



LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA
ASIGNATURA: SERVICIOS DE ALIMENTOS

NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:

Unidad 3. Elaboración de menús en un servicio de alimentación

ACTIVIDAD:

Evidencia de aprendizaje. “Menú cíclico”

ASESORA:

YAZMIN VENCES ZAVALA

ESTUDIANTE:

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

MATRICULA: ES231107260

FECHA DE ENTREGA:

05 de junio de 2024



INTRODUCCIÓN

La planificación de un menú adecuado es un aspecto fundamental en cualquier servicio de alimentación, especialmente cuando se trata de un entorno como el de un hospital, donde la nutrición juega un papel crucial en la salud y el bienestar de los trabajadores. En este contexto, la elaboración de un menú cíclico para 28 días, que incluye desayuno, comida y cena, representa un desafío que requiere cuidadosa consideración de diversos factores, desde las necesidades nutricionales específicas de los comensales hasta la variedad de opciones disponibles.

El presente documento se propone desarrollar un plan detallado para un menú que cumpla con los estándares de calidad y nutrición requeridos en un entorno hospitalario. Se prestará especial atención a la diversidad de platillos, teniendo en cuenta las preferencias y necesidades dietéticas de los trabajadores del hospital. Además, se incorporarán técnicas culinarias adecuadas para garantizar la calidad y el sabor de los alimentos, así como la utilización de ingredientes frescos y de temporada para promover una alimentación saludable y sostenible.

En primer lugar, se analizarán las características específicas de los comensales, considerando que se trata de trabajadores del hospital, con un total de 30 personas, divididas equitativamente entre hombres y mujeres. Además, se tendrá en cuenta la existencia de ciertas condiciones médicas, como la diabetes, la hipertensión y el sobrepeso, entre los comensales, lo que requerirá una cuidadosa selección de ingredientes y preparaciones para garantizar un menú adecuado y equilibrado.

La planificación del menú se llevará a cabo con un enfoque en la variedad y el equilibrio nutricional, asegurando la inclusión de una amplia gama de alimentos, desde frutas y verduras hasta proteínas magras y granos enteros. Se dará prioridad a preparaciones saludables, utilizando técnicas culinarias como horneado, asado, al vapor y salteado, para minimizar el contenido de grasas y calorías sin comprometer el sabor o la textura de los platillos.

Además, se aprovechará la disponibilidad de frutas y verduras de temporada, así como de alimentos regionales, para promover una dieta variada y fresca, al tiempo que se reducen los costos y se apoya a los productores locales. La inclusión de opciones adicionales, como ensaladas, sopas y postres bajos en azúcar, garantizará que haya alternativas para satisfacer las necesidades y preferencias individuales de los comensales, asegurando así una experiencia gastronómica completa y satisfactoria.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	<p>Opción 1: Huevos revueltos con espinacas y tomate.</p> <p>Opción 2: Avena con frutas frescas.</p> <p>Bebida: Jugo de naranja natural.</p>	<p>Opción 1: Tostadas de aguacate y huevo pochado.</p> <p>Opción 2: Yogur natural con granola y frutas.</p> <p>Bebida: Té verde.</p>	<p>Opción 1: Tostadas integrales con aguacate y tomate.</p> <p>Opción 2: Smoothie de frutas y espinacas.</p> <p>Bebida: Leche de almendras.</p>	<p>Opción 1: Tortilla de espinacas y champiñones.</p> <p>Opción 2: Pan integral con aguacate y tomate.</p> <p>Bebida: Batido de frutas con leche de coco.</p>	<p>Opción 1: Tortitas de avena con plátano.</p> <p>Opción 2: Tostadas integrales con aguacate y huevo pochado.</p> <p>Bebida: Jugo de naranja recién exprimido.</p>	<p>Opción 1: Smoothie bowl de bayas y plátano con granola.</p> <p>Opción 2: Tostadas de pan integral con mermelada de frutas sin azúcar.</p> <p>Bebida: Café negro o té verde.</p>	<p>Opción 1: Tortillas de espinacas con queso.</p> <p>Opción 2: Pan integral con aguacate y tomate.</p> <p>Bebida: Batido de frutas con leche de almendras.</p>
	<p>Opción 1: Tostadas de aguacate y huevo pochado.</p> <p>Opción 2: Avena con frutas frescas y nueces.</p> <p>Bebida: Jugo de naranja natural.</p>	<p>Opción 1: Tostadas integrales con aguacate y tomate.</p> <p>Opción 2: Smoothie de espinacas, plátano y yogur.</p> <p>Bebida: Té verde o café negro.</p>	<p>Opción 1: Tortitas de avena con plátano.</p> <p>Opción 2: Tostadas integrales con aguacate y huevo pochado.</p> <p>Bebida: Jugo de naranja recién exprimido.</p>	<p>Opción 1: Tostadas de aguacate y huevo pochado.</p> <p>Opción 2: Avena con rodajas de plátano y almendras.</p> <p>Bebida: Jugo de naranja natural.</p>	<p>Opción 1: Tortillas de espinacas con queso.</p> <p>Opción 2: Pan integral con aguacate y tomate.</p> <p>Bebida: Batido de frutas con leche de almendras.</p>	<p>Opción 1: Smoothie bowl de bayas y plátano con granola.</p> <p>Opción 2: Tostadas de pan integral con mermelada de frutas sin azúcar.</p> <p>Bebida: Café negro o té verde.</p>	<p>Opción 1: Tostadas integrales con aguacate y tomate.</p> <p>Opción 2: Smoothie de espinacas, plátano y yogur.</p> <p>Bebida: Té verde o café negro.</p>



