forma.

Distribución de raciones equivalentes por tiempos de comida

Grupo de alimentos equivalentes	Subgrupos	Número de raciones equivalentes	Tiempo de comida		
			Desayuno	Comida	Cena
Cereales y tubérculos	Sin grasa	13	3	7	3
Leguminosas	--	1	1	0	0
Leche	Descremada	2	0	0	2
Verduras	--	3	1	2	0
Alimentos de origen animal	Moderado aporte de grasa	5	1	4	0
Aceites y grasas	a. Sin proteína	7	2	3	0
	b. Con proteína	2	0	0	2
Frutas	--	6	2	2	2
Azúcares	Sin grasa	4	1	1	2

El Plato del bien comer no integra en sus grupos a los aceites y grasas, así como, a los azúcares porque ésta guía alimentaria establece que para llevar una dieta correcta es recomendable consumir lo menos posible grasas, aceites, azúcar, edulcorantes y sal, así como los alimentos que los contienen (NOM-043-SSA2-2012).

Es ampliamente recomendable que, la distribución de las raciones equivalentes de cada grupo de alimento para cada tiempo de comida se realice, en la medida de lo posible, en



conjunto con él individuo para quien será el menú; con el objetivo de estructurarlo según sus hábitos, gustos, necesidades y disponibilidad de horario.

3.2.2 El menú a partir de las raciones de alimento equivalentes

La etapa final para la elaboración de un menú individual es convertir la información de las raciones equivalentes en los alimentos y platillos que serán consumidos en los diferentes tiempos de comida que se establecieron. A fin de establecer el procedimiento para elaborar un menú, el siguiente formato ayudará a organizar la información.

Elaboración de un menú

Número de raciones equivalentes	Grupo de alimentos equivalentes	Subgrupos	Alimento	Cantidad	Preparaciones del menú
	Cereales y tubérculos	a. Sin grasa			
		b. Con grasa			
	Leguminosas	--			
	Leche	a. Descremada			
		b. Semidescremada			
		c. Entera			
		d. Con azúcar			
	Verduras	--			
	Alimentos de origen animal	a. Muy bajo aporte de grasa			
		b. Bajo aporte de grasa			
		c. Moderado aporte de grasa			
		d. Alto aporte de grasa			
	Aceites y grasas	a. Sin proteína			
		b. Con proteína			
	Frutas	--			
	Azúcares	a. Sin grasa			
		b. Con grasa			

Fuente: Adaptado de Ascencio, P.C. (2011). Elementos fundamentales en el cálculo de dietas. México: Manual Moderno, p. 130.

Como se puede observar, el formato consiste de seis columnas: la primera indica el número de raciones equivalentes calculadas; la segunda y tercera contienen los grupos y subgrupos del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalente; la cuarta, el alimento que corresponde a la ración; la quinta, la cantidad de alimento de acuerdo a la ración o raciones calculadas y la sexta, el listado de platillos que incluirá el menú.



Es importante resaltar que los grupos y subgrupos de alimentos equivalentes que se incorporen en el formato están determinados por los hábitos, recursos y las necesidades de la persona a quien se diseña el menú.

Para ejemplificar la elaboración de un menú mediante el formato propuesto, se emplearán datos hipotéticos de raciones de alimentos ya calculadas distribuidas en tres tiempos de comida. La información se muestra en la siguiente tabla:

Distribución de raciones equivalentes por tiempos de comida

Grupo de alimentos equivalentes	Subgrupos	Número de raciones equivalentes	Tiempos de comida		
			Desayuno	Comida	Cena
Cereales y tubérculos	Sin grasa	13.5	3.5	7	3
Leguminosas	--	1	1	--	--
Leche	Descremada	2	--	--	2
Verduras	--	3	1	2	--
Alimentos de origen animal	Moderado aporte de grasa	5	1	4	--
Aceites y grasas	a. Sin proteína	7	2	3	--
	b. Con proteína	2	--	--	2
Frutas	--	6	2	2	2
Azúcares	Sin grasa	4	1	1	2

Desayuno

a) Vaciar la información al formato. Se coloca el número de raciones equivalentes que se distribuyeron para el desayuno.

