

**UNIVERSIDAD POPULAR AUTONOMA
DEL ESTADO DE PUEBLA**

ESCUELA DE ADMINISTRACION DE INSTITUCIONES

**" MANUAL DE SERVICIO DE ALIMENTOS PARA EL
EQUIPO DE BASQUETBOL AGUILAS UPAEP "**

Trabajo Recepcional

**QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADO EN ADMINISTRACION DE INSTITUCIONES**

PRESENTAN:

**Heidy Daza Riestra
Ana María Janeiro Sineiro**

PUEBLA, PUE.

Noviembre 1998



UPAEP – Secretaría General

Dirección General de Apoyos Académicos

Dirección del Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación.

Biblioteca Central - **Karol Wojtyła**

Tesis Digitales Restricciones de uso:

DERECHOS RESERVADOS ©

PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de textos, imágenes, gráficas, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente de donde la obtuvo mencionando el autor o autores involucrados en el documento.

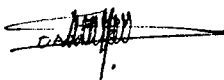
Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

JULIO DE 1998

LIC. MARIA ELBA AMEZCUA DE NECOECHEA
DIRECTORA DE LA ESCUELA DE
ADMINISTRACION DE INSTITUCIONES
PRESENTE

Por medio de la presente le solicitamos de la manera más atenta acepte el tema para desarrollar como trabajo recepcional: "Manual de servicio de alimentos para el equipo de basquetbol Aguilas UPAEP".

HEIDY DAZA Riestra



ANA MARIA JANEIRO SINEIRO



LIC. MARIA ELBA AMEZCUA DE NECOECHEA
DIRECTORA DE LA ESCUELA DE ADMINISTRACION DE INSTITUCIONES
ESUELA DE
ADMON. DE INSTITUCIONES



JULIO DE 1998

LIC MARIA ELBA AMEZCUA DE NECOECHEA
DIRECTORA DE LA ESCUELA DE
ADMINISTRACION DE INSTITUCIONES
PRESENTE

Por medio de la presente me permito hacer de su conocimiento que las alumnas HEIDY DAZA RIESTRA con matrícula 220220 y ANA MARIA JANEIRO SINEIRO con matrícula 220215 serán asesoradas en el tema a desarrollar como trabajo recepcional: "Manual de servicio de alimentos para el equipo de basquetbol Aguilas UPAEP".

Agradezco de antemano la atención que le preste a este documento, quedo de usted su atenta y SS, catedrática de la UPAEP.

ATENTAMENTE

QFB. MA. ISABEL FERNANDEZ SAN MARTIN



CARTA DE APROBACION

Puebla, Pue. a 6 de noviembre de 1998

LIC. PATRICIA M. CARPINTEYRO GOMEZ
DIRECTORA DE LA FACULTAD
DE ADMINISTRACION DE INSTITUCIONES
PRESENTE

La presente hace constar que llevó a cabo la asesoría y revisión del trabajo recepcional que las alumnas HEIDY DAZA RIESTRA con matrícula 220220, y ANA MARIA JANEIRO SINEIRO con matrícula 2202215, desarrollaron como requisito para realizar su examen profesional de licenciatura.

Se extiende la presente para los fines legales a los que de lugar.

ATENTAMENTE

Lic. Leticia Candia Curiel
Asesora administrativa

QFB. Isabel Fernández San Martín
Asesora de servicio de alimentos

❁ AGRADECIMIENTOS ❁

A la QFB Ma. Isabel Fernández San Martín y la Lic. Leticia Candia Curiel, por haber aceptado asesorarnos, por su gran apoyo, dedicación, paciencia y tiempo, elementos indispensables que nos motivaron y guiaron durante la realización de este trabajo.

A la Lic. Patricia Carpinteyro Gómez por apoyarnos y compartir con nosotras sus conocimientos y por ser una gran persona.

A la Lic. Ma. Elba Amezcua de Necoechea, por su gran ayuda y cariño en los momentos más difíciles de nuestra vida universitaria.

Al Chef Sergio Ruiz, por su gran apoyo y motivación durante la carrera.

A nuestros catedráticos que gracias a sus conocimientos y consejos crecimos no sólo en el aspecto intelectual, sino además como personas íntegras y humanas

A todas nuestras amigas y compañeras de generación, especialmente a Paola, Perla, Hilda, Evelín, Ana Tere, Gaby H., Guille. ¡¡Gracias por su amistad!!.

SINCERAMENTE

ANA Y HEIDY

❁ DEDICATORIAS ❁

A Dios por haberme dado la oportunidad de vivir y ser feliz con tantas cosas bellas que me ha regalado como mi familia, mis amigos y mi novio y hoy en especial por permitirme terminar una etapa tan importante para mí.

A mis muy queridos papá y mamá, sin los cuales no sería lo que hoy soy. Gracias a su apoyo, comprensión, dedicación y cariño, he logrado culminar una las etapas más importantes de mi vida.

A mis fieles amigas, mis hermanas Isabel y Paola que con su cariño me han acompañado en los momentos más hermosos de mi vida. Paola aunque no estés cerca sabes que te quiero y te extraño mucho.

Al amor de mi vida, Juan Carlos, tú has llenado mi vida de amor, gracias por ocupar un lugar muy importante en mi corazón. TE AMO ♥.

A mi gran amiga Heidy, por haber aceptado compartir tantos momentos juntas (Tesis), y por siempre haberme demostrado ser mi fiel amiga, por tus consejos, tu confianza y aguantar a veces mi poca paciencia y a Paola (Pabis) por haberme demostrado tu amistad y confianza, además por estar siempre presente tanto en los momentos felices como difíciles. A las 2 las estimo y quiero mucho.

A la Lic. María Elba por su apoyo en los momentos más difíciles de mi etapa universitaria.

¡A TODOS GRACIAS!

ANA ☺

DE MANERA MUY ESPECIAL, DEDICO ESTE TRABAJO:

A tí Señor Jesús: por haberme iluminado y bendecido en este largo camino, por permitirme llegar a este sueño hecho realidad y poder compartirlo con los seres que más amo.

✝ A mi tío Luis: no tengo palabras para agradecerte toda la ayuda y el apoyo que me brindaste siempre hasta el final de mi carrera, además por haber creído en mí. Estoy segura que donde quiera que te encuentres estarás orgulloso de lo que ahora soy, gracias a ti. Te quiero y te extraño mucho, y por haberme querido como a una hija, SIEMPRE VIVIRAS EN MI CORAZON.

A mi Mamá Lety: mami, finalmente he concluido mis estudios profesionales, una meta que tu y yo anhelamos juntas haciéndose hoy realidad y que gracias a tu ejemplo y amor de madre, a tus cuidados, regaños, sacrificios, preocupaciones, consejos, a que jamás has dejado de alentar mis anhelos e ideales y a tu empeño de sacarme adelante lo he logrado. Eres la persona que más admiro en este vida y MI AMOR POR TI, ES MUY GRANDE.

A Mamá María: porque has sido desde que era pequeña como mi segunda mamá, pues al igual, tú has visto por mí, me has cuidado, regañado, aconsejado y guiado cuando es necesario; pero lo que me hace más feliz es saber que estás conmigo y que me quieres mucho, aún más que a una nieta. TE ADORO MAMI.

A Esair: porque eres un gran hermano que me quiere y me cuida, gracias por escucharme, por ser mi cómplice, mi consejero y por todas las vivencias que hemos pasado siempre juntos. ¡SIGUE ADELANTE, TU PUEDES!.

A mis tíos Laura, Pepe y mis primos Nena y Enri: por demostrarme siempre su apoyo y cariño. LOS QUIERO.

A Luis : por preocuparse por mí y apoyarme en todo momento. Gracias por estar con nosotros y querernos tanto.

A tí Julio mi único y gran amor: gracias por tu paciencia y comprensión, por extenderme la mano cuando más lo he necesitado compartiendo conmigo mis triunfos y fracasos, mis tristezas y mis alegrías y por amarme tanto. Gracias Señor, por poner en mi camino a una persona tan valiosa como él. TE AMO POR SIEMPRE.

A la señora Graciela: por ser una excelente persona y demostrarme siempre su gran cariño y aprecio.

A la señora Beba: gracias por su dulzura, cariño, consejos y por la ayuda y el apoyo incondicional que me brindó cuando más lo necesitaba. LA QUIERO MUCHO.

A mi gran amiga Ana: gracias por demostrarme tu gran amistad desde el primer día que ingresamos a la carrera ¿Recuerdas cómo deseábamos que éste día llegara? Y gracias a Dios ¡juntas lo hemos logrado!. Nunca olvidaré todos los momentos que compartimos (tristezas, alegrías, frustraciones, sueños, y metas) donde tú siempre me escuchaste y me ofreciste tu apoyo y consejos. Ahora, después de 4 años de convivencia (casi a diario), ha llegado el momento de separarnos, esperando que esa amistad tan especial que un día nos unió dure PARA SIEMPRE.

A la familia Janeiro Sineiro: por su hospitalidad, sus atenciones y el apoyo brindado en el transcurso de la carrera y durante la realización de este trabajo. MIL GRACIAS.

A mi gran amiga Paola: porque tu amistad ha sido siempre verdadera y sincera, haciendo de ti una persona noble y sencilla, que das sin recibir nada a cambio, gracias pao por la confianza que has depositado en mí y por compartir juntas momentos inolvidables durante toda la carrera. ¡vales oro!. TE QUIERO AMIGA.

A mis amigas de toda la vida; Adriana, Elsa, Erika, y Gaby, no podría olvidarme de ustedes que a pesar de que estamos lejos, siempre nos hemos demostrado lo valiosa, sincera e incondicional que es nuestra amistad, manteniéndonos unidas desde muy pequeñas y apoyándonos en todos los momentos difíciles de nuestras vidas. LAS QUIERO A TODAS POR IGUAL.

CON TODO MI AFECTO Y AMOR

HEIDY ☺

✽ INDICE ✽

INDICE	i
RESUMEN	vi

CAPITULO I

ADMINISTRACION

1.1 Orígenes de la administración	1
1.1.1 Administración empírica o práctica	1
1.1.2 Administración científica	3
1.2 Concepto de administración	3
1.2.1 La administración: una ciencia, una técnica, un arte.	4
1.2.2 Importancia de la administración	5
1.3 Proceso administrativo	5
1.3.1 Concepto e importancia de la planeación	6
1.3.1.1 Etapas de la planeación	6
1.3.1.2 Principios de la planeación	7
1.3.2 Concepto e importancia de la organización	9
1.3.2.1 Etapas de la organización	9
1.3.2.2 Principios de la organización	10
1.3.3 Concepto e importancia de la integración	11
1.3.3.1 Integración de personas	11
1.3.3.2 Principios de la integración de personas	13
1.3.3.3 Principios de la integración de cosas	14
1.3.4 Concepto e importancia de la dirección	15
1.3.4.1 Etapas de la dirección	15

1.3.4.2 Principios de la dirección	15
1.3.5 Concepto e importancia del control	16
1.3.5.1 Etapas del control	16
1.3.5.2 Principios del control.	17

CAPITULO II

CALIDAD EN EL SERVICIO

2.1 Concepto de calidad	18
2.2 Concepto de servicio	18
2.2.1 Características del servicio	19
2.2.2 El servicio de los servicios	20
2.2.3 Los siete pecados del servicio	21
2.2.4 Herramientas de servicio	22
2.3 Concepto de calidad en el servicio	23

CAPITULO III

CONCEPTOS GENERALES DE NUTRICION EN EL ATLETA

3.1 Concepto de nutrición	24
3.1.1 Leyes de la nutrición	25
3.2 Nutrición en el atleta	25
3.2.1 Nutrientes	26
3.2.1.1. Carbohidratos	27
3.2.1.2 Lípidos	27
3.2.1.3 Proteínas	28
3.2.1.4 Vitaminas	29

3.2.1.5	Minerales	30
3.2.1.6	El agua	31
3.2.1.7	La fibra	32
3.3	Grupo de alimentos y fuentes recomendadas	32
3.3.1	Clasificación de los alimentos	33
3.3.1.1	Grupo de la leche y productos lácteos	33
3.3.1.2	Grupo de las carnes, pescados y sustitutos	33
3.3.1.3	Grupo del pan, cereales y tubérculos	35
3.3.1.4	Grupo de las frutas y verduras	35
3.4	El alcohol	36
3.5	El azúcar blanca	37
3.6	Alimentación en el entrenamiento, la precompetencia y la competencia	37
3.6.1	Alimentación en la precompetencia y entre eventos	37
3.6.2	Alimentación durante el entrenamiento	41
3.6.3	Alimentación en la competencia	41

CAPITULO IV

SERVICIO DE ALIMENTOS

4.1	Concepto de servicio de alimentos	42
4.1.1.	Objetivos del servicio de alimentos	42
4.1.2	Planeación del servicio de alimentos	42
4.2	Planeación de menús	43
4.2.1	Factores que influyen en la planeación de menús	45

4.2.2 Procedimiento para planear los menús	46
4.2.3 Puntos claves en la planeación de menús	47
4.2.4 Estandarización de recetas	47
4.3 Compras	50
4.4 Almacén	50
4.5 Medidas de higiene para el servicio de alimentos	52
4.5.1 Factores que el administrador de servicio de alimentos debe controlar para asegurar la higiene y la calidad del servicio	52
4.5.2 Técnica para el lavado de manos	59
4.5.3 Técnica para el lavado del equipo	60

CAPITULO V

CASO PRACTICO DEL EQUIPO DE BASQUETBOL AGUILAS UPAEP

5.1 Antecedentes del servicio de alimentos del equipo de basquetbol Aguilas UPAEP	61
5.2 Investigación del problema	62
5.3 Metodología de la investigación	63
5.3.1 Observación	63
5.3.2 Entrevista	64
5.3.3 Cuestionario	64
5.4 Tamaño de la muestra	65

5.5 Análisis del resultado de los cuestionarios 66

5.6 Propuesta 68

Anexos

Bibliografías

Manual para la organización del Servicio de Alimentos

*** RESUMEN ***

Nuestro interés por profundizar sobre las necesidades nutricionales de diferentes grupos humanos, hizo que nos avocáramos a apoyar a la dirección del Equipo Aguilas UPAEP (Universidad Popular Autónoma de Estado de Puebla), desarrollando un manual de organización de los servicios, que incluye desde un menú adecuado para los atletas hasta la organización de la cocina con medidas de higiene.

El presente trabajo consiste en la realización de un estudio teórico práctico, cuyo propósito es mejorar la organización del servicio de alimentos para proporcionar un servicio de calidad.

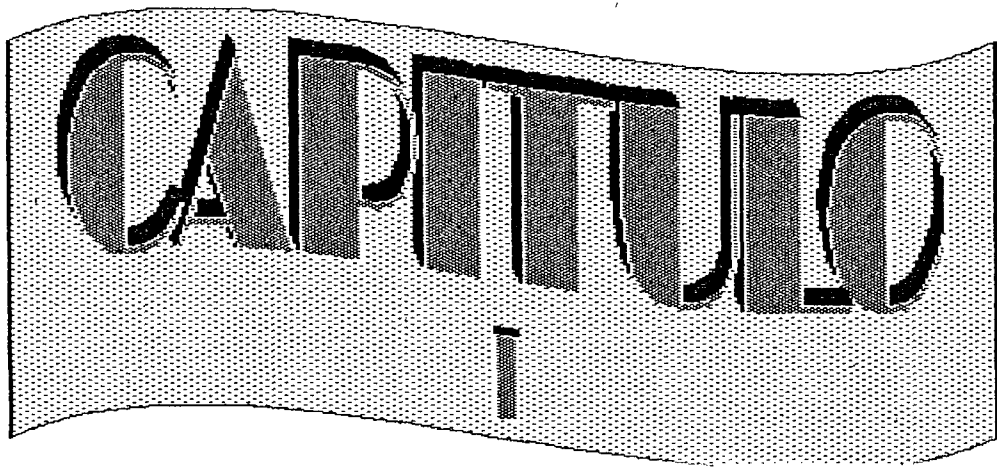
El primer capítulo consiste en la presentación de conceptos de administración necesarios para la organización de cualquier servicio.

En el segundo capítulo se definen conceptos de calidad, servicio y calidad en el servicio, que son útiles para poder ofrecer un excelente servicio de alimentos y satisfacer las necesidades del cliente.

En el tercer capítulo se manejan conceptos generales de nutrición aplicados a las necesidades del atleta, así como la alimentación del deportista en las temporadas de entrenamiento, precompetencia y competencia.

El cuarto capítulo incluye temas que forman parte del servicio de alimentos tales como planeación de menús, compras, almacén y medidas de higiene.

El quinto capítulo hace referencia al estudio del problema planteado y la propuesta para solucionarlo que consiste en el manual.



1.1 ORIGENES DE LA ADMINISTRACION

La administración siempre ha jugado un papel muy importante, es una tarea del individuo en la cual lo que se persigue es un interés común y es tan antigua como la civilización misma.

El origen de la administración se divide en 2 grandes periodos históricos:

- | | |
|---|-----------------------|
| 1.- Administración empírica o práctica: | Sociedades primitivas |
| | Periodo agrícola |
| | Epoca grecolatina |
| | Epoca feudal |
| | Revolución industrial |
| 2.- Administración científica: | Siglo XX |

1.1.1 Administración empírica o práctica

Sociedades primitivas: Estas sociedades estaban organizadas en tribus, sus integrantes unían sus esfuerzos y juntos buscaban obtener un fin común.

Periodo agrícola: En este periodo los individuos se integraban para celebrar ritos religiosos o la defensa de su soberanía.

Epoca grecolatina: Aparece el esclavismo, la administración se empezó a caracterizar por una estricta supervisión del trabajo en donde el castigo corporal era una forma disciplinaria por lo tanto el esclavo no tenía derechos y se le asignaba en cualquier labor de producción. Esta época se caracteriza en cierta forma por el trato inhumano, a esta mala forma de organización se le debió la caída del imperio romano.

Epoca feudal: El señor feudal tenía el control del siervo en cuanto a la producción ya que él mismo les otorgaba el capital para producir. Al finalizar esta época aparecieron una serie de movimientos que generaron cambios y nuevas formas de administración y organización; aparecen los gremios o sindicatos. Con estos cambios se marca la diferencia de las clases sociales y aparece la producción a gran escala.

Revolución industrial: Se inventan otras técnicas de producción para facilitar el trabajo: las máquinas. Se sustituye la máquina por la mano de obra individual dando como resultado que la gente del campo emigre a la ciudad para trabajar en las nuevas industrias. Se inicia la producción en serie, aparece la especialización, se mejoran los transportes y las comunicaciones. Por todo lo anterior surge la necesidad de mejorar los sistemas de administración y con ello se forma la organización capitalista.

Todos estos factores contribuyeron a diversas corrientes de pensamiento que dieron origen al inicio de investigaciones que dieron paso a la administración científica y a la madurez de las disciplinas administrativas.

1.1.2 Administración científica

Siglo XX:

1903-1921 Este periodo se le puede llamar de la investigación científica de los principios y elementos de la administración, en todos sus campos y especialidades.

1921-1945 Se presentó un periodo de consolidación por los conocimientos derivados de la investigación y las experiencias de las dos guerras mundiales.

1946-1970 Se inició la mecanización de la administración, con la integración de un cuerpo de conocimientos que forman la ciencia administrativa.

1970 Se amplió el campo de estudio y conocimientos de la mente humana, aparecen los diversos enfoques a través de los cuales se proyecta la administración, entre ellos figuran las corrientes de algunos pensadores administrativos, tal es el caso de Frederick W. Taylor, Henry Fayol, Henry Gantt, Frank Gilbreth y Elton Mayo. Sin embargo no hay un enfoque administrativo de carácter universal.

1.2 CONCEPTO DE ADMINISTRACION

“Su significado etimológico: proviene del prefijo *ad* (hacia) y de *ministratio*, *minister*, vocablo compuesto de *minus*, comparativo de inferioridad, y del sufijo *ter*, el cual sirve como término de comparación”. ①

La definición etimológica nos da la idea de una función que se desarrolla bajo el mando de otro, de un servicio que se presta.

Existen diferentes definiciones que se han escrito acerca de la administración:

a) Frederick Taylor “El principal propósito de la administración debería consistir en asegurar el máximo de prosperidad para el patrón, unido al máximo de prosperidad para el trabajador.

b) Henry Fayol. Administrar es preveer, organizar, mandar, coordinar y controlar.

c) Henry Sisk y Mario Sverdlik. Es la coordinación de todos los recursos, a través del proceso de planeación, dirección y control, a fin de lograr objetivos establecidos.

d) Harold Koontz y Cyril O'Donell. Es la dirección de un organismo social y su efectividad en alcanzar sus objetivos, fundada en la habilidad de conducir a sus integrantes.

e) George R. Terry. Es un proceso distintivo que consiste en planear, organizar, ejecutar y controlar, desempeñado para determinar y lograr los objetivos". ②

A partir de las definiciones anteriores podemos concluir que la administración es:

Un proceso que permite diseñar, mantener y alcanzar, mediante una coordinación eficiente y eficaz, todos los recursos que interactúan y se relacionan en una organización para lograr objetivos establecidos.

1.2.1 La administración: una ciencia, una técnica, un arte

La administración es una ciencia porque es un conjunto de conocimientos con validez subjetiva, se da dentro de un contexto, dentro de las organizaciones o fuera de las mismas. Sigue el método científico.

La administración como técnica se basa en principios y reglas de aplicación práctica

La administración es un arte dado que es un conjunto de técnicas cuya aplicación permite obtener la mayor eficiencia en las actividades. Es un arte porque requieren tener ciertas habilidades quienes la ejercen.

1.2.2 Importancia de la Administración

Desde la antigüedad el ser humano se vio en la necesidad de administrar de manera adecuada sus recursos ya que estos son limitados y las necesidades ilimitadas.

La administración es de suma importancia en la vida del hombre puesto que ningún organismo social puede progresar sin una buena administración que además debe ser efectiva, eficiente y productiva.

Los siguientes aspectos le dan importancia al concepto de administración:

- * **Carácter universal.** Puede aplicarse en cualquier tipo de organizaciones o eventos es decir, en empresas, escuelas, gobierno etc.
- * **Minimiza el trabajo.** Ya que establece procedimientos y métodos para el mismo.
- * **Ayuda al fortalecimiento y bienestar del individuo y de la sociedad.**
- * **De ella depende los resultados deseados por la organización.**
- * **Busca la mejor manera de integrar todos sus elementos mediante sistemas de trabajo.**

1.3 PROCESO ADMINISTRATIVO

El proceso administrativo se define como el conjunto de fases o etapas sucesivas mediante las cuales se lleva a cabo la administración, estas se interrelacionan y constituyen un proceso integral.

Existen dos fases cuando se administra cualquier empresa:

Mecánica. Es la parte teórica, se establece lo que debe hacer. Incluye:

- * La Planeación
- * La Organización

Dinámica Hace referencia a cómo manejar el organismo social, es la aplicación de lo teórico. Incluye:

- * Integración
- * Dirección
- * Control

1.3.1 Concepto e importancia de la planeación

Significa proyectar una acción futura. Es la fijación del curso de acción que habrá de seguirse adoptando las decisiones que han de orientarlo estableciendo la secuencia de operaciones y fijando el tiempo necesario para su realización.

La importancia de la planeación radica en que:

- a) Se definen los objetivos principales y se jerarquizan
- b) La dirección puede afrontar situaciones futuras difíciles
- c) Obliga a tener preparadas soluciones alternativas
- d) Es posible la coordinación, ésta ayuda disminuir tiempo, costos y mejora la productividad
- e) Contribuye al logro de objetivos
- f) Los recursos se aprovechan eficientemente
- g) Sirve como herramienta de control

1.3.1.1 Etapas de la planeación

Propósitos. Se refiere a las aspiraciones de tipo cualitativo que persigue en manera permanente o semipermanente una organización.

Premisas. Son suposiciones que deben considerarse ante acciones futuras que puedan afectar el curso del plan.

Objetivos o metas. Son los resultados hacia los cuales se dirige una actividad. Son fines por alcanzar y determinados para realizarse pasado un tiempo específico.

Estrategias. Cursos de acción general y el empleo general de los recursos para lograr los objetivos propuestos de la manera más eficiente.

Políticas. Son guías generales para orientar el pensamiento para la toma de decisiones sobre los problemas que aparecen con frecuencia en una organización.

Reglas. Son mandatos que determinan la actitud, disposición o comportamiento que deberá de seguir o evitar en situaciones particulares el personal de una organización.

Programas. Son aquellos en los que se establece la secuencia de actividades específicas que se habrán de ejecutar para lograr los objetivos deseados y el tiempo requerido para su realización.

Presupuestos. Son los planes expresados en términos monetarios.

Procedimientos. Son guías de la acción que establecen la secuencia de actividades que deben seguirse en la realización de una actividad repetitiva así como el orden cronológico.

3.1.1.2 Principios de la planeación

Son importantes para lograr una administración racional y son los siguientes:

Factibilidad. Todo plan que se siga debe adaptarse a la realidad para que pueda ser realizable.

Precisión. Hay que utilizar datos objetivos como estadísticas, estudios de mercado, datos numéricos para reducir al mínimo los riesgos.

Flexibilidad. Al elaborar un plan es necesario establecer márgenes para poder visualizar acontecimientos imprevistos y proporcionen nuevos cursos de acción para que se puedan ajustar adecuadamente a las condiciones.

Unidad. Todos los planes específicos que una organización pueda tener deben de estar integrados a un plan general.

Del cambio de estrategias. Cuando un plan se alarga en base al tiempo es conveniente rehacerlo completamente.

1.3.2 Concepto e importancia de la organización

Consiste en coordinar todas las actividades de los individuos integrantes de la empresa, para maximizar el aprovechamiento de los recursos materiales, económicos y técnicos con el objetivo de lograr los fines que se perciben.

Los siguientes argumentos demuestran la importancia de la organización:

- a) Es de carácter continuo. La empresa y sus recursos están sujetas a cambios constantes, lo que obliga a realizar cambios en la organización.
- b) Es un elemento primordial que influye en el éxito o fracaso de la empresa.
- c) Omite la duplicidad de esfuerzos al asignar funciones y responsabilidades
- d) Establece la mejor opción para lograr los objetivos del grupo social

1. 3. 2. 1 Etapas de la organización

La organización se sustenta en:

- Los principios de la división del trabajo que a su vez se dividen en: Departamentalización, jerarquías, descripción de funciones, actividades y obligaciones.
- Coordinación.

División del trabajo

Es la separación y delimitación de las actividades, lo que da lugar a la especialización y perfeccionamiento en el trabajo.

Departamentalización. Consiste en agrupar y dividir las funciones y actividades en unidades específicas.

Jerarquía. Consiste en fijar la autoridad y la responsabilidad por orden de grado o importancia.

Descripción de funciones o actividades. Consiste en definir claramente las actividades que habrán de realizarse en las unidades de trabajo o puestos de los diferentes departamentos que integren a las organización.

Coordinación.

Se refiere al aspecto esencialmente humano.

1.3.2.2 Principios de la organización.

Existen reglas que deben tomarse en cuenta si se quiere un resultado deseado por lo que existen 9 principios que sirven de orientación para establecer una organización racional:

Del objetivo. Todas las actividades de una organización deben estar relacionadas con el propósito y objetivo de la misma.

Especialización. El trabajo del individuo debe limitarse a la ejecución de una sola actividad.

Jerarquía. Deben existir únicamente los niveles jerárquicos más indispensables.

Paridad de autoridad y responsabilidad. A cada grado de responsabilidad que exista debe corresponder el grado de autoridad necesario para cumplir dicha responsabilidad.

Unidad de mando. Debe asignarse un solo jefe y los empleados no deben reportar a más de un superior.

Difusión. Las obligaciones de cada puesto deben duplicarse y aparecer por escrito para ponerse a disposición de los individuos que tengan relación con los mismos.

Amplitud o tramo de control. El límite de empleados que deben reportar a un superior para que éste pueda realizar sus funciones.

De la coordinación. Todas las funciones deben apoyarse para lograr un objetivo común.

Continuidad. Se refiere a que la estructura organizacional debe de mejorar, mantenerse y ajustarse a las condiciones del medio.

1.3.3 Concepto e importancia de la integración

Se define como ocupar y mantener ocupados los puestos en la estructura de la organización con personal que cumpla con las características afines a los requerimientos de la misma así como promover su desarrollo integral mediante políticas y programas que contribuyan a su autorrealización y guíen el esfuerzo humano para actuar eficientemente.

La integración es importante en cuanto a que el elemento humano juega un papel trascendental dentro de una organización ya que de nada serviría que la empresa tuviera las instalaciones más modernas y funcionales si los individuos no estarían debidamente preparados y capacitados debido a su desconocimiento funcional. Por otra parte sin ella no se podrían lograr los objetivos de la organización.

Existen dos tipos de integración:

- ◆ Integración de personas
- ◆ Integración de cosas

1.3.3.1 Integración de personas

La integración de personas se realiza haciendo llegar a personas totalmente extrañas a la organización.

La integración de personas está formada por cuatro pasos:

a) Reclutamiento. Consiste en conseguir personas idóneas que cubran las características necesarias para ocupar el puesto. Las fuentes de reclutamiento se dividen en externas e internas.

Las fuentes internas son aquellas que se encuentran dentro de la misma organización; entre estas se encuentran las que se dan directamente con los empleados a través del sindicato, por medio de la elaboración de solicitudes

que se pegan en los tableros de información a los empleados o por medio de la bolsa de trabajo de la empresa.

Las fuentes externas son aquellas que dependen de los requisitos del puesto y las condiciones del mercado laboral; entre éstas se encuentran los anuncios de periódicos, la radio, la televisión, folletos etc.

b) Selección del personal. Esta función busca identificar y elegir, entre las personas candidatas, las que reúnan las mejores características para ocupar los puestos vacantes. Los siguientes pasos se efectúan para un adecuado proceso de selección:

- 1) Recepción del solicitante
- 2) Entrevista preliminar
- 3) Formas de solicitud
- 4) Investigación sobre el empleo anterior
- 5) Pruebas de empleo
- 6) Segunda entrevista
- 7) Selección preliminar en el departamento de empleados
- 8) Selección final revisada por el superior
- 9) Examen médico

Aceptado el candidato posteriormente se procede a su contratación y se define como la relación jurídica en la que el nuevo empleado se compromete a prestar sus servicios, intelectuales o manuales al jefe; y este, a su vez, se compromete a retribuirlos económicamente además de ofrecerles prestaciones.

c) Inducción. Consiste en que el nuevo empleado una vez contratado se adapte con un menor tiempo posible, al medio ambiente físico y social de la

organización. Para lograr una mejor integración es necesario introducir un programa de inducción el cual, debe contener los siguientes aspectos:

- 1) Darle la bienvenida al nuevo empleado
- 2) Entregarle un manual de bienvenida
- 3) Presentar al empleado con todo el personal con el cual tendrá un trato directo en sus relaciones de trabajo.
- 4) Realizar un recorrido por todas las instalaciones con el fin de que se ubique y se familiarice con las mismas.
- 5) Indicarle su lugar y darle sus herramientas de trabajo.
- 6) Ofrecerle un ejemplar del reglamento interno del trabajo.

d) Capacitación. Consiste en preparar y mejorar los conocimientos teóricos sobre los aspectos técnicos del trabajo.

e) Desarrollo. Da la oportunidad de desarrollar las potencialidades físicas e intelectuales del individuo de la organización, adecuándolas a las necesidades presentes y futuras.

1.3. 3. 2 Principios de la integración de personas

De la adecuación de hombres y funciones. Debe procurarse que el individuo se adapte al puesto y no el puesto al individuo.

De la provisión de elementos administrativos. Debe darse a cada miembro de un organismo social los elementos administrativos necesarios para hacer frente de manera eficiente a las obligaciones de su puesto (capacitación)

De la importancia de la introducción adecuada. En el momento en que el individuo forma parte de una organización, debe ser vigilado con el fin de que realice adecuadamente su trabajo.

1.3.3.3 Principios de la integración de cosas

Del carácter administrativo. Consiste en coordinar todos los elementos entre sí y con las personas.

Del abastecimiento oportuno. Es importante disponer de cada elemento en el momento oportuno

De la instalación y mantenimiento. Debe planearse de manera sistemática las actividades de mantenimiento y los materiales necesarios.

1.3.4 Concepto e importancia de la dirección

Es el momento en el que se logra todo lo planeado por medio de la autoridad, en base a la estructura organizacional conjuntando y guiando los esfuerzos de los individuos integrantes de la empresa mediante la motivación, comunicación y la supervisión.

La importancia de la dirección se encuentra en que por su medio, se puede llegar a obtener resultados que servirán para evaluar al administrador. Si la dirección no es la adecuado por lo tanto poco resultado tendrá la planeación, organización y control.

Por otra parte, la dirección es la parte más práctica y real, puesto que trata directamente con los recursos humanos de la empresa, y por lo tanto es la que más influye en el éxito o fracaso del organismo.

1.3.4.1 Etapas de la dirección

La dirección comprende las siguientes etapas:

Toma de decisiones. Consiste en elegir entre varias alternativas la mejor opción.

Integración. Se vale de los recursos humanos y materiales para poner en marche las decisiones tomadas.

Comunicación. A través de ella se transmite y se recibe información en un grupo de personas.

Motivación. Su fin es el de impulsar o encaminar al trabajador a la realización de actividades para lograr beneficios tanto para el como para la empresa.

Supervisión. También se conoce como liderazgo, su función es la de orientar y vigilar a los subordinados en la realización adecuada de sus funciones.

1.3.4.2 Principios de la dirección

Coordinación. La dirección debe encaminarse hacia el logro de los objetivos.

Impersonalidad del mando. La autoridad y el mando surgen para obtener ciertos resultados.

Supervisión directa. El dirigente debe proporcionar apoyo y comunicación a sus subordinados.

