

La planeación del menú: El primer paso para una producción de alimentos exitosa

*Por Mtra. Lourdes Sousa Combe
sousacombe@gmail.com*

RESUMEN

Existen diferentes tipos de establecimientos de alimentos. Algunos ofrecen una variedad de platillos a la carta para que sea el propio comensal el que seleccione las diferentes opciones que integrarán su menú, pero muchos otros, ofrecen menús perfectamente planeados de acuerdo con los aspectos nutritivos, gastronómicos, culturales, económicos y administrativos, como son los casos de los hospitales, casas de la tercera edad, comedores escolares, industriales o ejecutivos, casas banqueteras, fondas y cocinas económicas, entre otros. En estos establecimientos, el primer paso del proceso de producción de alimentos es la planeación de menús que tendrá que llevarse a cabo tomando en cuenta las características del comensal al que irá dirigido el alimento, considerando el personal con que se cuenta, el equipo disponible y el presupuesto, facilitando así el control de existencias y determinando la compra que se deberá realizar. Se afirma que la planeación de menús es el eje de la producción de alimentos, ya que permite la distribución de funciones equitativas de trabajo entre el personal, facilitando la capacitación del mismo. El planear menús que cumplan con todos estos puntos, y que además sean del gusto general, es un reto que requiere de creatividad, paciencia, práctica y perseverancia. No hay que olvidar,

que el resultado de un servicio de alimentos bien planeado, será un comensal sano y satisfecho, que visitará las instalaciones con frecuencia.

Palabras clave: menú, alimentación, planeación, comensal.

MENU PLANNING: THE FIRST STEP FOR SUCCESSFUL FOOD PRODUCTION

ABSTRACT

There are different types of food establishments. Some offer a variety of à la carte dishes so the diners themselves may select the different options that will make up their menu, but many others offer perfectly planned menus according to nutritional, gastronomic, cultural, economic and administrative aspects, as cases like hospitals; nursing homes; school, industrial or executive canteens; banquet companies; small and cheap restaurants, and food-to-take-home places, among others. In these establishments, the first step in the food production process is the menu planning that will have to be carried out taking into account the characteristics of the diner to which the food will be directed, considering the staff available, the available equipment and the budget, thus facilitating the control of supplies and establishing the purchase that should be done. It is stated that menu planning is the axis of food production since it allows the distribution of equitable job functions among the staff, thus facilitating their training. Planning menus that meet all these points, and that are also of general taste, is a challenge that requires creativity, patience, practice, and perseverance. It should not be forgotten that the result of well-planned food service will be a healthy and happy diner that will visit the facilities frequently.

Keywords: menu, nourishment, planning, diner.

INTRODUCCIÓN

El objetivo de cualquier servicio de alimentos y bebidas consiste en proporcionar al comensal que lo solicita, a través de un personal eficiente y agradable:

- alimentos y bebidas de la mejor calidad,
- bien preparados y apetitosos,
- bajo cuidadosos estándares de higiene
- y a un precio justo.

Cuando un comensal se sienta a la mesa, nunca se imagina el gran trabajo de planeación que fue necesario llevar a cabo para obtener el resultado que está a punto de disfrutar. La persona encargada de la realización del menú requiere conocimientos de nutrición, para saber qué nutrimentos y características poseen los alimentos, y de gastronomía, para saber modificar y combinar los ingredientes y darles una presentación atractiva, así como tener habilidades para las técnicas y artes culinarias y para conocer el manejo de los equipos y utensilios. Debe contar con aptitudes para planear y variar los menús, creatividad para la preparación y presentación de los platillos, imaginación e ingenio para el aprovechamiento de los sobrantes.

La alimentación

El comer es una de las necesidades vitales del hombre, por lo que buscará satisfacerla de la manera que sea. Por lo tanto, es importante recordar que los alimentos son un factor determinante en nuestras vidas al satisfacer tres funciones básicas:

- Proporcionar la energía y el calor necesario para llevar a cabo las actividades diarias.

