





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	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	Opción 1: Huevos revueltos con espinacas y tomate. Opción 2: Avena con frutas frescas. Bebida: Jugo de naranja natural.	Opción1: Tostadas de aguacate y huevo pochado. Opción 2: Yogur natural con granola y frutas. Bebida: Té verde.	Opción 1: Tostadas integrales con aguacate y tomate. Opción 2: Smoothie de frutas y espinacas. Bebida: Leche de almendras.	Opción 1: Tortilla de espinacas y champiñones. Opción 2: Pan integral con aguacate y tomate. Bebida: Batido de frutas con leche de coco.	Opción 1: Tortitas de avena con plátano. Opción 2: Tostadas integrales con aguacate y huevo pochado. Bebida: Jugo de naranja recién exprimido.	Opción 1: Smoothie bowl de bayas y plátano con granola. Opción 2: Tostadas de pan integral con mermelada de frutas sin azúcar. Bebida: Café negro o té verde.	Opción 1: Tortillas de espinacas con queso. Opción 2: Pan integral con aguacate y tomate. Bebida: Batido de frutas con leche de almendras.
	Opción 1: Tostadas de aguacate y huevo pochado. Opción 2: Avena con frutas frescas y nueces. Bebida: Jugo de naranja natural.	Opción 1: Tostadas integrales con aguacate y tomate. Opción 2: Smoothie de espinacas, plátano y yogur. Bebida: Té verde o café negro.	Opción 1: Tortitas de avena con plátano. Opción 2: Tostadas integrales con aguacate y huevo pochado. Bebida: Jugo de naranja recién exprimido.	Opción 1: Tostadas de aguacate y huevo pochado. Opción 2: Avena con rodajas de plátano y almendras. Bebida: Jugo de naranja natural.	Opción 1: Tortillas de espinacas con queso. Opción 2: Pan integral con aguacate y tomate. Bebida: Batido de frutas con leche de almendras.	Opción 1: Smoothie bowl de bayas y plátano con granola. Opción 2: Tostadas de pan integral con mermelada de frutas sin azúcar. Bebida: Café negro o té verde.	Opción 1: Tostadas integrales con aguacate y tomate. Opción 2: Smoothie de espinacas, plátano y yogur. Bebida: Té verde o café negro.