Vía jerárquica. Son importantes los canales de comunicación que se establecen dentro de una organización.

Solución de conflictos. Es necesario resolver cualquier tipo de problema que aparezca dentro de la organización.

Aprovechamiento del conflicto. El conflicto da la posibilidad de adoptar nuevas estrategias y diversas alternativas.

1.3.5 Concepto e importancia del control

Consiste analizar, evaluar, corregir, mantener o mejorar los resultados midiendo la realización de las actividades de los individuos, con el fin de asegurar que se logren los planes y objetivos de la organización.

Importancia del control:

- a) Sirve para señalar las fallas, así como para sugerir las posibles medidas correctivas, para evitar futuros errores
- b) Es un instrumento de supervisión
- c) Es un medio para obligar a cumplir planes
- d) Es base para elaborar nuevos planes

1.3.5.1 Etapas del control

El control se lleva a cabo por medio de:

- ◆ Establecimiento de estándares
- ◆ Medición de resultados
- ◆ Corrección
- ◆ Retroalimentación

1.3.5.2 Principios del control

Del equilibrio. De la misma forma en que la autoridad se delegue, la responsabilidad se comparte

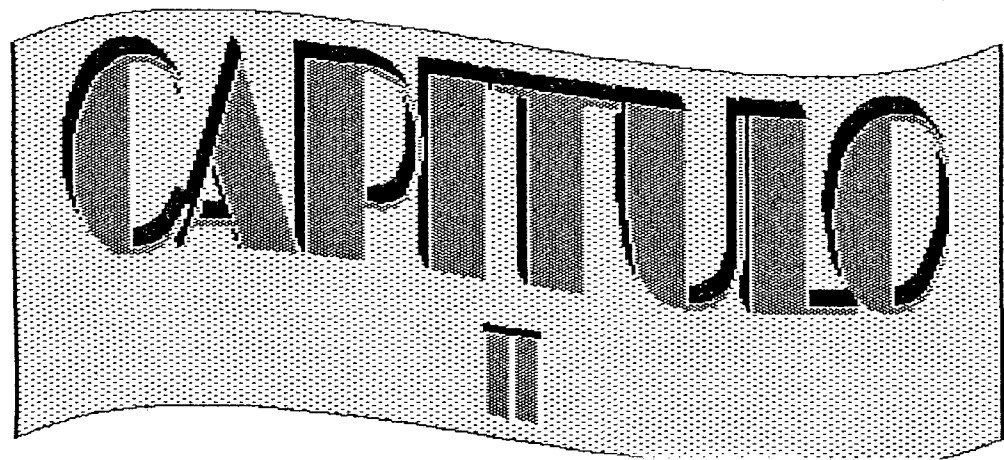
De los objetivos. El control es un medio para alcanzar los objetivos

De la oportunidad. El control debe ser oportuno para que sea eficaz.

De las desviaciones. Las desviaciones que se presenten deben ser estudiadas para evitar su repetición.

De excepción. Es importante auxiliarse de métodos probabilísticos, estadísticos o aleatoria para reducir costos.

De la función controlada. El individuo que se encarga de controlar no debe involucrarse con la actividad a controlar.



2.1 CONCEPTO DE CALIDAD

Según J. M. Juran, “**Calidad**” es aquello que es adecuado para su uso; para P. B. Crosby es aquello que cubre con los requisitos.

“Es el nivel de excelencia que la empresa ha escogido alcanzar para satisfacer a su clientela clave, y la medida en que se logra dicha calidad”. ③

La importancia de la **calidad** es que se aplica a cualquier organización tanto si opera con fines lucrativos como si no. Se aplica no únicamente a esas personas que trabajan por un salario, sino también a los voluntarios que trabajan gratuitamente, porque la calidad se refiere a lo que la gente hace y como se comporta con los demás. Se aplica al rendimiento de las personas, a productos y a servicios, a los actos, al comportamiento.

La calidad es una función permanente en una organización de servicios.

2.2 CONCEPTO DE SERVICIO

Cuando se habla del concepto “**servicio**” se entiende como un complemento del producto que cambia de manera importante la visualización del cliente hacia el mismo, obteniendo como respuesta la satisfacción o no satisfacción de sus necesidades. Es decir, “es el conjunto de prestaciones que el cliente espera además del producto o del servicio básico, como consecuencia del precio, la imagen y la reputación del mismo”. ④

Anteriormente las empresas se preocupaban por ofrecer productos que reunieran las características básicas para satisfacer al cliente pero en la actualidad esto resulta insuficiente; ahora las empresas deben ofrecer un valor agregado que es el **servicio**.

“El **servicio** es una forma de distinguirse en un mercado, especialmente cuando la lección se hace entre productos que no se pueden distinguir por ninguna otra dimensión significativa para quien la consume”.

De acuerdo con Juran “Servicio es el trabajo realizado para otra persona”.

Leon Gorman, define a los servicios como “Un tipo de actividad permanente que se desarrolla día y noche que nunca llega a terminarse, siempre exigente y en la que hay que perseverar”.

No existe una definición de servicio debido a que cada autor le da un enfoque propio; es importante retomar los aspectos fundamentales de cada definición y así crear un criterio personal, considerando que el servicio es un concepto muy subjetivo y difícil de definir.

Los clientes son seres humanos con expectativas diferentes por tal motivo sus reacciones cambian ante un mismo servicio, incluso el mismo cliente puede reaccionar de manera diferente ante un mismo servicio en circunstancias distintas.

2.2.1 Características del servicio

Los servicios presentan cuatro características :

a) Intangibilidad

Los servicios son intangibles, es decir no se les puede captar mediante los sentidos antes de adquirirlos. En un restaurante el servicio no se puede evaluar hasta que el cliente lo recibe y puede decir si fueron cubiertas o no sus necesidades.

b) Inseparabilidad

Un servicio es inseparable de su fuente, trátase de una persona o máquina. Pero un producto físico existe sin importar si su fuente se haya presente o no. Haciendo referencia al ejemplo del restaurante el servicio de alimentos que ofrece no se puede separar del personal (cocineras, meseros etc).

c) Variabilidad

Los servicios son variables ya que dependen de quienes lo suministran, además del momento y lugar en que se llevan a cabo. Por ejemplo, un mesero con experiencia brindaría un servicio diferente de aquel que no tiene experiencia.

d) Carácter perecedero

Los servicios no son almacenables. El carácter perecedero de los servicios no plantea ningún problema en caso de ser estable la demanda, ya que es fácil planearlos con anticipación. Pero cuando la demanda varía, esta crea un problema en las empresas. Siguiendo con el ejemplo del restaurante cuando su demanda es más intensa en la horas pico, deben contar con una buena organización mediante una capacitación de los empleados para que de esta manera se agilice el servicio.

2.2.2 El servicio de los servicios

A diferencia de los productos los servicios son casi o no tangibles. Generalmente cuando a un cliente se le presta un servicio no podrá opinar si este fue bueno o malo hasta que lo recibe.

La importancia del servicio de los servicios es que sirve para reforzar los beneficios que el cliente busca en la adquisición, además se ha convertido

en un arma competitiva básica e indispensable en todos los sectores en los que el servicio se ha convertido en algo esencial.

El servicio de los servicios consta de dos partes esenciales: La prestación y la experiencia.

La prestación es aquella en donde el cliente al adquirir el servicio busca sus beneficios. Por ejemplo un cliente que asiste a un restaurante compra alimentos.

La experiencia es en la que el cliente en base a ella determina su grado de satisfacción. Puede ser positiva o negativa dependiendo de: la posibilidad de opción, el ambiente, la disponibilidad, la actitud del personal del servicio, la rapidez, la personalización de los servicios etc. Lo anterior conduce al concepto de momentos decisivos o momentos de verdad. Un momento de la verdad es cada momento que experimenta el cliente desde que tiene la necesidad de un servicio

2.2.3 Los siete pecados del servicio

Actualmente se cree que casi todos los negocios deberían estar prestando mucha atención a la calidad de su servicio pero en la práctica esto no resulta así. A continuación se enumeran los siete pecados del servicio.

Apatía: consiste en una actitud de indiferencia hacia el individuo que se le está brindando el servicio o darle a este la impresión.

Desaire: se refiere a no prestarle atención a la necesidad del cliente para tratar de deshacerse de él.

Frialdad: es una especie de fría hostilidad , antipatía, precipitación o impaciencia con el cliente.

Aire de superioridad: tratar al cliente con un aire de protección.

Robotismo: es el trabajador totalmente mecanizado que hace que el cliente cumpla el mismo programa con los mismos movimientos y consignas y sin ninguna muestra de afabilidad o individualidad.

Reglamento: colocar las reglas organizacionales por encima de la satisfacción, sin ninguna discreción por parte del que presta el servicio por hacer excepciones o usar el sentido común.

Evasivas: se involucran a otros en la responsabilidad con el fin de evadirla

2.2.4 Herramientas de servicio

1. Servir por el placer de servir.
2. No sustituir la conveniencia por el servicio.
3. Recordar: que en cada queja existe una solicitud de servicio.
4. Manejar momentos de la verdad para volverse irresistible.
5. Preocuparse por los clientes, e invitar al jefe a preocuparse por uno mismo.
6. Los gerentes no son responsables del trabajo que realiza su gente, sino de la gente que lo lleva a cabo.
7. El placer que se experimenta en los negocios se debe al servicio que se ofrece al cliente, no a lo que se le vende.
8. La gente no identifica el servicio excelente sino se le indica donde está.
9. Reconocer el servicio que se le brinda y permitir que le sirvan.

2.3 CONCEPTO DE CALIDAD EN EL SERVICIO

Es la diferencia que existe en las expectativas o deseos de los clientes y sus percepciones.

Es igualar o superar las expectativas que el cliente tiene respecto al servicio.

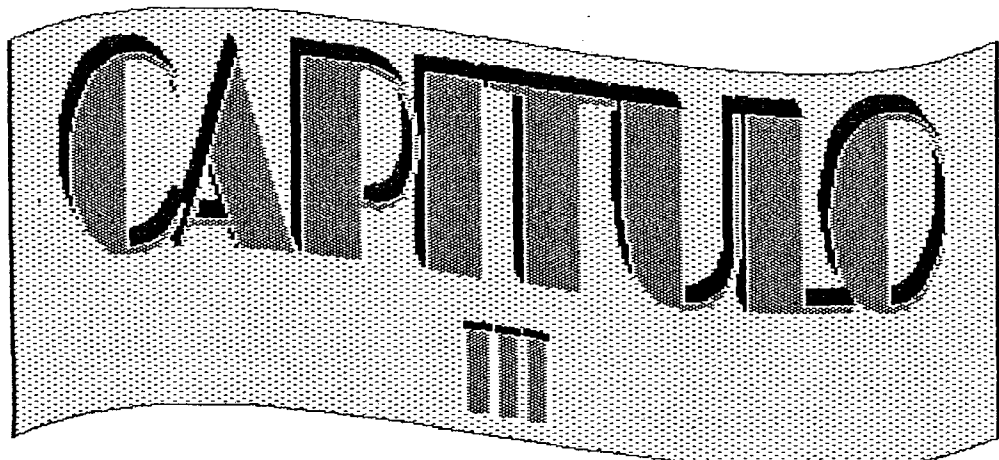
Dentro de la calidad en el servicio se encuentran los momentos de la verdad que son un episodio en el cual el cliente se pone en contacto con cualquier aspecto de una organización y se forma una impresión de la calidad de su servicio. Estos momentos de la verdad pueden llenar a determinar si una empresa tendrá éxito o no.

El servicio es una parte importante de todo lo que, como nación, se produce, se consume y se exporta y de ahí la preocupación por su calidad.

Las empresas utilizan la calidad en el servicio para:

- * Ser diferentes
- * Aumentar la productividad
- * Ganar la lealtad de los consumidores
- * Difundir de manera positiva la publicidad "boca- a oído"
- * Transmitir una mayor sensación de protección a sus consumidores
- * Afrontar con eficacia los precios de la competencia

El servicio de calidad produce altos beneficios, debido a que todo el mundo gana. Ganan los consumidores, ganan los empleados, ganan los directivos, ganan los accionistas, gana la comunidad. **GANA EL PAIS.**



3.1 CONCEPTO DE NUTRICION

Antes de dar una definición de nutrición es necesario destacar que no solamente hay que tomar en cuenta el estado nutritivo de los individuos, sino también el de toda la comunidad, no únicamente en el momento actual, sino las condiciones en que antes se encontraban y las perspectivas a futuro.

Según el Consejo de Alimentos y Nutrición de la Asociación Médica, “Nutrición es la ciencia que se ocupa de los alimentos; los nutrimentos y otras sustancias que aquellos contienen, de su acción, interacción y balance en relación con la salud y la enfermedad, así como de los procesos por medio de los cuales el organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y excreta las sustancias alimenticias. Además la ciencia de la nutrición debe ocuparse de algunos aspectos sociales, económicos, culturales y psicológicos relacionados con los alimentos y la alimentación”. ⑤

La nutrición comprende 4 aspectos importantes:

- ◆ Metabolismo de alimentos
- ◆ Valor nutricional de éstos
- ◆ Raciones cualitativas y cuantitativas
- ◆ Selección y preparación de alimentos

3.1.1 Leyes de la nutrición

- 1.** La alimentación debe ser completa. Es decir deben estar presentes todos los nutrientes como son carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas, minerales, agua y fibra.
- 2.** La alimentación debe adecuarse al individuo tomando en consideración la edad, sexo, talla, la ocupación del individuo, el clima, así como otros factores que influyen como la condición social, económica y cultural.
- 3.** La alimentación debe ser armónica. Se refiere a que los nutrientes deben consumirse en una proporción adecuada.
- 4.** La alimentación debe ser suficiente. Cada individuo debe consumir el número de calorías adecuado, dependiendo de su estatura, edad, sexo, actividad del individuo, etc.
- 5.** La alimentación debe ser inocua. La alimentación deberá estar libre de microorganismos o venenos para evitar alguna enfermedad o intoxicación del individuo.

3.2 NUTRICION EN EL ATLETA

La importancia de una alimentación adecuada es algo muy conocido por los entrenadores y los deportistas y tiene como objetivo mejorar sus marcas. La alimentación en el deporte es compleja. El atleta pretende mantenerse en el mejor estado físico, realizando entrenamientos arduos para elevar la fortaleza de sus músculos lo que conlleva un elevado desgaste energético que la dieta deberá reponer.

Por lo anterior se recomienda que se incluya en la dieta de los atletas carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas, minerales, agua y fibra. Las proteínas deben proporcionar del 10 al 15%, los lípidos del 20 y al 30% de las calorías y los hidratos de carbono aportarán el 60% de energía. Aunque en los periodos de competencia o entrenamiento intensivo pueden aumentar las necesidades energéticas de los atletas y llegar a necesitar de 2000 a 4000 calorías adicionales; por lo que es conveniente que los carbohidratos aporten hasta el 70% de la energía.

3.2.1 Nutrientes

Los nutrientes son sustancias de origen orgánico e inorgánico que le aportan el valor nutritivo a los alimentos, son indispensables para el funcionamiento normal del organismo y sirven para la formación, mantenimiento y reemplazo de los tejidos así como para el funcionamiento de los órganos internos y son fuente de energía necesaria para la vida y todas las actividades, por lo que nuestro organismo requiere ingerir una diversidad de ellas.

Las funciones de los nutrientes son las siguientes:

Función energética: consiste en suministrar material para la producción de energía, de la que son agentes las grasas, los carbohidratos y las proteínas.

Función plástica: es decir, la formación de nuevos tejidos de la que son agentes principalmente las proteínas y algunos minerales.

Función reguladora: la cual favorece a la utilización adecuada de las sustancias plásticas y energéticas, que es función principal de las vitaminas y algunos minerales.

Son siete los nutrientes que deben de estar presentes en toda dieta equilibrada y son:

- ◆ Carbohidratos
- ◆ Lípidos
- ◆ Proteínas
- ◆ Vitaminas
- ◆ Minerales
- ◆ Agua
- ◆ Fibra

3.2.1.1 Carbohidratos

También conocidos como hidratos de carbono, proporcionan la mayor parte de la energía necesaria para el movimiento, el trabajo y la vida; son sustancias energéticas importantes para el organismo.

Se encuentran principalmente en: los azúcares, los cereales y sus derivados; leguminosas, tubérculos, hortalizas y frutas secas aunque también los hay en el reino animal.

El exceso de los carbohidratos provoca digestiones difíciles, obesidad, fermentaciones etc. Además de que se transforman y se almacenan como grasas.

En el caso de los atletas, si el consumo de carbohidratos es alto el glucógeno muscular (forma de almacenamiento corporal de los carbohidratos) se mantiene constante y mejora la capacidad del mismo, a mayor depósito de glucógeno mayor rendimiento.

3.2.1.2 Lípidos

El término lípido fue creado para incluir un grupo heterogéneo de compuestos relacionados potencialmente a los ácidos grasos. Son nutrientes que proporcionan energía además de transportar a las vitaminas liposolubles, dar sabor a los alimentos y aumentar la sensación de saciedad.

La grasa es la fuente más elevada de energía, es decir la que aporta más calorías; ya que contienen el doble de energía por unidad de peso en relación a las proteínas y a los carbohidratos.

Los principales alimentos que contienen grasa son los aceites vegetales, la mantequilla, margarina, aderezos para ensalada, grasa visible de la carne, la piel del pollo y la grasa no visible de la crema, yema de huevo, leche homogeneizada, carne, pescado, nueces, aceitunas, aguacates y cereales de grano entero.

El exceso de grasas puede ocasionar obesidad y enfermedades del sistema circulatorio como la arteriosclerosis y sus complicaciones.

En reposo y durante el ejercicio moderado tanto los carbohidratos como las grasas contribuyen en la misma medida al suministro de energía. Durante el ejercicio moderadamente intenso por intervalo de varias horas los lípidos aportan una mayor cantidad de energía.

Aunque algunas grasas son necesarias no es recomendable que los atletas consuman un alto contenido en grasas.

3.2.1.3 Proteínas

Son los alimentos básicos de toda célula viva, se encuentran formando el protoplasma de las células tanto animales como vegetales.

Se requieren diariamente para mantener el crecimiento y funcionamiento normal y reparación de los tejidos del cuerpo, no sólo de los músculos sino para la piel, vísceras, sangre y líquidos corporales, dientes, cartílagos, huesos y otros tejidos del cuerpo. Las proteínas son necesarias para producir anticuerpos, de hormonas y enzimas que coordinan las funciones del cuerpo y el funcionamiento neuromuscular.

Las contienen eminentemente las carnes y los pescados. Las carnes magras son las más ricas en proteínas, además de que se encuentran en la ternera,

la vaca, el cordero lechal, las aves domésticas y en los huevos. Se encuentran además en alimentos como las papas, soya (granos), arroz, guisantes, y pan blanco.

Un exceso de proteínas se almacena en forma de grasa corporal. Además de aumentar el nivel de ácido úrico ocasionando problemas a nivel renal y de articulaciones.

Se recomienda incrementar el consumo de proteínas en los periodos de entrenamiento y competencia para que se efectúe la contracción muscular en el atleta.

3.2.1.4 Vitaminas

Son sustancias que se encuentran en los alimentos en cantidades muy pequeñas y son necesarias para la vida.

Las vitaminas tienen diversas funciones: Regulan el metabolismo, participan en la conversión de grasas, carbohidratos en energía, son indispensables para la formación de tejidos y huesos, así también participan en la absorción de calcio o hierro y la resistencia en infecciones.

En base a su propiedad de solubilizarse en agua o en grasa se dividen en 2 grupos:

- ◆ Vitaminas liposolubles. A, D, E y K
- ◆ Vitaminas hidrosolubles. B o del complejo B (B1, B2, B3, B5, B6, B9, Y B12) y C.(Acido ascórbico).

No es recomendable consumir píldoras o cápsulas de vitaminas porque fácilmente se exceden las recomendaciones diarias y producen dependencia e intoxicación.

Las vitaminas no contienen ni calorías ni energía por lo que no incrementan el rendimiento del atleta.

3.2.1.5 Minerales

También se conocen como elementos químicos esenciales. Los minerales que necesita el cuerpo en cantidades importantes son fósforo, calcio, hierro, azufre, magnesio, sodio, potasio y cloro, además se necesitan mínimas cantidades de Yodo, cobre, cobalto, manganeso, zinc, selenio, molibdeno y probablemente de flúor y de algunos otros más.

Los minerales son de gran importancia para el equilibrio fisiológico normal del organismo. Dentro de sus funciones se encuentran en el caso del fósforo y del calcio intervenir en la estructura del esqueleto y en la formación del tejido dental, intervenir en los procesos de coagulación sanguínea, estimular las defensas orgánicas, disminuir la permeabilidad celular, actuar en la regulación del sistema nervioso etc.

El organismo recibe minerales principalmente en forma de sales de los mismos, mezcladas o combinadas con carbohidratos, grasas o proteínas en los alimentos naturales, una excepción es el cloruro de sodio (sal de mesa), que se usa en grandes cantidades como condimento. Los alimentos calorígenos puros como azúcares, grasas puras y almidón de maíz, no contienen minerales y vitaminas, y si los tienen es en muy poca concentración.

Es recomendable una alimentación variada para satisfacer las necesidades del organismo respecto a las sales minerales.

Un exceso de minerales producen intoxicación al ingerir pildoras y cápsulas, por lo que éstas no son recomendables.

Una dieta variada, en cantidad suficiente para satisfacer las necesidades energéticas de un deportista activo, proporcionara los minerales necesarios.

3.2.1.6 El agua

El agua tiene un papel importante en la salud y el rendimiento del atleta. Los atletas deben consumir más agua de la que su sed pida si se están preparando para alcanzar el nivel más alto.

Si un atleta disminuye más del 2% de su peso corporal por una deshidratación bajará su rendimiento.

Durante la competición y secciones de entrenamiento pueden llegar a perder incluso más del 2% de su peso corporal a causa de la sudoración.

A los atletas se les debe invitar a que tomen más agua que la que piden primordialmente en los periodos de actividad intensa.

Una deficiencia en agua puede ocasionar una perdida de agua corporal, es decir una deshidratación que trae consigo una sobrecarga en los vasos sanguíneos y en el corazón, en un caso de deshidratación severa se refleja en un incremento tanto de la frecuencia del pulso como de la temperatura corporal.

Antes y después de la competición el atleta debe pesarse. El entrenador debe estar enterado especialmente de aquellos atletas que pierdan más del 2% del peso corporal; esta perdida de agua significa que el deportista no ingirió suficiente cantidad de agua antes y durante la competencia o entrenamiento. Si en el atleta se produce una pérdida importante de agua debida a la sudoración tendrá que pasar varias horas para que el individuo recupere el equilibrio hídrico por lo que el rendimiento disminuye.

Se ha demostrado que si un atleta bebe demasiada agua no produce efecto perjudiciales en su organismo.

En conclusión con respecto al tema de los nutrientes, no es necesario que el atleta recurra al consumo de suplementos dietéticos para obtener un buen desempeño de una actividad física si lleva una dieta adecuada en la que se incluyan las necesidades de nutrientes que supone la práctica de un deporte.

3.2.1.7 La fibra

Las fibras forman el almacén de las plantas, son las estructuras que le dan soporte y constituyen lo que comúnmente llamamos bagazo, están formadas por carbohidratos no digeribles y otros compuestos similares como celulosa, hemicelulosa, pectina y lignina.

Se encuentran únicamente en los alimentos vegetales: frutas, verduras, legumbres y cereales.

Su función es la de ayudar a evacuar el intestino y disminuir el estreñimiento.

Un exceso de fibra puede ocasionar trastornos que van desde una inflamación dolorosa del vientre debido al exceso de gases, náuseas y vómito hasta la incapacidad para absorber las vitaminas y los minerales que contienen los alimentos.

3.3 GRUPO DE ALIMENTOS Y FUENTES RECOMENDADAS

Son sustancias naturales o transformadas que contienen uno o varios elementos nutritivos.

El ser humano los consume para quitar el hambre u otros motivos; pueden ser de origen animal o vegetal, líquidos o sólidos o en el caso de la sal y el agua ser de origen mineral o inorgánico.

3.3.1 Clasificación de los alimentos

Los alimentos se agrupan según sus nutrientes más significativos. Se clasifican en:

- ◆ Grupo de la leche y productos lácteos
- ◆ Grupo de las carnes, pescados y sustitutos
- ◆ Grupo del pan, cereales y tubérculos
- ◆ Grupo de las frutas y verduras

3.3.1.1 Grupo de la leche y productos lácteos: (2 a 6 porciones al día)

La leche es el alimento más completo que existe para los niños, contiene: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, elementos químicos esenciales y agua; pero es deficiente en hierro y para algunos niños y adultos es difícil de digerir por lo que es más recomendable el yoghurt.

Los derivados de la leche son: Yoghurt y otras leches fermentadas, queso, mantequilla, nata, y crema de leche.

Hay que fomentar en el atleta el consumo de leche, queso y yoghurt en lugar de comida chatarra como bocadillos y botanas.

3.3.1.2 Grupo de las carnes, pescados y sustitutos: (2 a 4 porciones al día)

Las carnes, pescados y sustitutos de la carne poseen un elevado porcentaje de proteínas en su composición.

Se llaman **carnes** a las partes blandas, comestibles del ganado bovino, ovino y porcino, así como las de las aves y el pescado.

Las partes blandas comestibles son por lo general, el tejido muscular, pero también vísceras tales como hígado, riñones, encéfalo, corazón y otras.

La carne contiene los siguientes nutrientes: proteínas, grasa, elementos químicos esenciales, vitaminas y agua.

Dentro de los derivados cárnicos se encuentran: jamón cocido, jamón serrano o salado, embutidos y otros.

En el caso de los atletas hay que evitar los cortes de carne altos en grasa así como los embutidos.

Se denominan **pescados** a aquellos animales que habitan en el agua y son comestibles, por lo general son peces, pero también pueden formar parte los mariscos y mamíferos marinos.

El pescado tiene una composición en nutrientes semejante a la de la carne: proteínas, lípidos, pequeñas cantidades de vitaminas, sales minerales y purinas.

En el caso de los atletas deben de evitar los pescados enlatados en aceite.

Dentro de los **alimentos sustitutos de la carne** encontramos a las leguminosas, semillas oleaginosas y germinados. Hay que utilizar los chícharos secos, las habas, las lentejas en estofados y en puchero. porque son altos en carbohidratos y en proteínas. En el caso de las nueces y la mantequilla de cacahuete hay que utilizarlos con moderación pues son muy altos en grasas.

Los **huevos** pueden proceder de distintas aves, pero el más consumible en la alimentación del hombre es el de gallina. Este grupo es importante por su alto contenido proteico.

Los huevos de gallina contienen proteínas completas de alta calidad, grasas insaturadas fácilmente digeribles, minerales, vitaminas.

El huevo contiene la proteína de más alta calidad y más fácil digestión de los alimentos, contiene todas las vitaminas exceptuando la vitamina C, tiene todos los minerales excepto el calcio; pero debido a su alto contenido de

colesterol (30mg por pieza aproximadamente) no se pueden consumir más de 2 por semana.

3.3.1.3 Grupo del pan, cereales y tubérculos: (5 a 15 porciones al día).

Son alimentos de origen vegetal con alto contenido nutritivo en polisacáridos, y con una función energética.

Los **cereales** son los frutos maduros y deshidratados del grupo de las gramíneas por lo general en forma de espiga. Los más consumidos por el hombre son el trigo y el arroz, aunque también son importantes la cebada, el centeno, la avena, el maíz, el mijo y el amaranto dependiendo de cada cultura. Para el atleta se recomienda que estos sean de grano integral.

Los cereales contienen carbohidratos, proteínas y grasas. Se encuentran en alimentos tales como el pan, las pastas alimenticias etc.

De los cereales se recomiendan todas las variedades del grano entero, las pastas (spaguetti, macarrones, coditos etc.) deben consumirse con salsa a base de jitomate o de chile poblano en lugar de las salsas que tienen queso, crema y aceite que son altas en grasa. El arroz debe ser de preferencia integral puesto que es más fácil de digerir, se debe comer cocido, al vapor o hervido. Hay que evitar el arroz frito que es alto en grasa.

De los panes hay que restringir los cuernitos, las donas y el pan dulce por su alto contenido en grasa.

Los **tubérculos** son engrosamientos de la raíces de algunas plantas por lo que se desarrollan en el interior de la tierra. Los más conocidos son las papas, rábanos, el camote etc., contienen almidón, proteínas y fibra vegetal más suave que el salvado por lo que no producen inflamación del intestino.

3.3.1.4 Grupo de las frutas y verduras: (5 a 15 porciones al día)

Poseen características semejantes por su composición nutritiva, contienen fibra vegetal, son ricas en vitaminas hidrosolubles y sales

minerales, carbohidratos, baja cantidad de proteínas y lípidos, y la mayor parte de ellas contienen agua.

Las **frutas** son alimentos frescos de sabor dulce que incluyen los frutos de diferentes plantas como es el caso de las naranjas, plátanos, ciruelas, duraznos etc. Son ricas en carbohidratos, en algunos minerales, vitaminas principalmente A y C, agua y fibra vegetal.

Las **verduras** son vegetales cuyo contenido en carbohidratos es, por lo general, más bajo que el de las frutas. Entre ellas se encuentran a las acelgas, la col y la lechuga que son hojas, el apio que es un tallo, la coliflor y la alcachofa que son flores, la remolacha y zanahorias que son raíces, los ajos y cebollas que son bulbos, y el jitomate que es un fruto pero que se incluye en este grupo de alimentos.

Las verduras de hojas verde oscuro poseen todas las vitaminas menos la B12 así como todos los minerales en cantidades variables.

Para los atletas se recomienda ingerir suficientes frutas y verduras de diferentes colores, pero principalmente de hojas verdes y crudas perfectamente desinfectadas.

3.4 EL ALCOHOL

El alcohol reduce las inhibiciones y deprime el sistema nervioso central. Se acumula rápidamente en tejidos y sangre produciéndose así una intoxicación. El alcohol es un depresor y dificulta la coordinación, visión y juicio aunque se ingiera en pequeñas cantidades disminuye la atención, dilata los vasos sanguíneos periféricos, hace más lento el tiempo de reacción y se da un aumento en la presión sanguínea así como la cantidad de sangre que bombea el corazón.

La ingesta continua y prolongada produce cambios indeseables en el sistema nervioso y cardiovascular, puede llegar a producir dependencia, y desnutre al individuo que lo consume.

El alcohol no es recomendable en la práctica del deportista, ya que debido a los efectos señalados anteriormente contribuye a disminuir la capacidad de los atletas, incluso aunque se consuma en cantidades muy pequeñas.

Debe hacerse conciencia en el atleta de no consumir bebidas alcohólicas antes o durante las competiciones o entrenamientos, de lo contrario reducirá la capacidad de ejecución, el rendimiento y los reflejos.

Un consumo excesivo puede llevar a cambios patológicos de hígado, de corazón, cerebro y músculo que trae consigo a la incapacidad y muerte.

3.5 EL AZUCAR BLANCA

En general no se debe consumir el azúcar blanca, ya que produce altos niveles de colesterol en la sangre más que las grasas saturadas y modifica la flora bacteriana produciendo fermentaciones, gases y mala digestión, lo cual afecta al rendimiento del atleta.

3.6 ALIMENTACION EN EL ENTRENAMIENTO, LA PRECOMPETENCIA Y LA COMPETENCIA

3.6.1 Alimentación en la precompetencia y entre eventos

El rendimiento durante una competencia depende más que nada de los alimentos consumidos horas o incluso días antes de la misma. Lo más importante respecto al consumo de la comida previa a la competencia es que no debe interferir con los esfuerzos fisiológicos y ejercicio del deportista;

tomando en cuenta dos consideraciones importantes como son las preferencias alimentarias y la tolerancia individual.

Debido a que muchos de los atletas pueden padecer nervios o tensión previa a la competición, suelen presentar algunos malestares como náuseas, vómito, una mayor motilidad del tracto intestinal bajo y diarrea; por tal motivo su dieta deberá consistir en alimentos que sean del agrado al atleta y tolerables a su estómago.

A continuación se presentan unos puntos de referencia que pueden servir para todos los atletas mientras cada uno encuentra la comida que le sienta mejor antes de la competencia:

MOMENTO DE COMER	2 ó 3 horas antes de la prueba
CANTIDAD DE COMIDA	Pequeña; de 500 a 1000 calorías
TIPO DE COMIDA	Los alimentos que le agraden al atleta, moderadamente alta en carbohidratos, baja en grasas y moderada en proteínas, escasa en dulces concentrados

Tabla 1

CAPITULO III. Conceptos generales de nutrición en el atleta

En la siguiente tabla se redactan algunas pautas sobre la nutrición en la precompetencia:

¿Cuál es el propósito?	¿Por qué?	¿Cómo?
Un estómago y un tracto gastrointestinal vacío, con suficiente combustible para los músculos para no sentir hambre.	Para que la sangre vaya a los músculos y no a los órganos digestivos (los cuales se pueden acalambrar si tienen comida). Porque los músculos dependen del combustible almacenado de los alimentos comidos en los días antes de la competencia. Los alimentos comidos el día de competencia nutren al cerebro y mantienen a los músculos cuando la competencia es larga o intermitente.	Comiendo a tiempo el alimento adecuado. Coma menos y más ligero cuando esté cercano un evento para evitar el hambre. ♦ A las grasas les toma de 5 a 9hrs. dejar el tracto gastrointestinal y se digieren más lento que otro tipo de comida. ♦ Las proteínas dejan el tracto gastrointestinal en 3 ó 4 hrs. ♦ A los carbohidratos les toma de 1 a 3 hrs. dejar el tracto gastrointestinal. ♦ Los líquidos se absorben más rápido que los sólidos.
Un estómago calmado y un atleta seguro de sí mismo.	Los nervios en competencias no deben afectar al estómago y el atleta tiene que beneficiarse con la influencia psicológica de alimentos familiares y que le den seguridad.	Anime a los atletas a aprender que alimentos los afectan adversamente y cuales son fáciles de tolerar. Evite alimentos nuevos el día de la competencia.
Un atleta cómodo y bien hidratado.	Porque la sal, el azúcar y los alimentos altos en fibra pueden tomar agua del tracto gastrointestinal y puede causar hinchazón, pesadez y deshidratación. La cafeína y el alcohol promueven la pérdida del agua (son diuréticos)	Anímelos a evitar bebidas con azúcar y alimentos salados, alimentos altos en fibra (manzanas, trigo, granola etc).