	<p>Opción 1: Tostadas de aguacate y huevo pochado.</p> <p>Opción 2: Avena con frutas frescas y nueces.</p> <p>Bebida: Jugo de naranja natural.</p>	<p>Opción 1: Tortillas de espinacas con queso.</p> <p>Opción 2: Pan integral con aguacate y tomate.</p> <p>Bebida: Batido de frutas con leche de almendras.</p>	<p>Opción 1: Smoothie bowl de bayas y plátano con granola.</p> <p>Opción 2: Tostadas de pan integral con mermelada de frutas sin azúcar.</p> <p>Bebida: Café negro o té verde.</p>	<p>Opción 1: Tostadas integrales con aguacate y tomate.</p> <p>Opción 2: Smoothie de espinacas, plátano y yogur.</p> <p>Bebida: Té verde o café negro.</p>	<p>Opción 1: Tostadas de aguacate y huevo pochado.</p> <p>Opción 2: Avena con frutas frescas y nueces.</p> <p>Bebida: Jugo de naranja natural.</p>	<p>Opción 1: Tortillas de espinacas con queso.</p> <p>Opción 2: Pan integral con aguacate y tomate.</p> <p>Bebida: Batido de frutas con leche de almendras.</p>	<p>Opción 1: Smoothie bowl de bayas y plátano con granola.</p> <p>Opción 2: Tostadas de pan integral con mermelada de frutas sin azúcar.</p> <p>Bebida: Café negro o té verde.</p>
	<p>Opción 1: Tostadas integrales con aguacate y tomate.</p> <p>Opción 2: Smoothie de espinacas, plátano y yogur.</p> <p>Bebida: Té verde o café negro.</p>	<p>Opción 1: Tostadas de aguacate y huevo pochado.</p> <p>Opción 2: Avena con frutas frescas y nueces.</p> <p>Bebida: Jugo de naranja natural.</p>	<p>Opción 1: Tortillas de espinacas con queso.</p> <p>Opción 2: Pan integral con aguacate y tomate.</p> <p>Bebida: Batido de frutas con leche de almendras.</p>	<p>Opción 1: Smoothie bowl de bayas y plátano con granola.</p> <p>Opción 2: Tostadas de pan integral con mermelada de frutas sin azúcar.</p> <p>Bebida: Café negro o té verde.</p>	<p>Opción 1: Tostadas integrales con aguacate y tomate.</p> <p>Opción 2: Smoothie de espinacas, plátano y yogur.</p> <p>Bebida: Té verde o café negro.</p>	<p>Opción 1: Tostadas de aguacate y huevo pochado.</p> <p>Opción 2: Avena con frutas frescas y nueces.</p> <p>Bebida: Jugo de naranja natural.</p>	<p>Opción 1: Tortillas de espinacas con queso.</p> <p>Opción 2: Pan integral con aguacate y tomate.</p> <p>Bebida: Batido de frutas con leche de almendras.</p>



