

Importancia de las necesidades nutricionales para la planeación de las minutas y el ciclo de menú

Isabel Cristina Carmona G.

Nutricionista Dietista, Mgs en Educación.



A tener en cuenta en la planeación de la minuta y el ciclo de menús



Alimentación saludable

Variedad

- Consumir alimentos de todos los grupos y subgrupos de alimentos.

Proporcionalidad

- Consumir más de algunos alimentos (frutas, verduras, granos integrales, productos lácteos descremados y bajos en grasas) y menos de otros (alimentos de alto contenido de grasas saturadas, grasas *trans*, azúcares agregados, colesterol, sal y alcohol).

Moderación

- Elegir tipos de alimentos que limiten la ingesta de grasas saturadas, grasas *trans*, azúcares agregados, colesterol, sal y alcohol.

Actividad

- Estar físicamente activo todos los días.

Guías Alimentarias

Guías alimentarias basadas en alimentos (GABA)



Promoción de estilos de vida saludables
enfermedades



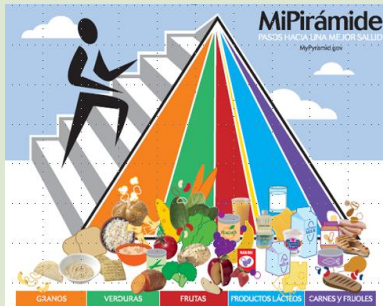
Prevención de las

Están dirigidas a personas sanas.

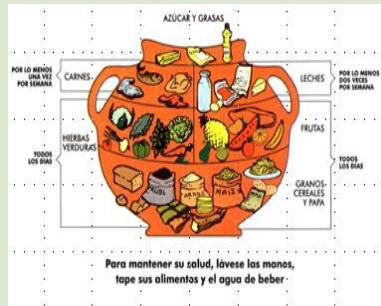
Propósito:

- Promover el consumo de alimentos saludables
- Variados
- Reforzar hábitos alimentarios deseables
- Orientar a la familia, a los educadores, a las asociaciones de consumidores, a los medios de comunicación y a la industria de alimentos, entre otros, sobre la promoción de una alimentación saludable.

EEUU



Guatemala



Reino unido



Argentina



España



China



Alemania



Tailandia



Guías alimentarias para la población Colombiana (ICBF)



Pasos para la planeación de la minuta y los menús

1. Definición de la población objetivo y elaboración de perfiles

2. Determinación de requerimientos nutricionales de la población

3. Definición de la Minuta Patrón

4. Diseño del ciclo de menú

1. Definición de la población objetivo y elaboración de perfiles



Datos generales:

número de usuarios,
edad, localización,
actividad física

Perfil Demográfico:

situación económica,
social, familiar,
educativa.

