

¿Qué debo saber como manipulador de alimentos sobre la Estrategia de estandarización de recetas y porciones en el PAE con enfoque diferencial: territorial y étnico?



¿Qué es?

Es el conjunto de actividades mediante el cual se determina las cantidades exactas de ingredientes de las preparaciones de los ciclos de menús, así como la definición de los procesos de una manera precisa, que permite tener el mismo color, consistencia y sabor agradable cada vez que se prepare la receta. La Estrategia garantiza la porción adecuada para el estudiante según el tipo de complemento alimentario, grado y nivel educativo.

1

Contar con la cantidad exacta de cada ingrediente garantiza una preparación uniforme, con el mismo color, consistencia y sabor agradable.

2

Conocer el peso bruto de cada ingrediente, es decir el peso sin quitar la parte no comestible del alimento, me permite utilizar la cantidad exacta de los alimentos, sin desperdiciarlos. Esto disminuye los costos.

3

Tener una receta estandarizada permite ahorrar tiempo, ya que conozco la cantidad de ingredientes y las instrucciones de preparación.

4

Porque aseguro que la preparación conserva su calidad nutricional y mantiene características como el color, consistencia y sabor agradable.

5

Al preparar recetas siguiendo las instrucciones, no varían de sabor, color y consistencia, lo cual aumenta la aceptabilidad de los estudiantes y disminuye los desperdicios de alimentos.

¿Por qué necesito aplicar la estrategia?

¿Qué debo conocer antes de preparar una receta?



Métodos de cocción

Son las diferentes maneras en las que puedo cocinar los alimentos. Las más usadas son:

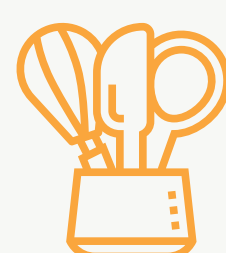
- Hervido
- Al vapor
- Blanqueado
- Fritura
- Salteado



Cortes de alimentos

Como:

- Trozos
- Cubos
- Cubitos
- Julianas
- Corte finos
- Rodajas



Utensilios estandarizados

Son los implementos que se determinan para medir en gramos o mililitros de acuerdo con su capacidad.

Entre los más utilizados están las cucharas, cucharones y tazas.



Medición y pesaje

Para que el proceso de estandarización funcione, debo medir y pesar siempre las cantidades necesarias de cada ingrediente de manera exacta.

Omitir este paso o no realizar el procedimiento de manera exacta puede aumentar los desperdicios del programa o evitar que los estudiantes reciban una porción adecuada según el grado y nivel educativo.

Emplatado

Una porción adecuada según el tipo de complemento alimentario y grado o nivel educativo, y una presentación agradable permite una mejor aceptación de los alimentos por parte de los estudiantes y la disminución de los desperdicios.



Recuerda esto:

Para asegurar que la preparación siempre salga con la misma calidad y sabor, es necesario seguir las **recetas estandarizadas**.

Antes de iniciar la preparación de una receta tener a la mano los **ingredientes** y **utensilios** estandarizados listos.

Servir las porciones adecuadas según el grado y nivel educativo hace que se realice la atención de acuerdo a lo programado.

Cada ingrediente tiene su función y **cantidad exacta**, no se puede reemplazar ni improvisar.

El profesional en Nutrición y Dietética será el encargado de realizar el proceso de estandarización 3 veces: una prueba inicial de la receta, la corrección de la receta y la prueba final.

Estrategia de estandarización de recetas y porciones en el PAE, con enfoque diferencial: territorial y étnico

Dirigida a la comunidad educativa

¿Qué es?

Es el conjunto de actividades mediante el cual se determina las cantidades exactas de ingredientes de las preparaciones de los ciclos de menús, así como la definición de los procesos de una manera precisa, que permite tener el mismo color, consistencia y sabor agradable cada vez que se prepare la receta. La Estrategia garantiza la porción adecuada para el estudiante según el tipo de complemento alimentario, grado y nivel educativo.

¿Qué significa una estrategia con enfoque diferencial?

Étnico

Este enfoque logra incluir preparaciones que hacen parte de una comunidad, reconociendo la historia que hay detrás de cada alimento y respetando su cultura alimentaria.

Territorial

Este enfoque permite que el programa pueda adaptar sus procesos según las necesidades específicas de cada territorio, teniendo en cuenta:

- Alimentos locales
- Condiciones climáticas y de la tierra para producción de alimentos

Importancia y beneficios de la Estrategia de estandarización de recetas y porciones en el PAE con enfoque diferencial, territorial y étnico.

1

Reconocer en el plato, alimentos o recetas propias de su región.

2

Mejora la satisfacción de los estudiantes, ya que ellos consumen alimentos que conocen y les gustan, lo que permite disminuir desperdicios.

3

Disminuir costos, debido a que se conoce la cantidad exacta de cada ingrediente que se requiere día a día.

4

Se sirven porciones adecuadas, según el tipo de complemento alimentario y de acuerdo con el grado o nivel educativo del estudiante.

5

Al medir cada ingrediente, mejora la alimentación y controla la cantidad de los nutrientes críticos como sodio, azúcar, grasas trans y saturadas. Su consumo excesivo, puede generar, a largo plazo, enfermedades como hipertensión, diabetes y otras.

6

Con la porción adecuada, el estudiante tendrá la energía suficiente para permanecer en el aula de clase y disfrutar del aprendizaje.