Tabla 2

3.6.2 Alimentación durante el entrenamiento

El objetivo principal es reemplazar la pérdida de agua y el combustible consumido durante el entrenamiento. El enfoque nutricional es entonces en la comida después de las prácticas.

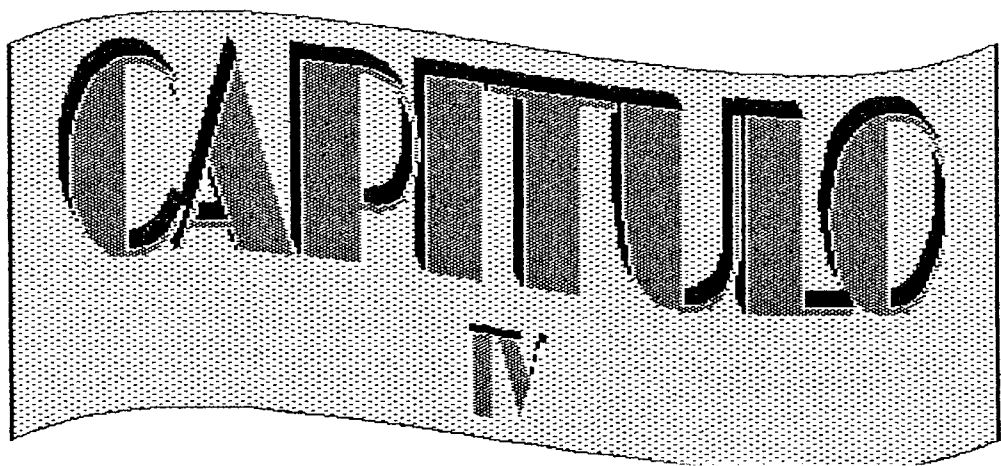
Cualquiera que sea la hora del día en que los deportistas entrenen deben consumir un alimento alto en carbohidratos tan pronto como sea posible después del entrenamiento (un plato de cereal con leche, 2 rebanadas de pan de trigo entero con mermelada, leche o yoghurt, fruta o jugo y agua etc.)

Restituir los líquidos es tan importante como volver a sustituir el combustible. Los atletas deben tomar agua una hora antes y a lo largo de lo que dura el entrenamiento para recuperar todo lo que han perdido por la sudoración.

La dieta de los atletas deben de ser balanceada por lo que debe incluir una alta variedad en carbohidratos así como comida baja en grasa de los 4 grupos alimenticios.

3.6.3 Alimentación en la competencia

Son recomendables los alimentos y bebidas que sean del agrado del atleta, estos deben ser tomados en pequeñas cantidades en el transcurso del día, ya que pueden evitar el hambre, proporcionar las calorías necesarias y contribuir a mantener los niveles de azúcar en sangre además de mantener el equilibrio de líquidos. Alimentos como sandwiches (alimentan mucho y ocupan poco espacio), pasta, y pan son fáciles de llevar y no requieren refrigeración ni preparación elaborada. Los zumos de fruta diluidos aportan calorías en forma de carbohidratos, además de que sirven como una fuente hídrica. Debe aumentarse el consumo de agua durante todo el día.



4.1 CONCEPTO DE SERVICIO DE ALIMENTOS

El servicio de alimentos consiste en la preparación de los mismos dentro de la cocina, desde el número de ingredientes de cada uno de ellos, hasta su preparación y cocción, en donde el/la responsable del servicio debe prestar mayor atención en estos últimos, con el objeto de que los platillos salgan bien hechos y así el grupo al que se va a servir pueda degustarlos en la mesa.

4.1.1 Objetivos del servicio de alimentos

El servicio de alimentos se inicia con la planeación del menú y tiene como objetivos:

- a) Nutrir. (fuente de salud y energía).
- b) Dar bienestar.
- c) Integrar a la familia o a un grupo de personas.
- d) Es un medio educativo formador de hábitos.

Para alcanzar estos objetivos se requieren de amplios conocimientos de nutrición, conocimientos de gastronomía, higiene de alimentos, técnicas culinarias, conservación de alimentos y de administración de recursos.

4.1.2 Planeación del servicio de alimentos

Para la planeación del servicio de alimentos se deben de llevar acabo los siguientes pasos:

- 1.- *Planeación del menú:* ver que alimentos se van a preparar en el transcurso de la semana. Su operación es periódica.
- 2.- *Checar lista de ingredientes y despensa:* ver si los ingredientes que se necesitan para las recetas del menú semanal se encuentran o no en la despensa.

- 3.- *Comprar*: Ir al mercado a surtirse de los ingredientes faltantes.
- 4.- *Almacenar*: Guardar en sus respectivos lugares los alimentos (congelador, refrigerador, anaqueles).
- 5.- *Revisar menú del día y recetas*: checar los ingredientes de las recetas que se van a realizar ese día.
- 6.- *Disponer ingredientes y equipo de elaboración y servicio*.
- 7.- *Elaborar*: preparar los alimentos una vez que ya han quedado cubiertos los pasos anteriores.
- 8.- *Colocar servicio de mesa*: montar la mesa (platos, cubiertos, mantel etc.).
- 9.- *Servir*: poner los alimentos en la mesa.
- 10.- *Recoger, lavar y guardar el equipo usado*.
- 11.- *Comparar los realizado con lo planeado y hacer correcciones para mejorar el servicio de alimentos*.

4.2 PLANEACION DE MENUS

La importancia de un menú es la base de un servicio culinario para que esté tenga éxito y a la vez se convierta en el punto focal del que parten múltiples funciones y actividades.

El menú es el eje estructural del servicio de alimentos y su planeación es responsabilidad directa del encargado de dicho servicio. La improvisación diaria repercute en la salud ya que no se hace en forma balanceada, entorpece las operaciones, causa fatiga, aumenta el gasto y produce inestabilidad.

Al planear el menú se piensa por anticipado en lo que se va a realizar, realizando los siguientes pasos:

1.- *Planeación del menú* en la que se debe considerar:

- ◆ Las personas: edad, sexo, actividad, salud, gustos.

- ◆ Al alimento: valor nutritivo, cantidad, costo equilibrado, disponibilidad, instalaciones y equipo existente.
- ◆ Al entorno: costumbres, horarios, clima.

2.- *Inventario de platillos:* se enlistan los alimentos que se van a preparar para combinarlos entre sí procurando variedad, y contraste en ingredientes como en el olor, color, sabor, textura, temperatura, preparación, costo y grado de dificultad para prepararlo.

3.- *Estructuración del menú:* se recomienda el programa semanal para lograr una óptima combinación y equilibrio sin repetición de platillos. Se planea primero la comida principal y con respecto a ésta se equilibran los demás platos nivelando costo, tiempo de preparación etc.

4.- *Menú cíclico:* se define para un periodo de varias semanas que se repiten en forma sucesiva, sirve como guía ya que puede variar sobre la marcha de acuerdo a la escasez de algún ingrediente, sobrantes que se puedan aprovechar o innovación de algún platillo. Una de las ventajas que tiene es que evita la monotonía a la hora de planear el menú y además aporta muchos beneficios en relación a su planeamiento, costos, compras, la producción y el servicio.

5.- *Lista de ingredientes:* después de planear y únicamente en base al menú, se elabora la lista de ingredientes; se checa en el almacén y se hace la lista de compras.

4.2.1 Factores que influyen en la planeación de menús

Los diferentes factores que se deben tomar en cuenta al planear un menú son:

Clientela. Cuando se planea un menú se debe tomar en cuenta el grupo al que se va a servir: edad, sexo, requerimientos nutricionales, hábitos alimentarios y preferencias individuales.

Tipo de servicio culinario. El patrón del menú depende del servicio que se preste.

Número de servicios. El número de servicios influye tanto en la variedad de alimentos como en el método de preparar el menú.

Presupuesto para alimentos. El presupuesto de los alimentos depende del tipo de institución sea lucrativa o no.

Equipo disponible. Se debe tomar en cuenta la capacidad del horno, refrigerador y congelador, el número y tamaño de ollas de presión, así como la disponibilidad y capacidad de las batidoras.

Número y experiencia de los empleados. La mano de obra disponible y la eficiencia y habilidad de los empleados son importantes para obtener buenos resultados cuando se prepara una comida.

Distribución del trabajo. Es importante distribuir el trabajo entre las diferentes áreas de preparación para cumplir con los programas en el tiempo requerido y mantener el ánimo de los empleados.

Disponibilidad de los productos de la estación. Los alimentos de la estación resultan por lo general de mejor calidad, a mayor alcance y a un menor costo.

Tener a mano alimentos preparados. Con el fin de agilizar el trabajo y ahorrar tiempo para brindar un buen servicio.

Recetas. Para la elaboración de un menú, es necesario basarse en recetas estandarizadas.

4.2.2. Procedimiento para planear los menús

Se debe de contar con suficiente tiempo para no tener interrupciones y una mesa amplia para poder desplegar los materiales y comenzar a planear el menú.

Los materiales son:

- 1) Formas para menú determinadas por el tipo de servicio de alimentos.
- 2) Archivo estandarizado de recetas.
- 3) Libros de cocina para cocinar tanto en grandes como en pequeñas cantidades.
- 4) Listas con sugerencias para los menús.
- 5) Archivo de los menús anteriores.
- 6) Resumen de las investigaciones con las preferencias de la clientela.
- 7) Publicaciones o revistas periódicas que contengan sugerencias para menús y recetas.
- 8) Archivo de ideas.

4.2.3 Puntos claves en la planeación de menús

Pensar en la Variedad

Incluir la mayor cantidad de alimentos en un menú selectivo. Evitar repetir los alimentos en los mismos días de la semana.

Cambiar el método de preparación.

Presentar de vez en cuando nuevos alimentos.

Procurar que sean atractivos

Visualizar la presentación o decoración del platillo para que resulte atractivo al comensal.

Incluir uno o dos alimentos de color vivo en cada menú y estos a su vez combinarlos con alimentos de poco colorido.

Buscar el contraste en textura y sabores

Ofrecer alimentos tostados en combinación con los cremosos.

Colocar los alimentos de sabor fuerte junto con los de sabor suave.

Equilibrar los alimentos pesados y los ligeros.

Procurar que el menú sea nutritivo

El menú debe tener un alto valor nutricional y ser equilibrado, es decir, debe contener cantidades razonables de nutrientes.

Conocer la aceptación del consumidor

Investigar periódicamente las preferencias alimentarias de los consumidores.

4.2.4 Estandarización de recetas

El primer paso para planear un menú se inicia haciendo un inventario de recetas a éste se le conoce como patrón del menú y deben existir recetas

para los diferentes alimentos. Las recetas deben estar estandarizadas y costeadas.

Existen 2 métodos para estandarizar recetas:

- ◆ Método factorial o del factor
- ◆ Método del porcentaje

Método factorial

Este método sirve para ajustar proporcionalmente el rendimiento de las recetas. Especialmente es útil para el cálculo de rendimiento no divisible entre 25.

PASOS:

- 1.- Seleccionar la receta que se desee estandarizar.
- 2.- Dividir la cantidad de rendimiento deseado entre el rendimiento conocido de la receta que desee adaptar para obtener un factor básico.
- 3.- Para facilitar la medición de los ingredientes en grandes producciones hay que convertir las medidas en pesos.
- 4.- Multiplicar la cantidad de cada ingrediente de la receta original por el factor.
- 5.- Calcular el peso total de la receta original y multiplicar por el factor básico.
- 6.- Sumar los nuevos pesos de todos los ingredientes para la receta adaptada.
- 7.- Cambiar a medidas el peso de cualquier ingrediente que sea más fácil medirlo que pesarlo.
- 8.- Verificar todas las cantidades y completar o redondear las fracciones para simplificar pesos y medidas con la mayor exactitud posible.

Método del porcentaje

“Este método resulta recomendable especialmente para la producción en grande escala, en la que el tamaño de los lotes puede variar mucho. Una vez que se establece el porcentaje del ingrediente este permanece constante para todas las adaptaciones futuras. Los aumentos y disminuciones a las recetas se obtienen multiplicando el porcentaje de cada ingrediente por el peso total deseado. Al verificar los ingredientes para que la receta resulte bien balanceada se dispone del porcentaje de cada ingrediente”. ©

PASOS:

- 1.- Convertir todos los ingredientes a peso. Realizar las sustituciones requeridas de cada ingrediente por otro.
- 2.- Obtener el peso total de los ingredientes.
- 3.- Calcular el porcentaje de cada ingrediente en relación con el peso total. La suma del porcentaje debe de dar 100.

$$\text{Fórmula} = \text{Peso ingrediente} / \text{Peso total} * 100$$

- 4.- Verificar la proporción de los ingredientes.
- 5.- Establecer el peso necesario para obtener el número deseado de porciones. El peso se determina multiplicando el tamaño de la porción por el número de servicios que se van a preparar.
- 6.- Al peso que se necesite se le debe añadir del 1 al 10% dependiendo del producto.

Fórmula para añadir las pérdidas por manejo:

Peso total necesario Rendimiento deseado/ 100% - % calculado por pérdidas de manejo.

- 7.- Multiplicar el porcentaje de cada ingrediente por el peso total para obtener la cantidad exacta de cada ingrediente que se necesite.
- 8.- Si fuera conveniente por el manejo se pueden cambiar los porcentajes de gramos a medidas.

4.3 COMPRAS

La compra de alimentos se determina por los siguientes factores:

- ◆ **Valor nutritivo**; criterio esencial para su adquisición. El responsable de la cocina debe tomar en cuenta las características de los individuos (edad, sexo etc).
- ◆ **Calidad**; aunque sea de bajo costo, debe de ser de la mejor calidad y no dejarse llevar por los anuncios publicitarios, ya que no siempre la calidad radica en la marca.
- ◆ **Costo**; se debe comprar lo necesario, calculando las raciones para evitar desperdicio.
- ◆ **Disponibilidad**; se deben conocer las temporadas de las frutas y verduras y saber determinar la duración de cada alimento dependiendo del clima.

Además se recomienda aplicar los siguientes puntos:

- ◆ Hacer la compra siempre en base al menú después de checar existencias en refrigerador y almacén.
- ◆ Sistematizarla en forma semanal, quincenal o mensual; evitar la compra diaria.
- ◆ Comparar precio, calidad y servicio de varios proveedores.
- ◆ Buscar la calidad de los alimentos, no sacrificar valor nutritivo por ofertas.
- ◆ Leer y analizar las etiquetas de productos enlatados, por su peso, contenido neto, precio; no por el tamaño o presentación del envase.
- ◆ Comprar sólo lo necesario.

4.4. ALMACEN

De ordinario se pierde mucho dinero en el almacenamiento de provisiones en las operaciones del servicio de alimentos y gran parte de esa gran pérdida en pesos podría evitarse con facilidad. El almacenamiento merece atención por un buen número de razones que se relacionan

estrechamente con el éxito del servicio de alimentos; es el eslabón entre la llegada de provisiones o de alimentos y su preparación.

El almacenamiento desempeña una función de conservar la mercancía pero también es un excelente punto de control. Una buena administración del almacén puede contribuir en gran parte a mantener bajos los costos.

El almacén debe:

- ◆ Proporcionar espacio para guardar los alimentos hasta que se usan.
- ◆ Mantener al mínimo la pérdida de los alimentos.
- ◆ Tener un adecuado manejo de los alimentos.
- ◆ Funcionar como un punto de control primordial.

Para lograr un funcionamiento efectivo en el procesamiento de almacenamiento se debe contar con un almacén para alimentos perecederos, uno con congelador para alimentos congelados, uno con refrigeración para carnes, frutas, verduras frescas y productos lácteos.

Hay 3 factores que requieren una consideración especial en lo que concierne a la disposición del área de almacenamiento:

- ◆ **Frecuencia de su uso;** los artículos usados con frecuencia se deben de almacenar más cerca del lugar donde se usan ya que ahorran tiempo.
- ◆ **Requerimientos de espacio;** si los alimentos se reciben y usan diario las condiciones de espacio del almacén no deben ser muy grandes.
- ◆ **Características de los artículos;** el peso, forma, volumen y el aspecto perecedero influyen en la forma en que deben disponerse y operarse el almacén.

El orden y clasificación en el almacén de alimentos aporta las siguientes ventajas:

- ◆ *Facilita su pronta localización*; el responsable debe de separar cada mercancía y colocarla en el sitio correspondiente (refrigerador, anaqueles etc.), y si es necesario ponerles etiquetas indicando el nombre respectivo de cada alimento para su fácil manejo.
- ◆ *Evita compras innecesarias*; se está al pendiente de los ingredientes faltantes por lo tanto se compra lo que se considere indispensable.
- ◆ *Muestra si la inversión va de acuerdo a las necesidades nutricionales de la familia o grupo de personas*; se debe checar que los gastos de los alimentos estén acorde con el presupuesto establecido.

4.5 MEDIDAS DE HIGIENE PARA EL SERVICIO DE ALIMENTOS

4.5.1 Factores que el administrador de servicio de alimentos debe controlar para asegurar la higiene y la calidad del servicio

1. Higiene personal

La higiene personal es importante en el momento en que se encuentra en contacto con los ingredientes, material de empaque, producto en proceso y terminado, equipos y utensilios por tal motivo hay que tomar en cuenta los siguientes aspectos:

- ◆ “Debe de utilizar ropa limpia (incluyendo el calzado).
- ◆ Lavarse las manos y desinfectárselas antes de preparar los alimentos, después de cada ausencia del mismo y en cualquier momento cuando las manos puedan estar sucias y contaminadas.
- ◆ Mantener las uñas cortas, limpias y libres de pintura.

- ◆ Evitar contaminación con cosméticos.
- ◆ Usar protección que cubra totalmente el cabello.
- ◆ Se prohíben chicles, dulces u otros objetos en la boca durante el trabajo ya que pueden caer al alimento que se está preparando.
- ◆ No tener plumas, lapiceros, sujetadores u otras cosas que se puedan desprender de los bolsillos (en caso de que la vestimenta tenga bolsas).
- ◆ No se deben usar joyas ni adornos: Como pasadores, aretes, anillos etc. ya que por descuido de las personas éstos pueden caer en los alimentos que se están preparando.
- ◆ Si se tienen cortadas o heridas deberán de cubrirse apropiadamente con un material impermeable antes de entrar a la cocina.
- ◆ Evitar estornudar o toser sobre los alimentos”. ⑦

2. Higiene en la preparación de alimentos

- ◆ El responsable debe seguir las recetas y sus procedimientos en cuanto a tiempo de mezclado, temperatura, agitación etc.
- ◆ La mesa de trabajo y la estufa deben de estar limpias y evitar que no haya materiales extraños a los alimentos.
- ◆ Lavar y desinfectar perfectamente las frutas y verduras. Usar detergente blanco sin aroma y sin fosfatos, cepillar y pasar a una tarja con una solución de cloro o yodo.
- ◆ Durante la elaboración de los platillos hay que cuidar que la limpieza realizada no produzca polvo ni salpicaduras de agua que puedan contaminar los alimentos.
- ◆ Los equipos que mezclan (licuadora, batidora) deben estar limpios antes y aun cuando no se usen. Se debe verificar también que no permanezcan cargados con alimentos de un día a otro.
- ◆ Todos los ingredientes utilizados deben estar identificados en cuanto al contenido.

- ◆ Se recomienda no utilizar frascos de vidrio por el riesgo de lectura.
- ◆ Los alimentos preparados congelados necesitan una atención especial para conservar su calidad y protegerlos de las bacterias, ya que el frío y el calor acaba con todas ellas. Las temperaturas muy bajas contribuyen a la conservación de los alimentos.
- ◆ *Equipo y utensilios:* El equipo y los recipientes que se utilicen durante la preparación de los alimentos deben conservarse de tal manera que no sea un riesgo para la salud, deben limpiarse y en caso necesario desinfectarse.

3.- Higiene del ambiente:

Recipientes de basura: Deben de estar bien ubicados y fuera de la cocina para evitar malos olores y contaminación, deben mantenerse tapados e identificados separando los desechos orgánicos de los inorgánicos. Se debe recoger la basura diariamente de la cocina para combatir a las plagas.

Pisos: Deben estar contruidos con materiales a prueba de roedores, estar impermeabilizados para evitar que la humedad del subsuelo no se transmita y provoque la proliferación de microorganismos patógenos y plagas.

Paredes: La pintura debe ser lavable e impermeable para que se elimine fácilmente el cochambre.

Ventanas: Deben de ser contruidas de tal manera que se evite la acumulación de suciedad y de preferencia que tengan mosquiteros, estos deben estar colocados de tal manera que se puedan quitar de manera fácil para el mantenimiento de su limpieza.

Puertas: Su construcción debe ofrecer buena rigidez, deben ser de cierre automático y contruidas con material liso y bien ajustadas en su marco.

Ventilación: Se deberá contar con una ventilación adecuada para evitar el calor excesivo, el polvo, la acumulación de vapor y eliminar el aire contaminado.

4.- Control de la temperatura y el tiempo de cocción, la refrigeración y la congelación.

Se debe evitar principalmente la zona de peligro (de 4 a 60 °C), utilizar termómetro de vástago, checar temperatura de refrigeración; como de guisado, recalentado y de congelación.

ALIMENTO	TEMPERATURA
carne de cerdo	68 °C
Aves, carne de res	74 °C
Recalentamiento	74 °C
Buffet	mayor a 60 °C

Temperatura de congelación: -18 °C

Temperatura de refrigeración: 4 °C

HIGIENE Y SALUD PERSONAL



ESTRICTO CONTROL DE LA
TEMPERATURA DE LOS ALIMENTOS



SEGURIDAD EN EL SERVICIO
DE ALIMENTOS

EL CONTROL DE TEMPERATURAS
DE LOS ALIMENTOS, SE BASA EN
EL CONOCIMIENTO DE QUE LAS
BACTERIAS:

MUEREN RAPIDAMENTE A \uparrow 60°C
NO SE DESARROLLAN A \downarrow 4°C

MANTENGA LOS ALIMENTOS FUERA
DE LA ZONA DE PELIGRO

4°C ~ 60°C

LA FALTA DE CONTROL EN LAS
TEMPERATURAS FAVORECE LA
CONTAMINACION DE ALIMENTOS Y
LA CAUSA DE ENFERMEDADES.

**LAS TEMPERATURAS SE
PUEDEN Y DEBEN CONTROLAR.**

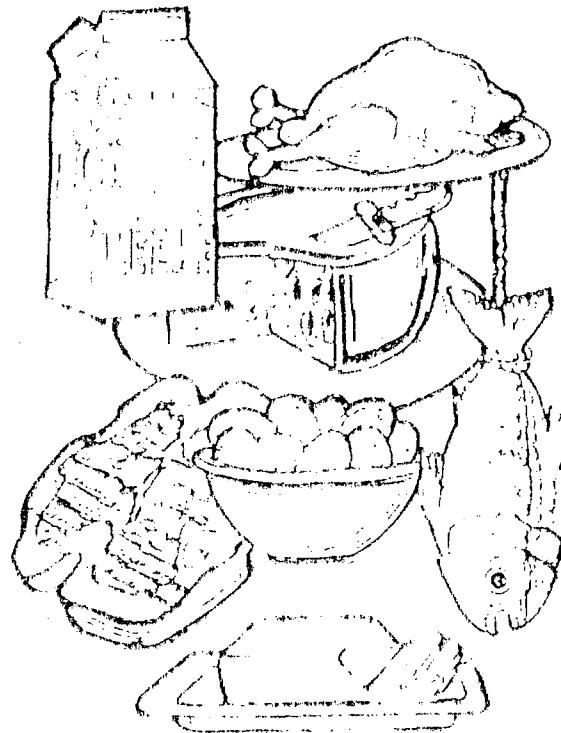
¡RECUERDE!

MANTENGA LOS ALIMENTOS

- LIBRES DE CONTAMINACION
- LOS FRIOS, FRIOS (4°C)
- LOS CALIENTES, CALIENTES
(60°C)

O

¡DESECHELOS!

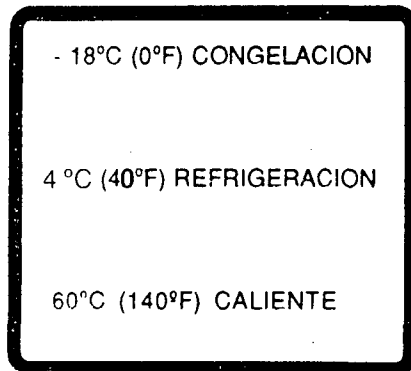


**CONTROL DE
TEMPERATURA
PARA SEGURIDAD
DE LOS
ALIMENTOS**



CONTROL DE LA TEMPERATURA DE LOS ALIMENTOS

RECEPCION Y ALMACENAMIENTO



RECALENTAMIENTO

74°C (165 F) Es necesario para todos los alimentos potencialmente peligrosos.

(RECALIENTE MEDIANTE METODOS RAPIDOS)

ATENCIÓN:

NO UTILICE MESAS DE VAPOR, PAÑO MARIA, ETC., PARA RECALENTAR SUS ALIMENTOS.

DESCONGELACION

- 1.- BAJO REFRIGERACION 4°C (40°F)
- 2.- BAJO AGUA FRIA CORRIENTE (POTABLE)
- 3.- HORNO DE MICROONDAS*
- 4.- COCIMIENTO DIRECTO

* COMO PARTE DE UN COCIMIENTO CONTINUO

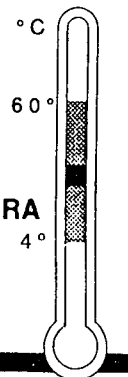
REFRIGERACION

7°C A MAS TARDAR EN 4 HORAS

SUGERENCIAS

Pequeñas cantidades
Recipientes poco profundos °C
Agitación frecuente
Empaque con hielo 60°
Circulación de agua fria 4°

ZONA PELIGROSA DE LA TEMPERATURA



COCIMIENTO

74°C (165°F) AVES Y CARNES RELLENAS

66°C (150°F) CERDO

56°C (130°F) ROAST BEEF

60°C (140°F) DEMAS ALIMENTOS

UTILICE EL TERMOMETRO

TRANSPORTACION

ASEGURESE QUE LOS ALIMENTOS SE MANTENGAN:

CONGELADOS -18°C (0°F)

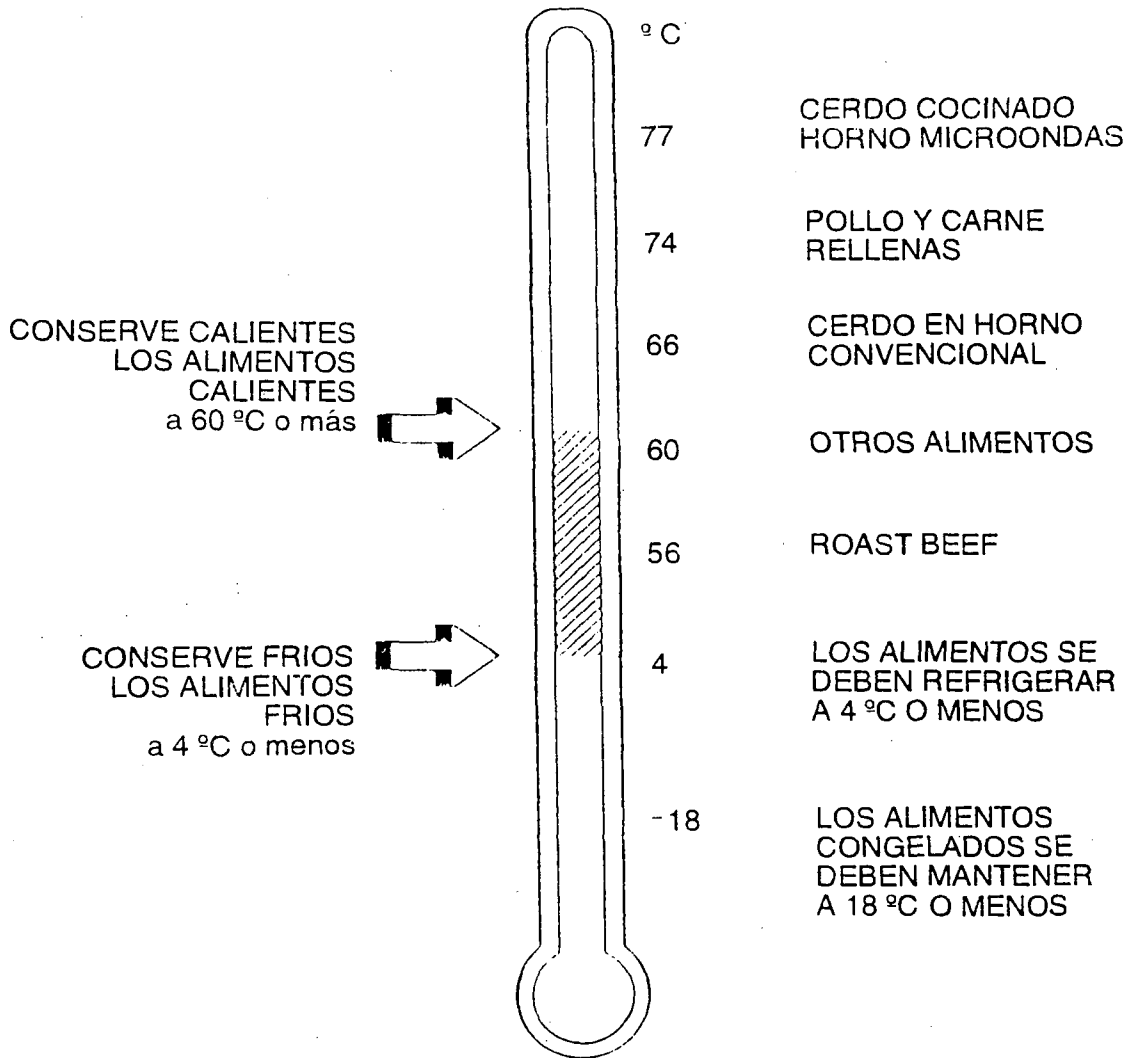
FRIOS 4°C (40°F)

CALIENTES 60°C (140°F)

ANTES, DURANTE EL TRANSPORTE Y A LA ENTREGA.

TOME LA TEMPERATURA INTERNA DE LOS ALIMENTOS.

TEMPERATURAS RECOMENDABLES PARA LOS ALIMENTOS



**NO OLVIDE RECALENTAR
LOS ALIMENTOS A 74 °C**

5.- Evitar contaminación cruzada.

La contaminación cruzada se presenta al pasar los microbios de los alimentos crudos a cocidos, directa o indirectamente. Se evita utilizando recipientes diferentes para alimentos crudos y para alimentos guisados. Se deben utilizar trapos distintos y con desinfectante. De preferencia utilizar dos refrigeradores, uno para los alimentos crudos y otro para los alimentos guisados. Si no se dispone de dos refrigeradores, acomodar los alimentos cocidos en la parte de arriba y los crudos en la parte de abajo.

6.- Control de plagas

Existen tres reglas básicas para el control de la fauna nociva:

- 1.- No permitir su entrada cuidando el buen estado de puertas, ventanas, coladeras y otras posibles entradas.
- 2.- No dar alimento ni refugio y se logra manteniendo limpia la cocina, y no dejando restos de alimentos.
- 3.- Matarla, si es necesario contratar un servicio profesional para el control de fauna nociva.

4.5.2 Técnica para el lavado de manos

La principal causa de la contaminación de un alimento es la persona que lo prepara por tanto hay que seguir las siguientes normas para evitarlo:

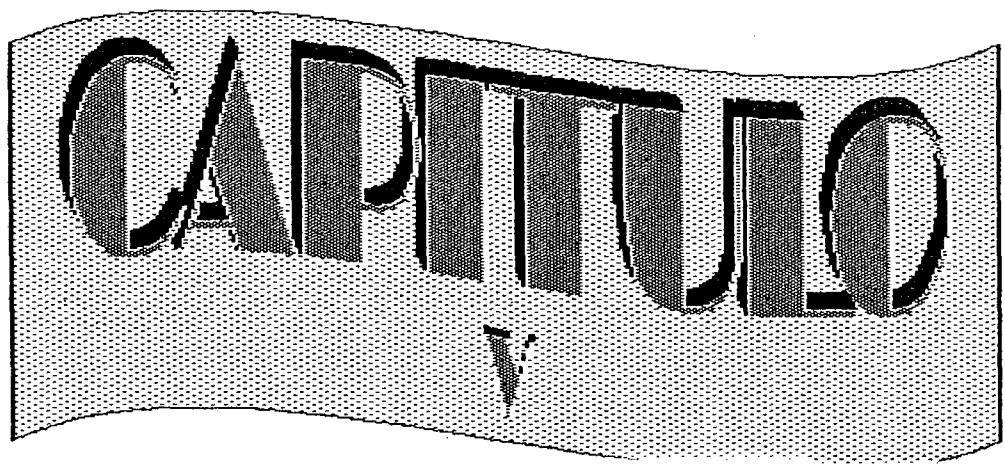
- 1.- Hacer espuma en la palma de la mano con agua caliente (sin quemarse), jabón líquido y un cepillo. Si no se cuenta con cepillo se debe hacer el lavado con agua y jabón por lo menos 20 segundos y después enjuagarse al chorro de agua caliente.
- 2.- Cepillar cada uno de los dedos y las uñas por la parte interna y externa, sin olvidar los pliegues, después el dorso empezando siempre por la punta de los dedos y uñas hacia la muñeca en todo el antebrazo, es decir, el lavado

debe de ser de arriba hacia abajo. Se recomienda cepillar el dorso y palma con movimientos circulares que remuevan cualquier impureza.