Elaboración de un menú – Desayuno

Número de raciones equivalentes	Grupo de alimentos equivalentes	Subgrupos	Alimento	Cantidad	Preparaciones del menú
3	Cereales y tubérculos	Sin grasa			
1	Leguminosas	--			
1	Verduras	--			
1	Alimentos de origen animal	Moderado aporte de grasa			
2	Aceites y grasas	Sin proteína			
2	Frutas	--			
1	Azúcares	Sin grasa			



b) Seleccionar los alimentos que integrarán el desayuno. Se emplean las listas de alimentos equivalentes del Sistema Mexicano para elegir los que sustituirán las raciones de alimentos; así como la cantidad que representa la ración o raciones distribuidas.

Elaboración de un menú - Desayuno

Número de raciones equivalentes	Grupo de alimentos equivalentes	Subgrupos	Alimento	Cantidad	Preparaciones del menú
3	Cereales y tubérculos	Sin grasa	Tortillas de maíz	3 piezas	
1	Leguminosas	--	Frijoles bayos	½ taza	
1	Verduras	--	Ejotes cocidos Chile de árbol picado Cebolla picada	½ taza ½ cucharadita 1 cucharadita	
1	Alimentos de origen animal	Moderado aporte de grasa	Huevo entero	1 pieza	
2	Aceites y grasas	Sin proteína	Aceite de canola Aguacate	1 cucharadita ½ pieza	
2	Frutas	--	Mango ataulfo	1 pieza	
1	Azúcares	Sin grasa	Azúcar mascabado	2 cucharaditas	

c) Escribir el nombre de los platillos del desayuno. Se enlistan en la celda correspondiente los platillos que se prepararán a partir de los alimentos seleccionados para el desayuno.

Elaboración de un menú – Desayuno

Número de raciones equivalentes	Grupo de alimentos equivalentes	Subgrupos	Alimento	Cantidad	Preparaciones del menú
3	Cereales y tubérculos	Sin grasa	Tortillas de maíz	3 piezas	Ejotes con huevo
1	Leguminosas	--	Frijoles bayos	½ taza	Frijoles refritos
1	Verduras	--	Ejotes cocidos	½ taza	
1	Alimentos de origen animal	Moderado aporte de grasa	Huevo entero	1 pieza	Tortillas de maíz
2	Aceites y grasas	Sin proteína	Aceite de canola	2 cucharaditas	Melón picado
2	Frutas	--	Melón	2 tazas	Café con azúcar mascabado
1	Azúcares	Sin grasa	Azúcar mascabado	2 cucharaditas	



Comida

a) Vaciar la información al formato. Se coloca el número de raciones equivalentes que se distribuyeron para la comida.

Elaboración de un menú – Comida

Número de raciones equivalentes	Grupo de alimentos equivalentes	Subgrupos	Alimento	Cantidad	Preparaciones del menú
7	Cereales y tubérculos	Sin grasa			
2	Verduras	--			
4	Alimentos de origen animal	Moderado aporte de grasa			
3	Aceites y grasas	Sin proteína			
2	Frutas	--			
1	Azúcares	Sin grasa			

b) Seleccionar los alimentos que integrarán la comida. Se emplean las listas de alimentos equivalentes del Sistema Mexicano para elegir los que sustituirán las raciones de alimentos, así como la cantidad que representa la ración o raciones distribuidas.

Elaboración de un menú – Comida

Número de raciones equivalentes	Grupo de alimentos equivalentes	Subgrupos	Alimento	Cantidad	Preparaciones del menú
7	Cereales y tubérculos	Sin grasa	Arroz cocido Tortillas de maíz	¾ taza 4 piezas	
2	Verduras	--	Champiñón cocido Lechuga cruda Espinaca cruda Jitomate bola crudo Chile de árbol picado Cebolla picada	¼ taza 1 1/3 taza 1 taza ½ pieza ½ cucharadita 1 cucharadita	
4	Alimentos de origen animal	Moderado aporte de grasa	Arrachera	120 gramos	



3	Aceites y grasas	Sin proteína	Aceite de canola Aceite de olivo Aguacate	1 cucharadita 1 cucharadita 1/3 pieza	
2	Frutas	--	Manzana Piña	1 pieza ¾ taza	
1	Azúcares	Sin grasa	Azúcar mascabado	2 cucharaditas	

c) Escribir el nombre de los platillos de la comida. Se enlistan en la celda correspondiente los platillos que se prepararán a partir de los alimentos seleccionados para la comida.