COMIDA	Entrada 1: Ensalada de la casa. Entrada 2: Sopa de verduras. Guisado 1: Pollo al horno con papas y zanahorias. Guisado 2: Lentejas guisadas. Bebida: Agua de limón. Opción adicional: Gelatina de frutas naturales.	Entrada 1: Gazpacho. Entrada 2: Ensalada de quinoa con vegetales asados. Guisado 1: Pechuga de pollo a la plancha con espinacas salteadas. Guisado 2: Estofado de garbanzos. Bebida: Agua de horchata. Opción adicional: Fruta de la estación.	Entrada 1: Ensalada de pasta con vegetales frescos. Entrada 2: Caldo de verduras. Guisado 1: Filete de salmón a la parrilla con espárragos. Guisado 2: Espaguetis integrales con salsa de tomate y albahaca. Bebida: Agua de jamaica. Opción adicional: Compota de frutas sin azúcar.	Entrada 1: Ensalada griega con queso feta y aceitunas. Entrada 2: Sopa de calabaza. Guisado 1: Estofado de ternera con verduras. Guisado 2: Filete de pescado al horno con espárragos. Bebida: Agua de piña y hierbabuena. Opción adicional: Yogur natural con nueces y miel.	Entrada 1: Ensalada de espinacas, fresas y nueces. Entrada 2: Sopa de verduras. Guisado 1: Pechuga de pollo al limón con ensalada de quinoa. Guisado 2: Estofado de lentejas. Bebida: Agua de coco. Opción adicional: Compota de manzana sin azúcar.	Entrada 1: Ensalada de garbanzos con pepino, tomate y cilantro. Entrada 2: Sopa de pollo y verduras. Guisado 1: Pescado al horno con salsa de limón y hierbas. Guisado 2: Estofado de verduras con tofu. Bebida: Agua de pepino y limón. Opción adicional: Manzana asada con canela.	Entrada 1: Ensalada de quinoa con vegetales asados. Entrada 2: Caldo de verduras. Guisado 1: Estofado de ternera con verduras. Guisado 2: Filete de pescado al horno con espárragos. Bebida: Agua de piña y hierbabuena. Opción adicional: Yogur natural con nueces y miel.
	Entrada 1: Ensalada de la casa. Entrada 2: Sopa de verduras. Guisado 1: Pollo al horno con papas y zanahorias. Guisado 2:	Entrada 1: Gazpacho. Entrada 2: Ensalada de quinoa con vegetales frescos. Guisado 1: Pechuga de pollo a la plancha con	Entrada 1: Ensalada de espinacas, fresas y nueces. Entrada 2: Sopa de verduras. Guisado 1: Pechuga de pollo al limón con ensalada de quinoa.	Entrada 1: Ensalada griega con queso feta y aceitunas. Entrada 2: Sopa de calabaza. Guisado 1: Estofado de ternera con verduras. Guisado 2: Filete	Entrada 1: Ensalada de garbanzos con pepino, tomate y cilantro. Entrada 2: Sopa de pollo y verduras. Guisado 1: Pescado al horno con salsa	Entrada 1: Ensalada de quinoa con vegetales asados. Entrada 2: Caldo de verduras. Guisado 1: Estofado de ternera con verduras. Guisado 2: Filete	Entrada 1: Gazpacho. Entrada 2: Ensalada de quinoa con vegetales frescos. Guisado 1: Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de espinacas y fresas.



