

nutri pro

REVISTA DE NUTRICIÓN NESTLÉ PROFESSIONAL

CONTENIDO

- Planificación de menús en restaurantes de comida rápida y restaurantes de servicio completo
- Planificación de menús en empresas e industrias
- Planificación de menús en colegios
- Planificación de menús en hospitales, casas de reposo y hogares para ancianos
- Planificación de menús usando diversas herramientas de software

PLANIFICACIÓN DE MENÚS

 **Nestlé**
PROFESSIONAL

Creative Food & Beverage Solutions

Planificación de Menús



INTRODUCCION

El desarrollo de un menú exitoso y apetitoso, que tome en consideración los aspectos nutricionales, es un factor importante a tener en cuenta en la planificación de un negocio rentable en el área de la alimentación colectiva.

Esto cobra especial importancia, debido a la prevalencia de la obesidad, que durante los últimos años ha aumentado de manera preocupante en todos los grupos etáreos. El problema de la obesidad se ha visto potenciado por los altos niveles de sedentarismo de la población, así como también por el desequilibrio en la calidad y cantidad de los alimentos consumidos. Así, el tamaño de las porciones de alimentos han crecido, al mismo tiempo que las preparaciones han disminuido su calidad.

Ante estos cambios, cada día son más los clientes que se preocupan por tener la posibilidad de escoger una alimentación sabrosa, pero a la vez saludable, que proporcione los nutrientes esenciales para tener una buena salud.

Es por ello que al momento de programar las preparaciones, los servicios de alimentación institucionales, restaurantes de comida rápida y de servicios de alimentación completa, deben poner especial atención en el tamaño y calidad de las porciones que ofrecen.

De cara a esta realidad, hemos desarrollado esta publicación, con el fin de entregar información básica y consejos útiles que abarquen los aspectos relevantes de las operaciones que se realizan en un servicio de alimentación. Esperamos que esta iniciativa contribuya a que cada día podamos entregar preparaciones de mejor calidad nutricional a nuestros clientes.



Patrick Schauff
Gerente Negocios
Foodservices



Erna Ritter
Jefa Centro Profood

Planificación de menús en restaurantes de comida rápida y restaurantes de servicio completo

Aunque a algunos clientes aún no les preocupa la nutrición, un número cada vez mayor está demandando el poder seleccionar platos nutritivos de los menús, buscando platos con bajo contenido de calorías, grasa, colesterol y sal. A continuación, se entregan algunos consejos sobre las formas de cumplir los deseos de estos consumidores:

- **Existen dos formas de crear un plato nutritivo - planificando un menú a base de alimentos o planificando un menú a base de nutrientes:**

- En el caso de la planificación de un menú a base de alimentos, se clasifican todos los alimentos y bebidas en 5 ó 7 grupos, por ejemplo, frutas y verduras, carne, ave y pescado, grasas y aceite. El objetivo es servir una cantidad o porciones prescritas en cada comida. Un ejemplo de estas pautas es el concepto de “cinco al día”.
- En el caso de la planificación de un menú a base de nutrientes, el requisito de nutrientes (por ejemplo, proteínas, grasas e hidratos de carbono) de un grupo de edad específico es el factor decisivo al momento de escoger que alimentos servir.

- **En el caso de almuerzo o cena con menú planificado a base de alimentos, el cálculo de alimentos es el siguiente:**

- alrededor de 150 - 200 g de verduras.
- 150 - 200 g de papas / pasta o arroz.
- 120 - 150 g de ensalada.
- 100 - 150 g de carne o producto cárnico o 150 - 200 g de pescado.

- **Cree una nueva presentación en el plato: ponga verduras y papas, arroz o pasta en el centro del plato y sólo una pequeña porción de carne o producto cárnico al lado.**

Ejemplos de platos:

- Cree un menú con trigo junto con una variedad de verduras tales como zanahorias, brócoli y pimientos, y una pequeña porción de pescado (alrededor de 100 g, por ejemplo, atún o salmón); sírvalo con una salsa de yogurt (con bajo contenido de grasa) con hierbas frescas.



