**Unidad 2.-actividad integradora- momento independiente - Entrega avances del proyecto\_Rodriguez\_Juliana**

**Mejoramiento nutritivo en los menús**

**Antecedentes:**

En la unidad 1, pudimos notar que la gran mayoría, por no decir todos, de nuestros platos típicos están totalmente desequilibrados a nivel nutricional, ya que en Colombia se acostumbra a consumir porciones muy abundantes de comida, lo cual esta afectando evidentemente la salud de los ciudadanos. La cantidad de carbohidratos que consumimos a diario en nuestros platos típicos es preocupante, pues a diferencia de otros países nosotros consumimos dos a tres carbohidratos diferente en un mismo plato, lo que se puede convertir en 5 carbohidratos distintos o más en un menú de 3 servicios. La fritura es muy vista en nuestro país, acá se consumen fritos como, la arepa de huevo, el patacón, el plátano maduro, la yuca y muchos otros alimentos. En algunos platos el ingrediente principal es la papa más que una proteína, como por ejemplo el ajiaco, el cual contiene tres variedades de papa.

Como pueden ver, las falencias a nivel nutricional son muchas en los platos típicos colombianos y es por ello que hay que hay que tomar acción sombre esta situación.

**Propuesta de mejora nutricional de la oferta de menús en un restaurante de su región**

Yo recomendaría manejar una minuta patrón, la cual podrá favorecer al restaurante, dándole un mayor y mejor orden nutricional de sus menús. Aunque la minuta patrón es mas que todo utilizada en colegios, también se puede utilizar en restaurantes, enfocando esta plantilla en las necesidades que los comensales estándar o usuales requieren o buscan en el restaurante. Con la minuta patrón, el restaurante podrá tener en cuenta el grupo de alimentos y cantidad de cada unos de ellos que constituyen sus menús, lo que les permitirá tener un balance en sus platos y evitar que se repitan alimentos y métodos de cocción en los menús sugeridos o en su único menú.

Adicionalmente yo le recomendaría al restaurante una disminución de sus fritos, remplazando algunos de ellos por cocción al vapor o mejor al horno para no variar tanto su aspecto. Hoy en día en el mercado se consiguen hornos que hacen el trabajo de una freidora, pero dejando como resultado un producto mas saludable pero igualmente delicioso.

También se podría hacer una revisión de la presentación de los platos del restaurante, ver como modificar el plato a nivel visual con el fin de llamar más la atención del cliente. Hoy la tecnología nos ofrece muchas herramientas las cuales nos pueden servir de guía para presentar algo mucho más llamativo; aplicaciones como Pinteres o redes sociales como Instagram, son excelentes recursos para sacar ideas y aplicarlas en tus menús. Al fin y al cabo, todo entra por los ojos.

**Como mejorara el restaurante su oferta gastronómica desde el replanteamiento de sus menús:**

El restaurante podrá mejorar en gran medida con el replanteamiento de sus menús, pues sus comensales notarán el cambio de los platos reflejados en su cuerpo, se sentirán mas livianos, pero con más energía, por la disminución de carbohidratos y el balance de proteínas y verduras en los menús.

Con la disminución de sus frituras y la implementación de hornos frotadores sin aceite, atraerán mas a aquellas personas que están buscado alimentos mas saludables, lo que les llevara clientes nuevos con los cuales aumentaran sus ingresos. Y no solo la implementación de estos nuevos equipos será la razón de su incremento en la utilidad, sino también el voz a voz de los clientes antiguos a sus compañeros de trabajo, amigos y familiares, los cuales se verán atraídos por las buenas referencias que recibirán de los clientes actuales del restaurante.

Y como lo mencione anteriormente, Pinterest, Instagram u otras herramientas te brindaran ideas para modificar visiblemente los menús del restaurante y así los comensales sentirán que reciben mas visualmente, se sentirán mas cómodos y agradados por el plato que tengan en frente y así mismo por el ambiente. Que mas llamativo que un restaurante original que presenta platos tradicionales colombianos, con sus sabores auténticos, pero visualmente innovadores. Este ultimo punto si que llamara aun mas clientes y por consiguiente un gran aumento en los ingresos.