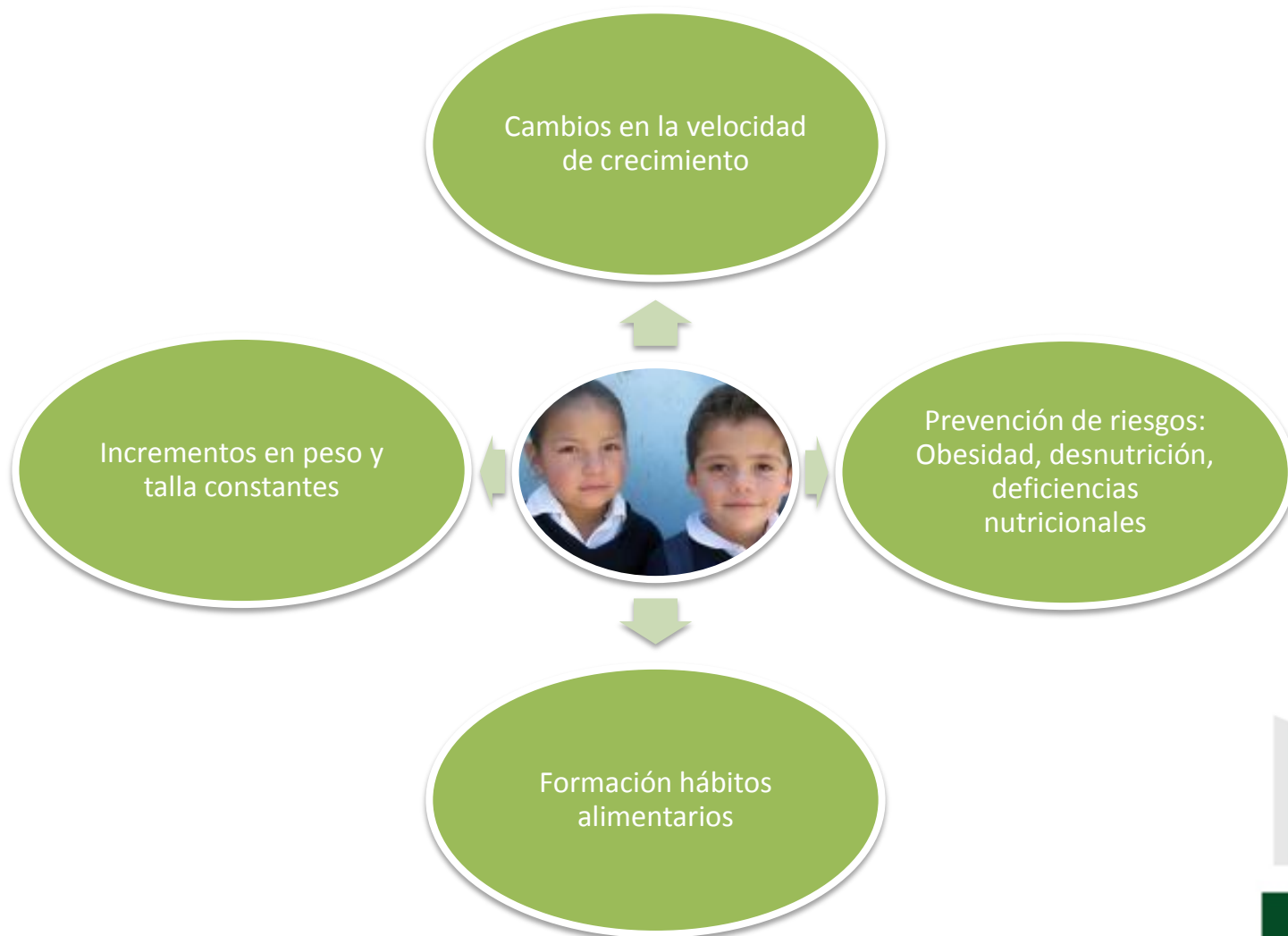
Perfil epidemiológico:

enfermedades más
comunes,
condiciones de salud
actuales,
sensibilidad,
intolerancias.