	Lentejas guisadas. Bebida: Agua de limón. Opción adicional: Fruta de la estación.	ensalada de espinacas y fresas. Guisado 2: Estofado de garbanzos con verduras. Bebida: Agua de horchata. Opción adicional: Fruta de la estación.	Guisado 2: Estofado de lentejas. Bebida: Agua de coco. Opción adicional: Compota de manzana sin azúcar.	de pescado al horno con espárragos. Bebida: Agua de piña y hierbabuena. Opción adicional: Yogur natural con nueces y miel.	de limón y hierbas. Guisado 2: Estofado de verduras con tofu. Bebida: Agua de pepino y limón. Opción adicional: Manzana asada con canela.	de pescado al horno con espárragos. Bebida: Agua de piña y hierbabuena. Opción adicional: Yogur natural con nueces y miel.	Guisado 2: Estofado de garbanzos con verduras. Bebida: Agua de horchata. Opción adicional: Fruta de la estación.
	Entrada 1: Ensalada de la casa. Entrada 2: Sopa de verduras. Guisado 1: Pollo al horno con papas y zanahorias. Guisado 2: Lentejas guisadas. Bebida: Agua de limón. Opción adicional: Fruta de la estación.	Entrada 1: Ensalada de garbanzos con pepino, tomate y cilantro. Entrada 2: Sopa de pollo y verduras. Guisado 1: Pescado al horno con salsa de limón y hierbas. Guisado 2: Estofado de verduras con tofu. Bebida: Agua de pepino y limón. Opción adicional:	Entrada 1: Ensalada de quinoa con vegetales asados. Entrada 2: Caldo de verduras. Guisado 1: Estofado de ternera con verduras. Guisado 2: Filete de pescado al horno con espárragos. Bebida: Agua de piña y hierbabuena. Opción adicional: Yogur natural	Entrada 1: Gazpacho. Entrada 2: Ensalada de quinoa con vegetales frescos. Guisado 1: Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de espinacas y fresas. Guisado 2: Estofado de garbanzos con verduras. Bebida: Agua de horchata. Opción adicional: Fruta de la estación.	Entrada 1: Ensalada de la casa. Entrada 2: Sopa de verduras. Guisado 1: Pollo al horno con papas y zanahorias. Guisado 2: Lentejas guisadas. Bebida: Agua de limón. Opción adicional: Fruta de la estación.	Entrada 1: Ensalada de garbanzos con pepino, tomate y cilantro. Entrada 2: Sopa de pollo y verduras. Guisado 1: Pescado al horno con salsa de limón y hierbas. Guisado 2: Estofado de verduras con tofu. Bebida: Agua de pepino y limón. Opción adicional:	Entrada 1: Ensalada de quinoa con vegetales asados. Entrada 2: Caldo de verduras. Guisado 1: Estofado de ternera con verduras. Guisado 2: Filete de pescado al horno con espárragos. Bebida: Agua de piña y hierbabuena. Opción adicional:



		Manzana asada con canela.	con nueces y miel.			Manzana asada con canela.	Yogur natural con nueces y miel.
	Entrada 1: Gazpacho. Entrada 2: Ensalada de quinoa con vegetales frescos. Guisado 1: Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de espinacas y fresas.	Entrada 1: Ensalada de la casa. Entrada 2: Sopa de verduras. Guisado 1: Pollo al horno con papas y zanahorias. Guisado 2: Lentejas guisadas. Bebida: Agua de limón.	Entrada 1: Ensalada de garbanzos con pepino, tomate y cilantro. Entrada 2: Sopa de pollo y verduras. Guisado 1: Pescado al horno con salsa de limón y hierbas. Guisado 2: Estofado de	Entrada 1: Ensalada de quinoa con vegetales asados. Entrada 2: Caldo de verduras. Guisado 1: Estofado de ternera con verduras. Guisado 2: Filete de pescado al horno con	Entrada 1: Gazpacho. Entrada 2: Ensalada de quinoa con vegetales frescos. Guisado 1: Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de espinacas y fresas.	Entrada 1: Ensalada de la casa. Entrada 2: Sopa de verduras. Guisado 1: Pollo al horno con papas y zanahorias. Guisado 2: Lentejas guisadas. Bebida: Agua de limón.	Entrada 1: Ensalada de garbanzos con pepino, tomate y cilantro. Entrada 2: Sopa de pollo y verduras. Guisado 1: Pescado al horno con salsa de limón y hierbas. Guisado 2: Estofado de verduras con tofu.



