

Aspectos claves sobre la 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



¿Qué es?

Es una guía planificada que permite llevar al PAE recetas tradicionales y generales, con medidas exactas, cuidando de las porciones de acuerdo con el tipo de complemento alimentario y grado o nivel escolar, además reduce los costos y mejora la aceptabilidad por parte de los beneficiarios. Es un mapa con un paso a paso a seguir.

Paso a paso para la estandarización de recetas y porciones en el PAE, por parte del profesional en Nutrición y Dietética

Elección de recetas

Buscar recetas con alimentos locales, que no sean especies protegidas (alimento proteico), preparaciones culturalmente aceptadas y que puedan incluirse en el PAE.



Reconocimiento previo

Es importante reconocer en los servicios de alimentación los métodos de cocción, los tipos de corte de los alimentos y los utensilios estandarizados que ayuden a medir los ingredientes de forma casera.



Prueba inicial, corrección y final de la receta

Realizar la estandarización de la receta tres veces: una prueba inicial, donde se apuntan tiempos y cantidades; una prueba de corrección, que permite precisar detalles de la receta; y la prueba final, donde se evalúa si los cambios realizados son adecuados y pertinentes.



Porciones y fotografía

Determinar las porciones según el tipo de complemento alimentario y el grado o nivel educativo, además de hacer toma de fotografías, como guía o referencia visual de las porciones adecuadas.



¿Por qué es importante la estandarización de recetas y porciones en el PAE?



Permite mejorar la aceptabilidad de los menús por parte de los beneficiarios, lo que hace que se disminuya la cantidad de desperdicios de alimentos.



Se puede preparar la receta con los ingredientes, métodos de cocción y tiempos exactos, que permiten tener siempre el mismo color, consistencia y sabor agradable.



Se disminuyen los desperdicios, ya que permite planificar mejor las cantidades de ingredientes, al comprender el rendimiento de los alimentos, optimizando los recursos.



Somos *La Revolución del PAE*

Alimentos *para*
Aprender

UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA
Escuela de Nutrición y Dietética