- Proporcionar los elementos adecuados para la formación de tejidos y la reparación de nuestro organismo.
- Regular los procesos vitales que se realizan dentro de nuestro cuerpo.

Para cumplir con todas estas funciones, el cuerpo requiere recibir la cantidad adecuada de: proteínas (para la formación y restablecimiento de tejidos); carbohidratos o hidratos de carbono (principal fuente de energía para realizar las diferentes actividades); lípidos o grasas (que son fuente de energía inmediata); vitaminas y minerales (los que hacen posible el aprovechamiento o absorción de las demás sustancias nutritivas en el organismo); fibra y agua.

Estos nutrimentos se encuentran incluidos en los 3 grupos de alimentos:

1. Cereales y tubérculos: aportan principalmente energía.
2. Leguminosas y productos de origen animal: aportan proteínas.
3. Frutas y verduras: aportan vitaminas y nutrimentos inorgánicos (minerales), así como agua y fibra.

Es por esta razón, que no basta llevarnos a la boca cualquier cosa, sino que se deben planear los diferentes nutrimentos a consumir en cada una de las comidas del día para asegurarnos de tener una buena salud y el combustible necesario para todas nuestras actividades, de una manera agradable y apetitosa.

Para que nuestra alimentación diaria nos proporcione los nutrimentos necesarios, es importante considerar tanto su cantidad, así como su calidad y equilibrio, al mismo tiempo que una adecuada variedad y combinación de los mismos. Al ser cada indivi-

duo diferente en cuanto a edad, peso, sexo, actividad física y hábitos, es importante considerar que la alimentación debe tener en cuenta cada uno de estos aspectos para cubrir sus requerimientos satisfactoriamente.

También, la alimentación cumple con otras funciones fundamentales para el hombre, además de la biológica, que le proporciona salud física y mental y que ya se ha explicado anteriormente. La función psicológica, al brindarle bienestar al individuo, está asociada a la sensación física que produce el alimento; casi siempre es una relación con una experiencia agradable o desagradable, en la que influye no sólo el alimento, sino también la situación que rodea a la persona en el momento de su consumo. Este aspecto, por lo tanto, varía de individuo a individuo. Y, finalmente, la función social, ya que al sentirse bien y con energía, la persona podrá relacionarse mejor, tanto familiar, como social y laboralmente.

La vida en común puede acentuar, disminuir o contribuir al papel que juega el alimento en el aspecto psicológico. En este aspecto es importante considerar que los niños aprenden a comer por imitación, principalmente durante la convivencia con sus padres. La cultura y las creencias religiosas de cada país, también tienen un papel predominante en este punto

En resumen, una alimentación adecuada se obtiene al consumir diariamente una dieta recomendable, que incluya la cantidad apropiada de nutrimentos.

Dieta recomendable

La dieta es el conjunto de platillos que una persona come durante el día, y una dieta recomendable es aquella que se proporciona al menor costo posible, que es inocua y que garantiza la satisfacción biopsicosocial del individuo, al aportarle los nutrimentos en

las cantidades y proporciones apropiadas, adaptándose al mismo tiempo a sus circunstancias socio-culturales, geográficas y económicas.

En pocas palabras, la dieta recomendable debe cumplir con los siguientes aspectos:

- **Adecuada:** de acuerdo a las necesidades de cada individuo: edad, género, peso, estatura, actividad física, religión, alergias, estado de salud o enfermedad. También debe de ir acorde a los gustos y cultura de la persona.
- **Variada:** incluye diferentes ingredientes, color de frutas y verduras y platillos en cada una de las comidas; para lograr esto, es conveniente consumir diferentes alimentos de cada grupo.
- **Completa:** contiene la cantidad recomendada de cada uno de los nutrimentos para cada persona que cubrirán sus requerimientos.
- **Suficiente:** la cantidad de alimentos consumidos proporciona la energía requerida para llevar a cabo las actividades diarias, evitando así el pasar hambre o el sobrepeso. La dieta, por lo tanto, debe cubrir las necesidades de nutrimentos según las características del individuo, evitando las deficiencias y los excesos.
- **Equilibrada:** los nutrimentos guardan la proporción apropiada entre ellos para brindar una buena nutrición. Esto es, 55-60% de hidratos de carbono, 12-15 % de proteínas y 25-30% de lípidos.
- **Atractiva:** debe ser agradable a los cinco sentidos.
- **Inocua:** se ha cuidado la higiene durante la preparación, de tal forma que no implica riesgos para la salud del consumidor.