Fuentes:

- <http://www.5aday.gov>
- <http://www.dh.gov.uk/PolicyAndGuidance/HealthAndSocialCareTopics/FiveADay/>
- <http://www.5aday.nhs.uk/WhatCounts/PortionSizesVegetables.aspx>
- Ledikwe Jenny H. et al.: Portion Sizes and the Obesity Epidemic, The Journal of Nutrition, 2005, 135:905 - 909
- McVety, Paul J. et al.: Fundamental of Menu Planning, Second Edition John Wiley & Sons, Inc, New York, 2001
- Nestlé FoodService: Küchenfachlicher Leitfaden, 8. Edition, Frankfurt / Main, 2003



- Servir pasta con salsa roja y verduras, y 100 g de tiras de pollo marinadas.

Consejos para:

• Aperitivos

- Sirva un cóctel de verduras cocidas al vapor, mariscos o camarones.
- Sirva salsa de palta en vez de mayonesa.
- Si usted sirve antipasto, prepárelo con aceites mono y polisaturados, es decir, aceite de oliva, cáñola, nuez, pepita de uva, o linaza.
- Sopas de verduras: inmediatamente antes de servir, agregue una juliana de verduras recientemente escaldadas.

• Ensaladas

- Sirvalas no sólo como acompañamiento, sino que también como plato principal del menú, con diferentes aderezos decorativos o ingredientes, por ejemplo, salmón asado a la parrilla, tajadas de pollo asadas a la parrilla, verduras asadas a la parrilla marinadas, semillas o diferentes frutos secos.
- Si es posible, ponga los aliños al lado o use más aliños de yogurt bajo en grasa.

• Platos acompañantes

- Sirva verduras de color verde más oscuro, como por ejemplo, brócoli, espinaca (además de las ensaladas) y otros vegetales de hoja verde.
- Sirva legumbres tales como porotos negros, rojos y lentejas (por ejemplo, cocinados en un líquido con sabor como por ejemplo, caldo, caldo de verduras con hierbas frescas, limón o vino) o con otras verduras, tales como las que se sirven en los acompañamientos o ensaladas.
- Trate de usar arroz integral en vez de arroz blanco y como alternativa para la pastas usar pastas de trigo integral.
- Sirva salsa o yogurt bajo en grasas (con hierbas) en vez de crema agria o mantequilla.

• Platos principales

- Cada vez que sea posible, sirva la salsa a un lado.
- Use aceite insaturado (por ejemplo, aceite de canola u oliva) para dorar o saltear la carne.
- Use más menús con carnes con bajo contenido de grasa o magras (por ejemplo, carne de vacuno magra), pollo o pavo.
- Ase la carne a la parrilla o al horno en vez de freírla.
- Sirva pescados ricos en omega 3, tales como salmón, atún, trucha y arenque.

• Postres

- Coloque frutas frescas en su menú de postres, cada vez que sea posible.
- Sustituya la crema por yogurt o crema agria.



ES BUENO RECORDARLO

Cocer al vapor o a baño María, lo mejor para las verduras

Para evitar la pérdida de vitaminas, los mejores métodos para cocer las verduras son:

Cocer al vapor:

Cocinar al vapor a una temperatura de aproximadamente 100° C (212° F), con los alimentos y el líquido de cocción completamente separados.

Cocer a presión:

Cocer en una olla a presión hermética a alrededor de 105° C - 120° C (221° F - 248° F).

Cocer lentamente en olla / guisar:

Trate de guardar el líquido de cocción para otro uso, para una pérdida mínima de vitaminas y minerales.

No pierda de vista el tamaño de la porción

Las porciones hoy son bastante más grandes que antiguamente y la mayoría de ellas son más grandes que las porciones recomendadas. Un menú fijo (para el almuerzo o comida) debiera tener la siguiente distribución de nutrientes en promedio (en base a una alimentación de 2.000 kcal donde el almuerzo debiera entregar el 40% y la cena un 20%):



- 55% de carbohidratos: esto sería alrededor de 110 g (en promedio de taza de pasta cocida o arroz contienen 30 g de carbohidratos).
- 15% de proteína: esto sería alrededor de 30 g (100 g de carne contiene 20 g de proteínas).
- 30% de grasa: esto sería alrededor de 27 g (1 cucharada de aceite son 10 g de grasa). Esto incluye no solo la grasa que usted usa para cocinar, sino que también las grasas escondidas, como por ejemplo, las que están en el queso o la crema.