3.- Para secarse las manos hay que utilizar de preferencia secadora de aire o toallas desechables de papel asegurándose de que queden bien secas, evitando así secarse con el trapo o el mandil.

4.5.3 Técnica para el lavado del equipo

- ◆ Seleccionar el equipo.
- ◆ Realizar un escamoteo previo para eliminar los restos de alimentos.
- ◆ Pasar a una tarja que contenga agua con detergente, sumergir y tallar de preferencia con agua caliente con un estropajo, cepillo o esponja.
- ◆ Sacar y pasar a una tarja para enjuagarlos.
- ◆ Colocar en un escurridor que tenga una jaladera hacia arriba que sobresalga para sumergirlo en una tarja que contenga agua con 60 ppm. de cloro, dejar 10 minutos.
- ◆ Jalar la jaladera sin tocar la loza, poner el escurridor sobre la mesa donde se secarán los trastes o de lo contrario secarlos con un trapo blanco desinfectado con cloro.



5.1 ANTECEDENTES DEL SERVICIO DE ALIMENTOS DEL EQUIPO DE BASQUETBOL AGUILAS UPAEP

El servicio de alimentos empezó a ofrecerse al equipo de basquetbol a partir del año de 1986, sin embargo a lo largo de todo este tiempo se han presentado algunos problemas, por lo que los atletas se vieron en la necesidad de cambiar constantemente y tratándose de adaptar a la forma de preparar los alimentos, sazón, variedad etc. originado por el cambio frecuente de las personas que les ofrecían este servicio.

Algunos antecedentes son los siguientes:

El primer lugar donde se les dio de comer fue en una casa particular, donde sólo permanecieron 3 o 4 meses, ya que no se tenía un control de los alimentos, generándose así, un gran desperdicio de ellos. Por tal motivo se decidió que se les diera de comer en la cafetería de la universidad, pero esto sólo fue durante 1 año. Posteriormente se les asignó a otra persona encargada de prepararles la comida, pero aunque los atletas estaban satisfechos, la encargada vivía lejos y era muy incómodo para los muchachos estarse trasladando 3 veces al día hacia el lugar; además de que las comidas empezaron a elevar sus precios, por consiguiente nuevamente tuvieron que buscar otra opción y esta consistía que en el mismo lugar donde los atletas estaban hospedados se les brindara el servicio de alimentos, pero fue en vano; había quejas frecuentes por parte del equipo en cuanto a que el menú no ofrecía variedad e inclusive preferían comer fuera.

Después de tantas anomalías finalmente en el año de 1992 fue recomendada una persona que había sido cocinero del ejército y lo contrataron para que se hiciera cargo de la alimentación del equipo de basquetbol y más tarde junto con su esposa emprendieron esta tarea y a pesar de que el matrimonio cambió 4 veces de domicilio los jugadores continuaron con ellos.

5.2 INVESTIGACION DEL PROBLEMA

Actualmente se encuentran las mismas personas encargadas del servicio de alimentos y es hasta hoy cuando empiezan a surgir quejas tanto de parte de los atletas como de los encargados del servicio, respecto a la preparación de los alimentos, por tal motivo la dirección del equipo Aguilas UPAEP decidió acudir a la facultad de Administración de Instituciones con la finalidad de darle solución a este problema.

Para conocerlo a fondo se hizo una reunión con los directivos del equipo, la facultad de Administración de Instituciones y las personas encargadas de dar el servicio. En esta reunión los encargados de elaborar los alimentos se quejaron que el presupuesto no era suficiente para los gastos y que no podían dar gusto en los menús a cada uno de ellos por provenir de diferentes estados de la república.

Posteriormente se realizó otra reunión donde asistieron la facultad y los atletas, los cuales opinaban que la comida era muy grasosa por lo que no era apetecible, además de no ser suficiente (en cuanto a su valor nutricional) para sus necesidades.

Tomando en cuenta las opiniones anteriores, se diseñó un primer cuestionario, dirigido únicamente a los atletas cuyo objetivo consistió en conocer cuales eran los hábitos alimenticios de los mismos. En este cuestionario se observó que dichos hábitos de los deportistas no eran aceptables por que no cumplían con los requerimientos alimenticios de una dieta sana y además de que no era la adecuada para su actividad.

En base a lo antes mencionado se tomó la decisión de implantar una nueva dieta nutritiva y variada, conformada por un menú cíclico para dos semanas manejando comidas de 4 tiempos (desayuno, comida, tentempie y cena). Además este menú está basado en libros de recetas y de nutrición enfocados

a una dieta normal y a la dieta que debe seguir un deportista y en asesorías de personas especializadas en el tema.

Este fue entregado a la persona encargada del servicio de alimentos, para que lo aplicara y periódicamente se realizaron visitas para ir evaluando la aceptación del mismo, donde se pedían sugerencias, por lo que se realizaron algunas modificaciones (cambios de platillos) hasta llegar al menú actual.

Para poder ofrecer un servicio de alimentos de calidad no basta únicamente con evaluar el menú, sino que además es necesario que la persona encargada de ofrecer dicho servicio se le capacite. Por tal motivo se elaboraron otros 3 cuestionarios (uno dirigido a los atletas, otro al entrenador y uno más a los responsables del servicio de alimentos) que además de evaluar el menú actual, evalúan también el servicio de alimentos en general.

5.3 METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

Las técnicas que se utilizaron durante la investigación fueron:

- Observación
- Encuesta: Entrevista
 Cuestionario

5.3.1 Observación

Se utilizó porque es un método de recopilación de datos, mediante el cual se hace reconocimiento y observación de personas, objetos y sucesos, permitiendo registrar hechos reales.

En el caso de los atletas para conocer bien el problema suscitado, se convocó a una junta y se observó el descontento de los deportistas y del personal de la cocina. Además cada determinado tiempo se realizaba una visita al lugar

donde se ofrece el servicio de alimentos, con el fin de inspeccionar que se estuvieran aplicando las nuevas modificaciones del menú

5.3.2 Entrevista

Se aplicó la entrevista porque da la oportunidad de crear un adecuado clima de comunicación, al ofrecer una situación cara a cara, en la que el entrevistado puede presentar libremente sus inquietudes y opiniones.

La entrevista se aplicó a los directivos del equipo, a los atletas y a los que prestan el servicio de alimentos, mediante pláticas directas que se sostuvieron con los mismos, de esta manera se recopiló información necesaria para conocer más a fondo el problema (quejas y sugerencias) y así poder buscar una solución.

5.3.3 Cuestionario

Este tipo de técnica se utilizó porque es práctico, dado que puede aplicarse en una misma sección a muchos sujetos y es útil puesto que ayuda a la detección de necesidades dentro de un grupo.

Para detectar el problema primeramente se aplicó un cuestionario con preguntas abiertas únicamente dirigido a los atletas, cuyo objetivo fue conocer sus hábitos alimenticios.

Después de la aplicación de los menús, se diseñaron 3 cuestionarios con preguntas abiertas, cerradas y de opción múltiple, uno dirigido a los atletas, otro al entrenador y uno más a los colaboradores del comedor con el fin de evaluar el menú actual y el servicio de alimentos en general.

5.4 TAMAÑO DE LA MUESTRA

Existen dos fórmulas diferentes para obtener el tamaño de la muestra de acuerdo al tipo de población. Hay dos tipos:

- Población finita (menos de 500,000)
- Población infinita (más de 500,000)

En el caso de las encuestas que se aplicaron tanto a los atletas, colaboradores del comedor y al entrenador por ser pequeño el número de personas, se decidió encuestar a todas. Por tal motivo, el método que se utilizó es denominado "A juicio" (método no probabilístico) y consiste en que la persona que realiza la investigación, toma la decisión según su juicio, de entrevistar al número de personas que crea conveniente. En general, este método se utiliza cuando el grupo encuestado es pequeño; en este caso el número de personas encuestadas en total fueron 11 de los cuales 8 son los deportistas, 1 el entrenador y 2 los colaboradores del comedor.

5.5 ANALISIS DEL RESULTADO DE LOS CUESTIONARIOS

Cuestionario no. 1

Para obtener los resultados finales, se procedió a hacer un análisis cualitativo de cada cuestionario, llegando así a una conclusión general que es la siguiente:

Se detectó que los atletas no tenían buenos hábitos alimenticios, ya que su dieta era alta en grasas y proteínas; principalmente de origen animal, baja en vitaminas y minerales debido al escaso consumo de frutas y verduras.

Por otra parte, algunos deportistas no realizaban sus tres comidas correspondientes (desayuno, comida y cena) mientras que otros se excedían en comer principalmente en la cena, lo cual no es recomendable.

Otro problema que se observó era el consumo frecuente de golosinas no nutritivas y el consumo de alcohol (cerveza) siendo este último perjudicial para la salud del atleta.

Cuestionario no. 2

En base a los cuestionarios aplicados se obtuvieron los siguientes resultados:

En general los atletas opinan que el menú propuesto sí les ha gustado, aunque a la mayoría les es difícil seguirlo, ya que no están disciplinados para llevar una dieta de este tipo, donde su fuente principal son las verduras y su restricción es el consumo de grasas en exceso. Además consideran que el servicio de alimentos sí ha mejorado por lo que sus quejas han disminuido.

Por su parte, los colaboradores opinan que el menú cíclico propuesto ahorra tiempo y costo, sin embargo dicen que a los atletas les es difícil adoptar el

hábito de una dieta elaborada que incluye en su mayoría verduras. En cuanto al control higiénico de los alimentos, almacenamiento y compra de los mismos, las personas encargadas del comedor no poseen los suficientes conocimientos para el manejo adecuado de los alimentos.

El entrenador por su parte opina que el número de quejas con respecto al servicio de alimentos sí ha disminuido además, por el tipo de alimentos que incluye el menú ha observado una mejoría en su estado de ánimo y condición física.

5.6 PROPUESTA

El menú cíclico aplicado a los atletas se hizo con el fin de dar una rápida solución al problema suscitado hasta ese momento. De acuerdo al diagnóstico, se observa que si contribuyó mejorando el problema. Sin embargo para poder ofrecer un servicio de alimentos con calidad, no sólo es suficiente la elaboración de un menú; sino que se requiere de una mayor preparación basada en conocimientos esenciales de administración, calidad y servicio, nutrición, planeación de menús, higiene, almacenamiento y compra de alimentos; temas contenidos en este trabajo, los cuales son indispensables para que las personas encargadas de ofrecer el servicio puedan entender el manual propuesto y aplicarlo.

Este manual contiene: patrón del menú, menú cíclico, estandarización de recetas, recetas, diagramas de flujo, inventario de ingredientes, almacenamiento y compra de alimentos así como el control higiénico de los mismos, tomando como referencia el proyecto "H". Además para complementar lo anterior, se sugiere la impartición de pláticas sobre la importancia de la alimentación en el atleta.

❁ BIBLIOGRAFÍAS ❁

KOONTZ, H y WEIHRICH, H; "Administración", 3a edición, México, edit. Mc Graw Hill, 1991, p.p. 771.

REYES, Ponce Agustín; "Administración de empresas", edit. Limusa.

KOTLER; Philip; "Fundamentos de mercadotecnia", México, edit. Prentice Hall, 1985, p.p. 647.

GRAJALES, Lara Hilario Nadín y CASTILLO, Arriaga María del Lourdes; "Administración I", Xalápa Ver, SEC, 1992, p.p. 140.

ALBRECHT, Karl; "La revolución del servicio", Colombia, edit. LEGIS, 1990, p.p.236.

ROSANDER, A.C.; "La búsqueda de la calidad en los servicios", Madrid España, edit. Díaz de Santos, 1992, p.p.652.

HOROVITZ, Jacques; "La calidad en el servicio", México, edit. Mc. Graw Hill, 1992, p.p.105.

COWELL, Donald W.; "Mercadeo de servicios", Colombia, edit. LEGIS, 1991, p.p.354.

ZEITHAML, Valarie A.; "Calidad total en la gestión de servicios", Madrid España, edit. Díaz de Santos, 1993, p.p.256.

McCANN, Ron; “El placer de servir”, 5a edición, México, edit. Pax, 1991, p.p.110.

CREFF A.-F., Berard L., “Dietetica deportiva”, 1a edición, Barcelona España, edit. Toray-masson, 1977, p.p. 162

CERVERA P., CLAPES J., RIGOLFAS R. “Alimentación y dietoterapia”, 2a edición, Madrid España, edit. Interamericana Mc Graw-Hill, 1993, p.p. 375

BEHAR Moisés, ICAZA J., “Nutrición”, 2a edición, México D.F., edit. Interamericana, 1981, p.p. 250.

KRAUSE Marie, HUNSCHER Martha A., “Nutrición y dietetica en clinica”, 5a edición, México D.F., edit. interamericana, 1975, p.p. 678.

The National Association for sport and physical education, “Nutrición”, 1a edición, Barcelona España, edit. Reverté, 1988, p.p. 44.

MERINO Carlos, “Cúrese usted mismo con una alimentación saludable”, 3a edición, México D.F., edit. editores mexicanos unidos, 1996, p.p 159.

“Manual del entrenador”, Sistemas de capacitación y certificación para entrenadores deportivos, Comisión Nacional del Deporte, SEP, Area teórica Nivel 1 y 2.

*** CITAS BIBLIOGRAFICAS ***

- ① GRAJALES Lara Hilario Nadín, **Administración 1**, p.p. 20
- ② GRAJALES Lara Hilario Nadín, **Administración 1**, p.p. 20,21.
- ③ HOROVITZ Jaques, **La calidad del servicio**, p.p.1.
- ④ HOROVITZ Jaques, **La calidad del servicio**, p.p.2,3.
- ⑤ ICAZA Susana y BEHAR Moisés, **Nutrición**, p.p. 4.
- ⑥ SHUGART, **Cómo preparar banquetes**, p.p. 57
- ⑦ S.S.A **Manual de buenas prácticas y sanidad**, p.p. 1

ANENOS

CUESTIONARIO PARA EL ENTRENADOR

Objetivo: Conocer mediante la opinión del entrenador, si las quejas de los atletas respecto al servicio de alimentos que ofrece el comedor han mejorado

Instrucciones: Conteste las siguientes preguntas:

1.- Ha disminuido el número de quejas con respecto a

	SI	NO
a) Organización de la cocina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Al sazón de los alimentos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) La porción adecuada de alimentos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Al número de comidas al día (4)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) La higiene de los alimentos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.- ¿Ha observado ud. una mejoría en los siguientes aspectos?

a) Estado de ánimo	SI	NO
b) Condición física	SI	NO

¡GRACIAS POR SU COLABORACION!

CUESTIONARIO No. 1 PARA LOS ATLETAS

Objetivo: Conocer los hábitos alimenticios de los deportistas con el fin de elaborar un menú adecuado a sus necesidades.

Instrucciones: Contesta las siguientes preguntas:

Nombre _____

Estatura _____ Peso _____ Edad _____

Lugar de procedencia _____

Actividades _____

1.- ¿Cuáles son tus platillos preferidos?

2.- ¿Cuáles son tus bebidas favoritas?

3.- Anota los alimentos del desayuno, comida y cena e incluso golosinas de los siguientes días: miércoles, jueves, viernes, sábado y domingo.

Nota: realiza una tabla para mayor comprensión, si prefieres puedes ocupar la parte de trasera de la hoja.

¡GRACIAS POR TU COLABORACION!

CUESTIONARIO No. 2 PARA LOS ATLETAS

Objetivo: Que el atleta de su opinión acerca de los menús actuales, con el fin de mejorar el servicio de alimentos.

Instrucciones: Contesta las siguientes preguntas:

1.- ¿Consideras que el menú actual es:

- | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Sabroso | <input type="checkbox"/> Grasoso |
| <input type="checkbox"/> No apetitoso | <input type="checkbox"/> Variado |
| <input type="checkbox"/> Nutritivo | <input type="checkbox"/> Insípido |
| <input type="checkbox"/> Suficiente | <input type="checkbox"/> Escaso |

(Puedes señalar desde una hasta varias respuestas).

2.- ¿Te has enfermado del estómago?

SÍ

NO

¿Por qué?

3.- ¿Qué opinas de distribuir en 4 comidas ligeras tu dieta en lugar de 3 comidas pesadas?

4.- ¿Consideras que han mejorado los menús?

SI

NO

5.- ¿Qué cambiarías de los nuevos menús? ¿Por qué?

6.- ¿Consideras que ha mejorado el servicio de alimentos?.

7.- ¿Consideras que el servicio de alimentos que te ofrecen es de calidad?

SI

NO

8.- ¿Tus quejas y sugerencias han mejorado a partir del nuevo menú?

SI

NO

¿Por qué?

¡GRACIAS POR TU COLABORACION!

CUESTIONARIO PARA LOS COLABORADORES DEL SERVICIO DE ALIMENTOS

Objetivo: Que los colaboradores opinen si la planeación de menús ha contribuido a mejorar el servicio de alimentos.

Instrucciones: Conteste las siguientes preguntas:

1.- ¿Considera que el manual de recetas que se le dio facilita la preparación de los alimentos en cuanto a tiempo y costo?

2.- ¿Han aumentado o disminuido las quejas en cuanto al tipo de alimentos?

SI

NO

Si la respuesta es sí, ¿Cuáles son las quejas?

3.- ¿Considera que las recetas son prácticas y fáciles de preparar?

4.- ¿Lleva algún control higiénico de los alimentos?

SI

NO

¿Cuál?

5.- ¿Tiene conocimientos sobre cómo almacenar los alimentos?

SI

NO

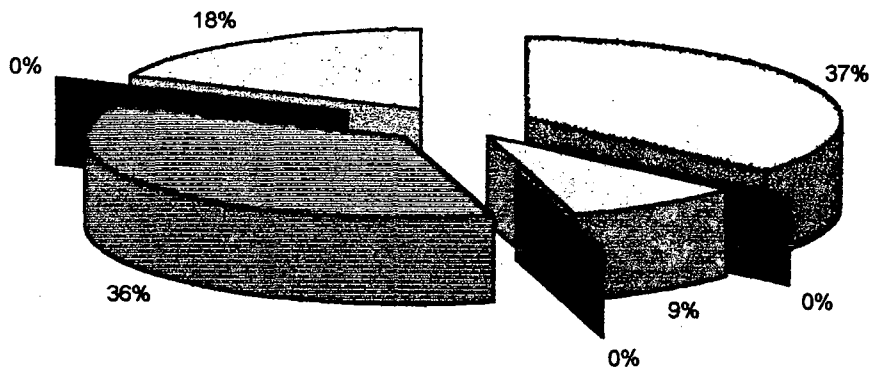
6.- ¿Sabe cómo comprar alimentos de calidad?

SI

NO

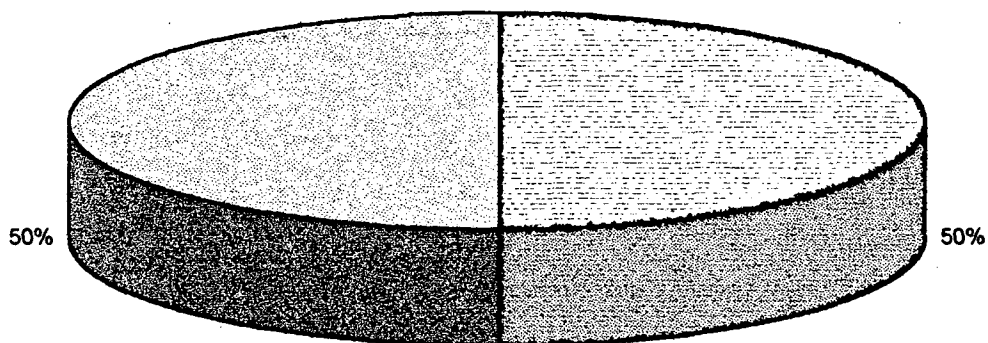
¡GRACIAS POR SU COLABORACION!

Consideras que el menú actual es:



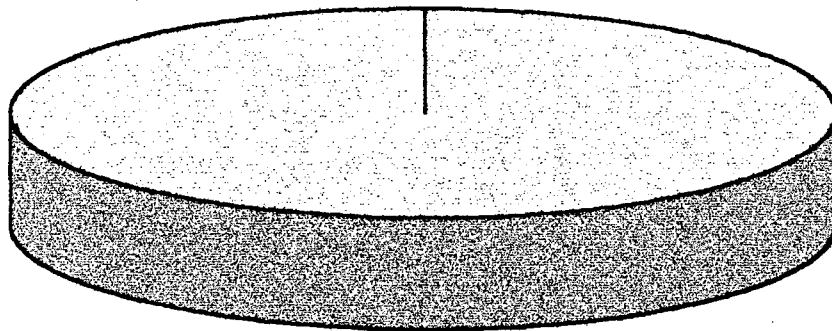
- | | | |
|--------------|-------------|----------------|
| □ Sabroso | ■ Insípido | □ No apetitoso |
| ■ Escaso | ■ Nutritivo | ■ Grasoso |
| □ Suficiente | | |

**¿Te has enfermado del estómago?
¿Por qué?**



- SI, porque comen alimentos de la calle y estos por lo general tienen mucha grasa y no son higiénicos.
- NO, porque tratan de seguir la dieta.

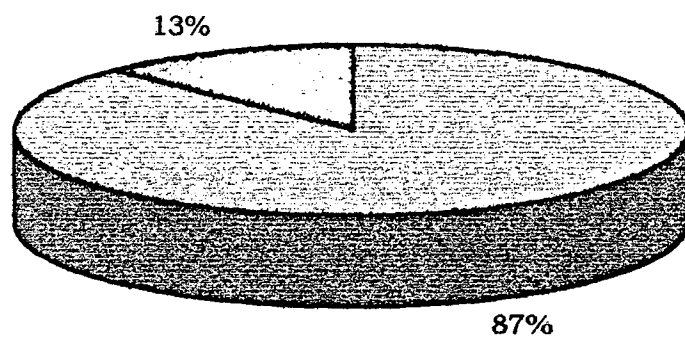
¿Qué opinas de distribuir en 4 comidas ligeras tu dieta en lugar de 3 comidas pesadas?



100%

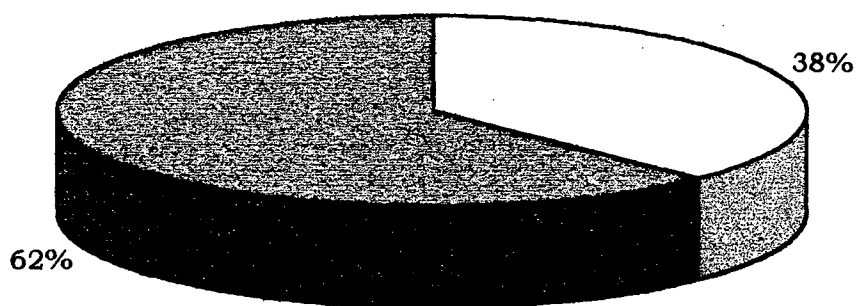
MUY BUENA IDEA

¿Consideras que han mejorado los menús?



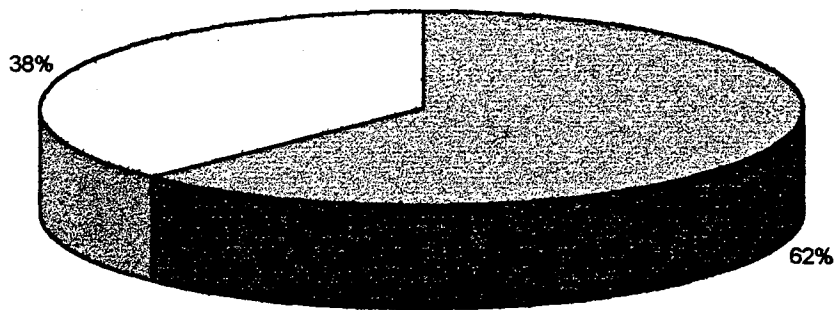
SI NO

¿Consideras que ha mejorado el servicio de alimentos?



□ SIGUE IGUAL
■ HA MEJORADO

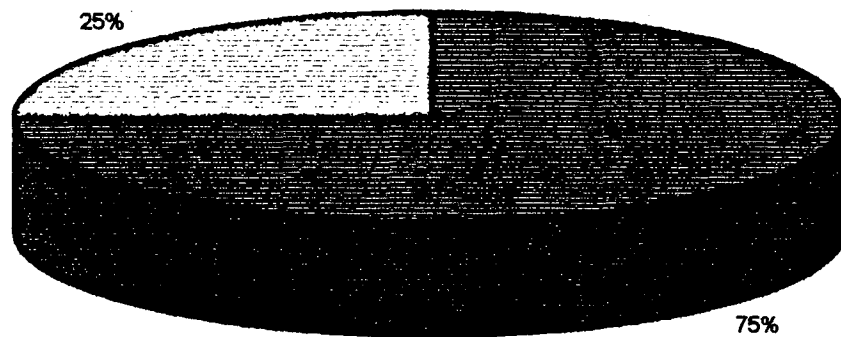
**¿Qué cambiarías de los nuevos menús?
¿Por qué?**



NADA, porque consideran que el menú está bien.

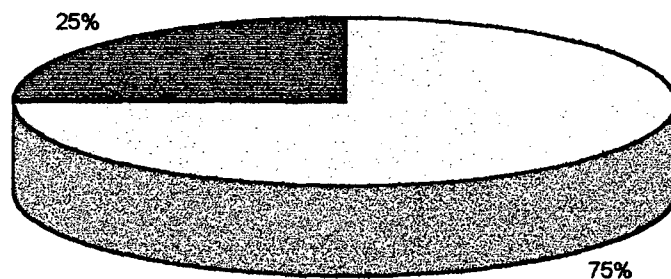
ALGUN PLATILLO, unos opinan que no les gustan las verduras o en especial algún alimento.

¿Consideras que el servicio de alimentos que te ofrecen es de calidad?



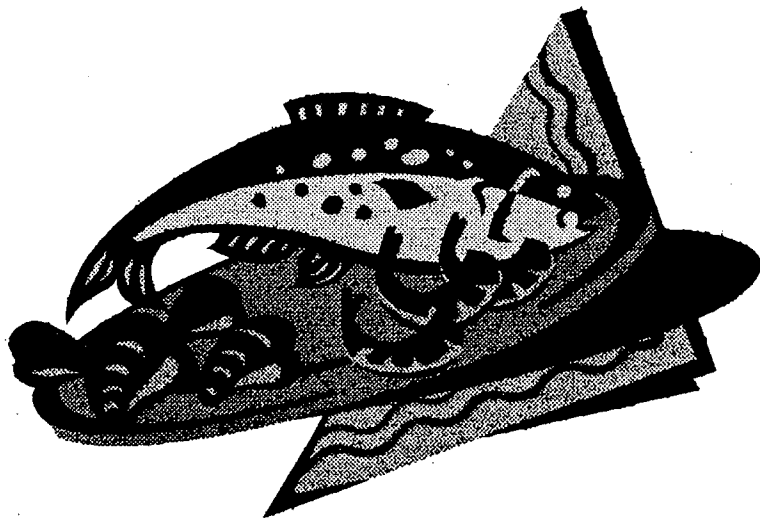
■ SI □ NO

¿ Tus quejas y sugerencias han mejorado a partir del nuevo menú? ¿Por qué?



- SI, porque el menú en general está balanceado para la dieta de un atleta.
- NO, porque hay veces que en la cocina no llevan un seguimiento del nuevo menú.

*MANUAL PARA LA ORGANIZACION
DEL SERVICIO DE ALIMENTOS*



☆INDICE☆

	Página
INDICE	i
INTRODUCCION	ii
NORMAS DE HIGIENE PERSONAL	1
ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS	5
COMPRAS	11
MENU CICLICO (2 semanas)	17
PATRON DEL MENU (2 semanas)	19
ESTANDARIZACION DE RECETAS (1a. semana)	23
INVENTARIO DE INGREDIENTES (1a. semana)	63
DIAGRAMAS DE PROCEDIMIENTOS (1a. semana, día lunes)	70
RECETAS (2a. semana)	76

☆ INTRODUCCION ☆

Este manual va dirigido en primer término a los encargados de ofrecer el servicio de alimentos del Equipo de Basquetbol Aguilas UPAEP, así como a cualquier institución dedicada al deporte.

Tiene como finalidad mejorar la alimentación en el atleta, además de contribuir organizando el servicio de alimentos de una manera práctica que permita eficientarlo.

☆ NORMAS DE HIGIENE PERSONAL ☆

- ☛ Si está enfermo de las vías respiratorias, del estómago o tiene infecciones en la piel hay que alejarse de los alimentos.
- ☛ Aunque esté sano no tosa ni estornude en los alimentos. Cúbrase muy bien la boca con las manos o papel desechable y lávese las manos antes de reanudar las labores, ya que al estornudar se contaminan las manos con pequeñas gotitas que contienen microbios.
- ☛ Báñese todos los días antes de comenzar las labores, en el caso de que no haya regaderas en donde trabaje, entonces báñese en su casa antes de ir a trabajar.
- ☛ Lávese siempre las manos:
 - Antes de iniciar labores.
 - Después de ir al escusado y al baño.
 - Después de cada interrupción en el manejo de los alimentos.
 - Después de tocar carne cruda, antes de manejar otros alimentos.
 - Después de tocar heridas, cortaduras, quemaduras, barros o vendajes.
 - Después de tocarse el cuerpo, boca, nariz, etc.
- ☛ Mantenga las uñas limpias, cortas y sin barniz o esmalte.
- ☛ Utilice malla, cofia o redecilla que cubra el cabello por completo.
- ☛ Lávese los dientes después de cada comida para prevenir infecciones en la boca.
- ☛ Porte el uniforme debidamente limpio, la cofia y el delantal deben de ser sencillos y de colores claros que no requieran acomodarse continuamente.
- ☛ No utilizar el mandil como trapo para limpiar, ni secar las manos en él.
- ☛ Hay que procurar tener cuando menos un uniforme limpio en el vestidor para cualquier imprevisto.

• No use anillos, pulseras, relojes, etc. ya que en ellos hay millones de microbios que contaminaran los alimentos que se están preparando ya sea por que se embarren o incluso caigan en ellos. También, si se atorán o se caen en el equipo, pueden descomponerlo o lo peor, provocar un accidente.

• No fumar, comer o masticar chicle, ya que los alimentos que se están preparando se pueden contaminar con gotas de saliva, de restos de chicle o comida.

¡RECUERDE!

SI MANEJA ALIMENTOS CON LAS MANOS SUCIAS QUIEN LOS INGIERA PUEDE ENFERMARSE.

USTED MISMO PUEDE ENFERMARSE AL PREPARAR SUS ALIMENTOS CON LAS MANOS SUCIAS.

EMPLEADOS ENFERMOS PUEDEN DEJAR MILLONES DE GERMENES EN CADA COSA QUE TOCAN.

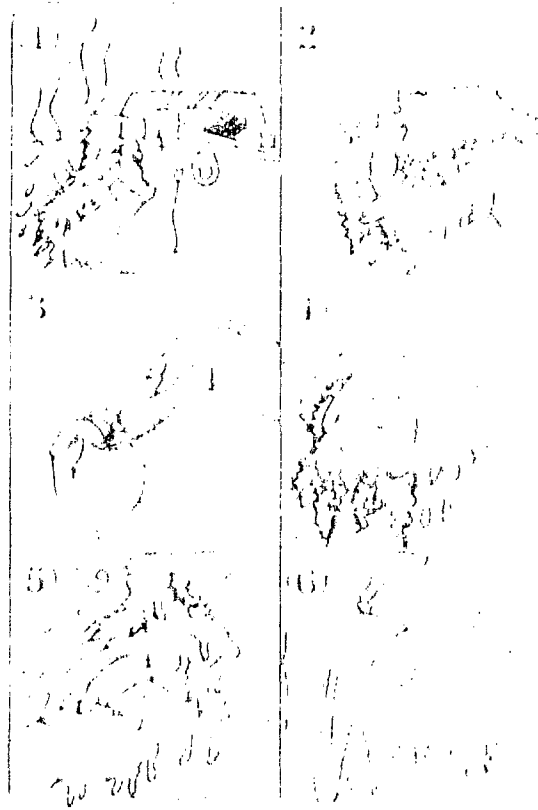


PARA EVITAR ENFERMEDADES

LAVESE

LAS MANOS

▼ ASI ▼



¿COMO LAVARSE LAS MANOS?

Después de una evacuación o cambio de pañales:

Antes, quítese las joyas como anillos, brazaletes y relojes

- 1.-Deje correr el agua de la llave lo más caliente que pueda soportar
- 2.-Enjabónese muy bien las manos y muñecas
- 3.-Use un cepillo o estropajo para limpiar sus uñas
- 4.-Frótese vigorosamente las manos enjabonadas
- 5.-Enjuágese la espuma
- 6.-Séquese con toalla desechable

Repita la operación.

CUANDO SE DEBE LAVAR UNO LAS MANOS

Lávese las manos:

- Después de ir al baño
- Antes y después de comer
- Antes de empezar a trabajar
- Antes de preparar, manejar o servir alimentos
- Después de limpiar algo derramado o de levantar algo del piso
- Después de lavar ollas, sartenes u otros utensilios
- Después de limpiar mesas
- Después de sonarse la nariz
- Después de fumar
- Antes de usar vajillas u objetos limpios.

RESPUESTAS QUE DEBE SABER

Pregunta: ¿Que enfermedades se transmiten por las manos?

Respuesta: Hepatitis infecciosa, diarrea, resfriados y catarro

Pregunta: ¿Están realmente limpias las manos que aparentan estarlo?