Planeación de menús

La mejor forma para asegurar que cada una de las características de una dieta recomendable se cumpla es por medio de la Planeación de menús, la cual permite tomar en cuenta todos los factores necesarios para lograrlo, ajustándose al mismo tiempo a un presupuesto, al determinar las compras, evitando sobrantes y desperdicios.

El menú es el listado de platillos que se considera el eje de producción de cualquier establecimiento de alimentos y que determina:

- Requerimientos de materia prima.
- Capacidad del personal.
- Áreas y equipos.
- Presupuesto, inventarios y requisiciones.
- Tipo de servicio.

Para que la planeación de menús sea exitosa, es importante realizarla con anticipación, considerando varios aspectos en el momento de llevarla a cabo:

1. **Nutricional:** al incluir y buscar un equilibrio entre los 3 grupos de alimentos (aspecto ampliamente explicado con anterioridad).
2. **Económico:** tomando en cuenta el presupuesto con que se cuenta, así como los alimentos de temporada y que pertenezcan a la región, lo que permite tener ingredientes de calidad a menor precio. Existen calendarios de frutas y verduras para adquirirlas cuando se encuentren con sus mejores características. Una buena planeación de menús también permitirá elaborar especificaciones de compras de cada uno de los ingredientes, dependien-

do del uso que se les vaya a dar. Esto también permitirá tener mejores costos y un balance económico del menú adecuado para el establecimiento.

3. **Cultural:** conociendo los hábitos alimenticios del consumidor, así como sus costumbres, horarios, tradiciones y celebraciones, sin olvidar el aspecto religioso.
4. **Gastronómico:** que es un aspecto que frecuentemente se olvida, y es lo que permite que el momento de comer se vuelva una experiencia placentera, ya que considera todos los factores que satisfacen a los cinco sentidos: vista, olfato, gusto, tacto y oído. Esto se logra buscando una variedad en cuanto a colores, sabores, aromas, texturas, formas, temperaturas, preparación, sistemas de cocción, consistencia, ingredientes y presentación de los platillos. En México somos muy afortunados por la infinidad de posibilidades que tenemos en cuanto a frutas y verduras, lo que nos facilita el lograr esta variedad. Desde el momento que se observa un menú atractivo, éste se vuelve más apetecible y se disfruta de manera diferente.
5. **Administrativo:** buscando la optimización de todos los recursos: económicos, humanos y materiales. Es importante considerar el espacio con el que se cuenta para almacenar y preparar los alimentos; el equipo y utensilios para preparar y servir los alimentos; las cargas de trabajo que implican los distintos platillos y la distribución de funciones entre los diferentes empleados.

Algunos puntos a considerar desde el punto de vista gastronómico son:

- Cada platillo debe ser de preparación distinta (no repetir sistemas de cocción), así como con variada presentación.
- Evitar repetir colores e ingredientes. En este caso se puede aprovechar la variedad de frutas y verduras, así como los diferentes cortes de las mismas para lograr menús atractivos a la vista.
- No usar los mismos condimentos o salsas en varios platillos del mismo menú. Las salsas blancas se servirán antes que las oscuras.
- Primero se sirven las carnes blancas, después las rojas.
- No repetir alimentos harinosos, ya que pueden hacer muy pesada una comida, así como monótona y poco atractiva y apetecible
- Servir sabores débiles antes que los fuertes, para poderlos apreciar adecuadamente.
- No repetir sabores fuertes ya que pueden saturar las papilas gustativas.
- Cuidar las temperaturas, evitando que todo sea frío o caliente.
- La planeación del menú se basa en el plato fuerte, que además de ser el plato más costoso, es el centro del menú, por lo que los demás platillos deben resaltarlo y armonizar con él.