ES BUENO SABERLO

El relacionar el tamaño de una porción con los ítems de cada día es una forma fácil de visualizar cómo se ve un tamaño de porción verdadera. Ejemplos para 1 porción:

Grupo de Cereales (se recomiendan 5 a 10 porciones al día)



1 rebanada de pan



3/4 taza de cereal



1 papa mediana



3/4 de arroz o pasta cocida

Verduras (se recomiendan 2 a 5 porciones al día)



1 taza de ensalada verde



1 plato de crema de verduras



V taza de verduras cocidas



V taza de jugo de tomate

Frutas (se recomiendan 2 a 4 porciones al día)



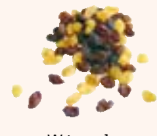
1 manzana mediana



1 vaso de jugo de fruta

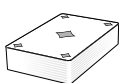


V copa de fruta picada o en conserva

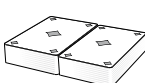


W taza de pasas

Carnes y Legumbres (se recomiendan 1 a 3 porciones al día)



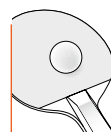
1 trozo de carne



90 g de pescado cocido o a la parrilla



Una taza de porotos



1 presa de pollo

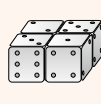
Grupo Lácteo (se recomiendan 2 a 4 porciones al día)



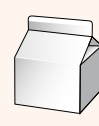
1 yogurt



1 taza de leche



1 lámina de queso



1 taza de leche cultivada



Planificación de menús en empresas e industrias

(por ejemplo, cafeterías en corporaciones, compañías y fábricas)

Para garantizar el buen funcionamiento mental y el rendimiento, así como eliminar el hambre, la oferta de menús en estas operaciones de servicio de alimentación, debieran consistir en una variedad de opciones "light". Aspectos que deben ser considerados:

• Regla de un tercio:

- El almuerzo debiera proporcionar un tercio de los requerimientos diarios en cuanto a nutrientes.
- En el caso de las calorías y algunos nutrientes tales como grasa y proteína: no exceder esta regla, por ejemplo, servir carne no más de dos veces a la semana (máximo 100 g), pescado por lo menos una vez a la semana (150 g), y usar aceite de oliva o canola (no más de 10 cc/ porción):
- Para los nutrientes tales como vitaminas y minerales: asegúrese de cumplir con esta regla, por ejemplo, sirva verduras por lo menos tres veces a la semana (200g), un guiso una vez a la semana (500 g), verduras cocidas una vez a la semana (500 g), y ensalada tres veces a la semana (por lo menos 100 g).

• La naturaleza del trabajo

(véase PAL página 7):

- Si los empleados tienen trabajos de escritorio: prefiera alimentos que sean más bajos en calorías y grasa, altos en carbohidratos complejos y menos relleno - como por ejemplo, ensaladas, sopas y platos de verduras cocidas en un wok. Tamaño de la porción: no más de 600 a 720 kcal.
- Si los empleados están dedicados a trabajo físico pesado, se recomiendan más calorías para el almuerzo. Sin embargo, hay que seguir siendo cuidadoso con la cantidad de grasa - una cantidad más alta de calorías se puede alcanzar con una porción más grande de verduras, ensaladas o papas / arroz / pastas integrales, y una porción adicional de leche y postres a base de frutas.

• Mantenga días o semanas con especialidades para variar el menú.

A continuación, se dan algunas sugerencias:

- Haga un calendario al comienzo del año.
- Un máximo de 6 semanas relacionadas con el tema al año.
- Comience a planificar la semana de especialidades con 6 a 8 semanas de anticipación.
- En la primavera: semanas para reducir el peso, semanas relacionadas con verduras (con muchas verduras frescas - trate de realizar nuevas recetas y si sus clientes aceptan esas comidas, intégreles en su planificación normal de menú).
- En el verano: semanas relacionadas con el campo o semanas vinculadas con eventos deportivos.
- En el otoño: semanas dedicadas a alimentos y especias de la temporada, como por ejemplo carne o champiñones.

• Varios:

- Use por lo menos un ciclo de 8 a 12 semanas para la planificación del menú.
- Si usted sirve varios platos principales, uno de ellos debiera ser un plato vegetariano y una opción para la salud cardiovascular (menos grasa, sal y colesterol).
- Los platos principales debieran consistir en carne roja no más de 1 a 2 veces /semana. Agregue pescados por lo menos 1 a 2 veces a la semana.
- Ofrezca por lo menos una porción de verduras y ensaladas todos los días (consulte "5 al día").