Elaboración de un menú – Comida

Número de raciones equivalentes	Grupo de alimentos equivalentes	Subgrupos	Alimento	Cantidad	Preparaciones del menú
7	Cereales y tubérculos	Sin grasa	Arroz cocido Tortillas de maíz	¾ taza 4 piezas	Arroz blanco con champiñones.
2	Verduras	--	Champiñón cocido Lechuga cruda Espinaca cruda Jitomate bola crudo Chile de árbol picado Cebolla picada	¼ taza 1 1/3 taza 1 taza ½ pieza ½ cucharadita 1 cucharadita	Arrachera asada Ensalada cruda con lechuga, espinaca y jitomate con limón y aceite de oliva Guacamole
4	Alimentos de origen animal	Moderado aporte de grasa	Arrachera	120 gramos	Tortillas de maíz
3	Aceites y grasas	Sin proteína	Aceite de canola Aceite de olivo Aguacate	1 cucharadita 1 cucharadita 1/3 pieza	Manzana al horno con canela y azúcar mascabado
2	Frutas	--	Manzana Piña	1 pieza ¾ taza	Agua de piña sin azúcar
1	Azúcares	Sin grasa	Azúcar mascabado	2 cucharaditas	



Cena

a) Vaciar la información al formato. Se coloca el número de raciones equivalentes que se distribuyeron para la cena.

Elaboración de un menú – Cena

Número de raciones equivalentes	Grupo de alimentos equivalentes	Subgrupos	Alimento	Cantidad	Preparaciones del menú
3	Cereales y tubérculos	Sin grasa			
2	Leche	Descremada			
2	Aceites y grasas	Con proteína			
2	Frutas	--			
2	Azúcares	Sin grasa			

b) Seleccionar los alimentos que integrarán la cena. Se emplean las listas de alimentos equivalentes del Sistema Mexicano para elegir los que sustituirán las raciones de alimentos, así como la cantidad que representa la ración o raciones distribuidas.

Elaboración de un menú – Cena

Número de raciones equivalentes	Grupo de alimentos equivalentes	Subgrupos	Alimento	Cantidad	Preparaciones del menú
3	Cereales y tubérculos	Sin grasa	Amaranto Palomitas	4 cucharadas 5 tazas	
2	Leche	Descremada	Leche descremada	2 tazas	
2	Aceites y grasas	Con proteína	Nueces	12 mitades	
2	Frutas	--	Plátano tabasco	1 pieza	
2	Azúcares	Sin grasa	Azúcar mascabado	2 cucharaditas	

c) Escribir el nombre de los platillos de la cena. Se enlistan en la celda correspondiente los platillos que se prepararán a partir de los alimentos seleccionados para la cena.



Elaboración de un menú – Cena

Número de raciones equivalentes	Grupo de alimentos equivalentes	Subgrupos	Alimento	Cantidad	Preparaciones del menú
3	Cereales y tubérculos	Sin grasa	Amaranto Palomitas	4 cucharadas 5 tazas	Licuado con leche, plátano, amaranto, nueces y azúcar. Palomitas naturales.
2	Leche	Descremada	Leche descremada	2 tazas	
2	Aceites y grasas	Con proteína	Nueces	12 mitades	
2	Frutas	--	Plátano tabasco	1 pieza	
2	Azúcares	Sin grasa	Azúcar mascabado	2 cucharaditas	

Conformación del menú individual

Una vez que se han seleccionado los alimentos, las cantidades y las preparaciones para cada tiempo de comida que incluye el menú, se conjunta la información y se enlista en un sólo documento.

Menú en tres tiempos de comida

Desayuno	Comida	Cena
Ejotes con huevo Huevo entero 1 pieza Ejotes cocidos ½ taza Aceite de canola 1 cucharadita	Arroz blanco con champiñones ¾ taza Arroz cocido ¼ taza Champiñón cocido ¼ taza Aceite de canola 1 cucharadita Arrachera asada Arrachera de res 120 gramos Ensalada cruda Lechuga cruda 1 1/3 taza Espinaca cruda 1 taza Jitomate bola crudo ½ pieza Aceite de olivo 1 cucharadita Tortillas de maíz 4 piezas	Licuado con leche, plátano, amaranto, nueces y azúcar 2 tazas Leche descremada 4 cucharadas Amaranto 12 mitades Nueces 1 pieza Plátano tabasco 2 cucharaditas Azúcar mascabado 5 tazas Palomitas naturales
Frijoles refritos Frijoles bayos ½ taza Aceite de canola 1 cucharadita	Manzana al horno con canela y azúcar mascabado Manzana 1 pieza Azúcar mascabado 2 cucharaditas Canela Pizca Agua de piña sin azúcar Piña ¾ taza	
Tortillas de maíz 3 piezas		
Melón picado 2 tazas		
Café con azúcar mascabado Azúcar mascabado 2 cucharaditas		

De esta forma concluye el proceso de elaboración de un menú individual.



