

# Elaboración de un menú equilibrado

En muchas profesiones actuales, la elaboración de dietas específicas y saludables constituye una tarea habitual.

Conocer las necesidades energéticas y nutricionales del organismo resulta fundamental para saber elaborar un menú adecuado para distintas personas. También es necesario tener en cuenta posibles trastornos alimentarios que condicionan la ingesta de determinados nutrientes.

**Forma un grupo con algunos de tus compañeros para realizar las siguientes tareas en equipo.**

## Investigación

El estudio de las características nutricionales de la población a la que va dirigida el menú que se elabora es una tarea imprescindible que hay que realizar antes de elaborar dicho menú.

Así, por ejemplo, estas características serán muy diferentes si se plantea una dieta para un comedor escolar, para una residencia de ancianos o para un centro de alto rendimiento de deportistas. Además, habrá que tener en cuenta las especificaciones de los comensales, ya que podrá haber personas que sean intolerantes a algún nutriente o sufran algún trastorno que impida ingerir determinados alimentos.

**Elige con tus compañeros una profesión en la que tengas que encargarte de la elaboración de un menú semanal e investiga sobre las necesidades nutricionales de las personas a las que va dirigido.**



En la página web de la Fundación Española de la Nutrición ([www.fen.org.es](http://www.fen.org.es)) encontrarás la información necesaria para realizar cálculos nutricionales.

## Menú de un comedor escolar

Imaginad que sois los encargados de elaborar un menú para niños de entre 3 y 6 años que acuden a un comedor escolar.

En primer lugar, tendréis que considerar las necesidades energéticas de los niños de esta edad.

Habrà que calcular la TMB media para niños de esta edad y, a continuación, tener en cuenta el gasto energético por actividad física. Las necesidades energéticas para estos niños se encuentran en torno a las 1800 kcal/día.

La comida del mediodía debe aportar el 35% de las calorías diarias necesarias, por lo que si realizamos un simple cálculo podemos establecer que en el menú de mediodía se deben de consumir unas 630 kcal.

Consultando páginas web donde se indique la composición de nutrientes y calorías de cada alimento, y teniendo en cuenta la distribución de nutrientes por comida, diseñaréis un menú para cada día que conste de un primer plato, un segundo plato y un postre.



## Puesta en común

**Una vez que tengáis los menús elaborados, ponedlos en común con vuestros compañeros y debatid si se ajustan correctamente al tipo de población al que va dirigido.**

Explicad en qué os habéis basado para la elección de los diferentes alimentos y cantidades en el menú.

## Reflexión, crítica y revisión

Es importante reflexionar sobre la importancia que tiene realizar una adecuada alimentación en el desarrollo físico y psicológico de nuestro cuerpo. Además, hemos de pensar que si somos los encargados de realizar un menú de forma profesional, seremos responsables de la alimentación de otras personas.

Comparad el menú que habéis elaborado con algunos menús reales que ofrezcan los centros o instituciones en los que trabajaríais, según la profesión que hayáis elegido. Consultad también recomendaciones nutricionales de organismos oficiales como el Ministerio de Sanidad o la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

## Producto final

Elaborad un tríptico informativo sobre el menú de vuestro centro, en el que detalléis, por ejemplo, algunas de las comidas que ofrecéis.

### Tríptico informativo



## Evaluación

Para este proyecto contarás con la evaluación de tu profesor, tus compañeros y tu propia autoevaluación. Pídeles a cada uno de ellos que cumplimenten una tabla como la siguiente, recoge los datos y saca tus propias conclusiones.

	1 Escaso	2 Medio	3 Bueno	4 Excelente
Originalidad	• • • •	• • • •	• • • •	• • • •
Precisión del contenido	• • • •	• • • •	• • • •	• • • •
Actitud	• • • •	• • • •	• • • •	• • • •
Uso y manejo de números	• • • •	• • • •	• • • •	• • • •
Trabajo en equipo	• • • •	• • • •	• • • •	• • • •
Producto final	• • • •	• • • •	• • • •	• • • •