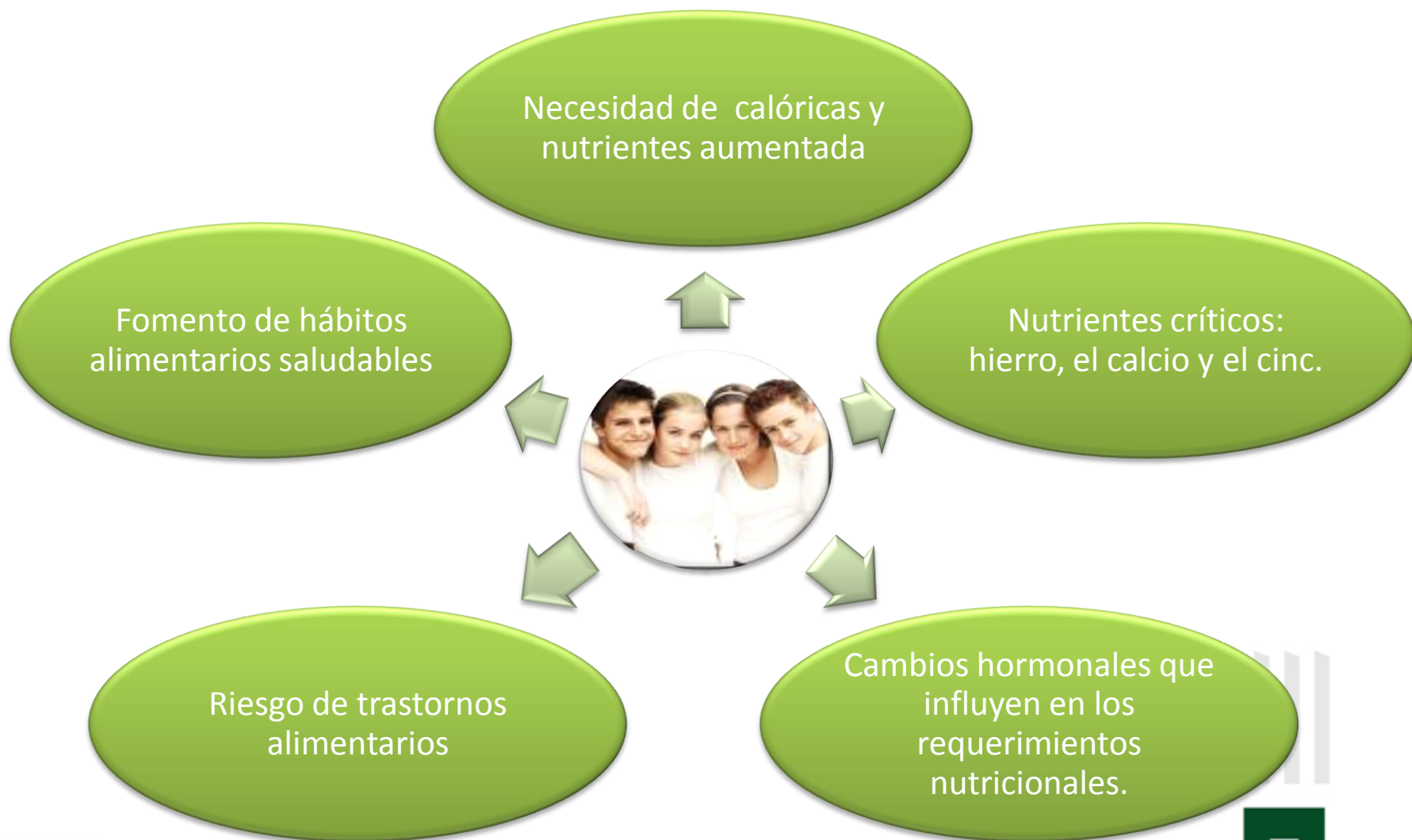
Perfil alimentario y nutricional:

necesidades
nutricionales, acceso
a los alimentos,
gustos, rechazos,
intolerancias,
preferencias,
condiciones de
consumo