Respuesta: No, pequeñas cantidades de mugre pueden contener multitud de gérmenes.

Pregunta: ¿Que tipo de jabón debe usarse?

Respuesta: Cualquiera, siempre que lo use con agua caliente.

Pregunta: ¿Que tanto pueden limpiar el alcohol, las toallitas húmedas y los enjuagues?

Respuesta: En forma imperfecta, pueden quedar impurezas en las uñas y pliegues de la piel.

ASI QUE...
¡MUCHO CUIDADO!

¡LAVESE BIEN!

MANOS LIMPIAS

¡CUIDADO!

LAS MANOS Y
ESPECIALMENTE LAS
UÑAS ESCONDEN
GERMENES, BACTERIAS Y
VIRUS QUE CAUSAN
ENFERMEDADES



☆ ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS ☆

• Refrigeración

Se deben tomar en cuenta los siguientes puntos:

1. Hay que verificar que la temperatura del refrigerador se mantenga entre 1 y 2°C o menos para que los alimentos se encuentren a 4°C y así mantenerlos fuera de la zona de peligro de la temperatura.
2. No hay que sobrecargar el refrigerador o cámara, ya que disminuye la circulación de aire frío y dificulta la limpieza del área.
3. Utilice recipientes no muy profundos para que los alimentos puedan enfriarse más rápido. No debe utilizar ollas grandes para almacenarlos, ya que en el exterior se sienten frías en el centro tardan mucho en bajar a 4°C, por lo que permanecen largo tiempo en la zona de peligro de la temperatura y pueden provocar que los microbios crezcan y se multipliquen.
4. Coloque los alimentos crudos en la parte baja del refrigerador o en los anaqueles más bajos de la cámara y en los anaqueles superiores los alimentos ya preparados o que no necesiten cocción; todo esto con el propósito de evitar la contaminación cruzada en el momento en que los alimentos crudos se escurren y gotean contaminando de esta manera los alimentos cocidos.
5. Cuando enfríe los alimentos hágalo de manera rápida en porciones pequeñas, poniéndolos en un baño con hielo, muévalo de manera constante con una cuchara, utilice el termómetro para checar la temperatura alrededor de los 20°C, tápelo y póngalo dentro de la cámara.
6. No guarde grandes porciones de alimentos calientes pues esto ocasiona que suba la temperatura del refrigerador, por lo que puede poner a los demás alimentos dentro de la zona de peligro.

7. No debe almacenar los alimentos directamente sobre el piso, ni en cajas de madera, ni huacales por que pueden contener plagas o microbios e impiden la limpieza del piso.

8. No coloque los alimentos de manera directa sobre las rejillas o repisas pues pueden estar sucias o ser de algún material que contamine los alimentos. Manténgalos siempre en recipientes tapados y bien limpios.

9. No mantenga los alimentos en latas abiertas dentro del refrigerador ya que por la humedad que habita en el mismo se oxidan y contaminan su contenido por lo que es recomendable que cuando se abra una lata, debe vaciarla en un recipiente con tapa y limpio.

• **Congelación**

Los alimentos pueden conservarse durante meses a -18°C o menos, ya que a estas temperaturas los microbios ya no crecen. Para una correcta congelación de los alimentos es necesario:

1. Al recibir los alimentos congelados, colóquelos inmediatamente en el congelador para evitar que puedan entrar a la zona de peligro de la temperatura.

2. Verifique que la temperatura de los alimentos dentro del refrigerador se mantenga a -18°C o menos.

3. Para tomar la temperatura de los alimentos congelados coloque el termómetro entre 2 piezas y espere a que se estabilice.

Cómo congelar los alimentos

Los alimentos que piense congelar deben ser de excelente calidad y estar perfectamente empacados. Ambas cualidades son necesarias para evitar que los alimentos se sequen, humedezcan o pierdan su sabor. Las envolturas deben ser especiales para congelar y herméticas al cerrar. Las bolsas de plástico para congelar son las más comunes, asegúrese de haber sacado todo

el aire de ellas antes de cerrarlas. También puede usar recipientes de plástico o tupper.

• Cuando congele líquidos no llene hasta el tope el recipiente porque los líquidos al congelarse se expanden, 1 cm es suficiente espacio para que puedan expandirse sin botar la tapa del recipiente o regarse.

• Etiquete todo lo que congele, puede utilizar etiquetas especiales. Platillo, fecha, número de porciones, son los datos básicos para identificar rápidamente cual es el platillo o el ingrediente que necesita, sin necesidad de vaciar el congelador para encontrarlo.

• No deje ningún alimento en el congelador por más tiempo del recomendado, porque es seguro que pierda su sabor. Si el alimento ya viene empacado, revise constantemente la fecha de caducidad que trae en el empaque y consúmlalo antes de que se venza. Si va a congelar 1 kg. de carne o pollo, no olvide separarlo en porciones para dos, es mucho más práctico y sólo descongelará las porciones que necesite.

Pescados y mariscos

Si compra un pescado para congelar, no lo congele entero. Córtelo en filetes y empaque cada trozo por separado, antes de ponerlo en una bolsa o recipiente. Debe cocer langostas y cangrejos antes de congelarlos, y quitar las conchas de almejas, ostiones y mejillones.

Carnes y aves

Antes de congelar aves enteras, quíteles todas las menudencias y límpielas muy bien. Envuelva por separado y con doble capa de papel aluminio cada filete o pieza. La carne de cerdo es muy bueno congelarla, porque este proceso ayuda a terminar con microbios como los cisticercos. Las porciones individuales toman una o dos horas para descongelar.

Leche, crema, mantequilla, queso

En general estos productos, se conservan bien, menos los quesos frescos y blandos, como el panela o el cottage. El queso crema se congela perfecto en su empaque.

Verduras y hortalizas

Si quiere, puede limpiarlas sumergiéndolas en agua hirviendo o guardarlas frescas. Algunas verduras pueden congelarse combinadas con otras por ejemplo, chícharos y zanahorias. El tiempo que duran congeladas es de 6-8 meses aproximadamente.

Frutas

Tiene que escoger muy bien la fruta que decida congelar, si tiene manchas o está demasiado verde, mejor cómlala fresca. Las fresas, cerezas y toda clase de moras, congélelas espolvoreando un poco de azúcar sobre ellas, o en almíbar o en puré.

Pan, pasteles, galletas

El pan se puede congelar en una bolsa de plástico, en la misma bolsa de papel estraza en la que viene empacado. Necesita de 3 horas para descongelarse. Envuelva pasteles en papel encerado y dentro de una caja de cartón. Tiene que congelar el pastel antes de envolverlo.

Caldos, salsas, sopas

Antes de congelarlos, deben desengrasarse y dejarse enfriar. No llene el recipiente al tope, deje siempre un espacio libre para que se expanda. Un consejo práctico es que si cocina mucho guarde el caldo de pollo en el molde para hacer cubitos de hielo, de esa manera tendrá siempre un concentrado a la mano. Se conserva aproximadamente 4 meses.

Guisados

Los guisados concentran su sabor cuando se congelan, así que antes de hacerlo, quíteles las hierbas de olor que puedan tener. Congele el platillo sin que esté completamente cocido para que, cuando lo caliente, termine de cocinarlo y quede como recién hehecito. Cuando vaya a recalentar un guisado y lo saque directamente del congelador considere el doble del tiempo para que esté listo. Estos alimentos se conservan en buen estado durante 2 meses.

Los negados para la congelación

Los alimentos que no se deben congelar ni por error son:

- ☛ Lechuga, berro, espinacas, apio, y cualquier hortaliza que se necesite fresca para ensalada, puede congelarlos sólo cocidos o en puré.
- ☛ Aguacate, pera, y plátano.
- ☛ Leche fresca, crema de leche, crema agria y yoghurt, porque se corta.
- ☛ Flan, requesón.
- ☛ Mayonesa y salsas a base huevo, porque se cortan
- ☛ Alimentos fritos, porque se vuelven duros.
- ☛ Claras y gelatinas, porque pierden su textura.
- ☛ Bebidas con gas porque pueden explotar.

• Almacén de secos

Los alimentos secos requieren de las siguientes condiciones específicas para su almacenamiento:

1. Cerciórese que el área esté ventilada y limpia para evitar el crecimiento de los microbios como los mohos.

- 2.** Coloque los productos fuera de la luz directa para evitar la decoloración o rancidez.
- 3.** verifique que los alimentos estén separados de la pared y que los anaqueles tengan una separación del piso de aproximadamente 15 cm. de altura para facilitar la limpieza y evitar que se guarden resguardos para la fauna nociva.
- 4.** Evite tener paquetes de alimentos abiertos dentro del almacén ya que estos se pueden contaminar y además de que atraen ala fauna nociva.
- 5.** Lleve a cabo el mantenimiento de limpieza y desinfección continua del lugar.

☆COMPRAS ☆

¿Como planear las compras?

Cuando se tenga todo lo necesario planee cada cuando se va a ir de compras. Los alimentos se dividen en perecederos y no perecederos; los primeros varían mucho su tiempo de duración y los segundos se pueden conservar hasta meses o años.

Los alimentos perecederos son: los lácteos, las frutas, las verduras y las carnes por lo que deben de ser consumidos a los pocos días de comprados. Por tal motivo no hay que comprar grandes cantidades de estos productos porque se echarán a perder y se gastará más.

Los alimentos no perecederos son: los enlatados, las leguminosas, los granos, las pastas y los cereales. Algo muy importante que se debe verificar siempre son las fechas de caducidad y que las latas no estén ni infladas, ni abolladas ni oxidadas, ya que es una señal de que el alimento puede estar en mal estado. Cuando compre aceite verifique que las botellas estén bien cerradas y secas, ya que es muy común encontrar aceite derramado. También considere el espacio que se tenga para guardar.

Se recomienda que la compra de los alimentos perecederos se realice una vez a la semana para que están siempre frescos y los no perecederos una vez al mes o cada 15 días.

¿Cómo escoger los alimentos?

Las frutas y las verduras son una excelente fuente de vitaminas y minerales por lo que se recomienda que se consuman frescas. Hay que escoger alimentos de la mejor calidad y conservarlos de la manera correcta. Para economizar se aconseja consumir frutas y verduras que sean de la

temporada ya que aquellas que no lo sean elevarán el costo y no estarán tan buenas.

¿Cómo escoger y almacenar los alimentos?

Verduras

La mejor manera de conservarlas es en una bolsa de plástico en el refrigerador. No hay que lavarlas ni cortarlas hasta el momento en que se vayan a utilizar. Si están un poco verdes déjelas afuera del refrigerador, y ya que estén maduras guárdelas.

- ☛ Las verduras para ensaladas como las espinacas y el apio deben tener un color brillante con hojas y tallos firmes.
- ☛ Las coliflores deben tener un color blanco uniforme sin zonas descoloridas.
- ☛ Los nabos y las zanahorias deben ser pequeños y tiernos.
- ☛ No compre papas que tengan brotes o la piel verde por que quizás tenga un sabor amargo, lo que puede ser ligeramente tóxico.
- ☛ Compre espárragos que tengan las puntas cerradas y los tallos tiernos. Lo mejor es que se preparen cuando están en temporada.
- ☛ Los aguacates lo mejor es que estén lo más maduro posibles, de no ser así déjelos madurar en la cocina. Para saber si están maduros apriete el extremo del tallo; si se puede quitar es que ya está listo.
- ☛ El elote se deteriora fácilmente. Para saber que está fresco exprima uno de sus dientes y si sale un líquido blanco lechoso, está fresco.
- ☛ Los chícharos frescos y tiernos saben mejor, escoja los que tienen vainas bien llenas y lisas.
- ☛ Las calabacitas, pepinos, berenjenas, pimientos y tomates deben de ser fuertes, de piel tersa y brillante. Se conservan muy bien dentro del refrigerador por espacio de 3 a 4 días.

☛ Las setas sólo se adquieren en tiendas especializadas, pero no se conservan bien. La más común es el champiñón, y el mejor es el más pequeño, en forma de botón y plano. Es peligroso comer setas blandas y de mal aspecto.

☛ Las cebollas deben comprarse fuertes y sin retoños y se conservan bien en un lugar frío y seco.

☛ Los poros son mejores cuando tienen troncos largos y delgados, más blancos que verdes; pueden guardarse unos días en el refrigerador.

☛ Los ejotes deben de estar verdes y tronar cuando se les quiten las puntas con los dedos.

☛ Las cabezas de ajo se conservan mejor colgadas, en un lugar frío y seco.

☛ Las hierbas frescas es mejor comprarlas en pequeñas cantidades. Si tienen hojas lacias y descoloridas, significa que perdieron su sabor. Si compra más de lo debido, guárdelas en una bolsa de plástico, en el refrigerador. También las puede secar al sol.

Frutas

En general las frutas pequeñas son las más sabrosas; las que son demasiado grandes tienen un sabor insípido. Las frutas se pueden madurar muy bien dentro de una bolsa de papel estraza o periódico y a temperatura ambiente. Cuando estén maduras, se deben comer de inmediato o guardarlas en el refrigerador.

☛ Las manzanas y las peras se conservan mejor en un lugar frío o en el refrigerador.

☛ En cuanto a los cítricos (toronja, naranja y limón) los mejores son los que tienen la cáscara lisa, y que sean pesados porque suelen ser más jugosos todos se pueden guardar muy bien en el refrigerador.

- ☛ Compre plátanos amarillos y no los que están poniéndose negros. No los guarde en el refrigerador porque se pueden ennegrecer. Los plátanos maduran tan rápido, que es mejor que compre pocos y los consuma rápido.
- ☛ Para saber si el melón está maduro, debe introducir la uña de su dedo en el círculo blando de arriba, si está suave y tiene un olor dulce, ya está listo para comerse. Los melones maduros los puede guardar hasta un mes dentro del refrigerador. Si prefiere cortarlo, guárdelo dentro de una bolsa de plástico, también en el refrigerador.
- ☛ Las mejores fresas son las que tienen pocos días de haberlas recogido. Así que úselas cuanto antes. También es recomendable que no las lave hasta que las vaya a consumir. La fresa es una fruta que por la forma en que se cultiva recoge mucha tierra, de manera que es indispensable que las desinfecte muy bien con el desinfectante que venden en el super para frutas y verduras. Si tienen puntos blancos, ni las compre.
- ☛ Los higos, tanto verdes como negros, se echan a perder muy rápido, de manera que cómprelos en pequeñas cantidades y consúmalos cuanto antes.
- ☛ Las uvas deben ser llenas, grandes y estar cubiertas con una ligera capa de polvo. Lávelas en agua fría justo antes de comerlas, y si las guarda en el refrigerador, no lo haga por más de 24 horas porque se secan.
- ☛ Para escoger la piña, primero debe de olerla, porque la madura tiene un olor penetrante, los ojos bien redondeados y las hojas se arrancan con gran facilidad. Si no está madura todavía, guárdela en la cocina a temperatura ambiente.

Productos lácteos

Antes de adquirir leche, crema, mantequilla, yoghurt y queso, debe de revisar muy bien la fecha de caducidad. Lamentablemente en algunas tiendas no guardan estos productos de la manera adecuada y aunque la fecha de caducidad diga que el producto está en muy buenas condiciones, fíjese

además si el envase está inflado, se ve mal o está mal cerrado. Si nota cualquiera de estos signos, ¡no se arriesgue!, mejor no lo compre. Los lácteos, al igual que muchos otros alimentos, son realmente peligrosos si están en mal estado.

☛ El queso panela o cottage no lo debe congelar si es fresco, porque es un organismo vivo y el exceso de frío puede destruir su composición y, por lo tanto, su sabor. Todos los quesos los puede guardar en el refrigerador. La mejor manera de guardar los quesos que se desmenuzan es envolverlos en papel aluminio. Nunca guarde un queso en una bolsa de plástico porque ésta los hace sudar.

☛ El queso parmesano rallado lo puede conservar muy bien en un tarro con tapa de rosca.

☛ La mantequilla se debe conservar en el refrigerador, pero alejada de los demás alimentos porque absorbe los olores fuertes y puede impregnársele un mal sabor. No la deje en un lugar caliente porque se volverá rancia.

Carnes

☛ El huevo dura bastante tiempo en el refrigerador o en una despensa fría, pero para saber si un huevo está fresco, póngalo en un recipiente con agua. Si se hunde, está en buen estado, si flota mejor deséchelo.

☛ La carne de res, de puerco o de pollo debe tener un olor fresco y la puede guardar en el congelador por largo tiempo. No compre la carne de cerdo si tiene puntos blancos. Descongélela con tiempo para que recupere su sabor. Puede sacarla del congelador la noche anterior al día en que va a prepararla.

☛ Al comprar pescado debe tener mucho cuidado, ya que siempre tiene que estar fresco. Fijese que sus ojos sean brillantes y saltones, no opacos ni hundidos, sino, es mejor que lo compre congelado. Si compra pescado fresco, pero no lo puede consumir en el momento, lo puede guardar en el refrigerador hasta dos días, lo único que tiene que hacer es escurrirlo,

espolvorearlo con sal y envolverlo en papel aluminio. También puede comprarlo fresco y congelarlo, pero acuérdesese que es uno de los alimentos que más pierde su sabor al estar congelado.

★ MENU CICLICO: SEMANA I ★

COLACION	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> * Musly * 1 plátano 	<ul style="list-style-type: none"> * Cereal con leche y fruta * Jgo de zanahoria con naranja 	<ul style="list-style-type: none"> * 3 o 4 molletes c/ frijoles y queso fresco * Jgo de naranja 	<ul style="list-style-type: none"> * 3 o 4 hot cakes integrales * 1 o 2 vasos de leche con chocolate. 	<ul style="list-style-type: none"> * 1 plato de frutas c/ guarnición de queso cottage * Jgo de zanahoria 	<ul style="list-style-type: none"> * 4 o 5 memelitas medianas * Jgo de zanahoria con betabel
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> * Crema de calabacitas * Tallarines c/ queso y jamón * Guisado de pollo y papas * 2 o 3 tortillas de maiz * Agua de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> * Sopa de brócoli * Spaguetti con queso * Pescado al cilantro * 2 o 3 reb. de pan integral * Agua de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> * Crema de chícharos * Tallarines al Alfredo * Locro * 2 o 3 tortillas de maiz * Agua de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> * Ensalada de col y piña * Arroz con espinacas * Pechugas empanizadas * 2 o 3 reb. de pan integral * Agua de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> * Sopa de queso y papa * Arroz con champiñones * Croquetas de pollo * 2 o 3 tortillas de maiz * Agua de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> * Crema de elote * Nopalitos en ensalada * 4 o 5 tortitas de papa medianas * 1 o 2 reb. de pan integral * Agua de frutas
TENTEMPIE	<ul style="list-style-type: none"> * 2 o 3 paquetes de galletas Kraker Bran's * 2 sandwiches de pan integral c/queso fresco, lechuga, aguacate y mayonesa 	<ul style="list-style-type: none"> * Chocolate snicker * 1 manzana * Agua mineral o natural 	<ul style="list-style-type: none"> * 1 manzana * 7 o 12 galletas habaneras integ. * Agua mineral o natural 	<ul style="list-style-type: none"> * 2 o 3 platanitos asados * 7 o 12 galletas de soda * Agua mineral o natural 	<ul style="list-style-type: none"> * 1 tza de arroz c/ leche * 1 manzana * Agua mineral o natural 	<ul style="list-style-type: none"> * 2 dulces de amaranto * 1 manzana * Agua mineral o natural
CENA	<ul style="list-style-type: none"> * 4 quesadillas de flor de calabaza c/ quesillo y salsa al gusto * Agua/te/Agua de frutas/una fruta 	<ul style="list-style-type: none"> * 3 o 4 sincronizadas * Agua/te/agua de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> * 1 o 2 club sandwich * 1 ó 2 vasos de leche 	<ul style="list-style-type: none"> * 3 o 4 crepas con champiñones * Agua/te/agua de frutas/una fruta 	<ul style="list-style-type: none"> * 2 o 3 reb. de pizza c/salchicha de pavo * Agua/te/agua de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> * 2 o 3 sandwiches de pan integral con atún * Agua/ te/ agua de frutas

★ MENU CICLICO: SEMANA II ★

COLACION	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> * 250 gr. de yoghurt de fresa * 2 o 3 reb. de pan tostado c/mantequilla y mermelada * Jgo nutritivo 	<ul style="list-style-type: none"> * 2 huevos revueltos con frijoles * 2 o 3 tortillas de maíz * Jgo de betabel con gotas de limón 	<ul style="list-style-type: none"> * ½ melón relleno de queso cottage * Jgo de piña 	<ul style="list-style-type: none"> * 2 croissants con frijoles y queso fresco * Jgo de toronja 	<ul style="list-style-type: none"> * 1 coctél de frutas grande con miel * 250 gr. de yoghurt al gusto 	<ul style="list-style-type: none"> * 4 sopos (sin pollo ni grasa) * 1 o 2 vasos de leche
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> * Sopa de tortilla * Guisado de verduras * Pechugas asadas al limón * 2 o 3 tortillas de maíz * Agua de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> * Sopa de lentejas * Ensalada de pepinos * Rollitos de pescado y espinacas * 2 o 3 reb. de pan integral * Agua de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> * Sopa de pasta * Ensalada mixta * Tortitas de verduras * 2 o 3 reb. de pan integral * Agua de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> * Crema de espinacas * Ensalada de arroz con frutas * Tinga de pollo * 2 o 3 tortillas de maíz * Agua de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> * Sopa de fideos * Ensalada fresca * 4 enchiladas c/ acelgas * Agua de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> * Sopa juliana * Coditos c/ salsa de jitomate y albahaca * Pescado oriental * 2 o 3 reb. de pan integral * Agua de frutas
TENTEMPIE	<ul style="list-style-type: none"> * 3 palanquetas de cacahuate * 1 manzana * Agua mineral o natural 	<ul style="list-style-type: none"> * 2 o 3 barritas de granola * Agua mineral o natural 	<ul style="list-style-type: none"> * 1 gelatina de naranja * 2 paquetes de kraker bran's * Agua mineral o natural 	<ul style="list-style-type: none"> * 2 sandwiches de pan integ. c/crema de cacahuate * Agua mineral o natural 	<ul style="list-style-type: none"> * 2 sandwiches de ate con queso * Agua mineral o natural 	<ul style="list-style-type: none"> * 7 o 12 galletas de avena * 1 plátano * Agua mineral o natural
CENA	<ul style="list-style-type: none"> * 2 paninos c/ jamón de pavo * Agua/ te/agua de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> * 1 vaso de esquites * 1 manzana 	<ul style="list-style-type: none"> * 3 o 4 quesadillas de flor de calabaza con queso * Agua/te/ agua de frutas/una fruta 	<ul style="list-style-type: none"> * 4 tacos (sin freír) con rajas poblanas, papa y crema * Agua/te/agua de frutas/una fruta 	<ul style="list-style-type: none"> * Ensalada rusa * 1 manzana * Agua/te/agua de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> * 2 pambazos c/ frijoles, queso fresco y chorizo vegetariano * Yoghurt de fresa * Agua/ te/agua de frutas

PATRON DEL MENU

LACTEOS Y HUEVOS



- Musly (23)
- Yoghurt de fresa
- Leche
- Huevo revuelto c/ frijoles (79)

SOPAS Y SANDWICHES



- Crema de calabacitas (24)
- Crema de chícharos (37)
- Crema de elote (56)
- Crema de espinacas (87)
- Sopa de brócoli (31)
- Sopa de queso y papa (49)
- Sopa de tortilla (76)
- Sopa de lentejas (80)
- Sopa de pasta (83)
- Sopa de fideos (90)
- Sopa juliana (95)
- Sandwich de pan integ. (27)
- Club Sandwich (40)
- Sandwich de atún (59)
- Sandwich de pan integral con crema de cacahuete (89)
- Sandwich de ate con queso fresco (93)
- Paninos (78)

VERDURAS



- Locro (39)
- Tortitas de papa (58)
- Tortitas de verduras
con salsa de aguacate (84)
- Guisado de verduras (77)
- Esquites (82)
- Crepas de champiñones (46)
- Enchiladas con acelgas (92)

CARNES



- Guisado de pollo y papas (26)
- Pechugas empanizadas (44)
- Pechugas asadas al
limón (78)
- Tinga de pollo (88)
- Pescado al cilantro (33)
- Rollitos de pescado
con espinacas (81)
- Pescado oriental (96)
- Croquetas de pollo (51)

ENSALADAS



- Ensalada de col y piña (42)
- Nopalitos en ensalada (57)
- Ensalada de pepinos (80)
- Ensalada mixta (83)
- Ensalada de arroz
con frutas (87)
- Ensalada fresca (91)
- Ensalada rusa (93)

ANTOJITOS



- Quesadillas de flor
de calabaza (28)
- Sincronizadas (34)
- Molletes (35)
- Memelitas (54)
- Tacos con rajas poblanas,
papa y crema (89)
- Sopes (94)
- Pambazos (97)

PASTAS



- Tallarines con queso y jamón (25)
- Spaghetti con queso (32)
- Tallarines al Alfredo (38)
- Coditos con salsa de jitomate y albahaca (95)
- Pizza con salchicha de pavo (53)

GUARNICIONES



- Calabacitas cocidas (51)
- Zanahoria rallada (58)

CEREALES Y GALLETAS



- Tortillas
- Galletas Kraker Brans
- Galletas habaneras integrales
- Galletas de soda
- Galletas de avena
- Plato de cereal (29)
- Hot cakes integrales (41)
- Arroz con espinacas (43)
- Arroz con champiñones (50)

PANES



- Pan integral
- Pan tostado con mantequilla y mermelada
- Croissants (86)

DULCES Y FRUTAS



- Chocolate snicker
- Dulce de amaranto
- Palanqueta de cacahuete
- Barritas de granola
- Manzana
- Pera
- Plátano
- Plato de frutas (47)
- Melón relleno de queso cottage
- Platanitos asados (45)
- Gelatina de naranja (85)
- Coctel de frutas (90)
- Arroz con leche (52)

BEBIDAS



- Jugo de zanahoria con naranja (30)
- Jugo de zanahoria (48)
- Jugo de zanahoria con betabel (55)
- Jugo nutritivo (76)
- Jugo de betabel (79)
- Jugo de betabel con gotas de limón
- Jugo de piña (82)
- Agua de frutas
- Agua natural
- Agua mineral
- Té de manzanilla
- Té de hierbabuena
- Jugo de naranja (36)
- Jugo de toronja (86)

☆ ESTANDARIZACION DE RECETAS (1a semana) ☆

NOMBRE DE LA RECETA: Musly							
NUMERO DE PORCIONES: 1				FACTOR: 1/1=1			
FECHA: Lunes							
- INGREDIENTES	CANTIDAD ORIGINAL	ORIGINAL EN KG	STANDARD EN KG	PRECIO UNITARIO	UNIDAD	PRECIO STANDARD	
Granola	50 gr	0.05	0.05	\$28.63	Kg	\$1.43	
Yoghurt natural	250 gr	0.25	0.25	14.20	Lt	3.55	
Manzana	200 gr	0.20	0.20	13.00	Kg	2.6	
						Materia prima	\$7.58
						Gtos fijos (10%)	0.758
						Gtos ind. (5%)	0.379
						Utilidad (30%)	2.274
						Precio por porción	10.99

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Verter un plato para cereal el yoghurt.
- 2.- Agregar la granola y la manzana en cuadritos

NOMBRE DE LA RECETA: Crema de calabacitas						
NUMERO DE PORCIONES: 6				FACTOR: 1/6=0.166		
FECHA: Lunes						
INGREDIENTES	CANTIDAD ORIGINAL	ORIGINAL EN KG	STANDARD EN KG	PRECIO UNITARIO	UNIDAD	PRECIO STANDARD
Calabacitas	8 pzas	1.2	0.199	\$4.00	Kg	\$0.796
Agua	1 ½ lts	1.5	2.49	0.40	Lt	0.996
Cebolla	½ pza	0.125	0.02	5.50	Kg	0.11
Ajo	2 dtes	0.01	0.0016	24.00	Kg	0.038
Epazote	2 cda	0.015	0.0024	2.00	Manojo	0.0049
Materia prima						\$1.945
Gtos fijos (10%)						0.194
Gtos ind.(5%)						0.097
Utilidad (30%)						0.583
Precio por porción						2.82

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Moler 6 calabacitas previamente hervidas con el agua, la cebolla, ajo y epazote.
- 2.- Agregar las otras 2 calabacitas picadas.
- 3.- Poner a cocer de 5 a 10 min.

NOMBRE DE LA RECETA: Tallarines con queso y jamón							
NUMERO DE PORCIONES: 4				FACTOR: 1/4=.25			
FECHA: Lunes							
INGREDIENTES	CANTIDAD ORIGINAL	ORIGINAL EN KG	STANDARD EN KG	PRECIO UNITARIO	UNIDAD	PRECIO STANDARD	
Tallarines	400 gr	0.4	0.1	\$9.50	Kg	\$0.95	
Jamón de pavo	150 gr	0.15	0.0375	60.00	Kg	2.25	
Queso rayado	50 gr	0.05	0.0125	48.00	Kg	0.6	
Aceite	2 cdas	0.03	0.0075	9.95	Lt	0.074	
Sal	1 pizca	0.005	0.012	2.25	Kg	0.0027	
Pimienta	½ cdita	0.0025	0.0006	265.33	Kg	0.1591	
						Materia prima	\$4.04
						Gtos fijos (10%)	0.401
						Gtos ind. (5%)	0.20
						Utilidad (30%)	1.21
						Precio por porción	5.86

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Hervir la pasta en una olla con sal y removerla de vez en cuando cuidando que no se pegue.
- 2.- Dejarla reposar de 2 a 4 min. y escurrirla pasándola bajo el agua fría.
- 3.- Trasladarla a otra cacerola agregándole el aceite, queso rallado y jamón cortado en cuadritos; y si esta muy seca se le pone un poco de agua.
- 4.- Dejar calentar un rato y servir procurando no romper la pasta.

NOMBRE DE LA RECETA: Guisado de pollo y papas						
NUMERO DE PORCIONES: 3				FACTOR: 1/3=.35		
FECHA: Lunes						
INGREDIENTES	CANTIDAD ORIGINAL	ORIGINAL EN KG	STANDARD EN KG	PRECIO UNITARIO	UNIDAD	PRECIO STANDARD
Jitomate	4 pzas	0.4	0.132	\$3.5	Kg	\$0.462
Ajo	2 dtes	0.01	0.033	24.00	Kg	0.792
Laurel	2 hojas	0.004	0.003	20.00	Manojo	0.66
Pollo	3 pzas	0.75	0.2475	24.00	Kg	5.94
Sal	1 pizca	0.005	0.0016	2.25	Kg	0.0036
Cebolla	½ pza	0.125	0.0412	5.50	Kg	0.226
Aceite	1 cda	0.015	0.0049	9.95	Lt	0.049
Papas	2 pzas	0.15	0.0495	8.50	Kg	0.421
Agua	1 ½ tazas	0.36	0.1188	0.40	Lt	0.047
Materia prima						\$8.60
Gtos fijos (10%)						0.86
Gtos ind.(5%)						0.43
Utilidad (30%)						2.58
Precio por porción						12.47

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Freír el pollo con la cebolla.
- 2.- Moler el jitomate con el ajo y agregarlo al pollo con la taza de agua.
- 3.- Agregar laurel, sal y las papas previamente peladas y cortadas en 4.
- 4.- Dejar a cocer de 10 a 15 min.

NOMBRE DE LA RECETA: Sandwich de pan integral							
NUMERO DE PORCIONES: 1				FACTOR: 1/1=1			
FECHA: Lunes							
INGREDIENTES	CANTIDAD ORIGINAL	ORIGINAL EN KG	STANDARD EN KG	PRECIO UNITARIO	UNIDAD	PRECIO STANDARD	
Pan integral	56 gr	0.056	0.056	\$12.14	Kg	\$0.679	
Lechuga	2 hojas	0.015	0.015	2.00	Pza	0.03	
Aguacate	½ pza	0.125	0.125	9.50	Kg	1.19	
Queso fresco	1 reb.	0.04	0.04	48.00	Kg	1.92	
Mayonesa	5 gr	0.005	0.005	29.00	Kg	0.145	
						Materia prima	\$ 3.96
						Gtos fijos (10%)	0.396
						Gtos ind. (5%)	0.198
						Utilidad (30%)	1.188
						Precio por porción	5.74

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Untar la mayonesa a una rebanada de pan integral.
- 2.- Agregar la rebanada de queso, la lechuga y el aguacate.
- 3.- Cerrar el sandwich con la otra rebanada de pan integral.

NOMBRE DE LA RECETA: Quesadillas de flor de calabaza						
NUMERO DE PORCIONES: 1				FACTOR: 1/1=1		
FECHA: Lunes						
INGREDIENTES	CANTIDAD ORIGINAL	ORIGINAL EN KG	STANDARD EN KG	PRECIO UNITARIO	UNIDAD	PRECIO STANDARD
Masa de maíz	50 gr	0.05	0.05	\$3.00	Kg	\$0.15
Flor de calabaza	5 flores	0.02	0.02	2.00	Manojo	0.04
Quesillo	30 gr	0.03	0.03	36.00	Kg	1.08
Materia prima						\$1.27
Gtos fijos (10%)						0.127
Gtos ind. (5%)						0.063
Utilidad (30%)						0.381
Precio por porción						1.841

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Hacer una tortilla con la masa y ponerla en el comal.
- 2.- Ya cocida rellenar con quesillo y flor de calabaza.
- 3.- Dejarla en el comal dándole vueltas para que no se queme y se derrita el quesillo.
- 4.- Acompañar con salsa roja o verde al gusto.