Consejos para implementar “5 al día” en planificación de menú

Para el desayuno / combinación de desayuno almuerzo

- Sirva plátano en rebanadas, arándano, frutillas o pasas, panqueques, cereales, avena, muesli / cereal o tostada.
- Ofrezca jugos naturales de 100% frutas o verduras.
- Agregue verduras tales como pimentones, brócoli, espinaca, champiñones o tomates a los omelets.

Para el almuerzo / comida

- Ofrezca tortillas (“wraps”) de verduras frescas.
- Sopas y salsas con verduras como zanahorias en cubitos, legumbres o cereales.
- Agregue lechuga, tomate, pepino o zanahoria rallada para hacerlos más crujientes.
- Sirva salsa de tomate como aderezo decorativo para papas, pescado o pollo.
- Sirva queso crema con verduras sobre las papas cocidas.
- Si usted sirve carne de vacuno o pollo asado a la parrilla, también ofrezca zapallos italianos gratinados y pimentones verdes.
- Para las ensaladas:
 - Tiras de pimentón verde o rojo, brócoli, tajadas de zanahoria o pepino hacen que las ensaladas de pasta o papa sean más crujientes.
 - Las zanahorias, el repollo en tira u hojas de espinaca le dan color a una ensalada verde.
 - Los trozos de manzana, piña y pasas hacen que las ensaladas de repollo, zanahoria y cebolla con mayonesa, y de pollo o atún se vean más alegres.
 - Las tajadas de naranjas, pomelos o nectarines le dan un sabor adicional a cualquier ensalada.
 - El jugo de fruta hace que los aliños para ensaladas bajos en grasa tengan más sabor.

“Snacks”

- Sirva verduras o palitos de frutas con diferentes tipos de salsas como aperitivos para llevar.
- Ofrezca un licuado con leche descremada, yogurt natural y luego agregue frutillas y duraznos en tajadas.
- Sirva tomates, lechuga, cebollas y pimentones picados sobre burritos y nachos.

ES BUENO RECORDARLO

¡5 al día!

El **mensaje** del programa “5 al día” (en algunos países, es de 5 a 10 al día): alienta a las personas a comer por lo menos 5 (o más) porciones de frutas o verduras (frescas, congeladas, secas, o en conserva) cada día para obtener una mejor salud. La razón: El aumento del consumo de frutas y verduras puede reducir en forma importante el riesgo de muchas enfermedades crónicas (por ejemplo enfermedad cardíaca, cáncer), y puede también desempeñar un rol preventivo, por ejemplo de la diabetes y la obesidad. Pero es necesario comer / servir diferentes tipos (colores) de frutas y verduras todos los días.

Una porción de fruta o verdura podría ser:

- Fruta: 1 manzana pequeña, 1/2 pomelo, 1 tajada de melón, 2 mandarinas, 3 damascos, 3 cucharadas colmadas de ensalada de fruta fresca.
- Verduras: 2 zanahorias, 2 tallos largos de apio, 7 espárragos en conserva, 1 taza de verduras de hoja verde.
- 3/4 de taza de jugo natural.










ES BUENO SABERLO

Nivel de actividad física (PAL)

El PAL es el factor de la tasa metabólica basal, que determina la necesidad individual para la actividad física de cada persona.

Por ejemplo: El asistente de una tienda: Los hombres tienen una tasa metabólica basal promedio de aproximadamente 1.650 kcal/día (las mujeres tienen una tasa de alrededor de 1.300 kcal/día), por lo que un hombre necesita 2.970 kcal (1.650 kcal x 1,8) al día. Entonces para el almuerzo, un hombre puede "comer" 990 kcal.

Estilo de vida y nivel de actividad	PAL
 Trabajo sentado sin opción de moverse alrededor y poca o ninguna actividad recreativa extenuante	1.4–1.5
 Trabajo sentado con discreción y requerimiento de moverse alrededor, pero poca o ninguna actividad recreativas extenuante	1.6–1.7
 Trabajo de pie (por ejemplo, trabajo doméstico, asistente de tienda)	1.8–1.9
 Cantidades importantes de deportes o actividad recreativa extenuante (30 - 60 minutos, cuatro a cinco veces a la semana)	+ 0.3 (incremento)
 Trabajo extenuante o actividad recreativa sumamente activa	2.0–2.4

Planificación de menús en colegios



El factor más importante para la planificación de menús en colegios radica en que las ofertas deben ser nutricionalmente equilibradas. Con frecuencia existen restricciones gubernamentales (por ejemplo, Programa Nacional para Comidas en los Colegios) para las operaciones del servicio de alimentación en colegios. A continuación, se dan algunos consejos para la planificación de menús en colegios:

Generales:

- Use por lo menos un ciclo de 4 semanas para la planificación de menús.
- Si existen varios platos principales, uno de ellos debiera ser un plato vegetariano.
- Prefiera métodos de cocción como cocer a fuego lento, cocer al vapor, cocer en ollas a presión y asar / saltear, que previenen la pérdida de vitaminas.
- Prefiera el aceite / grasa con una cantidad alta de ácido graso insaturado como por ejemplo, aceite de canola, oliva o maravilla.

