



**Instituto Nacional experimental de Educación Básica con Orientación Ocupacional e Industrial**

**“PEM: DANIEL ADAN GARCIA BARRIOS”**

NOMBRE DEL CURSO: Cocina y Repostería GRADO Segundo SECCIÓN. A, B, C, D FECHA: Del 06/ al 10/07  
NOMBRE DEL DOCENTE VICTORIA DE LOS ANGELES PEREZ LUX

**INTEGRACIÓN Y ELABORACIÓN DE MENÚ BÁSICOS DE LA ALIMENTACIÓN**

Para comenzar a planificar un menú siempre debemos tener un objetivo. En este caso, nos planteamos planificar un menú equilibrado, nutritivo y sin carencias ni excesos es decir, saludable. Para lo cual lo primero que debemos tener en cuenta es en cuántas comidas o ingestas (se refiere a un conjunto, grupo o montón de sustancias o compuestos que regularmente se ingiere o consume como alimento, también se le conoce como dieta) distribuiremos nuestro menú diario.

Dado que saltar comidas así como pasar muchas horas sin comer no es aconsejable si queremos cuidar las cantidades y proteger a nuestro cuerpo de la falta de energía y nutrientes, lo ideal es organizar un menú distribuido en 4 a 5 comidas diarias.

Podemos planificar desayuno, comida o almuerzo, refacción y cena o bien, incluir una pequeña ingesta entre el desayuno y la comida si la primer comida del día la realizamos mucho antes de la del mediodía.

Nuestra cultura establece que las comidas se componen de algún líquido, de preparaciones que pueden ser frías o calientes, saladas o dulces. Por lo tanto, a nuestra preferencia podemos decidir teniendo en cuenta que para que las comidas sean completas nutricionalmente hablando deben contener:

**Proteínas:** pueden derivar de lácteos o bien de carnes y derivados, huevos o en el caso de vegetarianos, legumbres

**Hidratos o cereales:** pueden ser provistos por un pan, galletas, cereales de desayuno, harinas y derivados, pastas u otros.

**Grasas buenas:** pueden derivar del aceite de oliva, de aceitunas, de frutos secos o aguacate, así como de pescado.

**Líquidos:** podemos obtener líquido preferentemente del agua o de otras bebidas como por ejemplo la leche, el café, té, jugos naturales.

**Vitaminas y minerales:** pueden ser provistas por diferentes alimentos, aunque una buena forma de sumar micronutrientes es incorporar frutas y/o verduras a las comidas de nuestro menú

De cada grupo de los nutrientes antes dichos debemos escoger un alimento y podemos combinarlos con otros para elaborar una comida diferente cada día.

Para las comidas es importante tener en cuenta que en ellas se deben concentrar la mayor parte de las calorías diarias, por eso, todos los nutrientes deben estar presentes como lo expresamos antes si queremos un almuerzo completo. Así, vamos variando las fuentes de hidratos así como las fuentes de proteínas y grasas para diversificar las preparaciones de nuestro menú.

### **Lo que no debemos olvidar para una buena planificación**

Realizar la compra en función del menú semanal, de manera de que no falten ingredientes al momento de cocinar.

Emplear ingredientes de temporada para que así el menú sea de mejor calidad nutricional y sensorial, así como también con menor precio.

Variar los métodos de cocción, limitando a una frecuencia de una o dos veces por semana las frituras y teniendo en cuenta que una fritura bien hecha siempre es más saludable

Realizar el menú para una semana entera o dos semanas e ir alternando los mismos. Podemos cambiar la comida o la cena de un día por la comida y/o cena de otro sin inconvenientes.

Supervisar cada día qué comeremos al día siguiente según la planificación, para corroborar que no falten ingredientes o para adelantar trabajo si es posible.

Con estos trucos tú mismo puedes planificar un menú saludable y así, mejorar la calidad de tu dieta así como el costo de la misma.

Planificar te ayudará a comer más en casa, a controlar mejor que no falten nutrientes y sobre todo, a ordenarte para que no falte oportunidad de cocinar un plato sano.

Para trabajar nuestro menú tenemos que pensar en las comidas tradicionales y guatemaltecas, que además de estar al alcance de las familias aportan grandes cantidades de nutrientes.

No olvidemos incluir nuestros deliciosos frijoles, queso, hierbas, verduras, carnes de aves, etc.

Todo aquello que en nuestra región u hogares consumimos.



Desayuno



Almuerzo



Cena

Hoja de trabajo: (realice en hojas de papel bond tamaño carta, tómele una captura y envíelo por watsApp al grupo de Cocina y Repostería de segundo básico.)

1- Realice un menú semanal, de acuerdo al balance nutritivo que debemos tener.

Tome en cuenta que será de lunes a domingo

Desayuno, almuerzo, cena

Variando o conjugando los alimentos.

Aspectos a calificar a través de una lista de cotejo.

No.	Aspectos	Punteo	Observación
1	El contenido es claro	2	
2	Utiliza las normas de ortografía adecuadamente	2	
3	Es creativo	2	
4	Varia adecuadamente el menú	4	
	Total.....	10 puntos	

¡!!DIOS LOS BENDIGA CHICOS ¡!!!

CUIDENCE MUCHO, SE LE EXTRAÑA.