NOMBRE DE LA RECETA: Plato de cereal						
NUMERO DE PORCIONES: 4				FACTOR: 1/4=.25		
FECHA: Martes						
INGREDIENTES	CANTIDAD ORIGINAL	ORIGINAL EN KG	STANDARD EN KG	PRECIO UNITARIO	UNIDAD	PRECIO STANDARD
Cereal	4 tazas	0.96	0.24	\$31.11	Kg	\$7.47
leche	1 lt	1	0.25	5.60	Lt	1.4
Plátano	4 pzas	0.4	0.1	4.00	Kg	0.4
Melón	800 gr.	0.8	0.2	6.00	Kg	1.2
Materia prima						\$10.47
Gtos fijos (10%)						1.047
Gtos ind. (5%)						0.524
Utilidad (30%)						3.141
Precio por porción						15.18

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Verter la leche en un plato.
- 2.- Agregarle el cereal.
- 3.- Cortar el plátano en rodajas y el melón en cuadritos y agregarlos al cereal.
- 4.- Servir.

NOMBRE DE LA RECETA: Jugo de zanahoria con naranja						
NUMERO DE PORCIONES: 1				FACTOR: 1/1=1		
FECHA: Martes						
INGREDIENTES	CANTIDAD ORIGINAL	ORIGINAL EN KG	STANDARD EN KG	PRECIO UNITARIO	UNIDAD	PRECIO STANDARD
Zanahoria	2 pzas	0.2	0.2	\$4.00	Kg	\$0.8
Naranja	2 pzas	0.3	0.3	4.00	Kg	1.2
Materia prima						\$2.00
Gtos fijos (10%)						0.2
Gtos ind. (5%)						0.1
Utilidad (30%)						0.6
Precio por porción						2.9

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Cortar las zanahorias en forma alargada y las naranjas a la mitad.
- 2.- Exprimir la naranja y pasar las zanahorias en el extractor.
- 3.- Servir el jugo de ambas en un vaso.

NOMBRE DE LA RECETA: Sopa de brócoli						
NUMERO DE PORCIONES: 2				FACTOR: 1/2=.5		
FECHA: Martes						
INGREDIENTES	CANTIDAD ORIGINAL	ORIGINAL EN KG	STANDARD EN KG	PRECIO UNITARIO	UNIDAD	PRECIO STANDARD
Aceite	2 cdas	0.03	0.015	\$9.95	Lt	\$0.149
Cebolla	1 pza	0.25	0.125	5.50	Kg	0.687
Caldo de pollo en polvo	2 cdas	0.03	0.015	43.40	Kg	0.651
Agua	2 tazas	0.48	0.24	0.40	Lt	0.64
Papas	150 gr	0.15	0.075	8.50	Kg	0.638
Brócoli	185 gr	0.185	0.0925	9.90	Kg	0.916
Perejil	5 gr	0.005	0.00025	2.00	Manejo	0.005
Pimienta	5 gr	0.005	0.00025	265.33	Kg	0.663
Materia prima						\$4.349
Gtos fijos (10%)						0.434
Gtos ind. (5%)						0.217
Utilidad (30%)						1.304
Precio por porción						6.30

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Calentar el aceite en una cacerola y freir la cebolla a fuego medio de 3 a 4 min.
- 2.- Agregar el caldo, la papa y el brócoli, cuando suelte el hervor reducir el fuego, cocinando de 10 a 15 min. o hasta que la papa esté tierna.
- 3.- Moler lo anterior en la licuadora hasta obtener una pasta tersa.
- 4.- Vertir la sopa en una cacerola limpia, agregar el perejil y sazonar con pimienta. Cocinar a fuego medio hasta que esté caliente.
- 5.- Servir.

NOMBRE DE LA RECETA: Spaghetti con queso							
NUMERO DE PORCIONES: 6				FACTOR: 1/6=.166			
FECHA: Martes							
INGREDIENTES	CANTIDAD ORIGINAL	ORIGINAL EN KG	STANDARD EN KG	PRECIO UNITARIO	UNIDAD	PRECIO STANDARD	
Spaghetti	500 gr	0.5	0.083	\$5.73	Kg	\$0.476	
Crema	1 taza	0.24	0.039	24.00	Lt	0.955	
Cebolla	4 cdas	0.06	0.0099	5.50	Kg	0.055	
Perejil	2 cdas	0.03	0.0004	2.00	Manojo	0.0008	
Ajo	2 dtes	0.01	0.0016	24.00	Kg	0.038	
Mantequilla	6 cdas	0.09	0.0149	39.50	Kg	0.589	
Sal	5 gr	0.005	0.0008	2.25	Kg	0.002	
Pimienta	5 gr	0.005	0.0008	265.33	Kg	0.212	
Queso fresco	6 cdas	0.09	0.0149	48.00	Kg	0.715	
						Materia prima	\$3.04
						Gtos fijos (10%)	0.304
						Gtos ind. (5%)	0.152
						Utilidad (30%)	0.902
						Precio por porción	4.40

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Derretir la mitad de la mantequilla, sofreír la cebolla, el ajo y el perejil.
- 2.- Agregar la crema, la sal y la pimienta.
- 3.- Cocer a fuego bajo uno minutos, revolviendo constantemente (si desea más líquida la salsa, agregue un poco de leche).
- 4.- Calentar los spaghetti en la mantequilla restante.
- 5.- Servir con la salsa caliente y el queso rallado.

NOMBRE DE LA RECETA: Pescado al cilantro						
NUMERO DE PORCIONES: 6				FACTOR: 1/6=.166		
FECHA: Martes						
INGREDIENTES	CANTIDAD ORIGINAL	ORIGINAL EN KG	STANDARD EN KG	PRECIO UNITARIO	UNIDAD	PRECIO STANDARD
Pescado	6 filetes	1.2	0.199	\$40.00	Kg	\$7.95
Harina	½ taza	0.12	0.0199	4.80	Kg	0.095
Cilantro	4 cdas	0.06	0.0099	2.00	Manojo	0.019
Ajo	3 dtes	0.015	0.0024	4.00	Kg	0.009
Jitomate	3 pzas	0.3	0.0498	3.50	Kg	0.174
Sal	1 pizca	0.005	0.0008	2.25	Kg	0.001
Pimienta	1 pizca	0.005	0.0008	265.33	Kg	0.212
Orégano	1 pizca	0.005	0.0008	17.00	Kg	0.013
Aceite	8 cdas	0.12	0.0199	9.95	Lt	0.198
Materia prima						\$8.685
Gtos fijos (10%)						0.869
Gtos ind. (5%)						0.434
Utilidad (30%)						2.606
Precio por porción						12.59

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Sazonar los filetes con sal y pimienta; enharinarlos y freirlos en aceite bien caliente, retirarlos.
- 2.- Freir la cebolla, ajos, jitomate y cilantro. Sazonar con pimienta, sal y orégano.
- 3.- Incorporar los filetes y dejar a fuego lento unos minutos.
- 4.- Servir.

NOMBRE DE LA RECETA: Sincronizadas							
NUMERO DE PORCIONES: 4				FACTOR: 1/4=.25			
FECHA: Martes							
INGREDIENTES	CANTIDAD ORIGINAL	ORIGINAL EN KG	STANDARD EN KG	PRECIO UNITARIO	UNIDAD	PRECIO STANDARD	
Tortillas de harina de trigo	8 pzas	0.031	0.0078	\$14.00	Kg	\$0.109	
Quesillo	2 tazas	0.48	0.12	48.00	Kg	5.76	
Cilantro	½ taza	0.12	0.03	2.00	Manejo	0.06	
						Materia prima	\$5.929
						Gtos fijos (10%)	0.592
						Gtos ind. (5%)	0.296
						Utilidad (30%)	1.778
						Precio por porción	8.59

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Calentar las tortillas en un comal, agregarles el quesillo y el cilantro, esperando a que el quesillo se funda.
- 2.- Servir las sincronizadas cortadas en triángulos.
- 3.- Acompañar con salsa roja, verde o pico de gallo al gusto.

NOMBRE DE LA RECETA: Molletes							
NUMERO DE PORCIONES: 1				FACTOR: 1/1=1			
FECHA: Miércoles							
INGREDIENTES	CANTIDAD ORIGINAL	ORIGINAL EN KG	STANDARD EN KG	PRECIO UNITARIO	UNIDAD	PRECIO STANDARD	
Bolillos	½ pza	½ pza	-	\$0.30	Pza	\$0.30	
Frijoles	20 gr	0.02	0.02	8.00	Kg	0.16	
Queso fresco	30 gr	0.03	0.03	48.000	Kg	1.44	
						Materia prima	\$1.9
						Gtos fijos (10%)	0.19
						Gtos ind. (5%)	0.095
						Utilidad (30%)	0.57
						Precio por porción	2.76

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Untar a la media pieza de bolillo los frijoles.
- 2.- Meter al horno.
- 3.- Sacar del horno y espolvorear con queso fresco.
- 4.- Acompañar con salsa roja, verde o pico de gallo.
- 5.- Servir.

NOMBRE DE LA RECETA: Jugo de naranja						
NUMERO DE PORCIONES: 1				FACTOR: 1/1=1		
FECHA: Miércoles						
INGREDIENTES	CANTIDAD ORIGINAL	ORIGINAL EN KG	STANDARD EN KG	PRECIO UNITARIO	UNIDAD	PRECIO STANDARD
Naranja	3 pzas	0.45	0.45	\$4.00	Kg	\$1.80
Materia prima						\$1.80
Gtos fijos (10%)						0.18
Gtos ind. (5%)						0.09
Utilidad (30%)						0.54
Precio por porción						2.61

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Partir las naranjas a la mitad.
- 2.- Exprimir para extraer el jugo.
- 3.- Verter en un vaso.

NOMBRE DE LA RECETA: Crema de chícharos							
NUMERO DE PORCIONES: 6				FACTOR: 1/6=.166			
FECHA: Miércoles							
INGREDIENTES	CANTIDAD ORIGINAL	ORIGINAL EN KG	STANDARD EN KG	PRECIO UNITARIO	UNIDAD	PRECIO STANDARD	
Chícharos	500 gr	0.5	0.083	\$22.00	Kg	\$1.826	
Cebolla	1 pza	0.25	0.0415	5.50	Kg	2.228	
Papas	3 pzas	0.45	0.0747	4.00	Kg	0.298	
Leche	2 tazas	0.48	0.797	5.60	Lt	0.446	
Agua	4 tazas	0.96	0.1594	0.40	Lt	0.063	
Crema	½ taza	0.12	0.099	24.00	Kg	0.477	
Caldo de pollo en polvo	5 gr	0.025	0.0041	43.40	Kg	0.778	
Pimienta	½ cdita	0.0025	0.0004	265.33	Kg	0.106	
Sal	½ cdita	0.0025	0.0004	2.25	Kg	0.0009	
						Materia prima	\$3.62
						Gtos fijos (10%)	0.362
						Gtos ind. (5%)	0.181
						Utilidad (30%)	0.086
						Precio por porción	5.25

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Poner en la licuadora los chícharos, cebolla, papas, leche y agua. Licuar hasta que estén bien integrados.
- 2.- Poner esta mezcla a fuego lento, sazonar con el caldo de pollo en polvo, pimienta y sal.
- 3.- Dejar hervir 5 min.
- 4.- Servir acompañada de crema.

NOMBRE DE LA RECETA: Tallarines al Alfredo						
NUMERO DE PORCIONES: 6				FACTOR: 1/6=.166		
FECHA: Miércoles						
INGREDIENTES	CANTIDAD ORIGINAL	ORIGINAL EN KG	STANDARD EN KG	PRECIO UNITARIO	UNIDAD	PRECIO STANDARD
Tallarines	½ kg	0.5	0.083	\$9.50	Kg	\$0.778
Aceite	1 cda	0.015	0.0025	9.95	Lt	0.024
Sal	10 gr	0.01	0.0017	2.25	Kg	0.003
Crema	240 ml	0.24	0.0398	24.00	Lt	0.955
Yema de huevo	12 gr	0.012	0.0019	4.16	Kg	0.008
Mantequilla	2 cdas	0.03	0.0049	39.50	Kg	0.193
Queso fresco	4 cdas	0.06	0.0099	48.00	Kg	0.475
Agua	1 ½ taza	0.36	0.0597	0.40	Lt	0.023
Pimienta	5 gr	0.005	0.0008	265.33	Kg	0.212
Materia prima						\$2.89
Gtos fijos (10%)						0.289
Gtos ind. (5%)						0.145
Utilidad (30%)						0.867
Precio por porción						4.19

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Cocer los tallarines con aceite, sal y agua. Colocar la crema en una olla a baño María. Cuando esté caliente la crema añadir la yema, pasándola por una coladera. Revolver suavemente antes de que se incorpore.
- 2.- Agregar la mantequilla, la sal y la pimienta. Mezclar bien.
- 3.- Colocar en una olla los tallarines cocidos y calientes. Verter encima la salsa.
- 4.- Servir acompañado de queso fresco.

NOMBRE DE LA RECETA: Locro						
NUMERO DE PORCIONES: 6				FACTOR: 1/6=.166		
FECHA: Miércoles						
INGREDIENTES	CANTIDAD ORIGINAL	ORIGINAL EN KG	STANDARD EN KG	PRECIO UNITARIO	UNIDAD	PRECIO STANDARD
Calabazas	1 ½ pzas	1.5	0.249	\$4.00	Kg	\$0.996
Aceite	3 cdas	0.045	0.0075	9.95	Lt	0.074
Jitomate	1 pza	0.1	0.0166	3.50	Kg	0.058
Cebolla	250 gr	0.25	0.0415	5.50	Kg	0.228
Ajo	2 dtes	0.01	0.0017	24.00	Kg	0.040
Papas	3 pzas	0.45	0.0747	4.00	Kg	0.298
Chicharos	240 gr	0.24	0.0398	22.00	Kg	0.875
Elotes	2 pzas	0.3	0.0498	6.00	Kg	0.298
Leche evaporada	½ taza	0.12	0.0199	17.85	Lt	0.0355
Orégano	1 pizca	0.005	0.0008	17.00	Kg	0.03
Queso fresco	100 gr	0.1	0.0166	48.00	Kg	0.796
Sal	1 pizca	0.005	0.0008	2.25	Kg	0.001
Pimienta	1 pizca	0.005	0.0008	265.33	Kg	0.202
Materia prima						\$4.25
Gtos fijos (10%)						0.425
Gtos ind. (5%)						0.2125
Utilidad (30%)						1.275
Precio por porción						6.16

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Freír en el aceite la cebolla, el ajo, el jitomate, el orégano, la sal y la pimienta.
- 2.- Agregar las calabacitas con las papas, los chícharos y los elotes.
- 3.- Dejar cocer unos minutos a fuego lento y con la olla tapada.
- 4.- Añadir el queso, la leche y revolver suavemente.

NOMBRE DE LA RECETA: Club sandwich							
NUMERO DE PORCIONES: 1				FACTOR: 1/!=1			
FECHA: Miércoles							
INGREDIENTES	CANTIDAD ORIGINAL	ORIGINAL EN KG	STANDARD EN KG	PRECIO UNITARIO	UNIDAD	PRECIO STANDARD	
Pan integral	3 rebanadas	0.084	0.084	\$12.14	Kg	\$1.02	
Mayonesa	1 c dita	0.005	0.005	34.52	Kg	0.17	
Mostaza	1 c dita	0.005	0.005	23.85	Kg	0.119	
Jamón de pavo	2 reb.	0.034	0.034	60.00	Kg	2.04	
Queso amarillo	1 reb	0.03	0.03	45.00	Kg	1.35	
Lechuga	2 hojas	0.016	0.016	0.50	Hojas	0.008	
Aguacate	120 gr	0.12	0.12	9.50	Kg	1.14	
Sal	1 pizca	0.002	0.002	2.25	Kg	0.004	
						Materia prima	\$5.851
						Gtos fijos (10%)	0.585
						Gtos ind. (5%)	0.292
						Utilidad (30%)	1.755
						Precio por porción	8.48

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Untar con la mayonesa y la mostaza las rebanadas de pan.
- 2.- Poner el aguacate con un poco de sal, las hojas de lechuga, las rebanadas de jamón y el queso.
- 3.- Apilar de 3 en 3 y cortarlos en triángulos.

NOMBRE DE LA RECETA: Hot cakes integrales						
NUMERO DE PORCIONES: 6				FACTOR: 1/6=.166		
FECHA: Jueves						
INGREDIENTES	CANTIDAD ORIGINAL	ORIGINAL EN KG	STANDARD EN KG	PRECIO UNITARIO	UNIDAD	PRECIO STANDARD
Harina para hot cakes integ.	1 taza	0.24	0.040	\$10.00	Kg	\$0.40
Leche	¾ taza	0.18	0.030	5.60	Lt	0.168
Huevo	1 pza	0.05	0.008	9.00	Kg	0.072
Margarina	1 cda	0.15	0.002	23.35	Kg	0.047
Sandía	50 gr	0.05	0.008	3.00	Kg	0.024
Materia prima						\$0.711
Gtos fijos (10%)						0.071
Gtos ind. (5%)						0.036
Utilidad (30%)						0.213
Precio por porción						1.03

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Mezclar todos los ingredientes hasta que los grumos desaparezcan.
- 2.- Verter la porción deseada sobre una sartén caliente, ligeramente engrasada.
- 3.- Voltar los hot cakes una sola vez, cuando se llene de burbujas de superficie esté cocida.
- 4.- Apilar de tres en tres.
- 5.- Cortar la sandía en rodajas y colocarla como guarnición del plato.
- 6.- Servir.

NOMBRE DE LA RECETA: Ensalada de col y piña							
NUMERO DE PORCIONES: 6				FACTOR: 1/6=.166			
FECHA: Jueves							
INGREDIENTES	CANTIDAD ORIGINAL	ORIGINAL EN KG	STANDARD EN KG	PRECIO UNITARIO	UNIDAD	PRECIO STANDARD	
Col	6 tazas	1.440	0.239	\$2.80	Kg	\$0.669	
Piña	2 tazas	0.48	0.280	5.50	Kg	0.44	
Mayonesa	¼ taza	0.06	0.010	34.52	Kg	0.345	
Crema	½ taza	0.12	0.020	48.00	Lt	0.96	
Vinagre	½ cda	0.015	0.002	7.60	Lt	0.015	
Mostaza	½ cda	0.015	0.002	12.00	Kg	0.024	
Azúcar	1½ cda	0.023	0.004	23.85	Kg	0.095	
Sal	1 pizca	0.005	0.0008	2.25	Kg	0.0018	
						Materia prima	\$2.550
						Gtos fijos (10%)	0.255
						Gtos ind. (5%)	0.128
						Utilidad (30%)	0.775
						Precio por porción	3.70

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar la col y escurrirla bien. Mezclarla con la piña.
- 2.- Revolver la myonesa, crema, vinagre, mostaza, azúcar y sal. Incorporar ésta salsa a la col y la piña.
- 3.- Dejar enfriar en el refrigerador y mezclar nuevamente antes de servir.

NOMBRE DE LA RECETA: Arroz con espinacas				FACTOR: 1/8=.125			
NUMERO DE PORCIONES: 8							
FECHA: Jueves							
INGREDIENTES	CANTIDAD ORIGINAL	ORIGINAL EN KG	STANDARD EN KG	PRECIO UNITARIO	UNIDAD	PRECIO STANDARD	
Arroz	2 tazas	0.48	0.06	\$7.00	Kg	\$0.42	
Agua	2 tazas	0.48	0.06	0.40	Lt	0.024	
Espinaca	2 tazas	0.48	0.06	2.00	Kg	0.12	
Cebolla	3 cdas	0.045	0.006	5.50	Kg	0.033	
Aceite	3 cdas	0.045	0.006	9.95	Lt	0.060	
Sal	5 grs	0.005	0.0006	2.25	Kg	0.014	
Queso cotija	5 gr	0.005	0.0006	48.00	Kg	0.288	
						Materia prima	\$0.959
						Gtos fijos (10%)	0.096
						Gtos ind. (5%)	0.048
						Utilidad (30%)	0.288
						Precio por porción	1.39

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Sofreír la cebolla en el aceite. Agregar el arroz y mezclar.
- 2.- Incorporar el agua con las espinacas licuadas. Revolver y agregar sal si es necesario.
- 3.- Dejar cocer hasta que seque. Tapar y bajar el fuego al mínimo hasta que esté listo el arroz. Agregar queso cotija y mezclar.
- 4.- Servir caliente.

NOMBRE DE LA RECETA: Pechugas empanizadas con guarnición de jitomate							
NUMERO DE PORCIONES: 6				FACTOR: 1/6=.166			
FECHA: Jueves							
INGREDIENTES	CANTIDAD ORIGINAL	ORIGINAL EN KG	STANDARD EN KG	PRECIO UNITARIO	UNIDAD	PRECIO STANDARD	
Pechuga	3 pzas	1.8	0.299	\$26.00	Kg	\$7.774	
Pan molido	1 ½ tazas	0.36	0.060	15.15	Kg	0.909	
Huevo	3 pzas	0.015	0.002	9.00	Kg	0.018	
Aceite	¾ taza	0.18	0.030	9.95	Lt	0.299	
Sal	5 gr	0.005	0.0008	2.25	Kg	0.0018	
Jitomate	50 gr	0.05	0.008	3.50	Kg	0.028	
						Materia prima	\$9.030
						Gtos fijos (10%)	0.903
						Gtos ind. (5%)	0.452
						Utilidad (30%)	2.709
						Precio por porción	13.09

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Sazonar las pechugas con sal.
- 2.- Pasar las pechugas por el pan molido y el huevo.
- 3.- Freirlas en aceite bien caliente.
4. - Cortar el jitomate en rodajas y ponerlo como guarnición.
- 5.- Servir.

NOMBRE DE LA RECETA: Platanitos asados							
NUMERO DE PORCIONES: 6				FACTOR: 1/6=.166			
FECHA: Jueves							
INGREDIENTES	CANTIDAD ORIGINAL	ORIGINAL EN KG	STANDARD EN KG	PRECIO UNITARIO	UNIDAD	PRECIO STANDARD	
Plátano	6 pzas	0.6	0.1	\$4.00	Kg	\$0.40	
Mantequilla	3 cdas	0.045	0.0075	39.50	Kg	0.296	
Azúcar	5 gr	0.005	0.0008	5.50	Kg	0.004	
						Materia prima	\$0.70
						Gtos fijos (10%)	0.07
						Gtos ind. (5%)	0.035
						Utilidad (30%)	0.21
						Precio por porción	1.02

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Colocar los platanitos en un refractario. Agregarles la mantequilla, jugo y la ralladura de limón.
- 2.- Espolvorearles por encima el azúcar.
- 3.- Llevar al horno a temperatura regular durante 30 min.
- 4.- Servir en un platito de postre.

NOMBRE DE LA RECETA: Crepas con champiñones							
NUMERO DE PORCIONES: 8				FACTOR: 1/8= .125			
FECHA: Jueves							
INGREDIENTES	CANTIDAD ORIGINAL	ORIGINAL EN KG	STANDARD EN KG	PRECIO UNITARIO	UNIDAD	PRECIO STANDARD	
Harina	2 tazas	0.48	0.06	\$4.80	Kg	\$0.288	
Mantequilla	2 cdas	0.03	0.0038	39.50	Kg	0.150	
Huevos	4 pzas	0.24	0.03	9.00	Kg	0.27	
Leche	2 tazas	0.48	0.06	5.60	Lt	0.336	
Champiñones	500 gr	0.5	0.0625	18.00	Kg	1.125	
Sal	10 gr	0.01	0.0013	2.25	Kg	0.0029	
						Materia prima	\$2.172
						Gtos fijos (10%)	0.217
						Gtos ind. (5%)	0.109
						Utilidad (30%)	0.652
						Precio por porción	3.15

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Verter en la licuadora, la harina, la mantequilla, los huevos, la leche y la mitad de la sal. Licuar hasta que se incorporen los ingredientes.
- 2.- Calentar una cdita de mantequilla en una sartén, verter un poco de la mezcla y verter por toda la sartén. Dorar la crepa por ambos lados.
- 3.- Asar los champiñones con el resto de la sal en un comal. Rellenar las crepas con este relleno.
- 4.- Servir.

NOMBRE DE LA RECETA: Plato de frutas						
NUMERO DE PORCIONES: 1				FACTOR: 1/1=1		
FECHA: Viernes						
INGREDIENTES	CANTIDAD ORIGINAL	ORIGINAL EN KG	STANDARD EN KG	PRECIO UNITARIO	UNIDAD	PRECIO STANDARD
Sandía	100 gr	0.1	0.1	\$3.00	Kg	\$0.3
Papaya	100 gr	0.1	0.1	5.50	Kg	0.55
Melón	100 gr	0.1	0.1	6.00	Kg	0.6
Piña	100 gr	0.1	0.1	5.50	Kg	0.55
Queso doble crema	50 gr	0.05	0.05	48.00	Kg	2.4
Materia prima						\$4.40
Gtos fijos (10%)						0.44
Gtos ind. (5%)						0.22
Utilidad (30%)						1.32
Precio por porción						6.38

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Cortar las frutas en forma triangular. Acomodarlas alrededor del plato dejando en medio un círculo.
- 2.- Acomodar en medio del plato una guarnición de queso doble crema.
- 3.- Servirlo.

NOMBRE DE LA RECETA: Jugo de zanahoria						
NUMERO DE PORCIONES: 1				FACTOR: 1/1=1		
FECHA: Viernes						
INGREDIENTES	CANTIDAD ORIGINAL	ORIGINAL EN KG	STANDARD EN KG	PRECIO UNITARIO	UNIDAD	PRECIO STANDARD
Zanahoria	3 pzas	0.3	0.3	\$4.00	Kg	\$1.20
Materia prima						\$1.20
Gtos fijos (10%)						0.12
Gtos ind. (5%)						0.06
Utilidad (30%)						0.36
Precio por porción						1.74

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Lavar y pelar las zanahorias. Cortarlas en forma alargada.
- 2.- Pasar por el extractor de jugos.
- 3.- Servir en un vaso.

NOMBRE DE LA RECETA: Sopa de queso y papa							
NUMERO DE PORCIONES: 6				FACTOR: 1/6=.166			
FECHA: Viernes							
INGREDIENTES	CANTIDAD ORIGINAL	ORIGINAL EN KG	STANDARD EN KG	PRECIO UNITARIO	UNIDAD	PRECIO STANDARD	
Papa	4 pzas	0.6	0.1	\$8.50	Kg	\$0.85	
Chile poblano	2 pzas	0.2	0.033	6.00	Kg	0.198	
Queso fresco	1 taza	0.24	0.040	48.00	Kg	1.92	
Agua	1 ½ lt	1.5	0.249	0.40	Lt	0.1	
Caldo de pollo en polvo	2 cdas	0.03	0.005	43.40	Kg	0.217	
Cilantro	15 gr	0.015	0.002	2.00	Kg	0.004	
Salsa inglesa	1 cdita	0.005	0.0008	54.00	Lt	0.043	
						Materia prima	\$3.332
						Gtos fijos (10%)	0.333
						Gtos ind. (5%)	0.168
						Utilidad (30%)	0.999
						Precio por porción	4.83

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Moler en la licuadora la papa cocida, las rajadas de chile poblano, cilantro y caldo de pollo.
- 2.- Poner al fuego y agregar el queso, la sal y el resto del caldo.
- 3.- Dejar hervir y servir espolvoreando encima otro poquito de cilantro crudo, limpio y picado.

NOMBRE DE LA RECETA: Arroz con champiñones							
NUMERO DE PORCIONES: 6				FACTOR: 1/6=.166			
FECHA: Viernes							
INGREDIENTES	CANTIDAD ORIGINAL	ORIGINAL EN KG	STANDARD EN KG	PRECIO UNITARIO	UNIDAD	PRECIO STANDARD	
Champiñones	1 taza	0.24	0.040	\$18.00	Kg	\$0.72	
Mantequilla	1 cda	0.015	0.002	39.50	Kg	0.079	
Cebolla	1 cda	0.015	0.002	5.50	Kg	0.011	
Ajo	1 dte	0.005	0.0008	24.00	Kg	0.019	
Perejil	1 cdita	0.005	0.0008	2.00	Kg	0.002	
Arroz	1 taza	0.24	0.040	7.00	Kg	0.28	
						Materia prima	\$1.111
						Gtos fijos (10%)	0.111
						Gtos ind. (5%)	0.056
						Utilidad (30%)	0.333
						Precio por porción	1.61

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Preparar el arroz blanco o con jitomate; cuando ya casi está se agrega una taza de champiñones doraditos en mantequilla y sazonados con cebolla, ajo y perejil picado. Se deja unos minutos hasta que acabe de cocerse.
- 2.- Servir.

NOMBRE DE LA RECETA: Croquetas de pollo con guarnición de calabacitas cocidas						
NUMERO DE PORCIONES: 10				FACTOR: 1/10=.1		
FECHA: Viernes						
INGREDIENTES	CANTIDAD ORIGINAL	ORIGINAL EN KG	STANDARD EN KG	PRECIO UNITARIO	UNIDAD	PRECIO STANDARD
Mantequilla	3 cdas	0.045	0.005	\$39.50	Kg	\$0.1975
Cebolla	½ taza	0.12	0.012	5.50	Kg	0.066
Harina	4 cdas	0.06	0.006	4.80	Kg	0.029
Pechuga de pollo	1 ½ pzas	0.9	0.09	26.00	Kg	2.34
Papa	3 pzas	0.45	0.045	8.50	Kg	0.383
Huevo	1 pzas	0.05	0.005	9.00	Kg	0.045
Pan molido	100 gr	0.1	0.01	15.15	Kg	0.152
Aceite	½ taza	0.12	0.012	9.995	Lt	0.120
Calabacitas	100 gr	0.1	0.01	4.00	Kg	0.04
Materia prima						\$3.373
Gtos fijos (10%)						0.337
Gtos ind. (5%)						0.168
Utilidad (30%)						1.012
Precio por porción						4.89

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Sofreír la cebolla con la mantequilla y la harina.
- 2.- Desmenuzar la pechuga e incorporarla junto con la papa a la mezcla anterior.
- 3.- Hacer bolitas y capearlas con huevo y pan molido.
- 4.- Freirlas en aceite caliente.
- 5.- Partir y cocer las calabacitas.
- 6.- Ponerlas como guarnición y servir.

NOMBRE DE LA RECETA: Arroz con leche							
NUMERO DE PORCIONES: 6				FACTOR: 1/6=.166			
FECHA: Viernes							
INGREDIENTES	CANTIDAD ORIGINAL	ORIGINAL EN KG	STANDARD EN KG	PRECIO UNITARIO	UNIDAD	PRECIO STANDARD	
Arroz	1 taza	0.24	0.040	\$7.00	Kg	\$0.28	
Agua	3 tazas	0.72	0.120	0.40	Lt	0.048	
Leche condensada	½ lata	0.199	0.033	21.41	Lt	0.707	
Leche evaporada	1 lata	0.41	0.068	15.12	Lt	1.028	
Raja de canela	2 gr	0.002	0.0003	250.00	Kg	0.075	
						Materia prima	\$2.138
						Gtos fijos (10%)	0.214
						Gtos ind. (5%)	0.107
						Utilidad (30%)	0.641
						Precio por porción	3.10

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Poner a hervir el agua, agregar la canela y la cascarita de limón o naranja. Incorporar el arroz lavado y continuar la cocción hasta que seque.
- 2.- Agregar la leche condensada y evaporada. Revolver hasta que el arroz esté blando y espeso.
- 3.- Servir en un vasito. Espolvorear canela si se desea al gusto.

NOMBRE DE LA RECETA: Pizza con salchicha de pavo							
NUMERO DE PORCIONES: 6				FACTOR: 1/6=.166			
FECHA: Viernes							
INGREDIENTES	CANTIDAD ORIGINAL	ORIGINAL EN KG	STANDARD EN KG	PRECIO UNITARIO	UNIDAD	PRECIO STANDARD	
Pasta preparada para pizza	1 pza gde	1 pza gde	-	\$9.90	Kg	\$1.643	
Salchicha de pavo	250 gr	0.25	0.042	37.00	Kg	1.554	
Queso mozzarella	150 gr	0.15	0.025	80.00	Kg	2.00	
						Materia prima	\$5.197
						Gtos fijos (10%)	0.520
						Gtos ind (5%)	0.260
						Utilidad (30%)	1.560
						Precio por porción	7.54

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Agregarle a la pasta preparada para pizza las salchichas partidas en rodajas.
- 2.- Rallar el queso y espolvorearlo sobre la pizza.
- 3.- Hornear a 190 °C durante 15 min. o hasta que esté caliente y las burbujas de queso aparezcan a través del relleno.
- 4.- Cortar en 6 porciones de tamaño grande.
- 5.- Servir en un plato.

NOMBRE DE LA RECETA: Memelitas							
NUMERO DE PORCIONES: 1				FACTOR: 1/1=1			
FECHA: Sábado							
INGREDIENTES	CANTIDAD ORIGINAL	ORIGINAL EN KG	STANDARD EN KG	PRECIO UNITARIO	UNIDAD	PRECIO STANDARD	
Masa de maíz	45 gr	0.045	0.045	\$3.00	Kg	\$0.135	
Queso doble crema	10 gr.	0.01	0.01	48.00	Kg	0.48	
						Materia prima	\$0.615
						Gtos fijos (10%)	0.062
						Gtos ind. (5%)	0.031
						Utilidad (30%)	0.0185
						Precio por porción	0.89

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Hacer una tortilla con la masa y ponerla en un comal, voltearla constantemente cuidando que no se quemé.
- 2.- Agregarle salsa verde o roja al gusto (ver estandarizaciones de salsas).
- 3.- Espolvorear por encima el queso.