El almuerzo debiera incluir los siguientes cuatro componentes alimenticios:

- Cereales, panes, papas / arroz / pasta, legumbres: trate de usar productos un 50% integral.
- Frutas, verduras: por lo menos una fruta y una verdura de temporada (una debe ser fresca) para cada almuerzo. Use frutas en conserva sin azúcar.
- Carne o alternativas para la carne: por lo menos pescado o mariscos una vez a la semana.
- Leche y productos lácteos: use productos descremados o semidescremados.

Bebidas:

- Sirva agua / agua mineral té y/o té de hierba y jugo de fruta diluido (una parte de jugo y una parte de agua) para cada comida.

ES BUENO SABERLO

Ítemes alimenticios para colegios

Frecuentemente

- Frutas y verduras crudas y frescas
- Hierbas frescas en vez de sal (orégano)
- Papas / productos de papa (pero no fritas)
- Legumbres
- Productos integrales, por ejemplo, pan, pasta, arroz
- Leche / productos lácteos descremados o semidescremados
- Grasa / aceite: aceites vegetales

Ocasionalmente

- Carne y productos cárnicos
- Huevos
- Pescados
- Frutas y verduras congeladas

Rara vez

- Frutas y verduras en conserva
- Pan blanco / productos de trigo
- Postres dulces
- Productos fritos



Planificación de menús en hospitales, casas de reposo y hogares para ancianos.

Hospitales y casas de reposo

El principio más importante es: para ayudar al paciente a hacer que su recuperación sea más rápida o ayudar al residente a mantener un mejor nivel de bienestar, las personas encargadas de la planificación de los menús deben seguir estrictas reglas dietéticas que han sido establecidas por el experto en nutrición y dietética.

Consejos:

- Use por lo menos un ciclo de 3 semanas para la planificación de los menús.
- Pregunte a los pacientes acerca de sus hábitos alimenticios y preferencias en materia de alimentos y siga dichos hábitos y preferencias tan a menudo como sea posible.
- Sirva frutas y verduras / ensaladas frescas tres veces al día.
- Por lo menos una taza de leche y un producto lácteo al día.
- Prefiera servir productos lácteos para la comida.
- Mariscos y pescados al menos dos veces a la semana.
- Sirva sopas y alimentos con una alta cantidad de agua (por ejemplo, ensaladas y cualquier tipo de frutas (todos los días para aumentar la ingesta de líquido de los pacientes).
- Sirva 1,5 - 2 litros de bebidas, por ejemplo, agua, jugo de frutas / té de hierbas, todos los días.
- Prefiera métodos de cocción como cocer a fuego lento, cocer al vapor, cocer en ollas a presión, asar / saltear, hornear y asar a la parrilla para prevenir la pérdida de vitaminas.



ES BUENO RECORDARLO

Densidad de nutrientes

La densidad de nutrientes se define como la proporción entre el contenido de nutrientes y el contenido de energía total de un alimento:

Contenido de nutriente (g/mg/μg por 100g)
Contenido de energía (por 100g)

Los alimentos bajos en calorías y altos en nutrientes tienen una alta densidad de nutrientes. Y por otro lado si los alimentos son altos en calorías y bajos en nutrientes son de baja densidad de nutrientes (también denominados alimentos de alta densidad energética o "con calorías vacías")

Los alimentos densos en cuanto a nutrientes son:

- Frutas (por ejemplo, frutillas, plátanos)
- Verduras (en especial verduras de hojas verdes)
- Legumbres
- Papas
- Leche con bajo contenido de grasa y productos lácteos
- Productos integrales
- Pescado con bajo contenido en grasa





Hogar para ancianos

Las personas de edad necesitan menos energía (alrededor de un 20% menos) que las personas más jóvenes, sin embargo las exigencias nutritivas en cuanto a vitaminas y minerales siguen siendo las mismas. Por lo tanto, es importante servir alimentos con una alta densidad nutritiva. Además, existen algunos nutrientes (vitamina D, B12, folato, calcio, yodo) que son esenciales para las personas mayores, por lo que para planificar los menús deben buscar alimentos que contengan un alto contenido de estos nutrientes.

