



**LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA**  
**ASIGNATURA: SERVICIOS DE ALIMENTOS**

**NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:**

Unidad 3. Elaboración de menús en un servicio de alimentación

**ACTIVIDAD:**

Actividad 2 Tarea “Elaboración de menús”

**ASESORA:**

YAZMIN VENCES ZAVALA

**ESTUDIANTE:**

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

**MATRICULA:** ES231107260

**FECHA DE ENTREGA:**

05 de junio de 2024



## INTRODUCCIÓN

El diseño de un menú para servicios de alimentación es un proceso complejo que combina creatividad, conocimientos culinarios, consideraciones nutricionales y sensibilidad hacia las preferencias y necesidades del público objetivo. Más que una simple lista de platillos, un menú bien diseñado es una expresión de la identidad y visión del establecimiento gastronómico, así como un instrumento estratégico para satisfacer las demandas del mercado y promover la salud y el bienestar de quienes lo consumen.

En el corazón de esta tarea se encuentra la comprensión profunda de la población a la que se dirige el servicio de alimentación. Cada grupo demográfico posee características únicas que influyen en sus hábitos alimentarios, preferencias culinarias y requerimientos nutricionales. Desde los apresurados oficinistas hasta los exigentes deportistas, pasando por los estudiantes hambrientos y los adultos mayores preocupados por su salud, cada segmento poblacional demanda un enfoque específico que responda a sus particularidades.

En este contexto, la elaboración de un menú efectivo comienza con la identificación precisa de la población objetivo y el análisis detallado de sus características. ¿Cuáles son sus hábitos alimentarios? ¿Qué nivel de actividad física tienen? ¿Cuáles son sus restricciones dietéticas, si las hay? Estas son algunas de las preguntas clave que deben abordarse para adaptar el menú a las necesidades y preferencias del público objetivo.

Una vez que se ha definido la población objetivo, es esencial considerar el consumo promedio de alimentos dentro de ese grupo. ¿Qué cantidad de alimentos consumen típicamente en una comida? ¿Cuáles son los platillos más populares? El análisis del consumo promedio proporciona información valiosa que permite ajustar las porciones, diversificar el menú y anticipar la demanda de ciertos alimentos, optimizando así la gestión de inventarios y reduciendo el desperdicio de alimentos.

Sin embargo, la creación de un menú excepcional va más allá de simplemente satisfacer las preferencias del público. También implica seleccionar cuidadosamente los ingredientes que componen cada platillo, teniendo en cuenta factores como la disponibilidad estacional, la calidad de los productos y las necesidades nutricionales de los comensales. La frescura y variedad de los ingredientes no solo influyen en el sabor y la presentación de los platillos, sino también en su valor nutricional y su impacto en la salud de quienes los consumen.

En este sentido, la temporada juega un papel crucial en la selección de materia prima. Los ingredientes frescos y de temporada no solo son más sabrosos y nutritivos, sino también más económicos y sostenibles desde un punto de vista ambiental. Al adaptar el menú a los productos disponibles en cada estación del año, se fomenta el consumo local, se apoya a los productores regionales y se garantiza la máxima calidad y frescura de los ingredientes.

Además de la estacionalidad, la selección de materia prima también debe tener en cuenta las necesidades nutricionales específicas de la población objetivo. Desde los macronutrientes esenciales como carbohidratos, proteínas y grasas, hasta los micronutrientes como vitaminas y minerales, cada platillo debe ser diseñado para



proporcionar un equilibrio óptimo de nutrientes que promueva la salud y el bienestar de los comensales. Esto es especialmente importante en contextos como escuelas, hospitales y centros deportivos, donde la alimentación juega un papel fundamental en el rendimiento académico, la recuperación de pacientes y el desempeño atlético.

Finalmente, la elaboración de un menú para servicios de alimentación también implica consideraciones prácticas y económicas, como el presupuesto disponible y la rentabilidad de cada platillo. Desde el costo de los ingredientes hasta los gastos de mano de obra y equipamiento, cada aspecto financiero debe ser cuidadosamente evaluado y optimizado para garantizar la viabilidad económica del negocio gastronómico. Esto puede implicar estrategias como la compra al por mayor, la planificación de menús cíclicos y la reducción de desperdicios, que permiten maximizar la eficiencia operativa y mantener los costos bajo control sin comprometer la calidad de los platillos.