NOMBRE DE LA RECETA: Jugo de zanahoria con betabel							
NUMERO DE PORCIONES: 1				FACTOR: 1/1=1			
FECHA: Sábado							
INGREDIENTES	CANTIDAD ORIGINAL	ORIGINAL EN KG	STANDARD EN KG	PRECIO UNITARIO	UNIDAD	PRECIO STANDARD	
Zanahoria	2 pzas	0.2	0.2	\$4.00	Kg	\$0.8	
Betabel	250 gr	0.25	0.25	7.00	Kg	1.75	
						Materia prima	\$2.55
						Gtos fijos (10%)	0.255
						Gtos ind. (5%)	0.128
						Utilidad (30%)	0.765
						Precio por porción	3.70

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Lavar y pelar la zanahoria y el betabel.
- 2.- Cortar en forma alargada.
- 3.- Pasar por el extractor de jugos.
- 4.- Servir en un vaso.

NOMBRE DE LA RECETA: Crema de elote						
NUMERO DE PORCIONES: 6				FACTOR: 1/6=.166		
FECHA: Sábado						
INGREDIENTES	CANTIDAD ORIGINAL	ORIGINAL EN KG	STANDARD EN KG	PRECIO UNITARIO	UNIDAD	PRECIO STANDARD
Granos de elote	470 gr	0.47	0.078	\$12.00	Kg	\$0.939
Agua	750 ml	0.75	0.125	0.40	Lt	0.05
Caldo de pollo en polvo	25 gr	0.025	0.004	43.40	Kg	0.180
Mantequilla	45 gr	0.045	0.007	39.50	Kg	0.277
Calabacitas	450 gr	0.48	0.080	4.00	Kg	0.32
Leche evaporada	1 lata	0.41	0.068	15.12	Lt	1.028
Chile poblano	300 gr	0.3	0.050	6.00	Kg	0.3
Materia prima						\$3.091
Gtos fijos (10%)						0.309
Gtos ind. (5%)						0.155
Utilidad (30%)						0.927
Precio por porción						4.48

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Licuar los granos de elote y colar.
- 2.- Calentar la mantequilla y freír el elote colado junto con las calabacitas, dejar sofreír.
- 3.- Añadir el caldo de pollo, la leche evaporada y el chile poblano.
- 4.- Dejar hervir durante 5 min. y servir caliente.

NOMBRE DE LA RECETA: Nopalitos en ensalada						
NUMERO DE PORCIONES: 6				FACTOR: 1/6=.166		
FECHA: Sábado						
INGREDIENTES	CANTIDAD ORIGINAL	ORIGINAL EN KG	STANDARD EN KG	PRECIO UNITARIO	UNIDAD	PRECIO STANDARD
Nopal	900 gr	0.9	0.149	\$2.00	Kg	\$0.298
Cebolla	250 gr	0.25	0.042	5.50	Kg	0.231
Jitomate	100 gr	0.1	0.017	3.50	Kg	0.060
Aguacate	500 gr	0.5	0.083	9.50	Kg	0.789
Vinagre	½ taza	0.12	0.020	7.60	Lt	0.152
Sal	10 gr	0.01	0.002	2.25	Kg	0.005
Pimienta	10 gr	0.01	0.002	265.33	Kg	0.531
Materia prima						\$2.066
Gtos fijos (10%)						0.207
Gtos ind. (5%)						0.103
Utilidad (30%)						0.620
Precio por porción						2.99

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Lavar y cortar los nopales y el jitomate en cuadritos, y la cebolla en rodajas.
- 2.- Mezclar los nopales con el jitomate y añadir el vinagre previamente mezclado con sal y pimienta.
- 3.- Colocar encima las rodajas de cebolla y las rebanadas de aguacate y rociar con más vinagre.

NOMBRE DE LA RECETA: Tortitas de papa medianas con guarnición de zanahoria rallada							
NUMERO DE PORCIONES: 6				FACTOR: 1/6=.166			
FECHA: Sábado							
INGREDIENTES	CANTIDAD ORIGINAL	ORIGINAL EN KG	STANDARD EN KG	PRECIO UNITARIO	UNIDAD	PRECIO STANDARD	
Papa	1 kg	1	0.166	\$8.50	Kg	\$1.411	
Mantequilla	150 gr	0.15	0.025	39.50	Kg	0.988	
Sal	10 gr	0.01	0.002	2.25	Kg	0.005	
Pimienta	10 gr	0.01	0.002	265.33	Kg	0.531	
Huevo	3 pzas	0.15	0.025	9.50	Kg	0.238	
Fécula de maíz	45 gr	0.045	0.007	15.87	Kg	0.111	
Aceite	120 gr	0.12	0.020	9.95	Lt	0.199	
Zanahoria	50 gr	0.05	0.008	4.00	Kg	0.032	
						Materia prima	\$3.515
						Gtos fijos (10%)	0.352
						Gtos ind. (5%)	0.176
						Utilidad (30%)	1.055
						Precio por porción	5.10

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Lavar y cocer las papas cuidando que no se revienten. Pelarlas y pasarlas por un prensapapas.
- 2.- Mezclar los demás ingredientes, a excepción del aceite. Formar tortitas y freirlas en aceite caliente.
- 3.- Lavar y pelar la zanahoria, rallarla. Acomodarla como guarnición.
- 4.- Servir.

NOMBRE DE LA RECETA: Sandwich de atún						
NUMERO DE PORCIONES: 1				FACTOR: 1/1=1		
FECHA: Sábado						
INGREDIENTES	CANTIDAD ORIGINAL	ORIGINAL EN KG	STANDARD EN KG	PRECIO UNITARIO	UNIDAD	PRECIO STANDARD
Pan integral	2 rebanadas	0.056	0.05	\$12.14	Kg	\$0.680
Atún	25 gr	0.025	0.025	70.00	Kg	1.75
Lechuga	2 hojas	0.015	0.015	2.00	pieza	0.03
Jitomate	10 gr	0.01	0.01	3.50	Kg	0.035
Cebolla	10 gr	0.01	0.01	5.50	Kg	0.055
Mayonesa	5 gr	0.05	0.05	34.52	Kg	1.726
Materia prima						\$4.276
Gtos fijos (10%)						0.428
Gtos ind. (5%)						0.214
Utilidad (30%)						1.283
Precio por porción						6.20

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Untar a una rebanada de pan la mayonesa.
- 2.- Colocar el atún, las hojas de lechuga, las rodajas de jitomate y cebolla.
- 3.- Servir en un plato.

NOMBRE DE LA RECETA: Salsa verde				FACTOR: 1/3=.33		
NUMERO DE PORCIONES: 3						
INGREDIENTES	CANTIDAD ORIGINAL	ORIGINAL EN KG	STANDARD EN KG	PRECIO UNITARIO	UNIDAD	PRECIO STANDARD
Agua	1 1/2 tazas	0.36	0.1188	\$0.40	Lt	\$0.0475
Tomates verdes	100 gr	0.1	0.033	9.00	Kg	0.297
Chile serrano	2 pzas	0.01	0.0033	35.00	Kg	0.1155
Cilantro	10 gr	0.01	0.0033	2.00	Manojo	0.006
Ajo	½ dte	0.002	0.006	24.00	Kg	0.014
Sal	5 gr	0.005	0.0017	2.25	Kg	0.004
Materia prima						\$0.484
Gtos fijos (10%)						0.048
Gtos ind. (5%)						0.024
Utilidad (30%)						0.145
Precio por porción						.70

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Calentar el agua hasta que hierva. Agregar los tomates y los chiles. Esperar 30 seg. retirar del fuego y refrescar con agua tibia.
- 2.- Licuar todos los ingredientes.
- 3.- Servir en los alimentos.

NOMBRE DE LA RECETA: Salsa roja				FACTOR: 1/3=.33		
NUMERO DE PORCIONES: 3						
INGREDIENTES	CANTIDAD ORIGINAL	ORIGINAL EN KG	STANDARD EN KG	PRECIO UNITARIO	UNIDAD	PRECIO STANDARD
Aceite	2 cdas	0.03	0.009	\$9.95	Lt	\$0.090
Cebolla	50 gr	0.05	0.0165	5.50	Kg	0.091
Chile serrano	2 pzas	0.01	0.003	35.00	Kg	0.105
Ajo	1 cdita	0.005	0.001	24.00	Kg	0.024
Jitomate	150 gr	0.15	0.0495	3.50	Kg	0.173
Agua	1 ½ taza	0.36	0.1188	0.40	Lt	0.0475
Sal	1 taza	0.005	0.0017	2.25	Kg	0.003
Materia prima						\$0.534
Gtos fijos (10%)						0.053
Gtos ind. (5%)						0.0267
Utilidad (30%)						0.0160
Precio por porción						0.77

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Calentar una cda de aceite y agregar la cebolla, los chiles y el ajo.
- 2.- Añadir el jitomate, dejando que la salsa se cocine por 10 min. Poner toda el agua y esperar 15 min. más. Retirar del fuego y dejar que la salsa se enfríe un poco. Licuar todos los ingredientes.
- 3.- Calentar el resto del aceite en otra sartén y verter la salsa ya licuada.
- 4.- Sazonar con la sal.
- 5.- Servir en los alimentos.

NOMBRE DE LA RECETA: Salsa pico de gallo				FACTOR: 1/3=.33			
NUMERO DE PORCIONES: 3							
INGREDIENTES	CANTIDAD ORIGINAL	ORIGINAL EN KG	STANDARD EN KG	PRECIO UNITARIO	UNIDAD	PRECIO STANDARD	
Jitomate	2 pzas	0.12	0.040	\$3.50	Kg	\$0.14	
Cebolla	½ pza	0.125	0.0413	5.50	Kg	0.227	
Chile serrano	2 pzas	0.01	0.003	35.00	Kg	0.105	
Cilantro	3 cdas	0.045	0.0149	2.00	Kg	0.030	
Sal	1 pizca	0.005	0.001	2.25	Kg	0.002	
						Materia prima	\$0.504
						Gtos fijos (10%)	0.050
						Gtos ind. (5%)	0.025
						Utilidad (30%)	0.151
						Precio por porción	0.73

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Lavar y desinfectar el jitomate, la cebolla, el chile serrano y el cilantro, picarlos en cuadritos y revolverlos. Sasonar con sal.
- 2.- Servir en los alimentos.

☆INVENTARIO DE INGREDIENTES (1a semana)☆

Ingredientes	Calidad	Receta	Original en kg	Standard En kg	Total
Aceite	1a	Salsa roja	0.03	0.009	
Aceite	1a	Tortitas de papa c/ guarn.	0.12	0.020	
Aceite	1a	Tallarines c/ queso y jamón	0.03	0.0075	
Aceite	1a	Guisado de pollo y papas	0.015	0.0049	
Aceite	1a	Sopa de brócoli	0.03	0.015	
Aceite	1a	Pescado al cilantro	0.12	0.0199	
Aceite	1a	Tallarines al Alfredo	0.015	0.0025	
Aceite	1a	Locro	0.045	0.0075	
Aceite	1a	Arroz con espinacas	0.045	0.006	
Aceite	1a	Pechugas c/ Guarn de jit.	0.18	0.030	
Aceite	1a	Croquetas de pollo c/ guarn.	0.12	0.012	0.1343
Agua	1a	Crema de elote	0.75	0.125	
Agua	1a	Salsa verde	0.36	0.1188	
Agua	1a	Salsa roja	0.36	0.1188	
Agua	1a	Arroz con leche	0.72	0.120	
Agua	1a	Sopa de queso y papa	1.5	0.249	
Agua	1a	Crema de calabacitas	1.5	0.249	
Agua	1a	Guisado de pollo y papas	0.36	0.1188	
Agua	1a	Sopa de brócoli	0.48	0.24	
Agua	1a	Crema de chicharo	0.96	0.1594	
Agua	1a	Tallarines al Alfredo	0.36	0.0597	
Agua	1a	Arroz con espinacas	0.48	0.06	1.619
Aguacate	1a	Sandwich de pan integral	0.125	0.125	
Aguacate	1a	Club sandwich	0.12	0.12	
Aguacate	1a	Nopalitos en ensalada	0.5	0.083	0.328
Ajo	1a	Crema de calabacitas	0.01	0.0016	
Ajo	1a	Guisado de pollo y papas	0.01	0.033	
Ajo	1a	Spaghetti con queso	0.01	0.0016	
Ajo	1a	Pescado al cilantro	0.15	0.0024	

Ajo	1a	Locro	0.01	0.0017	
Ajo	1a	Arroz con champiñones	0.005	0.0008	
Ajo	1a	Salsa verde	0.002	0.006	
Ajo	1a	Salsa roja	0.005	0.001	0.0481
Arroz	1a	Arroz con espinacas	0.48	0.05	
Arroz	1a	Arroz con champiñones	0.24	0.040	
Arroz	1a	Arroz con leche	0.24	0.040	0.13
Atún	1a	Sandwich de atún	0.025	0.025	0.025
Azúcar	1a	Ensalada de col y piña	0.023	0.004	
Azúcar	1a	Platanitos asados	0.005	0.0008	0.005
Betabel	1a	Jugo de zanahoria c/ betabel	0.25	0.25	0.25
Bolillo	1a	Molletes	½ pza	½ pza	½ pza
Brócoli	1a	Sopa de brócoli	0.185	0.0925	0.0925
Calabacita	1a	Crema de elote	0.48	0.080	
Calabacita	1a	Crema de calabacitas	1.2	0.199	
Calabacita	1a	Locro	1.5	0.249	
Calabacita	1a	Croquetas de pollo c/ guarn.	0.1	0.01	0.538
Caldo de pollo en polvo	1a	Sopa de brócoli	0.03	0.015	
Caldo de pollo en polvo	1a	Crema de chícharo	0.025	0.0041	
Caldo de pollo en polvo	1a	Sopa de queso y papa	0.03	0.005	
Caldo de pollo en polvo	1a	Crema de elote	0.004	0.004	0.0281
Cebolla	1a	Crema de calabacitas	0.125	0.02	
Cebolla	1a	Guisado de pollo y papa	0.125	0.0412	
Cebolla	1a	Sopa de brócoli	0.25	0.125	
Cebolla	1a	Spaghetti con queso	0.06	0.0099	
Cebolla	1a	Crema de chícharo	0.25	0.0415	
Cebolla	1a	Locro	0.25	0.0415	
Cebolla	1a	Arroz con espinacas	0.045	0.006	
Cebolla	1a	Arroz con champiñones	0.015	0.002	
Cebolla	1a	Croquetas de pollo con guarn.	0.012	0.012	
Cebolla	1a	Nopalitos en ensalada	0.25	0.042	
Cebolla	1a	Sandwich de atún	0.01	0.01	
Cebolla	1a	Salsa pico de gallo	0.125	0.0413	
Cebolla	1a	Salsa roja	0.05	0.0165	0.4089
Cereal	1a	Plato de cereal	0.96	0.24	0.24

Cilantro	1a	Pescado al cilantro	0.06	0.0099	
Cilantro	1a	Sincronizadas	0.12	0.03	
Cilantro	1a	Sopa de queso y papa	0.015	0.002	
Cilantro	1a	Salsa verde	0.01	0.0033	
Cilantro	1a	Salsa pico de gallo	0.045	0.0149	0.0601
Col	1a	Ensalada de col y piña	1.440	0.239	0.239
Crema	1a	Spaghetti con queso	0.24	0.039	
Crema	1a	Crema de chícharo	0.12	0.099	
Crema	1a	Tallarines al Alfredo	0.24	0.0398	
Crema	1a	Ensalada de col y piña	0.12	0.020	0.1978
Champiñon	1a	Crepas con champiñones	0.05	0.00625	
Champiñon	1a	Arroz con champiñones	0.24	0.040	0.0463
Chícharo	1a	Crema de chicharos	0.5	0.083	
Chícharo	1a	Locro	0.24	0.0398	0.1228
Chile poblano	1a	Sopa de queso y papa	0.2	0.033	
Chile poblano	1a	Crema de elote	0.3	0.050	0.083
Chile serrano	1a	Salsa verde	0.01	0.003	
Chile serrano	1a	Salsa roja	0.01	0.003	
Chile serrano	1a	Salsa pico de gallo	0.01	0.003	0.009
Elote	1a	Locro	0.3	0.0498	
Elote	1a	Crema de elote	0.47	0.078	0.1278
Epazote	1a	Crema de calabacitas	0.015	0.0024	0.0024
Espinaca	1a	Arroz con espinacas	0.48	0.06	0.06
Fécula de maíz	1a	Tortitas de papa con guarn.	0.045	0.007	0.007
Flor de calabaza	1a	Quesadillas de flor de calab.	0.02	0.02	0.02
Frijol	1a	Molletes	0.02	0.02	0.02
Granola	1a	Musly	0.05	0.05	0.05
Harina	1a	Pescado al cilantro	0.12	0.199	
Harina	1a	Crepas con champiñones	0.48	0.06	
Harina	1a	Croquetas de pollo con guarn.	0.06	0.006	0.28
Harina p/ hot cakes int	1a	Hot cakes integrales	0.24	0.040	0.040
Huevo	1a	Tortitas de papa con guarn.	0.15	0.025	
Huevo	1a	Croquetas de pollo con guarn.	0.05	0.005	
Huevo	1a	Crepas de champiñones	0.24	0.03	
Huevo	1a	Pechugas con guarn. de jit.	0.015	0.002	

Huevo	1a	Tallarines al Alfredo	0.012	0.0019	
Huevo	1a	Hot cakes integrales	0.05	0.008	0.0719
Jamón de pavo	1a	Tallarines con queso y jamón	0.15	0.0375	
Jamón de pavo	1a	Club sandwich	0.034	0.034	0.0715
Jitomate	1a	Pescado al cilantro	0.3	0.0498	
Jitomate	1a	Locro	0.1	0.0166	
Jitomate	1a	Pechugas con guarn de jit.	0.05	0.008	
Jitomate	1a	Nopalitos en ensalada	0.1	0.017	
Jitomate	1a	Sandwich de atún	0.01	0.01	
Jitomate	1a	Salsa pico de gallo	0.12	0.040	0.1414
Jitomate	2a	Guisado de pollo y papas	0.4	0.132	
Jitomate	2a	Salsa roja	0.15	0.0495	0.1815
Laurel	1a	Guisado de pollo y papas	0.004	0.003	0.003
Leche	1a	Plato de cereal	1	0.25	
Leche	1a	Crema de chícharo	0.48	0.797	
Leche	1a	Hot cakes integrales	0.18	0.030	
Leche	1a	Crepas con champiñones	0.48	0.06	1.137
Leche condensada	1a	Arroz con leche	0.199	0.033	0.033
Leche evaporada	1a	Locro	0.12	0.099	
Leche evaporada	1a	Arroz con leche	0.41	0.068	
Leche evaporada	1a	Crema de elote	0.41	0.068	0.1559
Lechuga	1a	Sandwich de pan integral	0.015	0.015	
Lechuga	1a	Club sandwich	0.015	0.015	
Lechuga	1a	Tortitas de papa con guarn.	0.015	0.015	0.045
Mantequilla	1a	Spaghetti con queso	0.09	0.0149	
Mantequilla	1a	Tallarines al Alfredo	0.03	0.0049	
Mantequilla	1a	Platanitos asados	0.045	0.0075	
Mantequilla	1a	Crepas con champiñones	0.03	0.0038	
Mantequilla	1a	Arroz con cahmpiñones	0.015	0.002	
Mantequilla	1a	Croquetas de pollo con guarn.	0.045	0.005	
Mantequilla	1a	Crema de elote	0.045	0.007	
Mantequilla	1a	Tortitas de papa con guarn.	0.15	0.025	0.0701
Manzana	1a	Musly	0.20	0.20	0.20
Margarina	1a	Hot cakes integrales	0.15	0.002	0.002
Masa de maíz	1a	Quesadillas de flor de calab.	0.05	0.05	

Masa de maíz	1a	Memelitas	0.045	0.045	0.095
Mayonesa	1a	Sandwich de pan integral	0.005	0.005	
Mayonesa	1a	Club sandwich	0.005	0.005	
Mayonesa	1a	Ensalada de col y piña	0.06	0.010	
Mayonesa	1a	Sandwich de atún	0.05	0.05	0.07
Melón	1a	Plato de cereal	0.8	0.2	
Melón	1a	Plato de frutas	0.1	0.1	0.3
Mostaza	1a	Club sandwich	0.005	0.005	
Mostaza	1a	Ensalada de col y piña	0.015	0.002	0.007
Naranja	1a	Jugo de zanahoria y naranja	0.3	0.3	
Naranja	1a	Jugo de naranja	0.45	0.45	0.75
Nopal	1a	Nopalitos en ensalada	0.9	0.149	0.149
Orégano	1a	Pescado al cilantro	0.005	0.0008	
Orégano	1a	Locro	0.005	0.0008	0.0016
Pan integral	1a	Sandwich de pan integral	0.056	0.056	
Pan integral	1a	Club sandwich	0.084	0.084	
Pan integral	1a	Sandwich de atún	0.056	0.056	0.196
Pan molido	1a	Pechugas con guarn de jit.	0.36	0.060	
Pan molido	1a	Croquetas de pollo	0.1	0.01	0.07
Papa	1a	Guisado de pollo	0.15	0.0495	
Papa	1a	Sopa de brócoli	0.15	0.075	
Papa	1a	Crema de chícharo	0.45	0.0747	
Papa	1a	Locro	0.45	0.0747	
Papa	1a	Sopa de queso y papa	0.6	0.1	
Papa	1a	Croquetas de pollo con guarn.	0.45	0.045	
Papa	1a	Tortitas de papa con guarn.	1	0.166	0.589
Papaya	1a	Plato de frutas	0.1	0.1	0.1
Pasta p/ pizza	1a	Pizza con salchicha de pavo	1 pza gd	1 pza gde	1 pza g
Perejil	1a	sopa de brócoli	0.005	0.00025	
Perejil	1a	Spaghetti con queso	0.03	0.0004	
Perejil	1a	Arroz con champiñones	0.005	0.0008	0.0014
Pescado	1a	Pescado al cilantro	1.2	0.199	0.199
Pimienta	1a	Tallarines con queso y jamón	0.0025	0.0006	
Pimienta	1a	Sopa de brócoli	0.005	0.00025	
Pimienta	1a	Spaghetti con queso	0.005	0.0008	

Pimienta	1a	Pescado al cilantro	0.005	0.0008	
Pimienta	1a	Crema de chícharo	0.0025	0.0004	
Pimienta	1a	Tallarines al Alfredo	0.005	0.0008	
Pimienta	1a	Locro	0.005	0.0008	
Pimienta	1a	Nopalitos en ensalada	0.01	0.002	
Pimienta	1a	Tortitas de papa con guarn.	0.01	0.002	0.0085
Piña	1a	Ensalada de col y piña	0.48	0.28	
Piña	1a	Plato de frutas	0.1	0.1	0.38
Plátano	1a	Plato de cereal	0.4	0.1	
Plátano	1a	Platanitos asados	0.6	0.1	0.2
Pollo	1a	Guisado de pollo y papas	0.75	0.2475	0.2475
Pollo (pechuga)	1a	Pechugas con guarn. de jit.	1.8	0.299	
Pollo (pechuga)	1a	Croquetas de pollo con guarn.	0.9	0.09	0.389
Quesillo	1a	Quesadillas de flor de calab.	0.03	0.03	
Quesillo	1a	Sincronizadas	0.48	0.12	0.15
Queso amarillo	1a	Club sandwich	0.03	0.03	0.03
Queso cotija	1a	Arroz con espinacas	0.005	0.0006	0.0006
Queso doble crema	1a	Plato de frutas	0.05	0.05	
Queso doble crema	1a	Memelitas	0.01	0.01	0.06
Queso fresco	1a	Tallarines con queso	0.05	0.0125	
Queso fresco	1a	Sandwich de pan integral	0.04	0.04	
Queso fresco	1a	Spaghetti con queso	0.09	0.0149	
Queso fresco	1a	Molletes	0.03	0.03	
Queso fresco	1a	Tallarines al Alfredo	0.06	0.0099	
Queso fresco	1a	Locro	0.1	0.0166	
Queso fresco	1a	Sopa de queso y papa	0.24	0.040	0.1639
Queso mozzarella	1a	Pizza con salchicha de pavo	0.15	0.025	0.025
Raja de canela	1a	Arroz con leche	0.002	0.0003	0.0003
Sal	1a	Salsa verde	0.0005	0.0017	
Sal	1a	Tortitas de papa con guarn.	0.01	0.002	
Sal	1a	Nopalitos en ensalada	0.01	0.002	
Sal	1a	Tallarines con queso y jamón	0.005	0.012	
Sal	1a	Guisado de pollo y papas	0.005	0.0016	
Sal	1a	Spaghetti con queso	0.005	0.0008	
Sal	1a	Pescado al cilantro	0.005	0.0008	

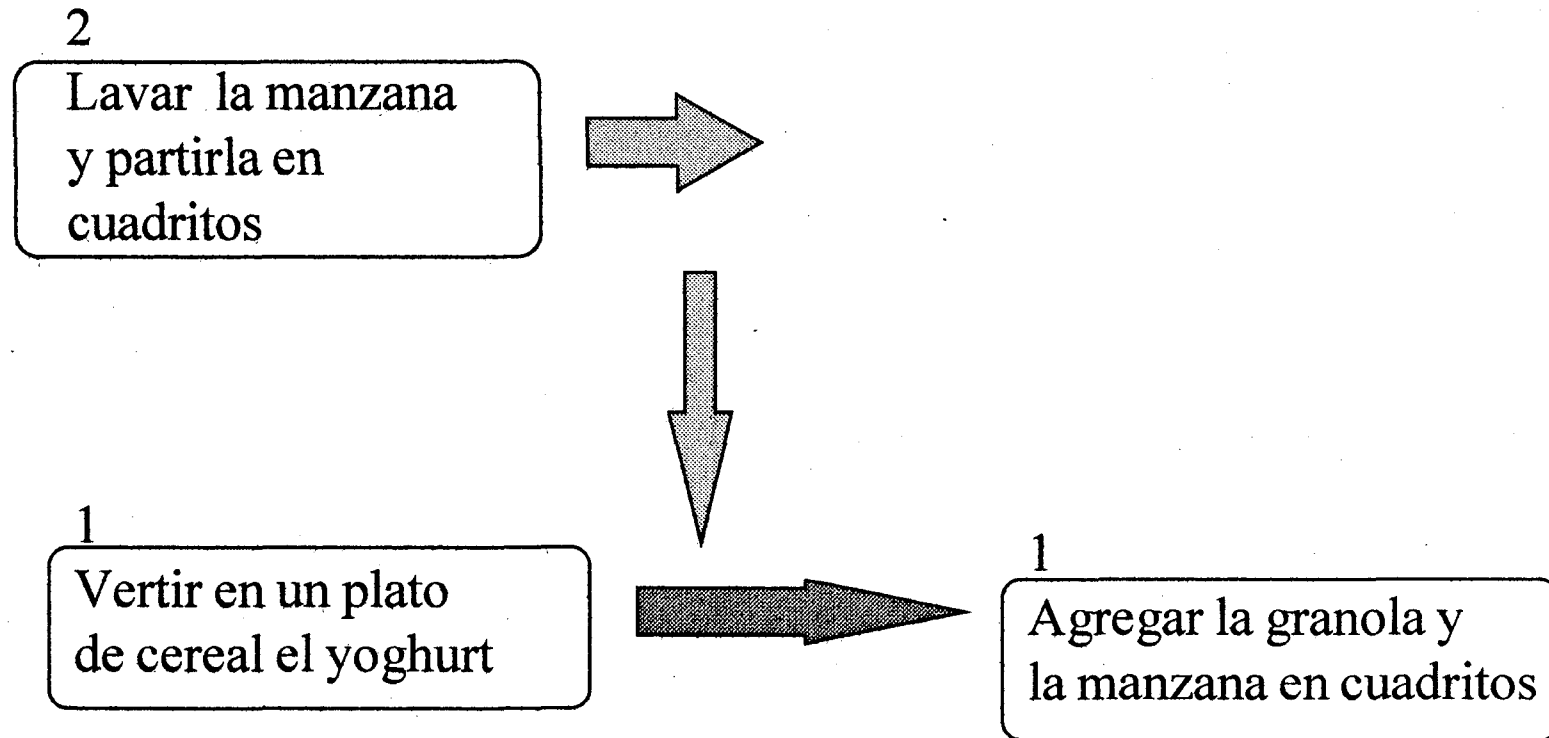
Sal	1a	Crema de chícharo	0.0025	0.0004	
Sal	1a	Tallarines al Alfredo	0.01	0.0017	
Sal	1a	Locro	0.005	0.0008	
Sal	1a	Club sandwich	0.002	0.002	
Sal	1a	Ensalada de col y piña	0.005	0.0008	
Sal	1a	Arroz con espinacas	0.005	0.006	
Sal	1a	Pechugas con guarn. de jit.	0.005	0.0008	
Sal	1a	Crepas con champiñones	0.01	0.0013	
Sal	1a	Salsa pico de gallo	0.005	0.001	
Sal	1a	Salsa roja	0.005	0.0017	0.0374
Salchicha de pavo	1a	Pizza con salchicha de pavo	0.25	0.042	0.042
Salsa inglesa	1a	Sopa de queso y papa	0.005	0.0008	0.0008
Sandía	1a	Hot cakes integrales	0.05	0.008	
Sandía	1a	Plato de frutas	0.1	0.1	0.108
Spaghetti	1a	Spaghetti con queso	0.5	0.083	0.083
Tallarines	1a	Tallarines con queso y jamón	0.4	0.1	
Tallarines	1a	Tallarines al Alfredo	0.5	0.083	0.183
Tomate verde	2a	Salsa verde	0.1	0.033	0.033
Tortilla de harina (trigo)	1a	Sincronizadas	0.031	0.0078	0.0078
Vinagre	1a	Ensalada de col y piña	0.015	0.002	
Vinagre	1a	Nopalitos en ensalada	0.12	0.020	0.022
Yoghurt	1a	Musly	0.25	0.25	0.25
Zanahoria	1a	Jugo de zanahoria y naranja	0.2	0.2	
Zanahoria	1a	Jugo de zanahoria	0.3	0.3	
Zanahoria	1a	Jugo de zanahoria c/ betable	0.2	0.2	
Zanahoria	1a	Tortitas de papa	0.05	0.008	0.708