Tiempos del menú

Otro tema que se debe tomar en cuenta para lograr una buena planeación son los “tiempos del menú” o “servicios”, de acuerdo con el momento en que se sirve cada platillo. Se considera que puede haber menús de 5 tiempos en banquetes o en eventos muy formales; aunque en la actualidad, en la mayoría de los ca-

sos, el menú moderno y el menú de comedores industriales consta de 4 servicios (entremés o sopa; entrada; plato fuerte y postre), mientras que el menú casero es de tres (entremés, sopa o entrada; plato fuerte y postre).

A continuación se describe brevemente cada uno de los tiempos para entender este concepto:

1° tiempo: *entremés*: Son alimentos fríos que se sirven siempre al principio de una comida. Consisten en embutidos, ensaladas, alcachofas, hongos o espárragos, pescados o mariscos, entre otros. Pueden sustituir a la sopa y pueden estar ya servidos en la mesa. Son porciones pequeñas con excelente presentación. Su función es estimular el apetito.

2° tiempo: *sopa*: En la mayoría de los países se sirven como primer plato. Pueden ser claras o ligadas, calientes o frías, líquidas o semilíquidas. Consisten en caldos, consomés, potajes, *veloutes*, cremas o sopas con recetas especiales.

3° tiempo: *entrada*: Siempre son calientes y se sirven después o en lugar de la sopa. Son más ligeras que el plato fuerte. Algunos ejemplos son: Frituras, soufflés, budines; arroz, pastas o huevos; pescados y mariscos en una pequeña ración y sin guarnición (la guarnición es un acompañamiento para enriquecer el sabor y la presentación de los platillos; pueden ser simples, de un solo ingrediente o compuestas, de varios ingredientes).

4° tiempo: *plato fuerte con dos guarniciones*: Es el alimento principal que constituye el eje de cualquier menú. Generalmente es el platillo de mayor costo y mayor valor nutritivo. En la mayoría de los casos es también el que requiere el mayor tiempo de preparación. Consta de carnes, mariscos, aves o pescados. Siempre va acompañado de dos guar-

niciones que consisten en diferentes legumbres cocidas; se recomienda que sean calientes y se sirvan en el mismo plato.

5° tiempo: *postre*: Se sirve al final y constituye el cierre del menú. Para seleccionarlo se debe tomar en cuenta todo el resto del menú: si ha sido algo pesado o condimentado, se sirve un postre ligero o si el menú fue sencillo, el postre puede ser más pesado. Existe una amplia variedad de postres. Se recomienda servir algún postre ligero en verano y uno caliente en invierno. Deben dejar un buen sabor de boca y es preferible que no sean pasteles.

Además de todos estos elementos que se deben considerar, es importante que la persona responsable de la planeación del menú, ponga en juego su creatividad, que aplique la innovación en las presentaciones y así, imprima su sello personal, aplicando los conocimientos del Arte Culinario. El Arte Culinario se define como el conocimiento que procura conseguir que los alimentos conserven su valor nutritivo, transformándolos por la acción de calor y combinándolos entre sí, haciéndolos asimilables, digeribles, apetitosos y gustosos.

Etapas del servicio de alimentos

Tomando en consideración todos los aspectos explicados en los puntos anteriores, se mencionarán las etapas que se deben considerar en el proceso del servicio de alimentos, y cómo la planeación del menú es el primer paso a llevar a cabo.