# EL PROCESO DE ELABORACIÓN DE MENÚS PARA TRABAJADORES DE CONSTRUCCIÓN



TIPO DE POBLACIÓN Y  
CARACTERÍSTICAS

- Población Dirigida:** Trabajadores de construcción de diversas edades y niveles de experiencia, involucrados en actividades físicamente exigentes.
- Características:** Mayoritariamente hombres adultos jóvenes, expuestos a condiciones climáticas variables y a un alto nivel de actividad física.
- Consumo Promedio:** Prefieren alimentos abundantes, ricos en calorías y nutrientes para mantener altos niveles de energía y resistencia durante la jornada laboral.



# SEPTIEMBRE

## ALIMENTOS DEL MES



HIGO



UVA



PERA  
ERCOLINA



MANZANA  
ROYAL GAL



MELOCOTÓN  
DE CALANDA



MORAS



MANGO



ACELGA



COL REPOLLO



CHAMPIÑÓN



MAÍZ



PEREJIL

## 2. SELECCIÓN DE MATERIA PRIMA SEGÚN TEMPORADA

### Importancia de Alimentos Energéticos:

- Se priorizan ingredientes ricos en carbohidratos complejos, proteínas magras y grasas saludables para proporcionar energía sostenida.

### Ejemplo:

- Durante los meses de invierno, se incluyen en el menú guisos y sopas calientes cargadas de verduras de temporada, legumbres y proteínas como carne de res o pollo.

### 3. NECESIDADES NUTRICIONALES DE LA POBLACIÓN



#### ÉNFASIS EN LA HIDRATACIÓN

Dada la exposición al sol y la actividad física intensa, es fundamental incluir opciones de hidratación como agua, bebidas isotónicas y jugos naturales.



#### ALTA DEMANDA ENERGÉTICA:

Debido al trabajo físicamente exigente, se requieren comidas abundantes que proporcionen suficientes calorías para mantener la resistencia y la fuerza.



## PRESUPUESTO Y ACTIVIDAD LABORAL



•**Menú para Trabajadores de Construcción:** Se busca ofrecer opciones satisfactorias y nutritivas dentro de un presupuesto accesible.

•**Ejemplo:** El menú puede incluir platos como arroces con pollo y vegetales, pasta con salsa de tomate y carne molida, sandwiches de carne asada con ensaladas frescas y frutas de temporada como postre





## CONCLUSIONES

En conclusión, el diseño de un menú para servicios de alimentación es un proceso multifacético que requiere una cuidadosa consideración de diversos factores, desde las características de la población objetivo hasta las restricciones presupuestarias y las tendencias del mercado. Al identificar las necesidades y preferencias del público objetivo, seleccionar ingredientes frescos y de temporada, y optimizar el presupuesto y la rentabilidad de cada platillo, es posible crear una experiencia gastronómica excepcional que no solo satisfaga las demandas del mercado, sino que también promueva la salud, el bienestar y la sostenibilidad. Un menú bien diseñado no solo es una expresión de la identidad y visión del establecimiento gastronómico, sino también un instrumento estratégico para atraer y retener clientes, diferenciarse de la competencia y contribuir al desarrollo de comunidades saludables y sostenibles. En última instancia, el arte de diseñar un menú va más allá de la mera preparación de platillos; es una manifestación de la pasión por la gastronomía y el compromiso con el bienestar de quienes lo disfrutan.



## FUENTES DE CONSULTA

Alimentación sana. (s/f). Who.int. Recuperado el 5 de junio de 2024, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

CRITERIOS DE SELECCIÓN Y DE CONSUMO ALIMENTARIOS EN PEQUEÑAS CIUDADES DE BRASIL. (s/f). Redalyc.org. Recuperado el 5 de junio de 2024, de <https://www.redalyc.org/pdf/877/87747436008.pdf>

de Medio Ambiente y Recursos Naturales, S. (s/f). Programa de Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA). gob.mx. Recuperado el 5 de junio de 2024, de <https://www.gob.mx/semarnat/acciones-y-programas/programa-de-naciones-unidas-para-el-medio-ambiente-pnuma>

Elección de alimentos. (s/f). Eufic.org. Recuperado el 5 de junio de 2024, de <https://www.eufic.org/es/vida-sana/categoria/eleccion-de-alimentos>

UNADM. (s/f). Elaboración de menús en un servicio de alimentación. Unadmexico.mx. Recuperado el 5 de junio de 2024, de [https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/03/NSAL/unidad\\_03/descargables/NSAL\\_U3\\_Contenido.pdf](https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/03/NSAL/unidad_03/descargables/NSAL_U3_Contenido.pdf)