

3

Permite que una preparación conserve un color, textura y sabor agradable

Una receta estandarizada incluye todos los pasos a seguir, métodos de cocción, ingredientes, pesos y medidas de alimentos e indicaciones que permiten realizar una preparación deliciosa y en las porciones adecuadas.



Pero si yo me sé la receta de memoria... ¿Para qué me sirve?

Es una herramienta que guía a cualquier manipulador de alimentos y le permite realizar las recetas, obteniendo platos uniformes en sabor, color, consistencia y presentación agradable.



Fortalecer la soberanía alimentaria y el respeto por las prácticas gastronómicas tradicionales hacen del PAE un programa inclusivo y pertinente.

Somos la Revolución del PAE



Estrategia de estandarización de recetas y porciones en el PAE, con enfoque diferencial: territorial y étnico, en el marco de la promoción de la alimentación saludable y sostenible



Alimentos para Aprender

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA
Escuela de Nutrición y Dietética

¿Sabías qué...?

La estrategia de estandarización de recetas y porciones del PAE es una guía planificada, que permite realizar de **manera adecuada y siguiendo paso a paso** las indicaciones de una receta o preparación, usando métodos de cocción, pesos y medidas precisos para lograr un sabor, apariencia y textura consistentes en cada plato servido a los niños, niñas y adolescentes del PAE según el tipo de complemento alimentario y de acuerdo a su grado o nivel educativo.

Esto se logra aplicando los siguientes componentes:



Elección de la receta a estandarizar general o tradicional, por parte de profesional en Nutrición y Dietética.



Preparación de utensilios estandarizados, métodos de cocción y cortes de alimentos, realizado por el personal manipulador de alimentos.



Prueba inicial de la receta, corrección y versión final, llevada a cabo por el profesional en Nutrición y Dietética.



El profesional en Nutrición y Dietética determina la porción adecuada según tipo de complemento alimentario y de acuerdo al grado o nivel educativo. La porción será servida por el personal manipulador de alimentos.

Peró... ¿Por qué es importante?

1

Ayuda a promover una alimentación saludable

Gracias a la estandarización de recetas y porciones, se pueden obtener preparaciones saludables controlando **nutrientes críticos**.

Nutrientes críticos

- Sodio
- Azúcares
- Grasas trans
- Grasas saturadas

Un aumento en el consumo de estos nutrientes en la receta puede generar **enfermedades como la hipertensión, la obesidad, problemas del corazón, diabetes**, entre otras. Es por esto que el manipulador de alimentos debe agregar la **cantidad exacta** de cada alimento, según lo planeado en los ciclos de menús por el profesional en Nutrición y Dietética.

2

Disminuye los desperdicios de alimentos

Al incluir y estandarizar recetas regionales y tradicionales en el PAE se favorece en los niños, niñas y adolescentes el consumo de las preparaciones, aumentando el gusto por lo que comen y disminuyendo **las sobras de alimentos en el plato**.

Además, ayuda a:

- Controlar el **tamaño** de las porciones y la **cantidad** de la receta a preparar.
- Evitar agregar ingredientes **"al ojo"**, lo cual disminuye los **costos** y desperdicio de los alimentos.