Actividades

La elaboración de las actividades estará guiada por tu docente en línea, mismo que te indicará, a través de la *Planeación didáctica del docente en línea*, la dinámica que tú y tus compañeros (as) llevarán a cabo, así como los envíos que tendrán que realizar.

Para el envío de tus trabajos usarás la siguiente nomenclatura: CDI_U3_A1_XXYZ, donde CDI corresponde a las siglas de la asignatura, U3 es la unidad de conocimiento, A1 es el número de actividad, el cual debes sustituir considerando la actividad que se 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.

Autorreflexiones

Para la parte de **autorreflexiones** debes responder las *Preguntas de Autorreflexión* indicadas por tu docente en línea y enviar tu archivo. Cabe recordar que esta actividad tiene una ponderación del 10% de tu evaluación.

Para el envío de tu autorreflexión utiliza la siguiente nomenclatura:

CDI_U3_ATR_XXYZ, donde CDI corresponde a las siglas de la asignatura, U3 es la unidad de conocimiento, 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.



Cierre de la unidad

Con este tema concluimos el procedimiento del cálculo dietético de un individuo, que como habrás notado no es complejo pero sí laborioso. El menú es una herramienta fundamental para brindar atención nutricional personalizada, ya que elaborado de forma adecuada garantiza una alimentación completa, equilibrada, suficiente, variada, práctica, atractiva, adaptada a las características y necesidades del individuo, la cual impactará positivamente sobre la salud.

A lo largo de la asignatura de “**Cálculo dietético de individuo sano**” se revisaron una serie de lineamientos y recomendaciones cuya finalidad es servir como guía para elaborar menús individuales ajustados que satisfagan las necesidades energéticas y nutrimentales.

Es así como el cálculo dietético representa una herramienta sencilla y práctica para cuantificar, seleccionar y organizar los alimentos y platillos en menús que cubran las necesidades de energía y nutrimentos, a su vez que también se ajusten al estilo de vida, hábitos y preferencias alimentarias.



Fuentes de consulta

Básicas

- Real Academia Española. *Diccionario de la lengua española* (DRAE) [en línea]. España, <http://lema.rae.es/drae/?val=men%C3%BA> [Consulta: 21 de enero del 2014].
- El castellano.org. *La página del idioma español* [en línea]. España, <http://www.elcastellano.org/palabra.php?q=men%FA> [Consulta: 21 de enero del 2014].
- Dirección General de Salud Pública y Participación. *Guía de alimentación para comedores escolares*. Castilla-La Mancha.
- Ascencio, P.C. (2011). *Elementos fundamentales en el cálculo de dietas*. México: Manual Moderno, p. 127.
- Diario Oficial de la Federación (DOF). *Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación* [en línea]. México, http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013 [Consulta: 29 de enero, 2014].
- Vázquez, C., De Cos A, & López C. (2005). *Alimentación y nutrición*. Manual teórico-práctico. 2da. Edición. Buenos Aires: Díaz Santos
- Esquivel R., Martínez S. & Martínez J., (2005). *Nutrición y salud*. 2da. Edición. México: El Manual Moderno

Complementaria

- Casanueva, E., Kaufer-Horwitz, M, Pérez-Lizaur, A. y Arroyo, P. (2008). *Nutriología médica* (3ª ed.) México: Panamericana / Fundación Mexicana para la Salud.
- Laguna, R. y Claudio, V. (2007). *Diccionario de nutrición y dietoterapia* (5ª ed.). México: McGraw-Hill.
- Ornelas Aguirre, J. (2013) *El expediente clínico*. México: Manual Moderno.
- Thompson, J., Manore, M. y Vaughan, L. (2008). *Nutrición*. México: Pearson.