Consejos:

- Use alimentos ricos en vitamina D: pescado, como salmón o atún, hígado, yemas de huevo, leche de vaca y bebidas de soya, alimentos fortificados tales como margarina o cereales para el desayuno.
- Use alimentos ricos en Vitamina B12: carne, productos lácteos, pescado, huevos y pollo.
- Use alimentos con folato: verduras (brócoli, espárragos, espinaca), granos / productos de trigo integral, lentejas, naranjas, soya.
- Use alimentos con yodo: mariscos, leche y productos lácteos.
- Sirva cinco o más porciones pequeñas al día, de modo que el residente no se sienta demasiado satisfecho después de las comidas.
- Es importante que a la gente mayor se le sirvan algunos dulces cada día: sirva ensalada de frutas frescas con yogurt, productos lácteos con frutas dulces (por ejemplo, plátanos), tartas de frutas.
- La letra del menú debe ser lo suficientemente grande como para que pueda ser leído.



Planificación de menús usando diversas herramientas de software

Las herramientas de software suministradas por profesionales pueden ayudar en la planificación de los menús. Entregan características fáciles de usar para manejar recetas y mercadería.

Los beneficios de estos programas son, por ejemplo:

- Calcular el valor de los nutrientes tales como energía, grasa, vitaminas o minerales de un ítem del menú o de un menú fijo.
- Medir el cumplimiento con los niveles de nutrientes para todas las opciones de menú.
- Manejar datos de recetas extensos: La mayoría de los softwares puede agrupar los datos por categorías definidas por múltiples usuarios.
- Para simplificar la composición de un plato principal saludable.



Preguntas

- ¿Qué es “densidad nutritiva”?**

 - A La relación entre contenido de nutrientes y el contenido total de energía
 - B La relación entre contenido de proteínas y el contenido total de energía
 - C La relación entre el contenido total de energía y el contenido de nutrientes
- ¿Cuántas porciones se recomiendan diariamente en lo que respecta a productos del grupo cereales?**

 - A 2–7 porciones
 - B 5–10 porciones
 - C 6–11 porciones
- ¿Qué aspecto es importante para la planificación de los menús?**

 - A La atmósfera en la cocina
 - B Las preferencias en materia de alimentos del cocinero
 - C Las preferencias en materia de alimentos de los clientes
- Complete por favor la siguiente oración: En el caso de las calorías y algunos nutrientes (grasa, proteína) la regla de un tercio debiera**

 - A No existir
 - B Fallar
 - C No debiera ser excedida
- ¿Cuántas calorías debiera contener normalmente el almuerzo?**

 - A 600–720 kcal
 - B 650–800 kcal
 - C 700–850 kcal
- ¿Qué significa “5 al día”?**

 - A Comer 5 tajadas de pan todos los días
 - B Comer por lo menos 5 porciones de frutas y verduras todos los días
 - C Beber 5 tazas de agua todos los días
- ¿Qué PAL tiene usted si trabaja sentado sin opción de moverse alrededor y tiene poca actividad recreativa?**

 - A 1.2
 - B 1.4–1.5
 - C 1.8–1.9
- ¿Qué alimentos debieran ser servidos en forma ocasional en los colegios?**

 - A Postres dulces
 - B Pescado
 - C Legumbres
- ¿Con cuánta frecuencia debiera usted servir frutas y verduras frescas en los hospitales y casas de reposo?**

 - A Dos veces al día
 - B Tres veces al día
 - C Cuatro veces al día
- Si alguien implementa una planificación de menús a base de alimentos, debe calcular para el almuerzo**

 - A 100–150 g de verduras
 - B 150–200 g de verduras
 - C 200–250 g de verduras
- La ventaja de un programa de software para la planificación de menús reside en que**

 - A El programa hace todo el trabajo
 - B Usted puede calcular los valores nutritivos de un menú fijo
 - C No hay ventajas
- Si usted está buscando un programa de software, es necesario que este programa**

 - A Sea capaz de importar / exportar recetas
 - B Ser capaz de tomar buenas fotografías
 - C Ser caro



DISFRUTA LO NUEVO DE NUESTRAS SOLUCIONES