	<p>Guisado 2: Estofado de garbanzos con verduras. Bebida: Agua de horchata. Opción adicional: Fruta de la estación.</p>	<p>Opción adicional: Fruta de la estación.</p>	<p>verduras con tofu. Bebida: Agua de pepino y limón. Opción adicional: Manzana asada con canela.</p>	<p>espárragos. Bebida: Agua de piña y hierbabuena. Opción adicional: Yogur natural con nueces y miel.</p>	<p>Guisado 2: Estofado de garbanzos con verduras. Bebida: Agua de horchata. Opción adicional: Fruta de la estación.</p>	<p>Opción adicional: Fruta de la estación.</p>	<p>Bebida: Agua de pepino y limón. Opción adicional: Manzana asada con canela.</p>
CENA	<p>Entrada 1: Rollitos de jamón y queso. Entrada 2: Crema de calabaza. Guisado 1: Pescado al vapor con brócoli. Guisado 2: Estofado de carne con verduras. Bebida: Infusión de manzanilla. Opción adicional: Ensalada de frutas frescas.</p>	<p>Entrada 1: Bruschettas de tomate y albahaca. Entrada 2: Crema de champiñones. Guisado 1: Pescado a la parrilla con espárragos. Guisado 2: Berenjenas rellenas de quinoa y verduras. Bebida: Infusión de té de hierbas. Opción adicional: Gelatina de</p>	<p>Entrada 1: Rollitos de pepino con hummus. Entrada 2: Sopa de lentejas. Guisado 1: Pollo al curry con arroz integral. Guisado 2: Estofado de verduras con garbanzos. Bebida: Infusión de té de frutas. Opción adicional: Ensalada de espinacas y fresas.</p>	<p>Entrada 1: Rollitos de jamón y queso fresco. Entrada 2: Crema de champiñones. Guisado 1: Pollo al curry con arroz integral. Guisado 2: Espaguetis de calabacín con salsa marinara. Bebida: Infusión de manzanilla. Opción adicional: Gelatina de frutas sin azúcar.</p>	<p>Entrada 1: Bruschettas de tomate y albahaca. Entrada 2: Crema de calabaza. Guisado 1: Filete de pescado a la plancha con espárragos. Guisado 2: Berenjenas rellenas de quinoa y verduras. Bebida: Infusión de té de hierbas. Opción adicional:</p>	<p>Entrada 1: Rollitos de jamón y queso fresco. Entrada 2: Crema de champiñones. Guisado 1: Pollo al curry con arroz integral. Guisado 2: Espaguetis de calabacín con salsa marinara. Bebida: Infusión de manzanilla. Opción adicional: Gelatina de frutas sin azúcar.</p>	<p>Entrada 1: Rollitos de pepino con hummus. Entrada 2: Sopa de lentejas. Guisado 1: Pechuga de pollo al curry con arroz integral. Guisado 2: Espaguetis de calabacín con salsa marinara. Bebida: Infusión de té de frutas. Opción adicional: Gelatina de frutas sin azúcar.</p>



		frutas sin azúcar.			Ensalada de frutas frescas.		
	Entrada 1: Bruschettas de tomate y albahaca. Entrada 2: Crema de calabaza. Guisado 1: Pescado al vapor con brócoli. Guisado 2: Estofado de carne con verduras. Bebida: Infusión de manzanilla. Opción adicional: Ensalada de frutas frescas.	Entrada 1: Rollitos de pepino con hummus. Entrada 2: Crema de champiñones. Guisado 1: Pescado a la parrilla con espárragos. Guisado 2: Berenjenas rellenas de quinoa y verduras. Bebida: Infusión de té de hierbas. Opción adicional: Gelatina de frutas sin azúcar.	Entrada 1: Bruschettas de tomate y albahaca. Entrada 2: Crema de calabaza. Guisado 1: Filete de pescado a la plancha con espárragos. Guisado 2: Berenjenas rellenas de quinoa y verduras. Bebida: Infusión de té de hierbas. Opción adicional: Ensalada de frutas frescas.	Entrada 1: Rollitos de pepino con hummus. Entrada 2: Sopa de lentejas. Guisado 1: Pechuga de pollo al curry con arroz integral. Guisado 2: Espaguetis de calabacín con salsa marinara. Bebida: Infusión de té de frutas. Opción adicional: Gelatina de frutas sin azúcar.	Entrada 1: Rollitos de jamón y queso fresco. Entrada 2: Crema de champiñones. Guisado 1: Pollo al curry con arroz integral. Guisado 2: Espaguetis de calabacín con salsa marinara. Bebida: Infusión de manzanilla. Opción adicional: Gelatina de frutas sin azúcar.	Entrada 1: Rollitos de pepino con hummus. Entrada 2: Crema de champiñones. Guisado 1: Pescado a la parrilla con espárragos. Guisado 2: Berenjenas rellenas de quinoa y verduras. Bebida: Infusión de té de hierbas. Opción adicional: Gelatina de frutas sin azúcar.	Entrada 1: Bruschettas de tomate y albahaca. Entrada 2: Crema de calabaza. Guisado 1: Filete de pescado a la plancha con espárragos. Guisado 2: Berenjenas rellenas de quinoa y verduras. Bebida: Infusión de té de hierbas. Opción adicional: Ensalada de frutas frescas.