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





CO	Entrada 1:	Entrada 1:	Entrada 1:	Entrada 1:	Entrada 1:	Entrada 1:	Entrada 1:
COMIDA	Ensalada de la	Gazpacho.Entra	Ensalada de	Ensalada griega	Ensalada de	Ensalada de	Ensalada de
DA	casa.Entrada 2:	da 2: Ensalada	pasta con	con queso feta y	espinacas,	garbanzos con	quinoa con
	Sopa de	de quinoa con	vegetales	aceitunas.Entrad	fresas y	pepino, tomate y	vegetales
	verduras.Guisa	vegetales	frescos.Entrada	a 2: Sopa de	nueces.Entrada	cilantro.Entrada	asados.Entrada 2:
	do 1: Pollo al	asados.Guisado	2: Caldo de	calabaza.Guisad	2: Sopa de	2: Sopa de pollo	Caldo de
	horno con	1: Pechuga de	verduras.Guisad	o 1: Estofado de	verduras.Guisa	У	verduras.Guisado
	papas y	pollo a la	o 1: Filete de	ternera con	do 1: Pechuga	verduras.Guisado	1: Estofado de
	zanahorias.Gui	plancha con	salmón a la	verduras.Guisad	de pollo al	1: Pescado al	ternera con
	sado 2:	espinacas	parrilla con	o 2: Filete de	limón con	horno con salsa	verduras.Guisado
	Lentejas	salteadas.Guisa	espárragos.Guisa	pescado al	ensalada de	de limón y	2: Filete de
	guisadas.Bebid	do 2: Estofado	do 2: Espaguetis	horno con	quinoa.Guisado	hierbas.Guisado	pescado al horno
	a: Agua de	de	integrales con	espárragos.Bebi	2: Estofado de	2: Estofado de	con
	limón.Opción	garbanzos.Bebi	salsa de tomate	da: Agua de piña	lentejas.Bebida:	verduras con	espárragos.Bebida
	adicional:	da: Agua de	У	У	Agua de	tofu.Bebida:	: Agua de piña y
	Gelatina de	horchata.Opció	albahaca.Bebida:	hierbabuena.Op	coco.Opción	Agua de pepino y	hierbabuena.Opci
	frutas	n adicional:	Agua de	ción adicional:	adicional:	limón.Opción	ón adicional:
	naturales.	Fruta de la	jamaica.Opción	Yogur natural	Compota de	adicional:	Yogur natural con
		estación.	adicional:	con nueces y	manzana sin	Manzana asada	nueces y miel.
			Compota de	miel.	azúcar.	con canela.	
			frutas sin azúcar.				
	Entrada 1:	Entrada 1:	Entrada 1:	Entrada 1:	Entrada 1:	Entrada 1:	Entrada 1:
	Ensalada de la	Gazpacho.	Ensalada de	Ensalada griega	Ensalada de	Ensalada de	Gazpacho.
	casa.	Entrada 2:	espinacas, fresas	con queso feta y	garbanzos con	quinoa con	Entrada 2:
	Entrada 2:	Ensalada de	y nueces.	aceitunas.	pepino, tomate	vegetales asados.	Ensalada de
	Sopa de	quinoa con	Entrada 2: Sopa	Entrada 2: Sopa	y cilantro.	Entrada 2: Caldo	quinoa con
	verduras.	vegetales	de verduras.	de calabaza.	Entrada 2: Sopa	de verduras.	vegetales frescos.
	Guisado 1:	frescos.	Guisado 1:	Guisado 1:	de pollo y	Guisado 1:	Guisado 1:
	Pollo al horno	Guisado 1:	Pechuga de pollo	Estofado de	verduras.	Estofado de	Pechuga de pollo a
	con papas y	Pechuga de	al limón con	ternera con	Guisado 1:	ternera con	la plancha con
	zanahorias.	pollo a la	ensalada de	verduras.	Pescado al	verduras.	ensalada de
	Guisado 2:	plancha con	quinoa.	Guisado 2: Filete	horno con salsa	Guisado 2: Filete	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.Guisa do 1: Pollo al horno con papas y zanahorias.Gui sado 2: Lentejas guisadas.Bebid a: Agua de limón.Opción adicional: Fruta de la estación.	Entrada 1: Ensalada de garbanzos con pepino, tomate y cilantro.Entrad a 2: Sopa de pollo y verduras.Guisa do 1: Pescado al horno con salsa de limón y hierbas.Guisad o 2: Estofado de verduras con tofu.Bebida: Agua de pepino y limón.Opción	Entrada 1: Ensalada de quinoa con vegetales asados.Entrada 2: Caldo de verduras.Guisad o 1: Estofado de ternera con verduras.Guisad o 2: Filete de pescado al horno con espárragos.Bebid a: Agua de piña y hierbabuena.Opc ión adicional: Yogur natural	Entrada 1: Gazpacho.Entra da 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	Entrada 1: Ensalada de la casa.Entrada 2: Sopa de verduras.Guisa do 1: Pollo al horno con papas y zanahorias.Guis ado 2: Lentejas guisadas.Bebid a: 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.Opci ón 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.





