



# 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