	<p>Entrada 1: Ensalada de la casa.</p> <p>Entrada 2: Sopa de verduras.</p> <p>Guisado 1: Pollo al horno con papas y zanahorias.</p> <p>Guisado 2: Lentejas guisadas.</p> <p>Bebida: Agua de limón.</p> <p>Opción adicional: Fruta de la estación.</p>	<p>Entrada 1: Rollitos de jamón y queso fresco.</p> <p>Entrada 2: Crema de champiñones.</p> <p>Guisado 1: Pollo al curry con arroz integral.</p> <p>Guisado 2: Espaguetis de calabacín con salsa marinara.</p> <p>Bebida: Infusión de manzanilla.</p> <p>Opción adicional: Gelatina de frutas sin azúcar.</p>	<p>Entrada 1: Rollitos de pepino con hummus.</p> <p>Entrada 2: Sopa de lentejas.</p> <p>Guisado 1: Pechuga de pollo al curry con arroz integral.</p> <p>Guisado 2: Espaguetis de calabacín con salsa marinara.</p> <p>Bebida: Infusión de té de frutas.</p> <p>Opción adicional: Gelatina de frutas sin azúcar.</p>	<p>Entrada 1: Bruschettas de tomate y albahaca.</p> <p>Entrada 2: Crema de calabaza.</p> <p>Guisado 1: Filete de pescado a la plancha con espárragos.</p> <p>Guisado 2: Berenjenas rellenas de quinoa y verduras.</p> <p>Bebida: Infusión de té de hierbas.</p> <p>Opción adicional: Ensalada de frutas frescas.</p>	<p>Entrada 1: Bruschettas de tomate y albahaca.</p> <p>Entrada 2: Crema de calabaza.</p> <p>Guisado 1: Pescado al vapor con brócoli.</p> <p>Guisado 2: Estofado de carne con verduras.</p> <p>Bebida: Infusión de manzanilla.</p> <p>Opción adicional: Ensalada de frutas frescas.</p>	<p>Entrada 1: Rollitos de jamón y queso fresco.</p> <p>Entrada 2: Crema de champiñones.</p> <p>Guisado 1: Pollo al curry con arroz integral.</p> <p>Guisado 2: Espaguetis de calabacín con salsa marinara.</p> <p>Bebida: Infusión de manzanilla.</p> <p>Opción adicional: Gelatina de frutas sin azúcar.</p>	<p>Entrada 1: Rollitos de pepino con hummus.</p> <p>Entrada 2: Sopa de lentejas.</p> <p>Guisado 1: Pechuga de pollo al curry con arroz integral.</p> <p>Guisado 2: Espaguetis de calabacín con salsa marinara.</p> <p>Bebida: Infusión de té de frutas.</p> <p>Opción adicional: Gelatina de frutas sin azúcar.</p>
--	---	---	---	--	--	---	---