	Guisado 2: Estofado de garbanzos con verduras. Bebida: Agua de horchata. Opción adicional: Fruta de la estación.	Opción adicional: Fruta de la estación.	verduras con tofu. Bebida: Agua de pepino y limón. Opción adicional: Manzana asada con canela.	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.	Opción adicional: Fruta de la estación.	Bebida: Agua de pepino y limón. Opción adicional: Manzana asada con canela.
CENA	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.	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:	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.	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: 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	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.





	frutas sin azúcar.			Ensalada de frutas frescas.		
Entrada 1: Bruschettas de tomate y albahaca.Entra da 2: Crema de calabaza.Guisa do 1: Pescado al vapor con brócoli.Guisad o 2: Estofado de carne con verduras.Bebid a: Infusión de manzanilla.Opc ión adicional: Ensalada de frutas frescas.	Entrada 1: Rollitos de pepino con hummus.Entra da 2: Crema de champiñones.G uisado 1: Pescado a la parrilla con espárragos.Guis ado 2: Berenjenas rellenas de quinoa y verduras.Bebid a: 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.Guisa do 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.Entrad a 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.G uisado 1: Pollo al curry con arroz integral.Guisad o 2: Espaguetis de calabacín con salsa marinara.Bebid a: Infusión de manzanilla.Opci ón adicional: Gelatina de frutas sin azúcar.	Entrada 1: Rollitos de pepino con hummus.Entrada 2: Crema de champiñones.Gui sado 1: Pescado a la parrilla con espárragos.Guisa do 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.Guisad o 2: Berenjenas rellenas de quinoa y verduras.Bebida: Infusión de té de hierbas.Opción adicional: Ensalada de frutas frescas.





Entrada 1:	Entrada 1:	Entrada 1:	Entrada 1:	Entrada 1:	Entrada 1:	Entrada 1: Rollitos
Ensalada de la	Rollitos de	Rollitos de	Bruschettas de	Bruschettas de	Rollitos de jamón	de pepino con
casa.	jamón y queso	pepino con	tomate y	tomate y	y queso fresco.	hummus.
Entrada 2:	fresco.	hummus.	albahaca.	albahaca.	Entrada 2: Crema	Entrada 2: Sopa de
Sopa de	Entrada 2:	Entrada 2: Sopa	Entrada 2:	Entrada 2:	de champiñones.	lentejas.
verduras.	Crema de	de lentejas.	Crema de	Crema de	Guisado 1: Pollo	Guisado 1:
Guisado 1:	champiñones.	Guisado 1:	calabaza.	calabaza.	al curry con arroz	Pechuga de pollo
Pollo al horno	Guisado 1:	Pechuga de pollo	Guisado 1: Filete	Guisado 1:	integral.	al curry con arroz
con papas y	Pollo al curry	al curry con arroz	de pescado a la	Pescado al	Guisado 2:	integral.
zanahorias.	con arroz	integral.	plancha con	vapor con	Espaguetis de	Guisado 2:
Guisado 2:	integral.	Guisado 2:	espárragos.	brócoli.	calabacín con	Espaguetis de
Lentejas	Guisado 2:	Espaguetis de	Guisado 2:	Guisado 2:	salsa marinara.	calabacín con salsa
guisadas.	Espaguetis de	calabacín con	Berenjenas	Estofado de	Bebida: Infusión	marinara.
Bebida: Agua	calabacín con	salsa marinara.	rellenas de	carne con	de manzanilla.	Bebida: Infusión
de limón.	salsa marinara.	Bebida: Infusión	quinoa y	verduras.	Opción adicional:	de té de frutas.
Opción	Bebida:	de té de frutas.	verduras.	Bebida:	Gelatina de	Opción adicional:
adicional: Fruta	Infusión de	Opción adicional:	Bebida: Infusión	Infusión de	frutas sin azúcar.	Gelatina de frutas
de la estación.	manzanilla.	Gelatina de	de té de hierbas.	manzanilla.		sin azúcar.
	Opción	frutas sin azúcar.	Opción	Opción		
	adicional:		adicional:	adicional:		
	Gelatina de		Ensalada de	Ensalada de		
	frutas sin		frutas frescas.	frutas frescas.		
	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 gastronomia, 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. Gestiopolis.com. Recuperado el 5 de junio de 2024, de https://www.gestiopolis.com/elaboracion-de-menu-en-restaurantes/