Edad Escolar



Adolescencia



Adulto joven y adulto mayor



Pasos para la planeación de la minuta y los menús

1. Definición de la población objetivo y elaboración de perfiles

2. Determinación de requerimientos nutricionales de la población

3. Definición de la Minuta Patrón

4. Diseño del ciclo de menú

Recomendación de Calorías y Nutrientes

Tres métodos utilizados para cálculo de requerimientos de energía

ICBF 1988

FAO/OMS 2005

DRI 2002

Edad y Sexo	Peso (Kg.)	Calorías (Kcal)	Proteína (gr)	Vit. A (ER)	Vit. D (mg)	Vit. E (mg)	Vit. C (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Vit. B6 (mg)	Folato (mg)	Vit. B12 (mg)	Calcio (mg)	Fósforo (mg)	Magnesio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Yodo (mg)
NIÑOS																			
(ambos sexos)																			
0-2	4.2	490	9	420	10	3	20	0.4	0.3	3.4	0.3	30	0.3	350	230	35	0.5	2	20
3-5	8.4	640	17	420	10	3	20	0.4	0.4	4.5	0.3	30	0.3	350	230	50	0.5	3	30
6-8	8.0	760	19	300	10	4	20	0.4	0.5	5.3	0.6	50	0.5	400	270	57	5	3	40
9-11	9.2	940	20	300	10	4	20	0.5	0.6	6.6	0.6	60	0.6	400	270	70	7	3	50
AÑOS																			
(ambos sexos)																			
1	10	1040	20	350	10	5	20	0.5	0.6	7.3	0.0	70	0.7	500	500	80	9	4	50
2	12	1260	21	420	5	5	25	0.6	0.8	8.8	0.9	90	0.8	500	500	100	9	4	60
3	14	1390	24	460	5	5	28	0.7	0.8	9.7	0.9	100	0.9	500	500	105	9	5	70
4	16	1540	27	510	5	6	31	0.8	0.9	10.8	1.3	110	1.0	600	600	115	9	5	80
5	18	1640	29	550	5	6	33	0.8	1.0	11.5	1.3	110	1.1	600	600	125	9	6	80
6	20	1730	31	580	5	6	35	0.9	1.0	12.1	1.3	120	1.2	600	600	130	13	6	90
7	22	1790	34	600	2.5	6	38	0.9	1.1	12.5	1.6	120	1.2	700	700	135	13	6	90
8	25	1830	35	610	2.5	7	37	0.9	1.1	12.8	1.6	130	1.3	700	700	140	13	6	90
9	28	1900	41	630	2.5	7	38	1.0	1.1	13.3	1.6	140	1.4	700	700	140	13	6	100
Hombres																			
10-12	36	2270	45	760	2.5	8	45	1.1	1.4	15.9	1.8	160	1.5	900	900	170	16	7	110
13-15	51	2870	51	900	2.5	8	55	1.3	1.6	18.7	1.8	190	1.6	1100	1100	200	29	8	130
16-17	66	3000	66	1000	2.5	10	60	1.5	1.8	21.0	2.0	200	2.0	900	900	225	17	9	150
18-24	66	3000	65	1000	2.5	10	60	1.5	1.8	21.0	2.2	200	2.0	800	800	225	14	9	150
25-49	65	3000	65	1000	2.5	10	60	1.5	1.8	21.0	2.2	200	2.0	800	800	225	14	9	150
50-74	65	2700	65	900	2.5	10	55	1.4	1.6	18.9	2.2	190	1.8	800	800	200	14	9	140
75 +	65	2400	65	800	2.5	10	50	1.2	1.4	16.8	2.2	170	1.6	800	800	180	14	8	120
Mujeres																			
10-12	37	2000	45	670	2.5	8	45	1.0	1.2	14.0	1.8	140	1.3	1000	1000	150	20	6	100
13-15	50	2200	50	730	2.5	8	55	1.1	1.3	15.4	1.8	150	1.5	800	800	165	22	7	110
16-17	56	2250	56	750	2.5	8	60	1.1	1.4	15.8	2.0	160	1.5	800	800	170	19	7	110
18-24	55	2250	55	750	2.5	8	60	1.1	1.4	15.8	2.0	160	1.5	800	800	170	19	7	110
25-49	55	2250	55	750	2.5	8	60	1.1	1.4	15.8	2.0	160	1.5	800	800	170	14	7	110
50-74	55	2000	55	670	2.5	8	55	1.0	1.2	14.0	2.0	140	1.3	800	800	150	14	6	200
75 +	55	1800	55	600	2.5	8	50	0.9	1.1	12.6	2.0	130	1.2	800	800	135	14	5	90
Embarazo																			
1er trimestre																			
		+ 150	+ 15	+ 200	+ 2.5	+ 2	+ 20	+ 0.4	+ 0.3	+ 2	+ 0.6	+ 300	+ 1	+ 500	+ 500	+ 25	+ 40	+ 2	+ 25
2do trimestre																			
		+ 350	+ 20																
3er trimestre																			
		+ 350	+ 25																
Lactancia																			
		+ 550	+ 22	+ 400	+ 2.5	+ 3	+ 40	+ 0.5	+ 0.5	+ 5	+ 0.6	+ 100	+ 0.5	+ 500	+ 500	+ 80	+ 20	+ 6	+ 50

Fuente: ICBF. Recomendaciones de consumo diario de Calorías y Nutrientes para la población colombiana, 1988

2.1. Definición de formula sintética

Según:

- Requerimiento de la población objetivo
- % de distribución requerimiento/servicio.