1. **Planeación del menú:** Es importante crear un “inventario de platillos”; o sea, la lista de los diferentes platillos que se van a elaborar. Se debe contar con la receta de cada uno,

estandarizada y que se encuentre en el recetario base. Con esta lista, se lleva a cabo el plan semanal o mensual de los menús, empezando siempre con el plato fuerte y sus garniciones, después con la sopa o entrada y, finalmente, el entremés. Lo último que se escoge es el postre, recordando que debe ser el broche de oro del menú y lo que más va a recordar el comensal.

2. **Compras:** Tomando en cuenta el menú y las recetas para cada platillo, se elaboran las requisiciones de todos los ingredientes que se van a necesitar para prepararlo, considerando las especificaciones de compra para contar con ingredientes de calidad. Se realizan las compras solicitando los productos a cada uno de los proveedores. Es importante aprovechar las estaciones, los productos de temporada y regionales, y el presupuesto. Es necesario verificar siempre las existencias que se encuentran en el establecimiento previamente.
3. **Recepción:** Es un paso muy importante, ya que es el único momento en que se puede rechazar la materia prima que no cumpla con las especificaciones; ésta debe estar en buenas condiciones, a la temperatura adecuada y cumplir con la fecha de caducidad. Establecer el día y hora de la recepción para realizarla adecuadamente. Cotejar cada artículo contra las requisiciones. Seguir los lineamientos de manejo higiénico en este momento.
4. **Almacenaje:** Cambiar de empaque los alimentos que lo requieran y llevarlos al almacén que les corresponde: seco, refrigeración y congelación. Es importante clasificar lo que se va a lavar, preparar, refrigerar o congelar según la propia planeación del menú y de los días en que se requie-

rirá cada uno de los ingredientes. Es importante cuidar la rotación de todos los artículos siguiendo el sistema PEPS (primeras entradas y primeras salidas).

5. **Producción:** Es el momento de la elaboración de los alimentos. Se requiere revisar el menú del día y la receta de cada platillo. Se disponen los ingredientes y el equipo necesario antes de empezar la preparación de cada uno, "*Mise en place*", para asegurarse de que se cuenta con todo lo requerido y simplificar la producción.
6. **Servicio:** Los alimentos preparados y presentados adecuadamente se llevan al comensal, cuidando la temperatura y limpieza de los platos.

Como hemos visto, la planeación de menús requiere de tiempo y dedicación para ofrecer una experiencia inolvidable a los comensales. Es importante darle la importancia que requiere, si buscamos que nuestros comensales disfruten el momento de sus alimentos, y regresen con frecuencia a nuestro establecimiento. No hay que olvidar que cada vez hay mayor competencia en este giro y que el cliente está más informado y que busca en todo momento su satisfacción al 100%.

FUENTES DE CONSULTA

- Casanueva, Esther (Editor) (2008). *Nutriología médica*. México: Fundación Mexicana para la Salud: Médica Panamericana.
- Casas de García Velasco, Claudia; García Casas de Garvey, Claudia; Monzó Arévalo, Rosa; Pérez Fierros, Ana María; Sousa Combe, Lourdes Margarita, y Treviño Alemán, Elena (2004). *Servicio de alimentos y comedor*. México: EDAC.

- Escuela de Administración de Instituciones (ESDAI) (1999). *Taller, el menú y el recetario base*. México: SEP.
- Krause Mendelson, Marie, Mahan, L.K. y Escott-Stump, S. (2004). *Nutrición y dietoterapia de Krause*. México: McGraw-Hill Interamericana.
- M. de Flores, Graciela de (2003). *Saber ser : cómo vivir el tono humano en las relaciones sociales*. México: Trillas/ESDAI.
- Martínez de Flores E, Graciela; González-Garza Ducoing, Marcela, y Torre Marina, Covadonga (2008). *Iniciación en las técnicas culinarias*. México: Limusa.

Copyright of Hospitalidad ESDAI is the property of Universidad Panamericana and its content may not be copied or emailed to multiple sites or posted to a listserv without the copyright holder's express written permission. However, users may print, download, or email articles for individual use.