- 1) Mayora
- 2) Ayudante de cocina

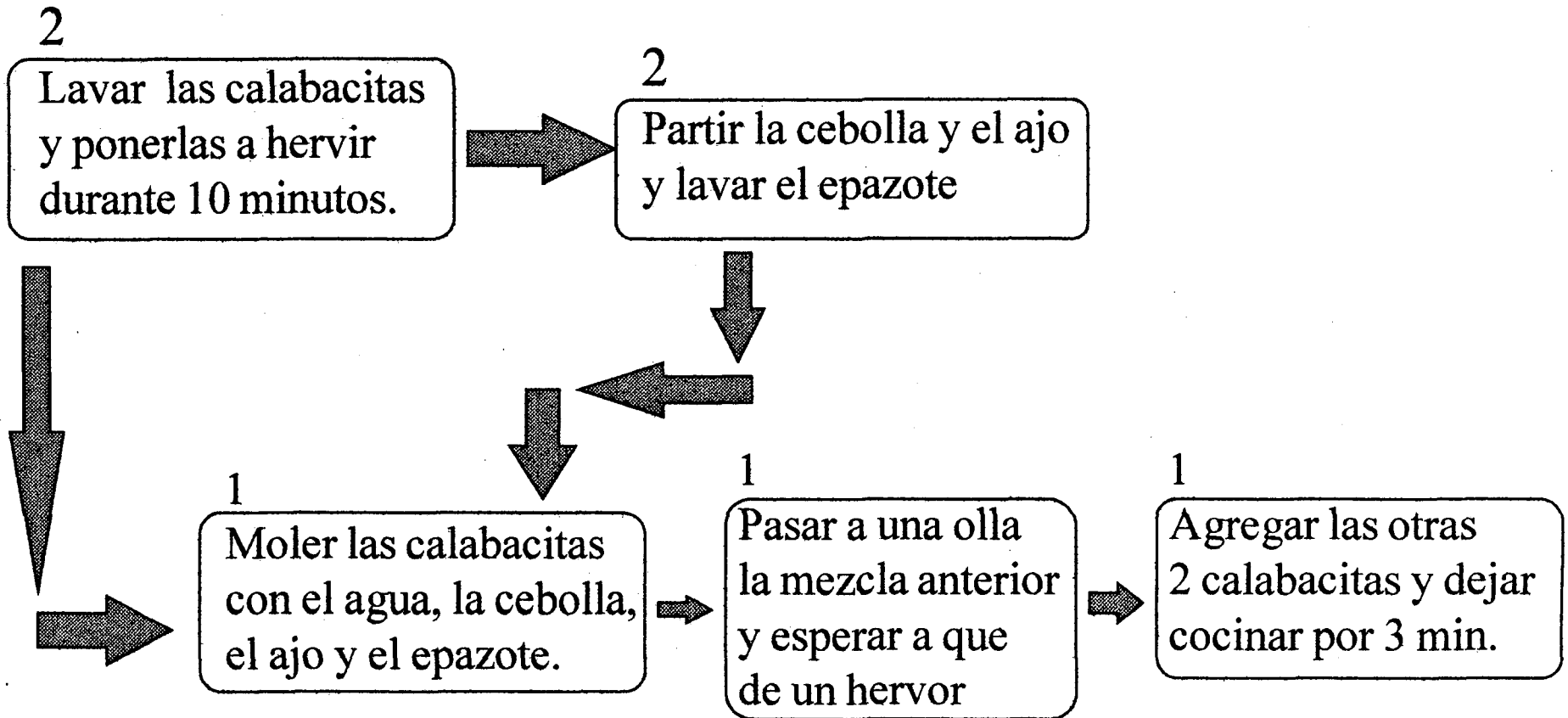
DIAGRAMAS DE FLUJO PARA LA ELABORACION DE LOS ALIMENTOS

Musly



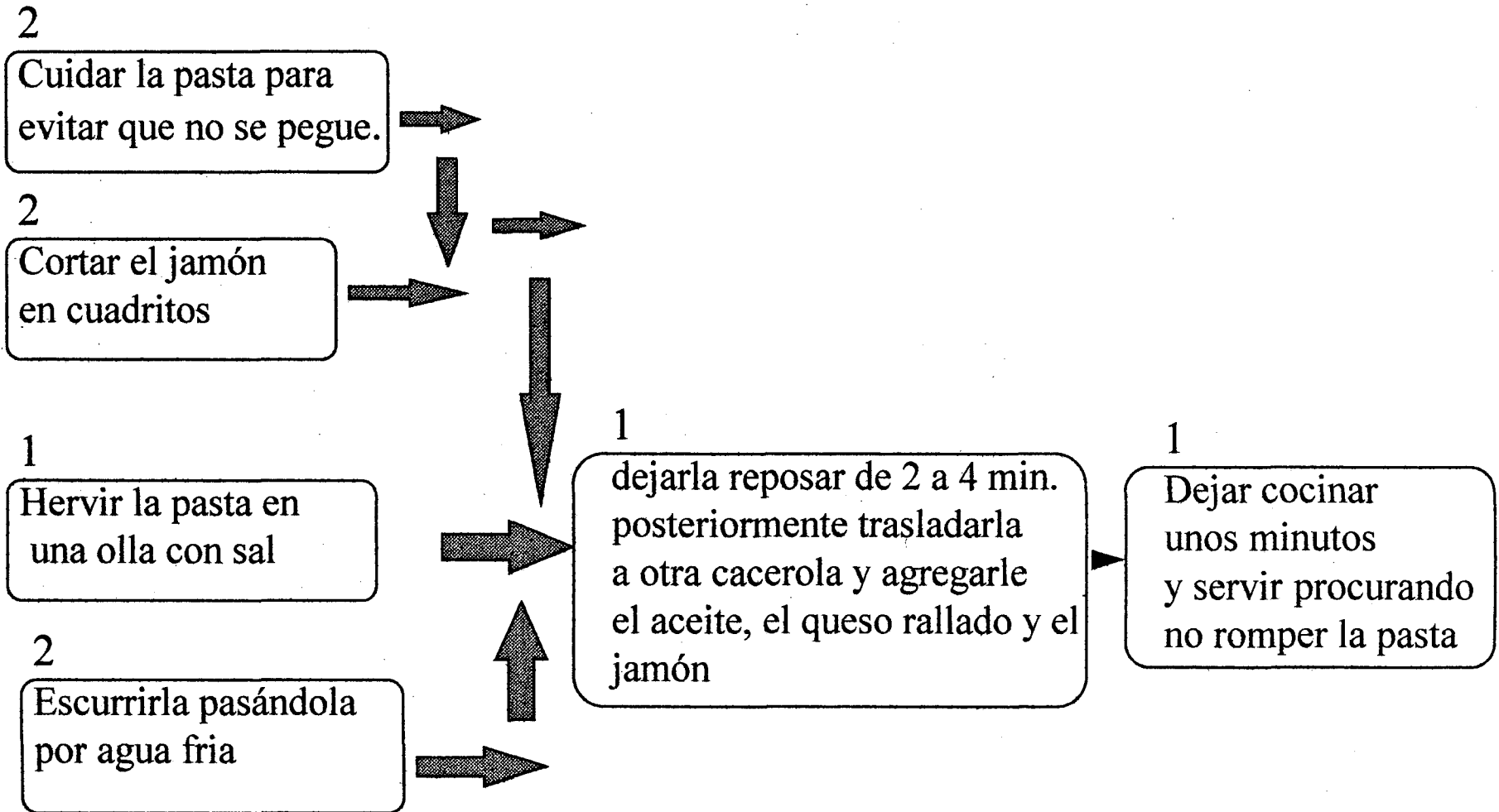
- 1) Mayora
- 2) Ayudante de cocina

Crema de calabacitas



- 1) Mayora
- 2) Ayudante de cocina

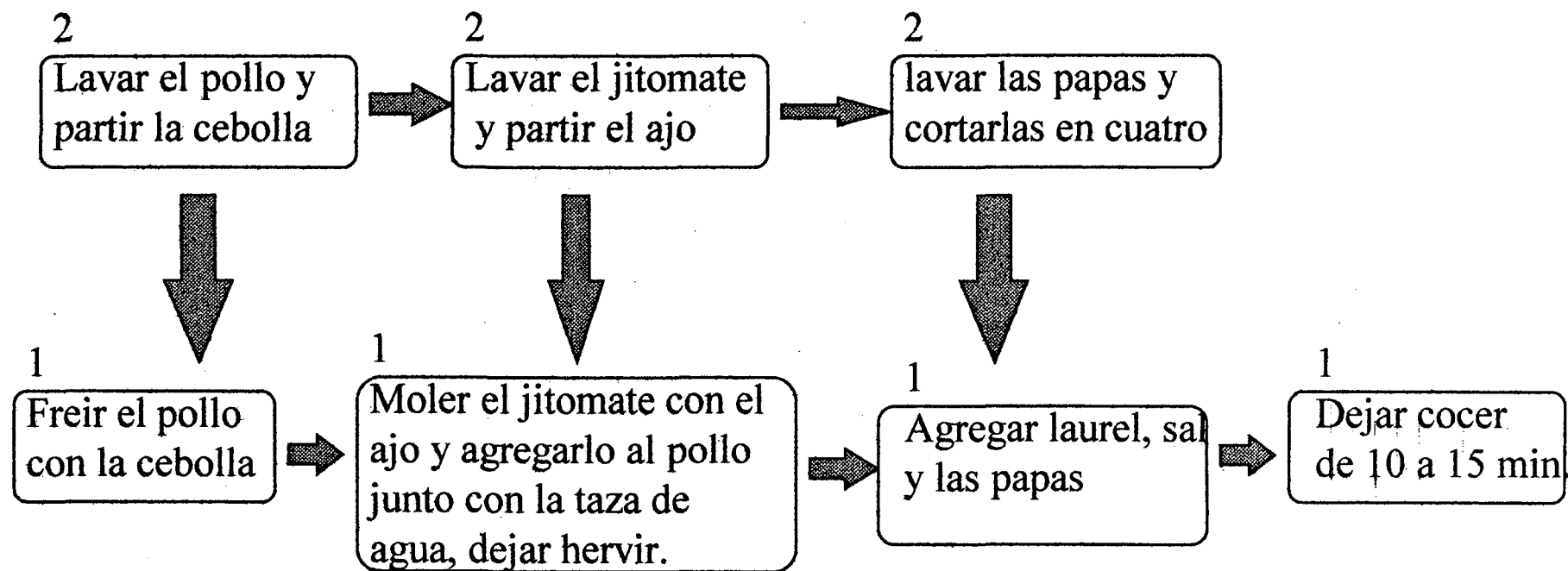
Tallarines con queso y jamón



Guisado de pollo y papas

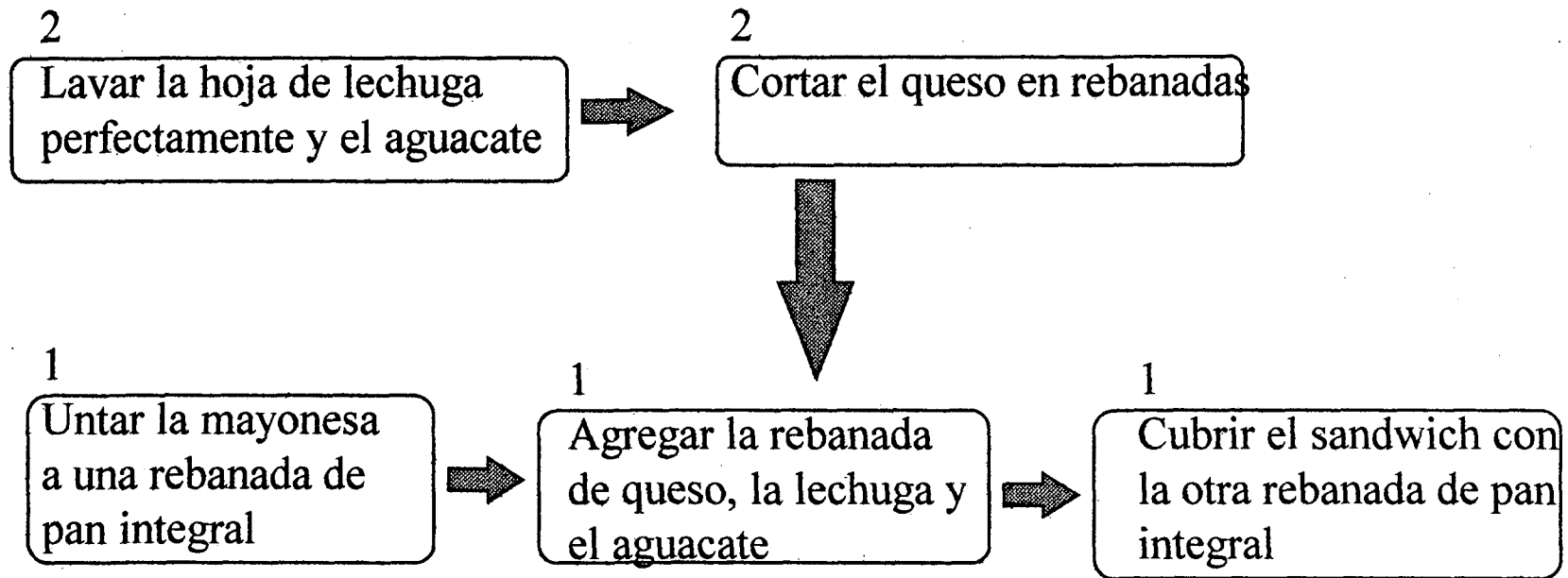
1) Mayora

2) Ayudante de cocina



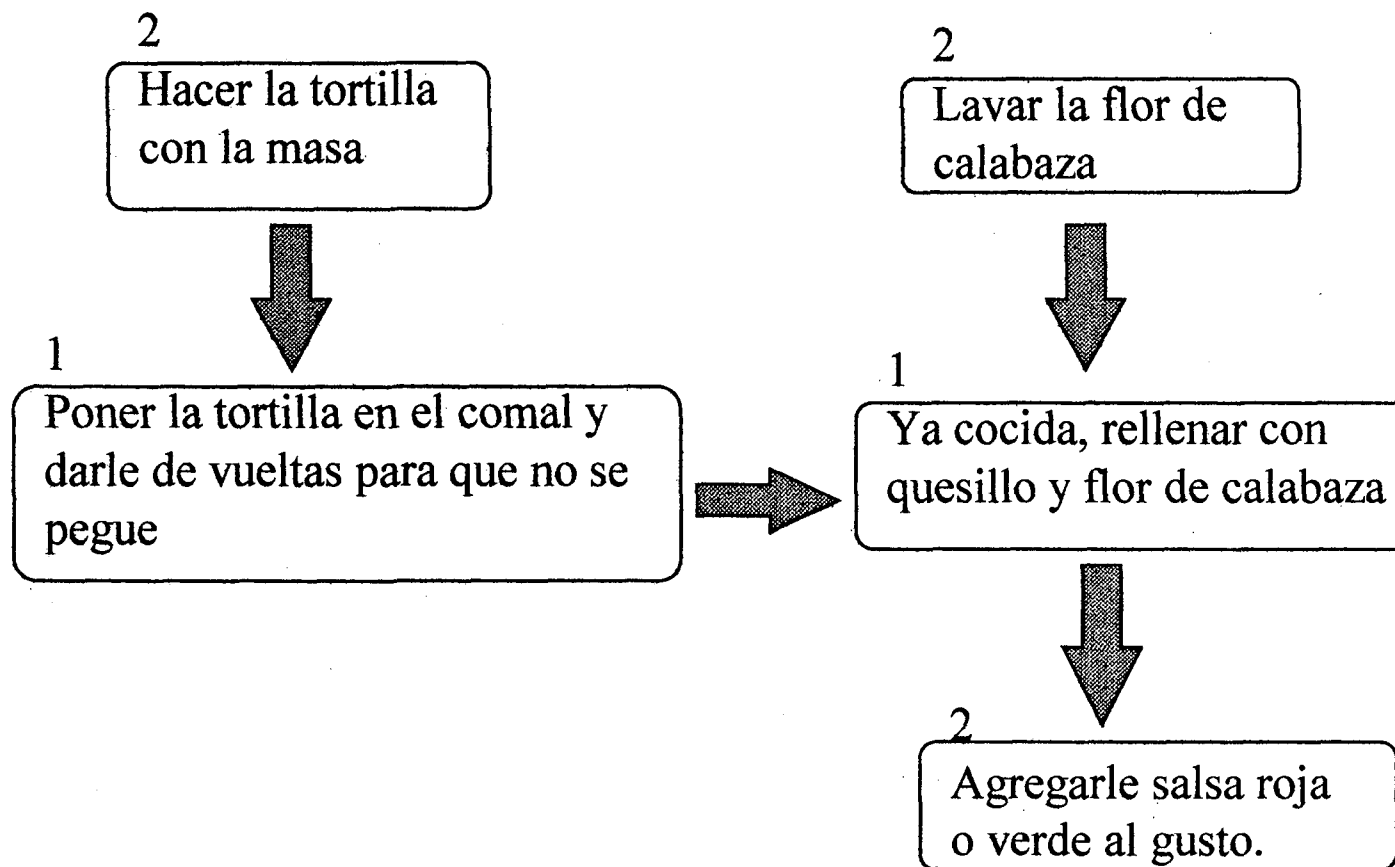
Sandwich de pan integral

- 1) Mayora
- 2) Ayudante de cocina



- 1) Mayora
- 2) Ayudante de cocina

Quesadillas de flor de calabaza



☆ RECETAS (2a semana) ☆

JUGO NUTRITIVO

(6 porciones)

INGREDIENTES:

Jugo de 6 zanahorias

Jugo de 24 naranjas

Jugo de 3 limones

Miel de abeja al gusto

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Poner todos los ingredientes en la licuadora y licúe rápidamente.
- 2.- Servir de inmediato

SOPA DE TORTILLA

(6 porciones)

INGREDIENTES:

1 Cda de aceite

1 dte de ajo picado

4 cdás de cebolla rebanada

1 taza de puré de tomate

1 ½ litros de caldo de pollo

1 rama de epazote

6 tortillas partidas en tiritas y fritas

2 chiles pasilla partidos en tiritas y fritos

150 gr de queso panela partidos en cuadritos

PROCEDIMIENTO:

1.- Calentar el aceite y freír el ajo, la cebolla y el puré de tomate, cuando este todo sofrito agregar el, agua, el caldo de pollo y el epazote. Dejar hervir 5 min.

2.- Servir con las tortillas, el chile y el queso fresco.

Esta sopa se puede enriquecer poniéndole una cucharada en crema en cada plato al momento de servir.

GUISADO DE VERDURAS

(6 porciones)

INGREDIENTES:

1 Kg de calabacitas cocidas y en trozos

3 papas cocidas y cortadas en trozos

1 tza de chícharos cocidos

2 elotes tiernos cocidos y en trozos

1 cebolla picada

2 dtes de ajo molidos

2 jitomates picados

Una pizca de orégano

100 gr de queso fresco desmoronado

1/2 tza de leche evaporada

Sal y pimienta

3 cdas de aceite

PROCEDIMIENTO:

1.- Freír en el aceite la cebolla, ajo, jitomate, orégano sal y pimienta.

2.- Agregar las calabazas, papas y elotes.

3.- Dejar cocinar unos minutos a fuego lento y con la olla tapada.

4.- Añadir el queso y la leche; mover suavemente y servir enseguida.

PECHUGAS ASADAS AL LIMON

(2 porciones)

INGREDIENTES:

2 pechugas grandes deshuesadas y aplanadas

2 limones

salsa inglesa

sal de ajo

cebolla en rebanadas finas

mantequilla

PROCEDIMIENTO:

1.- Lavar y secar perfectamente las pechugas.

2.- Untar con un poco de mantequilla una sartén.

3.- Cuando ya esté bien caliente, se asan las pechugas a fuego lento junto con la cebolla

4.- A la hora de voltear las pechugas se le agrega a cada una el jugo de medio limón, un poco de salsa inglesa y la sal de ajo. También condimentar la cebolla de la misma forma.

5.- Cuando ya esté jugosa y bien cocida, servir.

PANINO

(1 porción)

INGREDIENTES:

50 gr de jamón de pavo

50 gr de queso fresco

2 rebanadas de jitomate

1 hoja de lechuga

Mayonesa al gusto

½ baguette

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Abrir la baguette por la mitad, a lo largo.
- 2.- Untar con la mayonesa por dentro, colocar todos los demás ingredientes.

HUEVO REVUELTO CON FRIJOLES

(1 Porción)

INGREDIENTES:

2 pzas de huevo

½ tza de frijoles de olla

1 cdita de aceite

Sal

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Batir los huevos, verter en una sartén el aceite y posteriormente los huevos.
- 2.- Revolver constantemente para que no se peguen y agregar sal.
- 3.- Incorporar los frijoles de olla. Dejar a fuego medio unos minutos.
- 4.- Servir en un plato.

JUGO DE BETABEL

(1 Porción)

INGREDIENTES:

2 pzas de betabel medianos

jugos de ½ limón.

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Lavar el betabel perfectamente, pelarlo y cortarlo.
- 2.- Pasarlo por el extractor de jugos y agregarle el jugo de limón.
- 3.- Servir en un vaso.

SOPA DE LENTEJAS

(6 Porciones)

INGREDIENTES:

- 2 cdas de aceite
- 1 dte de ajo picado
- 3 cdas de cebolla picada
- 2 jitomates sin piel y picados
- 3 tzas de lentejas cocidas
- 1 ½ de caldo de pollo
- 1 cda de perejil picado

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Calentar el aceite. Añadir el ajo, la cebolla y el jitomate.
- 2.- Dejar sofreír y agregar las lentejas, y el caldo de pollo.
- 3.- Dejar hervir 5 minutos más y servir con el perejil picado.

ENSALADA DE PEPINOS

(3 porciones)

INGREDIENTES:

- 3 pepinos
- Sal y chile piquín al gusto
- jugo de limón al gusto.

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Pelar y rebanar los pepinos en rodajas.
- 2.- Agregar sal, chile y limón al gusto.

ROLLITO DE PESCADO CON ESPINACAS

(4 porciones)

INGREDIENTES:

- 8 Filetes de pescado blanco
- ¼ de tza de jugo de limón
- 2 dtes de ajo machacados
- ¼ cdita de pimienta molida
- 16 hojas de espinacas sin tallo
- ¼ de tza de mantequilla derretida
- 1 cda de cebollín picado

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Mezclar el jugo de limón, la pimienta y los ajos. Untar los ingredientes con esta mezcla. Encima de cada uno acomodar 2 hojas de espinacas (cortadas del tamaño de los filetes).
- 2.- Enrollar y asegurar con palillos.
- 3.- Untar cada rolló con la mantequilla derretida y acomodarlos en un refractario.
- 4.- Hornear durante 20 min. o hasta que el pescado esté bien cocido.
- 5.- Servir decorándolo con cebollín picado.

ESQUITES

(1 Porción)

INGREDIENTES:

- 1 ½ elotes desgranados
- 1 tza de agua
- 1 cuadrito de margarina
- ½ jugo de limón
- sal y chile en polvo al gusto
- ½ cdita de mayonesa
- 1 cdita de queso fresco rallado

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Colocar en una cacerola la margarina, verter los elotes desgranados y freír durante unos minutos.
- 2.- Agregar el agua y la sal y esperar el tiempo necesario para que el grano se cueza.
- 3.- Servir en un vaso mediano agregándole el chile, el limón, el queso y la mayonesa.

JUGO DE PIÑA

(1 porción)

INGREDIENTES:

- 200 gr de piña

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Pelar y cortar la piña en trocitos.
- 2.- Pasar los trozos por el extractor de jugos.
- 3.- Servir en un vaso.

SOPA DE PASTA

(6 Porciones)

INGREDIENTES:

- 2 cdas de aceite
- 2 cdas de cebolla picada
- 1 dte de ajo picado
- 1 lt de caldo de pollo
- 4 jitomates en puré
- 1 paquete de pasta
- ½ tza de chícharos cocidos

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Freír la pasta con poquito de aceite
- 2.- Calentar el aceite restante y sofreír el jitomate, la cebolla, el ajo t los chícharos; añadir el caldo y dejar hervir 3 minutos.
- 3.- Agregar la pasta y dejar al fuego 2 minutos más.
- 4.- Servir.

ENSALADA MIXTA

(6 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 lechuga lavada y cortada en trozos
- 2 aguacates pelados y cortados en tajadas
- 1 tza de zanahoria rallada por el lado grueso
- 1 tza de apio en tiras largas
- 1 tza de chícharos cocidos
- 2 cdas de cebolla picada
- ¾ tza de aceite de oliva

¼ tza de vinagre
1 cdita de mostaza
1 cdita de azúcar
1 cdita de perejil
sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Colocar los vegetales en una bandeja
- 2.- Aparte, licuar el aceite, el vinagre, las mostaza, la cebolla, el azúcar, la sal y la pimienta. Retirar de la licuadora y añadir el perejil.
- 3.- Agregar esta salsa a la ensalada
- 4.- Servir en un plato

TORTITAS DE VERDURAS CON SALSA DE AGUACATE

(6 porciones)

INGREDIENTES (Tortitas)

315 gr. de frijoles cocidos
1 zanahoria pequeña, pelada y rallada
250 gr de pan molido
1 huevo ligeramente batido
2 cdas de salsa de jitomate
1 cda de cebollín fresco, picado
pimienta negra molida, al gusto
1 cda de aceite

INGREDIENTES: (salsa de aguacate)

¼ de tza de crema
¼ de aguacate, pelado y machacado

- 1 cdita de jugo de limón
- 1 pizca de chile en polvo

PROCEDIMIENTO:

- 1.- En un tazón poner la mitad de los frijoles y machacarlos. Añadir el resto de los frijoles, la zanahoria y 185 gr de pan molido, el huevo, la salsa de jitomate, el cebollín y pimienta y revolver muy bien. Con la manos húmedas formar 6 tortitas y revolcarlas en un plato con el resto del pan molido, cubrir con una hoja de plástico y refrigerar durante 30 minutos.
- 2.- Calentar el aceite y freír las tortitas
- 3.- Para la salsa: agregar la crema, el aguacate, el jugo de limón revolverlos y cocinarlos a fuego medio hasta que todo esté caliente. Servir la salsa a un lado de las tortitas.

GELATINA DE NARANJA

(8 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 paquete de gelatina sabor naranja
- 1 vaso de jugo de naranja
- 1 tza de leche evaporada
- ½ tza de azúcar

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Diluir la gelatina en un a taza de agua caliente. Cuando esté un poco cuajada poner en la licuadora y batirla con el jugo de naranja.
- 2.- Batir la leche evaporada, agregarle el azúcar y verterla poco a poco a la mezcla anterior.

3.- Colocar la preparación en un molde húmedo y llevar al refrigerador hasta que cuaje.

CROISSANTS

(1 porción)

INGREDIENTES:

1 croissants (cuernito)
50 gr de queso fresco
50 gr de frijoles

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Partir a la mitad y a lo largo el cuernito.
- 2.- Untar de un lado los frijoles cocidos machacados.
- 3.- Agregar el queso fresco.
- 4.- Servir.

JUGO DE TORONJA

(1 porción)

INGREDIENTES:

2 toronjas

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Pelar, cortar y exprimir las toronjas
- 2.- Servir en un vaso.

CREMA DE ESPINACAS

(6 porciones)

INGREDIENTES:

- 4 tazas de espinacas
- 3 cdas de cebolla finamente picada
- 1 taza de leche
- ½ lt de consomé de pollo

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Lavar, desinfectar y picar las espinacas.
- 2.- Freír la cebolla a fuego lento.
- 3.- Licuar las espinacas con la leche y el consomé.
- 4.- Verter el licuado a lo frito y dejar hervir a fuego bajo.

ENSALADA DE ARROZ CON FRUTA

(1 porción)

INGREDIENTES:

- 75 gr de arroz cocido
- 1 manzana pequeña, sin corazón y picada
- 2 cdas de pasitas ¼ de pimiento morrón verde, picado
- 2 cdas de semillas de girasol
- 2 cditas de cilantro o perejil finamente picado

INGREDIENTES: (aderezo de naranja)

- 60 ml de jugo de naranja
- 1 cdita de ralladura de naranja
- ½ cdita de jengibre fresco, finamente picado
- 1 cdita de miel tibia

PROCEDIMIENTO:

- 1.- En un tazón poner el arroz, la manzana, las pasitas, el pimiento, las semillas de girasol y el cilantro o el perejil, y revolver bien.
- 2.- Aderezo: en un frasco con tapa poner el jugo y la ralladura de naranja el jengibre y la miel, tapar y agitar. Verter el aderezo sobre la ensalada de arroz y servir inmediatamente.

TINGA DE POLLO

(3 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 pechuga grande cocida y desmenuzada
- 3 jitomates pelados y cortados en cuadritos
- ½ cebolla cortada en cuadritos
- 1 hoja de laurel
- 1 chile chipotle
- 1 cda de aceite
- sal al gusto

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Poner en una cacerola el aceite y agregar el jitomate, la cebolla. y dejar sofreír.
- 2.- Agregar la pechuga desmenuzada y revolver , posteriormente añadir el chile, la hoja de laurel y sal al gusto. Dejar cocinar 3 minutos.
- 3.- Servir.

SANDWICH CON CREMA DE CACAHUATE

(1 porción)

INGREDIENTES:

- 2 rebanadas de pan integral
- 2 cdas de crema de cacahuete

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Untar la crema de cacahuete a una de las rebanadas de pan.
- 2.- Cubrir con la otra rebanada.
- 3.- Servir.

TACOS CON RAJAS POBLANAS, PAPA Y CREMA

(4 porciones)

INGREDIENTES:

- 4 tortillas de maíz
- 1 chile poblano asado, desvenado y cortado en tiras
- 1 papa cocida y cortada en cuadritos
- ¼ tza de crema
- ¼ cebolla fileteada
- 1 cda de aceite
- sal al gusto

PROCEDIMIENTO:

- 1.- En una cacerola con aceite agregar el chile, la papa y la cebolla dejar cocinar por unos minutos.
- 2.- Añadir la crema sobre la mezcla anterior y revolver perfectamente. Dejar calentar por 3 minutos.
- 3.- Hacer tacos con esta preparación.

4.- Servir.

COCTEL DE FRUTAS

(1 porción)

INGREDIENTES:

¼ tza de papaya picada

¼ tza de melón picado

¼ tza de sandía picada

¼ tza de piña picada

2 cdas de miel

PROCEDIMIENTO:

- 1.- En un plato poner todas las frutas picadas y revolverlas.
- 2.- Agregar un poco de miel.

SOPA DE FIDEOS

(6 porciones)

INGREDIENTES:

2 cdas de aceite

2 cdas de cebolla picada

1 dte de ajo picado

1 lt de caldo de pollo

4 jitomates en puré

1 paquete de sopa de fideo

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Freír la sopa de fideo con poquito de aceite

- 2.- Calentar el aceite restante y sofreír el jitomate, la cebolla y el ajo; añadir el caldo y dejar hervir 3 minutos.
- 3.- Agregar la sopa de fideo y dejar al fuego 2 minutos más.
- 4.- Servir.

ENSALADA FRESCA

(6 porciones)

INGREDIENTES:

- 3 aguacates pelados y cortados
- 1 lechuga cortada en trozos
- 3 jitomates cortados en rebanadas
- 2 cebollas cortadas en rodajas

INGREDIENTES: (para la salsa)

- 3 cdas de aceite de oliva
- 1 cebolla finamente picada
- 1 cda de cilantro finamente picado
- 1 cdita de jugo de limón
- 1 cdita de mostaza
- 1 cdita de azúcar
- sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Colocar las rodajas de cebolla con sal durante 1 hora.
- 2.- Al momento de la preparación agregar los ingredientes de la ensalada en una bandeja.
- 3.- Mezclar correctamente los ingredientes de la salsa y verter sobre los vegetales.
- 4.- Servir.

ENCHILADAS CON ACELGAS

(2 porciones)

INGREDIENTES:

6 tortillas

3 jitomates

queso rallado

aceite al gusto

un chipotle

¼ de cebolla

½ dte de ajo

1 manojo de acelgas

crema al gusto

½ cda de cebolla picada

PROCEDIMIENTO:

1.- Asar el jitomate y molerlo con el chipotle el ajo y la cebolla. Freír en un poco de aceite, sazonar con sal, pimienta y un poco de azúcar, y si es necesario se le agrega un poco de caldo o agua.

2.- En esta salsa se van mojando las tortillas fritas, se rellenan con las acelgas, que se habrán cocido antes en poco de agua con sal y que se habían picado y frito en un poco de aceite.

3.- Fuera ya de la lumbre las enchiladas, se revuelven con la crema, se sazonan y se enrollan, en un plato se cubre por encima con el resto de la salsa, el queso desmoronado y la cebolla picada.

SANDWICH DE ATE CON QUESO FRESCO

(1 porción)

INGREDIENTES:

- 2 rebanadas de pan integral
- 1 rebanada de queso fresco
- 1 rebanada de ate

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Poner sobre una rebanada de pan, el queso y el ate y cubrir con la otra rebanada.
- 2.- Servir.

ENSALADA RUSA

(9 porciones)

INGREDIENTES:

- 12 papas blancas
- 4 tallos de apio
- 2 zanahorias
- 1 tza de ejotes cocidos
- 1 tza de chícharos cocidos
- 1 cebolla rallada
- 2 tzas de mayonesa
- 1 cdita de mostaza
- sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Pelar y cocer las papas en agua con sal. Cuando estén blandas retirarlas del fuego y dejarlas enfriar. Partirlas en cuadritos.

- 2.- Cortar el apio, la zanahoria y los ejotes en trocitos.
- 3.- Aparte, mezclar la mayonesa con la mostaza, la cebolla, la sal y la pimienta.
- 4.- Revolver todos los ingredientes y colocar en una bandeja.
- 5.- Servir en un plato.

SOPES

(1 porción)

INGREDIENTES:

- 45 gr de masa de maíz
- 10 gr de queso rallado
- 5 gr de frijoles machacados
- salsa al gusto
- ½ hoja de lechuga
- 1 cda de cebolla

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Hacer una tortilla con la masa y ponerla en un comal, voltearla constantemente cuidando que no se queme.
- 2.- Untarle los frijoles y agregar la lechuga y la cebolla.
- 3.- Añadir salsa verde o roja al gusto.
- 4.- Espolvorear por encima el queso rallado.
- 5.- Servir.

SOPA JULIANA

(6 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 ½ lts de caldo de pollo
- 1 nabo cortado en juliana
- ½ tza de chícharos
- ½ pimiento morrón cortado en juliana
- ½ chayote cortado en juliana
- 2 calabacitas cortadas en juliana

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Calentar el caldo de pollo. Agregar los nabos, chícharos, el pimiento morrón, el chayote, la calabacita y mantener el fuego 5 minutos.
- 2.- Servir caliente.

CODITOS CON SALSA DE JITOMATE Y ALBAHACA

(1 porción)

INGREDIENTES:

75 gr de pasta de coditos

INGREDIENTES: (para la salsa)

- 2 cditas de aceite de oliva
- 1 cebolla, rebanada
- 1 dte de ajo, machacado
- 3 jitomates, pelados, sin semillas y picados
- 125 ml de caldo de pollo
- 1 cda de puré de jitomate concentrado
- 1 cda de albahaca fresca, picada
- 2 cditas de perejil fresco, picado

½ cdita de azúcar

pimienta negra molida al gusto

PROCEDIMIENTO:

1.- En una cacerola con agua hirviendo cocer la pasta. Escurrirla y mantenerla caliente.

2.- Salsa: en una cacerola calentar el aceite y freír la cebolla y el ajo a fuego medio, de 3 a 4 minutos o hasta que la cebolla esté suave. Añadir los jitomates, el puré de jitomate, el caldo, la albahaca, el perejil y el azúcar y cocinar a fuego lento de 10 a 15 minutos o hasta que la salsa se reduzca y esté espesa. Sazonar con pimienta.

3.- Verter la salsa sobre la pasta. Espolvorear un poco de queso fresco rallado y más albahaca fresca picada.

4.- Servir.

PESCADO ORIENTAL

(6 porciones)

INGREDIENTES:

1 Kg de pescado blanco en filetes

4 cdas de mantequilla

3 cdas de cebolla rallada

2 jitomates pelados y picados

1 ½ tzas de leche

1 tza de caldo

1 cdita de salsa inglesa

1 ½ cdas de harina

1 hoja de laurel

1 cdita de polvo curry

sal y tomillo al gusto

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Derretir dos cdas de mantequilla y sofreír la cebolla con el jitomate. Agregar el laurel, el tomillo, la sal y la salsa inglesa. Incorporar una taza de leche y ½ taza de caldo. Colocar allí el pescado y dejarlo cocer unos minutos. Retirar el pescado, quitarlas espinas y cortarlo en trozos.
- 2.- Colar la salsa en que se cocinó el pescado y reservarla.
- 3.- Aparte, derretir a fuego bajo las dos cdas de mantequilla restantes, agregar la harina cernida y mezclar continuamente. Incorporar la ½ taza de leche y la ½ taza de caldo restantes, revolver bien. Añadir la salsa colada y el curry disuelto en un poquito de agua. Colocar el pescado y dejarlo conservar 7 minutos.
- 4.- Servir enseguida.

PAMBAZOS

(1 porción)

INGREDIENTES:

- 1 pambazo
- 2 cdas de frijoles machacados
- 1 cdita de chorizo vegetariano
- 1 rebanada de queso fresco

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Partir el pambazo a la mitad
- 2.- Untar los frijoles en una de las tapas, ponerle la rebanada de queso y espolvorearle por encima el chorizo.
- 3.- Servir.