Nutriente	%VCT	gr	Calorías
Proteínas	15	75	300
Carbohidratos	55	275	1100
Grasa	30	67	600
Total	100%	2000	



Desayuno 25%



Almuerzo 30%



Comida 25%



Entre-comidas 2, cada una 10%

2.2. Definición de fórmula desarrollada

Distribución del requerimiento calórico y nutricional en porciones por grupos de alimentos.

GRUPO DE ALIMENTOS	Nº PORC	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	COL (mg)	FIBRA (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	Zn (mg)	Vit A (ER)	TIAMIN (mg)	RIBOF. (mg)	NIACIN (mg)	Ac. FOL. (mcg)	Vit C (mg)
LACTEOS	2	14	12	25,8	52	0	484	0,4	196	1,74	128	0,16	0,64	0,6	18	4
QUESO O SUSTITUTO	1	5,8	6	2,8	59	0	84	0,9	299	0,66	57	0,07	0,14	0,1	9	1
CARNES MAGRAS CRUDAS	2	25	5,4	0	70	0	24	1,2	102	1,64	18	0,2	0,18	7	10	2
PROMEDIO "HARINAS" ADULTOS	8	15,2	5,6	157,6	0	12,8	136	7,2	496	2,64	768	0,72	0,56	8,8	176	120
PROMEDIO TOTAL "GRASAS"	5	1,5	24	2	15	1	10	0,5	50	0,15	55	0,05	0,05	0,5	10	0
FRUTAS	3	3	0,9	39,6	0	8,1	66	2,1	120	0,39	255	0,15	0,18	2,7	60	126
VERDURAS Y HORTALIZAS	2	2,6	0,6	10,8	0	3,2	40	2,2	142	0,62	452	0,12	0,14	1,6	66	46
DULCES	3	2,7	3,9	58,5	12	3	51	0,9	69	0,6	54	0,09	0,12	0,9	12	9
TOTAL		69,8	58,4	297,1	208	28,1	895	15,4	1366	8,44	1787	1,56	2,01	22,2	361	308
Calorías = 1993 Kcal		279,2	525,6	1188												
		14%	26%	60%												

Pasos para la planeación de la minuta y los menús

1. Definición de la población objetivo y elaboración de perfiles

2. Determinación de requerimientos nutricionales de la población

3. Definición de la Minuta Patrón

4. Diseño del ciclo de menú

3. Definición de la Minuta Patrón

	Cereales, raíces, Tubérculos y plátanos	Frutas	Verduras	Carnes	Lácteos	Grasas	Azúcares o postres
Desayuno	2	1			1	1	0,5
Refrigerio	1	1			1		0.5
Almuerzo	2	1/2	1	1		2	1
Onces	1	1					0.5
Comida	2		1	1		2	0.5
Total	8	3	2	2	2	5	3



Pasos para la planeación de la minuta y los menús

1. Definición de la población objetivo y elaboración de perfiles

2. Determinación de requerimientos nutricionales de la población

3. Definición de la Minuta Patrón

4. Diseño del ciclo de menú

4. Diseño del ciclo de menú

Menú: Balance nutricional y variedad

Número de
comidas a
servir

Variación del
menú

Posibilidad de
selección

Cíclico o a
saltos

	Cereales, raíces, Tubércu- los y plátanos	Frutas	Verduras	Carnes	Lácteos	Grasas	Azúcares o postres
Almuerzo	2	1/2	1	1		2	1

Almuerzo:

Crema de espinacas con crema de leche.- 150 ml. (1 cucharon).

Arroz a la tangelo. 93 g. (1/2 pocillo).