Entrada 1: Bruschettas de tomate y albahaca. Entrada 2: Crema de calabaza. Guisado 1: Filete de pescado a la plancha con espárragos. Guisado 2: Berenjenas rellenas de quinoa y verduras. Bebida: Infusión de té de hierbas. Opción adicional: Ensalada de frutas frescas.	Entrada 1: Bruschettas de tomate y albahaca. Entrada 2: Crema de calabaza. Guisado 1: Pescado al vapor con brócoli. Guisado 2: Estofado de carne con verduras. Bebida: Infusión de manzanilla. Opción adicional: Ensalada de frutas frescas.	Entrada 1: Rollitos de jamón y queso fresco. Entrada 2: Crema de champiñones. Guisado 1: Pollo al curry con arroz integral. Guisado 2: Espaguetis de calabacín con salsa marinara. Bebida: Infusión de manzanilla. Opción adicional: Gelatina de frutas sin azúcar.	Entrada 1: Rollitos de pepino con hummus. Entrada 2: Sopa de lentejas. Guisado 1: Pechuga de pollo al curry con arroz integral. Guisado 2: Espaguetis de calabacín con salsa marinara. Bebida: Infusión de té de frutas. Opción adicional: Gelatina de frutas sin azúcar.	Entrada 1: Bruschettas de tomate y albahaca. Entrada 2: Crema de calabaza. Guisado 1: Filete de pescado a la plancha con espárragos. Guisado 2: Berenjenas rellenas de quinoa y verduras. Bebida: Infusión de té de hierbas. Opción adicional: Ensalada de frutas frescas.	Entrada 1: Bruschettas de tomate y albahaca. Entrada 2: Crema de calabaza. Guisado 1: Pescado al vapor con brócoli. Guisado 2: Estofado de carne con verduras. Bebida: Infusión de manzanilla. Opción adicional: Ensalada de frutas frescas.	Entrada 1: Rollitos de jamón y queso fresco. Entrada 2: Crema de champiñones. Guisado 1: Pollo al curry con arroz integral. Guisado 2: Espaguetis de calabacín con salsa marinara. Bebida: Infusión de manzanilla. Opción adicional: Gelatina de frutas sin azúcar.
---	---	---	---	---	---	---

Enlace al archivo Excel si quiero visualizarlo de mejor manera: [Menu_28_días.xlsx](#)



CONCLUSIONES

La elaboración de este detallado plan de menú para un período de 28 días en un entorno hospitalario nos ha permitido abordar de manera integral las necesidades dietéticas, preferencias y restricciones de los comensales, así como promover una alimentación saludable y equilibrada. A lo largo de este proceso, hemos tenido en cuenta la diversidad de platillos, la calidad de los ingredientes, las técnicas culinarias adecuadas y la utilización de productos frescos y de temporada.

Al diseñar un menú que incluye opciones para desayuno, comida y cena, hemos asegurado que los trabajadores del hospital tengan acceso a una amplia variedad de alimentos nutritivos y deliciosos que satisfagan sus necesidades energéticas y nutricionales a lo largo del día. Además, la consideración de condiciones médicas específicas, como la diabetes, la hipertensión y el sobrepeso, nos ha permitido adaptar el menú para garantizar que sea compatible con las necesidades individuales de cada comensal.

La inclusión de frutas y verduras de temporada, así como de alimentos regionales, no solo ha enriquecido la oferta gastronómica, sino que también ha promovido la sostenibilidad y el apoyo a los productores locales. Al mismo tiempo, la elección de técnicas culinarias saludables, como el horneado, el asado y el salteado, ha contribuido a mantener el contenido de grasas y calorías bajo control, sin comprometer el sabor o la calidad de los platillos.

En conclusión, este menú cíclico representa una herramienta valiosa para fomentar hábitos alimenticios saludables y mejorar el bienestar de los trabajadores del hospital. Su cuidadosa planificación y ejecución demuestran nuestro compromiso con la salud y la satisfacción de los comensales, así como nuestra dedicación a proporcionar una experiencia gastronómica satisfactoria y nutritiva en el entorno hospitalario.



FUENTES DE CONSULTA

De gastronomía, A. E. (s/f). ELABORACIÓN DE MENÚ. Recuperado el 5 de junio de 2024, de <https://www.azafran.com.ar/portal/wp-content/uploads/2015/07/Elaboracion-de-MENU-Manual-2019-1.pdf>

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

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>

De La Cruz, L. R. (s/f). Elaboración de menú en restaurantes. Gestipolis.com. Recuperado el 5 de junio de 2024, de <https://www.gestipolis.com/elaboracion-de-menu-en-restaurantes/>