Trocitos de pechuga a la plancha- 38 g. (1 unidad de venta).

Zanahoria glaseada, con maíz tierno y nueces ralladas.- 58 g. (1/2 pocillo chocolatero).

Jugo de fruta natural

GalletasWafer limon. - 14 g. (2 galletas).

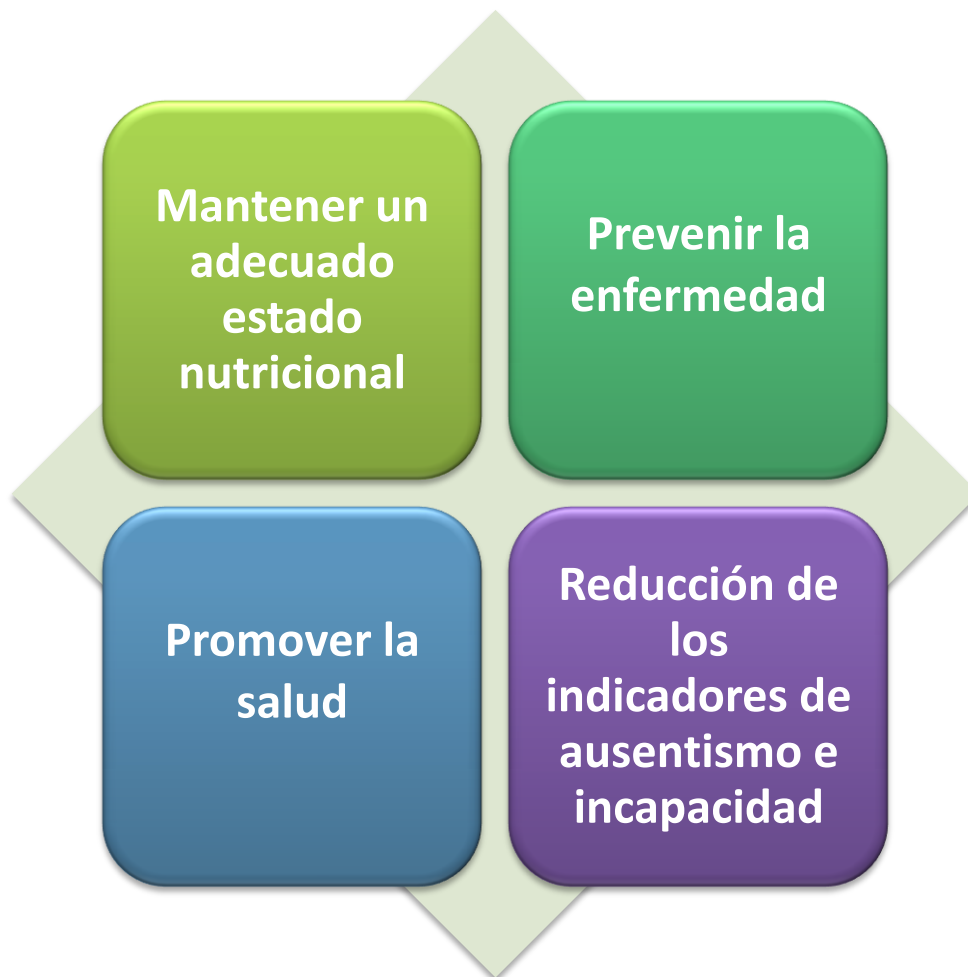
- APORTE NUTRICIONAL:

- Calorias:600 (30% VCT)

- Proteina: 18,6 g. - Grasa: 32,5 g. - Carbohidratos: 76 g.



Responder a las necesidades nutricionales de la población objetivo asegura:



Adecuada manipulación de alimentos

Contribuye a:

- Conservar los nutrientes de los alimentos.
- La prevención de Enfermedades infecciosas.
- La prevención de intoxicaciones alimentarias.



“Nutre si es alimento,
alimenta si lo consumo,
lo consumo si es
delicioso”.



“No hay alimentos
“buenos” o “malos”,
Hay “buenos” o
“malos” hábitos.

